



# MINDFUL SEX

*Geniet van ieder moment*

CLAUDIA BLAKE

MINDFUL  
SEX

*Geniet van ieder moment*

CLAUDIA BLAKE



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: *The Joy of Mindful Sex*

© 2010 The Ivy Press

Deze vertaling van *The Joy of Mindful Sex* is tot stand gekomen in samenwerking met The Ivy Press Limited

© 2013 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/  
Antwerpen  
Vertaling: Jörgen van Drunen  
Grafische vormgeving: Solid-ontwerp.nl

ISBN 978 90 215 5383 2  
NUR 865/728

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.





## *Inhoud*

Inleiding: <i>Genieten van het moment</i>	6
Hoofdstuk 1 <i>Mindfulness en seks passen van nature bij elkaar</i>	16
Hoofdstuk 2 <i>Het ongeïnspireerde model loslaten</i>	36
Hoofdstuk 3 <i>Op weg</i>	62
Hoofdstuk 4 <i>Je partner appreciëren</i>	88
Hoofdstuk 5 <i>Sensuele massage</i>	112
Hoofdstuk 6 <i>Neem de tijd</i>	130
Nawoord	156
Register	158
Noten	160

Seks is altijd een van de diepst gewortelde en sterkst ontwikkelde driften van de mens geweest en dat zal altijd zo blijven. Veel mensen denken er voortdurend aan en verlangen naar de volmaakte genotervaring en naar een samensmelting met een geliefde, of naar momenten waarop zij de wilde kanten van hun diepste wezen kunnen laten zien. We dromen over momenten van verrukking waarop we de dagelijkse mallemlolen even kunnen vergeten en ons van meer vreugde-ervaringen bewust zijn.

## *Inleiding: genieten van het moment*

### *Wat belemmert ons hierbij?*

We denken dan wel vaak aan seks, maar we vragen ons ook regelmatig af of we sexy genoeg zijn, of we goed in

bed zijn en waarom we geen intiemere band met onze geliefde kunnen creëren. We hebben altijd in ons achterhoofd dat er een ‘juiste’ manier is om seks te bedrijven en dat andere mensen allerlei seksuele geheimpjes kennen die wij zelf niet kennen. De meeste mensen verlangen ernaar om op seksueel gebied door anderen bewonderd te worden, om het gevoel te hebben dat ze er adembenemend en stralend uitzien, maar houden ook vast aan de overtuiging dat ze niet echt aantrekkelijk zijn. We maken onszelf wijs dat als we maar slanker zouden zijn of groter geschapen, als we donkerder of lichter haar zouden hebben, of groter of kleiner zouden zijn, seks misschien de hemelse ervaring zou zijn die we alleen uit onze dromen kennen.

Deze twee gedachtegangen – dat er een perfecte vorm van seks bestaat die we niet kunnen bereiken en dat dit waarschijnlijk komt doordat we bepaalde tekortkomingen hebben – veroorzaken al het ongenoegen dat we op het gebied van seksualiteit ervaren.

De meeste mensen weten dit wel. We zijn niet dom. We realiseren ons dat zelfkritiek en perfectionisme tot ontevredenheid leiden en dat ons zelfvertrouwen eerder een deuk krijgt doordat we onszelf veroordelen dan dat we er gemotiveerd door raken. We weten ook dat we ons door dit soort gedachten onbehaaglijker en minder vrij voelen en minder plezier ervaren. Kortom, we voelen ons minder sexy. We beseffen dit wel, maar er iets aan doen is een ander verhaal.



## De onbekende weg inslaan

We praten over ‘van mening veranderen’ alsof onze mening een jas is die we zomaar van ons af kunnen gooien en door een andere kunnen vervangen. We kunnen natuurlijk wel meningen veranderen waar we ons bewust van zijn, maar ontevredenheid op seksueel gebied is geen mening. Het is een diep-gewortelde emotionele gewoonte die we veel sterker voelen en ervaren dan we denken. Bovendien zijn we ons er veel minder van bewust dan we denken. Als we ons er wel bewust van waren, zouden we er niet voor kiezen om zoiets onaangenaams te voelen. Zolang we nog in die gewoonte vastzitten, zijn onze seksuele ervaringen niet meer dan tijdelijke onderbrekingen van de dagelijkse gang van zaken. We vallen al weer snel terug in onze zorgen van alledag, omdat we dat nu eenmaal gewend zijn. En zolang we onze geest toestaan om deze bekende paden te blijven bewandelen, zullen we niet in staat zijn om onze terughoudendheid, onze twijfels en onze ontevredenheid van ons af te schudden, juist omdat ze zo bekend voor ons zijn.

Stel je eens voor dat je op een dag dezelfde route volgt die je altijd volgt,

maar dat je deze keer bij een kruising af wilt slaan om een mooi park te bezoeken. Wat gebeurt er als je niet let op waar je heen gaat? Dan schakel je over op de automatische piloot. Je mist de afslag naar het park en volgt de route die je gewend bent te volgen. Pas wanneer je ‘wakker’ wordt en aandacht schenkt aan je omgeving, komt de gedachte in je op dat er iets niet klopt. Je beseft dan dat je in een saaie, volgebouwde straat loopt terwijl je eigenlijk in het park zou willen zijn, omringd door bomen en bloemperken. Je vraagt je af hoe je hier terecht bent gekomen.

Het antwoord op deze vraag is eenvoudig: je had bewuster met je aandacht in het moment (‘mindful’) moeten zijn. Maar niet getreurd. Het feit dat je voor de zoveelste keer in die saaie straat loopt, wil niet zeggen dat het park niet bestaat. Het wil ook niet zeggen dat de ingang van het park wordt bewaakt om mensen zoals jij buiten te sluiten. En het wil ook niet zeggen dat je het park niet meer kunt vinden als je het opnieuw probeert. Je moet gewoon een andere manier van lopen zien te vinden.



### **De nieuwe weg vinden**

Tevredenheid op seksueel gebied ligt binnen je bereik. Dat is altijd al zo geweest. Om echt van seks te kunnen genieten moet je überhaupt in staat zijn om te genieten. En om te kunnen genieten moet je tevreden zijn met wie je bent. Om dit te bereiken, kun je oefenen met mindfulness. Als je dit proces aangaat, moet je al je vooroordelen en

verwachtingen loslaten. Alles wat je van de toekomst verwacht, leidt je alleen maar af van het hier en nu. Haal rustig en diep adem en kom tot rust. De weg die voor je ligt is onvoorspelbaar, maar als je innerlijk vrij bent is er niets wat je kan schaden.



## *Om in gedachten te houden*

Dit boek is geen strakke handleiding. We verschillen allemaal van elkaar wat betreft onze seksuele voorkeuren en verlangens. Een gids of handleiding die voor iedereen geschikt is bestaat niet. In plaats van een vaste volgorde van stappen die je moet volgen, vind je in dit boek een leidraad voor het vinden en genieten van je eigen manier van seksualiteitsbeleving. Mindfulness in plaats van techniek.

Als we het over seksuele mindfulness en meditatie hebben, zal dat voor veel mensen onbereikbaar lijken: ingewikkelde standjes, een jarenlange training om urenlange orgasmen te kunnen krijgen en onmogelijk uitzierende lichamelijke kronkelingen. Hoewel je best wat dieper in deze materie kunt duiken als je dat interessant lijkt, gaat dit boek over andere dingen. In plaats van dat je je huidige seksuele activiteiten moet veranderen, kun je met een eenvoudige vorm van mindfulness een geheel nieuwe wereld ervaren waarbij je van seks kunt genieten zonder dat je je lichaam in allerlei extreme bochten hoeft te wringen.

### **Een opmerking over seksuele geaardheid**

Er bestaat een relatief groot aantal seksuele geaardheden: heteroseksueel, homoseksueel, biseksueel en transseksueel. Mindfulness is voor elk van deze geaardheden geschikt. De meeste mensen zijn echter heteroseksueel, waardoor er in dit boek soms van zal worden uitgegaan dat beide partners heteroseksueel zijn. Statistisch gezien is dit nu eenmaal het meest waarschijnlijk. Het wezen van mindfulness is dat we ons ware zelf kennen en accepteren. Geen enkele vorm van seksualiteit is de ‘juiste’ vorm. Het aanpassen van de oefeningen en technieken aan je persoonlijke invulling van seksualiteit is een natuurlijk onderdeel van het proces.

### **Mindfulness is van alle culturen**

Het boek gaat ook niet over oosterse filosofieën en religies. Mindfulness is niet voorbehouden aan een bepaalde cultuur, maar ligt besloten in de natuur van iedere mens. Dit boek is voor een westers lezerspubliek geschreven in bewoordingen die begrijpelijk zijn voor de gemiddelde westerling die wil ontdekken hoe bijzonder de ‘gemiddelde’ mens eigenlijk is.

Om mindful te kunnen zijn, moeten we beginnen waar we nu zijn en met wie we nu zijn. Als we ervan overtuigd zijn dat een andere cultuur wijzer is dan de onze, zoeken we buiten onszelf naar de wijsheid die we veel beter in onszelf kunnen vinden.

### **Veiligheid voor alles**

In het hier en nu zijn is niet hetzelfde als de verantwoordelijkheid loslaten voor je toekomstige veiligheid. Ons lichaam is kostbaar en we moeten er altijd zorg voor dragen dat ons lichaam geen gevaar loopt.

Hoewel steeds meer mensen zich tegenwoordig bewust zijn van het bestaan van seksuele aandoeningen, willen veel mensen er liever niet over nadenken. We worstelen ook met het idee dat goede seks hetzelfde is als de wereld om je heen vergeten en er zo in opgaan dat je niet meer aan andere dingen kunt denken, zoals aan de belangrijke vraag ‘waar zijn de condooms eigenlijk?’

Beide houdingen staan echter lijnrecht tegenover mindfulness. Het niet willen nadenken over seksuele aandoeningen is een vorm van ontkenning en ontkenning is gebaseerd op de angst dat we niet met onze gevoelens kunnen omgaan als we

met de feiten worden geconfronteerd. Deze angst komt voort uit het feit dat je lichaam zichzelf wil beschermen en wil niet zeggen dat je niet sexy bent of je te veel zorgen maakt. Voel gewoon wat je voelt en houd rekening met de risico's, maar probeer te voorkomen dat ze je gedachten gaan beheersen.

### **Veiligheid en genieten**

Waar je ook rekening mee moet houden, is dat wanneer je je werkelijk laat gaan, de kans niet zo groot is dat je aan veiligheidsmaatregelen denkt. Maar zoals we zullen zien gaat het bij mindfulness niet om het denken aan de ‘juiste’ dingen. Elke gedachte of elk gevoel kan met behulp van mindfulness worden ervaren. Bij deze manier van vrijen en seks hebben, is een onderbreking ter wille van de veiligheid geen onderbreking van de flow waarin je zit. Een gebaar van respect naar je eigen lichaam en dat van je partner kan met minstens zoveel mindfulness en tederheid worden gemaakt als het ervaren van elk ander aspect van je seksualiteitsbeleving.

## De juiste maat

Hier volgt een eenvoudig voorbeeld van de manier waarop mindfulness en veilige seks met elkaar samen kunnen gaan. Veel mannen hebben een negatieve associatie met condooms. Een van de redenen hiervoor is dat veel mannen nog niet de juiste maat condooms hebben gevonden. Uit een onderzoek dat in 2008 door de Universiteit van Indiana werd uitgevoerd, bleek dat 18 procent van de Europese mannen vond dat condooms te kort zijn en dat 7 procent ze te lang vond, terwijl 21 procent vond dat de condooms te strak zaten en 10 procent dat ze juist niet strak genoeg zaten.<sup>1</sup>

Gezien de aanwezigheid van deze problemen is het niet zo vreemd dat mannen niet altijd zin hebben om veilig te vrijen. Niemand wil tenslotte dansen op schoenen die niet goed passen! Een fabrikant is niet echt realistisch als hij denkt dat één maat condooms voor alle mannen geschikt is. Evengoed is een man er niet bewust met zijn aandacht bij als hij het eerste het beste doosje pakt dat hij in de winkel ziet liggen. Gelukkig is er tegenwoordig een goede variatie qua maten en vormen. Als je er

bewust naar zoekt, kan iedereen prettig zittende voorbehoedmiddelen kopen.

## Veiligheid en massage

Als je twijfelt over het seksuele verleden van je partner en je masseert zijn of haar genitaliën, waarover in latere hoofdstukken meer, is het een goed idee om rubberen handschoentjes te dragen. Massage brengt minder risico's met zich mee dan penetratie, maar het is niet geheel zonder risico's. Latex handschoenen zijn licht en goedkoop en kunnen in grote hoeveelheden tegelijk bij leveranciers van medische hulpmiddelen of online worden gekocht. Als je met anale massage of penetratie wilt experimenteren, is het ook een goed idee om handschoentjes te dragen of om een condoom om je vinger te doen. Los van de vraag of je bekend bent met het seksuele verleden van je partner, bevatten de anus en het rectum een grote hoeveelheid bacteriën die onder de vingernagels terecht kunnen komen. Je kunt dus maar beter zo hygiënisch mogelijk te werk gaan.

Houd bij massage ook in gedachten dat olie en latex niet samengaan. Als je tijdens de massage ook de geslachtsdelen

aanraakt, is het verstandig om in plaats van olie talkpoeder te gebruiken om je handen beter te laten glijden. Olie kan het condoom beschadigen en de kans op beschadiging vergroten.

Olie is ook niet zo geschikt om in de vagina in te brengen, dus als je de geslachtsdelen gaat masseren, kun je het best een glijmiddel op waterbasis gebruiken. De goedkoopste drogen relatief snel op, maar de glijmiddelen op siliconenbasis kun je langer gebruiken.

Je hoeft niet overdreven kieskeurig te zijn. Het menselijk lichaam is een complexe en fijngevoelige creatie en bevat niets wat onsmakelijk is, tenzij je je laat afleiden door onrealistische ideeën over een steriel, 'perfect' ding dat niets van doen heeft met onze levenskrachtige en fascinerende vleeselijkheid. Jezelf beschermen is gewoon een van de pasjes in de grote dans en is niet minder gracieus dan de andere pasjes.



## *Een opmerking over woordgebruik*

Er zijn slechts weinig woorden in de Nederlandse taal die gebruikt kunnen worden om te beschrijven wat seks precies is en er is vooral een gebrek aan woorden waarmee de geslachtsdelen kunnen worden beschreven. Er bestaat een groot aantal eufemismen, vulgaire beschrijvingen en straattaal, maar over het algemeen vinden de meeste mensen het niet zo gemakkelijk om over seks te praten. We maken er wel grapjes over, we kunnen vloeken, we kunnen blozen en stotteren, maar het gebrek aan neutrale woorden om dingen die met seks te maken hebben te beschrijven, wijst erop dat seks voor de meeste mensen een ongemakkelijk onderwerp is. Bij het horen van het woord ‘arm’ zal niemand raar opkijken. Maar een synoniem voor de geslachtsdelen valt meteen op in een zin.

Dit is betreurenswaardig. De geslachtsdelen van je partner zijn een essentieel deel van hem of haar en maken samen met alle andere lichaamsdelen het lichaam tot een harmonieus geheel, maar het is erg moeilijk om deze elegante heelheid van het menselijk lichaam in woorden uit te drukken.

### **Welke woorden moet je dan gebruiken?**

We zullen het moeten doen met wat we hebben. In dit boek zullen daardoor ook de standaard medische termen worden gebruikt, zoals penis, labia (schaamlippen), clitoris enzovoort. Sommige massagetechnieken worden echter tot in detail beschreven en het gebruik van de wat zachter klinkende woorden voor de genitaliën uit het Sanskriet, zoals *yoni* of *lingam*, zou dan te algemeen zijn. Dit zou je kunnen vergelijken met een beschrijving van hoe je de lippen, de neus, de wenkbrauwen en het voorhoofd van je partner moet masseren en daar alleen het woord ‘gezicht’ voor zou gebruiken.

Het feit dat we niet zo warm lopen voor deze woorden heeft veel te maken met het feit dat we ze doorgaans alleen uit de mond van medici horen. Als we met vrienden en familie praten, hebben we er geen probleem mee om de woorden armen en benen te noemen, maar het gesprek gaat meestal niet over de intiemere lichaamsdelen. Hierdoor raken we nooit gewend aan de correcte terminologie. We maken vaak gebruik van grappige bewoordingen om het ongemakkelijke gevoel dat we hebben te

camoufleren, en we horen de serieuze woorden alleen wanneer we een gezondheidsprobleem moeten bespreken. Als het woord ‘voet’ in een beleefde maatschappij taboe zou zijn, zou het ongetwijfeld ook een klinische bijklank hebben als we het zouden horen.

Als je je ongemakkelijk voelt bij het gebruik van deze woorden, kun je het volgende proberen: neem even de tijd om rustig te gaan zitten, doe je ogen dicht en zeg het woord herhaaldelijk in gedachten. Blijf het woord herhalen en stel je voor dat het door een zachte, vriendelijke stem wordt uitgesproken. Ga een vriendschappelijke band met het woord aan.

Het feit dat deze woorden in dit boek worden gebruikt, wil niet zeggen dat jij ze ook moet gebruiken. Discussiëren over de gevoelens die je bij bepaalde woorden hebt, is een fantastische manier om jezelf in het bijzijn van je partner te confronteren met je aanvankelijke gêne en deze te overwinnen. Als je je er goed bij voelt, kun je ook zelf woorden bedenken die wel goed bij je passen.



### **Verder gaan dan woorden**

Overigens hoeft je tijdens het vrijen echt niet elk lichaamsdeel van je partner dat je aanraakt te benoemen. Als je eenmaal bezig bent, communiceer je niet met je stem, maar met je lichaam. Je handen, je mond en je huid zijn wijzer dan de woorden die je gebruikt en zijn zich er terdege van bewust dat elk deel van je liefdespartner deel uitmaakt van het grotere geheel. Alle lichaamsdelen zijn bijzonder, maar samen vormen ze ook een eenheid. Met taal kun je dit niet echt uitdrukken, maar ons lichaam begrijpt het wel.

Mindfulness werd 2500 jaar geleden voor het eerst door Boeddha onderwezen en vandaag de dag wordt mindfulness binnen verschillende disciplines en behandelmethoden bestudeerd en gebruikt, zoals yoga, stressreductie, de bestrijding van chronische pijn en de behandeling van verslaafden. De reden voor deze gevarieerdheid is eenvoudig: mindfulness werkt.

Wat is mindfulness precies? Simpel gezegd is mindfulness de geestestoestand van

## *1. Mindfulness en seks passen van nature bij elkaar*

bewust aandachtig zijn. Als we bewust aandachtig of 'mindful' zijn, zijn we in het hier en nu. Dat klinkt eenvoudig! Maar de mens is snel afgeleid. Zorgen over de toekomst, gedachten over het verleden, kritische waardeoordelen, plannen en ambities schieten door ons

hoofd en zorgen voor een scheiding tussen onszelf en de wereld om ons heen en tussen ons brein en onze ziel.

Mindfulness geeft ons de mogelijkheid om deze vormen van afleiding naast ons neer te leggen, om afdwalende gedachten los te laten en gewoon te zijn, te voelen en onszelf te laten bestaan zoals we zijn, niet zoals we zouden moeten zijn, niet zoals we zouden willen zijn, maar gewoon om in het hier en nu te zijn, aanwezig, vitaal en midden in de realiteit.

### *En wat is nou belangrijker voor ons dan seks?*

Seks is de voortplantingsdaad waardoor er een nieuw leven kan ontstaan. Seks is de intimiteit tussen twee lichamen, de intieme omhelzing die ons verbindt met degenen met wie we het meest begaan zijn. Seks is het genot dat we aan anderen en onszelf geven, de ultieme verrukking die de combinatie van onze vleselijkheid en onze gevoelens ons kan geven. Hoe diepgaander onze seksuele ervaring is, hoe liefdevoller, verfrissender en heerlijker zij wordt.

Het leven kan ervoor zorgen dat er een scheiding ontstaat tussen ons lichaam en wie we werkelijk zijn. Met behulp van mindfulness kunnen we weer één geheel met ons lichaam vormen.





## *Mindful worden*

Stop even met lezen. Neem even de tijd om je omgeving te observeren. Hoe voelt dit boek in je handen? Wat kun je ruiken, horen, proeven? Kun je de beweging van je lichaam voelen terwijl je ademhaalt? Wacht enkele seconden voordat je de volgende alinea leest en neem gewoon rustig je omgeving in je op.

De ervaring die je zojuist hebt gehad was een moment van mindfulness. Zo eenvoudig en diepgaand tegelijk is het.

### **De dagelijkse sleur**

De menselijke geest heeft de neiging om op de automatische piloot over te schakelen. De hersenen hebben het bijzondere vermogen om het lichaam allerlei ingewikkelde kunststukjes te laten uitvoeren zonder dat we ons daarvan bewust zijn, vooral als we deze kunststukjes al vaak hebben gedaan. Het is een soort wonder van de evolutie: terwijl je deze woorden leest, zijn honderdduizenden mensen op weg naar hun werk of ze staan de afwas te doen. Ze zijn in ieder geval bezig met een groot aantal verschillende, ingewikkelde taken, en dat zonder dat ze er echt bewust bij stilstaan. Hoe vaak heb je

niet meegemaakt dat je aan het einde van een autorit beseft dat je de gebruikelijke route hebt genomen maar je totaal niet meer bewust bent van wanneer je precies links- of rechtsaf bent geslagen? Misschien zat je wel te dagdromen of was je met je gedachten bij de toekomst of in het verleden. Waar je ook was, je was niet in het hier en nu.

### **Bewust aandachtig in het hier en nu zijn**

In nieuwe situaties kunnen we dit niet zo goed. Als je een route wilt volgen die nieuw voor je is, moet je goed opletten, anders verdwaal je. Als de omstandigheden erom vragen, zijn we wel degelijk in het hier en nu. We zijn ons bewust van wat ons overkomt en nemen alles in ons op.

In werkelijkheid is echter elk moment nieuw. Elk moment dat voorbijgaat, is anders dan het vorige en absoluut uniek en perfect op zijn eigen manier. Om dit te zien hoeven we alleen maar onze ogen open te doen.

Stel je eens voor dat je een brief wilt gaan posten. Op weg naar de brievenbus schakel je over op de automatische piloot. Er gaat niet zoveel door je hoofd

heen; je voeten volgen de gebruikelijke route en je vindt je weg naar de brievenbus zonder problemen. Maar als je de brief in de brievenbus stopt en zachtjes hoort vallen, besef je opeens dat je je niet eens meer kunt herinneren dat je naar de brievenbus bent gelopen.

Op weg naar huis besluit je om aandachtiger te zijn. Je voelt het trottoir onder je voeten. De wolken zweven voor de zon langs, waardoor het zonlicht varieert van warm en verblindend tot koel en helder. Links van je ritselt een mus in het struikgewas. Je armen zitten lekker en warm in de mouwen van je shirt. De wereld om je heen zit vol met interessante dingen, en als je met net zo weinig aandacht naar huis was gelopen als waarmee je naar de brievenbus liep, zou je dat allemaal hebben gemist!

### **Er gaat een wereld voor je open**

Als we de tijd nemen om bewust aandachtig te zijn, wordt de wereld om ons heen heel bijzonder. Het trottoir onder je voeten is van beton, een steen die volgens menselijk ontwerp is gevormd. De wolken boven je hoofd zijn zwevend water en drijven voor de zon langs. De zon is een hete vuurbol die

ervoor zorgt dat het leven op aarde mogelijk is. De mus is net zo levendig als jij en ik en fladdert bliksemsnel door zijn bestaan. Je armen horen bij jou en bestaan uit spieren, botten, pezen en zenuwen die reageren op elke prikkel en opdracht die ze krijgen. Waar je ook kijkt, overal zijn wonderen te ontdekken.

Mindfulness is iets wat je beoefent. Op spiritueel vlak kun je er veel baat bij hebben, maar mindfulness is verre van saai of moralistisch. In deze prachtige wereld is een moment van mindfulness een traktatie: alert en wakker openen we onszelf voor de wonderbaarlijke alledaagse realiteit.

Seks is een van de belangrijkste *drives* van de mens. We denken er vrijwel voortdurend aan, maar vragen ons tevens af of we wel sexy en goed in bed zijn, en of de band met onze geliefde wel intiem genoeg is. We hunkeren naar de hemelse seks die anderen in onze ogen wel ervaren, maar voelen ons tegelijkertijd belemmerd door onze eigen tekortkomingen.

Door mindfulness in bed toe te laten, geniet je van het moment, ben je niet meer zo bezig met wat er wel en niet moet en heb je minder last van remmingen. Vertrouwen, begrip voor elkaar (en voor je eigen wensen), tederheid en intimiteit nemen toe. Door het rustiger aan te doen, minder op het orgasme gericht te zijn en te genieten van de gehele seksuele beleving kun je je seksleven naar een hoger plan tillen. *Mindful sex* is de sleutel tot een beter, intiemer en bevredigender seksleven.

- Leer jezelf te accepteren zoals je bent en op een onbevagen manier te genieten (dus ook voor singles)
- Focus op de gehele beleving
- Met spelletjes en tips om het rustig aan te doen en op een hoger genotsniveau te komen
- Introductie van sensuele massage, het doorgronden van je fantasieën en het toelaten van je partner

---

**Claudia Blake** heeft onder pseudoniem twee romans geschreven en een aantal boeken over populaire cultuur. Zij is masseur en heeft mindfulness als focus.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

NUR 865/728

