

INTERVIEW

‘SEKSUELE ENERGIE IS HELEND’ Oude beschavingen bekeken de vrouw als een aards en sensueel wezen. Maar voor vrouwen van vandaag is die voorstelling niet langer evident. ‘We leven te veel in ons hoofd en in de buitenwereld’, zegt bodyworker Kathleen Zwakhoven. ‘We moeten opnieuw de weg naar binnen vinden.’

TEKST BARBARA DE MUNNYNCK

Je helpt vrouwen om weer in contact te komen met hun diepste kern en seksuele energie. Zijn we dat contact dan kwijt? **Kathleen Zwakhoven:** ‘Meisjes krijgen op school voorlichting en leren uit videoclips hoe ze zich sexy moeten gedragen. Maar hoe vrouwen in elkaar zitten, waarom we ons soms onvoorspelbaar of “duister” gedragen? Dat wordt nooit besproken. Het is niet het Venus-Marsverhaal. Mannen en vrouwen zijn gelijkwaardig maar niet identiek. Als je dat simpele feit ontkent ontstaat er pijn en frustratie. Een vrouw kan lang meehollen in een tempo dat niet het hare is. Maar het eindpunt van altijd maar “je mannetje staan” is een burn-out. Mannen zijn extern - ze definiëren zichzelf ten opzichte van anderen. Het is belangrijk dat vrouwen begrijpen - en respecteren - dat ons referentiepunt intern ligt, in onze baarmoeder. Wij betrekken alles wat we leren en meemaken op onszelf. We bestuderen iets en checken dan in ons binnenste of het klopt. Pas dan bewegen we extern.’

Zelf was je een vroegrijp meisje, dat al jong voelde dat zich in de diepte iets roerde?

KZ: ‘Eigenlijk zijn alle meisjes vroegrijp. Tot ons zevende zijn we enkel vrolijk en speels maar dan - nog voor de eerste menstruatie - beginnen er prille veranderingen. Meisjes merken die op maar weten ze niet te plaatsen. Ze voelen zich plots een beetje “donkerder” en keren zich naar binnen. Ik heb daar als kind en als puber maar ook als getrouwde vrouw mee geworsteld. Geleidelijk ben ik die vrouwelijke zwaarte gaan begrijpen: ze is geen vijand maar een wijze bron die aankondigt dat er verandering op til is. Toen ik het bij mijn dochters zag gebeuren wilde

ik hen laten voelen dat het mocht en normaal is. Want dat is het probleem. Veel vrouwen begrijpen niet waar de impuls vandaan komt die hen ertoe aanzet om de harmonie overhoop te gooien. Moeders willen daarom niet dat hun dochters er ook last van krijgen. Meisjes pikken die spanning op en gaan zich schuldig of beschaamd voelen. Of ze vertonen losgeslagen gedrag, uit onbegrip over wat er gebeurt. Hun vrouwelijk bewustzijn krijgt meteen de stempel “ongepast”.

Wat is de link tussen het vrouwelijk bewustzijn en onze seksuele energie?

KZ: ‘Tussen een koppel is er harmonie, maar niet constant. Meestal is het de vrouw die vanuit haar diepte de aanzet geeft tot verandering. Daarvoor moet ze de bestaande harmonie verstoren. In mijn praktijk hoor ik vrouwen dikwijls verzuchten: “Waarom moet ik altijd aan de relatie trekken? Waarom ben ik altijd degene die lastig doet, net nu het zo goed ging?” Tja, precies omdat wij vrouwen zijn. De vrouwelijke seksuele energie zorgt daarvoor. Het is vanuit ons verlangen naar steeds meer eenheid en diepgang dat we een relatie nooit laten stagneren. Ook mannen verlangen trouwens naar verbinding en eenheid. De hedendaagse visie op seks doet zowel mannen als vrouwen tekort. De media spiegelen voor dat seks draait rond externe prikkels, opwinding en ontlading. Met dat idee gaan we de slaapkamer binnen, maar daarna voelen we ons leeg. Mensen zoeken via seks veel meer naar verbinding dan naar stressontlading.’

In je workshops rond seksuele energie worden dus geen orgasmetechnieken aangeleerd?

KZ: ‘Door enkel vanuit het orgasme naar seks te kijken beperk je het tot iets eenzijdigs en doelgerichts. Je mist



KATHLEEN ZWAKHOVEN is coach en lichaamstherapeute sinds 1995 met expertise in oerosteopathie, vierdimensionele coaching & bodywork en oude taoïstische technieken. In haar praktijk in Borgloon behandelt en begeleidt ze koppels en individuen met levensvragen en klachten rond ziekte, vermoeidheid of depressie. Ze geeft er ook een ruim cursusaanbod, waaronder 'tao van de vrouw'. Kathleen is getrouwd en moeder van twee dochters van negentien en eenentwintig. www.kathleenzwakhoven.be

daardoor veel aspecten. Seksuele energie is heel krachtig en vitaal. Je hebt haar nodig om je ware levensopdracht uit te voeren - de verwezenlijking van je diepste waarden en talenten. Het is jammer dat we die oorspronkelijke, "onschuldige" vorm van seksuele energie vandaag nog amper durven laten stromen. In mijn workshops wil ik dat opnieuw aanleren. Een borstmassage zou iets normaal moeten zijn. Onze borsten zijn buffers tussen ons hart en de buitenwereld en slaan spanningen op. Het is belangrijk om ze regelmatig te ontladen. Dus waarom zou je jonge meisjes niet leren om hun borsten te masseren, net zoals je hen leert tandenpoetsen? Maar door onze fixatie op doelgerichte seksuele opwindning wordt een borstmassage meteen masturberen. Terwijl zo'n massage je 's ochtends in verbinding brengt met je lichaam en een aangename, creatieve seksuele energie opwekt, die je in de loop van de dag kan investeren in je werk. Seksuele energie is ook helend, dus je kan leren om er elders in je lichaam vermoeidheid of ontstekingen mee te bestrijden.'

Ik krijg de indruk dat je eerder werkt rond levenskwaliteit dan rond een verbeterd seksleven?

KZ: 'Dat klopt. Ik geloof dat mannen en vrouwen eerst hun natuurlijk referentiepunt en hun seksuele energie moeten hervinden. Dat zijn voorwaarden voor een vitaal, kwaliteitsvol leven. Als mensen hun waarheid durven spreken, hun dromen leven en verbonden zijn volgt goede seks vanzelf. Iemand die slecht in zijn vel zit moet geen lingerie of seksspeeltjes kopen. Dat helpt niet.'

Toch laat je in je praktijk vrouwen oefeningen doen met bijvoorbeeld het jade-ei?

KZ: 'Ik ben lichaamstherapeute en integreer taoïstische oefeningen in mijn aanpak. Maar nooit zonder persoonlijk gesprek of toelichting van de achterliggende visie. Ik

vind oefeningen - zoals borst-, buik- of eierstokmassages - ontzettend belangrijk. Een lichaam mag niet op slot zitten. Als begeleider moet je letterlijk iets losmaken bij mensen, je moet de opening vinden waarlangs verandering kan binnenkomen. Toch mogen de oefeningen geen doel op zich zijn. Ik weet dat vrouwen soms het advies krijgen om hun bekkenbodemp te trainen met een jade-ei. Maar dat ei is niet bedoeld om er zomaar wat met je spieren op te knijpen. Het maakt ook emoties los, activeert reflexzones in het vaginakanaal en stuurt energie naar je wervelkolom. Je moet weten hoe je ermee om moet gaan. Een losgekoppelde aanpak vind ik nooit heilzaam. Ik werk altijd op de vier dimensies: het fysieke, het emotionele, het mentale en het spirituele.'

Stel dat ik na een sessie bij jou meer seksuele energie heb. Hoe betrek ik mijn partner daarbij?

KZ: 'Mijn werk zal je niet onherkenbaar maken.

Integendeel, je komt in contact met je diepste kern. Je partner kent die al. Waarschijnlijk is het net die natuurlijke versie van jezelf die hem in het begin zo aantrok. Dus je hoeft niks uit te leggen. Je zal vanuit een blijere plek in je relatie staan - dat werkt uitnodigend.'

De impact van taoïstische oefeningen op het seksleven is een hot topic. De boeken waarin de Canadese auteur Saida Désilets haar orgasmemethode uitlegt zijn bestsellers.

KZ: 'Ik ken Saida goed en vind haar onbevangenheid inspirerend. We hebben samen een cursus rond *sexual healing* gevolgd bij Caroline Muir. Als collega tao-instructrices bewegen we ons in hetzelfde wereldje. Saida trekt veel media-aandacht omdat ze vooral het orgasme belicht. In mijn workshops gebruik ik dezelfde taoïstische oefeningen als zij, maar ik ben van mening dat de oefeningen op zich geen garantie zijn voor een goede relatie. Ze zijn waardevol en het leren waard, maar het belangrijkste blijft om de oude fixatie op ontlading los te laten. Ik probeer mensen de dieperliggende velden van hun opwindning te laten ontdekken, eerder door ontspanning dan door inspanning. Ik wil hen weer laten voelen hoe seksuele energie zich via een innerlijk traject door hun lichaam verspreidt. En inderdaad, dat kan thuis tot duizenden vormen en kleuren van orgasmes leiden.' ■

'Je seksuele energie hervinden is een voorwaarde voor een vitaal, kwaliteitsvol leven. En dan volgt goede seks vanzelf'