

# Bewuste intimiteit

Bewuste intimiteit, ofwel *Conscious Intimacy*, kan iedere relatie veel brengen. In casual contacten, voor stellen die al jaren samenzijn, of met jezelf. De basis ligt in het beter aanvoelen en communiceren over je grenzen en verlangens. Dat brengt je dichterbij jezelf, bij de ander en verrijkt intieme ervaringen.

Als 's ochtends de eerste zonnestralen onder het gordijn vandaan komen, voel je de handen van je vriend op je heupen. Het is zo'n fijne weekendochtend, waarbij het strelen overgaat in zoenen. Iedere plek van je lichaam wordt verkend, met zijn handen en misschien daarna ook wel zijn mond. Uiteindelijk hebben jullie gemeenschap, waarin je je focust op een hoogtepunt. Als hij klaargekomen is, knuffelen jullie nog even voordat je gaat douchen.

Herkenbaar? Vaak is dit hoe seks verloopt. Heel fijn, heel sexy. Maar onbewust toch ook volgens een soort script. Wil je dat doorbreken, dichterbij elkaar komen of je ervaringen naar een *spicier* niveau brengen, dan kom je al snel uit bij het onderwerp *Conscious Intimacy*, ofwel bewuste intimiteit. Daarbij draait het om zelfbewustzijn, open en eerlijke communicatie en het creëren van een ruimte waarin iedereen zich veilig en vrij voelt.

"Bewuste intimiteit gaat over echt contact maken, over kwetsbaarheid en verbondenheid," vertelt Wies Heiner. Ze is eigenaar en oprichter van Be Touched Community, een Utrechtse organisatie die workshops en coaching biedt in communicatie, intimiteit en relaties. "De basis ligt in het bewustzijn van je eigen lijf en je eigen grenzen en verlangens, wat je daarin voor jezelf en voor de ander doet. Door een situatie te creëren waarin je je veilig

voelt om dat te uiten, ben je bewuster met elkaar bezig. Vanuit daar kan heel veel ontstaan, gevoelens van verbondenheid en intense ervaringen."

## Stereotype rollen

Vuurwerk in bed, dat is wat we allemaal natuurlijk willen. Maar waarom is die bewuste communicatie over wat je wilt en voelt dan toch vaak zo lastig? Een belangrijke reden is dat seksualiteit veel gevormd wordt door normen en externe factoren, zoals media en sociale verwachtingen. Het stereotype mannelijke beeld, gevormd door de pornocultuur, drukt mannen in een rol waarin ze moeten presteren. Daarbij ligt de focus op (het toewerken naar) penetratie. Aan de andere kant voelen vrouwen vaak de druk om te voldoen aan het ideaalbeeld van de 'perfecte minnares'. Hun eigen verlangens en grenzen nemen ze daarin vaak niet serieus, of ze zijn het überhaupt niet gewend om daar bij stil te mogen staan.

"Veel mensen ervaren directe communicatie als moeilijk," vertelt Sterre Hijlkema, expert in *conscious intimacy* en *authentic dating*. "Mensen die tijdens het daten duidelijk aangeven wat ze willen voelen en horen, krijgen regelmatig rare blikken. Die heldere vragen schrikken af, omdat de ander hierdoor ineens moet formuleren wat 'ie voelt en wil. Dat zijn veel mensen totaal niet gewend, we vinden toch vaak dat dat uit zichzelf moet wijzen. Het is natuurlijk een perfect recept voor miscommunicatie en teleurstelling. Je verwacht dat de ander doet wat jij wil, zonder dat duidelijk te zeggen. Als gevolg daarvan zitten mensen soms de hele dag te wachten op een appje, zonder dat ze duidelijk aangeven dat ze aandacht of bevestiging nodig hebben. Of zijn ze boos dat de ander iets niet voor hen heeft gedaan, maar communiceerden ze daar niet over omdat ze vonden dat diegene dat uit zichzelf moest doen."

"Voor partners die al jaren samen zijn geldt eigenlijk vaak hetzelfde," vult Wies haar aan. "Ook in lange relaties doe je vaak dingen waarvan je denkt dat de ander het wil of leuk vindt. Je verwacht van elkaar dat je wel weet wat de ander wil. Maar vaak zijn dat niet meer dan aannames en interpretaties."

## Vertragen & bewust voelen

Weten wat je wil is dus de basis van die spetterende seks. Bewuste intimiteit begint daarom met het vertragen en bij jezelf naar binnen te keren. Waar ben je op dat moment eigenlijk naar op zoek, wat zijn je verlangens? Waar voel je die in je lijf? En doe je iets omdat je er zelf genot uit haalt, of doe je het voor de ander? Door bewust te voelen, zul je merken dat je het 'script' tijdens een vrijpartij veel sneller los zal laten. Intimiteit is immers een breed begrip, waar je niet direct voor uit de kleren hoeft. Een knuffel, massage, tegen elkaar aan liggen. Maar ook een open gesprek en kwetsbaarheid durven te zijn brengt veel intimiteit met zich mee.

"Authentiek zijn en dicht bij jezelf staan is een ontdekkingstocht die begint bij het vertragen en het bewust voelen," vertelt Sterre. "Net als bij meditatie observeer je de gedachten en gevoelens in je lijf. Je oefent om daar echt aandacht voor te hebben en dat echt te voelen. Dat is natuurlijk wel iets dat je moet oefenen om er beter in te worden."

## Goede communicatie

Naast bewust voelen, staat goede communicatie centraal binnen *Conscious Intimacy*. Heel expliciet praten over grenzen en verlangens is vaak kwetsbaar en spannend. Je wil niet veeleisend zijn, je partner niet kwetsen of iemand graag bij je houden. Het zijn spanningen waar je je bewust van moet worden en die je ook uit kunt spreken.

"Een aanraking heeft op allebei impact," legt Wies uit. "Het geeft een sensatie aan beiden. Wat komt er bij je op als je iemand een knuffel geeft of diens arm aanraakt? En wat voelt de ander, deel je dat gevoel met elkaar? Op zo'n manier beginnen met voelen en daarover communiceren is laagdrempelig en een mooie oefening. Daarbij is het ook belangrijk om iemand de tijd te geven en te luisteren. Echt te luisteren, zonder een gesprek over te nemen of iets voor iemand in te vullen. Daarmee zorg je dat de ander zich gezien en gehoord voelt."

"Uiteindelijk gaat het om in contact zijn met jezelf, en dat vervolgens over kunnen brengen met de ander. Daarbij is het belangrijk om je bewust te zijn dat dit fluïde is en per dag en per persoon kan verschillen. Iets wat vandaag niet kloppend voelt, kan je morgen fantastisch lijken. Wat je vroeger leuk vond om te proberen, kan je nu te ver vinden gaan. Blijven aangeven waar je zit is daarom ontzettend belangrijk. Weten dat iemand zijn grens aangeeft, betekent immers ook dat je er volledig op kunt vertrouwen dat de ander de dingen die je wel doet ook echt fijn vindt. Een 'ja' heeft pas echt waarde als je ook af en toe een 'nee' krijgt."

## Verdieping

Uiteindelijk gaat het bij *Conscious Intimacy* allemaal over verbinding, met zowel jezelf als de ander. Daar bewuster mee omgaan is een vaardigheid met veel facetten, die je kunt aanleren en waar je mee kunt blijven oefenen. Door een workshop te volgen, 'landt' dit vaak in je lijf. Een 'aha'-momentje. Nadat je die ervaring hebt opgedaan en hebt gevoeld en geoefend in een veilige omgeving, is het vaak ook makkelijker toe te passen in het dagelijks leven. De workshops zorgen dus voor verbinding en verdieping, waardoor het uiteindelijk ervaringen worden die je wel kunt uitleggen, maar die je pas echt begrijpt als je ze zelf hebt ervaren. En verder; blijven oefenen!

[betouchedcommunity.nl](http://betouchedcommunity.nl)  
[sterreendating.nl](http://sterreendating.nl)

## Thuis alvast oefenen?

Ga dan aan de slag met deze oefeningen.

### 1. Het 3 minuten spel - *Wheel of Consent* (Betty Martin)

Stel elkaar om de beurt de volgende 2 vragen. Beide vragen zijn een aanbod. Belangrijk om te onthouden is dat een aanbod een geschenk is. Geef nooit meer dan je met een vol hart wilt geven. Onderhandel indien nodig en bespreek wat er wel mogelijk is binnen je grenzen.

#### Aanbod 1: Hoe wil je dat ik jou 3 minuten lang aanraak?

(Krab me op mijn rug, kus mijn nek, bijt in mijn tenen, houd me vast, etc.)

#### Aanbod 2: Hoe wil je mij 3 minuten lang aanraken?

(Mag ik je armen voelen, je rug aftasten, met je haar spelen, etc. Let op: deze vraagstelling betekent dat je de ander nu aanraakt voor jouw eigen plezier. Je biedt dus niet aan om iets te geven, zoals bijvoorbeeld een massage.)

Er zijn 4 factoren die in dit spel een rol spelen. In iedere ronde van het spel heb je een andere rol en verken je een ander kwadrant:

- Jij doet en het is voor jou (Nemen)
- Jij doet en het is voor de ander (Dienen)
- De ander doet en het is voor jou (Aannemen)
- De ander doet en het is ook voor die ander (Toestaan)

Iedere rol leert je iets anders over jezelf en kan op verschillende manieren fijn voelen en uitdagend zijn. De kunst is om de verschillen te onderscheiden tussen de 4 kwadranten. Vraag jezelf af: Voor wie is dit? En wie is degene die de actie doet? Het helpt om te vertragen en te oefenen met neutrale gebieden van het lichaam. Opwindend, een hoog tempo of een lange duur maken het moeilijker.

## 2. Verbale Communicatie

In goede communicatie is luisteren minstens even belangrijk als je uiten. Probeer daarom de volgende luister-technieken toe te passen:

- **Reflecteren** om de ander beter te begrijpen en gezien en gehoord te laten voelen. "Wat ik je heb horen zeggen is... klopt dat?"
- **Impact delen** over wat het in je oproept om naar de persoon te luisteren, in plaats van te reageren op de inhoud. "Als je dit zo benoemt, merk ik bij mezelf dat er verdriet opkomt"
- **Vragen** hoe was het voor je om dit van mij te horen, hoe landt dit bij je?