
Inhoud

Waarschuwing	10
Voorwoord	11
Dankwoord	13
Inleiding – De kracht van genot	15
Taoïstische seksuele geheimen	17
Hoofdstuk 1 Jouw seksuele vingerafdruk	21
De seksuele-persoonlijkheidstest	22
Basisregels voor een bevredigend en bruisend seksleven	38
Hoofdstuk 2 Het opstoken van het innerlijk vuur	41
Wat werkt belemmerend voor je hartstocht?	42
Iedereen kent hartstocht	44
Met je verbeelding passie opwekken	50
Je passie opwekken door nieuwigheden	52
Je passie opwekken door goed voor jezelf te zorgen	54
Chi verplaatsen	58
De intelligentie van onze buik	59
Beoefening van Helende Liefde	60
Het spiraalsgewijs verplaatsen van energie	64
Hoofdstuk 3 Hart, ziel en seks	67
Wanneer kun je de Helende Klanken gebruiken?	70
Vorbereiding op de Helende Klanken	71
Oefening van de Helende Klanken	74
Hoofdstuk 4 Orgasme: een geschenk	85
Wat is een orgasme?	86
Een orgasme is goed voor je	89
Wat moet ik doen als ik geen orgasme kan krijgen?	92
Blokades op de weg naar een orgasme	92
De Zegening van het Lichaam	98

Hoofdstuk 5 Het pad naar orgasme	101
Intentie	101
Je sekspier	103
Seksuele energie	106
De anatomie van je genot	108
Overgave	123
Alle ingrediënten samenvoegen: het pad naar orgasme	125
Je orgasme met je partner delen	126
Het verkennen van de Jadekamer: posities voor vaginale stimulatie	128
Hoofdstuk 6 Een volledig lichaamsorgasme	131
De Microkosmische Kringloop	132
Hulpmiddelen bij de meditatie	138
De Orgastische opwaartse trek	144
Met taoïstische seksuele oefeningen beginnen	148
Orgastische energie gebruiken	151
Zielen verbinden: energie uitwisselen met je partner	155
Hoofdstuk 7 Meervoudige orgasmen – en méér	159
Multi-orgastisch worden	159
Het orgasme voorbij	164
Vrouwelijke ejaculatie	170
Hoofdstuk 8 Een leven lang vitaal:	
het cultiveren van je seksuele gezondheid	177
Gezonde borsten cultiveren	179
Zwangerschap, geboorte en seksualiteit	184
De kracht in je eierstokken beschikbaar maken	187
Het Jade Ei	192
Na de menopauze: een pittige rijpe vrouw worden	203
Hoofdstuk 9 Seksuele gezondheid en heelwording	213
Veelvoorkomende genitale infecties	213
Seksueel overdraagbare aandoeningen	222
Genitale pijn en jeuk	223
Anticonceptie, vruchtbaarheid en veiliger seks	227
Geheimen van de vrouwelijke seksualiteit	236

Bronverwijzing	237
Bijlage 1 Veelvoorkomende ziekten en veelgebruikte medicijnen en hun mogelijke negatieve invloed op seksueel genot	239
Bijlage 2 Bronnen voor seksuele gezondheid en heelwording	243
Noten	253

Waarschuwing

De oefeningen in dit boek zijn zeer krachtig. De technieken die we je hier aanreiken kunnen je gezondheid en je seksualiteit ingrijpend verbeteren. Maar als je ziek bent of een concrete aandoening hebt dien je een arts te raadplegen. Als je een hoge bloeddruk of hartklachten hebt, moet je de oefeningen in dit boek heel rustig uitvoeren. Heb je vragen over de beoefening of ondervind je problemen bij de uitvoering, raadpleeg dan een Universele-Tao-instructrice (zie blz. 244). Het oefenen geeft genot. Dit boek is gebaseerd op een drieduizend jaar oude traditie van seksuele ervaring. De schrijvers weten dan ook heel goed dat inspanning – hoe aangenaam ook – is vereist om je seksleven te veranderen. Lezen over seksuele geheimen is één ding, ze gebruiken is heel wat anders. De technieken in dit boek zijn duizenden jaren lang door talloze geliefden uitgetoetst en verfijnd in het laboratorium van het echte leven. We hebben geprobeerd ze zo helder en eenvoudig mogelijk te presenteren, maar de enige manier om er werkelijk je voordeel mee te doen is ze daadwerkelijk toepassen.

Voorwoord

Veel mensen vragen zich af waarom een moderne, westerse arts de moeite neemt een boek over eeuwenoude taoïstische seksuele oefeningen te schrijven. De reden ligt voor de hand: als arts ben ik geïnteresseerd in wat werkt voor vrouwen, en als vrouw verwonder ik me over het grote genot en de ongekende harmonie die ik dankzij de taoïstische liefdestechnieken heb ervaren. Ik kwam tijdens mijn studie geneeskunde voor het eerst met taoïstische seksualiteit in aanraking, toen mijn man Doug met Meester Mantak Chia aan een boek over de mannelijke seksualiteit ging werken. In het begin stond ik sceptisch tegenover de traditionele claims dat de taoïstische seksuele praktijk je gezondheid bevordert. Maar inmiddels maken de oefeningen deel uit van mijn persoonlijke én professionele leven. Ik beschouw ze nu als de krachtigste weg naar seksuele heelwording en transformatie.

Ik kreeg een steeds drukker, veeleisender leven, met name door mijn klinische opleiding en doordat ik moeder van drie kinderen werd. Dat was voor mij de reden om de taoïstische seksuele en energetische principes voor vrouwen te verkennen. Mijn energieniveau en mijn welzijn zijn er enorm op vooruitgegaan, zowel in als buiten de slaapkamer. Ik was ontzettend dankbaar voor het genot en het plezier dat ik dankzij de taoïstische liefdeslessen ervoer. Toen ik uiteindelijk zelf een huisartsenpraktijk kreeg en me specialiseerde in de gezondheid van de vrouw, werd mijn interesse in taoïstische seksualiteit ook een vakmatige aangelegenheid. Ik werd getuige van het grote lijden en de frustratie die veel vrouwen ervaren in hun seksuele leven, ik zag de behoefte aan een gezondere, meer holistische benadering van de vrouwelijke seksuele energie en de vrouwelijke hartstocht.

Ik heb deze oefeningen en methoden geleerd van Meester Chia, die als kind begon met het bestuderen van taoïstische gebruiken en die bij veel beroemde taoïstische meesters (en bij yogimeesters en boeddhistische leraren) in de leer is geweest. Hij is de geestelijke vader van een samenhangend systeem van taoïstische beoefening en heelwording, Universele tao¹ genaamd. Mantak Chia heeft binnen de Universele tao de essentie van de taoïstische seksuele wijsheid gebundeld in een uniek systeem dat hij *Healing Love* (Helende Liefde) noemt. In de afgelopen dertig jaar heeft hij honderdduizenden mensen overal ter wereld onderwezen in dit systeem. Meester Chia schreef samen met mijn man *The Multi-Orgastic Man* (Nederlandse vertaling: *Seksuele geheimen van de man*). Dit boek was bedoeld om mannen meer inzicht in hun eigen seksualiteit en meer seksuele bevrediging te geven. Omdat het zeer goed werd ontvangen, besloten Doug en ik samen met Mantak Chia en Maneewan

Chia *The Multi-Orgastic Couple* (Nederlandse vertaling: *Seksuele geheimen van het paar*) te schrijven, waarin paren mogelijkheden worden aangereikt om tot het intiemere, meer verrijkende liefdesleven te komen dat mannen in het eerste boek al hadden ontdekt. Ik realiseerde me echter dat het onmogelijk was de zeer gevarieerde, subtiele, rijke en soms ingewikkelde vrouwelijke seksualiteit in een boek voor paren volledig recht te doen. Daarnaast is me door het commentaar van vele lezeressen, patiënten en vriendinnen inmiddels duidelijk geworden dat zeer, zeer veel vrouwen er moeite mee hebben hun seksuele verlangens volledig te accepteren en te koesteren, laat staan dat ze meervoudige orgasmen kunnen ervaren. Ik hoop vurig dat dit nieuwe, speciaal op vrouwen gerichte boek, hen – en jou – zal helpen een tot nu toe ongekend niveau van vreugde en bevrediging te ervaren.

De taoïstische seksualiteit herinnert ons eraan dat een werkelijk gezond, dynamisch en betekenisvol leven alleen mogelijk is als we in contact staan met de oerbron van onze verlangens en levenslust: onze seksuele energie. Seksuele energie is geen luxe waar we eventueel voor kunnen kiezen. Ze is een belangrijke bron van levensenergie, niets minder dan dat. Een bron van ongelooflijke kracht en vreugde die we moeten onderhouden en koesteren. De eenvoudige oefeningen in dit boek leren je hoe je de energiebronnen in je eigen lichaam kunt gebruiken voor het verhogen van je seksueel genot en het diepgaand helen van je lichaam. Je orgastisch vermogen zal groter en intenser worden, en je passie en seksuele energie worden middelen om meer vreugde en vitaliteit in je leven te ervaren.

In alle hoofdstukken gebruik ik de verhalen van vrouwen die de taoïstische methoden beoefenen op hun zoektocht naar meer genot en bevrediging. De inzichten en oefeningen komen weliswaar van een taoïstische meester én een westerse arts, maar we hebben besloten dat ik dit boek in de eerste persoon schrijf. We zijn van mening dat dit nodig is om de directheid en intimiteit te creëren die essentieel zijn bij het bespreken van een zo persoonlijk en diepgravend onderwerp als seksualiteit. Ik ben arts en leerling van de Tao, maar ik hoop dat je me in de eerste plaats gewoon zult zien als een vriendin en metgezel op de weg die leidt naar het volledig ervaren van je verlangen, lust en levenskracht.

Je geeft jezelf een kostbaar geschenk als je tijd vrijmaakt voor het verkennen van je hartstocht en het vrijmaken van je seksuele energie. Dat geschenk geef je ook aan de mensen die deel van jouw leven uitmaken – niet alleen je partner, als je die hebt, maar ook degenen voor wie je zorgt en die voor jou zorgen. Hoe meer bevrediging je in seksueel, emotioneel en spiritueel opzicht ervaart, hoe meer energie en vreugde je met je naasten kunt delen. *Seksuele geheimen van de vrouw* is geschreven om je te helpen je hartstocht liefdevol te accepteren en het vrouwelijk potentieel voor seksuele en persoonlijke bevrediging te verkennen – een potentieel dat ook jij tot je beschikking hebt.

Rachel Carlton Abrams
Santa Cruz, Californië

Dankwoord

Allereerst wil ik al die prachtige vrouwen bedanken die me tijdens workshops, interviews en clinics deelgenoot hebben gemaakt van hun seksuele ervaringen en uitdagingen. Hun verhalen hebben me ertoe aangezet deze oefeningen aan anderen te leren, hun woorden vullen dit boek met unieke inzichten en humor. In het bijzonder een woord van dank voor de vrouwen van de zondagochtendgroep. Jullie waren liefdevol, vrolijk en bereid om zo ongeveer alles te proberen. Heather, Victoria, Molly en Charlea, jullie redactiewerk, advies en ondersteuning waren van onschatbare waarde. Heel veel dank daarvoor. En Janet, ik zou niet weten hoe ik alle voorbereidingen had kunnen voltooien zonder jouw ‘voetenwerk’.

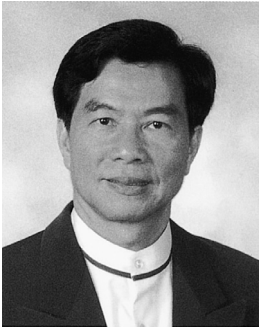
Ook de Universele tao-instructrices en -instructeurs wil ik hartelijk bedanken voor hun wijsheid en hun ervaringen, zonder hun bijdrage had ik dit boek niet kunnen schrijven – Angela Wu, Dena Saxer, Lee Holden, Marcia Kerwit, Raven Cohan, Sarina Stone, Saida Desilets en Saumya Comer, en al die andere instructeurs die al jarenlang hun best doen om de hier gepresenteerde oefeningen te vereenvoudigen en perfectioneren.

Verder wil ik agente Heide Lange bedanken. Haar enthousiasme gaf me het laatste zetje om dit boek te schrijven. En natuurlijk veel dank aan het redactieteam van Rodale Press; Stephanie Tade, voor haar enthousiasme en ondersteuning, Jennifer Kushnier, voor haar zorgvuldige redactiewerk, haar toewijding en haar vastbeslotenheid om dit boek tot een onberispelijk geheel te maken.

En, het allerbelangrijkst, mijn gezin – mijn kinderen Jesse, Kayla en Eliana, voor hun geduld tijdens al die vele uren dat ik zat te schrijven en voor alle aanmoedigende knuffels. Mijn zus, Lisa, de verstandige stem in mijn hoofd en mijn hart op de momenten dat het allemaal een beetje te gek werd. Papa, die van me houdt, wat er ook gebeurt. En mama, mijn reddende engel – hoe kan ik je ooit genoeg bedanken? – voor je constante steun aan mij en mijn gezin onder druk van deadlines en voor je verzekering dat ik alles kan als ik maar vastbesloten ben. En voor alles, Douglas, de liefde van mijn leven, mijn inspiratiebron, mijn meest scrupuleuze redacteur en mijn grootste steunpilaar bij het schrijven van dit boek. Dankjewel voor je liefde, je hartstocht en je vriendschap op het spirituele pad.

• R.C.A





Ik wil mijn erkentelijkheid uitspreken voor de vele generaties taoïstische meesters die door de tijd heen hun kennis aan mij hebben overgedragen. Verder bedank ik Sarina C. Stone, Saida E. Desilets en Jutta Kellenberger en al die andere Tao-instructrices voor hun zeer waardevolle inzichten en nuttige bijdragen aan dit boek. In het bijzonder wil ik coauteur Rachel Carlton Abrams bedanken voor het feit dat ze de moeite heeft genomen om zich via het schrijven van dit boek deze persoonlijke, gevoelige en belangrijke inhoud eigen te maken en in haar leven te integreren.

• M.C.

Inleiding

De kracht van genot

Het genot van de vrouw is een zeer krachtige, bedwelmende kracht. Misschien voel je het nog niet, maar in jou zit een bron van vitaliteit die je seksueel genot kan transformeren en een nieuw licht op je leven kan werpen. We zien seks vaak als iets wat losstaat van de rest van ons leven, maar niets is minder waar. Ons seksleven weerpiegelt onze gezondheid in het algemeen, de kwaliteit van onze relaties en ons emotioneel welzijn. Zeker, onze seksualiteit wordt beïnvloed door wie we zijn en wat we hebben meegemaakt. Maar het is ook zo dat we door ons seksleven te veranderen andere aspecten van ons leven kunnen veranderen, waaronder onze relaties.

In het taoïsme, het eeuwenoude Chinese systeem van heelwording en spiritualiteit, is seksualiteit altijd als een integraal deel van onze gezondheid en ons welzijn beschouwd. In het oude China vroegen taoïstische artsen een patiënt altijd naar diens seksueel verlangen en seksuele activiteit. Soms schreven ze bij de behandeling van ziekten zelfs seksuele gemeenschap voor op bepaalde tijden van de dag of in bepaalde posities. In dit boek zullen Mantak Chia en ik deze taoïstische kennis combineren met moderne medische inzichten en bundelen tot een effectief programma dat dient om je verlangen aan te wakkeren en je seksueel genot te vergroten.

Als holistisch arts zie ik het als mijn taak de beste traditionele en aanvullende medicijnen aan te dragen om de meest urgente zaken in het leven van vrouwen aan te pakken. Telkens weer zie ik dat de gezondheid en het welzijn van vrouwen ingrijpend worden beïnvloed door de kwaliteit en de frequentie van hun seksuele ervaringen. En helaas moeten te veel vrouwen het stellen zonder het seksueel genot en de bevrediging die ze zo nodig hebben en verdienen. Uit onderzoek blijkt dat een derde van de vrouwen in de Verenigde Staten nog nooit een orgasme heeft gehad, dat een derde alleen zo nu en dan een orgasme heeft en dat slechts een kleine minderheid van de vrouwen – een vijfde – multi-orgastisch is.

Sommigen van ons ervaren tijdens het liefdesspel opperste vreugde, verbondenheid en spirituele eenheid. Velen van ons vangen alleen af en toe een glimp op van de mogelijkheden die intieme seksuele vereniging biedt. En weer anderen zijn vanwege pijnlijke seksuele ervaringen in het verleden niet in staat hun seksuele potentieel volledig te benutten. Dit boek laat je op je eigen manier je seksuele kracht en passie ontdekken, en het toont hoe je met die kracht je leven kunt transformeren.

In hoofdstuk 1 stel je een persoonlijk plan op voor seksuele bevrediging. Dat plan helpt je je te concentreren op de hoofdstukken, technieken en oefeningen die voor jou het nuttigste zijn. In hoofdstuk 2 en 3 leer je je verlangens te cultiveren en je ener-

gie in balans te brengen. In hoofdstuk 4 en 5 ontdek je wat jou ervan weerhoudt ten volle van je orgasme te genieten. Ook leer je hoe je snel en vaak een orgasme bereikt. In hoofdstuk 6 en 7 laat ik zien hoe je van een orgasme een volledig lichaamsorgasme kunt maken en hoe je orgasmen via je ademhaling in langere, meer intense meervoudige hoogtepunten kunt omzetten. In de slothoofdstukken, 8 en 9, vertel ik hoe je de rest van je leven je seksuele gezondheid op peil houdt en jezelf seksueel kunt helen. Ook laat ik zien hoe je seksualiteit kunt gebruiken ten behoeve van je emotionele en spirituele groei.

Als je je multi-orgastisch vermogen wilt cultiveren zul je je seksuele energie en de anatomie van je genot moeten analyseren. Met 'seksuele energie' bedoel ik gewoon je verlangen, je hartstocht, je libido, zoals artsen het soms noemen. Hoe meer seksuele energie of lust je voelt, hoe gemakkelijker je een orgasme krijgt. De taoïsten beschouwen seksuele energie als de krachtigste bron van levenskracht, of *chi*. Deze is bepalend voor onze gezondheid en levenslust. Als je energie wegstroomt als gevolg van te inspannend werk, gezinsverplichtingen, financiële onzekerheid, een slechte gezondheid of een verslaving, zul je meer moeite hebben de seksuele energie aan te boren die nodig is voor een bevredigend liefdesspel.

Met een verminderde seksuele energie is het niet alleen moeilijker een orgasme te krijgen, de kans dat je zin hebt in seks wordt ook kleiner. Het voornaamste obstakel voor seks is vermoeidheid, zo heeft recent onderzoek onder paren uitgewezen. Dat geldt zeker voor de vrouwen die naar mijn praktijk komen. Deels vanwege lichamelijke en emotionele uitputting hebben ze maar weinig interesse in seks, en als ze seks hebben, zijn ze niet in staat regelmatig klaar te komen. Sommigen kunnen helemaal geen hoogtepunt bereiken. Aan de hand van de taoïstische oefeningen die Mantak Chia en ik in dit boek presenteren leer je hoe je energie en inspiratie kunt putten uit het verlangen in je lichaam.

Als deskundige op het gebied van de medische mogelijkheden en alternatieven op dit gebied kan ik zeggen dat de taoïstische seksuele praktijk van Helende Liefde bij uitstek geschikt is om vrouwen met een laag energieniveau en een laag libido bevredigende, multi-orgastische seks te bezorgen en hun vitaliteit te verhogen. Carol, een vierenvestigjarige verpleegster uit Pittsburgh, vertelde over haar ervaringen: 'Een paar maanden geleden ben ik begonnen met het beoefenen van Helende Liefde en ik heb me nog nooit zo levenslustig gevoeld! Ik voel me sensueel, vrouwelijk en begeerlijk. Zelfs mijn vriendinnen zeggen dat ik er beter uitzie. Ik heb roze wangen!' Vrouwen die al seksueel geladen zijn kunnen de praktijk van Helende Liefde gebruiken om hun energie te kanaliseren en te leren hoe ze vrijelijk uit deze bron van levenskracht kunnen putten. Zo kunnen ze er op alle levensgebieden van profiteren.

Helende Liefde beschouwt het orgasme als een belangrijke bron van vreugde, energie en gezondheid voor vrouwen. Maar dat wil niet zeggen dat andere seksuele ervaringen als minder belangrijk worden gezien. De oefeningen in dit boek stellen