

# Die beste seks behels jou brein

Superseks verg nie akrobatiese posisies of oormatige stamina nie – die kruin van intimiteit word slegs bereik deur in die oomblik te leef.



**MARGUERITE VAN WYK**

@margjourn

**H**et jy geweet 'n rosyntjie kán weer vuur in jou sekslewe blaas?

Sowaar.

Kyk na die klein vruggie, streel dit, hap, rol dit rond met jou tong. Ervâar die smake, die karamelagtige vrugtigheid wat deur jou mond spoel.

Dís maar een van die aandagtigheid-oefeninge van dr. Lori Brotto, 'n sielkundige aan die Universiteit van Brits-Columbië en uitvoerende direkteur van die Women's Health-navorsingsinstituut in Kanada.

In haar kursusse om mense se sekslewe te verbeter, stel sy byvoorbeeld voor dat jy aan 'n rosyntjie peusel om jou lus vir seks aan te wakker...

Brotto het in 2002 bevind dat kankerpatiënte en seksueel getraumatiseerde vroue met 'n lae libido sal kan baat vind by aandagtigheid.

Soortgelyke seksterapieë is sedert die 1950's met groot welslae gebruik, maar toe is dit nie "mindfulness" genoem nie. Die befaamde Amerikaanse navorsers in seksualiteit William Masters en sy eggenote, Virginia Johnson, het dit destyds sintuiglike fokus genoem. Patiënte is op dié manier aangemoedig om bewus te wees van al die fisieke sensasies wat hulle tydens seks ervaar en minder klem is op orgasme as die einddoel geplaas.

Maar dis veral ná Brotto se bevinding dat heelwat belangstelling in die veld van aandagtigheid, met die oog op beter seks, ontstaan het.

Nadat haar boek *Better Sex Through Mindfulness* in 2012 verskyn het, is daar behoorlik gegons oor orgasme en bewustelike seksbeoefening.

Dr. Laurie Mintz, 'n sielkunde professor aan die Universiteit van Florida, is ook welbe-

kend vir haar navorsing oor dié onderwerp. Sy het die boeke *A Tired Woman's Guide to Passionate Sex* en *Becoming Cliterate: Why Orgasm Equality Matters – And How to Get it* geskryf. Mintz reken as jy heeltemal aanwesig is in die oomblik, jy jouself sommer só in 'n "orgasmiese staat" kan verplaas.

## Dis wat jy voel

Jou brein is jou belangrikste seksorgaan, beaam dr. Marelize Swart, 'n seksuoloog en sielkundige van Kaapstad. Vergeet van posisies wat die soepelheid van 'n tienerakrobaat en die stamina van 'n marathonatleet verg. "My kliënte wat superseks ervaar, vertel altyd hulle is ten volle teenwoordig in die oom-

**Talle vroue is egter veel meer bewus van hoe hulle lyk eerder as wat hulle voel.**

blik. Hulle laat hulself toe om elke sensasie te ervaar sonder om dit te beoordeel. Dís die definisie van 'mindfulness'."

Talle vroue is egter veel meer bewus van hoe hulle lyk eerder as wat hulle voel.

Dril hul agterstewe? Het hulle nie te veel plooië as die lig aangeskakel is nie? Dink mans dalk hul borste is te klein?

Mans is weer soms vreesbe-

vange dat hulle te vroeg gaan "eindig" of nie hul "man sal kan staan nie", vertel Swart.

"Hou op kommer oor wat voorlê in die seksspel. Moenie jouself beoordeel nie, anders skep dit bloot angs."

Swart onderskryf Peggy Kleinplatz van die Universiteit van Ottawa, wat tot die gevolgtrekking gekom het dat manjifieke seks gebeur wanneer jy jouself heeltemal in die oomblik verdiep, 'n intieme verbinding met jou liefdesmaat het en 'n bereidwilligheid om weerloos te wees.

Seksopvoeder en skrywer Emily Nagoski van *Come As You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life*, was deel van die

Magnificent Sex-navorsingsprojek van Kleinplatz.

"Diegene wat manjifieke seks ervaar, beskou dit as 'n manier om hulself en hul maats ten volle te leer ken. Dis ook 'n manier om te speel, te ontdek en weerloos te word, om op 'n avontuur te gaan. Vir baie het dit ook gehelp om meer tevrede te voel, wat na ander dele van hul lewe oorgespoel het."

## 'n Erotiese evolusie

Jy kan slegs heeltemal weerloos wees en iemand anders toelaat om weerloos te wees as jul verhouding gesond is, sê dr. Elmari Mulder Craig, seksuoloog en verhoudingsterapeut van Pretoria.

"Weerloosheid vereis emosio-



Illustrasies: ISTOCK

nele veiligheid. En soms moet jy doelbewus besluit om weerloos te wees. Dit berus op goeie kommunikasie. Elke verhouding moet holisties bejeën word – dit gaan oor die interaksie tussen die liggaam, siel en kop,” sê sy.

Speelsheid verg weer hope kreatiwiteit, stel Swart voor. Kielie en streel mekaar op strategiese plekke met ysblokkies, vere of ’n syserp. Of blinddoek jou geliefde en bederf hom deur dat hy room, aarbeie of gesmelte sjokolade van jou lyf af kan eet en lek. Kafeifel onder ’n snoesige kombers of geniet ’n geurige stort of bad saam.

Maar loop lig om nie in te koop op hoe Hollywood goeie seks uitbeeld nie. Daardie tonele waar twee geliefdes mekaar ontmoet, die vonke spat en die twee dadelik verkas kooi toe vir vuurwarm seks – dis onrealisties, maan Mulder Craig.

Wat wél belangrik is, is om ’n mens se definisie van erotiese gesprekke te verbreed.

“Dis nie bloot net ‘intercourse’ nie. Die akademiese literatuur verwys ook na ‘outercourse’ of ‘othercourse’,” vertel Swart.

“Laat staan daardie tradisionele narratiewe. Ontdek mekaar se lywe, besef die hele liggaam is ’n erotiese sone. Ruik mekaar se hare en liggaamsreuke, voel die tekstuur van jou geliefde se vel. Fantaseer oor mekaar se lywe. Lag saam. Ontdek jou eie liggaam en vind uit wat jôu eroties prikkel.

“Bemagtig jou met erotiese leesstof. Net as jy weet waarvan jy hou, kan jy die regte seine aan jou man gee,” sê Swart.

Sy reken voorts as jy bewustelike seks wil ervaar, moet jy jouself oorgee aan al jou sintuie. Kortom: “Maak reg om kop te verloor, en dan tot jou sinne te kom.

“Jy kan ook groot hoogtes bereik met soloseks, wat jou weer handig te pas kan kom binne ’n verhouding.”

#### Angs demp die vonke

Enigiemand kan leer hoe om “in die oomblik” te wees, meen Catriona Boffard, ’n seksuoloog en psigoterapeut van Kaapstad.

“Dit is belangrik om dié ingesteldheid deel van jou hele lewe te maak, want dit kring uit na alle sfere van jou bestaan. Boonop help dit met onder meer die hantering van angste en chroniese pyn, en hoe jy spanning hanteer.”

’n Eenvoudige oefening is om soggens, wanneer jy koffie maak, by die venster uit te kyk, en alles deeglik raak te sien. Ruik jou koffie, luister na die geluide om jou, die klank van die voëls of die oggendverkeer.

“Jy moet jou brein oplei om te fokus op die oomblik,” sê Boffard.

Aandagtigheid is ook een van die belangrikste tegnieke waarop Boffard haar terapie berus.

“Pasiënte wat sukkel met ’n



van dié grootste probleme van die moderne mens, beaam Boffard. “En dit is nêr so skadelik vir ons sekslewe as wat dit ons produktiwiteit benadeel,” voeg sy by.

Dink maar net aan jouself en daardie slimfoon wat nie ophou vibreer of bleep nie.

Volgens Asurion, ’n internasionale tegnologie-maatskappy, word die gemiddelde Amerikaner se aandag tagtig keer per dag deur sy selfoon afgelei.

Selfone skep ook maklik konflik in die katel. Volgens navorsing deur SureCall, Amerikaanse vervaardigers van seinkabels, loer een uit tien mense na hul selfone tydens seks – veral millenniërs (18 tot 30-jariges), met die Gen X-ers (35 tot 51 jaar-groep) kort op hul hakke.

So, soos Johannes Kerkerrel en die Gereformeerde Blues Band gesing het: Sit dit af!

“Dit is belangrik om deurentyd aan die verhouding se goeie energie te werk. Dán sal mense nie sommer tydens seks na hul fone loer nie.”

#### Afstand skep lus

Maar soms moet jy, ironies genoeg, afstand inbou, soos toe julle mekaar ontmoet het.

“Seks het toe spontaan gebeur. Jy was verlief en die neuro-oordragstowwe het oortyd gewerk,” verduidelik Mulder Craig. Namate geliefdes meer gewoon raak aan mekaar, badkamers deel, kinders kry en te veel in mekaar se ruimte is, aanvaar hulle mekaar as vanselfsprekend, raak miskien té gewoon aan mekaar en baie van die aanvanklike vonke gaan verlore.

“Dit is dikwels ’n kopbesluit om weer ruimte tussen julle te skep, sodat julle mekaar opnuut kan waardeer. Dís hoekom mense dikwels, ná ’n lang vakansie of naweek sonder hul maats, weer opnuut waardering het vir mekaar en die matras se vere behoorlik sing,” sê sy.

Mulder Craig stel seks-afsprake met jou maat voor.

“Dis heeltemal normaal in ons besige, moderne bestaan. Behou die hele dag (of week) die seksuele spanning. Begin reeds met voorspel tydens ontbyt. Gee mekaar ’n kyk of knip-oog of wat ook al vir julle werk. Onthou, vroue gaan nie noodwendig, sonder enige vooraf kommunikasie, lus wees vir seks as haar man haar uit die bloute in die aand wil bespring nie.”

As die vrou egter weet hulle het ’n seksafpraak, kan sy haar kop voorberei.

“Mans se hoë vlakke testosteroon waarborg gewoonlik altyd sekslus, maar vroue moet geprikkel word om hul seksdrange te laat ontwaak,” sê sy.

Sy verduidelik: “Wanneer sy veilig voel, weet wat voorlê, aangetrokke is tot haar maat, kry dit haar in die regte stemming.

“Die brein stuur positiewe terugvoering na haar liggaam. Teen die aand is sy dan romanties, gereed vir intimiteit en seks verloop super, sonder enige wrywing...”

## Ekstra hulp en leesstof

- MyMastery is ’n aanlyn betaalplatform en gee omvattende inligting oor seks, intieme verbintenisse en ook wenke om jou bedsake te verbeter. Besoek [www.mymastery.tv](http://www.mymastery.tv).
- Luister gerus na Boffard se raad oor “Mindful sex” in die episode waar sy met Peggy Kleinplatz gesels.

Klik ook op haar gratis podsendingreeks Asking For A Friend. Dis op Apple, Spotify en Google se podsendings beskikbaar.

- Lees gerus die boek *Sexed* deur dr. Paul Neil Abramowitz vir heteroseksuele mans. Hy is ook ’n voorstander van “mindfulness”.

■ Teken in op OMGYes.com, ’n gehalte-opvoedkundige webtuiste met die nuutste navorsing oor seksualiteit.

- Marelize Swart – [info@drmswart.co.za](mailto:info@drmswart.co.za)
- Elmari Mulder Craig – [www.drel-marimuldercraig.com](http://www.drel-marimuldercraig.com)

lae libido se probleme spruit dikwels uit angste. Ek help hulle om meer selfaanvaarding, asook ’n beter begrip van hul eie belewenis van seks te kry. ’n Mens kan nie net die vinger na jou maat wys en sê ‘jy moet jouself regruk sodat ons seks kan verbeter nie’. Dit werk nie so nie. Dikwels is daar niks om te verbeter nie. Dit gaan oor albei partye wat meer in voeling met die seks-ervaring en hul lywe en gevoelens moet kom.”

Ook sy beklemtoon hoe belangrik jou brein as seksorgaan is. Dit kan jou sekslewe tot nuwe hoogtes neem, maar as jy dit nie reg inspan nie, kan die teendeel gebeur.

“As angstevoelens dus nie reg bestuur word nie, gaan jy

sukkel om in verbinding met jou liggaam te kom,” sê Boffard.

Sy voeg by dat aandagtigheid vroue ook kan help om pyn tydens seks beter te hanteer en om meer bevredigende seks te ervaar. Om in die oomblik te wees tydens seks kan mans help met kwellings soos voortydige ejakulasie en erektilie disfunksie, voeg Swart by.

Belê dus in die kop-lyf-verbintenis – dis ’n goeie waarborg vir bewustelike seks.

#### Sit dit af!

Maar dis makliker gesê as gedaan, dink jy seker. Ná ’n lang dag by die werk, kinders met huiswerk help en huistake is ek allermins lus vir enige seks, wat nog te sê lang gefokuse

seks waar ek en my man spiritueel een word.

Dis juis die probleem, meen Mulder Craig.

Baie mense sukkel om dié twee te integreer. Werkoliste of ouers met derduisende verantwoordelikhede kan dikwels nie afskakel nie. Weer eens gaan dit nie oor penetrasie nie; jy kan meer in voeling kom met jou maat en jou eie lyf deur mekaar dalk te masseer.

“Wanneer julle wel seks het, fokus op egalige asemhalings-oefeninge, kyk mekaar in die oë en praat met mekaar. Sê wat is lekker, gee sagkens leiding. Daar is ook hope apps om jou te help om op die oomblik te fokus,” sê sy.

Aandagafleibaarheid is een