

INHOUD

INLEIDING	11
Deel een DE KRACHT VAN EEN MAN	
1 Stop met hopen op betere tijden	24
2 Leef met een open hart, zelfs als het pijn doet	27
3 Leef alsof je vader dood is	29
4 Ken je eigen grens, houd deze aan	30
5 Blijf altijd trouw aan je diepste bewustzijn	33
6 Verander nooit van gedachten om een vrouw te plezieren	35
7 Stel je levensdoel boven je relatie	37
8 Ga net iets verder	39
9 Handel uit liefde	41
10 Wees blij met kritiek van je vrienden	45
11 Als je niet weet wat je levensdoel is, ontdek het dan, nu	47
12 Wees bereid alles in je leven te veranderen	49
13 Gebruik je gezin niet als excuus	54
14 Verlies je niet in taken en werkzaamheden	58
15 Stop met hopen dat je vrouw soepeler zal worden	61
Deel twee OMGAAN MET VROUWEN	
16 Vrouwen liegen niet	68
17 Laat merken dat je haar waardeert	71
18 Verdraagzaamheid leidt tot wrok	73
19 Analyseren heeft geen zin	76
20 Behandel een vrouw niet als een man	79
21 Ga mee met haar emotionaliteit – tot op zekere hoogte	84
22 Dwing vrouwen niet tot beslissingen	87

Deel drie WERKEN MET POLARITEIT EN ENERGIE	
23	Het is onvermijdelijk dat het vrouwelijke je aantrekt 92
24	Kies een vrouw die je persoonlijkheid aanvult 96
25	Weet wat je zoekt in een vrouw 103
26	Leer omgaan met je verlangen naar andere vrouwen 107
27	Jonge vrouwen geven je een speciaal soort energie 109
28	Iedere vrouw heeft haar eigen 'temperatuur' 112

Deel vier WAT VROUWEN WERKELIJK WILLEN	
29	Kies een vrouw die jou kiest 120
30	Wat ze wil, is niet altijd wat ze aangeeft 122
31	Haar klacht gaat om méér dan de inhoud ervan 126
32	Vertrouwen is belangrijker dan nummer één zijn 131
33	Het verleden telt niet, maar het heden 134
34	Zij voelt zich veilig bij jouw duidelijkheid 136

Deel vijf JE DONKERE KANT	
35	Je bent altijd op zoek naar vrijheid 142
36	Erken je meest duistere verlangens 146
37	Zij wil de 'killer' in jou 151
38	Jouw bewustzijn moet haar temperament evenaren 154

Deel zes VROUWELIJKE AANTREKKINGSKRACHT	
39	Het vrouwelijke is overvloedig 160
40	Gun oudere vrouwen hun magie 162
41	Zet je begeerte om in inspiratie 165
42	Sta nooit toe dat je verlangen onderdrukt of afgezwakt wordt 168
43	Gebruik haar aantrekkelijkheid om bij jouw bron te komen 173

Deel zeven LICHAAMSOEFENINGEN	
44	Transformeer een ejaculatie of kies er bewust voor 180
45	Adem langs de voorkant naar beneden 186
46	Ejaculeer langs de ruggengraat naar boven 191

Deel acht YOGA VAN INTIMITEIT VOOR MANNEN
EN VROUWEN

47	Houd rekening met de elementaire asymmetrie	200
48	Jij bent verantwoordelijk voor de groei van de relatie	206
49	Dring aan op oefening en groei	210
50	Herontdek je levensdoel, alleen en met andere mannen	213
51	Beoefen het oplossen	219
	Over de auteur	220

Moge dit boek bijdragen tot het vrijmaken van je ware gaven, zodat talloze wezens nog meer baat vinden bij je leven en liefde.

INLEIDING

Dit boek is een gids voor een speciaal soort man die wij om ons heen zien ontstaan. Deze man is schaamteloos mannelijk – hij is doelbewust, vol zelfvertrouwen en doelgericht, en hij leidt zijn zelfgekozen manier van leven met grote integriteit en humor – en hij is gevoelig, spontaan en spiritueel, met zijn hart betrokken bij het ontdekken en leven van zijn diepste waarheid.

Dit soort man is sterk geboeid door het vrouwelijke. Hij houdt ervan zijn vrouw seksueel te nemen, haar in vervoering te brengen, maar niet op de ouderwetse machomanier. Hij wil haar veeleer in vervoering brengen met zoveel liefde dat zij verdwijnt, zij beiden verdwijnen, in de volheid van het liefhebben zelf. Met overgave wil hij de liefde op deze aarde belichamen, in zijn werk en zijn seksualiteit, en hij doet dit als een vrij man, niet gehinderd door uiterlijke conventies of innerlijke lafheid.

Deze nieuwe man is geen bange bullebak, die zich een houding aanmeet van een of andere King Kong die de baas is over het universum. Hij is evenmin een new-age-watje, zonder ruggengraat, zonder werkelijkheidszin. Hij heeft zowel zijn vrouwelijke als mannelijke kant aanvaard en hij beperkt zich niet langer tot een van beide. Hij hoeft niet zo nodig altijd gelijk te hebben of zich altijd veilig te voelen, meegaand te zijn of bereid tot delen, als een tweeslachtige allemansvriend. Hij leeft gewoon vanuit zijn diepste kern, geeft zijn gaven zonder terughoudendheid, ervaart het vluchtige ogenblik als de openheid van het bestaan en wil niets liever dan meer liefde in zijn leven brengen.

Teneinde het doel van *De kracht van echte mannen* te verduidelijken, wil ik teruggrijpen op enige uitgangspunten van seksuele en spirituele groei zoals die zijn ontwikkeld in mijn boek *Intimate Communion*.^{*1}

Tot voor kort waren er vaste en afzonderlijke rolpatronen voor mannen en vrouwen. Van de mannen werd verwacht dat zij de deur uitgingen en geld verdienden. Vrouwen werden verondersteld thuis te blijven en voor de kinderen te zorgen. De mannen manipuleerden hun vrouw vaak met hun fysieke en financiële dominantie en bedreigingen. Vrouwen manipuleerden hun man vaak op emotioneel en seksueel gebied. De typische en extreme karikaturen van deze voorbije tijd zijn de macho-lomperik en de onderdanige huisvrouw. Dat je dit boek leest, betekent waarschijnlijk dat je die eerste fase van seksuele identiteit bent ontgroeid. Of je kunt er althans om glimlachen.

Daarna kwam de fase (en deze is nog steeds aan de gang) waarin mannen en vrouwen ernaar streefden hun innerlijke mannelijke en vrouwelijke energieën in evenwicht te brengen tot 'fiftyfifty', waardoor ze meer op elkaar begonnen te lijken. In de Verenigde Staten van de jaren zestig bijvoorbeeld begonnen mannen hun vrouwelijke kant te benadrukken. Zij leerden met de stroom mee te gaan. Zij lieten hun rigide, eendimensionale mannelijke houding varen en kozen voor lang haar, kleurrijke kleding, de natuur, muziek en een lossere en sensuele levensstijl, allemaal middelen voor een betere en grotere uitstraling, energie en overvloedige levenskracht – die het vrouwelijke meer tot uitdrukking brachten.

Intussen deden vrouwen precies het tegenovergestelde. Zij legden meer nadruk op hun mannelijke kant, die, op het niveau van het menselijk karakter, tot uitdrukking komt in doelgerichtheid en visie. Vrouwen verwierven financiële en politieke onafhankelijkheid. Zij versterkten hun carrières,

1 David Deida 1995, *Intimate Communion*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.

concentreerden zich meer op hun persoonlijke langetermijndoelstellingen, gingen in steeds groteren getale naar school voor hogere opleidingen en leerden assertiever te zijn wat hun behoeften en wensen betreft.

De kans dat jij, als je dit boek leest, meer in balans bent dan je ouders, is redelijk groot. Als je een vrouw bent, ben je waarschijnlijk onafhankelijker en assertiever dan je moeder. Als je een man bent, kun je je waarschijnlijk beter emotioneel uitdrukken en ben je opener dan je vader. Zulke kwaliteiten zijn in ieder geval voor jou acceptabel, ook als je ze zelf niet bezit. Vergeet niet dat nog maar enkele jaren geleden een man die van alles met zijn haar liet doen of een vrouw die een colbert droeg, verdacht was.

Het was een goede zaak dat met het voortschrijden van de tijd mannen hun vrouwelijke kant koesterden en vrouwen hun mannelijke. Zij werden minder fragmentarisch en meer heel in dat proces. Zij werden minder afhankelijk van elkaar: mannen konden zowaar luiers verschonen en vrouwen bleken volledig in staat de muis uit de muizenvallen te halen. Machomannen werden losser en gevoeliger. Onderdanige huisvrouwen werden onafhankelijker en directer. In termen van sociale rollen werden mannen en vrouwen meer aan elkaar gelijk. Dit was voor iedereen een verbetering.

Maar deze fifty-fifty-fase is slechts een tweede en tussenfase van groei voor mannen en vrouwen, geen eindpunt. Neveneffecten van de trend naar seksuele gelijkheid kunnen worden beschouwd als een belangrijke oorzaak voor het ontbreken van geluk in intieme relaties vandaag de dag. De trend naar fiftyfifty heeft geresulteerd in economische en sociale gelijkheid, maar ook in seksuele neutraliteit. Bankrekeningen zijn in evenwicht, terwijl hartstochten als een nachtkaaars uitgaan. Mannen zijn minder macho, terwijl seks en geweld op de televisie en in films blijven toenemen. Vrouwen hebben hun economische belangen meer in eigen hand, terwijl ze in steeds grotere aantallen therapeuten en artsen bezoeken met ziekten die met stress samenhangen. Waarom gebeurt dit?

Tijdens mijn workshops en spreekuren hoor ik onafhankelijke en succesvolle vrouwen klagen dat veel van de moderne mannen 'watjes' zijn geworden, te slap en te vaag om echt te kunnen vertrouwen. Gevoelige en tedere mannen klagen dat veel moderne vrouwen 'manwijven' zijn geworden, te hard en emotioneel gesloten om werkelijk te omhelzen. Is dit de ultieme expressie van de menselijke seksuele wijsheid en evolutie, of is er nog een stap te gaan?

Om deze vragen te beantwoorden, moeten we de essentie van de seksuele hartstocht en spirituele openheid begrijpen. Seksuele aantrekkingskracht is gebaseerd op seksuele polariteit. Dit is de kracht van de hartstocht, die een brug slaat tussen de mannelijke en vrouwelijke polen. Alle natuurlijke krachten stromen tussen twee polen. De noord- en de zuidpool van de aarde creëren een magnetisch krachtveld. De positieve en negatieve polen van je elektriciteitsnet of de accu van je auto creëren een elektrische stroom. Op dezelfde wijze creëren de mannelijke en vrouwelijke pool tussen mensen de stroom van seksuele gevoelens. Dit is seksuele polariteit.

Deze aantrekkingskracht, die stroomt tussen de twee verschillende polen van het mannelijke en vrouwelijke, is de dynamiek die vaak verdwijnt uit de moderne relaties. Als je echte hartstocht wilt, heb je een partij nodig die in vervoering brengt en een die in vervoering gebracht wil worden; zo niet, dan heb je twee maatjes die besluiten in bed geslachtsdelen te strelen.

Ieder van ons, man of vrouw, bezit zowel mannelijke als vrouwelijke eigenschappen. Mannen kunnen oorringen dragen, elkaar teder omhelzen en extatisch in het bos dansen. Vrouwen kunnen olie verversen, politieke en financiële macht verkrijgen en boksen. Mannen kunnen voor hun kinderen zorgen. Vrouwen kunnen voor hun land vechten. We hebben dit bewezen. Vrijwel iedereen kan op elk moment ofwel mannelijke ofwel vrouwelijke energie opwekken. (Hoewel ze misschien een sterke voorkeur zullen hebben

voor de ene of de andere; daar komen we zo op.)

Waar het op neerkomt bij de momenteel opkomende fifty-fifty- of 'tweedefase'-relaties is dit: als mannen en vrouwen hechten aan een politiek correcte gelijkheid, zelfs tijdens intieme momenten, dan verdwijnt de seksuele aantrekkingskracht. Ik bedoel niet zozeer dat de begeerte tot de geslachtsdaad zelf verdwijnt, maar dat de jeu eraf gaat. De liefde kan nog steeds sterk zijn, de vriendschap kan nog steeds sterk zijn, maar de seksuele polariteit vervaagt, tenzij op intieme momenten een partner bereid is de mannelijke pool te spelen en de ander de vrouwelijke. Je moet de mannelijke en vrouwelijke verschillen stimuleren als je het spel van de seksuele hartstocht wilt spelen.

Dit geldt voor zowel homoseksuele als heteroseksuele relaties. De homo- en lesbische gemeenschap is zich er zeker scherp van bewust dat seksuele polariteit niet afhankelijk is van geslacht. Maar je hebt twee polen nodig om een hartstochtelijk seksueel spel te laten voortduren binnen een relatie: mannelijk en vrouwelijk, boven en onder, mannenrol en vrouwenrol – hoe je deze polen van het seksuele spel ook wilt noemen.

Het is aan jou: je kunt een liefhebbende vriendschap tussen twee gelijkgestemden hebben, maar je hebt een meer mannelijke en een meer vrouwelijke partner nodig op de momenten dat je sterke seksuele polariteit wilt.

Het maakt niet uit of beide partners mannen of vrouwen zijn. Het maakt niet uit of in een heteroseksuele relatie de man de vrouwelijke pool speelt en de vrouw de mannelijke.

Het maakt niet uit of jullie elke dag wisselen wie de mannelijke of vrouwelijke pool speelt. Voor seksuele polariteit heb je een energetische polariteit nodig, een aantrekkingsverschil tussen mannelijk en vrouwelijk. *Je hebt dit verschil niet nodig voor liefde, maar wel voor blijvende seksuele hartstocht.*

Voor sommige mensen die wat ik noem een meer uitgebalanceerde seksuele essentie hebben, doet seksuele polariteit er niet werkelijk toe. Zij *willen* niet echt veel hartstocht in

intimiteit. Zij willen geen liefhebbende worsteling vol seksuele inspiratie en insinuatie. Zij hebben liever een beschaafde vriendschap vol liefde waarin menselijke ervaringen worden gedeeld zonder de hartstochtelijke hoogte- en dieptepunten. Voor deze mensen zal dit boek irrelevant zijn, mogelijk zelfs aanstootgevend.

Dit boek is speciaal geschreven voor mensen met een meer mannelijke seksuele essentie en voor hun minna(ars)ressen, die een meer vrouwelijke seksuele essentie zullen hebben – omdat je altijd je seksuele tegenpool aantrekt. Deze mensen kiezen automatisch relaties die gebaseerd zijn op verschillen, wat ook de consequenties daarvan zijn.

Je seksuele essentie is je seksuele kern. Als je een meer mannelijke seksuele essentie hebt, vind je het natuurlijk prettig om thuis te zijn en met de kinderen te spelen, maar diep vanbinnen word je gedreven door een gevoel een missie te hebben. Je weet je missie wellicht niet, maar tot je dit diepere doel hebt ontdekt en er volledig naar leeft, zul je het gevoel houden dat je leven in zijn kern onvolledig is, zelfs als je intieme relatie en gezinsleven vol liefde zijn.

Als je een meer vrouwelijke seksuele essentie hebt, kan je beroepsleven nog zo succesvol zijn, je kern zal niet vervuld worden voordat de liefde volledig stroomt in je intieme of gezinsleven.

De ‘missie’ of de zoektocht naar vrijheid is de prioriteit van het mannelijke, terwijl de zoektocht naar liefde de prioriteit van het vrouwelijke is. Dat is de reden waarom mensen met een mannelijke essentie op de televisie liever naar een voetbalwedstrijd of bokswedstrijd kijken dan naar een liefdesverhaal. Sport heeft alles te maken met het bereiken van vrijheid, zoals door het ontwijken van een tackle van de tegenstander of van een reeks stoten, en met het welslagen van je missie, door het scoren van een doelpunt of nog steeds overeind staan na tien rondes. Voor het mannelijke zijn missie, competitie en alles op het spel zetten (zelfs met gevaar