

Van dezelfde auteurs:
Seksuele geheimen van de man
Seksuele geheimen van de vrouw

Mantak Chia, Maneewan Chia,
Douglas Abrams & Rachel Carlton Abrams

Seksuele geheimen van het paar

Moderne taoïstische
liefdestechnieken



ALTAMIRA

Woord vooraf 9

Inleiding 12

DEEL EEN

SOLO: HET VERVEELVOUDIGEN EN UITBREIDEN VAN
JE ORGASMEN

Hoofdstuk een Vuurwerk: meervoudige orgasmen voor
mannen 19

Orgasme en ejaculatie 20

Inzicht in je orgasme 23

Het verveelvoudigen van je orgasme 24

Leren de ejaculatie te beheersen 31

Van genitale orgasmen naar totale orgasmen 39

Hoofdstuk twee De poel van verlangen: meervoudige
orgasmen voor vrouwen 41

Verlangen is de energie van het leven 42

*Ontwikkeling van het verlangen: het verkennen van je
erotische mogelijkheden* 44

Ken je lichaam 48

Zelfbevrediging 54

Ontwikkelen van je orgastisch vermogen 58

Je sekspier 63

Multi-orgastisch worden 67

Negen stappen naar meervoudige orgasmen voor elke vrouw
70

Het missen van de oerknal: anorgasmie overwinnen 82

Hoofdstuk drie Beter dan chocola, beter dan koffie:
je orgasmen en je energie uitbreiden 89

Je energie 91

Ontwikkelen van je energie 92

Seksuele energie 96

Opwekken, veranderen en opslaan van seksuele energie 96

De orgastische opwaartse trek 102

Inzicht in de kracht van je seksuele energie 113

DEEL TWEE**DUO: HET DELEN VAN HARTSTOCHT, HELENDE KRACHT EN INTIMITEIT MET JE PARTNER****Hoofdstuk vier** Elkaar bevredigen 119

- Vuur en water* 120
- Mannen zijn van yang, vrouwen van yin* 121
- Opwinding: water koken en een vlam ontsteken* 122
- Harmoniëren van je verlangens* 123
- De circuits van het lichaam ontdekken* 125
- Lichaamsdelen* 128
- Tong-kungfu: orale seks bij vrouwen* 144
- Mond-kungfu: orale seks bij mannen* 146
- Ondiep en diep* 146
- Een ritme vinden dat voor beiden goed voelt* 149
- Diepte, richting en snelheid* 150
- Draaien* 151
- Echt heet worden* 152

Hoofdstuk vijf De helende kracht van seks 155

- De bron van de jeugd* 156
- Wanneer de vonken ervanaf vliegen: helende seksuele energie* 157
- De genitaliën in kaart gebracht* 158
- Helende houdingen* 165
- Circuleren van seksuele energie* 173
- Multi-orgastische vluggertjes en marathons* 176
- Komen en gaan* 179
- Versterken van je seksorganen* 181
- Veilig vrijen en seksuele gezondheid* 181
- Het vermogen om te schaden en te helen* 185

Hoofdstuk zes Bedrijven van echte liefde 187

- Bevorderen van liefde voor jezelf* 188
- Bevorderen van liefde voor elkaar* 190
- Voeling houden* 192
- De liefde zit vanbinnen* 193
- Macht en mededogen* 196

Hoofdstuk zeven Seks en spiritualiteit 197

- Ochtendgebed* 198
- De vereniging: zielenparing en zielenorgasmen* 199

Universele liefde 203

Transformeren van seksuele energie in spirituele energie 204

Mededogen en de deugden van ons spirituele leven 204

Ontwikkelen van mededogen 205

Onszelf openbaren 206

Hoofdstuk acht Een leven lang liefde 209

- Toenemend en afnemend verlangen* 210
- Harmoniëren van verschillende verlangens* 211
- Seksueel zijn zonder 'het' te doen* 213
- Een leven lang liefde* 216
- De liefde wordt hoe langer hoe beter* 218
- Seksuele gezondheid voor oudere vrouwen* 218
- Seksuele gezondheid voor oudere mannen* 221
- Seksuele gezondheid voor oudere paren* 226
- De spanning erin houden* 227
- Vermijd toenemende seksuele topprestaties* 228
- Het ware geheim van seksualiteit* 229
- Geopenbaarde geheimen* 230

Noten 231

Bronnen 235

INLEIDING

Hoe verbazingwekkend het voor de meeste mensen ook moge klinken: zowel vrouwen als mannen kunnen meervoudige orgasmen hebben! Met dit boek kunnen jij en je partner leren hoe je meervoudige totale orgasmen kunt beleven. Maar dat is nog maar het begin van de seksuele kennis die we bieden. Als jij en je partner eenmaal beiden multi-orgastisch zijn, zullen jullie allebei veel meer individueel genot ervaren. Je zult ook in staat zijn je seksuele behoeften te harmoniëren en samen steeds hogere niveaus van intimiteit en extase te bereiken.

Meervoudige orgasmen voor *alle* mannen

Maar weinig mensen weten dat mannen meervoudige orgasmen kunnen hebben. Hoewel dit feit in het Oosten al duizenden jaren bekend is, en in het Westen werd bevestigd door Alfred Kinsey en andere seksonderzoekers sinds de jaren veertig,¹ blijft het voor de meeste mannen en vrouwen nog steeds een verrassing. In ons eerdere boek, *Seksuele geheimen van de man*, gaven we een overzicht van de meest recente wetenschappelijke bewijzen en boden we aloude technieken aan om de man te helpen multi-orgastisch te worden. We probeerden mannen een handleiding te geven voor een gezondere en meer bevredigende beleving van de mannelijke seksualiteit. Met dit nieuwe boek hebben we geprobeerd paren een handleiding, of wat de taoïsten ‘een kussenboek’ noemden, te geven om het vermogen van beide partners tot het beleven van genot, gezondheid en intimiteit te verdiepen.

Meervoudige orgasmen voor *alle* vrouwen

Hoewel het feit dat vrouwen meervoudige orgasmen kunnen hebben algemeen bekend is, heeft meer dan vijftig procent van de vrouwen nooit meervoudige orgasmen gehad of hebben ze niet regelmatig orgasmen. In dit boek laten we alle vrouwen zien hoe ze multi-orgastisch kunnen worden, en hun die al multi-orgastisch zijn zullen we laten zien hoe ze hun orgasmen kunnen uitbreiden en intensiveren.

Mannelijke meervoudige orgasmen zijn bevestigd door Alfred Kinsey en andere seksonderzoekers sinds de jaren veertig.

Harmoniëren van seksuele begeerte

De liefde bedrijven als beide partners multi-orgastisch zijn, stelt paren in staat samen vele pieken van orgastisch genot te bereiken. En, wat even belangrijk is, het stelt mannen en vrouwen in staat hun vaak verschillende seksuele ritmen en verlangens te harmoniëren, waardoor ze een hoogst bevredigend en diep intieme liefde kunnen beleven.

Maar sensueel genot, hoe intens en vreugdevol het ook mag zijn, is nog maar het begin.

Multi-orgastische liefde stelt mannen en vrouwen in staat hun vaak verschillende seksuele ritmes en verlangens te harmoniëren.

Fysieke gezondheid, emotionele intimiteit en spirituele groei

Dit boek put uit duizenden jaren seksuele kennis om paren te tonen hoe seksuele energie kan worden benut om alle andere aspecten van hun relatie te bevorderen, onder meer hun fysieke gezondheid, emotionele intimiteit en zelfs hun spirituele groei. In de moderne wereld hebben we onszelf verscheurd: we hebben onze genitaliën gescheiden van de rest van ons lichaam, en ons lichaam van onze geest. In dit boeken zullen we laten zien hoe paren die scheiding kunnen herstellen en daardoor een niveau van gezondheid, intimiteit en spirituele vereniging te bereiken dat men waarschijnlijk nooit voor mogelijk had gehouden.

Het verlies van seksuele wijsheid

In de moderne wereld zijn we het grootste deel van onze seksuele wijsheid kwijtgeraakt. We leven in een tijd van grote seksuele vrijheid, maar ook van grote seksuele verwarring. Seksualiteit wordt overal gebruikt om ons te prikkelen, maar er blijft nog steeds enorm veel schaamte bestaan. Veel lezers voelen zich waarschijnlijk al gegeneerd als ze in de boekhandel een boek oppakken over seksualiteit (laat staan over *meervoudige orgasmen!*). Dit is begrijpelijk, omdat de meeste van onze kerken, synagogen, moskeeën en tempels seks zien door de enge bril van angst en moralisme. De meeste mensen voelen zich nog steeds hoogst ongerust, zo niet beschaamd over hun seksuele behoeften en verlangens.

Zelfs mensen met ‘gezonde’ opvattingen over seks vinden het nog altijd moeilijk om met hun partner te praten over hun seksuele wensen. We vinden het niet moeilijk onze partners te zeggen

We leven in een tijd van grote seksuele vrijheid, maar ook van grote seksuele verwarring.

waar ze onze schouders moeten masseren, maar de meesten van ons zijn veel terughoudender als het erom gaat onze partner te vertellen waar ze onze ‘edele delen’ moeten strelen. Heel belangrijk voor het overwinnen van de schaamte die onze seksualiteit beperkt, is te leren dat deze natuurlijk is en dat we een meer holistische en gezondere kijk ontdekken op de seksualiteit van de mens.

Het ontdekken van seksuele wijsheid

In dit boek laten we de seksuele wijsheid zien van de taoïstische traditie. Oorspronkelijk waren de taoïsten een groep zoekers in het oude China (rond 500 v.C.) die zich wijdde aan het verwerven van inzicht in gezondheid en spiritualiteit. In dit boek zullen we de taoïstische seksuele traditie ‘helende liefde’ noemen, omdat het bedrijven van de liefde werd gezien als een krachtige manier om onszelf en elkaar te genezen. Het werd ook ‘seksuele kungfu’ genoemd. *Kungfu* betekent eenvoudigweg ‘oefening’, dus *seksuele kungfu* betekent gewoon ‘seksuele oefening’. (Wees gerust, je hoeft geen stenen te breken met je voorhoofd of elkaar in bed karatetrappen toe te dienen.)

Seks is gezond

De taoïsten waren dokters die zich evenzeer bekommerden om het geheel welzijn van het lichaam als met de seksuele genietingen daarvan. Voor de taoïsten van toen en nu heeft seks te maken met gezondheid, niet met moraal.

Taoïsten hebben de helende kracht van de seksuele liefde diepgaand onderzocht. Naast het verstrekken van pillen aan hun patiënten schreven taoïstische dokters vaak het bedrijven van de liefde in uiteenlopende houdingen op om verschillende ziekten te helpen genezen.

Taoïstische seksualiteit – of, zoals wij het in dit boek noemen: helende liefde – begon als een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeskunst, en een actief seksleven werd gezien als een wezenlijk deel van gezondheid en een lang leven. In studies over ouderen heeft de moderne geneeskunde onlangs bevestigd dat seks in feite van vitaal belang is voor onze gezondheid op hogere leeftijd.

Bij de taoïsten uit de oudheid was seks een serieuze wetenschap die net als alle andere takken van de geneeskunde moest worden

bestudeerd en onderzocht. Zo gezien waren de taoïsten een soort protoseksuologen, vroege Masters en Johnsons zou je kunnen zeggen. Net zoals we voedingskunde studeren om gezond voedsel te bereiden en kookles nemen om lekkere maaltijden klaar te maken, werd verwacht dat men seksualiteit leerde om deze zowel gezond als vreugdevoller te maken.

Seksuele harmonie en levenslange liefde

De taoïsten vonden seksuele harmonie van wezenlijk belang voor een bevredigend huwelijk. Sterker nog, het was een van de belangrijkste beweegredenen voor de ontwikkeling van de slaapkamerkunsten. Zij wisten, net als iedere moderne relatie-therapeut, dat als er problemen zijn in de slaapkamer, de hele relatie mank gaat. Maar seksuele harmonie is niet altijd even gemakkelijk te bereiken. Partners hebben vaak heel uiteenlopende seksuele behoeften. Hoewel niet alle vrouwen of alle mannen hetzelfde zijn, werd ingezien dat seksuele opwindning en seksuele respons van vrouwen vaak ingrijpend verschilt van die van mannen.

De taoïsten zagen deze verschillen als het resultaat van mannelijke en vrouwelijke seksuele energie (die ze *yang* en *yin* noemden). Wij zullen paren duidelijk maken hoe deze energieën onze seksualiteit beïnvloeden en hoe we dit inzicht kunnen gebruiken om de behoeften van beide partners te bevredigen.

Het is nuttig te vermelden dat hoewel de taoïsten zich voornamelijk richtten op het harmoniseren van mannelijke en vrouwelijke seksualiteit, de oefeningen even waardevol zijn voor homofiele en lesbische paren. Volgens de taoïsten beschikken we allemaal over mannelijke (*yang*) en vrouwelijke (*yin*) energie, en zij wisten dat het van belang was voor paren – hetero, homo of lesbisch – om de verschillen die tussen twee mensen bestaan in harmonie te brengen. Bovendien zijn de oefeningen voor genieten, genezen, emotionele intimiteit en een spirituele relatie voor homo- en lesbische paren even krachtig en belangrijk.

Een nieuwe seksuele evolutie

Hoewel veel taoïstische oefeningen voor seksuele bevrediging en fysieke gezondheid nu meer dan tweeduizend jaar oud zijn, blijven ze ook nu uiterst doeltreffend. In de afgelopen twintig jaar, vanaf dat er een begin mee werd gemaakt moderne paren

vertrouwd te maken met deze lang geheim gebleven kunsten van de slaapkamer, heeft er een rustige, maar diepgaande seksuele evolutie plaatsgevonden in slaapkamers en relaties over de hele wereld. Wij hopen dat de seksuele kunsten en de seksuele wetenschap die we in dit boek presenteren jou en je relatie zullen helpen zoals ze al duizenden anderen hebben geholpen die ze hebben toegepast.

Alvorens jij en je partner de hoogtepunten van helende liefde kunnen verkennen, is het voor beide partners van belang dat zij hun eigen seksuele vermogens ontwikkelen. In Deel 1, 'SOLO: HET VERVEELVOUDIGEN EN UITBREIDEN VAN JE ORGASMEN' zullen we eerst bespreken hoe zowel mannen als vrouwen multi-orgastisch kunnen worden. Vervolgens bespreken we in hoofdstuk 3 hoe paren hun seksuele energie kunnen uitbreiden tot het hele lichaam. Het vermogen energie in je lichaam te laten rondgaan is belangrijk voor de oefeningen die worden gepresenteerd in Deel 2, 'Duo: het delen van hartstocht, helende kracht en intimiteit met je partner'.

SOLO: HET VERVEELVOUDIGEN EN UITBREIDEN VAN JE ORGASMEN

Iedere vrouw kan een hartstochtelijk en diep bevredigend seksleven hebben, maar hebben nog altijd moeite met het beleven van hun volle verlangen en met het regelmatig krijgen van orgasmen. Volgens een van de recente onderzoeken die we hierna bespreken, krijgt eenderde van de vrouwen alleen af en toe een orgasme en nog eenderde krijgt helemaal geen orgasme. Als jij een van die vrouwen bent, helpt dit hoofdstuk je jouw ware orgastische en multi-orgastische vermogen te bereiken.

Als je een vrouw bent die al gemakkelijk genot en orgasmen heeft, helpen dit en het volgende hoofdstuk je het genot en de orgasmen die je al beleeft, te intensiveren. Zelfs als je al multi-orgastisch bent, raden we je sterk aan de tijd te nemen om de oefeningen in dit hoofdstuk te lezen en te doen. De boodschappen die we als vrouwen opvangen over ons lichaam, ons verlangen en ons genot zijn zo algemeen verbreid dat het moeilijk is onze seksuele eigenheid ten volle te aanvaarden. Dit hoofdstuk helpt je jouw vermogen voor een nog dieper genot en een grotere intimiteit te ontwikkelen.

Verlangen is de energie van het leven

Verlangen is niet zomaar de impuls die ons naar de slaapkamer brengt; het is de puls die ons in leven houdt.

Verlangen is niet zomaar de impuls die ons naar de slaapkamer brengt; het is de puls die ons in leven houdt. Seksueel verlangen is verbonden met het verlangen dat ons motiveert bij alle aspecten van ons leven. Volgens de taoïsten is seksuele energie, of *ching*, een wezenlijk deel van onze totale fysieke energie, die *chi* wordt genoemd. Mensen die voeling hebben met hun seksuele energie, zullen meer energie hebben om hun doelen en dromen na te streven. In hoofdstuk 3 beschrijven we uitvoerig hoe je je seksuele energie kunt ontwikkelen en kunt veranderen om je algehele energie te versterken. Maar eerst begin je met je te concentreren op je huidige niveau van verlangen en genot, zodat je kunt leren hoe je ze beide kunt versterken.

JE GENOT DE VOORRANG GEVEN

Hoewel we allen het vermogen hebben om een enorm verlangen en een grote hartstocht te ontwikkelen, worden we geconfronteerd met obstakels die het beleven ervan bemoeilijken. De eisen van werk, vrienden en familie houden de meesten van ons meer bezig dan we zouden willen. Het bedrijven van de liefde wordt vaak uitgesteld tot het bedtijd is, wanneer we moeten kiezen tussen intimiteit of de broodnodige slaap. Bij een grondig recent

onderzoek van meer dan 12.000 paren stelden de schrijvers vast dat vermoeidheid het grootste obstakel vormde voor bevredigende seks.¹ Om ons seksuele leven te laten opbloeien, moeten we voorrang geven aan ons genot.

Er heerst een wijdverbreide opvatting onder vrouwen dat onze seksualiteit en ons verlangen minder belangrijk zijn dan de andere prioriteiten in ons leven: onze partner, onze kinderen, ons werk, ons huis. Het is voor ons moeilijk op enigerlei terrein van ons leven voorrang te geven aan ons persoonlijk welzijn, en vooral wanneer dat zoiets zelfzuchtigs is als ons genot. Maar net zoals de andere terreinen in ons leven onze seksualiteit beïnvloeden, kan onze seksualiteit een positieve invloed hebben op alle andere aspecten van ons leven. Een seksueel bevredigde vrouw is veel gelukkiger en optimistischer, en zeker een betere partner, moeder of werknemer.

Evenals alles dat werkelijk de moeite waard is, vereist seksualiteit dat we er voorrang aan geven en dat we er de tijd voor nemen. Net zoals we tijd moeten wijden aan ons gezin en onze baan, moeten we elke week tijd vrijmaken, los van telefoontjes, kinderen of andere eisen, om onze seksualiteit te voeden. We kunnen niet verwachten dat ons lichaam in vorm blijft als we het niet regelmatig oefenen. Hetzelfde geldt voor onze seksualiteit. Voor een gezond seksleven moeten we regelmatig onze hartstocht oefenen.

HET SCHOONHEIDSIDEAAL

Een ander veel voorkomend obstakel voor verlangen bij veel vrouwen is het gevoel dat we niet aantrekkelijk genoeg zijn om begeerd te worden of zelfs om ons eigen verlangen te ervaren. In onze samenleving heerst veelvuldig de opvatting dat er maar één mooie vrouwelijke lichaamsvorm bestaat: onrealistisch mager zonder onvolmaaktheden. Hoe betreurenswaardig dat de overvloed aan afbeeldingen in de media van overslanke vrouwenlichamen ons uit het oog hebben doen verliezen dat elk lichaam uniek en mooi is! En wat nog belangrijker is: elk lichaam, ongeacht vorm en omvang, is in staat genot te geven en te ontvangen. Wij worden enorm beïnvloed door de afbeeldingen van lichamen die we op de tv, op posters in tijdschriften en in advertenties voor cosmetica zien. In medisch opzicht zijn de meeste modellen ver beneden hun optimale lichaamsgewicht. We mogen ook niet vergeten dat die 'ideale' beelden aan tijd en cultuur gebonden zijn. Vrouwelijke filmsterren en modellen van vijftig jaar geleden

Om ons seksuele leven te laten opbloeien, moeten we voorrang geven aan ons genot.

Net zoals de andere terreinen in ons leven onze seksualiteit beïnvloeden, kan onze seksualiteit een positieve invloed hebben op alle andere aspecten van ons leven. Een seksueel bevredigde vrouw is veel gelukkiger en optimistischer, en zeker een betere partner, moeder of werknemer.

Elk lichaam, ongeacht vorm en omvang, is in staat genot te geven en te ontvangen.

in de Verenigde Staten wogen gemiddeld twintig procent meer dan tegenwoordig en ze benaderden veel meer hun optimale lichaamsgewicht.

In andere culturen worden heel verschillende lichaamstypen (grote of kleine borsten, dikke of dunne lippen, stevige of smalle heupen) bewonderd. Het zijn onze rondingen die ons vrouwelijk maken, en de meeste mannen (en vrouwen) zien liever meer vlees aan hun partners dan de afbeeldingen in de media laten zien. Verderop in dit hoofdstuk kunnen we leren van ons lichaam te houden als een integraal deel van het versterken van ons verlangen en ons genot.

Ontwikkeling van het verlangen: het verkennen van je erotische mogelijkheden

De eerste stap naar meervoudige orgasmen en een bevredigender seksueel leven ligt in de versterking van de kracht van ons verlangen. Met de volgende oefening kun je je erotisch vermogen verkennen. Deze oefening is nuttig ongeacht hoeveel verlangen je op dit moment ervaart.

Voor degenen die erover inzitten dat ze ‘te veel’ verlangen hebben, is het goed te weten dat taoïsten het hebben van een sterk verlangen beschouwen als een grote zegening en een bron van energie voor de bevordering van ons fysieke, emotionele en spirituele leven. Hoewel seksueel verlangen verwarrend (en zelfs lastig) kan zijn wanneer het niet wordt bevredigd of niet tot uitdrukking kan worden gebracht, zal als je leert deze energie in je voordeel te mobiliseren je leven worden veranderd. Versterkte seksuele energie, of *ching*, kan worden omgezet in fysieke energie, of *chi*, ter verbetering van de gezondheid van ons lichaam en ons welzijn. Hoe meer verlangen en energie we hebben, hoe meer vitaliteit we kunnen ervaren. De beoefening van helende liefde verschaft je toegang tot je seksuele energie wanneer en waar je wilt, en stelt je in staat alle resterende seksuele energie over te brengen naar je creatieve, emotionele en spirituele leven. In hoofdstuk 3 zullen we tonen hoe je je seksuele energie kunt omzetten.

Als je merkt dat je voortdurend meer verlangen hebt dan je partner, doe je er goed aan hem aan te moedigen dit boek en *Seksuele geheimen van de man* te lezen. Wanneer mannen leren multi-orgastisch te worden (zonder te ejaculeren), zullen ze merken dat ze over veel meer seksueel verlangen beschikken en dat ze veel

OEFENING 4

JE EROTISCHE VINGERAFDRUK

Beantwoord elk van deze vragen voor jezelf als middel om jouw unieke seksualiteit te begrijpen. Je kunt de antwoorden op deze vragen opschrijven, of je kunt ze gewoon in je gedachten beantwoorden. Het is nuttig om een dagboek bij te houden om je seksuele eigenheid te verkennen door middel van de in dit boek geboden oefeningen. Dat dagboek hoeft je niet met anderen te delen, zelfs niet met je partner, tenzij je dat zelf wilt.

Als kind:

- 1 Hoe ging het gezin waarin jij opgroeide om met seksualiteit en het lichaam?
- 2 Hoe was je eerste seksuele ervaring? Was dat alleen of samen met een ander?
- 3 Hoe hebben deze ervaringen je huidige visie op je lichaam en je seksuele leven beïnvloed?

Als volwassene:

- 1 Op welke momenten in je leven heb je het meeste verlangen of genot gevoeld?
- 2 Welke plekken, tijdstippen van de dag, of partners hebben je het meest opgewonden?
- 3 Op welke specifieke manier verschilden deze momenten van of kwamen ze overeen met je leven nu?

En nu:

- 1 Welke dingen in je huidige leven verminderen of versterken je verlangen?
- 2 Als je voor jezelf de perfecte erotische situatie kon scheppen, hoe zou die er dan uitzien? (Leg je verbeelding hierbij geen beperkingen op. Je fantasieleven hoeft geen enkel verband te houden met je huidige leven. Er is geen grotere stimulator van verlangen dan een actieve verbeelding.)

Als je je eigen seksuele geschiedenis onderzoekt, helpt dat je jouw persoonlijke erotische vingerafdruk te ontdekken.

OEFENING 8

VERKENNING VAN HET LICHAAM

- 1 **ONTSPANNEN.** Ga in een gemakkelijke houding zitten of liggen.
- 2 **ADEMEN.** Adem negen keer diep in en uit om je geest en je lichaam te ontspannen.
- 3 **JE HOOFD.** Begin door met je vingers door je haar te strijken en ervaar het gevoel op je hoofdhuid met je zachte vingertoppen of met je nagels. Beweeg je vingers over je gezicht en voel de rondingen van je wangen en je lippen. Sommige vrouwen stellen vast dat hun oren heel erotisch zijn. Probeer dit uit door je oorlelletjes rond te draaien, je vingers in je oren te stoppen, aan de oorlelletjes te trekken of de huid rondom je oren te strelen.
- 4 **JE NEK.** Beweeg je handen langs je nek omlaag en stel vast hoe het voelt als je de achterkant van je nek betast, en van voren tot waar je nek overgaat in je borst. Wat zijn de plekken die voor jou bijzonder gevoelig of ontvankelijk zijn?
- 5 **JE ARMEN.** Streel beide armen vanaf je schouders. Misschien voel je dat de binnenzijde van je armen heel gevoelig zijn, evenals je oksels. Handen en vingers kunnen ook heel gevoelig zijn, met name de huid tussen je vingers. Het lichaam wordt geprikkeld door een verscheidenheid aan gevoelens. Als je wilt, kun je proberen te likken of te zuigen aan delen van je handen, je vingers of je armen en er daarna op te blazen. Je kunt ook veren of zachte stoffen gebruiken om je huid mee te strelen voor verdere stimulering.
- 6 **JE BORSTEN.** Neem je borsten in je han-

den. Cirkel rond langs de buitenkant van je borsten en voel hoe zacht de huid is. Sommige vrouwen houden ervan als er in hun borsten wordt geknepen. Andere geven de voorkeur aan een heel lichte betasting. Ga langzaam in de richting van je tepels. Voor veel vrouwen zijn de tepels uiterst gevoelig voor stimulering. Experimenteer met zacht betasten of steviger drukken of met knijpen in de tepels. In het algemeen is het zo dat hoe opgewondener een vrouw raakt, hoe intenser de stimulering van de borsten of tepels kan zijn. De meeste vrouwen beginnen graag met een zachte aanraking. Onderzoek wat voor jou het best voelt.

- 7 **JE BUIK.** Streel vervolgens langs je buik naar omlaag en voel waar deze een ronding maakt. Een zachte buik wordt in de meeste delen van de wereld als hoogst sensueel beschouwd. Daarom is buikdansen zo erotisch. Betast en verken je navel.
- 8 **JE BILLEN.** Gebruik je vingernagels om je rug en je billen te strelen. Til je billen in je handen en voel hun stevige zwaarte.
- 9 **JE BENEN.** Ga nu omlaag naar je tenen. De voeten kunnen heel gevoelig zijn, vooral bij de voetholte en tussen de tenen. Sommige partners sabbelen graag aan elkaars tenen. Strijk met ingeoliede vingers tussen je tenen. Betast de holte van je voet en de achterkant van je hiel. Masseer nu je kuit en voel de onderliggende spieren. De knieholten zijn gevoelig en soms kittelig. Ga naar boven langs de buitenzijde en vervolgens langs de binnenzijde van je dijen. Als je dichterbij de buurt van je schaamstreek komt,

zul je merken dat de huid van de dijen gevoeliger en zachter wordt.

- 10 **JE SCHAAMSTREEK.** Ga met je vingers door je schaamhaar. Voel de zachtheid en de volheid van je grote schaamlippen. Open met je ene hand de grote schaamlippen en verken met je andere hand je kleine schaamlippen. Soms kan olie of een glijmiddel nuttig zijn om je vochtig te houden en je behaaglijk te voelen. Betast het gebied rond je vagina en je perineum. Waar is de huid het gevoeligst?
- 11 **JE CLITORIS.** Beweeg je vingers rond je clitoris. Veel vrouwen houden van een wat indirecte druk van de zijkant of boven de clitoris. Experimenteer met verschillende strelingen, drukken op de zijkanten, rondom de clitoris strelen, zachtjes knijpen, ritmische druk tegenover constante druk, een lichte aanraking tegenover een steviger aanraking. Onthoud dat het gaat om de verkenning en dat je niet noodzakelijk een orgasme moet krijgen.
- 12 **JE VAGINA.** Beweeg je vingers omlaag naar je vagina. Ga, met gebruik van olie of glijmiddel indien gewenst, met een vinger je vagina binnen. Voel dat deze wat meer klemt als je pas naar binnen gaat, om zich daarna enigszins te openen. Het meer klemmende gebied is je PC-spier (pubococcygeus), waarover verderop meer. De vagina is verbazend elastisch, waardoor ze nauw kan sluiten rond één vinger of rond vier vingers, of rond een stijve penis of dildo. Verken de verschillende wanden van de vagina en ontdek het verschillende weefsel en gevoel ervan.
- 13 **JE G-PLEK.** Langs de voorwand, aan de

kant van de buik, over een gebied van ongeveer eenderde tot tweederde vinger ver naar binnen, bevindt zich een plek ter grootte van een stuiver, die kan opzwellen wanneer je opgewonden bent. Dit is de befaamde G-plek.² Taoïsten noemen deze plek al duizenden jaren de Zwarte Parel. De plek is niet altijd gemakkelijk te vinden, maar dat lukt beter wanneer je opgewonden bent en de plek zich heeft vergroot.

Ga met een gekromde vinger of een dildo de vagina ongeveer een centimeter of twee binnen en druk ritmisch omhoog in de richting van de buik. De juiste plek is bij iedere vrouw anders, dus je moet even op zoek gaan. Stimulering van de G-plek geeft je vaak het gevoel dat je moet plassen (omdat het weefsel van de G-plek de urethra omgeeft). Door je te ontspannen en even vol te houden, maakt deze aandrang plaats voor een aangenaam vol gevoel. Orgasmen van deze plek voelen anders dan clitorale orgasmen: wat dieper en diffuser. Bij een orgasme van de G-plek ejaculeren sommige vrouwen een heldere vloeistof via hun urethra, die geen urine is.³

- 14 **JE ANDERE PLEKKEN.** Sommige vrouwen voelen dat ze een X- en Y-plek hebben, links of rechts van de G-plek op dezelfde hoogte. Daarnaast vinden sommige vrouwen dat diep in de vagina, net voor of net achter de baarmoederhals, bij penetratie een aangenaam gevoel wordt ervaren. Plekken als de G-plek of de plek net voor de baarmoederhals kunnen gemakkelijker worden gestimuleerd vanaf de achterkant, met vingers, dildo of penis. Plekken

Het missen van de oerknal: anorgasmie overwinnen

Hoewel taoïstische seksualiteit lang niet zo doelgericht is als onze westerse opvatting van seks, erkent ze het belang van orgasme voor zowel ons genot als voor onze gezondheid. Dit gedeelte is voor vrouwen die problemen hebben met het beleven van het regelmatige seksuele genot dat ze willen na de voorgaande oefeningen in dit hoofdstuk te hebben voltooid.

Ons seksuele verlangen stijgt en daalt in overeenstemming met onze algehele gezondheid en de gebeurtenissen in ons leven. Maar vrouwen die nooit een orgasme hebben kunnen krijgen door zelfbevrediging of met een partner, worden beschouwd als ‘anorgastisch’ of ‘zonder orgasme’. Het goede nieuws is dat ten minste negentig procent van de vrouwen die nooit een orgasme hebben gehad, in staat zijn er een te krijgen.

Beoefenen van zelfstimulering en leren waar je het gevoeligst bent, vormt de sleutel naar het krijgen van een orgasme. Alle seksdeskundigen op het gebied van anorgasmie bevelen oefeningen als hiervoor beschreven aan om je lichaam te verkennen en te stimuleren. Je moet deze oefeningen op een ontspannen manier gedurende ten minste een week doen voordat je verdergaat met proberen jezelf tot een orgasme te brengen. Voor sommige vrouwen stelt de mogelijkheid hun lichaam te verkennen zonder de druk dat ze een orgasme moeten krijgen hen in staat te ontspannen en hun seksuele energie te versterken tot aan het punt dat ze een orgasme kunnen krijgen als ze het dan proberen.

Vergeet niet dat het belangrijk is dat je je verlangen versterkt in een ontspannen, sensuele sfeer. Overweeg gebruik van muziek, kaarslicht, erotica, films of sekslectuur als je dat prettig vindt. Als je na een paar weken nog geen orgasme kunt krijgen, overweeg dan de aanschaf van een vibrator. De meeste vrouwen krijgen het gemakkelijkst een orgasme als ze hun clitoris stimuleren met een vibrator. Maar je kunt uiteraard ook andere vaginale plekken, zoals hiervoor beschreven, proberen te stimuleren. Probeer ook andere stimuleringsmiddelen, zoals de douchekop of een bubbelbad.

Veel vrouwen worden van het krijgen van een orgasme afgehouden door het onvermogen hun lichaam te ontspannen en/of door steeds terugkerende afleidende gedachten. Het krijgen van een orgasme vereist dat je rationele gedachten loslaat en je lichaam laat bewegen zoals het wilt zonder jouw bewuste controle. Dit

loslaten van controle is voor veel mensen in onze samenleving een probleem. De buikademhalingstechniek die we eerder in dit hoofdstuk leerden (oefening 7) is belangrijk voor het ontspannen van je geest en je lichaam.

Je moet de buikademhalingstechniek steeds toepassen wanneer je ongerustheid of spanning begint te voelen tijdens je zelfstimuleringsoefeningen. Het helpt je ook zeurende gedachten tot zwijgen te brengen die je afleiden van je lichamelijk genot.

JE ORGASMEN DELEN MET JE PARTNER

De meeste sekstherapeuten bevelen zelfstimuleringstechnieken aan tot je erop kunt vertrouwen dat je zelf een orgasme kunt krijgen. Na zelf orgasmen te hebben ervaren, zul je ze vervolgens ongetwijfeld ook willen krijgen als je met je partner vrijt. In plaats van te hopen dat je tijdens de coïtus een orgasme krijgt, bevelen de meeste therapeuten aan dat je jezelf tot een orgasme brengt in bijzijn van je partner. Dit kan eng en gênant lijken, maar het is een prachtige manier om je partner te laten zien wat jij prettig vindt. Vaak voel je je hierbij beter op je gemak als je partner bereid is zich ook in jouw bijzijn te bevredigen. Dit stelt jou in staat de technieken te leren die hij gebruikt.

De volgende stap is dat jij en je partner elkaar zacht strelen zonder te proberen een orgasme te krijgen. Dit kan sensuele massage en seksuele stimulering omvatten; het enige vereiste is dat je ontspannen blijft en geniet van de ervaring. Na een week of twee van dit ontspannen genieten kun je je door je partner tot een volledig orgasme laten brengen of dit zelf doen.

Al deze oefeningen vragen een openhartige en eerlijke communicatie. Als je er moeite mee hebt je partner te vertrouwen of als je je genot niet kunt tonen, is het moeilijk samen orgasmen te beleven.

Omdat de meeste vrouwen bij hun partners door een andere stimulering dan de coïtus een orgasme krijgen, dient de coïtus te worden vermeden tot je in staat bent regelmatig orgasmen te krijgen doordat jij of je partner je op andere manieren bevredigt. Onthoud, zoals we al eerder zeiden, dat jezelf stimuleren tijdens de coïtus een uitstekende manier is om bij je partner een orgasme te krijgen.

Als je nog altijd niet in staat bent orgasmen te krijgen zijn er veel goede bronnen waar je hulp bij kunt vinden. Het boek *Becoming Orgasmic* is een uitstekende bron om mee te beginnen (zie de literatuurlijst achter in dit boek). We bevelen je ook nadrukkelijk

Seksuele energie

De taoïsten gaan ervan uit dat we, omdat we zijn verwekt door een orgasme en omdat de orgastische energie in elke cel van ons lichaam doordringt, deze verjongende, orgastische energie regelmatig – in het ideale geval iedere dag – moeten voelen om gezond te blijven.

Seksuele energie, of *ching-chi*, is een van de krachtigste vormen van bio-elektrische energie. Wanneer je opgewonden of geil wordt, is het deze uitbreiding van seksuele energie die je in je lichaam voelt. Zoals we hiervoor al bespraken, is helende liefde gebaseerd op het ontwikkelen van het vermogen deze seksuele energie te ontwikkelen ten bate van je genot, je gezondheid en je spirituele groei. Bij de oefening van de orgastische opwaartse trek, zullen we je tonen hoe je de seksuele energie omhoog kunt trekken vanuit je genitaliën en door de rest van je lichaam kunt laten circuleren. De taoïsten gaan ervan uit dat we, omdat we zijn verwekt door een orgasme en omdat de orgastische energie in elke cel van ons lichaam doordringt, deze verjongende, orgastische energie regelmatig – in het ideale geval iedere dag – moeten voelen om gezond te blijven.

Wanneer je deze energie kunt laten rondgaan, zul je merken dat je over veel meer energie beschikt. Sterker nog, wanneer het je lukt je seksuele energie op te trekken naar je hersenen, zul je merken dat dat effectiever is dan cafeïne om je een stoot energie te geven wanneer je je vermoeid voelt. Maar in tegenstelling tot cafeïne zijn er geen nevenverschijnselen.

Bij de uitputtende jachtigheid van ons moderne leven, waarin we proberen ons staande te houden tussen werk en gezin, hebben we vaak weinig energie over voor het bedrijven van de liefde. Maar het is juist dat bedrijven van de liefde, als het wordt gedaan met de helende circulatie van energie, dat ons beter kan verjongen dan welke kunstmatig stimuleringsmiddel ook.

Opwekken, veranderen en opslaan van seksuele energie

Voordat je leert hoe je je seksuele energie moet laten circuleren tot aan je hersenen, moet je leren hoe je de energie die zich al in je hersenen bevindt omlaag kunt brengen naar je buik. Zoals we reeds vermeldden, zijn onze genitaliën in staat een enorme hoeveelheid energie op te wekken (dat weet je natuurlijk!), maar dit deel van ons lichaam is niet goed voor het gebruiken of opslaan van deze energie. Onze hersenen daarentegen zijn geweldig in het transformeren en naar buiten richten van deze energie via ons denkvermogen en onze creativiteit. Maar de hersenen zijn weer niet zo goed in het opwekken of opslaan van energie. Daarom

is het nooit goed energie te lang in de hersenen te laten blijven. De energie moet altijd omlaag worden gebracht naar de buik, want het zijn de organen in onze buik die ideaal zijn voor de opslag van energie. Deze organen slaan energie op en maken deze vrij voor het lichaam wanneer dat nodig is, ongeveer net zo als tijdscapsules. Zoals we in hoofdstuk 5 zullen bespreken, is het brengen van orgastische energie naar onze organen voor de taoïsten een vitaal onderdeel van het op peil houden van onze gezondheid.

WEGWIJZER:

Energie in het lichaam

GENITALIËN: wekken energie op

HERSENEN: transformeren en richten energie

BUIK: slaat energie op

WAT OMHOOG GAAT MOET NAAR BENEDEN KOMEN

Een van de belangrijkste verschillen tussen de taoïstische seksuele oefeningen en de tantrische seksuele oefeningen van India is hoe de energie door het lichaam wordt geleid. Bij tantra wordt seksuele energie van de basischakra (ofwel het energiepunt bij de genitaliën) omhoog gebracht naar de hersenen. Dit kan een krachtige en zelfs geestverruimende ervaring zijn, maar het kan ook leiden tot een pijnlijke of gevaarlijke hoeveelheid energie in de hersenen. Volgens de taoïsten, die hun oefeningen afstemden op de natuurlijke wereld ‘moet wat omhoog gaat naar beneden komen’. Daarom weten de taoïsten dat het van wezenlijk belang is dat de energie die men naar de hersenen laat circuleren, teruggebracht wordt naar de navel, waar ze veilig kan worden opgeslagen en het lichaam haar gemakkelijker kan opnemen.

WAT VERTELT JE BUIK JE?

De moderne mens besteedt het grootste deel van zijn energie in zijn hersenen. Onze informatiemaatschappij vereist voortdurend mentale energie, en velen van ons kunnen vast komen te zitten in hun hoofd. Als we de energie van ons hoofd naar onze buik brengen, kunnen we haar veilig opslaan en hebben we meer energie tot onze beschikking om ons seksleven en onze levenslust te voeden. Er is nog een reden waarom het belangrijk is om energie omlaag

Het is van wezenlijk belang dat de energie die men naar de hersenen laat circuleren, teruggebracht moet worden naar de navel, waar ze veilig kan worden opgeslagen en het lichaam haar gemakkelijker kan opnemen.

Elkaar bevredigen

In dit hoofdstuk ontdek je:

- hoe het mannelijk en het vrouwelijk verlangen te harmoniëren en elkaar volledig te bevredigen
- de kunst van het vingeren en de kunst van het strelen
- de G-plek en andere vaginale plekken
- de kunst van cunnilingus en de kunst van fellatio
- de kunst van taoïstisch stoten

Onthoud dat je niet de beste minnaar van de wereld hoeft te worden, maar gewoon de beste minnaar die je kunt zijn voor je eigen partner.

In dit hoofdstuk kun je leren hoe je elkaar kunt doen genieten en hoe je je verlangens op elkaar af kunt stemmen voor een meer diepgaand en meer bevredigend bedrijven van de liefde. De taoïsten begrepen de fundamentele verschillen die vaak bestaan tussen mannelijke en vrouwelijke seksualiteit. Ze beseften ook dat harmonie in de slaapkamer en geluk in relaties afhingen van het inzicht van beide partners in elkaars behoeften. De taoïstische dokters waren vroege seksuologen; ze observeerden alle aspecten van de mannelijke en de vrouwelijke seksualiteit om hun geheimen en hun manieren van bevrediging te ontdekken. Voordat we ingaan op enkele van de verschillen die vaak bestaan tussen mannelijke en vrouwelijke seksualiteit, willen we benadrukken dat het verlangen van ieder individu uniek is. De algemene opmerkingen die volgen over verlangen moeten worden beoordeeld aan de hand van de werkelijke ervaringen van jou en je partner. Onthoud dat je niet de beste minnaar van de wereld hoeft te worden, maar gewoon de beste minnaar die je kunt zijn voor je eigen partner. Laat je leiden door het verlangen en het genot van je partner.

Vuur en water

De taoïsten vergeleken de mannelijke seksualiteit met vuur en de vrouwelijke seksualiteit met water.

De taoïsten vergeleken de mannelijke seksualiteit met vuur en de vrouwelijke seksualiteit met water. Hoewel de mannelijke seksualiteit gemakkelijk ontvlamt (mannen zijn eerder opgewonden), wordt ze ook gemakkelijk uitgedoofd (mannen ejaculeren snel). De vrouwelijke seksualiteit is weliswaar langzamer aan de kook te brengen (vrouwen hebben meer tijd nodig om opgewonden te raken), maar is de sterkste en de langdurigste van de twee (vrouwen eindigen niet met een ejaculatie en koelen langzamer af). De taoïsten wisten dat deze verschillen in de mannelijke en de vrouwelijke seksualiteit de oorzaak waren van veel ontevredenheid in de slaapkamer, en ze probeerden de mannelijke en de vrouwelijke seksualiteit op elkaar af te stemmen. Door mannen te leren hoe ze het verlangen van de vrouwen snel aan de kook kunnen krijgen voor en tijdens de coïtus, wisten ze dat de waarschijnlijkheid groter was dat mannen en vrouwen gezamenlijk het hoogtepunt bereikten. Door mannen te leren de ejaculatie uit te stellen en meervoudige orgasmen te krijgen zoals vrouwen, wisten ze dat mannen en vrouwen samen vele toppunten van genot zouden beleven voor de meest bevredigende en helende coïtus.

Mannen zijn van yang, vrouwen van yin

Voordat je kunt begrijpen hoe je de mannelijke en de vrouwelijke seksualiteit op elkaar af kunt stemmen, moet je begrijpen waarom mannen en vrouwen vaak zulke verschillende seksuele behoeften hebben. Volgens de tao zijn mannen voornamelijk *yang*, hetgeen betekent dat ze de meeste yang ofwel mannelijke energie hebben. Deze energie is een van de twee oerkrachten van het universum en er worden veel eigenschappen aan toegeschreven, waarvan er een is snel in actie komen, of in dit geval snel opgewonden raken. Vrouwen zijn in de eerste plaats *yin*, hetgeen betekent dat ze voornamelijk yin ofwel vrouwelijke energie hebben. Deze energie is de andere oerkracht van het universum, en van de vele eigenschappen die eraan worden toegeschreven, is er een traag in actie komen, of in dit geval langzaam opgewonden raken.

In de woorden van de taoïstische meester Wu Hsien van tweeduizend jaar geleden:

Het mannelijke behoort aan yang.
Yangs uniekheid is dat hij snel opgewonden raakt,
Maar hij trekt zich snel terug.
Het vrouwelijke behoort aan yin.
Yins uniekheid is dat ze trager opgewonden raakt,
Maar dat ze zich ook traag terugtrekt.

Yin en yang zijn voor taoïsten de twee complementaire en cyclische krachten in het universum die alles scheppen. Met hun positieve en negatieve lading zijn ze beide essentieel en onderling afhankelijk. Iedereen heeft zowel mannelijke als vrouwelijke energie, en yin en yang kunnen zelfs in elkaar veranderen. Dit zou de complexiteit en veranderlijkheid van ons individuele verlangen kunnen verklaren.

Het is belangrijk te onthouden dat er sommige vrouwen zijn die meer yang dan yin zijn, die we 'yangvolle' vrouwen zullen noemen, en dat er sommige mannen zijn die meer yin dan yang hebben, die we 'yinvolle' mannen zullen noemen. Bovendien beïnvloeden ons werk, onze eetwijze en ons leven als geheel onze energiebalans. In deze uiteenzetting moeten we ons noodzakelijkerwijs beperken tot het schetsen van algemene lijnen, maar je kunt ze aanpassen aan de eigen seksualiteit van jou en je partner. Als je een yangvolle vrouw bent, merk je waarschijnlijk dat jouw

Iedereen heeft zowel mannelijke als vrouwelijke energie, en yin en yang kunnen zelfs in elkaar veranderen.



Volgens de tao zijn yin en yang de twee elkaar aanvullende krachten in het universum die de vrouwelijke en mannelijke energie vertegenwoordigen.

DE RUGGENGRAAT

De ruggengraat is uiterst gevoelig vanaf de nek tot en met het heiligbeen. Zoals we reeds eerder in voorgaande hoofdstukken bespraken, is de ruggengraat een van de belangrijkste kanalen voor het vervoeren van de energie vanuit de genitaliën naar de hersenen, en als je elkaar omarmt, help je je partner door zacht omhoog te strelen langs zijn of haar ruggengraat om de energie omhoog te brengen.

Volgens de taoïsten vormen de lippen en de tong een van de belangrijkste kanalen voor de uitwisseling van energie.



HANDEN EN VOETEN

Onze handen en voeten behoren tot onze meest gevoelige en seksueel opwindende lichaamsdelen. De vorm en afmeting van onze vingers en tenen maken ze uitstekend geschikt om eraan te likken of te sabbelen op manieren die je partner kunnen doen kronkelen van genot. Het kussen en likken van de handpalmen en de polsen van je partner kan bijzonder opwindend zijn.

ARMEN EN BENEN

Armen en benen reageren heel goed op een vederlichte aanraking en vooral de binnenkant van de dijen is ontvankelijk voor seksuele aanraking en likken als je in de richting van je partners genitaliën beweegt.

BORSTEN, DE HARE EN DE ZIJNE

Door in steeds kleinere cirkels rond te gaan over de borst wordt de energie naar de tepels getrokken. Als je voorafgaand aan de aanraking van je partners tepels je duim en wijsvinger tegen elkaar wrijft, wekt dat chi op dat de stimulering van je partner kan versterken. Neem ten slotte de tepels van je partner tussen je duimen en je wijsvingers en draai de tepels er zachtjes tussen rond. (Je kunt eventueel met één tepel tegelijk beginnen.)

Hoewel de tepels zeker het gevoeligste deel van de borsten van een vrouw zijn, genieten de meeste vrouwen ervan als hun borsten in hun geheel worden aangeraakt en gemasseerd alvorens in te zoomen op hun tepels.

Vrouwen verschillen heel erg van elkaar in de hoeveelheid stimulering die ze willen en hoe stevig ze in hun borsten en tepels willen worden geknepen. In het algemeen geldt dat hoe opgewondener een vrouw raakt, hoe steviger ze gestimuleerd wil worden; dit is een van de redenen dat vrouwen vaak meer genieten van een intense stimulering van hun tepels als het voorspel al enige tijd aan de gang is of tijdens de coïtus.

De borsten en de tepels van mannen zijn veel minder prominent en in het algemeen veel minder gevoelig dan die van vrouwen. Dit heeft tot de misvatting geleid dat de tepels van mannen niet gevoelig zijn. Veel mannen merken dat hun tepels heel gevoelig zijn en zelfs opzwellen, terwijl anderen een regelmatige stimulering nodig hebben om deze zenuwuiteinden op te wekken. Ten slotte lopen sommige mannen helemaal niet warm bij stimulering van de tepels of hebben liever dat hun partner naar gevoeliger plekken gaat.

Zoals we hiervoor al opmerkten is de tong een buitengewoon goede geleider van chi, en er is geen betere manier om je partners tepels te stimuleren dan met je tong. Dit gebruik van de tong en de mond op de tepels is voor velen heel duidelijk, gegeven ons instinct op het gebied van borstvoeding.

Er bestaat een driehoek van opwinding tussen de tepels (bij vrouwen en mannen) en de genitaliën. Stimulering van de tepels van een vrouw (of van een man) stimuleert vaak tegelijkertijd de

In het algemeen geldt dat hoe opgewondener een vrouw raakt, hoe steviger ze gestimuleerd wil worden; dit is een van de redenen dat vrouwen vaak meer genieten van een intense stimulering van hun tepels als het voorspel al enige tijd aan de gang is of tijdens de coïtus.

In het Westen zijn we geneigd te denken dat de bovenste persoon de krachtigste of overheersende is. Hoe anders is de taoïstische opvatting, waarbij de bovenliggende persoon (die over het algemeen het actiefst is) de onderliggende (die meestal het meest receptief is) heelt en geeft.

Hier volgen vier basishoudingen waaruit alle andere houdingen voortkomen. Hoewel het zoeken naar nieuwe houdingen leuk kan zijn en helpt verscheidene delen van onze genitaliën te stimuleren, is de belangrijkste factor van bevredigend vrijen de kwaliteit van de verbondenheid, niet het nieuwe van de houding.

DE MAN BOVEN

In deze houding, die de missionarissen befaamd (en verplicht) hebben gemaakt, ligt de man op de vrouw, terwijl hij steunt op zijn handen of ellebogen.

Deze houding is heel goed om te harmoniëren met je partner, omdat gelijke lichaamsdelen elkaar raken. In deze houding kun je elkaar in de ogen kijken en hartstochtelijk kussen. Zowel de ogen als de tong zijn belangrijke overbrengers van helende energie.

Deze houding, die de missionarissen beroemd hebben gemaakt, is uitstekend geschikt voor de harmonisatie, omdat gelijke lichaamsdelen elkaar raken.



Een belangrijk nadeel van deze houding is dat de G-plek van de vrouw meestal totaal wordt vermeden omdat de penis van de man tegen de achterste wand van haar vagina drukt. De man kan dit probleem oplossen door zijn heiligbeen te kantelen en zijn penis omhoog te steken, of de vrouw kan een kussen onder haar billen leggen, wat eveneens de hoek zodanig wijzigt dat de penis tegen de voorste wand van haar vagina drukt.

In plaats van een kussen kan de vrouw ook haar benen op de armen of de schouders van de man laten rusten.

Wanneer een vrouw haar benen opheft, verdiept ze de penetratie: hoe hoger haar benen, hoe dieper de penetratie. Dit kan het genot voor beide partners vergroten en helpt vooral als de vrouw een relatief grote vagina heeft of als de mannelijke partner een relatief kleine penis heeft.

Let erop dat bij een diepere penetratie de kans groter is dat de man het heiligbeen van zijn partner raakt, een pijnlijke ervaring die de opwindning teniet kan doen. Bij deze houding moet de man langzaam naar binnen gaan tot een gunstige hoek om te stoten is gevonden.

Volgens de tao is de houding met de man boven vaak goed om

Wanneer de vrouw haar benen omhoog steekt, verdiept ze de penetratie van haar vagina; hoe hoger de benen, hoe dieper de penetratie.

te beginnen met het bedrijven van de liefde. Omdat vrouwen als water zijn en mannen als vuur, stelt deze houding de man in staat actief te zijn en zijn energie en vuur met zijn partner te delen. Hij kan het smeulende vuur van zijn partners verlangen doen oplaaien. Wanneer het verlangen van de vrouw overkookt en het risico ontstaat dat ze het vuur van de man blust (dus als ze hem tot ejaculeren brengt), kun je van houding veranderen met de vrouw boven.

DE VROUW BOVEN

Bij de houdingen met de vrouw boven ligt de man op zijn rug en gaat de vrouw schrijlings op hem zitten. Veel mannen vinden dit de gemakkelijkste houding om meervoudige orgasmen te krijgen.

In deze houding kan de man de spieren van zijn bekken ontspannen en meer aandacht besteden aan zijn staat van opwindning. Als hij het punt nadert dat hij moet ejaculeren, kan hij zijn PC-spier samenknijpen. Ook de zwaartekracht helpt energie aan de penis te onttrekken en stelt de man in staat zich te concentreren op het omhoog sturen van zijn energie langs zijn ruggengraat.

Veel mannen vinden dit de gemakkelijkste houding om meervoudige orgasmen te krijgen. In deze houding kan de man zijn bekenspierspanning ontspannen en nauwkeurig aandacht besteden aan zijn staat van opwindning.



In deze houding moet de man duidelijk kunnen maken dat hij op het punt staat te ejaculeren en moet de vrouw bereid zijn even te stoppen voordat hij de ejaculatie niet meer kan inhouden. Hoewel deze kortstondige onderbreking aanvankelijk vervelend kan lijken voor de vrouw, stelt het de man in staat zijn ejaculatie te beheersen en heerlijk verder te vrijen, wat leidt tot veel meer genot voor haar en haar partner. Als de man meer vaardigheid krijgt, zullen deze onderbrekingen minder plaatsvinden en uiteindelijk deel gaan uitmaken van de natuurlijke eb en vloed van de liefdesdaad. Om dezelfde redenen dat deze houding het een man gemakkelijker maakt niet te ejaculeren, zal ze het voor mannen met erectieproblemen of met minder seksuele energie moeilijker maken een erectie te handhaven.

In deze houding kan de vrouw de eikel van haar partner naar de gevoeligste plekken van haar vagina leiden, met inbegrip van haar G-plek; dit is een van de redenen waarom dit voor vrouwen ook de gemakkelijkste houding is om (meervoudige) orgasmen te krijgen. In deze houding kan de vrouw ook de eikel van haar partner in de vaak heel gevoelige buitenste vijf centimeter van haar vagina houden.

Bij deze houding zijn de handen van de man vrij om de clitoris van de vrouw te stimuleren, wat haar genot kan verhogen. De vrouw kan ook haar eigen handen gebruiken om haar clitoris te stimuleren, hetgeen samen met de vaginale stoten in hoge mate de kans vergroot dat ze meervoudige orgasmen krijgt. Ook kan de vrouw haar clitoris tegen het schaambeentje van haar partner drukken tijdens diepe penetratie. Terwijl de vrouw het stoten en de stimulering van de clitoris leidt, kan de man zijn vrije handen gebruiken om de borsten van zijn partner te strelen en haar tepels zacht tussen zijn vingers rond te draaien.

Als de vrouw naar voren leunt of de man zijn rug en zijn hoofd omhoog brengt op een kussen, kan hij ook aan haar borsten sabbelen onder het vrijen. Zoals eerder vermeld kan een man de yinenergie van zijn partner in zich opnemen van haar lippen en haar tong, van haar borsten en van haar vagina. De vrouw kan ook de yangenergie van haar partner in zich opnemen van zijn lippen, zijn tepels en zijn penis. Deze energie-uitwisseling is helend voor beide partners en maakt ze evenwichtiger.

In deze houding kan een vrouw die haar PC-spier heeft versterkt de schacht van de penis van de man stimuleren en ook de reflexologiepunten van zijn penis. Door niet zijn eikel te stimuleren kunnen ze heel lang seks hebben en uitgebreide orgasmen. In

In de houding met de vrouw boven kan zij de eikel van haar partner naar de gevoeligste plekken van haar vagina leiden, met inbegrip van haar G-plek; dit is een van de redenen waarom dit voor vrouwen ook de gemakkelijkste houding is om (meervoudige) orgasmen te krijgen.