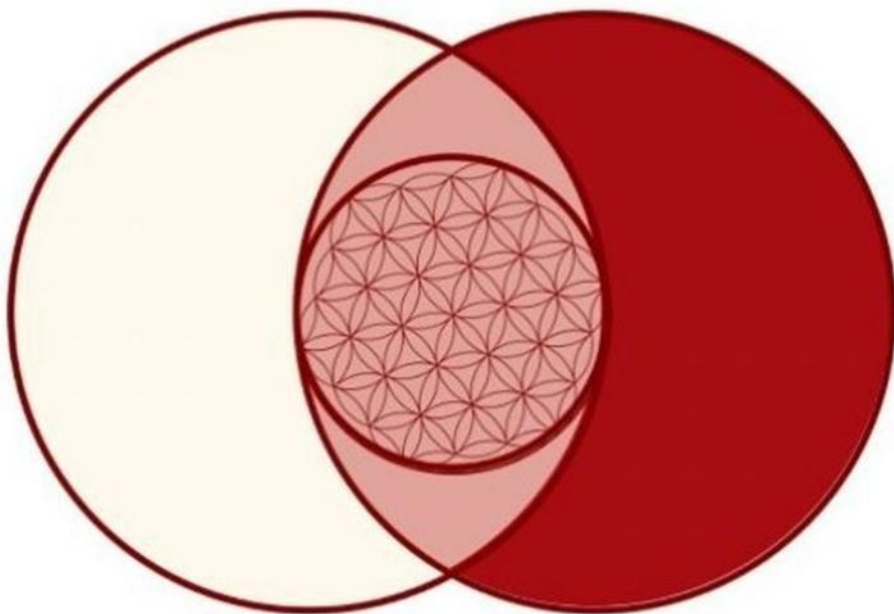


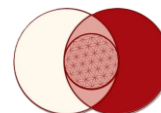
Module 2:  
Verlangen

# Seksualiteit in verbinding als Krachttraining



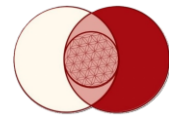
Sanne Kielman

Sexual Healing & Pleasure Coach



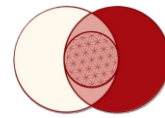
Inhoudsopgave

<b>2</b>	<b>Verlangen.....</b>	<b>3</b>
2.1	De drie plusjes .....	3
1.	Van seksuele reflex naar innerlijke vrijheid.....	3
2.	De route naar binnen .....	3
3.	Jij bepaalt de richting van je energie.....	4
2.2	De drie poorten .....	4
1.	De anatomie van je krachtbasis .....	4
2.	Van vergiet naar schaal: trainen met aandacht.....	4
3.	De drie poorten uitgelegd .....	5
4.	Bridgen – de brug tussen je poorten.....	5
2.3	Werken met orgastische energie .....	7
1.	Leren van de natuur .....	7
2.	Van fantasie naar belichaming .....	7
2.4	Wat is seksuele energie .....	8
1.	Terug naar de natuurlijke stroom.....	8
2.	Herinneren wie je bent .....	8
3.	Seks is overal .....	9
2.5	Seksuele revolutie.....	9
1.	Onderdrukking in het lichaam.....	9
2.	Seksuele beschaving.....	9
3.	Wat is betamelijkheid?.....	10
4.	De Grootseid van je innerlijk Landschap.....	10
2.6	Masturberen versus Zelfbeminning.....	10
1.	De Vonk .....	11
2.	Klaarkomen en orgasmes .....	12
3.	Niet doen.....	12
2.7	Je bent een seksueel wezen.....	13
1.	Vrije stroom, authentieke kracht.....	13
2.	Een nieuwe seksuele beschaving .....	13
2.8	Schoonmaken en Venten .....	14
1.	Waarom venten? .....	14



---

2.9	The Way of the Monk .....	15
2.10	En nu? .....	16



---

## 2 Verlangen

### 2.1 De drie plusjes

#### 1. Van seksuele reflex naar innerlijke vrijheid

Je lichaam is intelligent. Al vanaf je puberteit stroomt er een natuurlijke seksuele kracht door je heen, instinctief gericht op voortplanting. Het is deze kracht die ervoor zorgt dat je geprikkeld raakt bij het zien van borsten, een smalle taille of volle heupen. Niets mis mee — het is de oer-programmering die zorgt voor de instandhouding van de soort.

Maar... wat als je die kracht ook bewust kunt leren richten? Wat als je seksuele energie niet automatisch je lichaam verlaat via een zaadlozing, maar in jou blijft, om je vitaler, helderder en krachtiger te maken?

In deze training leer je stap voor stap hoe je je seksuele energie omhoog brengt — achterlangs, via je ruggengraat, naar je kruin. In plaats van dat het via je penis naar buiten stroomt. Dat vraagt oefening. Want je bent waarschijnlijk gewend om de seksuele sensaties vooral aan de voorkant van je lichaam te ervaren. En dat is logisch: het is de route die bedoeld is om nieuw leven te scheppen. Zodra het zaad de baarmoedermond bereikt, is jouw missie — biologisch gezien — volbracht.

Wat je waarschijnlijk niet geleerd hebt, is dat je bij elke zaadlozing iets van je essentie weggeeft. Geen drama — je mag klaarkomen wanneer je wilt. Maar weet: je geeft dan ook een bol energie weg. In je sperma zit het beste van jou. Er zit zelfs een spootje goud in, letterlijk.

En misschien herken je dit al: na een zaadlozing voel je je wat leeg, vermoeid, of minder aanwezig. De dag erna ben je misschien prikkelbaar of mistig. Je bent iets kwijt. Sommige mannen merken dat zelfs tot tien dagen lang. Anderen voelen minder zin in seks, zijn emotioneler afgesloten of moeilijker bereikbaar voor hun partner.

Wat nou als je die energie niet kwijtraakt, maar leert sturen?

#### 2. De route naar binnen

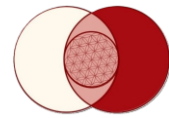
Als je geen kind wilt maken, kun je de seksuele energie bewust door je ruggengraat omhoog leiden, naar de schedelholte. Daar wordt de energie getransformeerd — tot levenselixer. Je voedt jezelf van binnenuit. Je verliest niets, je wint. Maar... dat vraagt training. Want de geconditioneerde reflex ligt aan de voorkant: naar buiten, snel, gericht op ontlading.

Die reflex is gekoppeld aan wat we noemen: **de drie plusjes**. Je lichaam scant — onbewust — een vrouw op drie plekken:

- Haar borsten — straalt ze vruchtbaarheid uit?
- Haar taille — is daar ruimte voor jouw kind?
- Haar heupen — kan daar een kind doorheen geboren worden?

Zijn alle drie 'plus', dan geeft je systeem het startsein. Je erectie, je focus, je drang naar actie — alles richt zich naar buiten.

Maar jij bent niet langer een slaaf van die reflex. Jij traint.



### 3. Jij bepaalt de richting van je energie

Door te trainen op de achterroute, word je minder gestuurd door externe triggers. Je raakt niet meer automatisch 'aan' bij elke prikkel. Je ervaart meer rust, meer keuzevrijheid, meer stevigheid in je energie.

Je wordt geen saaie man — integendeel. Je wordt een man die niet jaagt, maar aantrekt. Een man die zijn energie beheert. Die niet behoeftig is, maar beschikbaar. En dát is wat veiligheid uitstraalt — een man die zichzelf kent, zichzelf draagt, en zichzelf bemint.

De vrouwelijke wereld voelt dat. Een man die zijn seksuele energie niet onbewust lekt, maar bewust draagt, is zeldzaam. En wat zeldzaam is, wordt als waardevol ervaren.

*Vrijheid is: niet langer gestuurd worden door je pik, maar kunnen kiezen.  
Niet uit verkramping, maar vanuit belichaamde kracht.*

Of je nu vruchtbaar bent of niet — in het Innerlijk Landschap beschik jij over precies dezelfde energie.

En die mag je leren dragen, voor jezelf, voor je geliefde, en voor het grotere geheel.

## 2.2 De drie poorten

Je bekken is een krachtcentrum. Fysiek, energetisch, seksueel. In het taoïsme wordt dit gebied niet zomaar "je bekkenbodem" genoemd, maar ook wel *de Blauwe Schaal*: een dragende, beschermende en intelligente structuur. In die schaal bevinden zich drie energetische poorten die een sleutelrol spelen in hoe jij je energie – en vooral je seksuele energie – door je lichaam leert bewegen.

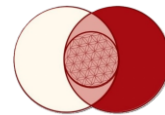
### 1. De anatomie van je krachtbasis

Je buikholte wordt van boven én onder omsloten door spier-peesstructuren: het middenrif en je bekkenbodem. Het middenrif hangt je organen op; je bekkenbodem draagt ze. Die bekkenbodem is dus geen bijzaak – het is een essentieel onderdeel van je dragende kracht als man. Hij moet krachtig zijn, goed doorbloed, én kunnen ontspannen. Vergelijk het met een schaal: stevig, maar niet verstijfd. In het Oosten spreekt men beeldend van *een blauwe schaal met drie poorten*: de urinepoort, het perineum en de anus.

In onze Westerse levensstijl – vol zitten, spanning, oppervlakkige adem en te weinig lichaamsbewustzijn – is die schaal vaak verworpen tot een vergiet. De spierspanning is of te laag (slap), of juist te hoog (verkrampt). En als de spieren het niet meer goed doen, nemen de pezen het over. Pezen kunnen lang dragen, maar herstellen slecht van overbelasting. Zo ontstaat chronische verkramping of uitputting – met alle gevolgen van dien: van prostaatklachten tot erectieproblemen, en van een wazig hoofd tot emotionele disbalans.

### 2. Van vergiet naar schaal: trainen met aandacht

Je leert in deze training hoe je je bekkenbodem bewust aanstuurt – en hoe je de drie poorten afzonderlijk kunt openen en sluiten. Waarom? Omdat seksuele energie bij ongetrainde mannen automatisch *via de voorkant* het lichaam verlaat (richting zaadlozing). Maar jij gaat leren om die energie *achterlangs* te sturen: langs je ruggengraat omhoog, richting je schedel – waar het levenselixer wordt gevormd.



Daarvoor heb je een goed gecoördineerde bekkenbodembodem nodig.

Belangrijk: het gaat niet om aanspannen alléén. Juist het **loslaten na het aanspannen** is essentieel voor balans, doorstroming en innerlijke rust.

Je kunt deze oefening overal doen: op een stoel, in de trein, onder het tandenpoetsen, tijdens wandelen. Maak er een dagelijkse gewoonte van.

### 3. De drie poorten uitgelegd

#### 1. De voorste poort – je urinepoort

De plek waar je plasbuis je lichaam verlaat. Als je ooit je plas hebt moeten ophouden, weet je hoe deze poort voelt. Deze poort hangt samen met de kringspieren rond je ogen. Knijp je ogen zachtjes een beetje samen – alsof je turend in de verte kijkt – en voel of je subtiel iets merkt in je voorste poort.

#### 2. De middelste poort – het perineum

Gelegen tussen je scrotum en je anus. Taoïsten noemen dit het *punt van leven en dood*. Het is een gevlochten spierweefsel dat je bewust kunt activeren. Probeer eens je bovenlip iets op te trekken, alsof je een konijn nadoet – voel je je perineum meebewegen? Ook lichte druk tussen duim en wijsvinger kan helpen je daar bewustzijn op te bouwen.

#### 3. De achterste poort – je anus

De bekendste, maar vaak meest verkrampde poort. Deze poort hangt energetisch samen met je onderlip. Trek die eens licht naar beneden en voel wat er gebeurt bij je anus. Veel spanning en opgeslagen stress nestelt zich rond deze poort – bij mannen zelfs vaker dan bij vrouwen. Hier trainen we op zachte kracht, niet op kramp.

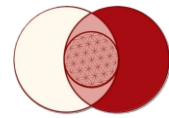
### De 'T-klank' – sluit alle drie tegelijk

Zeg zacht maar krachtig: **T**. Voel wat er gebeurt in je bekkenbodembodem. Deze klank helpt je alle drie de poorten gelijktijdig te sluiten. Je kunt deze klank gebruiken als startpunt van een oefening of meditatie.

### 4. Bridgen – de brug tussen je poorten

Bridgen betekent: je voorste en achterste poort sluiten, terwijl je de middelste ontspannen houdt. Dit creëert een soort hangbrug onder je bekken – en die brug is nodig om seksuele energie *van voren naar achteren* te leiden. Vanuit daar kun je de energie langs je ruggengraat omhoog sturen. Dat is de weg van transformatie.

Belangrijk: dit is géén techniek om kinderen te verwekken. Integendeel – dit is de techniek om seksuele energie te behouden, circuleren en verfijnen. Je oefent het alleen als je géén baby wilt maken.



### De bekkenbodem als toegangspoort tot je kracht

Klachten als erectieproblemen, prostaatpijn, energieverlies of zelfs emotionele afvlakking hebben vaak een fysieke component. Door dagelijks te trainen, bouw je aan een stevig fundament. Je maakt je schaal weer heel – en daarmee jezelf.

### Train met liefdevolle aandacht, niet op prestatie.

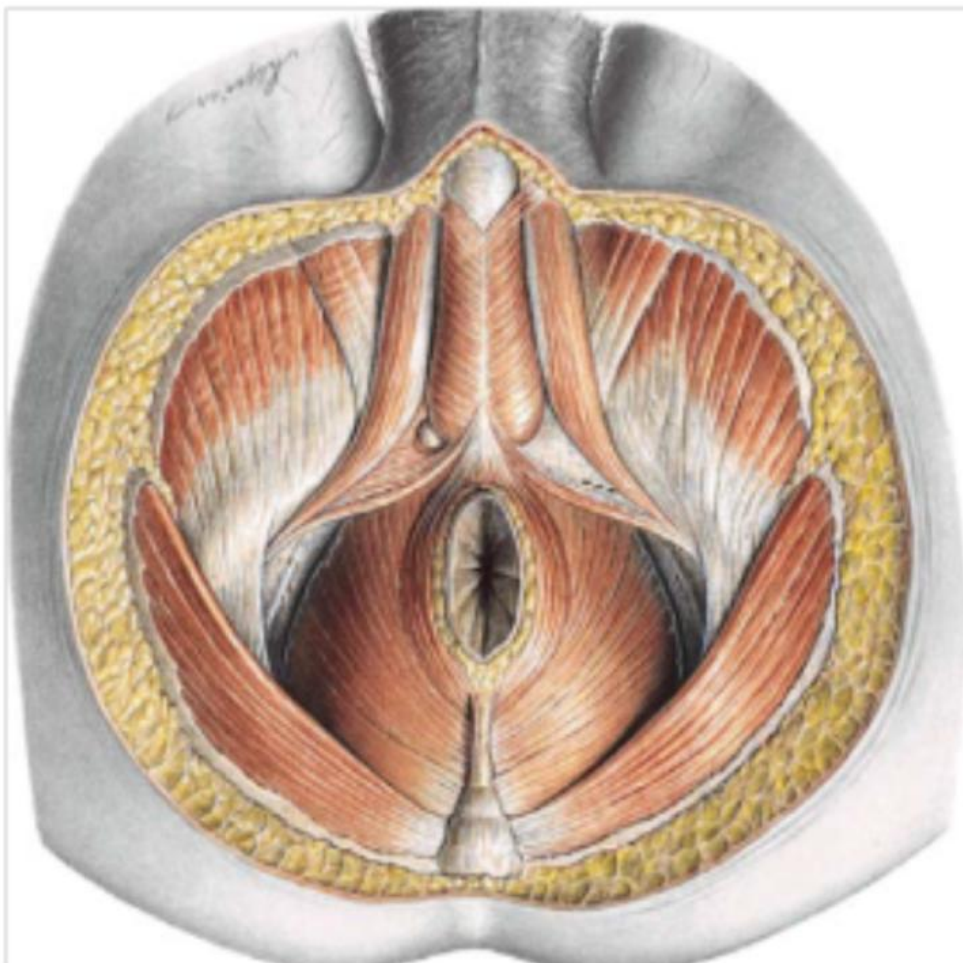
Zelfmeesterschap begint hier – in je bekken, bij de poorten van jouw kracht.

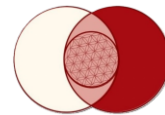
*"Waiting time is practice time." Elke wachtrij, stoplicht of wandelmoment is een kans om bewust te worden van je poorten.*

Sluit dit hoofdstuk af met een moment van voelen. Ga met je aandacht naar je bekkenbodem. Voel of je al iets kunt onderscheiden. Ga in I, Adem rustig in je buik. Geen oordeel – alleen maar aanwezigheid.

Zo begint meesterschap: met zachte ogen, in het donker, in jezelf, in I.

Voorstelling van de bekkenbodem van een man:





### 2.3 Werken met orgastische energie

je seksuele energie te leren sturen, heb je een blauwe schaal nodig — een goed doorbloed en gevoelig bekkengebied dat je naar believen kunt openen en sluiten. Hier begint de kunst van het innerlijk beminnen.

In je Innerlijk Landschap wordt via je teelballen (ook als je die fysiek niet meer hebt) dag en nacht energie uit de aarde verzameld. Deze ruwe levensenergie, ook wel seksuele energie genoemd, vormt de basis van je levenskracht. Het is de energie waarmee je nieuw leven kunt scheppen, maar óók de energie die je eigen vitaliteit voedt. Je seksuele energie is je levenselixer in potentie.

*“Je seksuele energie is geen overblijfsel van een drang, het is de grondstof van je innerlijke kracht.”*

Gebruik je die energie niet om nieuw leven te maken, dan vloeit die energie tijdens een zaadlozing terug de aarde in. Een vrouw geeft het terug aan de aarde door te menstrueren. De energie waarmee je een kind kunt maken, laat je dus terugvloeien de aarde in. Zonde toch?

#### 1. Leren van de natuur

Dat vonden de Taoïsten ook. Een Taoïst is iemand die de natuur bestudeert. Hij leert van de natuur en gaat ervan uit dat hij of zij zelf ook een stukje natuur is.

Ze zagen hoe planten, dieren en zelfs de seizoenen met energie omgaan. In de natuur wordt niets verspild: alles transformeert. Ook in jou is het vermogen aanwezig om seksuele energie om te zetten in voedende kracht — je hoeft het alleen maar te activeren.

Door middel van **zelfbeminning** wek je seksuele energie op. Je wordt licht of intens orgastisch — en leert vervolgens via ademhaling, aandacht en gerichte beweging hoe je deze energie vanuit de onderkant van je lichaam naar achteren brengt: door je bekkenbodembodem omhoog via je ruggengraat, richting je schedelholte.

In je schedelholte komt deze aardse energie samen met de hemelse energie — het inspirerende licht dat de hele dag om je heen is. Daar laat je de energieën spiralen, met elkaar versmelten. Het resultaat? Je lichaam maakt een subtiele, voedende substantie aan: het **levenselixer**.

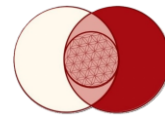
*“Je bent een alchemist in eigen lichaam.  
Elke keer dat je jezelf bemint, raak je de bron van innerlijke magie aan.”*

#### 2. Van fantasie naar belichaming

Om dit proces te begeleiden, keer je naar binnen. Je activeert je **I-kracht**: die kalme, heldere staat van zijn waarin je niet gefixeerd bent op prestatie, maar aanwezig bent in gevoel. Zo geef je jezelf toestemming om te voelen in plaats van te fantaseren.

Fantaseren is normaal, maar het vraagt veel energie van je brein. In deze training leer je diezelfde energie ín je lichaam te brengen. Door jezelf te beminnen met aandacht — zonder dat je wegvliegt in beelden of verlangens — versterk je de bedding in je bekken. Je seksuele energie blijft bij jou. Je verspilt niets meer. Je gebruikt het om je eigen leven krachtig, bewust en aanwezig te leven.

Als je in een relatie bent, kan het soms vreemd voelen om niet aan je partner te denken, of juist wel. In deze training leer je te kiezen voor verbinding — niet door af te dwalen, maar door bewust te voelen. Ook als dat nieuw of onwennig is.



En ja, misschien lukt het in het begin nog niet altijd. Misschien voel je frustratie of heb je moeite om het orgasme uit te stellen. Geen probleem. Je bent aan het trainen. Geef jezelf de tijd om een nieuwe weg te openen voor je seksuele energie. Je zult merken dat je er steeds meer plezier in krijgt. En dat je lichaam — en leven — in een heel andere stroming komt.

*“Elke keer dat je voelt zonder te forceren, train je een nieuwe vorm van man-zijn: aanwezig, krachtig en vrij.”*

### 2.4 Wat is seksuele energie

Seksuele energie is een krachtige, levenskrachtige stroom die we allemaal in ons dragen. Het is de energie waar we uit zijn ontstaan — en die tot aan onze dood door ons heen blijft stromen. Seksuele energie is zoveel meer dan een erectie of een orgasme. Het is de energie die je levend maakt. Die je creativiteit voedt. Die je aanzet tot beweging, verlangen, verbinding.

Veel mannen worden — vaak onbewust — bestuurd door hun seksuele energie. Ze worden getrokken, verleid, gejaagd. Niet omdat ze dat willen, maar omdat hun energie op zoek is naar een uitweg. Dan is die energie de baas over jou, in plaats van andersom. Je hebt haar niet in de hand — en zij jou wel. In deze training keer je dat om. Door jezelf te beminnen leer je seksuele energie herkennen, sturen, beheren én benutten. Zodat jij de leider wordt van je innerlijke stroom. En er plezier, kracht en vervulling uit haalt.

*“Wie zijn seksuele energie leert sturen, leert het leven sturen.”*

#### 1. Terug naar de natuurlijke stroom

Kijk maar eens naar kleine kinderen. Bij hen zie je hoe vrij stromende seksuele energie eruitziet: speelsheid, nieuwsgierigheid, levendigheid, rennen en vliegen, niet stil kunnen zitten. Zodra ze wakker zijn, zijn ze aan. Geen opstartproblemen, geen 'geen zin'. Ze zitten nog vol levenslust. Maar naarmate ze ouder worden, raakt die natuurlijke stroom vaker geblokkeerd. Door opvoeding, scholing, aanpassing, schuld en schaamte.

Seksuele energie die niet vrij mag stromen, zoekt een andere uitweg. En die is zelden gezond. Je kunt dwangmatig worden in je seksualiteit. Of er juist helemaal van afgesloten raken. Je kunt onbewuste strategieën ontwikkelen om verlangen niet te hoeven voelen: angst, fobie, schaamte, pleasegedrag, vluchten in verslaving of overpresteren. Het zijn allemaal manieren om niet te voelen wat zich in de diepte aandient.

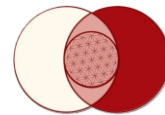
*“Als Seksuele energie stroomt. Stel jezelf de vraag: stroomt ze vrij of zoekt ze een omweg?”*

#### 2. Herinneren wie je bent

In deze training ga je terug naar de bron. Je leert weer vertrouwen op je lichaam en op wat je voelt. Want seksuele energie is geen probleem — ze is een kompas. Ze wijst je de weg naar jezelf. Naar je levenslust, je creativiteit, je hart, je diepe JA aan het leven. En aan jouw unieke plek daarin.

Soms vraagt dat ook om aanwezig te blijven bij ongemak. Om niet meteen te fixen of te vluchten. Wat we al jong leren, is dat sommige verlangens wel en andere niet vervuld worden. Onvervulde verlangens geven een onprettig gevoel. Maar juist door bij dat gevoel te blijven — zonder te verkrampen — groeit je bewustzijn. Je leert jezelf kennen. Je leert dragen.

We proberen allemaal in ons leven zoveel mogelijk behoeften te vervullen. Het is de reden dat we uit bed komen. Zijn je basisbehoeften vervuld, dan ontstaat er ruimte om je diepere



hartsverlangens te ontdekken. Die verlangens vertellen je waarvoor je hier bent. Wat je wilt geven. Wat je komt leren. Daar seksuele energie op leren richten – dát is levenskunst.

### 3. Seks is overal

Seksuele energie is niet beperkt tot de slaapkamer. Ze stroomt overal: in het contact met je geliefde, op straat, op werk, in je creativiteit, in hoe je door een ruimte beweegt. Ze is subtiel en tegelijkertijd oersterk. Je bent er altijd mee verbonden, ook als je geen seks hebt. Daarom leer je in deze training om die energie bewust te gaan waarnemen – en zelf te sturen. Zodat je weer leider wordt over je innerlijke landschap. En dus over je leven.

*Een man die zijn seksuele energie kan dragen, is een man die zijn leven kan dragen.  
En dat maakt je veilig. Krachtig. En onweerstaanbaar.*

## 2.5 Seksuele revolutie

In de jaren '60 van de vorige eeuw komt er een beweging op gang die alle seksuele regels doorbreekt: de Dolle Mina's. Zij bevrijden ons van de seksuele onderdrukking die ruim 1500 jaar heeft geduurd. Honderden jaren lang hebben de kerk en de overheid geprobeerd om seksualiteit te onderdrukken, zodat het onmogelijk is om in onze kracht te staan en we dus gewillig luisteren naar onze leiders.

Iets wat zo krachtig is onderdrukken of ontkennen, is altijd beschadigend, omdat het een eigen leven gaat leiden. En als het niet bovengronds kan, dan gaat het ondergronds, met grensoverschrijdend gedrag, misbruik en incest als resultaat, zowel binnen als buiten de kerk.

### 1. Onderdrukking in het lichaam

Ook al zijn we aan de buitenkant vrijer dan ooit, ons lichaam draagt nog sporen van die eeuwenlange onderdrukking. Misschien heb je geen persoonlijk seksueel trauma meegemaakt— maar hoe je ouders, je opa's en oma's, dachten en spraken over seksualiteit, leeft voort in jou. In hoe je je schaamt. In hoe je je inhoudt. In hoe je met jezelf omgaat.

Zelfs als jij nu met liefde naar je seksualiteit kijkt, zit er vaak nog iets ouds in de onderlaag. Daarom begint seksuele krachttraining met heel zacht en eerlijk worden naar binnen.

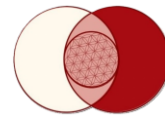
*"Jij bent de eerste man in jouw lijn die dit wél bewust doet. Daarmee genees je niet alleen jezelf, maar ook iets in je voormannen."*

### 2. Seksuele beschaving

Na de seksuele bevrijding zijn we met z'n allen verward geraakt. Het is normaal geworden dat er op de vrouwelijke seksuele energie gejaagd wordt. We leven in een maatschappij waarin porno steeds meer de norm wordt en waar kinderen al porno kijken als ze nog op de basisschool zitten. Als dat de norm wordt, omdat gedegen kennis ontbreekt, dan verzanden we in een seksueel onbeschaafde en onveilige wereld.

*Vrijheid is geen eindpunt. Vrijheid vraagt verantwoordelijkheid. Anders wordt vrijheid chaos.*

Wat heb jij je kinderen of de kinderen waar je contact mee hebt tot nu toe meegegeven over seksualiteit?



Voordat ik de kennis had die jij nu ook tot je neemt, zou ik zelf ook niet veel verder komen dan dat porno niet de weg is. Tegelijkertijd houd ik ook niet zo van verbieden, maar ik had ook geen passend weerwoord of een alternatief. Nu wel, en jij straks ook.

### 3. Wat is betamelijkheid?

Alle kinderen horen de kans te krijgen om op een eerlijke manier hun seksualiteit te ontwikkelen. Daarvoor zijn er volwassenen nodig die op een betamelijke en veilige manier kunnen uitleggen hoe seksualiteit werkt. Dan bouw je gezamenlijk een seksuele beschaving op. Dat heeft niets met moralisme te maken, het gaat puur om kennis: hoe zet je seksuele energie zo om dat je er niet door overweldigd wordt, maar dat je er bijvoorbeeld een wijze man door wordt? En hoe ga je dat in de toekomst doorgeven aan je kinderen en andere jongens en mannen die dat willen weten?

Dat kan alleen op een betamelijke manier, anders is het grensoverschrijdend. Maar wat is betamelijk dan precies?

Betamelijk zijn heeft te maken met vrijwillige begrenzing. Je blijft binnen de grenzen van je eigen lichaam, je Innerlijk Landschap. Ook binnen je energetisch lichaam, dat je binnen je **gouden ei** houdt. Je gouden ei is de ruimte om je heen ter grootte van je vleugelwijdte. Als je je armen spreidt en een rondje draait, en die afstand ook boven en onder je visualiseert, dan weet je wat de grootte van jouw gouden ei is. Het is belangrijk dat je energetisch lichaam binnen je gouden ei blijft. Daar komen we later nog op terug.

### 4. De Grootseid van je innerlijk Landschap

Het is bijna niet voor te stellen, maar je Innerlijk Landschap is net zo groot als je Uiterlijk Landschap, inclusief de melkwegstelsels. Er is dus ongelooflijk veel te ontdekken in je Innerlijk Landschap; je hoeft je nooit meer te vervelen. Ook niet als je oud wordt en achter de geraniums zit. Als je weet hoe je door je Innerlijk Landschap reist, kun je vrolijk en gezond oud worden. Om in je Innerlijk Landschap te komen, zorg je er uiteraard voor dat je in I bent. En om het betamelijk te houden, stop je met fantaseren en begin je met voelen. Je kiest ervoor om te stoppen met fantaseren en te beginnen met voelen.

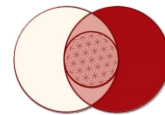
*Laat je niet misleiden door de schijnbare eenvoud van deze training. Je traint niet alleen je seksualiteit, maar ook je capaciteit om te dragen, te voelen, te kiezen en te leiden. De wereld heeft mannen nodig die dit belichamen. Jij bent er één van.*

## 2.6 Masturberen versus Zelfbeminning

Om in je Innerlijk Landschap te komen, zorg je er uiteraard voor dat je in I bent. Je stopt met fantaseren en begint met het voelen van je seksuele energie. Nu kan dat zonder fantaseren best lastig zijn, dus mag je gebruikmaken van een stilstaand beeld. Het klinkt wat streng allemaal, maar niets veranderen en hopen op een ander resultaat is de definitie van waanzin.

*"Als je blijft doen wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg."  
— Oude wijsheid*

Om het je gemakkelijker te maken om seksuele energie zonder fantasie op te wekken, maak je gebruik van de vonk: je denkt aan iemand alsof je naar een foto kijkt – een stilstaand beeld.



Als je een vaste partner hebt, dan denk je aan haar of hem, ook als je daar niet meer verliefd op bent. Je hebt waarschijnlijk een intimiteitsdeal afgesloten met je partner, dus je denkt aan haar of hem, met de kleren aan. Of je denkt aan haar of hem zoals hij of zij vroeger was en je voelt verbinding en intimiteit. Je gaat niet fantaseren over wat er allemaal mogelijk is.

Veel mannen maken, als ze masturberen of opgewonden raken, een soort film in hun hoofd. Ze zijn over het algemeen meer visueel ingesteld dan vrouwen. Sommige mannen ervaren meer een beleving. Zij voelen een soort seksuele vonk door aan iemand te denken en fantaseren niet. Ze denken aan diegene, gewoon met de kleren aan, en er gebeurt ook niets spannends. Er ontstaat een gevoel van 'jou vind ik leuk', of je voelt een klik. Dat is voldoende om een kleine sprankeling van seksuele energie op te wekken. Je bent dus niet geil als je gaat trainen. Als je geil bent, wil je vaak maar één ding: je ontladen. En dat is nou net niet het doel. De vonk is na het in I komen een beginpunt om zelfbeminning te trainen.

**"Seksuele energie die je richt, is levensenergie die je leidt."**

— Taoïstische wijsheid

### 1. De Vonk

Die betamelijke vonk is belangrijk voor de meditaties waar je de volgende module mee start. Heb je nu geen partner, denk dan, om de vonk te voelen, aan iemand die je leuk vindt. En om het betamelijk te houden, denk je aan iemand van je eigen leeftijd. Het beeld dat je gebruikt, blijft stilstaan. Je maakt er geen film van. Je maakt in gedachten oogcontact met diegene, je glimlacht of je ziet een eerste aanraking. Het seksuele spel is begonnen, en daar stopt de beeldvorming. Vanaf dat moment ga je over op het voelen.

Als je verder gaat met fantaseren, verlies je seksuele energie. Zodra je fantaseert, ben je namelijk niet in je Innerlijk Landschap, maar in je Uiterlijk Landschap. Je denkt, in plaats van dat je voelt. De shift die je maakt als je van het denken in het voelen zakt, kun je duidelijk voelen. Energie die je gebruikt in je Uiterlijk Landschap, kun je niet gebruiken voor het maken van het levenselixir. Eigenlijk verspil je die energie.

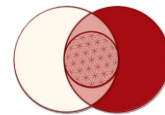
Bij zelfbeminning wil je wel in opwindning raken en orgastisch worden, maar je wilt geen energie verkwisten. Je wilt je seksuele energie leren sturen, zodat je onder andere intensere orgasmes gaat ervaren. De zogenaamde vallei- of dalorgasmes. Of je ontdekt hoe je een orgasme uitstelt.

Als je gewend bent om te fantaseren bij het masturberen, dan is het in het begin een beetje raar. Misschien ook wel saai. Blijf gewoon door oefenen, en word je verleid door een fantasie, dan zet je dat beeld gewoon weer stil. Op een gegeven moment gaan je hersenen het zo saai vinden dat ze het opgeven, en jij in de rivier van gevoelens glijdt.

Wie weet ben je een natural, een natuurtalent, en glij je zo in de rivier.

Zodra je in de rivier van gevoelens komt, kun je de technieken van zelfbeminning trainen en de voordelen ervan ervaren. Zolang je niet in de rivier van gevoelens glijdt, ben je aan het masturberen.

Geen paniek, gewoon elke keer het beeld stilzetten – kwestie van oefenen.



## 2. Klaarkomen en orgasmes

Tijdens het trainen van zelfbeminning laat je het doel om klaar te komen los, ook als je nog nooit een orgasme hebt gehad. Klaarkomen is niet verboden en als het gebeurt is het niet erg. Het is dus niet zo dat je geen orgasme mag ervaren, maar het piekorgasme laat je aan je voorbijgaan. Hoewel zelfbeminning doelloosheid in zich draagt en het loslaten dus tegenstrijdig klinkt, is er toch een streven om zoveel mogelijk seksuele energie vrij te laten komen als je jezelf bemint.

Want hoe meer seksuele energie je door je lichaam laat stromen, des te meer levenselixer je kunt maken. Waarschijnlijk is het nu nog moeilijk voor te stellen, maar door van een piekorgasme af te zien kun je veel meer seksuele energie in je lichaam genereren en veel meer plezier ervaren.

Een piekorgasme, gewoon klaarkomen is als een soort orgastische nies vergeleken met zelfbeminning. Je ontlaadt, wat op zich heerlijk kan zijn. Naast de voelmeditaties kun je dan ook gewoon masturberen of seks hebben met iemand anders. Door jezelf te beminnen leer je er iets bij. Je leert hoe je veel seksuele energie door je lichaam laat stromen. Je ontdekt hoe je die hoeveelheid steeds verder opbouwt, door jezelf in opwinding te brengen en niet klaar te komen.

## 3. Niet doen

Jezelf beminnen begint vaak in het Uiterlijk Landschap, door jezelf aan te raken. Dan rust je. Je doet 'niet' waardoor je af kunt glijden in de rivier van gevoelens in je Innerlijk Landschap. De mogelijk ontstane opwinding neemt tijdelijk af, maar de hoeveelheid seksuele energie blijft aanwezig. De energie verdwijnt niet, maar krijgt zo de kans om zich te verspreiden door je hele lichaam.

Voel je de eerste keren geen opwinding is dat normaal. Je bent iets nieuws aan het leren en zeker als je het saai vindt kan het even duren voordat je iets anders in je lichaam opmerkt.

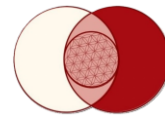
aak je jezelf nu meerdere keren aan, waarbij je wel of geen opwinding ervaart, en glij je steeds weer in de rivier van gevoelens, dan blijft alle energie die je teelballen vanuit de aarde krijgen voor jezelf. Kom je na meerdere keren in opwinding te zijn gekomen wél klaar, dan zul je merken dat dit anders voelt dan een piekorgasme. Misschien minder heftig, maar wel meer vervullend.

Ben je niet klaargekomen, dan heeft de seksuele energie zich verspreid door je hele lichaam.

Voor het maken van het levenselixer moet je eerst de vrijgekomen seksuele energie verzamelen, met behulp van het seksuele centrum: een acupunctuurpunt ter grootte van een kleine sinaasappel, ter hoogte van je venusheuvel, net boven je penis. Dit doe je ook als je wél klaar bent gekomen.

Door het seksuele centrum te activeren, verzamel je daar de verspreide seksuele energie. Van hieruit ga je deze aardse seksuele energie onderlangs, via het **bridgen** en je ruggenwervels, naar je schedelholte sturen en laten spiralen met de energie uit de hemel.

Je mag tijdens de meditatie dus een orgasme krijgen, maar dan zonder zaadlozing. Omdat dat voor de meeste mannen niet te scheiden is, train je met ongeveer 70% van opwinding. Het doel is om zoveel mogelijk orgastische energie door je lichaam te laten stromen om daar uiteindelijk levenselixer van te maken. Heb je wél een zaadlozing, dan is dat niet erg: volgende ronde, nieuwe kansen.



## 2.7 Je bent een seksueel wezen

Je bent niet zomaar een man. Je bent een seksueel wezen. Niet omdat je seksuele impulsen hebt, maar omdat je ontstaan bent uit een daad van seksuele energie. Je draagt die energie in je — vanaf het allereerste begin. Zelfs als baby, zelfs als kind, was je al een seksueel wezen. Niet in gedrag, maar in essentie.

*"Je seksuele energie is niet iets wat je hebt — het is wie je bent."*

Je seksuele energie maakt deel uit van jouw levenskracht. Ze stroomt overal om je heen: in elk zaadje dat ontkiemt, in elke golf die het strand kust, in elke bloem die zich opent. De hele natuur leeft, ademt en beweegt vanuit seksuele energie. Wij zijn geen uitzondering.

In deze training her-inner je dat seksuele energie geen apart vakje is. Het is geen handeling of categorie. Het is een stroom die jouw lichaam vitaliseert, jouw hart opent en jouw ziel verankert in het leven.

### 1. Vrije stroom, authentieke kracht

Als seksuele energie vrij stroomt, voel je je levend, helder en krachtig. Dan sta je stevig in jezelf, zonder afhankelijk te zijn van bevestiging of erkenning. Maar in onze samenleving is die stroom vaak afgeknepen — door schaamte, schuld, onderdrukking of misbruik. En die onderdrukking heeft een lange geschiedenis.

Eeuwenlang werd seksuele kracht gezien als gevaarlijk. Vrouwen die hun eigen energie beheersten, werden heksen genoemd. Mannen die bewust hun seksuele kracht ontwikkelden, werden verdacht gemaakt of beschaamd. De machtige wisten: wie zijn seksuele kracht kent, is moeilijker te manipuleren.

*"Wie zijn seksuele energie leert dragen, wordt onaantastbaar in zijn centrum."*

Daarom is het nu aan jou om te her-inneren. Je mag je seksuele natuur weer innemen, zonder grofheid en zonder onderdrukking. Dat begint met kennis. En met voelen. Door te oefenen met aanwezig zijn bij je seksuele energie, ontwikkel je je innerlijk kompas. Dat kompas helpt je om grenzen te voelen — bij jezelf en bij anderen. Zo word je een man die zowel veilig als krachtig is.

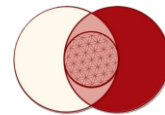
### 2. Een nieuwe seksuele beschaving

We leven in een wereld die vaak doorslaat: van onderdrukking naar grenzeloosheid. Maar tussen die twee uitersten ligt een derde weg: seksuele beschaving. Een cultuur waarin we onze seksuele energie niet wegstoppen, maar ook niet uitbuiten. Waarin we leren hoe we haar kunnen dragen en er bewust mee kunnen omgaan.

Dat vraagt iets van jou. Namelijk dat je zelf het verschil gaat belichamen. Dat je niet meegaat in porno-cultuur of in prestatiedrang, maar kiest voor belichaamde aanwezigheid. Niet door dogma's of verboden, maar door keuze. Door betamelijkheid.

**Betamelijk zijn** betekent dat je vrijwillig binnen je eigen energetische ruimte blijft. Je houdt je seksuele energie bij jezelf — binnen je gouden ei. Je gaat voelen wat jouw waarheid is, zonder dat je die aan een ander opdringt. Daarin ligt je kracht.

*"Seksuele beschaving begint bij één man die leert voelen in plaats van reageren."*



Je bent een seksueel wezen. Niet omdat je iets moet presteren, maar omdat je leeft. Laat je seksuele energie je gids zijn naar meer aanwezigheid, meer waarheid en meer liefde — in jezelf én in contact.

### 2.8 Schoonmaken en Venten

bent niet alleen een seksueel wezen, maar ook een energetisch wezen. Alles wat je meemaakt, voel je niet alleen emotioneel of mentaal — je neemt het ook op in je energieveld. Gedurende de dag stroomt er van alles door je heen: indrukken, prikkels, gevoelens, gedachten. Soms bewust, vaak onbewust. En die indrukken kunnen zich opstapelen als een soort nevel of 'cloudy energy' in je systeem.

Om je levensenergie helder te houden, leer je in deze training hoe je je systeem kunt schoonmaken. Venten noemen we dat. Je laat het oude los, zodat het nieuwe weer binnen kan stromen. Het is een daad van zelfzorg, van innerlijke hygiëne. Zoals je dagelijks je lichaam wast, zo kun je ook dagelijks je energieveld zuiveren.

*"Een schoon systeem is als een helder meer — alles wat stroomt, wordt zichtbaar en voelbaar."*

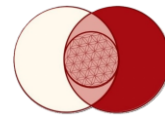
#### 1. Waarom venten?

Schoonmaken helpt je om weer thuis te komen bij jezelf. Na een drukke dag, bij overweldiging of als je voelt dat je energetisch 'vol' zit, is venten een eenvoudige, effectieve manier om ruimte te scheppen. Het helpt je om niet over te nemen wat van anderen is. En het voorkomt dat oude energieën zich vastzetten in je lijf.

#### Zo vent je

1. **Ga staan.** Voel je voeten stevig op de grond en activeer je I-kracht. Breng je aandacht naar binnen.
2. **Open het dakje.** Plaats je handen boven je hoofd alsof je een open dakje vormt. Laat met een subvocale klank 'HaHo' je handen langzaam naar beneden glijden, alsof je je aura schoon kamt. Laat de cloudy energy via je handen naar de aarde stromen.
3. **Maak ruimte.** Herhaal de HaHo-klank nogmaals en voel hoe je systeem ontspant. De klank stroomt door je hartgebied en neemt oude lading mee naar buiten. Zonder stembanden, slechts adem en intentie.
4. **Visualiseer de zeef.** Stel je een grote, goudgele zeef voor — een meter of twee doorsnee — en laat die rustig door je hele lichaam zakken. De zeef filtert alles wat je niet meer nodig hebt en brengt het naar de aarde, waar het als compost wordt opgenomen.
5. **Gebruik de klank 'Chieie'.** Deze klank (met een zachte G) begeleidt het zeefproces. Laat de zeef zakken tot minimaal 40 cm onder je voeten. Voel hoe er goud zonlicht door je heen stroomt.
6. **Voed je systeem.** Maak een energiebal van aarde-, lucht- en lichtenergie. Denk aan: bomen, bergen, zonlicht, de zee, sterren. Laat deze energiebal van bovenaf door je hele systeem stromen.

*"De aarde weet wat jij niet meer nodig hebt. Laat het haar transformeren tot voeding."*



Venten is eenvoudig, subtiel en krachtig. Hoe vaker je het doet, hoe lichter en helderder je je zult voelen. Je bouwt een innerlijke gewoonte op die je helpt om meer in je lichaam te landen, dichter bij je kern te blijven en je seksuele energie vrij te laten stromen.

Je hoeft geen emotie te analyseren of een situatie te begrijpen — je laat simpelweg los wat niet meer van jou is. En zo ontstaat er ruimte. Ruimte voor jouw waarheid, jouw kracht en jouw levensenergie.

*"Ruimte in je energieveld is ruimte om te ademen. En ruimte om te zijn."*

### 2.9 The Way of the Monk

Er zijn meerdere manieren om je seksuele energie te trainen, en in deze module maak je kennis met een vorm die je altijd en overal kunt toepassen: The Way of the Monk. Deze vorm van seksuele training doe je zonder fysieke opwinding, gewoon met je kleren aan — en toch werkt het diep transformerend.

**De drie paden** In de taoïstische traditie worden drie hoofdroutes onderscheiden:

1. **The Way of the Monk** – trainen zonder opwinding
2. **The Orgastic Man** – leren scheiden van orgasme en zaadlozing
3. **The Medicine Man** – het opwekken en transformeren van seksuele energie tot levenselixer

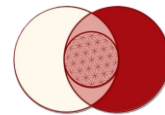
In deze training ligt de nadruk op het pad van de Medicine Man. Toch is het belangrijk om ook het monnikspad te leren kennen. Niet als dogma, maar als mogelijkheid. Zeker wanneer je door een periode van rouw of liefdesverdriet gaat, is deze manier van trainen een liefdevolle manier om je systeem te helen en te vullen met jouw eigen levensenergie. Je begint opnieuw bij jezelf, vanuit je eigen centrum.

*"De seksuele energie van een man die zichzelf draagt, is voelbaar — zelfs als hij niemand aanraakt."*

**Waarom trainen als een monnik?** Veel mannen zoeken na verlies of pijn snel weer verbinding bij een ander. Niet omdat ze niet willen voelen, maar omdat het alleen zijn soms overweldigend is. Toch blijft die oude pijn vaak ergens in je systeem hangen, onbewust. The Way of the Monk helpt je om die pijn echt te ontmoeten. Niet door erover te praten, maar door te voelen. Je bouwt jezelf van binnenuit opnieuw op. En dat maakt je, paradoxaal genoeg, aantrekkelijker dan ooit — omdat je jezelf niet verliest in de ander.

*"Een man die zich niet hoeft te bewijzen, heeft niets te verliezen."*

**De Stoof verwarmen** In de taoïstische leer wordt dit pad ook wel het verwarmen van de Stoof genoemd. De Stoof bevindt zich in je onderbuik, onder je navel. Het is het centrum van je vitale levensenergie, je Chi. Wanneer je deze Stoof verwarmt, activeer je een zachte innerlijke motor die door je hele systeem warmte en vitaliteit verspreidt.



Je doet dit door aandacht te brengen naar drie belangrijke Jing-bronnen:

- Je **borsten** (verfijnde Jing)
- Je **nieren** (oorspronkelijke Jing)
- Je **teelballen** (aarde-Jing)

Jing is de essentie waaruit je bent ontstaan. De levenssubstantie die je meekrijgt bij conceptie — je basisvitaliteit. Deze voorhemelse Jing slijt langzaam met de jaren, maar je kunt haar voeden, behouden en zelfs aanvullen door innerlijk werk. The Way of the Monk is daar een krachtig voorbeeld van.

**Train zonder doel, maar met intentie** Tijdens deze training oefen je met aanwezigheid. Je blijft in je Innerlijk Landschap, ademt richting je onderbuik, en activeert via aandacht en adem de warme gloed van de Stoof. Geen fantasieën, geen prestatie. Alleen maar Zijn. Je voedt jezelf met je eigen energie, waardoor je als man steviger, kalmer en dieper gegrond raakt.

Deze manier van trainen is misschien wel de meest subtiele en tegelijk de meest krachtige vorm. Het vraagt overgave aan het niet-doen, aan verstilling. En juist daar ligt de toegang tot een diepere seksuele kracht die niet van buitenaf hoeft te worden bevestigd.

*"Monniksenergie is stille kracht. Geen vuurwerk, maar gloed. Geen show, maar aanwezigheid."*

Je hoeft geen monnik te worden om het pad van de monnik te trainen. Het is een route naar innerlijke rijkdom, die je in je dagelijks leven kunt meenemen. In je werk, je relaties, je seksualiteit. Vanuit een gedragen, gecentreerde mannelijke kracht.

Je hebt in deze module gewerkt met verlangen. Niet als iets dat je achterna jaagt, maar als iets dat je leert dragen in jezelf. Je hebt geoefend met het openen van je poorten, het sturen van je seksuele energie, het vertragen en verdiepen. Misschien ben je stukken in jezelf tegengekomen die je liever ontweek. Misschien heb je nieuwe lagen van genot en levenslust ontdekt die nog geen naam hadden.

### 2.10 En nu?

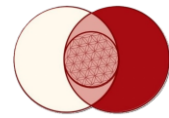
Je hoeft nergens sneller naartoe dan je systeem toelaat. Deze training gaat niet over presteren, maar over belichamen. Het is geen lineair proces. De ene dag voel je meer, de andere dag minder. Je doet het goed. Blijf jezelf uitnodigen — zacht en eerlijk — om steeds opnieuw te voelen, te luisteren en te oefenen.

*"Je seksuele energie is geen probleem om op te lossen, maar een kracht om te leren vertrouwen."*

Je bent een seksueel wezen, van top tot teen, van binnen en buiten. Je bent niet gebroken, je bent onderweg. En je mag daarin rusten, zonder haast. De kennis en ervaring die je in deze module hebt opgedaan, leeft nu in je. Neem haar met je mee — in je lichaam, je keuzes, je aanrakingen en je stilte.

*"Een man die verbonden is met zijn seksuele essentie, straalt van binnenuit."*

Dankjewel voor je toewijding. Voor je nieuwsgierigheid. Voor je moed om jezelf te ontmoeten, voorbij het bekende.



---

Luister de meditatie: The Way of the Monk— wanneer jij er klaar voor bent.

Adem. Voel. Ontspan.

En vertrouw op de kracht van je eigen verlangen.

Veel plezier met module 2.

**Liefs Sanne Kielman  
Sexual Healing Coach**

**[Sanne.kielman@11be1.nl](mailto:Sanne.kielman@11be1.nl) / [www.11be1.nl](http://www.11be1.nl)**