

# Studiedag

## *Studiedag Mindfulness en Seksualiteit 15 mei 2009*

*Selma van Diest en Astrid Kremers*

De dag die in teken staat van aandacht, vindt plaats in een intieme zaal van de prachtige boerderij Langerlust in Amsterdam. Na de dagopening van Astrid Kremers, voorzitter van de SH-groep van de NVVS, neemt Willem Fonteijn het woord om ons meer te vertellen over de achtergrond van mindfulness. Hij begint, zoals deze dag ook werd aangekondigd, met een ervaringsoefening. Daarna legt Fonteijn uit dat mindfulness gaat over het trainen van toenaderingsgerichte aandacht, dat het experiëntieel is en niet doelgericht. Mindfulness training bestaat uit contraconditioneren; nieuw gedrag koppelen aan bestaande emoties en gedachtepatronen. Een pakkend voorbeeld is een depressieve patiënt die over zichzelf twijfelt en de wereld somber bekijkt, laten huppelen terwijl ze deze gedachten vertelt. De trainingen worden door Fonteijn gegeven aan IVF- patiënten, hartpatiënten en patiënten met seksuele disfuncties. Fonteijn legt de neurofysiologie van mindfulness uit en legt een verband met de hormonen die een rol spelen bij seksualiteit. Wanneer iemand uit het publiek tijdens de presentatie aangeeft dat hij de aandacht er niet meer bij kan houden, speelt Fonteijn hier handig op in door weer een ervaringsoefening te doen om de aandacht weer terug te halen. Fonteijn laat ons inzien dat mindfulness een mooie aanvulling is op de bestaande therapieën waarbij gebruik wordt gemaakt van cognitieve gedragstherapie en Masters en Johnson. Hij sluit af met voorbeelden over casuïstiek, oefeningen die hij meegeeft aan de patiënten en de laatste ervaringsoefening: inner smile. Alle deelnemers gaan vervolgens met aandacht een heerlijke lunch eten.

Het middagprogramma wordt gestart door Jan den Boer. Hij is tantratrainer en filosoof en hij slaat een brug tussen tantra en mindfulness. Hij vertelt ons dat seks veelal doelgericht is. Bij tantra leer je om contact-

gericht te werken. De gevoelswereld staat centraal waaruit gedrag kan voortkomen. Ook den Boer legt een verband tussen hormonen en trainen van seksuele houding. Hij laat ons ervaren wat het verschil is tussen verlangen van het genitaal en verlangen van het hart. Hij legt uit wat hij bedoelt met dat het tijd is voor de liefdesrevolutie zoals zijn gelijknamige boek heet. Daarin wordt ondermeer stil gestaan bij verschillen tussen begeerte en verlangen, een piek- en dalorgasme en andere belangrijke begrippen in de lessen van Tantra. Hij sluit af met een oefening voor patiënten waarbij ze ervaren wat een prettige afstand van elkaar is en wat het lichaam dan doet: uitreiken of wegduwen.

Na de koffiepauze neemt Reinilde Melles het woord over en vertelt ons over mindfulness toegepast bij vrouwen met vaginisme en dyspareunie. Ze laat het publiek ervaren welke oefening zij vaker gebruikt in haar praktijk. Ze legt uit hoe exposure bij vrouwen met vaginisme werkt en hoe je mindfulness daarin kunt verweven. Ze legt ook de link met Acceptance and Commitment Therapy. Ze laat wederom het publiek zelf ervaren hoe het is om een exposure mee te maken en welke instructies je als therapeut kunt geven om de aandacht van de patiënt bij de exposure te houden en ze niet in gedachten te laten vermijden. De pijn opzoeken in plaats van deze weerstand bieden geeft juist meer controle, ervaren we.

De laatste spreker, Gertjan van Zessen, geeft een blik in zijn keuken in het werken met seksverslaving. Hij licht een stuk van zijn therapie toe waarin mindfulness centraal staat. Het centrale woord in deze voordracht is Zelfwaardering: behandeling bij seksverslaving zou niet gericht moeten zijn op het inperken van het verslavingsgedrag maar het vergroten van Zelfwaardering van de patiënt. Door dagelijkse activiteiten met meer aandacht te doen en hierdoor bewust keuzes te maken in eigen gedrag ontstaan meer positieve ervaringen waardoor de zelfwaardering toeneemt. Dit kan de patiënt helpen zijn oude gedrag te overwinnen.

De dag wordt afgesloten met een mogelijkheid tot vragen waarvan veelvuldig gebruik wordt gemaakt. Al met al wordt teruggekeken op een zeer ervaringsrijke dag, met ook een dosis theoretische kennis die over is gebracht. Als SH-groep gaan we onze best weer doen