

De kern van de menselijke seksualiteit

De kern van de menselijke seksualiteit

Bertho Bastiaens

De kern van de menselijke seksualiteit
Bertho Bastiaens

Coverontwerp: Bertho Bastiaens

ISBN: 9789463185059

Uitgegeven via: Yanga.be | Yanga.nl

Print: Printforce, Alphen a/d Rijn

1^e versie: maart 2016

© Bertho Bastiaens

Alleen letterlijke citaten met volledige bronvermelding, mogen zonder toestemming uit dit boek gebruikt worden voor niet-commerciële doeleinden.

Voorwoord.

Dit boekje geeft een beschrijving van de menselijke seksualiteit zoals ik die ontdekt en beleefd hebt tijdens mijn zoektocht naar de mens. Wie is de mens als universeel wezen op dit terrein en hoe kunnen wij ons als seksueel wezen in harmonie beleven met de universele wetten?

Het boekje is zo eenvoudig en helder mogelijk geschreven en kadert in het verklarend systeem van de mens dat beschreven staat in mijn eerste boek: 'Leren leven met jezelf'. Het is er een aanvulling op. Het werkje is down-to-earth geschreven, vanuit het doel om bij te dragen aan de ontdekking en het omgaan met de seksualiteit in het algemeen en het evolueren van de eigen seksuele beleving van de lezer. De beschrijving pretendeert niet om het onderwerp in al zijn aspecten te behandelen. Het vertrekt vanuit een holistisch beeld en is ingebed in de methode van coaching en het verklarend systeem dat ik hanteer in mijn consulting praktijk.

Vermits mijn beeld van de mens (gelukkig) nog steeds evolueert en zich verdiept, zal de inhoud van dit boekje en mijn verklarend systeem verder evolueren. Voortdurende aanpassingen van de inhoud zijn dus waarschijnlijk. Dit neemt niet weg dat het de intentie is om waarheidsgetrouw te zijn voor zover mijn bewustzijn momenteel reikt en met de bedoeling om een praktisch werkbaar geheel te beschrijven over het ontdekken en het beheren van de menselijke seksualiteit.

Bertho

Inhoud

Voorwoord.....	5
Deel 1.....	11
Een beeld van seksualiteit.....	11
Hoofdstuk 1.....	13
Wat is seksualiteit?	13
Hoofdstuk 2.....	17
De lichamelijk beleefde seksualiteit	17
2.1 Ontstaan van seksuele opwinding en lust	17
2.2 Opwinding ontladen?.....	19
2.3 Seksueel genot en misbruik.	21
2.4 Een gezonde seksuele beleving.....	23
Hoofdstuk 3.....	25
De emotionele/gevoelsmatige beleefde seksualiteit.	25
3.1 De nood om zich goed voelen.....	26
3.2 Het ontstaan van seksuele kwetsuren.....	28
Hoofdstuk 4.....	33
De mentaal beleefde seksualiteit.....	33
4.1 Keuzen	33
4.2 De verbeelding.....	35
Hoofdstuk 5.....	39
De wezenlijk beleefde seksualiteit.....	39
Deel 2.....	43
Het beheer van de seksualiteit	43

Hoofdstuk 6	45
Ontdekkingstocht van jouw seksualiteit	45
6.1 Wat zijn jouw referentiekaders ivm. seksualiteit?	45
6.2 Ontdekken welk seksueel wezen jij bent.	49
Hoofdstuk 7	53
Veranderen en beslissen	53
7.1 Verlangens en behoeften.....	53
7.2 De mogelijkheden bekijken	55
7.3 Wat kies ik nu?	56
7.4 Vervulling.....	56
7.5 Frustratie	57
Hoofdstuk 8	59
Wat met kwetsuren op dit terrein?.....	59
8.1 Is er heling mogelijk van kwetsuren ivm seksualiteit?.....	59
8.2 Beheer van kwetsuren op korte termijn.	61
8.3 Beheer van kwetsuren op langere termijn.	63
Deel 3.....	65
Seksualiteit concreet beleven.....	65
Hoofdstuk 9	67
Seksuele liefdesgemeenschap beleven	67
9.1 Aanwezig komen in je hart en lichaam.....	68
9.2 Het lichamelijk openen van de partners op de seksuele verbinding.	70
9.3 Het fysiek verbinden van de partners in de man- vrouw stroom.	72

9.4 Het laten stromen van de energie in de verbinding en doorheen de verbinding.....	74
9.5 Tips	77
Hoofdstuk 10.....	79
De seksuele man-vrouw stroom beleven zonder lichamelijke interactie, kan dat?	79
10.1 Welke definitie van seks hanteren jullie?	79
10.2 Seksualiteit beleven betekent niet dat vrijen nodig is.....	81
10.3. Afspraken maken en hanteren.....	82
10.4 Zelfbevrediging.....	84
10.5 Celibatair leven.	86
Hoofdstuk 11.....	87
Man-vrouw stroming zonder seks.....	87
11.1 De spontane stroom	87
11.2 Zonder aanraking stromen.	89
11.3 Met een lichamelijke aanraking stromen.....	91

