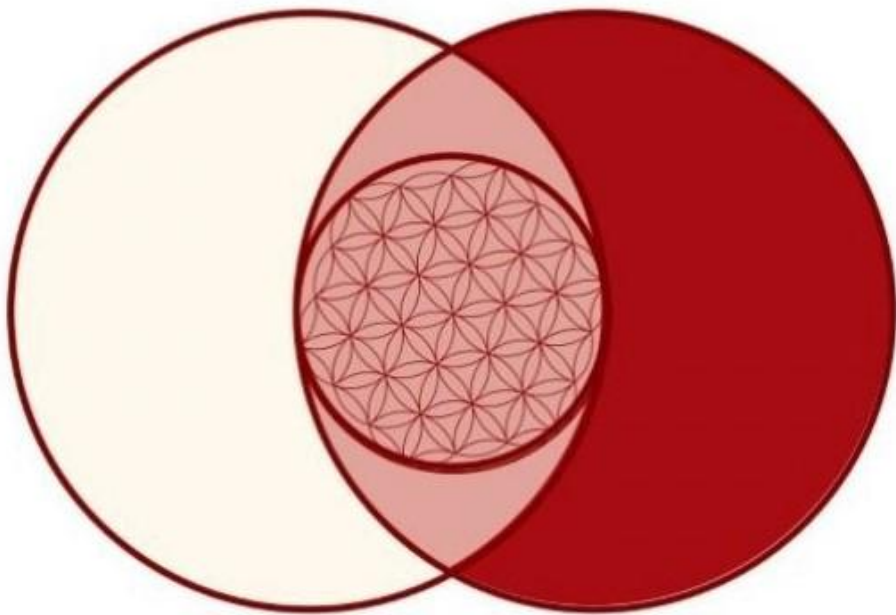


Module 1:
Seksuele Kung Fu
– De kracht van
binnenuit

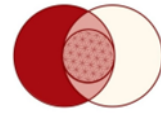
Seksualiteit in verbinding als Krachttraining



Sanne Kielman

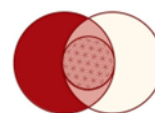
Sexual Healing & Pleasure Coach

2024/2025



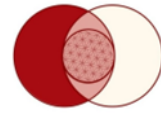
Inhoudsopgave

1	Seksuele Kung Fu – De kracht van binnenuit.....	3
1.	Je seksuele energie is de meest krachtige energie die je tot je beschikking hebt	3
2.	Energie verliezen of behouden.....	3
3.	Zelfbeminning: een vergeten kracht	4
4.	Bekken en hart – de vergeten verbinding	4
5.	De man die zijn eigen behoeften vervult	4
6.	Leven in plaats van overleven	5
1.1	Van leegte naar vervulling	5
1.2	Vier fases van seksualiteit.....	6
1.	Fase één: het ontdekken van jezelf	6
2.	Fase twee: het experimenteren met een ander.....	7
3.	Fase drie: het beminnen van jezelf.....	7
4.	Fase vier: Het beminnen van elkaar	8
5.	Bekrachtiging.....	8
1.3	Wie ben ik (jij).....	9
1.	Onmachtig.....	9
1.4	Jezelf anders aanraken.....	10
1.	Van piek naar verdieping.....	10
2.	Voelen heeft dimensie.....	10
3.	Oude patronen in aanraking	11
4.	Bekrachtiging.....	11
1.5	Innerlijk landschap.....	12
1.6	Trainen in je Innerlijk landschap. In je lichaam trainen.	12
1.	Hoe doe je dat	13
2.	Wat levert trainen in het Innerlijk Landschap je op?	13
3.	Doen versus niet-doen	14
4.	Vind je het moeilijk om jezelf aan te raken?	14
5.	Ontspannen het Innerlijk Landschap betreden.....	14
6.	Hoe train je het Innerlijk Landschap?.....	14
1.7	Van jezelf houden	14
1.	Manifestatiekracht – de kracht die ademt door jou	15



Krachttraining mannen

2.	Oefening	15
1.7	Omgaan met seksuele energie: van verwarring naar kracht	15
1.	Een onuitputtelijke bron in jezelf	16
1.8	Levenselixer	17
1.	Hoe werkt dat precies	17



1 Seksuele Kung Fu – De kracht van binnenuit

In deze training ga je leren hoe je jouw seksuele energie inzet voor je fysieke kracht, mentale helderheid en emotionele stevigheid. Voor je vitaliteit, je focus, je uitstraling.

Dat je daar uiteindelijk ook een betere minnaar van wordt, is mooi meegenomen. Maar dit doe je in eerste instantie helemaal voor jezelf.

1. Je seksuele energie is de meest krachtige energie die je tot je beschikking hebt

In de Westerse wereld zijn we gewend om seksuele energie vooral in te zetten voor seks. Wat veel mannen niet weten, is dat dit dezelfde energie is die je kunt leren gebruiken als brandstof in je dagelijks leven.

In Oosterse tradities wordt deze energie al duizenden jaren gezien als levenselixer: een bron die je vitaler maakt, bewuster, en die je helpt groeien in innerlijke kracht.

Misschien ken je de films over Kung Fu, waarin mannen ogenschijnlijk bovenmenselijke dingen doen. Wat vaak niet verteld wordt, is dat de vechtkunst gebaseerd is op gecultiveerde seksuele energie.

Niet verspild, maar behouden. Niet naar buiten gericht, maar naar binnen geleid.

Seksuele Kung Fu is het trainen van je seksuele energie tot een subtiele, gerichte kracht in je lichaam.

2. Energie verliezen of behouden

Elke keer dat je ejaculeert, verlies je een hoeveelheid energie. Niet alleen fysiek, maar ook energetisch. In deze training leer je hoe je die energie niet langer laat weglekken, maar leert circuleren.

Je lichaam wordt dan als het ware een intern energetisch circuit. Je gebruikt je seksuele energie om jezelf te voeden, niet te verliezen.

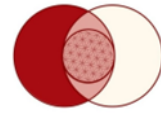
Je leert hoe je deze kracht uit je teelballen omhoog brengt, langs je ruggengraat, richting je hart en je hoofd. Zo ontstaat er iets unieks: je maakt het **levenselixer** aan.

Het levenselixer is geen mystieke drank, maar het resultaat van innerlijk werk met je seksuele energie.

Het voedt je systeem, geeft je een natuurlijke uitstraling en diepe levenslust.

We doen dit stap voor stap. Zacht, zonder druk. Je hoeft niets te veranderen aan je seksleven met je partner. Sterker nog: zolang je traint, laat je de gezamenlijke seks gewoon zoals het is.

Deze training is van jou.



3. Zelfbeminning: een vergeten kracht

Waar we vaak denken dat masturbatie iets vluchtigs of beschamends is, herintroduceren we hier een andere vorm: **zelfbeminning**.

Zelfbeminning is de derde fase in seksuele ontwikkeling (na masturbatie en seks met een ander). De vierde fase is het liefdevol beminnen van elkaar. Maar daarvoor is het essentieel dat je jezelf leert beminnen.

Zelfbeminning is geen trucje.

Het is een daad van kracht, van zorg, van zelfliefde.

Je leert jezelf van binnenuit te voeden. Daarmee wordt je seksuele energie niet langer iets dat 'eruit moet', maar iets dat je vult. Het verjongt je, ontspant je, en maakt je levend.

Door met aandacht, zachtheid en nieuwsgierigheid aanwezig te zijn bij je eigen lichaam, komt er iets in beweging wat diep verankerd is: je bekken opent zich, je hart wordt voelbaar, je geest wordt helder.

Je geeft jezelf wat je als kind vaak niet hebt ontvangen.

4. Bekken en hart – de vergeten verbinding

Veel mannen hebben de verbinding tussen hun hart en bekken op jonge leeftijd moeten afsluiten. Omdat voelen als zwak werd gezien. Omdat huilen niet mocht. Omdat kracht iets werd zonder kwetsbaarheid.

Maar ware kracht zit juist in het kunnen voelen én dragen van je gevoelens.

In deze training ga je jouw gevoelsleven herontdekken. Zodat je seksuele energie niet alleen kracht geeft, maar ook richting, liefde en wijsheid.

Je leert jezelf geven wat je nodig hebt. Niet meer jagen of zoeken buiten jezelf. Geen leegte meer vullen, maar van binnenuit vol zijn.

Wanneer je jezelf van binnenuit leert vervullen,

wordt je seksuele energie een kanaal van vrijheid, niet van afhankelijkheid.

Je bent niet langer overgeleverd aan verlangen, porno of bevestiging.

Je hebt iets te bieden.

Je bent aanwezig.

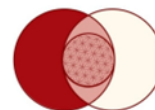
Je leeft.

5. De man die zijn eigen behoeften vervult

Als kind ben je afhankelijk van anderen om je behoeften te vervullen. Je leert al snel hoe je je aanpast, hoe je pleast of juist vecht om aandacht.

Maar als volwassen man is er iets diepers mogelijk.

*Ware kracht begint op het moment dat je zelf leert geven
wat je ooit zo hard nodig had van buitenaf.*



Je gevoelens wijzen je de weg naar je behoeften.

Je behoeften wijzen je de weg naar jezelf.

In deze training leer je herkennen wat je werkelijk nodig hebt — niet wat je denkt te moeten zijn.

Je leert verzachten, voelen, en jezelf op een volwassen manier verzorgen.

Niet vanuit zwakte, maar vanuit stevigheid.

Je leert jezelf beminnen.

Je leert jezelf dragen.

En van daaruit heb je iets te bieden.

6. Leven in plaats van overleven

Deze training nodigt je uit om weer in contact te komen met je eigen lichaam, je hart, je verlangen.

Zodat je jezelf niet langer verliest in seks, afleiding of strijd —
maar jouw seksuele energie inzet om het leven ten volle te leven.

Niet overleven. Maar voluit leven.

Met kracht. Met liefde. Met jou aan het roer.

1.1 Van leegte naar vervulling

Als het gaat over seksualiteit, hebben de meeste één bepaald beeld. Het begint ergens in je puberteit. Je ontdekt jezelf, je raakt opgewonden, je masturbeert. Later komt daar contact met een ander bij. Je wordt verliefd, je vrijt, en daar hoort — als het goed is — plezier bij.

En dan... blijft het daar vaak bij.

We worden groot met een seksuele blauwdruk waarin **seks vooral gericht is op ontlading**. Als het orgasme is geweest, is het klaar. Seks is geslaagd als het “werkt”, als er spanning en opwindning is geweest, als het lichaam reageert.

Dat noemen we **voortplantingsseksualiteit**. Niet omdat we allemaal kinderen willen maken, maar omdat het lichaam op die manier is ingericht: seksuele energie wordt opgebouwd en weer losgelaten.

De meeste mannen denken dat dit alles is.

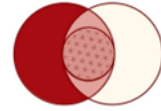
Maar dit is nog maar de helft van wat seksualiteit werkelijk kan zijn.

Wat als seks niet alleen iets is wat eruit moet?

Wat als je seksuele energie niet bedoeld is om te verliezen,
maar om te transformeren?

Daar begint het pad van **transformatieseksualiteit**.

In plaats van seksuele energie te gebruiken om te ejaculeren of te jagen op genot, leer je die energie te **cultiveren** — te verzamelen, te verfijnen en naar binnen te richten.



Je stopt niet met seks of verlangen. Je stopt met verspillen.

Je gaat je energie inzetten voor iets groters: voor jezelf, voor jouw levenskwaliteit, jouw vitaliteit, jouw innerlijke kracht.

En om daar te komen, is het nodig om je hele seksuele ontwikkeling opnieuw te bekijken.

Niet om terug te gaan, maar om aan te vullen.

Zodat je ontdekt wat je nooit geleerd hebt.

1.2 Vier fases van seksualiteit

In het Westen leven we voornamelijk in de eerste twee.

Maar daar houdt het niet op.

De derde en vierde fase brengen je thuis bij jezelf — en daarna, bij een diepere vorm van contact met de ander.

Door alleen de eerste twee fases te kennen, leef je maar de helft.

Je mist het deel dat jou vervult, voedt en werkelijk levend maakt.

En dat is precies wat jij nu aan het doen bent:

je betreedt het onbekende.

Jij bent de man die bereid is om zichzelf opnieuw te ontmoeten.

Niet om iets te fixen.

Maar om heel te worden.

Wees welkom in deze reis.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Deze training is van jou, én je deelt het pad met andere mannen die net als jij op zoek zijn naar meer dan alleen 'klaarkomen'.

Wat je gaat ontdekken, is de kunst van jezelf beminnen.

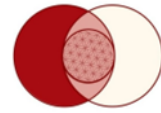
Van seksuele energie als levenselixir.

Van vrij zijn in je verlangen — én vol zijn van binnenuit.

1. Fase één: het ontdekken van jezelf

Het ontdekken van jezelf, hoe je aangeraakt wilt worden, wat je erogene zones zijn en hoe je jezelf wel of niet tot een hoogtepunt brengt. Dit ontdek je in de ideale wereld in een veilige omgeving, dus in je eentje, zonder schaamte, onderdrukking, grensoverschrijdend gedrag, conditioneringen of misbruik. In onze cultuur is dit bijna onmogelijk. We leven collectief met pijn, angst, schaamte, onwetendheid en schuldgevoelens, die leiden tot verstoringen. Je ontwaakt seksueel te snel of je wordt te vroeg geplukt, zodat je geen grenzen leert voelen en aangeven. Je raakt beschadigd en daardoor onbegrensd of je sluit jezelf juist af. En voor de duidelijkheid, we hebben hier allemaal in meer of mindere mate mee te maken. Niets om je voor te schamen dus.

Wat je hier leert, is dat je opnieuw mag beginnen. In je eigen tempo. Zonder oordeel.



2. Fase twee: het experimenteren met een ander

Daarna ga je vrijen met de ander. In de ideale wereld gebeurt dat in kleine stappen. Je zoent of vrijt een beetje met elkaar en dan stop je weer. Je wordt wakker gekust, het hart wordt geopend en er ontstaat ruimte voor verbinding. Rustig ga je wat verder met experimenteren en dat kan heel opwindend zijn, maar je voelt je grenzen. De liefde groeit en de verbinding wordt sterker. In een gezonde seksuele samenleving is er geen drang om all the way te gaan. Die eventuele drang komt pas later als je vaker all the way bent gegaan of als je te vroeg geplukt bent. Want als je te vroeg geplukt wordt, raak je beschadigd en grenzeloos en dan voel je eerder seksuele drang.

Onder invloed van verliefdheid kan het allemaal heerlijk zijn. Maar als twee mensen, die net als iedereen in bepaalde mate beschadigd zijn geraakt, met elkaar gaan experimenteren, stapelen die beschadigingen zich eerder op dan dat ze geheeld worden. Waarschijnlijk is het bij jou ook zo gegaan. En als dan de roes van verliefdheid optrekt, komt er een moment dat je voelt dat het niet klopt. Of je vindt het niet meer leuk om samen te zijn. Dat je zo niet verder wilt of kunt, omdat je voelt of weet dat er meer moet zijn, dan datgene wat je tot nu ervaren hebt.

Je relatie loopt stroef en je geeft elkaar de schuld. Maar er is niets mis met je partner en ook niet met jou. Je bent beschadigd geraakt en je hebt geen kennis gekregen over het herstellen van die schade. Dat gebeurt namelijk pas in fase drie van seksualiteit: het beminnen van jezelf.

3. Fase drie: het beminnen van jezelf

In fase drie ga je door jezelf te beminnen de schade die je in fase één en/of twee hebt opgelopen helen. Je opent je hart voor jezelf, verbind je hart met je bekken of je bekken met je hart en bent lief voor jezelf. De seksuele energie waar je mee leert spelen, ga je voor jezelf gebruiken. En in plaats van je bezig te houden met voortplanting of platte seks, stap je over op transformatie seksualiteit: het beminnen van jezelf en van de ander. Voor de duidelijkheid: ook al vrij je met voorbehoedsmiddelen, dat is toch voortplantingsseksualiteit.

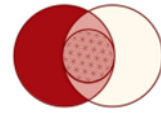
Zelfbeminning is het moment waarop je overgaat van voortplantingsseksualiteit naar transformatieseksualiteit

Bij beminnen gebruik je de enorme hoeveelheid seksuele energie die vrijkomt tijdens seksualiteit niet om een baby te maken, maar voor jezelf. Stel je voor, een baby in de wieg is één bol energie. Wat als je al die energie nu voor jezelf leert behouden? Het klinkt je nu nog vreemd in de oren maar dan raak je vervuld van jezelf. Je vult jezelf van binnenuit op en leeft in overvloed in plaats vanuit een tekort.

Je wordt woest aantrekkelijk — niet vanwege je uiterlijk, maar omdat je energie klopt. Omdat je iets te geven hebt.

Een mens dat zichzelf heeft opgevuld met zichzelf is authentiek en krijgt een aantrekkingskracht die voorbij rimpels, grijze haren, putjes of een vetrol gaat.

Hoe doe je dat? Zonder dat we het weten hebben we een super krachtige permanente energiebron tot onze beschikking: bij vrouwen zijn dat de eierstokken en bij mannen de teelballen. Je eierstokken en teelballen hebben een rechtstreekse verbinding met de aarde en ontvangen



constant energie vanuit de aarde. Met de energie uit de eierstokken en teelballen kunnen we baby's maken. Als je nu leert hoe je die energie voor jezelf gebruikt, dan maak je als het ware een baby in jezelf. Symbolisch natuurlijk. Zo'n baby is pure onschuld. Met de techniek die je leert als je jezelf bemind, kun je die energie of nieuwe onschuld voor jezelf leren gebruiken. Je vult de onschuld/energie, die je om wat voor reden ook bent kwijtgeraakt in fase één en/of twee, weer aan. Deze energie noemen wij in deze training levensenergie of seksuele energie. Levensenergie bevinden zich in je bekken, in je eierstokken of teelballen, die worden gedragen door je bekkenbodem.

Door je de techniek van zelfbeminning eigen te maken, zet je de grondstoffen (aarde energie) vanuit de eierstokken om in een levensenergie. Het levensenergie zorgt er onder andere voor dat je gezonder wordt, oude wonden heelt en een overschot aan energie aanmaakt zodat de blosjes op je wangen terugkomen. Je gaat stralen, van jezelf houden en je leeft in overvloed. Je krijgt een overschot aan energie die leidt tot leukere seks, meer zin in seks en intensere orgasmes. Daarnaast word je lief voor jezelf, voel je meer vreugde en ervaar je meer zingeving. Daarbovenop ontwikkel je ook je bewustzijn door jezelf te beminnen. Kortom, iedereen zou zichzelf mogen leren beminnen.

4. Fase vier: Het beminnen van elkaar

Als je door zelfbeminning vervuld bent, leef je met een overschot aan liefde. Je hebt geen partner nodig, want je bent al bemind. Nu ontstaat er een, in onze cultuur, geheel nieuwe situatie. Je hebt niet langer iets of iemand nodig, maar je biedt iets (jezelf) aan. Je komt iets brengen, wat totaal iets anders is dan jezelf weggeven. Je hebt die ander dus niet nodig als opvulling van een leegte, maar als aanvulling tot een rijker leven.

*In plaats van te zoeken naar een partner die jouw leegte vult,
ben jij degene die verschijnt — als heel en vervuld mens.*

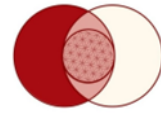
Als je teruggaat in de tijd en even heel eerlijk bent, moet elk mens bekennen dat die een relatie is aangegaan om bepaalde behoeftes te vervullen. Het doet er niet toe hoe verliefd je was en hoe leuk je hem of haar vond, je had bepaalde verwachtingen. Nogmaals, je behoeftes zijn oké. Ze zijn zelfs universeel. Maar hoe je ze probeert te vervullen, daar kun je over discussiëren.

Als je nu jezelf leert beminnen, zodat je eigenliefde groeit, kun je elkaar ont-moet-en. Er moet niets meer. Je bent vervuld, je wordt al bemind, je basisbehoeftes zijn vervuld. Dat maakt je een vrij mens en er is geen moeten meer. Je kunt bij elkaar komen en je vertrouwt erop dat er ontstaat wat er op dat moment wil ontstaan. Je maakt daar niet per se afspraken over, er hoeven geen plannen te zijn. Je ontmoet de ander iedere keer opnieuw en stemt af. Je kunt open en vrij kijken, zonder verwachting en zonder oordeel. Heel liefdevol, zowel overdag als 's nachts. Er is geen doel en geen einde en het stroomt door, ook als je fysiek niet bij elkaar bent.

5. Bekrachtiging

Deze vier fases zijn geen ladder die je moet beklimmen, maar een kompas om jezelf opnieuw te oriënteren.

Elke fase verdient ruimte. Je mag terugkeren, blijven hangen, verdiepen, vertragen.



Wat belangrijk is: je mag jezelf leren kennen in volledigheid.
Niet als half mens, maar als geheel.

*Je bent niet stuk. Je bent onderweg.
En die weg gaat niet terug — maar steeds dieper naar binnen.
Daar waar jij jezelf weer kunt beminnen.*

1.3 Wie ben ik (jij)

Ik heb het al benoemd: deze training maakt je ook een wijze en respectabele man. Wijsheid is een kracht in jezelf en heeft met je bewustzijn te maken. In essentie ben je bewustzijn in een wereld van ruimte en tijd. Dat is nogal een uitspraak en er is veel over te zeggen. Ik zal kort uitleggen waarom we zo ver af zijn komen te staan van deze uitspraak.

Bij de conceptie worden eitje en zaadcel één en vormen samen een bolletje energie. Vervolgens komt die energie in beweging (*e-movere*) en ontstaan er emoties. We ervaren emoties als angst, zelfontkenning (*ik ben niet goed genoeg/ik kan het niet*), woede en irritatie, maar ook vreugde, blijheid, vriendelijkheid, moed en allerlei andere emoties.

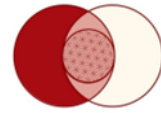
1. Onmachtig

Tijdens het leven overkomen je situaties die je als overweldigend of zelfs levensbedreigend ervaart. Je voelt je onmachtig, schaamt je en wilt het liefst van de aardbodem verdwijnen. Om toch verder te kunnen leven, 'parkeer' je de vrijgekomen emoties in een apart deel van je bewustzijn. Het lijkt alsof ze uit het zicht zijn en alsof ze je niet langer beïnvloeden. Maar zodra je een gelijksoortige situatie overkomt, reageer je niet vanuit je ware zelf, maar vanuit een afweermechanisme. Om niet herinnerd te worden aan de vorige keer en aan de pijn of leegte die je daarbij voelde, zet je een masker op of speel je een rol. Het masker van onverschilligheid bijvoorbeeld, of de rol van perfectionist. Je bent als het ware gegijzeld door dit mechanisme en kunt niet vanuit je eigen onschuldige zelf reageren op wat je meemaakt.

Als dit overlevingsmechanisme vaak genoeg herhaald wordt, ontstaan er bepaalde patronen. In het begin lijkt dit gedrag slim en nuttig, maar feitelijk is het een patroon dat je uiteindelijk in de weg zit, want je bent jezelf niet. Je kunt niet zijn wie je altijd al geweest bent.

Door Seksuele Kung Fu, (dit leer je in deze training Seksualiteit in verbinding als krachttraining) leer je ook hoe je ruwe seksuele energie opschoont, omdat niet-opgeschoonde seksuele energie bestaande patronen versterkt. Dat maakt het nog moeilijker om die patronen te veranderen. Seksuele Kung Fu helpt je om patronen opnieuw te doorvoelen, zodat vastgezette trauma's transformeren en de energie weer vrij door je heen kan stromen.

Je gaat leren hoe je beslist wat je wilt behouden en wat je los wilt laten.



1.4 Jezelf anders aanraken

Seksuele Kung Fu/zelfbeminning, is geen trucje. Het is een subtiele en krachtige vorm van zelfonderzoek — via je lichaam.

Door de oefeningen in deze training breidt je **gevoelsbewustzijn** zich stap voor stap uit. Je leert dieper te voelen. En dat heeft direct effect op hoe je seksualiteit beleeft.

Je raakt minder gericht op een vaste uitkomst, en ontdekt juist dat er veel meer mogelijk is dan het bekende piekorgasme.

Je lichaam wordt een instrument met veel meer tonen dan je tot nu toe hebt leren bespelen.

1. Van piek naar verdieping

De meeste mannen kennen één soort orgasme: snel, krachtig, doelgericht. Het zogenaamde **piekorgasme**. Het is direct, duidelijk en vaak voorspelbaar. Maar ook beperkt.

Je kunt een piekorgasme hebben zonder dat er enige verbinding is tussen je hart en je bekken.

Maar als je leert om wél die verbinding te maken — tussen hart en bekken — verandert er iets. Je seksuele ervaring wordt rijker, gelaagder. Je opent je voor een heel spectrum aan sensaties: van licht tintelend tot diep pulserend.

Je krijgt geen 'controle', maar **keuzevrijheid**.

Je lichaam wordt ontvankelijker. Je energie verfijnder.

En belangrijk: elke keer voelt anders.

Meer afwisseling dan welke porno ook kan bieden.

Meer verbinding dan je ooit voor mogelijk hield.

In deze training leer je jezelf beminnen.

Niet alleen functioneel aanraken, maar met zachtheid, aandacht en nieuwsgierigheid.

Om daar echt in te kunnen zakken, is het helpend om te leren onderscheiden wat je eigenlijk allemaal kunt **voelen**. Want voelen heeft veel lagen.

2. Voelen heeft dimensie

1. Tast – voelen aan

Je kunt met je hand voelen of iets warm of koud is, glad of ruw. Dat noemen we voelen *aan* — tastzin, zintuiglijk contact met de buitenwereld.

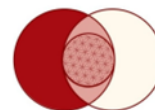
2. Innerlijk voelen – van binnen naar buiten

Je wrijft met je hand over je arm. Je voelt én met de hand die geeft, én met de arm die ontvangt. Je aandacht beweegt heen en weer. Je leert luisteren naar subtiele sensaties.

Zo ontwikkel je gevoelsbewustzijn: je gaat steeds preciezer voelen wat je ervaart in je lichaam — en wat dat met je doet.

3. Energetisch voelen – de sfeer in de ruimte

Misschien herken je het: je loopt ergens binnen en voelt dat er net iets is gebeurd. De lucht is 'ijzig', of juist geladen. Je lichaam vangt dat feilloos op. Ook dat is voelen.



4. Emotioneel voelen – binnenwereld ervaren

Je voelt je buik bij spanning. Je borst bij verdriet. Je hart bij vreugde. Misschien zelfs je lever of keel. Al die fysieke plekken vertellen iets over wat je ervaart — en vaak over wat je eerder hebt weggestopt.

5. Lichaamsbewustzijn – van binnenuit voelen

Met oefening kun je je aandacht richten op elk deel van je lichaam. Je voet, je bekken, je organen. En je kunt het van binnenuit voelen. Soms lijkt het zelfs alsof je er ‘kunt rondkijken’.

In deze training gebruiken we deze manier van voelen — zacht, open, precies — in meditaties en oefeningen.

Je lichaam wordt daarmee een poort naar je innerlijke wereld.

3. Oude patronen in aanraking

Hoe je jezelf aanraakt, is vaak een gewoonte geworden.

Tijdens het douchen, afdrogen, jezelf insmeren — doe je dat aandachtig, of op de automatische piloot?

Ook in seksueel contact kun je snel grijpen naar wat je kent. Naar vaste handelingen, vaste druk, vaste volgorde.

Maar je lichaam is levend, veranderlijk.

Elke dag anders.

Wat als je jezelf aanraakt alsof je jezelf voor het eerst ontmoet?

Zonder haast. Zonder doel. Alleen met aandacht.

Dat kan spannend zijn. Je kunt weerstand voelen. Ongemak. Twijfel. Snap ik. En dat is helemaal oké.

We gaan stap voor stap.

Zacht en nieuwsgierig.

Je hoeft niets te forceren.

4. Bekrachtiging

Jezelf aanraken wordt in deze training een vorm van zelfontmoeting.

Een manier om thuiskomen in je lichaam.

Hoe je jezelf aanraakt, verandert hoe je jezelf ervaart.

En hoe je jezelf ervaart, verandert hoe je leeft.

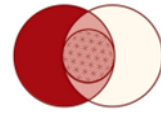
Je lijf is niet alleen iets dat je hebt.

Het is iets waar je in woont.

Welkom in je lichaam.

Welkom in het voelen.

Welkom bij jezelf.



1.5 Innerlijk landschap

We hebben geleerd uit te gaan van één wereld en dat is de wereld zoals we die waarnemen. Alles wat je kunt zien, meten en bewijzen beschouwen we als onderdeel van die wereld. Dit noemen we ook wel de gemanifesteerde wereld. Er is meer. Ja echt. Er is een wereld die velen van ons (nog) niet kunnen zien of voelen en er is een wereld IN ons lichaam. Over die wereld gaan wij het hebben. Ons innerlijke landschap. Jouw innerlijk landschap.

Het uiterlijk landschap is alles wat zich buiten je lichaam bevindt en je gehele spijsverteringskanaal, van mond tot kont. Dit is immers je verbinding met de buitenwereld. Je hebt waarschijnlijk geleerd dat je bestaat uit botten, spieren, pezen, weefsel, organen en water met een huid eromheen. Maar je lichaam is meer dan dat, het is veel meer dan wat je kunt zien. Je lichaam is oneindig intelligent en het onthoudt alles wat je meemaakt. Dit wordt ook wel het cel geheugen genoemd, maar hoe dat cel geheugen precies werkt, daar is geen verklaring voor. De Taoïsten kunnen dit wel: zij werken met het Innerlijk. Het Innerlijk Landschap is de weg die de energie vanuit de potentie aflegt om gemanifesteerd te kunnen worden in het Uiterlijk Landschap.



*Alles wat zich manifesteert in je leven,
begint als mogelijkheid in jouw Innerlijk Landschap*

We vinden van alles van onze buitenwereld en we willen daar vaak ook graag dingen in veranderen. Niet alleen fysiek door je kamer of tuin opnieuw in te richten, maar bijvoorbeeld ook het gedrag of de mening van een ander.

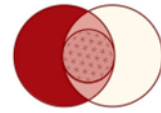
Wat ons niet geleerd wordt, is dat je het Uiterlijk Landschap alleen kunt beïnvloeden door te sturen in je Innerlijk Landschap. Voordat iets in het uiterlijk Landschap verschijnt, voordat het gemanifesteerd wordt en je het met je vijf zintuigen kunt waarnemen, moet het ergens in potentie aanwezig zijn. Er is dus ook een potentiële wereld. De interactie tussen dat wat kan ontstaan en dat wat is ontstaan, gaat via het Innerlijk Landschap. Dit is een continue stroom die de potentiële wereld met de gemanifesteerde wereld verbindt. Die stroom noem je het Innerlijk Landschap.

1.6 Trainen in je Innerlijk landschap. In je lichaam trainen.

Je Innerlijk Landschap is niet zozeer je fysieke lichaam, als wel je interne gewaarwording. De sensaties in je lichaam en het gevoel wat dat oproept. Dat wat je niet met je vijf zintuigen kunt waarnemen.

Je gedachten zijn ook onderdeel van het Innerlijk Landschap. Je kunt met bepaalde meetapparatuur in de hersenen zien dat we in staat zijn te denken. Maar een gedachte, fantasie of dagdroom heeft nog nooit iemand gezien. De dromen die je hebt of de symbolen die je ziet en je heldere vermogens behoren ook tot je Innerlijk Landschap.

Nu droom je al je hele leven. Dus onbewust heb je al toegang tot het Innerlijke Landschap. Ook gevoelens en gedachten zijn onderdeel van het Innerlijk Landschap en omdat we grotendeels onbewust door het leven gaan, hebben we niet in de gaten dat alles wat zich in onze buitenwereld



manifesteert, een afdruk is van onze gevoelens en gedachten. Velen denken dat het leven hen overkomt, maar niets is minder waar.

Seksuele Kung Fu is dus meer dan jezelf aanraken. Het is veel omvatten en heeft veel onderwerpen, waaronder grip op je leven krijgen, door bewust je Innerlijk Landschap binnen te treden en daar sturing aan te leren geven.

1. Hoe doe je dat

Je hebt al geleerd hoe je in het Uiterlijk Landschap leeft. Praten, fietsen, lopen, winkelen, vrijen, de hond uitlaten en nog veel meer. Het Innerlijk Landschap heb je al ervaren door bijvoorbeeld je dromen, maar je bent er nog niet in geschoold. Als je het Innerlijk Landschap leert begrijpen, besturen en benutten, kun je ook dingen creëren in het Innerlijk Landschap. Het is voor de Westerse mens bijna niet voor te stellen hoeveel je kunt bereiken als je in het Innerlijk Landschap gaat trainen.

Trainen begint altijd met veiligheid. Je kunt je Innerlijk Landschap pas betreden als je je veilig voelt in je Uiterlijk Landschap. Nu is je veilig voelen een ruim begrip. Als er geen wilde dieren zijn om je op te eten, is er een bepaald veiligheidsniveau behaald en kun je je bijvoorbeeld overgeven aan slaap. Maar slapend kun je niet bewust het Innerlijk Landschap binnenlopen.

Daarvoor moet je in I zijn (Hiervan ontvang je een aparte bijlagen). En dat vraagt om een dieper niveau van veiligheid. Dan moet je jezelf veilig maken, ook als je gedachten hebt als: 'Krijg ik mijn werk wel af?' 'Kan ik de hypotheek of de huur deze maand betalen?' 'Wordt mijn kind weer beter?'. Die gedachten zorgen onbewust voor onveiligheid. Helaas kan het nog erger, want in ons leven onbewust nog meer angsten als: 'Ben ik wel lief genoeg?' 'Ben ik het waard om van te houden?' en 'Hoor ik er wel bij?'

Je hebt dus bewuste stress als 'Heb ik genoeg geld?' en onbewuste stress als 'Wordt ik geliefd?'.

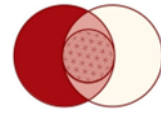
Het is onmogelijk om je op al die niveaus meteen veilig te voelen, dat is een kwestie van oefenen. Het begint allemaal door met zachte ogen naar jezelf te kijken, voelen welke sensaties er door je lichaam stromen en daar vertrouwd mee raken. Jezelf veilig voelen ondanks verdriet, angst en pijn, zodat je dieper in jezelf kunt zakken.

2. Wat levert trainen in het Innerlijk Landschap je op?

Onvoorstelbaar veel. Je kunt jezelf gezonder maken, je werkelijkheid beïnvloeden, je versnelt je bewustzijnsontwikkeling, vergroot je handelend vermogen, krijgt meer grip op je gedrag, gedachten en emoties, zodat het leven je niet meer overkomt, gaat van jezelf houden en krijgt (meer) zin in het leven.

Het sturen in je Innerlijk Landschap kun je leren en dat begint met het opwekken van energie. Je moet iets hebben wat je de mogelijkheid biedt om bewust rond te kunnen lopen in het Innerlijk Landschap. Wil je iets veranderen in je Innerlijk Landschap, heb je nog meer energie nodig. Jezelf beminnen is een enorm krachtige manier om veel energie op te kunnen wekken. Dus door jezelf aan te raken of een beetje in opwindning te komen, kun je de energie die dan vrijkomt leren sturen op het moment dat je niet-doet.

Bij zelfbeminning steven je dus niet op een piekorgasme af, want vooral bij de man stroomt dan alle



energie uit het lichaam. Maar ruim voordat je een piekorgasme krijgt, stop je met doen. Je komt tot rust en voelt wat er in je lichaam gebeurt.

3. Doen versus niet-doen

Jezelf aanraken is doen. Blijven liggen en voelen wat er in je lichaam gebeurt is niet-doen. Op dat moment zak je in je gevoelens. De rivier van gevoelens. Niet letterlijk natuurlijk, de rivier van gevoelens is een onderdeel van je Innerlijk Landschap.

4. Vind je het moeilijk om jezelf aan te raken?

Geen paniek. De training is zo opgebouwd dat het niet nodig is om 'aan jezelf te zitten', terwijl je toch de vruchten plukt van transformatie seksualiteit. Stap voor stap heel je wonden en raak je vertrouwd met jezelf en je lichaam. Je kunt zelfs de gehele training volgen, zonder dat je jezelf hoeft aan te raken. Bovendien heb je deze training voor de rest van je leven en kun je zo vaak oefenen als je wilt. Dus pas de tweede of derde ronde jezelf intiemer aanraken is ook prima.

5. Ontspannen het Innerlijk Landschap betreden

Het Innerlijk Landschap en het Uiterlijk Landschap zijn constant met elkaar in verbinding. Het Innerlijk Landschap kun je alleen betreden als je ontspannen bent en de I-kracht activeert. Des te meer rust je in jezelf vindt, des te meer geoefend je wordt, des te verder kun je wandelen in je Innerlijk Landschap en des te meer invloed krijg je erop. Zodra je invloed krijgt op het Innerlijk landschap, krijg je meer grip op je leven, wat je onafhankelijk en zelfstandig maakt.

6. Hoe train je het Innerlijk Landschap?

Omdat het Innerlijk Landschap in onze cultuur genegeerd wordt, wordt je daar niet in getraind, maar je kunt het wel leren, net als je hebt leren lopen. Van kruipen ga je op een gegeven moment staan, zoek je houvast aan de tafel en als je dan je eerste stapjes doet ren je ook niet meteen de weg over en maak je geen lange boswandeling. Daar groei je langzaam naartoe. Eerst aan de hand van je moeder en later zelfstandig. De training begint klein en begeleid je zo dat je veilig in het Innerlijk Landschap kunt lopen. Zodat je er uiteindelijk zelf in kan dwalen en ontdekken.

"Rivieren weten het; haasten is niet nodig.

Op een dag komen we er wel."

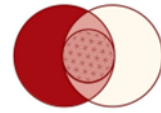
— Winnie the Pooh

1.7 Van jezelf houden

Het is al vaker gezegd: van jezelf houden is geen trucje. Het is een kracht die je in jezelf voelt. Het contact maken met je levensenergie, je seksuele energie en die leren sturen en benutten, maakt dat je van jezelf gaat houden. We kunnen wat dat betreft nog veel leren van de natuur.

Een appelboom bijvoorbeeld vraagt zich nooit af of hij wel goed genoeg is. Een appelboom kijkt ook niet beteuterd als er geen peren aan zijn takken groeien. Hij vergelijkt niet. Hij doet gewoon zijn uiterste best om een gezonde appelboom te zijn. Dat is ook het enige wat hij kan zijn.

Hoe anders is dat bij de meeste mensen, terwijl de mens ook gewoon een stukje natuur is. Hoe zou het zijn als jij je verbindt met je ware natuur en dan de beste versie van jezelf wordt? Zonder dat je oordeelt of er appels of peren aan je groeien, maar juist geniet van hoe je bent.



Het basisprincipe van het leven is als een zaadje. Elk zaadje is gevuld met energie en informatie of intelligentie. Als de omstandigheden juist zijn, ontkiemt het en manifesteert de hele appelboom zich.

Ook elk mens probeert zich te laten zien. Dat ligt in elke ademhaling en hartklop besloten. Alles wat je doet, is een uitdrukking om tot bloei te komen. Je voelt dat goed als je je adem inhoudt. Op een gegeven moment gaat je lichaam ademen, of je wilt of niet. Dat is manifestatiekracht of universele intelligentie, een kracht die groter is dan je angsten en weerstanden.

1. Manifestatiekracht – de kracht die ademt door jou

Het is een leven scheppende kracht, we denken vaak dat dit een hogere macht is, maar dat is niet zo. Jij bent De Schepper van jouw universum. Van jouw leven. En het leven op zich steunt dit honderd procent. Het leven houdt van jou precies zoals het is. Het leven steunt je in al je kracht en grootsheid. Wat voel je als je met die woorden meegaat? Als je in I die woorden tot je neemt en je beseft dat je werkelijk geliefd wordt door het leven en recht van bestaan hebt. Omdat iedereen gesteund wordt door het leven. Ook jij.

Als je nare dingen hebt meegemaakt en die niet volledig verwerkt hebt, blijf je in de vlucht- of vechstand staan. Ook als het gevaar is geweken. Je primitieve reptielenbrein is geactiveerd en je staat ingesteld op gevaar, tekort, beperking en op wat MOEILIJK gaat. Als je aandacht blijft geven aan wat je makkelijk aangaat, kan je primitieve brein zich steeds meer ontspannen.

2. Oefening

Maak een lijst van vijf of meer personen in je leven waar je veel van houdt. Ga weer even in I en steun vervolgens elke persoon op die lijst door de volgende woorden uit te spreken of denken:

..., Ik hou van jou precies zoals je bent, en ik en het leven steunen je onvoorwaardelijk in al je kracht en grootsheid.

Wat voel je als je dat zegt of denkt? Waarschijnlijk gaat je hart open. Er komt ruimte. Je zult merken dat er steeds meer namen op je lijstje komen.

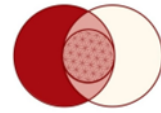
Eindig de oefening nu met het zeggen van je eigen naam in de zin:

..., Ik hou van jou zoals je bent, en ik en het leven steunen je onvoorwaardelijk in al je kracht en grootsheid.

1.7 Omgaan met seksuele energie: van verwarring naar kracht

Ondanks dat we seksuele wezens zijn, word je meestal niet geleerd hoe je met seksuele energie omgaat. Je krijgt wat voorlichting op school. Je leert een condoom om een bezemsteel doen bijvoorbeeld. Met je vriendinnen praat je er misschien al giechelend over en een enkeling praat er met haar ouders over. Toch blijft het vaak wat aan de oppervlakte, omdat we alleen de eerste twee fases van seksualiteit kennen.

Bovendien is je in je kindertijd waarschijnlijk verteld dat je bepaalde dingen niet mag doen. Of heb je gevoeld dat bepaalde dingen worden afgekeurd. Je ouders geven je op die manier bepaalde sociaal gewenste vaardigheden mee, net als niet in je neus peuteren of boeren laten aan tafel. Maar



het gaat om de manier waarop het gebeurt, om de lading die veelal op seksualiteit ligt en onbewust wordt doorgegeven.

Openlijk praten over seksualiteit is ook voor de jongste generatie gênant. Door de seksueel grenzeloze maatschappij waarin we leven lijkt het alsof alles bespreekbaar is, maar het is voor de meesten onduidelijker en verwarrender dan ooit. En daardoor onveiliger. Dus openlijk over seksualiteit praten, wat je voelt, wat je behoeften en wat je grenzen zijn en daarnaast veilig leren omgaan met seksuele energie, is eigenlijk niet aan de orde.

En of je er nu wel of niet over praat, wel of niet mee leert omgaan, seksuele energie stroomt 24 uur per dag door ons heen. Je hebt 24 uur per dag een enorme en onuitputtelijke energiebron tot je beschikking. Energie die je kunt gebruiken om je fysieke lichaam te herstellen, om wonden te helen en ook om je bewustzijn te laten groeien. Hoe dat allemaal precies werkt, word je vanzelf duidelijk tijdens de training. Het belangrijkste is dat je leert hoe je je op die energiebron aansluit.

1. Een onuitputtelijke bron in jezelf

Seksuele energie is beschikbaar, altijd. Niet alleen als je opgewonden bent. Niet alleen bij seks.

Het is de levensenergie die je lijf herstelt. Die wonden heelt. Die je bewustzijn opent.

Je kunt die energie leren sturen. Verzachten. Opbouwen. Circuleren.
Dat leer je stap voor stap in deze training.

Je leert hoe je jezelf aansluit op jouw eigen energiebron.

Bij mannen loopt die verbinding via de **teelballen**,
bij vrouwen via de **eierstokken**.

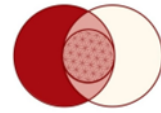
Je leert werken met twee kwaliteiten:

- **Koude seksuele energie:** subtiel, zacht, nauwelijks opwinding
- **Warme seksuele energie:** krachtiger, intens, meer opwinding

Er is geen goed of fout.

Je bepaalt zelf de temperatuur.

Je leert voelen wat klopt in jouw lichaam, op dat moment.



1.8 Levenselixer

Jezelf beminnen is een techniek waarbij je het levenselixer aanmaakt. Levenselixer is een substantie die je kunt vergelijken met een verjongingskuur die je tot op hoge leeftijd vitaal en gezond houdt. Het is het elixer waar eeuwenlang naar gezocht is, maar altijd buiten zichzelf. Het echte levenselixer is alleen binnen jezelf te vinden, in je eigen graal: je bekken.

1. Hoe werkt dat precies

Bij zelfbeminning haal je de seksuele energie uit je eierstokken of teelballen. Het is een soort ruwe levensenergie vanuit de aarde, die je op een andere manier door je lichaam leert laten stromen. Tenminste, als je geen baby wilt maken. Wil je een baby, doe je niet aan zelfbeminning. Je laat alle energie in de eierstokken om een zo gezond mogelijk kind te maken. Hetzelfde geldt zolang je borstvoeding geeft en nog niet menstrueert.

Wil je geen baby maken, gebruik je die ruwe levensenergie als grove grondstof die je tot levenselixer transformeert. Je haalt daarbij de grove energie uit de eierstokken en je brengt die langs je ruggengraat omhoog, tot in de schedelholte. Daar laat je het in stilte samenkomen met de energie uit de hemel, het inspirerend licht dat we de hele dag ontvangen. Er vindt automatisch een alchemistisch proces plaats, waarbij ons lichaam slechts de hoeder is. Zo ontstaat een pure stof die je levenselixer of nectar kunt noemen, die je vervolgens naar beneden laat uitwaaieren.

Het klinkt simpel en dat is het ook, het is gewoon een andere manier van je seksuele energie laten stromen. Iedereen kan het leren, ook jij, mits je de volgende punten serieus neemt: absolute veiligheidsintimiteit creëren en in I geraken. Het kun je niet op wilskracht maken of als het absoluut veilig bent. Je leert gedurende de training precies hoe het precies in elkaar steekt.

Het levenselixer maak je bewust, maar je hebt geen invloed op wat er daarna mee gebeurt. Het vindt zelf de juiste weg en ondersteunt zo je fysieke, emotionele en spirituele lichaam.

Nog één opmerking. In het Innerlijk Landschap bestaan de eierstokken en teelballen altijd. Dus ook als je ze fysiek niet meer hebt, of als je zonder geboren bent. Je kunt dus altijd jezelf leren beminnen.

Veel plezier met deze module.

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing & Pleasure Coach

Verbind en Geniet in Vrijheid

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl