
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 seksspier	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	252



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 weerspiegelt 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 nuttigst zijn. In hoofdstuk 2 en 3 leer je je verlangen 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 vierenveertigjarige 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

je in staat vóór, tijdens en na het orgasme te genieten van je hartstocht. Orgasme is niet het doel van seks, dat zullen we nog zien. Het is gewoon een van de hoogtepunten op de ontdekkingsreis naar persoonlijk genot.

Een ander deel van deze reis naar seksuele bevrediging is het verkennen van de ‘anatomie van je genot’ – het patroon van gevoelsmatige responsen van je lichaam – en het ontdekken van de dingen waar je opgewonden van raakt. In de hoofdstukken 4 tot en met 7 laat ik je zien hoe je je seksueel plezier kunt verhogen tot aan het orgasme en van climax tot climax. Je zult ontdekken wat je belangrijkste erogene zones zijn, en aan de hand van de meest recente – en enkele oude en beproefde – technieken uit zowel de westerse als de oosterse tradities genot ervaren. Het maakt niet uit of je nog nooit een orgasme hebt gehad of al multi-orgastisch bent, de technieken en oefeningen in dit boek zullen je helpen de grote gelukzaligheid in je lichaam te ervaren. Dat is het geboorterecht van iedere vrouw.

Taoïstische seksuele geheimen

Taoïsme vormt de basis van de Chinese filosofie en de Chinese geneeskunde. Het is een samenhangend fysiek en spiritueel systeem dat individuen in staat stelt hun potentieel ten volle te benutten. In het Westen is taoïsme wellicht het meest bekend als basis voor de traditionele Chinese geneeskunde, waartoe acupunctuur, kruiden-therapie, voeding, massage, de energetische meditatie Chi Kung en de vechtkunst Tai Chi Chuan behoren. Het systeem van Universele tao werd door Mantak Chia ontwikkeld voor het onderricht in taoïstische meditatieve technieken en oefeningen om het lichaam in balans te brengen en de levenskracht of chi te vermeerderen. De seksuele beoefening, ofwel Helende Liefde, vormt een essentieel onderdeel van dit systeem.

‘Chi’, het Chinese woord voor levensenergie, is de kracht in ons lichaam en in het universum dat leven voortbrengt. Het woord zelf wordt op vele manieren vertaald, bijvoorbeeld als energie, lucht, adem, wind of vitale essence. Wanneer ik in dit boek naar chi verwijs, gebruik ik het woord ‘energie’, dat is in onze taal de meest passende vertaling. Maar chi is niet precies hetzelfde als energie, het is subtieler, vergelijkbaar met de kracht achter alles wat leeft en beweegt. De wereld telt negenenveertig culturen die het concept van chi in een of andere vorm hanteren. Enkele voorbeelden: *Ki* (Japans), *Prana* (Sanskriet), *Lung* (Tibetaans), *Neyatoneyah* (Lakota Sioux), *Num* (Kalahari Kung) en *Roeach* (Hebreeuws).

De westerse cultuur en de allopatische geneeskunde, ook wel de westerse of conventionele geneeskunde genoemd, is een van de weinige culturen die een dergelijk concept niet kent, hoewel ze de rol van energie op moleculair niveau wel erkent. De westerse geneeskunde is zeer effectief als het gaat om de behandeling van acute ziekten en ernstige verwondingen. Ik ben van mening dat de afwezigheid van het

Hoofdstuk 1

Jouw seksuele vingerafdruk

Wie ben je in seksueel opzicht? Je seksuele zelf is even kleurrijk, gevarieerd en uniek als je persoonlijkheid of vingerafdruk. Je seksuele voorkeuren worden beïnvloed door ervaringen in het verleden, relaties, de cultuur waarin je leeft en biochemische reacties in je lichaam. Iedere vrouw heeft haar eigen seksuele lustbeleving en haar eigen orgastisch patroon. Misvattingen omtrent de ‘juiste’ manier van klaarkomen en verwachtingen ten aanzien van een ‘normaal libido’ hebben ertoe geleid dat veel vrouwen het gevoel hebben dat ze tekortschieten. Met dit boek wil ik je ondersteunen om *jouw* ideale seksuele zelf te vinden. Ongeacht wie je bent en wat je ervaringen zijn kan je lichaam zoals het nu is heel veel genot verschaffen en ontvangen. Daar hoeft je niet voor te veranderen. Wij proberen niet je lichaam aan de genotsbeleving van iemand anders aan te passen. We willen je helpen jouw natuurlijke hartstocht en energie vrij te maken, zodat je een bevredigend seksleven kunt opbouwen, afgestemd op je eigen wensen.

Misschien geef je de voorkeur aan een keer in de twee weken heel lang achter elkaar vrijen. Het kan ook zijn dat je twee ‘vluggertjes’ op een dag het fijnst vindt. Wie weet beoefen je zelfcultivatie (de taoïstische term voor masturbatie) en is dat zo prettig dat seks met een partner fijn is, maar niet noodzakelijk. ‘De’ weg van de seksuele vrouw bestaat niet, er zijn talloze wegen. De seksuele-persoonlijkheidstest in dit hoofdstuk is alleen voor jouw onderzoek bestemd. De vragen maken het je makkelijker te bepalen waar je nu in seksueel opzicht staat en hoe je gewenste seksuele zelf eruitziet.

Het kan zijn dat je moeite hebt met iets te testen wat zo subtiel en veranderlijk is als seksualiteit. Een van mijn studenten zei het treffend: ‘Onze seksualiteit mag dan even uniek zijn als een vingerafdruk, ze is wel veel minder duurzaam!’ Onze lustbeleving verandert tijdens ons leven, en kan zelfs per week verschillen. Je kunt deze test het beste zien als een momentopname. Weet je wie je op dit moment bent, dan kun je bepalen welke stappen je op je seksuele ontdekkingsreis moet zetten om degene te worden die je wilt worden. Je zult niet bij iedere vraag een antwoord aantreffen dat precies bij jouw situatie aansluit. Kies in zo’n geval voor het antwoord dat het beste bij jouw huidige waarheid past.

Probeer niet te oordelen over jezelf nadat je je antwoorden hebt gegeven. Het is verleidelijk te denken dat jij de enige bent die op seksueel gebied nog van alles te leren heeft, maar ik verzeker je dat je echt niet de enige bent. Ik heb in mijn praktijk met talloze patiënten gesprekken gevoerd over hun seksuele problemen. In het

lichamelijke en emotionele groeiproces krijgen we op seksueel gebied onvermijdelijk met uitdagingen te maken, *hoe zelfverzekerd en capabel we in dit opzicht ook zijn*. Als je bijvoorbeeld zelden vrijt en nooit een orgasme hebt gehad, schaam je dan niet als je dit boek leest. Wees liever trots op jezelf. Je hebt dit boek ter hand genomen omdat je behoefte hebt aan ondersteuning op seksueel gebied, ondersteuning die in een andere vorm wellicht moeilijk te vinden is. Ik hoop dat je door dit hoofdstuk en dit boek geïnteresseerd raakt in de sensuele wereld die zich in je lichaam kan ontvouwen.

Maak de test, omcirkel de antwoorden die het beste bij jouw ervaring aansluiten. Tel in iedere categorie de nummers van je antwoorden bij elkaar op en noteer de subscore onderaan. Je kunt je antwoorden natuurlijk ook op een apart vel papier zetten. Na iedere reeks vragen volgt een bespreking van de mogelijke subscores. Bepaal aan de hand van je subtotaal welke bespreking voor jou van toepassing is en lees deze. Ik adviseer je om daarna de andere bespreking te lezen, want ook daar zullen zaken aan de orde komen die voor jou van belang zijn.

Ook als je de test niet maakt is het zinnig de besprekingen door te lezen. Besproken wordt hoe je jezelf op een liefdevolle manier kunt ondersteunen tijdens je seksuele verkenningstocht. Ik geef daar enkele ‘basisregels’ voor. De test is een meetinstrument, geen diploma, verlies dat niet uit het oog. Laat je leiden door je nieuwsgierigheid in plaats van door je neiging tot oordelen.

Aan de hand van je antwoorden zul je ontdekken welke hindernissen je nog te nemen hebt op je weg naar optimaal genot. Ik kan je op basis van je antwoorden naar die delen van het boek verwijzen die voor jou het meest lezenswaardig zijn. Het kan nuttig zijn om vragen opnieuw te beantwoorden nadat je het boek gelezen hebt en de oefeningen in je dagelijkse leven hebt geïntegreerd. Wat is op dat moment je beginpunt en waar kun je uitkomen? De mogelijkheden zijn eindeloos – even eindeloos als het uitgestrekte landschap van je verbeelding. Taoïsten zeggen: ‘Ook een reis van duizenden kilometers begint bij de eerste stap.’ Laten we dus beginnen.

De seksuele-persoonlijkheidstest

Seksualiteit

1. Hoe vaak vrijt je met een partner of masturbeer je?

1. Bijna nooit
2. Eén of twee keer per maand
3. Eén of twee keer per week
4. Minstens drie keer per week

2. Vergelijk de frequentie van je seksuele ervaringen op dit moment (hetzij met een partner, hetzij alleen) met de periode in je leven waarin je seksuele verlangens het meest intens was. Het aantal keren dat je nu seks hebt is

1. Veel minder dan in de periode van intens seksueel verlangen
2. Iets minder dan in de periode van intens seksueel verlangen
3. Bijna gelijk aan de frequentie in de periode van intens seksueel verlangen
4. Hoger dan ooit

3. Hoe vaak voel je je na het vrijen volledig bevredigd?

1. Minder dan 25 procent
2. Ongeveer 50 procent
3. Ongeveer 75 procent
4. Bijna 100 procent

4. Hoe zou je je orgastisch patroon beschrijven?

1. Ik heb zelden of nooit een orgasme.
2. Ik heb soms een orgasme.
3. Ik heb meestal een orgasme, maar ben niet in staat regelmatig meervoudige orgasmen te krijgen.
4. Als ik dat wil kan ik meervoudige orgasmen krijgen.

Tel de nummers van jouw antwoorden op. Noteer het subtotaal hieronder.

Seksualiteit: _____

Seksualiteit

Je subtotaal is minder dan tien:

Gefeliciteerd. Dit boek is een uitstekende gelegenheid om je seksueel genot te ontdekken of te herontdekken. Het is om te beginnen niet zo dat je per definitie seksueel bevredigd bent als je een bepaald aantal keren per week vrijt. Onze zin in seks verandert gedurende ons leven en is afhankelijk van onze dagelijkse ervaringen. Echter, iedereen kan een krachtige seksuele energie en een levendig verlangen ervaren. Dat vermogen maakt gewoon deel uit van de volheid van onze menselijke expressie, van onze passie voor het leven zelf. Onze passie zorgt ervoor dat we met hart en ziel bij de wereld betrokken zijn, goed werk verrichten en genieten. De westerse psychologie, de moderne inzichten op het gebied van gezondheid en de taoïstische principes vormen in samenhang prima instrumenten voor onze zoektocht naar (het verruimen van) onze seksuele energie. Met de oefeningen en aanbevelingen in hoofdstuk 2 over het opstoken van het innerlijk vuur kun je je hartstocht voeden. De taoïstische oefeningen waarmee je je seksuele energie kunt identificeren en ver-

gekomen, en bij het verkennen van onze passie zullen we ze meer in detail bespreken.

We maken allemaal dingen mee die ons vermogen om lust te voelen beperken. Soms is het leven zo overweldigend of monotoon dat zin in seks heel ver weg lijkt. Ik ben van mening dat iedereen in staat is hartstochtelijk te zijn, wat zijn of haar lichamelijke of emotionele barrières ook zijn. In het volgende deel zul je via een visualisatie worden teruggebracht bij het verlangen dat altijd in je lichaam aanwezig is.

Iedereen kent hartstocht

Hoe opgebrand, overbelast of verveeld je ook bent, er zit altijd een kiem van verlangen in je. Verlangen en hartstocht zijn eigen aan de mens. Doe voor je aan de oefeningen in dit boek begint eerst eens de Buikademhaling, een eenvoudige maar effectieve ontspanningsoefening. Wetenschappelijk onderzoek en duizenden jaren oosterse wijsheid tonen aan dat rustig en diep ademen een ontspannende werking heeft. Buikademhaling is een techniek die je kunt gebruiken wanneer je je niet op je gemak voelt of bang bent, met name als je experimenteert met je seksualiteit. Wat voor alle oefeningen in dit boek geldt, geldt ook voor deze ontspanningsoefening: het helpt als je haar in een prettige ruimte doet waar je seksuele zelf zich prettig voelt (bijvoorbeeld in een door kaarsen verlichte slaapkamer). Maar als de kinderen thuis zijn en je je in de badkamer moet opsluiten om even alleen te zijn, maak er daar dan het beste van. De meeste oefeningen kun je eigenlijk overal doen.

Als je eenmaal ontspannen bent kun je met de Geleide-Meditatieoefening verdergaan. Zoek een plek op waar je een kwartier ongestoord alleen kunt zijn. De geleide meditatie werpt het meeste vrucht af als je er in alle rust naar kunt luisteren en je verbeelding de vrije loop kunt laten. Neem de meditatieve tekst op een bandje op, dan kun je er op ieder gewenst moment naar luisteren. Is dat niet mogelijk, probeer dan je geest zoveel mogelijk te onthechten en te ontlasten voordat je de tekst opleest en de oefening doet. Probeer je geest alle ruimte te geven en helemaal vrij te laten. Als zich beelden aandienen, beoordeel die dan niet. Bij deze oefening gaat het erom je verlangen te voelen, ongeacht de context. Ben je wel in staat de meditatie op te nemen en af te spelen, ontspan je dan en sluit je ogen. Kan dat niet, stop dan af en toe met lezen en doe je ogen even dicht, dan kun je je beter op je visualisatie richten.

Oefening 1

Buikademhaling

1. Ga in een gemakkelijke houding zitten en ontspan je schouders.
2. Leg je handen op je buik, vlak boven je navel.
3. Adem diep in via je neus, helemaal tot in je buik, zodat bij het uitademen je handen door je buik zachtjes naar buiten worden gedrukt.
4. Adem langzaam uit, via je mond of je neus, en laat je buik weer in de normale positie terugkomen.
5. Adem negen of achttien keer in en negen of achttien keer uit (of zo vaak als nodig is), totdat je voelt dat je ontspannen bent. Stel je bij het uitademen voor dat je de spanning met je adem uit je lichaam laat stromen.

Oefening 2

Een tijd van optimaal verlangen: Geleide Meditatie

Ga in gedachten terug naar een tijd waarin je je hartstochtelijk en seksueel bruisend voelde. Laat je geest rustig door je geheugen zwerven, totdat je een herinnering hebt gevonden waar je contact mee kunt maken en die helder voor je geestesoog verschijnt. Misschien dienen zich verschillende herinneringen aan. Je hoeft je niet tot één ervan te beperken. Mogelijk ben je samen met een partner of in je eentje. Kost het je moeite je een periode te herinneren waarin je passie voelde, laat dan je verbeelding werken: welke fantasie windt je het meest op? Stem je af op deze herinnering.

Ben je alleen, of samen met een partner? Wie is dat?

Hoe ziet de omgeving eruit? Beschrijf alles zo gedetailleerd mogelijk. Ben je binnen of buiten? Hoe ziet de kamer of de plek buiten eruit? Welke kleuren zie je? Hoe is het licht – omfloerst of stralend? Is het warm of kil? Hoor je geluiden of is het stil om je heen?

Richt je nu op wat je in je lichaam voelt. Voel de sensaties op je huid, je lippen, je genitaliën. Geef je opwinding, je verlangen alle ruimte. Voel je warmte, tintelingen of pulseringen? Waar in je lichaam voel je hartstocht? Houd vast aan de energie van je verlangen. Keer terug naar het heden terwijl je je alle details van deze ervaring herinnert.

tijd te nemen om lief te hebben, te spelen, te creëren en voor onze geest en onze ziel te zorgen.

De taoïstische beginselen bieden ons nog een diepgaand inzicht. Door transformatie van seksuele energie kunnen we onze principale energie vermeerderen. Dit is een zeer belangrijk punt. Het hoeft niet zover te komen dat je principale energie langzaam maar zeker opraakt, je kunt haar vernieuwen door je seksuele energie in chi om te zetten volgens de taoïstische methoden. Door je hartstocht te cultiveren kun je je basale levenskracht vermeerderen en zo je algehele gezondheid en vitaliteit bevorderen. De *enige* andere energetische kracht waarmee principale energie kan worden aangevuld is de vitale kracht van oprechte liefde en mededogen. Als we deze twee – seksuele energie en oprechte liefde – combineren hebben we de invloedrijkste kracht voor heelwording en geluk tot onze beschikking. Daarom noemen we deze beoefening Helende Liefde.

Steeds weer zal ik je eraan herinneren dat seksuele energie een niet te onderschatten kracht is, en dat het van levensbelang is de energie van liefde en mededogen voor jezelf en je partner te cultiveren voordat je aan de oefeningen begint. Het taoïsme leert dat emotionele energie gewoon een andere vorm van levensenergie – chi – is, en dat we onze chi, als we haar eenmaal voelen en kunnen verplaatsen, samen met ons mededogen kunnen inzetten ten behoeve van heelwording. Laten we onze beoefening van de Helende Liefde beginnen met te onderzoeken hoe we onze eigen chi kunnen voelen en verplaatsen.

Chi verplaatsen

Je chi verplaatst zich in banen door je lichaam. Deze banen staan bekend als kanalen of meridianen. De subtiele bewegingen van chi kunnen allerlei sensaties teweegbrengen – de meest gebruikelijke zijn tintelingen, warmte, een gewaarwording van verruiming, een elektrische sensatie, een gevoel van aantrekking, pulsatie of uitgelatenheid (een bruisend gevoel). Het is niet toevallig dat we veel van deze gewaarwordingen ook hebben als we opgewonden zijn of een krachtig verlangen voelen. Opwinding is namelijk niets anders dan de beweging van chi. Deze sensaties zijn niet de chi zelf, maar een teken dat de hoeveelheid chi op een bepaalde plaats toeneemt. De verplaatsing van chi kun je beschouwen als een elektrische of biochemische lading die door het lichaamsweefsel stroomt.

In de taoïstische geschriften staat: ‘De geest beweegt, chi volgt.’ Als wij onze aandacht ergens op richten, zal chi zich daar verzamelen en vermeerderen. De westerse wetenschap heeft laten zien dat het simpelweg richten van de aandacht op een bepaald deel van het lichaam leidt tot een verhoogde zenuw- en spieractiviteit, een toename van de bloedtoevoer en een verwijding van de lymfevaten. De traditionele Chinese geneeskunde beschouwt chi als de katalysator van al deze systemen. Een

verhoogde aandacht leidt tot een verplaatsing van de chi-stroom, die op zijn beurt de bloedstroom beïnvloedt.

Hoe krachtiger je focus, hoe heftiger je chi in beweging komt. Als je bijvoorbeeld je geest op het topje van je linker pink richt, zal daar meer chi (en meer bloed) naartoe stromen. Misschien voel je wel een lichte sensatie in die vinger als je dit leest. Dat komt gewoon doordat je aandacht erop is gericht. Dit gewaarzijn is de basis voor de meditatieve en seksuele praktijken van de Universele Tao. Deze helpen je je chi te voelen en te verplaatsen via de voornaamste meridianen, zodat je er niet alleen in seksueel opzicht, maar ook qua gezondheid en vitaliteit op vooruitgaat. Deze concepten zijn ook in andere grote wijsheidsstromingen terug te vinden, bijvoorbeeld in de Indiase yoga- en tantratradities. Ook daarin ligt de focus op het creëren en in beweging zetten van levensenergie.

De intelligentie van onze buik

De moderne westerse mens plaatst zijn gewaarzijn en zijn zelfbesef in zijn hoofd – dat wil zeggen in wat we met onze hersenen denken, met onze ogen zien, met onze oren horen en met onze mond zeggen. Een belangrijk leerpunt van de Universele Tao is dat we ons gewaarzijn (en dus ons chi) naar beneden moeten verplaatsen, van ons hoofd naar onze buik. Als we in de baarmoeder drijven komt alle voeding via onze navel ons lichaam binnen. Volgens de taoïsten blijft dit gebied de rest van ons leven het *energetisch centrum* van ons lichaam. Oosterse vechtkunstmeesters zijn onovertroffen in kracht en flexibiliteit doordat ze hun gewaarzijn naar hun buik verleggen (en daar dus hun chi vandaan halen), de plaats waar het middelpunt van ons gewicht ligt.

Recent onderzoek bevestigt de complexiteit en het belang van onze ‘buikintelligentie’. Alleen in onze ingewanden al zijn honderd miljoen neuronen aanwezig – meer dan in onze wervelkolom – en meermaals is wetenschappelijk aangetoond dat de buikintelligentie geheel onafhankelijk gedachten en gevoelens kan genereren. In het Westen zeggen we bijvoorbeeld dat liefde in het hart zetelt of dat we een ‘onderbuikgevoel’ hebben. Deze uitdrukkingen zijn een illustratie van de natuurlijke relatie tussen onze gevoelens en onze buik. Vaak vertegenwoordigt ons onderbuikgevoel onze intuïtie. De taoïsten hebben altijd geloofd dat onze gevoelens in werkelijkheid energieën zijn die uit verschillende organen voortkomen, en niet alleen uit onze hersenen.

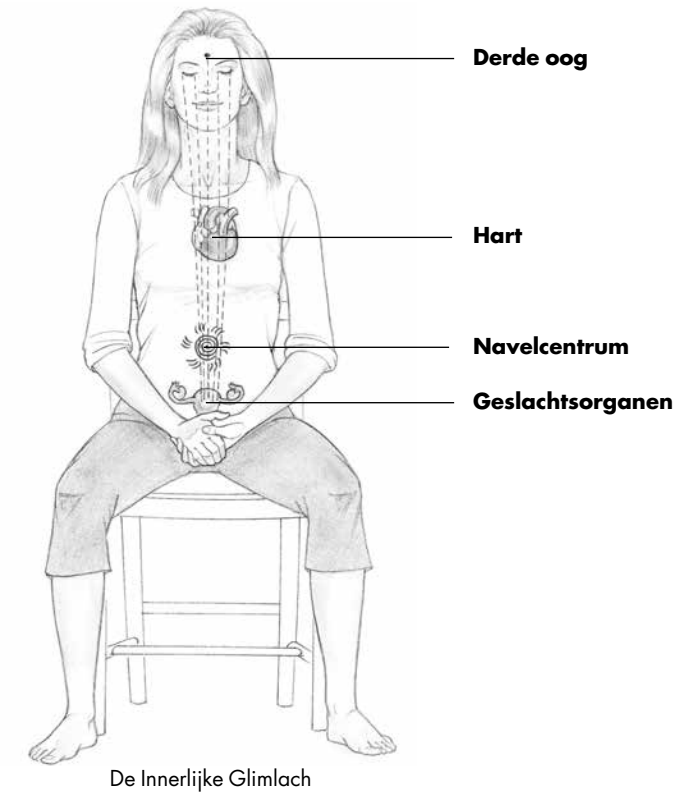
Alle delen van het lichaam werken samen om evenwicht en harmonie te handhaven, en ieder deel heeft zijn specifieke vermogens. De hersenen blinken uit in het transformeren en projecteren van energie naar de buitenwereld, via onze handelingen en onze creativiteit. Ze zijn echter niet zo sterk in energie genereren en opslaan. Daarom is het niet goed voor lange tijd energie in de hersenen te laten. (Doen we dat wel, dan worden we vaak geïrriteerd en ontladen we het teveel aan energie bijvoor-

De Innerlijke Glimlach

Net als lachen kan glimlachen een krachtig instrument voor innerlijke heelwording zijn. Ik bedoel niet die obligate grijns die we uit beleefdheid produceren. Ik heb het over een oprechte, liefdevolle glimlach die uit je ogen straalt, je mondhoeken laat krullen, je tanden blootlegt en rimpeltjes rond je ogen tovert. Dat is een glimlach die samengaat met lachen. We genieten het meest van de spontane glimlach die voortkomt uit liefde of pret. Maar in feite hebben alle glimlachjes een positieve uitwerking op je stemming, *hoe je je ook voelt*. Lachen stimuleert je afweersysteem en zorgt ervoor dat endorfine vrijkomt. In een onderzoek aan de Universiteit van California in Berkeley kregen chronisch depressieve proefpersonen bij wie antidepressiva niet hadden gewerkt een simpele opdracht: Kijk in de spiegel en lach twintig minuten per dag naar jezelf. Het resultaat was opvallend: een meerderheid kwam in significante of volledige remissie. Taoïsten geloven dat onze organen als we lachen krachtige secreties afscheiden die voedend zijn voor ons gehele lichaam. Als we boos, bang of gespannen zijn, produceren onze organen giftige secreties die de energiekanalen blokkeren, zich in de organen vastzetten en ziekte en negatieve emoties veroorzaken.

In een reeks opzienbarende experimenten fotografeerde de Japanner Masaru Emoto, holistisch arts, onder verschillende omstandigheden waterkristallen. Als hij water in een fles deed met een etiket waarop 'Liefde en Waardering' stond, vormden zich 's nachts prachtige kristallen. Als hij hetzelfde water in een fles deed met het etiket: 'Ik walg van je, ik ga je vermoorden', hadden de kristallen de volgende morgen een lelijke vorm. Als het geschreven woord al zoveel effect op water heeft, stel je dan eens voor hoeveel invloed actieve gedachten en intenties op ons lichaam hebben. Ons lichaam bestaat immers voor twee derde uit water. Als we glimlachen en onszelf liefdevolle aandacht geven, is onze helende, transformerende kracht ronduit ontzagwekkend.

In de meditatie van de Innerlijke Glimlach geven we onszelf liefdevolle aandacht en lachen we innerlijk naar onszelf. Het doel van deze meditatie is de liefde te voeden die je waarschijnlijk voelt als je naar een baby, een dier of een mooie zonsondergang kijkt. Alles wat deze liefdevolle zorgzaamheid in ons wekt kunnen we gebruiken om deze helende gevoelens op onszelf te richten en te activeren. De Innerlijke Glimlach helpt ons onze energie te gebruiken om genot en heelwording te ervaren. Als we tijdens deze meditatie naar onszelf lachen, gebruiken we de subtiele innerlijke glimlach van de ogen om onze liefdevolle aandacht en chi op ons hart en onze geslachtsorganen te richten. Eén van de vrouwen die ik de Innerlijke Glimlach heb geleerd is Jeanette, een drieëntwintigjarige studente. Een week na onze sessie vertelde ze me: 'Op de momenten dat ik dreigde me deze week voorbij te lopen begon ik tot in mijn buik te lachen en dat heeft me totaal veranderd. Ik kan zó vastzitten in mijn hoofd en mijn gedachten. Daarom is deze meditatie zo goed voor mij.'



In deze meditatie visualiseer je je lachende gezicht of warme zonnestrallen of iets anders dat bij jou liefde opwekt. Vervolgens voel je de energie van liefde, of warmte, je lichaam binnenstromen via je 'derde oog'. Het derde oog zit op je voorhoofd, iets hoger dan je wenkbrauwen, precies middenin, en wordt in alle Aziatische tradities als een belangrijk energetisch punt beschouwd. In het taoïsme staat het bekend als het centrum van geluk. In de Indiase traditie is het het centrum van intuïtie en 'innerlijk zien'. De Innerlijke Glimlach wekt gevoelens van mededogen en heelwording jegens jezelf. Die zijn van levensbelang, omdat ze de toon zetten voor de Microkosmische Kringloop en de seksuele oefeningen die later in dit boek aan de orde komen.

overzicht aan het eind van dit hoofdstuk op bladzijden 83-84. Als je de Helende Klanken vier of vijf keer hebt gedaan zul je er zo vertrouwd mee zijn dat je kunt kiezen welke emoties en visualisaties op dat moment voor jou het beste zijn. Daar kun je dan de nadruk op leggen. Het allerbelangrijkste is dat je je ontspant en geniet van de onderdelen van de oefeningen die voor jou het meeste vrucht afwerpen. (Deze oefening wordt gedetailleerder beschreven in *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* van Mantak Chia.)

Oefening van de Helende Klanken

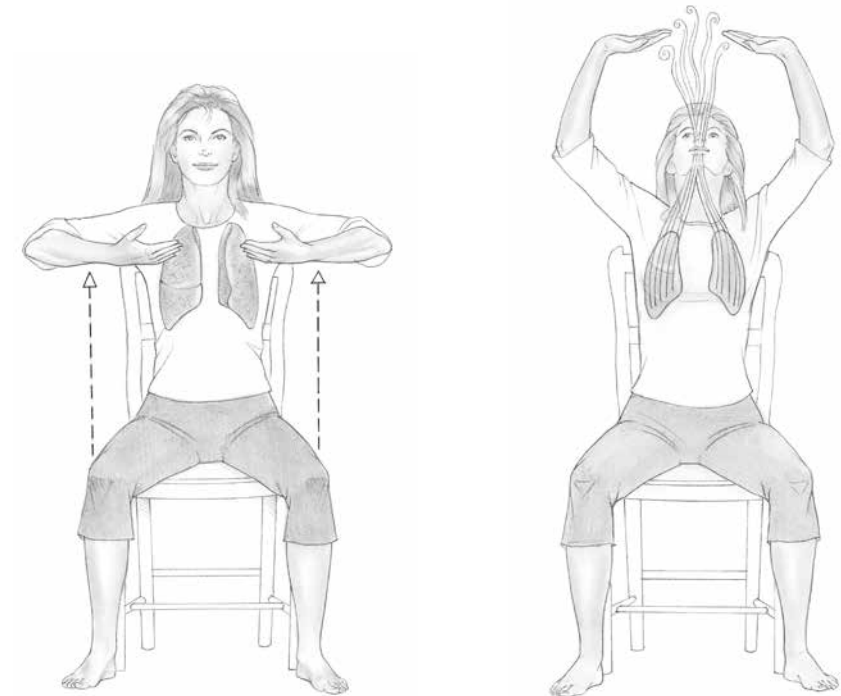
Ga op de rand van een stoel zitten in meditatiehouding. Laat je handen op je dijbenen rusten, met je handpalmen naar boven. Je kunt deze oefening ook doen in de ruitersstand (zie bladzijde 198). Als je deze houding aanneemt, laat dan je handen losjes langs je lichaam hangen. De handbewegingen van deze oefening zijn bedoeld om de chi uit de ruimte om ons heen te verzamelen en deze naar ons lichaam te brengen. De Helende Klanken hebben een nog krachtiger uitwerking als we ze buiten uitvoeren. Daar heb je de beschikking over de levendige chi van de wereld om je heen. Als je bijvoorbeeld inademt voordat je het geluid voor de lever maakt, visualiseer je dat je in een helder groen licht ademhaalt. De ervaring wordt nog intenser als je naar het rijke, groene bladerdek van de bomen in je omgeving kijkt en je voorstelt dat je hun vredige kracht in je lichaam opneemt.

Het is heerlijk om de Helende Klanken buiten te doen als je daartoe de gelegenheid hebt, maar eigenlijk kun je de oefening overal doen (en ik moedig je aan dat vooral uit te proberen!). Als ik me verdrietig voel, gebruik ik het longgeluid – SSSSSS – om deze gevoelens vrij te maken en te verwerken. Vaak doe ik dat als ik in de auto zit of op mijn werk ben. Je doet ieder onderdeel in de volgorde drie keer. Maak het geluid de derde keer heel mild, je organen zijn op dit punt al bijna verzadigd van chi en positieve emotie en hebben nog slechts een toplaagje nodig.

Het longgeluid: van verdriet naar moed en overgave

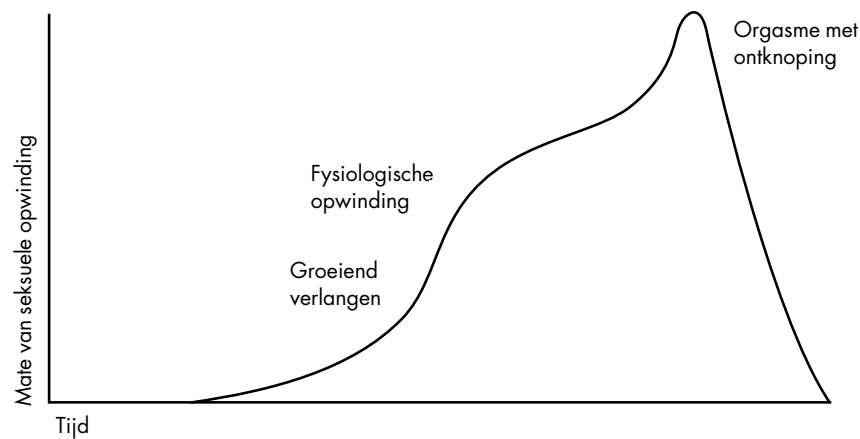
De oefening begint bij het visualiseren van het orgaan dat je probeert te helen en in balans te brengen. Word je gewaar van je longen die in je borst rusten. Haal diep adem tot in je buik en vul je longen helemaal met lucht, zoals we hebben geleerd bij de Buikademhaling op bladzijde 45. Beweeg bij het inademen je armen omhoog, voor je lichaam. Je ellebogen zijn licht naar buiten gebogen. Draai je handpalmen weg van je gezicht als je armen zich op ooghoogte bevinden en plaats je handen boven je voorhoofd. Volg je handen met je ogen. Houd je ellebogen iets gebogen (rond). Houd je handpalmen open en naar boven, zodat de rekbeweging zich uitstrekt via je armen en schouders naar je borstvlies – het weefsel rond je longen. Het is de bedoeling dat je in een vloeiende beweging je armen van je dijbenen haalt en je

armen strekt, terwijl je inademt. Als het goed is voel je een rek in de onderkant van je handpalmen die zich via je onderarmen, ellebogen en bovenarmen uitstrekt tot je schouders en je borstholte. Terwijl je uitademt blijf je naar boven kijken, tussen je handpalmen door, en maak je zachtjes het SSSSSS-geluid. Gebruik je stem hierbij zoals je dat normaal doet. Het geluid hoor je eigenlijk meer innerlijk dan buiten je lichaam. Stel je bij het maken van dit geluid voor dat je het verdriet of de somberheid uit je longen laat ontsnappen.



Het longgeluid

Als je volledig hebt uitgeademd, laat je je armen zakken en draai je je palmen weer naar voren, tot je handen weer met de palmen naar boven op je dijbenen rusten. Sluit je ogen en adem naar je longen om ze te versterken. Als je inademt (tijdens de oefening en erna), stel je dan voor dat je een stralend wit licht en de eigenschappen moed en overgave inademt. Laat je longen zich hiermee vullen. Verplaats je glimlach naar beneden, naar je longen. Terwijl je rust en uitademt, laat je somberheid en verdriet uit je lichaam stromen. Blijf bij het inademen je longen vullen met wit licht, moed en overgave. Misschien helpt het als je je voorstelt dat je het zuivere wit van sterren- of zonlicht inademt. Dit licht is altijd aanwezig. Meestal is de uitwisseling



Wat is een orgasme?

Uit de vele onderzoeken naar de vrouwelijke seksuele respons is duidelijk geworden dat het continuüm van seksueel genot is onder te verdelen in: seksueel verlangen, seksuele opwinding en orgasme. In het algemeen leidt verlangen tot seksuele gedachten of activiteiten, die op hun beurt opwinding veroorzaken. Orgasme is een piekervaring die volgt op intense opwinding. Als je een orgasme wilt is het fijn om verlangen te voelen (of seksuele energie, zoals ik al heb uitgelegd) en noodzakelijk om een bepaalde mate van opwinding te ervaren. Opwinding, hetzij door gedachten hetzij door fysieke stimulatie, zorgt ervoor dat er meer bloed naar de genitaliën stroomt, met het gevolg dat de clitoris, schaamlippen (de lippen rond de vagina) en de vagina zelf gaan zwellen. Ook wordt uit de wanden van de vagina vocht afgescheiden. Een orgasme is de prettige sensatie van het samentrekken van de bekkenbodemspier, oftewel de pubococcygeus (PC-spier), en de gladde spier van de vagina en de baarmoeder. Extreme opwinding en orgasme veroorzaken ook een verhoogde hartslag en een snellere ademhaling, het rood worden van borst en nek, een verhoogde doorstroming van het bloed en de zwelling van lippen en borsten, alsmede een verwijding van de pupillen. Dit zijn typische laboratoriumwaarnemingen. Ze zeggen natuurlijk niets over de unieke, sublieme, transcendente orgastische ervaring zelf.

Julie, een vierendertigjarige fysiotherapeute, beschrijft haar orgastische ervaring als volgt: 'Bij mij voelt een orgasme steeds weer anders. Soms beweegt het genot zich in milde golven naar mijn centrum en lijkt het alsof mijn binnenste met warme honing wordt overgoten. Andere keren is het alsof ik door een lawine van puur genot word overspoeld. Dat is zo heftig dat het bijna pijnlijk is. Ik word dan tot in mijn kern door elkaar geschud. Ik schreeuw mijn overgave uit, en naderhand gloei en tintel ik van top tot teen.'

Iedere vrouw ervaart een orgasme anders. Het kan zo intens zijn als Julies lawine, maar ook mild, als een genotvolle zucht of een heerlijk, zinneprikkelend geschenk. Ik heb patiënten gehad die dachten dat ze geen orgasme kenden. Tot we hun seksuele ervaringen gingen bespreken – toen bleek dat ze wel degelijk orgasmen hadden gehad, alleen niet de wereldschokkende die ze hadden verwacht. Vrouwen die zonder problemen een hoogtepunt bereiken geven aan dat het genot vele vormen kan aannemen, van voordurende, rustige golven tot de klassieke 'piek' die op het mannelijk enkelvoudig orgasme lijkt.

Onderzoekster Helen Kaplan heeft een model voor een enkelvoudig orgasme voorgesteld dat overeenkomt met de drie stadia die wij hebben besproken: groeiend verlangen, fysieke opwinding en orgasme. Mannen die niet multi-orgastisch zijn, ervaren opwinding als in de eerste grafiek: hun piek is het orgasme, waarna de opwinding 'oplost' en terugkeert naar de nullijn. Bij mannen wordt het oplossingsstadium gevolgd door een stadium van 'refractie'. In deze periode kunnen ze geen erectie krijgen. Bij jongemannen duurt het refractiestadium korter dan bij oudere mannen.

Het model van de vrouwelijke seksuele respons is – zoals vele medische modellen voor vrouwen – lange tijd gebaseerd geweest op het mannelijk model. Sommige vrouwen hebben een orgastisch patroon dat lijkt op het mannelijk patroon, zoals Shanti, een zesentwintigjarige massagetherapeute: 'Het duurt even voordat ik opgewonden ben. Als ik me dan concentreer kan ik een intens orgasme krijgen. Ik word er ontspannen maar ook hypergevoelig van. Ik wil niet dat mijn vriend me aanraakt na een orgasme. Soms vrijen we daarna nog, maar dat is omdat hij het fijn vindt. Voor mij hoeft het niet.' Shanti heeft een 'terminaal orgasme', zoals seksuologen het noemen. Nee, het is niet dodelijk, het wil alleen zeggen dat het liefdesspel ophoudt omdat Shanti helemaal geen verlangen – geen seksuele energie – meer voelt. Ze komt in een vrouwelijk 'refractiestadium'. Dit orgastisch patroon komt sterk overeen met het mannelijk patroon van orgasme en ejaculatie. Veel vrouwen weten niet dat mannen een orgasme kunnen krijgen zonder te ejaculeren. Daarom benadruk ik dat hier nog maar eens: het is mogelijk. In het boek *Seksuele geheimen van de man* wordt uiteengezet dat mannen die leren een orgasme van ejaculatie te onderscheiden in staat zijn meerdere orgasmen te krijgen die even veelvuldig als gevarieerd kunnen zijn als die van multi-orgastische vrouwen.

Recent onderzoek toont aan dat er tal van vrouwelijke orgastische patronen zijn. De variatie is groot. Vrouwen kunnen een aantal minder intense orgasmen krijgen, een minder intens orgasme gevolgd door een zeer explosief hoogtepunt, of een langgerekt patroon van hoogtepunten, een plateau van genot. Dit loochenstraft onze veronderstellingen over en beschrijvingen van het orgasme.

Als je al orgasmen hebt, onderzoek dan eens jouw patroon van opwinding en orgasme. Is dat meestal hetzelfde, of verandert het en is het afhankelijk van de erva-

Oefening 9**Het ontspannen van de PC-spier**

1. Leeg je blaas voordat je met de oefening begint.
2. Adem eerst een keer diep in – tot in je buik – en uit, en richt je op je PC-spier.
3. Span vervolgens bij het inademen je PC-spier enigszins aan en trek haar op.
4. Adem uit en druk de spier zachtjes naar beneden tot ze ontspannen is.
5. Herhaal bovenstaande stappen tot je niet alleen weet hoe het voelt om je PC-spier aan te spannen, maar ook hoe je haar ontspant.
6. Adem weer in en span de spier enigszins aan.
7. Adem nu weer uit en laat de spier ‘los’ zonder te drukken, waarbij je voelt dat ze breder wordt en zich vanzelf ontspant.

Als je dat eenmaal kunt, stem dan je ademhaling af op het ademhalingspatroon in oefening 9 (het optrekken van de PC), waarbij je de PC tijdens en na het uitademen aanspant.

Als je eenmaal vertrouwd raakt met je seksspier, gebruik haar dan om je vuur op te stoken tijdens zelfcultivatie of als je met je partner vrijt. Door de spier tijdens het liefdesspel aan te spannen verhoog je je opwindingsniveau. Misschien vind je het leuker de PC-oefeningen te doen met een dildo als ‘sparringpartner’ of met je partner als jullie gemeenschap hebben. Span de spier ritmisch aan terwijl je jezelf streelt of door je partner gestreeld wordt. Zo bouw je je opwindingsniveau op tot een orgasme. Een mannelijke partner zal je nieuwe vaardigheden waarschijnlijk ook waarderen. Krachtige contracties van je PC-spier tegen zijn penis verhogen zijn genot aanzienlijk. Met de Jade Ei-oefeningen in hoofdstuk 8 kun je je vagina in een nog betere conditie brengen en de controle over je vaginale spieren en je seksuele vaardigheden nog verder verbeteren.

Seksuele energie

In hoofdstuk 2 heb je onderzocht welke erotische eigenschappen je verlangen ondersteunen. Nu is het moment aangebroken om deze kennis in daden om te zetten. Maak tijd voor zelfcultivatie en creëer een sensuele, opwindende omgeving. Als je van fantasieën of erotische literatuur houdt, laat je verbeelding dan werken of lees een passage waar je opgewonden van raakt, of kijk naar enkele scènes van een erotische film om je seksuele verbeelding te activeren. Hoe intenser je verlangen (je seksuele energie) is, des te gemakkelijker je klaarkomt.

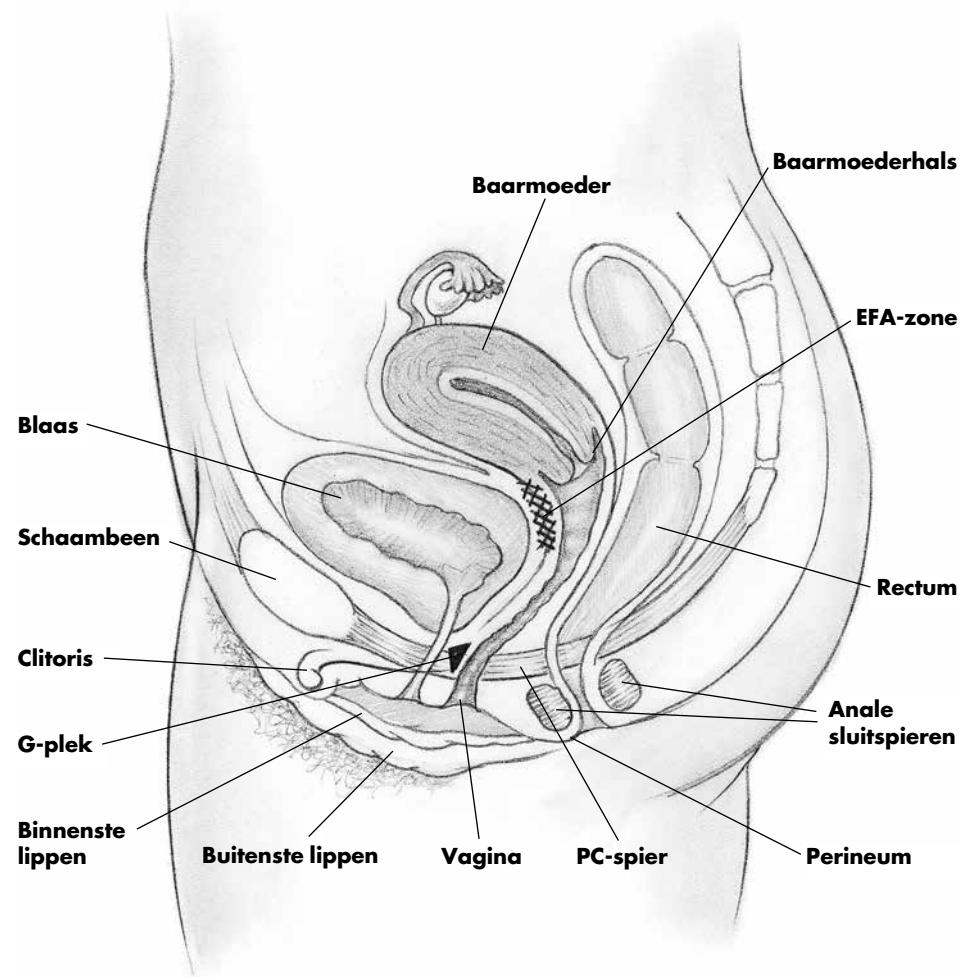
Zorg dat je bij deze oefening een wijd T-shirt of wijde bloes aan hebt, en draag

geen bh. Je kunt haar natuurlijk ook in je blootje doen. Het is het fijnst als de kamer lekker warm is. Ga in een gemakkelijke houding zitten. Handhaaf de stimulatie en de chi door de hiel van je voet, een stevige bal of een opgerold washandje tegen je clitoris en vagina te drukken. Gebruik de Innerlijke Glimlach en trek met een lach zachte energie naar je hart, zodat het ontvankelijk wordt. Lach vervolgens naar je geslachtsorganen, laat ze warm worden en tot leven komen. Trek met je bewuste intentie je chi naar je schaamlippen en clitoris. Voel hoe ze opzwellen door al het bloed dat erheen stroomt – het begin van opwindingsniveau.

Wrijf nu je handen stevig langs elkaar tot je warmte voelt. Leg je handen op je borsten, zeg ze met je liefdevolle voornemens en stuur ze de chi uit je handen. Houd je borsten vast en lach. Je borsten zijn verbonden met je hartcentrum. Vind je het niet fijn je borsten aan te raken, laat je handen er dan op rusten en stel je voor dat hun ontwaakte energie naar beneden wordt verplaatst, naar je geslachtsorganen en je clitoris, waar ze de chi verder opwekken. In hoofdstuk 8 bespreek ik uitgebreid borstmassage, hier geef ik je een vereenvoudigde versie die dient om je verlangen te voeden.

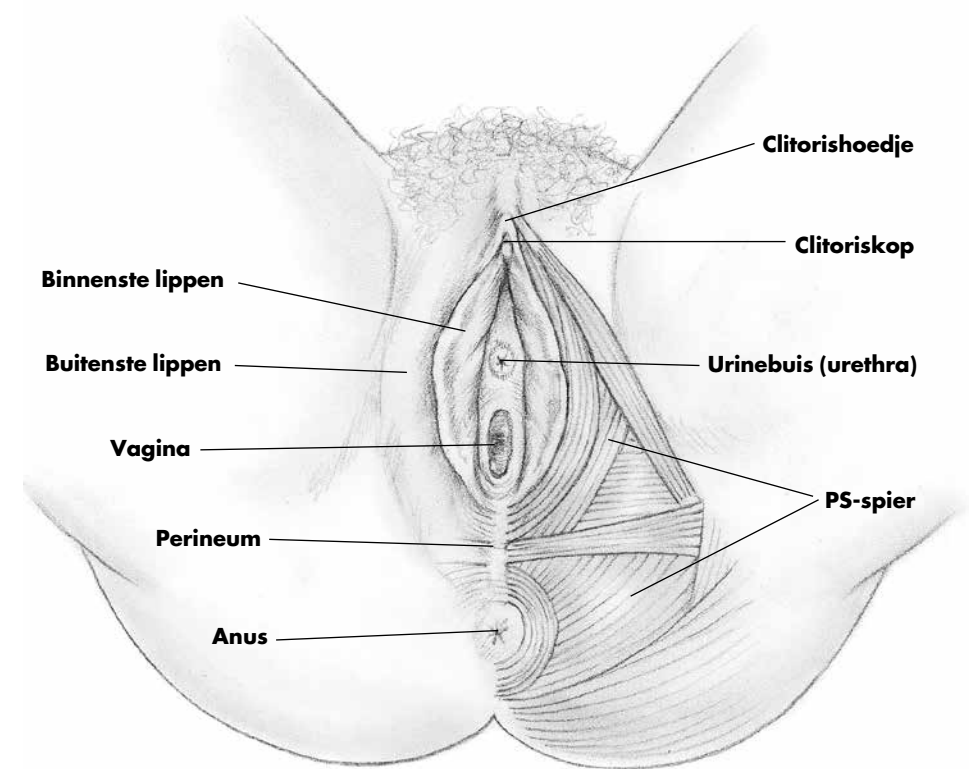
Oefening 10**Je seksuele energie opwekken**

1. Ga in een gemakkelijke houding zitten.
2. Plaats je hiel, een stevige bal of een opgerold washandje tegen je clitoris en vagina.
3. Stuur een lach naar je hartcentrum, voel de warmte en ontvankelijkheid van je hart.
4. Stuur een lach naar je geslachtsorganen – baarmoeder, eierstokken, vagina, clitoris en schaamlippen – en voel de liefdevolle energie die hun nieuwe levenskracht geeft.
5. Wrijf je handen stevig langs elkaar en leg ze op je borsten, stuur een lach naar je borsten en schenk ze chi.
6. Begin met borstmassage (zie bladzijde 184) door met je vingers cirkelbewegingen te maken, van het midden van de borst naar de zijkant van je borsten.
7. Streel je borsten en tepels en stuur hun ontwaakte chi naar je geslachtsorganen en clitoris.
8. Laat na deze verkenning of zelfcultivatie de chi in het midden van je buik circuleren.



De geslachtsorganen

We zullen je ontdekkingsstocht inleiden met een gedetailleerde bespreking van je seksuele anatomie. Daarna ga je je lichaam helemaal onderzoeken, zodanig dat je van top tot teen zult tintelen. Ik stel voor dat je de onderstaande passages leest als je in de gelegenheid bent jezelf ongestoord te onderzoeken. Houd een spiegel bij de hand, dan kun je je vulva en vagina bekijken – als je heel lenig bent, heb je natuurlijk geen spiegel nodig. Voel je een aarzeling, ontspan je dan, haal een paar keer diep adem en volg me gewoon. Geloof me, je kunt jezelf veel meer genot bezorgen als je weet wat er ‘daaronder allemaal gaande is’.



De PC-spier en de externe genitaliën

Schaamlippen

Als je naar je genitaliën kijkt, zie je om te beginnen twee grotere lippen met haar (*labia majora*) die de twee kleinere, haarloze lippen (*labia minora*) omringen. De kleur van de labia minora is bij iedere vrouw anders en varieert van bruin tot grijs en roze, afhankelijk van je huidskleur. Ze variëren ook enorm in vorm en afmeting. Sommige vrouwen hebben lange labia minora, andere hebben behoorlijk korte. Links en rechts hebben vaak een andere vorm, en je ziet vaak veel kleine plooien die opzwellen (samen met de *labia majora*) als je opgewonden bent. In het algemeen worden ze na de menopauze korter en minder goed zichtbaar.² Zowel de grote als de kleine lippen kunnen erg gevoelig zijn als ze tijdens het vrijen met vingers of tong worden gestreeld.

als een energetische supersnelweg in het lichaam. Zoals gezegd zijn er vele redenen voor het beoefenen van Helende Liefde. Om te beginnen is het leuk, maar je zult ook meer genot ervaren, meer dan je ooit had durven dromen. Verder kan beoefening de relatie met je partner verdiepen. En ten slotte is het vanuit taoïstisch perspectief een manier om je principale energie te vermeerderen, je gezondheid te verbeteren en mogelijk je levensduur te verlengen. Eerst gaan we met onze chi de Microkosmische Kringloop verkennen om vertrouwd te raken met het circuit en de energiestroom op gang te brengen. Als je eenmaal je chi door de Kringloop kunt laten circuleren zal ik je leren hoe je de Orgastische opwaartse trek kunt gebruiken om je seksuele energie tot chi te transformeren. Seksuele energie is heter en vluchtiger dan chi en daarom moeilijker te beheersen. Daarom leren we eerst de Microkosmische Kringloop uit te voeren met de helderheid van chi. Als je de Microkosmische Kringloop doet zal de Orgastische opwaartse trek makkelijker worden. Je hebt immers je lichaam en zenuwstelsel getraind, waardoor je in staat zult zijn je af te stemmen op de subtiliteit van je energiestroom.

De Microkosmische Kringloop

In alle oosterse tradities wordt meditatie gebruikt om de geest tot rust te brengen en te richten. De meditaties van de Healing Tao doen dit door te focussen op het verplaatsen van chi. Als je je chi in de Microkosmische Kringloop laat circuleren wordt ze gedestilleerd en verfijnd. Je energie wordt hoogwaardiger. De Microkosmische Kringloop bestaat uit twee kanalen, het Achterkanaal en het Voorkanaal (in de Chinese geneeskunde het Gouverneurkanaal en het Conceptievat genoemd). Deze kanalen worden in het eerste foetale ontwikkelingsstadium in de baarmoeder gevormd. De foetus, die dan op een schijf lijkt, wordt dubbelgevouwen en er ontstaat een plooi, die aan de voorkant van je lichaam het midden, oftewel het Voorkanaal, gaat vormen. De vouw tegenover de voorste plooi groeit uit tot ons ruggenmerg en onze wervelkolom (het Achterkanaal). De plooi aan de voorkant is normaal niet zo goed te zien, maar vaak wel als een vrouw zwanger is. Dan wordt op het midden van haar buik vaak een donkere lijn zichtbaar, de linea negra. Daarom wordt het Voorkanaal ook wel het Conceptievat genoemd.

Het Achterkanaal begint bij het perineum en loopt van het puntje van je staartbeen langs je wervelkolom omhoog naar je kruin en over je voorhoofd. Het eindigt bij het kuiltje tussen neus en bovenlip. Het Voorkanaal loopt van het puntje van je tong naar je keel en langs het midden van je lichaam naar beneden naar je schaambeent en je perineum. Door je tong tegen je gehemelte te drukken sluit je de Microkosmische Kringloop. Een halve centimeter achter je voortanden aan de bovenkant is er een kleine inkeping, daar waar je gehemelte naar boven krult. Via dit punt stroomt de energie het makkelijkst vanuit je hersenen via je tong en je keel naar je borst en je buik.

We beginnen met de Microkosmische Kringloop door de energie in onze hersenen via het Voorkanaal naar beneden te verplaatsen, naar het midden van onze buik. Daarvoor gebruiken we de Innerlijke Glimlach op bladzijde 64. Het kan zijn dat je nu denkt: Welke hersenenenergie? Er zit daar helemaal niets meer! Misschien voel je op dit moment inderdaad niet de energie om helder te denken en te voelen. Maar in deze wereld van haast en voortdurende activiteit hebben we bijna allemaal veel ‘zwervende’ energie. Soms zit er obsessieve energie in onze hersenen. Deze voegt voortdurend van alles en nog wat aan onze ‘nog-te-doen-lijstjes’ toe en spreekt ons aan op wat we nog niet hebben bereikt. Het kan ook zijn dat onze geest al onze ervaringen bekritiseert en telkens oordelen velt over ons en anderen. Deze energie dien je uit je hersenen te verwijderen voordat je je geest met de helderheid van levenskrachtige chi kunt vullen.



De Microkosmische Kringloop

Ook terwijl je leest circuleert er chi door je Microkosmische Kringloop. Soms stroomt ze ongehinderd, als een bruisende rivier, op andere momenten druppelt ze. Als we onze Microkosmische Kringloop openen en onze chi bewust laten circuleren, stroomt onze energie makkelijker door. Dat bevordert onze gezondheid. In de kringloop zijn er ‘krachtcentra’ waar de energie zich verzamelt en kan worden vermeerderd. Het is ook mogelijk dat de energie in deze centra juist wordt vertraagd. Blokkades treden op als een of meerdere centra niet geopend zijn. Van deze centra

maar enigszins mogelijk is, contact te zoeken met een Universele tao-instructrice die bij jou in de buurt woont.

En vóór alles: zorg dat je er plezier in hebt. Als het even niet lukt, of als je – hemeltjelijf – weer een orgasme hebt gehad zonder je chi te laten circuleren, dan is dat zo. Maak je daar niet druk om, *ontspan je*. Een orgasme is van nature een vreugdevolle viering van je verlangen en een geschenk aan je lichaam. De oude taoïsten zeiden dat vrouwen tijdens een orgasme zeer weinig energie verliezen. We hoeven ons dus niet al te veel zorgen te maken als we ons hebben laten gaan. Waar het om gaat is de verrijkende seksuele energie die je ervaart te delen – voor of tijdens een orgasme – met de rest van je lichaam. Waar het zeer zeker niet om gaat is obsessief bezig zijn met de hoeveel energie die je hebt of kwijtraakt.

Je krijgt de oefening het snelst onder de knie als je bent uitgerust met een ontvankelijk hart en gevoel voor humor. Doe in het begin de oefening als je inspiratie hebt. Je moet niet het gevoel krijgen dat de oefening een belasting is, of – God verhoede – een stem die je voorschrijft hoe je seksleven eruit moet zien. Probeer je de oefeningen *eigen te maken*. Het beoefenen van Helende Liefde heeft het meeste weg van *spelen* met energie. Als je je speels voelt, zal je chi gemakkelijker stromen.

In mijn ervaring is het meest voorkomende probleem dat de hete seksuele energie ‘vast’ komt te zitten in je hoofd. Dat kan hoofdpijn, druk op je hoofd, duizeligheid of onrust in je denken veroorzaken, alsof je te veel cafeïne in je lijf hebt. Na de Orgastische opwaartse trek zou je je energiek, maar ook kalm en gegrond moeten voelen, en niet onrustig of nerveus. Is dat wel het geval, breng dan de energie naar je buik met de oefening voor het naar beneden verplaatsen van de energie (zie bladzijde 145). De Helende Klanken kunnen je helpen je energie te gronden, en als je je geest tot rust wilt brengen of beter wilt inslapen is met name de oefening van de Drievoudige Verwarmer nuttig (zie bladzijde 81). Hebben deze tips niet het gewenste effect, of zit de energie op een onplezierige manier ‘vast’ in andere delen van je lichaam, dan kun je proberen de overtollige energie uit je lichaam te verwijderen met behulp van de oefening van het ventileren (zie bladzijde 146). Heb je een te ‘vol’ gevoel of een teveel aan seksuele energie in het gebied van je genitaliën, probeer dan na de Orgastische opwaartse trek de energieopname in je lichaam te stimuleren door dit gebied zacht te masseren. Wrijf met je vingertoppen in kleine cirkels over je buitenste en binnenste schaamlippen om de opname van energie te bevorderen.

Begin vooral in een rustig tempo met de Orgastische opwaartse trek, neem de tijd om je lichamelijke responsen te voelen. Heather, die de oefeningen nu een jaar doet, vertelde me: ‘Ik moet echt de rust bewaren. Ik heb eerder namelijk met het probleem van oververhitting te maken gehad. Voor mij is van belang dat ik de tijd neem om een sessie te laten uitwerken voordat ik met de volgende begin. Alleen dan kan ik eventuele veranderingen opmerken.’ Voel je je energiek en tevreden, dan heeft de oefening effect. Voel je je geïrriteerd, kun je niet slapen, heb je hoofdpijn of onge-

bruikelijke gewaarwordingen van chi (pijn, tintelingen of een brandend gevoel) in je lichaam, neem dan contact op met een Universele tao-instructrice. In veruit de meeste gevallen kunnen de symptomen worden verholpen door de oefening op een andere wijze uit te voeren of een tijdje met de oefening te stoppen. Als het lichaam de kans krijgt, zal het zichzelf weer in balans brengen. Helaas kunnen de meeste westerse artsen je niet helpen. Een beoefenaar van de traditionele Chinese geneeskunde (acupunctuur, kruidentherapie of energetische therapie) kan wellicht wel uitkomst bieden. Hij of zij begrijpt het principe van chi verplaatsen in het lichaam.

Zielen verbinden: energie uitwisselen met je partner

Het is belangrijk dat je leert tijdens het vrijen met je partner energie in je lichaam te laten circuleren. Dan kun je ongeacht je situatie of gemoedsgesteldheid je seksuele energie gebruiken om je lichaam nieuwe levenskracht te schenken. Je kunt dit overal en altijd doen door je geest (en alle gewenste bewegingen) te gebruiken om je energie door de Microkosmische Kringloop te verplaatsen.

Oefenen zal in het begin misschien lastig zijn, zeker als je partner niet meedoet. Gabriëlla, een tweeëndertigjarige accountant, zegt over haar eerste ervaringen: ‘Als ik bezig was met m’n PC-spieroefeningen en de Orgastische opwaartse trek had ik het gevoel dat ik geen aandacht aan mijn man schonk. Normaal gesproken denk ik: Oké, prima, ik heb een ritme te pakken, maar nu probeer ik iets anders te doen, wat tot gevolg heeft dat ik me niet met mijn partner verbonden voel, omdat hij geen idee heeft waar ik mee bezig ben. Zijn reactie is: “Ga gewoon je gang, doe wat je moet doen.”’ Naarmate je de oefening vaker doet, gaat het allemaal meer vanzelf, en wordt het ook eenvoudiger om haar in je liefdesspel op te nemen. Vertel je partner altijd wat je tijdens het vrijen probeert te doen, dan kan hij of zij je daarin bijstaan. Blijf benadrukken dat hij of zij niets fout doet en dat er niets mankeert aan de manier waarop jullie vrijen. Leg uit dat je samen met hem of haar een weg wilt inslaan naar nog meer genot en intimiteit.

Je doet er ook goed aan je partner te laten weten dat je tijdens het vrijen af en toe wilt pauzeren of vertragen. Als je zijn of haar handen, tong of genitaliën liefdevol aanraakt of stuurt wanneer je wilt pauzeren en elkaar blijft aanraken, zul je de intimiteit niet verliezen. Je band zal nog intiemer worden als je hem of haar van tijd tot tijd in de ogen kijkt. Lily had in een van mijn cursussen de Orgastische opwaartse trek geleerd. Ze beschrijft hoe ze deze oefening integreerde in haar liefdesspel. ‘Greg en ik waren aan het vrijen. We moesten op een gegeven stoppen om de energie te laten circuleren, gingen door, maar moesten even later opnieuw een pauze inlassen omdat vrijen én energie circuleren te lastig bleek. Wat er in die pauze gebeurde was zó intiem, we keken elkaar in de ogen en zeiden tegen elkaar: ‘O, dit is fijn, wat zijn we toch heerlijk bezig!’ Stoppen als je opgewonden bent om de energie te

laten circuleren en dan elkaar blijven aanraken is een extra beloning die je seksuele gewaarwordingen nog verder zal intensiveren. Het maakt dat je je seksuele energie kunt verzamelen en vermeerderen, zodat je, als je klaarkomt, veel meer seksuele energie – en daardoor ook meer genot – hebt. Nadat je een tijdje hebt geoefend is het misschien niet eens meer nodig om tijdens het vrijen pauzes te nemen. Misschien is het wel voldoende om te visualiseren dat de energie vanuit je genitaliën door de Microkosmische Kringloop stroomt als je opgewonden bent en klaarkomt.

De meeste partners – mannen én vrouwen – hebben zo hun bedenkingen als je ze laat weten dat je tijdens het vrijen de oefening wilt gaan doen. Maar zodra je partner ziet hoe groot je opwinding en je genot zijn, is de kans groot dat hij of zij wil meedoen. (Mannelijke partners zullen veel baat hebben bij het lezen van *Seksuele geheimen van de man*.) Wil je partner niet dat je de oefening doet als je samen de liefde bedrijft, dan kun je haar gewoon alleen doen. Vergeet niet te pauzeren en met je ogen en via aanraking contact te maken met je partner. Het is fijn als je je hand over zijn of haar hartcentrum legt, en als je partner hetzelfde bij jou doet. Zo geef je liefdevolle aandacht en de energie van mededogen aan elkaar. Deze oefeningen zijn erop gericht je seksuele ervaring en je intieme relaties te verrijken. Het is niet de bedoeling dat je wordt afgeleid. Wees lief voor jezelf en voor je partner. Alleen al het simpele feit dat je een intieme seksuele band met iemand hebt maakt je gezonder en gelukkiger. Koester je intenties zonder iets te verwachten.

Doet je partner ook de taoïstische oefeningen, dan kun je je intieme, erotische band intensiveren door samen te pauzeren en je ademhaling af te stemmen terwijl je je energie laat circuleren. Weet je hoe je seksuele energie in je eigen lichaam moet laten circuleren, dan kun je je toelagen op het bewust uitwisselen van seksuele energie met je partner op het niveau van je ziel. Dat doen we door de Microkosmische Kringlopen op elkaar aan te sluiten in de gebieden waar het meest intens energie wordt uitgewisseld: onze genitaliën en onze mond. Door onze concentratie en door onze tongen, die elkaar raken, verplaatsen we chi in het lichaam van onze partner, die via het Voorkanaal naar beneden gaat. De chi komt bij ons terug via onze geslachtsorganen en stroomt via ons Achterkanaal naar onze tong. Laat de energie van je partner je hartcentrum warmer en ontvankelijker maken voordat je haar naar je genitaliën laat stromen. Zo wordt een verfijnde en rijke combinatie van seksuele energie en mededogen gecreëerd die voor jullie allebei helend is. Deze intieme uitwisseling van chi kan een diepgaande ervaring worden. Heather vertelt over de oefening Zielen verbinden, die ze samen met haar partner deed: ‘Een paar keer heb ik gevoeld dat onze zielen heel dicht bij elkaar waren en dat in ons beiden een immens universum aanwezig was.’

Zielen verbinden brengt je voorbij genot, het verschaft je toegang tot het domein van de ziel. Oriana, een veertigjarige vrouw, had met haar partner haar seksualiteit



Zielen verbinden

intensief verkend en met hem gewerkt aan verlenging van haar orgasme voordat ze met de taoïstische oefeningen in aanraking kwam. Ze zei: ‘Zielen verbinden verhoogde onze intimiteit aanzienlijk.’ Naast het bewust uitwisselen van chi via hun tongen vond nog een spontane uitwisseling van energie plaats, via hun derde oog en hun hartcentrum. Als de energie krachtig is kun je chi via alle lichaamsdelen uitwisselen. Dat is wat Chi Kung-genezers doen. Deze spirituele orgastische energie is met name voor de organen en zintuigen helend. Als je de energie door je heen voelt stromen kun je haar met je handen naar het lichaam van je partner sturen. De oefening van het verbinden van zielen geeft jullie de mogelijkheid elkaar te helen.

Als je de energie drie keer of vaker hebt laten rondgaan, stel je dan voor dat de verfijnde, orgastische, seksueel-spirituele energie zich boven je hoofd met de energie van je partner verenigt. Stel je voor dat deze energie uit je kruin tevoorschijn komt, alsof jullie energetische beeltenissen boven je hoofd seksueel één worden. Zo kunnen jullie zielen zich verenigen. Als een vrouw jarenlang samen met haar partner Zielen verbinden beoefent, heeft zich vaak zo’n krachtige spirituele verbinding gevormd dat de partners ook als ze niet bij elkaar zijn in meditatie hun zielen met elkaar kunnen verenigen. Collette bevestigt dit: ‘Bij het beoefenen van Helende Liefde verlaat de energie mijn lichaam en maak ik op een ander niveau contact met mijn geliefde als hij op reis is.’

bare ‘wonderbaarlijke’ genezingen – vanuit westers standpunt – van mensen die de kracht van hun chi gebruikten om hun lichaam te genezen van allerlei kwalen, van terminale kanker tot ernstige rugklachten en het herstel van hun gezichtsvermogen. In al deze gevallen had de patiënt het duidelijke voornemen te helen en werd de helende chi naar het zieke gebied gekanaliseerd (in het Westen medische Chi Kung genoemd), door henzelf of door een ervaren therapeut.

Deze praktische benadering van heelwording is al decennialang een punt van discussie én een mikpunt van spot en hoon binnen de westerse geneeskunde. Hoe dan ook, dergelijke genezingen *kunnen* voorkomen en *komen* voor, ondanks het feit dat onze wetenschap ze niet kan verklaren. We mogen in het Westen dan wetenschappelijk ingesteld zijn, we hebben nog geen fractie van de mogelijkheden van ons lichaam blootgelegd. Bijna iedere arts kent wel verhalen over patiënten die geheel onverwachts ‘spontaan’ zijn genezen.

Sarina Stone, de Healing Tao-instructrice uit St. Paul, Minnesota, vertelt over haar ervaringen als docente: ‘Op fysiek niveau is het prachtig om te zien hoe persoonlijke problemen en zorgen vanzelf tot een oplossing komen wanneer een negatieve omgeving verandert in een toestand van meer evenwicht. Ervaren beoefenaars maken een “verjongingsproces” door, dat staat voor mij als een paal boven water.’ Je zult je vitaler voelen en minder vaak ziek zijn als de taoïstische oefeningen jouw lichaam in balans hebben gebracht. Ik heb zo mijn bedenkingen als ik zie wat we allemaal doen om maar niet ouder te worden. In mijn optiek hoort ouder worden gewoon bij het leven, het is een normaal proces. Maar ik moet wel zeggen dat alle tao-instructeurs die ik ken opmerkelijk levenslustig zijn en er jonger uitzien dan je op grond van hun biologische leeftijd zou verwachten. De taoïsten van weleer verzetten zich niet tegen ouder worden, maar wél tegen de aftakeling die er zo vaak mee gepaard gaat. In hun eigen lichaam zochten zij de bron van eeuwige jeugd, en ze probeerden de levenslust die eigen is aan kinderen te behouden.

Je kunt de kracht van je eigen chi gebruiken om jezelf te helen en gezond te blijven. Seksuele energie is, als ze met de liefde en vreugde van je hartcentrum wordt gecombineerd, een zeer potente helende kracht. Maar je hoeft me niet op mijn woord te geloven. Experimenteer er zelf mee, in je lichaam, aan de hand van de oefeningen in dit hoofdstuk – Borstmassage, Ovarium Ademhaling en het Jade Ei – en kijk wat er gebeurt. Of wacht tot je (weer eens) last krijgt van hoofd- of rugpijn en probeer dan de seksuele energie en liefde van je hartcentrum naar dat gebied te sturen. Laat de pijn uit je lichaam stromen, de aarde in, en vul het pijnlijke gebied met de vreugdevolle energie van liefde en mededogen. Je zult verrast zijn over de helende kracht die al in je zit.

Gezonde borsten cultiveren

Borsten zijn al duizenden jaren een vrouwelijk symbool, een symbool voor de voedende kracht van vrouwen. Ze worden in verband gebracht met het hartchakra en dragen de energie van liefde en vreugde in zich. De hedendaagse obsessieve aandacht voor borsten als lustobjecten voor de man heeft er echter voor gezorgd dat zeer veel vrouwen een ambivalent gevoel hebben over hun borsten. Verder zien we een snel stijgend aantal gevallen van borstkanker. Dit alles maakt dat de *meeste* vrouwen bang of onzeker zijn als het over hun borsten gaat. Borsten zijn er in alle soorten en maten, vormen en kleuren, net als lichamen. Plastisch chirurgen profiteren van de collectieve schoonheidswaan dat borsten rond en groot moeten zijn als die van een moeder die borstvoeding geeft, en elegant en stevig zoals die van een jong meisje. In de *make-over*-industrie wordt ontzettend veel geld verdiend, onder andere doordat steeds meer vrouwen borsten willen die voldoen aan dat beeld. Natuurlijk staan vorm en afmeting van borsten *helemaal los* van het genot dat een vrouw ervaart als haar borsten worden gestreeld, en ook van haar vermogen om baby’s te zogen.

Slechts weinig vrouwen zijn helemaal tevreden met hun borsten zoals de natuur ze heeft gegeven. Vrouwen met kleine borsten voelen zich minder sexy. Vrouwen met hangende borsten voelen zich oud. Vrouwen met grote borsten vinden het verschrikkelijk dat ze voortdurend ongevraagd aandacht krijgen vanwege hun borsten (en niet vanwege bijvoorbeeld hun ogen of hun intelligentie). En sommige vrouwen met grote borsten hebben zoveel pijn in hun nek en rug dat ze een chirurgische ingreep moeten ondergaan om ze te verkleinen.

Vrouwen die een kind de borst hebben gegeven, zullen bevestigen dat er bijna niets bevredigender is dan je baby de beste voeding te geven die er voor baby’s is. Maar de periode van borstvoeding is relatief kort, het grootste deel van de tijd zijn onze borsten er gewoon. Ik wil voorstellen dat je je borsten *in de eerste plaats* beschouwt als een symbolische bron van *voeding voor jezelf*. Voor veel vrouwen is dit tegennatuurlijk. We zijn geneigd te denken dat onze borsten er vooral zijn om *anderen* te voeden (onze pasgeboren kinderen of onze partner). Maar juist in een tijd als deze, waarin borstkanker een veelvoorkomende ziekte is, is het noodzakelijk om ons te richten op het cultiveren van voedende energie *in* onze borsten voor onszelf.

Dat betekent niet dat we niet mogen genieten als onze partner zijn of haar waardering voor onze borsten laat blijken. Integendeel, als je die waardering als liefde en genot in je op kunt nemen, des te beter. Wat ik graag zou willen is dat we onze borsten *van binnenuit* gaan ervaren, en niet van buitenaf. Ik wil dat je je borsten koestert omdat ze waardevol *voor jou* zijn. Voelt het *voor jou* goed om ze te hebben? Vind *jij* het fijn ze aan te raken of ze te laten aanraken?

Oefening 24

De Ovarium Ademhaling

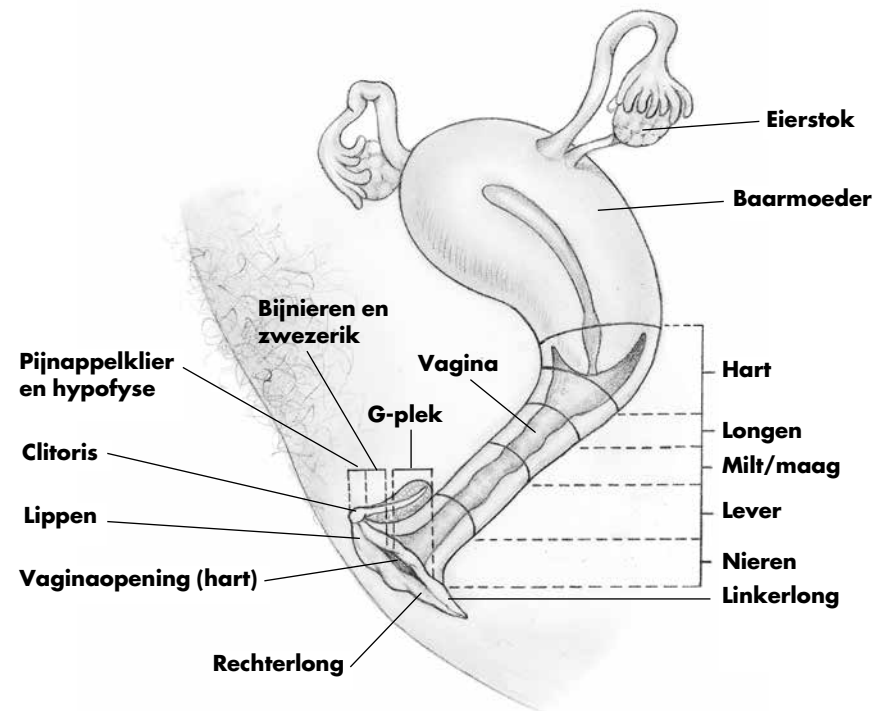
1. Ga zitten in de meditatiehouding, staan in de amazonehouding of neem de in de tekst besproken positie aan.
2. Doe de Borstmassage zoals beschreven op bladzijde 184 en voel hoe de chi in je geslachtsorganen in beweging komt.
3. Doe de Innerlijke Glimlach voor je baarmoeder en eierstokken en zend de door de Borstmassage geactiveerde chi naar je eierstokken.
4. Masseer met je vingertoppen de huid ter hoogte van je eierstokken en voel hoe ze warmer worden. Knijp tegelijkertijd heel zachtjes je PC-spier samen en open en sluit je vagina.
5. Adem rustig in en breng met je aandacht de eierstokenergie naar het Ovariumpaleis.
6. Richt je nu op de energie van je baarmoeder, breng haar bij het inademen via je vagina naar je perineum. Houd de PC-spier licht aangespannen, zodat de energie niet weglekt via het perineum.
7. Gebruik de sacrale pomp om de energie van het perineum naar het heiligbeen te verplaatsen en vervolgens langs je wervelkolom naar je kruin.
8. Beweeg de energie spiraalsgewijs in je hoofd, eerst naar binnen, dan naar buiten. Geef zo je hersenen en klieren de voeding die ze nodig hebben.
9. Druk je tong zachtjes tegen je gehemelte en verplaats de energie via het Voor kanaal naar beneden, zoals in de Microkosmische Kringloop.
10. Beweeg de energie spiraalsgewijs in je hartcentrum, eerst naar binnen, dan naar buiten. Voel hoe het hart zachter en ontvankelijker wordt.
11. Breng de energie naar je navelcentrum en laat haar daar ook spiraalsgewijs bewegen, zodat ze beter in je buikcentrum en je organen wordt opgenomen.

Het Jade Ei

In het oude China gebruikten de vrouwen in het keizerlijk paleis gladde, ovale stenen om hun vagina en voortplantingsorganen sterker te maken. Ze stopten zo'n steen, die veel op een ei lijkt, in hun vagina en versterkten daarmee hun PC- en bekkenbodemspieren. Men ging ervan uit dat dit goed was voor zowel je lichamelijke als geestelijke gezondheid, omdat door de oefeningen de PC-spier en de sacrale pomp krachtiger worden, waardoor de seksuele energie sneller naar binnen en naar buiten kan worden verplaatst en kan worden getransformeerd tot hogere, spirituele energie. Met een gladde, ovale steen in je vagina is het eenvoudiger de PC-spier te

voelen en haar te trainen en bewust controle uit te oefenen over je seksuele energie. De technieken voor het gebruik van het ei zijn eenvoudig, en het mooie is dat je binnen een aantal weken al resultaat boekt (meer kracht en gevoeligheid verwerft). Als je een mannelijke partner hebt, kun je je nieuwe vaardigheden gebruiken om hem tijdens de gemeenschap nog meer genot te verschaffen.

De meeste vrouwen die een ei gebruiken merken dat ze meer seksuele energie tot hun beschikking krijgen, met name in het gebied van de vagina. Dat is een voordeel voor vrouwen die de gevoeligheid in hun vagina willen ontwikkelen, proberen een diep bekkenorgasme of verruimd orgasme te krijgen of de Drie Poorten te openen. Bij vrouwen die al veel seksuele energie hebben – al ‘heet’ zijn – kunnen de ei-oefeningen té stimulerend werken. Universele tao-instructrice Raven Cohan zegt hierover: ‘Ik zie dat de ei-oefening effectief is bij studenten die hun seksuele energie op peil moeten brengen. Als je van nature al erg “heet” bent, kan de oefening leiden tot een overschot aan seksuele energie.’ Andere vrouwen met ‘hete’ energie zeggen echter dat ze door de oefeningen beter in staat zijn hun energie op te nemen en in balans te brengen. Experimenteer zelf en kijk welke uitwerking ze bij jou hebben.



Acupressuurpunten van de genitaliën