

Belangrijke waarschuwing

Lees dit alsjeblieft

DE OEFENINGEN, disciplines en inzichten in dit boek kunnen voor iedereen nuttig zijn. De oefeningen worden hier gegeven met dien verstande, dat noch de auteur, noch de uitgever daarmee enig specifiek medisch, psychologisch, emotioneel, seksueel of spiritueel advies geeft. Niets in dit boek is bedoeld als diagnose, voorschrift, aanbeveling of remedie voor specifieke medische, psychologische, emotionele, seksuele of spirituele klachten. Iedereen heeft unieke behoeften en een boek als dit kan onmogelijk rekening houden met individuele verschillen. Ieder medisch consult, ook een preventief, dient plaats te vinden in overleg met een gekwalificeerd en geregistreerd arts of therapeut. Iedereen die aan een geslachtsziekte lijdt of aan een andere aandoening van de geslachtsdelen of de prostaatkluis, dient een arts en een gekwalificeerde instructeur van seksuele yoga te raadplegen, voordat hij of zij gebruikmaakt van de beschreven methoden in dit boek.

Inhoud

Inleiding 9

DEEL 1: ENERGIE 11

1. Met je ademhaling je geslachtsdelen stimuleren en ontspannen 17
2. Je zenuwstelsel trainen 20
3. Je tong als stroomonderbreker 36
4. Energie richten met je ogen 39

DEEL 2: HET ORGASME 43

5. Ejaculaties vermijden voor meer genot 57
6. De verslaving aan het orgasme doorbreken 65
7. Je zenuwen beheersen 70
8. Een goede zaadlozing maakt energie vrij 72
9. Betere ejaculaties voor meer diepgang 78
10. Ejaculeer als je lichaam er behoefte aan heeft 83
11. Drie typen vrouwelijk orgasme 87
12. Genieten van het clitoraal orgasme 90
13. Het genot van het vaginaal orgasme 94
14. De gelukzaligheid van het cervicaal orgasme 101
15. Kies wanneer je wilt klaarkomen 110
16. Orgastische verschillen 113

DEEL 3: VARIATIES 119

17. Seksuele energie stimuleren in het hele lichaam 128
18. Bijten, slaan en knijpen om stagnerende energie in beweging te brengen 130
19. Energie in beweging brengen met lippen, tepels en geslachtsdelen 133
20. De anus stimuleren 135
21. De voeten doen 138
22. Diep en ondiep stoten 141
23. Baarmoeder en penis met elkaar verbinden 146
24. Snel vibreren om energie te versterken en te versoepelen 149
25. Je lichaam en ademhaling ontspannen 151
26. Vrij minstens drie kwartier 155

DEEL 4: SEKSUEEL-ENERGETISCHE OEFENINGEN 161

27. Seksuele energie ademen in een cirkel 166
28. Energie van je geslachtsdelen omhoog ademen 169
29. Energie langs de voorkant van je lichaam naar beneden ademen 172
30. Je bekkenbodem sluiten 177
31. Energie vasthouden in je zachte delen 182

Tot besluit 187

Over de auteur 191

Inleiding

EEN GOEDE KUNSTENAAR bezit vaardigheid, maar een *groot* kunstenaar brengt met zijn vaardigheid een grote diepgang over. Dit geldt ook voor de kunst van de erotiek. Een goede minnaar weet hoe hij het lichaam kan laten zingen, maar een fantastische, superieure minnaar brengt de muziek van gelukzaligheid tot leven.

Een goed orgasme is bevredigend, maar een groots orgasme kan het diepst van je wezen blootleggen en kan je in de extatische eenwording met je geliefde de waarheid onthullen van wie je bent. Seks kan een manier zijn om in al je cellen het licht van de liefde te laten stralen, zodat het door je angst heen schijnt en je hart en het hart van je geliefde doet opgaan in het oneindige licht van zijn. Seks verlicht het bestaan of doet dat niet.

De meeste mensen nemen hun problemen mee naar bed, de stress van een drukke werkdag, seksuele frustraties uit het verleden en de behoefte om zich verzekerd te weten van liefde. Als je alle aspecten van je liefdesleven belicht, laten deze problemen je zien waar je je lichamelijk, emotioneel en spiritueel moet leren openstellen. Iedere moeilijkheid wordt verlicht door de stralende aanwezigheid van de liefde en ontvouwt zich daarin. Zo wordt iedere worsteling openhartig onder ogen gezien, geaccepteerd en opgevat als een gelegenheid om de ware verlangens van de ziel te leren kennen.

Dit boek laat zien hoe je de (dikwijls willekeurig) opgewekte geni-

tale energie kunt gebruiken om je gevoel te verdiepen, openheid te creëren en extase te belichamen. Seksuele energie kan je lichaam vullen met licht, je gedachten laten oplossen in extase en verschillen doen verdwijnen in een oneindige liefde die straalt als één hart.

Wanneer seksuele energie voortkomt uit haar oorspronkelijke spirituele bron, voedt ze je cellen met nieuwe levenskracht en verjongt ze je geest met behulp van dezelfde energie die anders wordt verspild in betekenisloze lichamelijke schokken en rillingen. Als seksuele intensiteit verbonden wordt met de diepte van een open hart, neemt spontaan het genot, gevoed door de kracht van hoop, angst en onzekerheid, toe.

Zolang je weet hoe je moet omgaan met de gewoonten die verlichte seks in de weg staan, kun je het licht van je ziel door laten schijnen in het seksuele spel van je lichaam. Dit boek helpt je om je seksuele vaardigheden te ontwikkelen tot het geschenk van spirituele vervoering.

Deel 1 beschrijft hoe je je energie inwendig kunt laten circuleren, zodat een diepe ontspanning, de verrukking van sensuele genoegens en de liefde van een open hart vrijen tot een vreugdevolle ervaring maken. In deel 2 houden we ons bezig met manieren waarop man en vrouw meervoudige, totale lichaamsorgasmes kunnen hebben, die een weerspiegeling zijn van de diepe, ongecompliceerde gelukzaligheid van ons wezen. In deel 3 komen methoden aan de orde die seksueel genot en spirituele openheid bevorderen. Deel 4 biedt oefeningen voor gevorderde lezers, die hun seksuele vermogens nog verder willen uitbreiden.

De oefeningen in dit boek zijn bedoeld voor mannen en vrouwen, voor zowel homoseksuelen als heteroseksuelen. Als het over mannelijke of vrouwelijke energie gaat, bedenk dan dat beide partners die kunnen belichamen (mogelijk afwisselend zelfs); zowel in homoseksuele als in heteroseksuele relaties kan een partner beide energetische polen vertegenwoordigen. Soms bespreken we technieken aan de hand van voorbeelden met een man of een vrouw. Lezers kunnen deze voorbeelden aanpassen aan hun eigen situatie.

DEEL 1: ENERGIE

HET LICHT VAN de liefde zoekt naar manieren om zich door middel van ons lichaam te uiten, maar wat wij seksueel ten diepste te geven hebben wordt soms beperkt door oppervlakkige dingen: emotionele weerstand of angst om ons open te stellen voor de liefde, die onze ware aard is.

Wij durven ons niet oneindig te openen, omdat ons oppervlakkige 'ik' zichzelf wil ervaren als *iets*, ook al is dat een gespannen, onbevredigend iets. Want dat is nog altijd beter dan *niets*, beter dan pure openheid, onbegrensde liefde of peilloze diepte.

Wij zijn oneindige liefde, ook al willen we daar nee tegen zeggen. *Ons nee is onze meest basale spanning*. Ons bitterzoete seksleven is een weerspiegeling van het drama van aantrekken en afstoten dat zich afspeelt tussen het diepe verlangen om ons te openen als liefde en de reflexmatige verkramping die probeert om een gevoel van veiligheid en een oppervlakkig gevoel van eigenwaarde vast te houden.

Als we vrijen, verlangen we ernaar om ons oppervlakkige zelf los te laten in overweldigende lichamelijke vreugde, maar tegelijk zijn we bang om dat zelf te verliezen. We verlangen ernaar zo volkomen met onze geliefde te versmelten, dat onze kwetsbare harten één licht worden, maar tegelijk verzetten we ons tegen deze eenwording. We snakken ernaar al onze pantsers af te werpen en naakt in het licht van onbeschermden liefde te staan, maar tegelijk zijn we bang voor kwetsbaarheid.

We verlangen er vurig naar, maar aarzelen tegelijk om de diepste diepte van ons wezen (die de diepte van God is) in seksuele liefde te geven. De openheid van zijn is het enige wat er is, is alles wat wij zijn, en toch zijn we innerlijk verdeeld, beschermen we onszelf en weigeren we op die openheid te vertrouwen.

Deze weigering komt dikwijls voort uit ons verleden. We zijn als

kind misbruikt, we zijn afgewezen door een ex-geliefde of we hebben een egoïstische, afwezige, gesloten of ongevoelige partner gehad.

Het is erg belangrijk om dit door therapie, gesprekken met vrienden, wijze leraren en persoonlijk onderzoek te verwerken. Daarnaast is het dikwijls nodig om jezelf lichamelijk en emotioneel te beschermen tegen misbruik en destructieve relaties.

Toch komen we er vroeg of laat achter dat wij het zelf zijn die onze emotionele geslotenheid veroorzaken. En daar moeten wij dan verantwoordelijkheid voor nemen. Het is op ieder moment aan ons om te bepalen of we ons openen of sluiten. *Niets buiten ons heeft de macht om een grens te stellen aan ons vermogen om liefde te geven en te ontvangen.* Als we weten wie ons heeft misbruikt en we verwerken onze emotionele kwetsuren, maar we openen niet ons hart, dan vertrouwen we niet op de diepte van ons wezen en weigeren we in het huidige moment te leven als liefde.

Het licht van de liefde wil tot uitdrukking komen door middel van ons lichaam. Ons diepste zelf wil zich openen en leven als liefde, maar ons oppervlakkige zelf is bang. Daarom houden we de spontane en krachtige expressie van liefde in ons lichaam tegen, en dat doen we voornamelijk door onze ademhaling te onderdrukken.

Ons lichaam bedrijft de liefde met God door middel van de ademhaling. Als we liefde willen *zijn*, dan moeten we liefde *ademen*. Als we de liefde afwijzen en ons verzetten tegen de spontane expressie van de diepe, natuurlijke openheid van ons wezen, dan onderdrukken we onze ademhaling. Onze buik trekt samen, ons hart sluit zich en inwendig trekken we onszelf in de knoop. We worden donker; ons hele lichaam smooit de energiestroom die in ons wil stralen. We weigeren de goddelijke openheid en we weigeren te leven als liefde.

De gedachte aan volmaakte en probleemloze seks is heel aantrekkelijk, maar de realiteit is dat we eerst moeten leren ons te bevrijden van de verkramping die zich met de jaren in ons lichaam en onze emo-

ties heeft opgebouwd. Verlichte seks is een manier om de knopen rondom ons hart te ontwarren, zodat we weer vrij als liefde kunnen leven. De ademhaling bevrijden is de sleutel tot het ontwarren van die knopen.

Jezelf openen leer je in de eerste plaats door het licht van de liefde te voelen als seksuele *energie*. Hoe voel je seksuele energie vanbinnen?

Stel je voor dat je na een dag hard werken vermoeid thuiskomt. Je gaat op de bank liggen en je ontspant je. Voor je gevoel wil je nooit meer opstaan. Je geliefde komt naast je zitten en wrijft zachtjes over je schouders. Ze masseert je spieren en trekt daarna haar vingers zachtjes op en neer langs je hals. Ze leunt voorover en kust je.

Je ademhaling verdiept zich. Ergens in je lichaam begint de energie zich te roeren. Je geliefde glijdt met haar handen over je benen naar je voeten. Als ze je voeten een poosje gemasseerd heeft, neemt ze een voor een je tenen in haar mond en zuigt er zachtjes aan.

Je kijkt haar in de ogen en je voelt hoe open en vol van liefde ze zijn. Voor je gevoel word je een tuin van liefde in getrokken. Daarnet voelde je lichaam nog uitgeput en leeg, maar nu vult je lichaam zich met genot. Je energie stroomt, je ademt diep en er druppelt geluksgevoel door je heen, kronkelend en levendig.

Je geliefde kust je voeten, je benen, buik en je borst. Ze knoopt je overhemd los, kust je tepels en vervolgens drukt ze haar lichaam tegen je aan. Ze likt je in de nek.

Inmiddels stroomt er een krachtige energie door je heen. Je ademt volledig en diep, en je bent klaarwakker. Je bekken beweegt met haar mee en je rug kronkelt mee met de hare.

Hoe kun je de seksuele energiestroom blijven versterken? Hoe kun je genieten van meervoudige, totale lichaamsorgasmes? Hoe kun je jezelf blijven verjongen, je hart blijven openen en je blijven overgeven aan gelukzalige liefde? Allereerst moet je het verband begrijpen tussen ademhaling en seksuele energie.

Met je ademhaling je geslachtsdelen stimuleren en ontspannen

DE ADEMHALING heeft allerlei subtiele functies, waaronder twee belangrijke seksuele functies: het ontvangen en vrijmaken van seksuele energie. Als je *inademt*, open je jezelf en *ontvang* je adem en energie in je lichaam. Als je *uitademt*, laat je energie los en *maak* je die *vrij*. Een van de eerste dingen die je doet als je geboren wordt, is inademen, de adem je lichaam in trekken. Als je sterft, is uitademen een van de laatste dingen die je doet, het leven loslaten. Ontstaan en verdwijnen van opwinding in je geslachtsdelen is iets soortgelijks.

Door in te ademen breng je energie naar je geslachtsdelen. Mannen die erectieproblemen hebben en vrouwen die last hebben van een droge of pijnlijke vagina, ademen dikwijls niet goed in. Ze hebben moeite met het ontvangen van energie en het toelaten van emoties. Wanneer er met een volledige inademing energie langs de voorkant van hun lichaam naar de geslachtsdelen stroomt, is hun buik niet open en levendig, en kan die zich op de ademhaling niet voldoende uitzetten. Deze mensen staan doorgaans ook niet zo krachtig in de wereld als ze zouden kunnen, of het lukt ze niet om de energie op te brengen om dingen voor elkaar te krijgen. Of ze zijn te onstuimig en eenzijdig in plaats van totaal en ontspannen.

Als je moeite hebt om een erectie te krijgen of in stand te houden, of als je vagina tijdens het vrijen droog of pijnlijk is, kun je baat hebben bij een betere inademing. Zorg ervoor dat je gedurende de dag, maar zeker als je