

De intieme samensmelting

6 stappen naar een vervuld liefdesleven



Sven Sanders

INLEIDING

Zo'n 10 jaar geleden, op mijn 24ste, deed ik een 5-daagse zelfontwikkeling cursus die mijn leven voorgoed veranderde. In die paar dagen onderging ik zo'n diepgaande transformatie dat ik dacht: als ik dit in vijf dagen kan bereiken, hoeveel kan ik dan in mijn hele leven ontwikkelen? Op dat moment maakte ik met mezelf de afspraak dat ik elke dag van mijn leven zou wijden aan mijn persoonlijke groei.

Deze zoektocht begon ik door praktische zelfontwikkeling boeken te lezen en langzaam werden deze steeds spiritueler van aard. Ik keek alle documentaires over spiritualiteit die ik kon vinden en schreef dagboeken vol over wat er allemaal in me omging. Ik had me nog nooit beter gevoeld.

In deze periode volgde ik, naast mijn studie docent beeldende kunst, en verschillende trainingen voor zelfontwikkeling, ook de opleiding tot life coach.

Dit was het begin van het leven wat ik me nu niet meer anders voor kan stellen.



Relaties en erotiek waren twee onderwerpen die me tot dan toe vreemd waren. Ik was een pleaser met enorm veel angsten om te falen op het intieme vlak. Dit werd gecombineerd met een grote angst mijn vrijheid kwijt te raken als ik in een relatie zou stappen. Juist deze twee elementen brachten de intensiteit en het verlangen om me helemaal te storten op mijn spirituele ontwikkeling.

Tijdens mijn eerste reis naar Azië, genoot ik enerzijds van het vrije bestaan, uitgaan en reizen, anderzijds volgde ik retraites en deed ik mijn yoga docentenopleiding.

Voor mijn tweede reis was de intentie totaal anders. Ik wist zeker dat ik me wilde wijden aan een spiritueel pad, een pad met “echte” docenten. Docenten die tot in elk detail leven wat ze prediken.

Wat een dankbaarheid voelde ik, toen ik een tantra yoga cursus volgde waarbij ik tijdens het begin van de eerste yogales wist, dit is waar ik moet zijn. Dit is mijn pad!



De afgelopen 6 jaar heb ik me volledig gestort op het spirituele pad van tantra yoga. Hier heb ik enorm veel van mijn docenten geleerd. Daarnaast heb ik alle informatieve lessen op het gebied van intimiteit direct kunnen oefenen met mijn geliefde, Lotte. Uiteraard niet bij toeval is zij super open, sensueel en enorm krachtig in haar vrouwelijke essentie. Door haar heb ik alle lessen gerelateerd aan intimiteit en seksualiteit mogen ondervinden. Zij is mijn ware docent op dit vlak. Van mijn angsten onder ogen komen, tot het bereiken van diepgaande staten van meerdere orgasmes zonder ejaculatie.

Zoveel tools, oefeningen en doorbraken hebben we al mogen ervaren en ik ben er zeker van dat wij nog zoveel meer gaan groeien in dit pad van de liefde.

Mijn coaching bedrijf volgt op een organische, natuurlijke manier mijn eigen ontwikkeling. Met liefde verspreid ik alle kennis, tools en ervaringen die ik heb opgedaan. Hierbij is het praktische, efficiënte coaching programma in combinatie met mijn achtergrond in tantra yoga een heel krachtige combinatie.

A photograph of a man and a woman with long, wavy hair, smiling and embracing each other in a close, intimate pose. They are outdoors, surrounded by lush green foliage and palm trees. The woman is wearing a dark green sleeveless top, and the man is wearing a white t-shirt. The lighting is soft and natural, suggesting a sunny day.

Meer informatie? Volg me op Instagram: [sven.coaching](https://www.instagram.com/sven.coaching)
Heb je vragen of opmerkingen? Stuur me een DM en ik neem contact met je op.

LEGENDA

- ✓ **Innerlijke staat** – Hoe je je voelt. De gesteldheid van iemand op een bepaald moment. *“Ik ervaar de staat van rust en genot.” Of “Ik voel me gespannen en angstig”*
- ✓ **Intimiteit** – *Into me you see*, jezelf kunnen en willen openen naar jezelf en naar anderen. Vanuit hier is het mogelijk om jezelf echt vrij te uiten. Vertrouwen en veiligheid zijn heel belangrijk om intiem te kunnen zijn. Intimiteit is niet hetzelfde als seksualiteit of als seks. Intimiteit ligt op fysiek, emotioneel en spiritueel vlak.
- ✓ **Eros** – De Griekse God van de liefde. Als ik refereer naar de staat van Eros, dan bedoel ik de zeer verfijnde staat van liefde, intimiteit, sensualiteit, empathie en overvloed, en dit allemaal tegelijkertijd. Deze staat komt voort uit de diepgaande intieme connectie en zal leiden tot een innerlijke transformatie, metamorfose, van zowel het individu als het koppel.
- ✓ **Lagere instinctieve verlangens** - Met lagere verlangens worden verlangens bedoeld die voortkomen uit het ego. Deze verlangens zijn ook belangrijk en zelfs een essentieel onderdeel van zelfontwikkeling, aangezien ze wijzen op een diepgaande fundamentele behoefte van de ziel. We zullen deze helaas nooit vervullen door de oppervlakkige verlangens na te streven. Net zoals dat iemand die eenzaam is, die leegte niet kan vullen door ongezond te eten, terwijl dit misschien wel het “lagere” verlangen is wat deze persoon ervaart. Op lange termijn zal het nastreven van “lagere” verlangens enkel voor pijn en lijden zorgen.
- ✓ **Transfiguratie** - **trans = voorbij en figuur = persoon**. Transfiguratie is een zeer belangrijke kwaliteit om te ontwikkelen om voorbij de persoon te gaan, voorbij het alledaagse. Het ervaren van de hoogste kwaliteiten van de ander. Je zou kunnen zeggen de goddelijke aspecten van de ander kunnen zien. Door de alledaagse “sleur” is het mogelijk dat je vergeet wat een prachtig persoon er tegenover je zit.



INTRODUCTIE

Wie wil er nu geen liefdesleven dat gevuld is met intimiteit, passie en erotiek? Ondanks dat bijna iedereen hier behoefte aan heeft, zijn er toch maar weinig mensen die er echt naar op zoek zijn. Er heerst (helaas) nog steeds een taboe rondom seksualiteit. Daarnaast is het simpelweg doodeng om datgene wat zo persoonlijk is, in jezelf aan te gaan. Want eigenlijk gaat het niet om de buitenwereld of wat je geliefde ervan vindt. De ware angst is dat jouw angsten en onzekerheden berusten op de realiteit.



Ook bij mij was dit het geval tot zo'n tien jaar geleden. Van binnen wist ik zo zeker dat ik een goede lover was en dat ik zo gelukkig zou zijn als ik een relatie zou hebben waarin ik helemaal mezelf kon zijn. Waarin ik me kon uiten zoals ik dat wilde.

Ondanks dat ik dit zo zeker wist, waren er zoveel angsten en verhaaltjes die me tegenhielden er daadwerkelijk voor te gaan. Uiteindelijk werden zowel de pijn als het verlangen te groot. Ik besloot dat ik het risico om te falen terwijl ik er helemaal voor ging liever nam, dan dat ik nog één dag langer in mijn slachtofferrol bleef zitten. Al snel kwamen er mooie dingen op mijn pad, cursussen en persoonlijke begeleiding zorgden ervoor dat ik mezelf (voorzichtig) durfde te openen naar liefde en intimiteit.

Ik kwam erachter dat de oorsprong van mijn angsten lag in twee specifieke momenten. Het ene was toen mijn basisschool vriendinnetje het uitmaakte toen ik elf was, en het andere moment was toen ik via via hoorde dat mijn eerste lover had gezegd dat ik niet goed in bed was. Natuurlijk was ik na al die jaren niet meer dezelfde persoon, maar deze "trauma's" zorgden wel voor de patronen die me telkens weg deden lopen van liefde en erotiek. Juist datgene waar ik zo naar verlangde.





Uiteraard is dit niet jouw verhaal,

maar aangezien je dit e-book hebt gedownload weet ik zeker dat jij op zoek bent naar meer vervulling in jouw liefdesleven. Ik geloof er heilig in dat alles wat op ons pad komt, met een reden gebeurt. Maar waar ik ook in geloof is dat het aan ons is om het maximale eruit te halen, door er volledig voor te gaan. Nu is het zo dat gratis content meestal half, oppervlakkig of helemaal niet wordt gelezen. Het is mijn belofte aan jou, dat als je met toewijding de stappen uit dit boek volgt er een enorme groei plaats zal vinden in hoe jij en jullie in liefde zullen verbinden.

De slaapkamer is een directe reflectie van de wereld. Hoe jij je in de wereld voelt en gedraagt zal ongetwijfeld terugkomen in de slaapkamer. Ben jij een man, dan is hoe jij je geliefde neemt een reflectie van hoe je de wereld neemt. Ben jij een vrouw, dan is jouw openheid en juiciness in de slaapkamer een directe reflectie van jouw openheid en juiciness in het dagelijkse leven. Stop hier even met lezen en voel eens in hoe dit voor jou waar zou kunnen zijn. Maak een lijstje, schrijf het op en deel het in alle kwetsbaarheid met je geliefde.

Onverschilligheid, overgevoelig, niet gezien willen worden, niet goed genoeg, agressief, ongecontroleerd, over-gecontroleerd, gespannen, schaamte zijn enkele voorbeelden van wat je zowel in de wereld als in de slaapkamer tegen kunt komen.

Het bedrijven van de liefde kan ontstaan op verschillende manieren. Soms is het vurig en ontstaat het in het moment. Dan kan het zijn dat jullie deze stappen helemaal niet willen doorlopen en dat is prima. Geniet van elkaar en laat jezelf vrij zijn zoals je wilt.

Andere keren is het misschien meer gepland, bijvoorbeeld als jullie beiden vrij zijn. Misschien heb je kinderen en zijn die niet thuis. Je hebt een date avond met je geliefde en de kans is aannemelijk dat deze eindigt in een hartstochtelijke nacht vol passie. Dit stappenplan is specifiek voor deze momenten. Plan ruim de tijd om echt helemaal samen te kunnen smelten. Een quicky in tantra is minimaal een uur, dus om af en toe drie uur of langer voor elkaar vrij te maken is helemaal normaal.



STAP 1

De voorbereiding



Hoeveel tijd besteed je normaal aan de sfeer van de ruimte waarin je samen gaat zijn? Neem jij de tijd om op te ruimen, het licht te dimmen, wat kaarsjes te branden, de juiste muziek voor te bereiden en een lekker luchtje te verspreiden? Zo ja, super goed. Zo nee, probeer het eens. Nogmaals, het hoeft niet meteen elke keer dat jullie samen zijn. Vaak zijn mannen hier minder van, maar besef dan wel dat jouw geliefde dit misschien wel enorm kan waarderen.

Ow en mocht het koud zijn, vergeet dat niet de verwarming geruime tijd van tevoren aan te zetten.

Uiteraard zorgen jullie er beiden voor dat je gedoucht en verzorgd bent, helemaal fris en fruitig, klaar voor elkaar.

TIP VOOR DE MAN

Mocht je als man nu toch een reactie krijgen op een zweetgeur (ja, dat heb ik ook wel eens gehad) dan neem je deze als een man en ga je zeker niet de discussie aan. Mocht je geliefde nou niet zo lekker ruiken, dan neem je dit ook als een man en zeg je er niks van. Zeker niet op dat moment, want zoals je misschien wel hebt gemerkt zijn vrouwen veel sensitiever van aard dan de gemiddelde man. De zogenaamde ongevoelige vrouwen, voelen nog veel meer aan dan de gemiddelde man. Zelfs in het begin van het intieme spel, is het onderbewustzijn van de vrouw al veel meer geopend en hierdoor zal kritiek veel harder binnenkomen. De meeste vrouwen zijn zich namelijk al erg bewust van hun fysieke lichaam. Er is een zeer grote kans dat de openheid van de vrouw niet meer terug zal komen op hetzelfde niveau als je er iets van zegt, zelfs als je dit nog zo subtiel probeert te brengen.

De voorbereiding is veel groter dan je misschien zou denken, natuurlijk heb je de ruimte waarin je samen gaat zijn en de meer praktische aspecten.

Maar nog veel belangrijker dan dat is de voorbereiding in de relatie zelf. Je zal de diepgang in het bedrijven van de liefde nooit ervaren als de relatie niet gezond is. Natuurlijk verwacht je niet van de ander dat hij of zij perfect is en nooit fouten maakt. Maar, als er in de relatie een onveilige energie hangt; dominerend; manipulerend; agressief; pleasend; ontwijkend, zal het niet mogelijk zijn in diepgaande staten van liefde samen te smelten. De seks kan intens zijn, op het level van plezier kan het vervullend zijn, maar het is niet mogelijk om de verfijnde staten van Eros te bereiken. Voor de vrouw is het gevoel van veiligheid van ongekend belang. Dus mannen, zorg ervoor dat je dit creëert. Niet enkel 5 minuten voordat jullie samenzijn, maar altijd! Dit neemt natuurlijk niet weg dat veiligheid voor mannen ook van belang is.

Dit betekent ook dat het belangrijk is om onuitgesproken zaken te delen of ze zelf onder ogen te komen voordat je samen bent. Hierbij is het aan de man om dit zoveel mogelijk zelf te doen en daarnaast zijn geliefde te ondersteunen in haar proces mocht dit nodig zijn. Dit is niet omdat mannen sterker zijn dan vrouwen, dit is enkel omdat de man het bewustzijn in de relatie is en de vrouw de energie (vanuit tantra yoga). Het bewustzijn van de man en zijn capaciteit om overzicht te creëren zal de vrouw helpen de mogelijke chaos van binnen te ordenen. Andersom gezien brengt de vrouw dus energie in de relatie en al helemaal in de slaapkamer, want zij is Eros, zij is de pure en verfijnde goddelijke erotische energie in al haar overvloed. Natuurlijk kunnen er ook emoties naar boven komen als jullie zeer intiem en kwetsbaar samenzijn, dit mag ook zeker en dan neem je hier even de tijd voor. Soms kan het zo diepgaand zijn dat het een soort therapie sessie wordt. Andere keren is het genoeg om er even een paar minuten voor elkaar te zijn.

Hoe je de intieme interactie begint is vrijwel altijd de manier waarop deze zal eindigen.

Dus als lagere instinctieve verlangens de overhand hebben, is het heel lastig dit te veranderen. Om deze reden is het belangrijk om vanuit de hoogst mogelijke staten te beginnen.

TIP VOOR DE VROUW

Mocht je een man hebben die niet zo van de details en de aankleding is, zorg er dan voor dat je de leiding neemt. Of, wat nog beter is, leg hem uit waarom het zo belangrijk is en vraag hem of hij hier extra zijn best op wil doen. Mannen houden ervan om hun geliefde gelukkig te maken. Wat we in onze tantra yoga school zeggen is: "Het geluk van de man is het geluk van zijn geliefde."

Als de kamer helemaal geprepareerd is, als jullie schoon zijn en lekker ruiken, kun je iets moois aantrekken. Dit punt is over het algemeen belangrijker voor de vrouw. Niet dat de man in zijn oude boxershort met gaten moet gaan zitten, maar je mooi maken als vrouw zijnde, brengt je veel dichterbij je vrouwelijke essentie. Het openen en het omarmen van je vrouwelijke essentie is een van de mooiste en diepgaandste processen die je als vrouw kunt doorlopen. Daarnaast wordt elke man er blij van om zijn geliefde te zien in mooie, sensuele, sexy lingerie. Direct volledig naakt zijn laat namelijk maar weinig tot de verbeelding over.

Als je er dan helemaal klaar voor bent, ga je tegenover je geliefde zitten in de sfeervol verlichte ruimte, met de zachte romantische klanken en de aroma van sensualiteit op de achtergrond, je houdt elkaars handen vast of je raakt elkaar zachtjes aan zonder te bewegen.



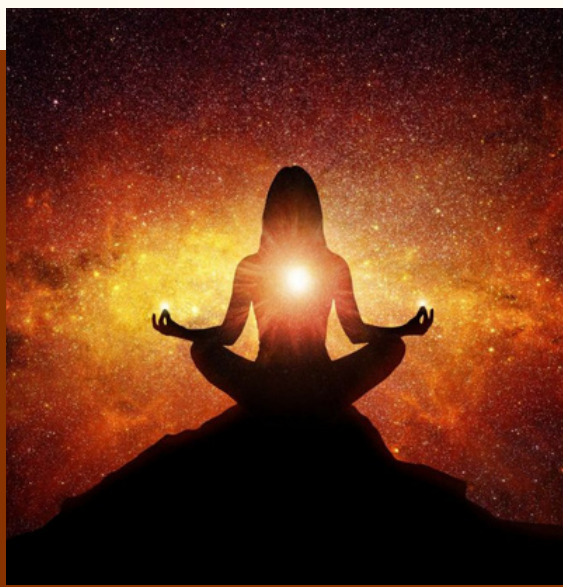
Consecratie

Deze stap is enkel bedoeld voor diegenen die geloven in iets hogers, of je het nu het Universum, de Bron, of God noemt, maakt niet uit. Als je hier niet in gelooft dan is het beter om deze stap over te slaan, zodat het geen onnodige weerstanden oproept tegen de overige stappen.

Als je wel gelooft in iets hogers, ongeacht welke naam je hieraan toekent, kun je een moment nemen om te verbinden met het hogere.

Doe wat jij doet om je te verbinden, misschien is het samen een gebed uitspreken om in liefde samen te mogen smelten. Misschien is het een ritueel wat je vaker gebruikt of je vraagt simpelweg om je open te stellen om de ander precies te geven wat hij/zij nodig heeft.

Deze stap wordt extra belangrijk als we het bedrijven van de liefde gaan zien als een spiritueel pad, een pad tot zelfontdekking en transformatie. Wil je hier meer over weten, stuur me dan persoonlijk een berichtje.



De energie van het begin

De energie van het begin van de relatie is zeer speciaal en super geladen. Misschien ben je nog in de eerste maanden van de relatie en is alles nog nieuw, spannend en vol energie. Helaas wordt deze energie van het begin vaak minder na verloop van tijd. Als je daar zit, tegenover elkaar, of op de manier waarop jullie elkaar vasthouden, kun je een moment uit het begin van de relatie laten opkomen waarbij je enorm veel liefde voelt. Wat ik en mijn geliefde vaak doen, is dat één van ons de leiding neemt en een moment aandraagt. Dit zijn regelmatig dezelfde momenten, maar ze lijken telkens nog mooier te worden.

Wat je ook kunt doen is om ieder apart een moment voor de geest te halen en dit afzonderlijk van elkaar te herleven.

De innerlijke staat die je hiermee opwekt is precies hetgeen wat nodig is om voorbij de persoon te gaan. De staat van transfiguratie. Dit klinkt misschien een beetje vaag, maar de persoon die tegenover je zit, heb je al gelabeld met hij of zij is zo en zo. Op deze manier ga je voorbij alle vooropgezette ideeën, terug naar de essentie, liefde. Stel je eens voor dat hij of zij minimaal net zo spannend en interessant is als in het begin van de relatie, toen alles nog nieuw was.

Op het moment dat we veel tijd met elkaar doorbrengen, lopen we uiteraard ook tegen dingen aan van de ander die we minder fijn vinden. Dit nemen we allemaal mee als we samen zijn. Een manier om dit te overstijgen is om het meest verfijnde in je geliefde te zien. Zie de hoogste kwaliteiten in je geliefde. Juist die momenten van het begin van de relatie dragen een enorme potentie om deze lagere aspecten te overstijgen. Dit is niet bedoeld om te doen alsof ze niet bestaan. Het is ook zeker aan te raden om hierover in gesprek te gaan en om oplossingen te vinden. Maar niet op dit moment. Op dit moment ga je voor het hoogst haalbare en haal je enkel het beste in elkaar naar boven.

Een ander belangrijk aspect is de polariteit, oftewel de aantrekkingskracht die jullie tot elkaar hebben. Misschien ken je wel de energie die aanwezig is nadat jullie een aantal dagen samen zijn geweest, zonder dat je veel hebt ondernomen. Zo'n lage energie die maar voortsleept, je hebt eigenlijk nergens zin in en alles voelt zwaar en tegelijkertijd leeg aan. Aan de andere kant hoop ik dat jullie ook de energie kennen van het niet kunnen wachten om elkaar weer te kunnen zien. Misschien ben je zelfs een aantal dagen of weken van elkaar gescheiden geweest en als het moment daar is om elkaar eindelijk weer te omarmen is elke knuffel en elke aanraking als vuurwerk.

Door te verbinden met de energie van het begin van de relatie, is het heel makkelijk om deze polariteit weer te voelen. Toen was vijf minuten elkaar niet zien al genoeg om verlangens te creëren, die je nu na een week nog niet voelt.

Om echt te verbinden met de energie van het begin, is het belangrijk dat jullie je niet door deze fase heen haasten. Het is aan te raden minimaal een aantal minuten hier te blijven en het echt te voelen, maar als je hier langer wilt blijven is daar ook zeker niks mis mee.

1. EYEGAZING

Kijk elkaar voor lange tijd liefdevol aan terwijl je verbonden blijft met je eigen hart. Voel de diepgaande staten die spontaan ontstaan, vooral als je dit vaker oefent. Je kunt hier ook een variatie op doen, dan stelt eerst de ene zich open op om de liefde van de ander te ontvangen en na een aantal minuten wissel je om.

2. ELKAARS HOGE KWALITEITEN BENOEMEN

Terwijl je elkaar aankijkt of vasthoudt, benoem je de hoogste kwaliteiten die je in de ander ziet. Laat je verrassen door wat er allemaal naar boven komt, misschien zijn het aspecten waar jij je nog niet eens van bewust was.



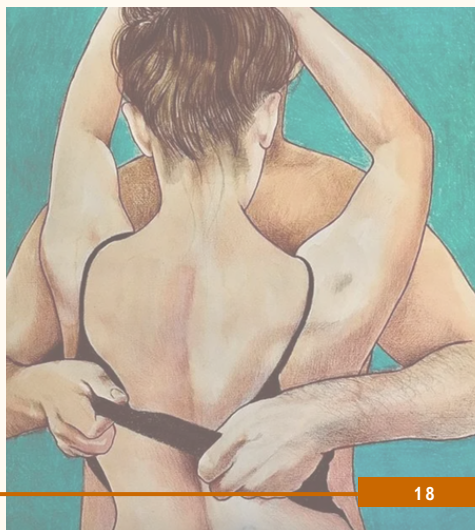
Het voorspel

Eindelijk we gaan beginnen, of zou je dit liever overslaan? Het voorspel is van essentieel belang om vele redenen. Het is dus nooit een goed idee om dit over te slaan.

Diegenen die mij volgen, weten al hoe belangrijk ik het vind om aan te geven dat mannen het vuur element zijn, en vrouwen water. Dit is des te meer zichtbaar in de slaapkamer. Mannen staan direct aan. Vaak is het vuur al aan, enkel bij de gedachte om samen te zijn. Enerzijds is dit waar, maar eigenlijk zijn mannen net zomin klaar als vrouwen. Misschien zijn mannen direct klaar om te kunnen penetreren of om baby's te maken, maar ze zijn verre van klaar voor de diepgaande intieme erotische samensmelting. Waar bij vrouwen het hele lichaam de erogene zone is, blijft de energie bij mannen vaak in een vrij beperkte locatie steken, namelijk het geslachtsdeel.

Overigens is dit enkel in het begin en kan ook het lichaam van de man ontwaakt worden, hiervoor is alleen iets meer aandacht nodig. Dit is een van de redenen waarom het intieme spel vaak al is afgelopen voordat de vrouw is opgewarmd.

Water heeft namelijk tijd nodig om verwarmd te worden. Als de man zijn innerlijke vuur gebruikt om zijn geliefde langzaam en geduldig op te warmen, zal hij ook merken dat zijn energieën minder intens en ongecontroleerd worden.



Dit kan nog vele malen versterkt worden als de man volwassen genoeg is, om echt volledig zijn aandacht te vestigen op wat zijn geliefde op dat moment nodig heeft. Anders blijft het ergens in zijn achterhoofd zitten dat hij het voorspel moet doen om uiteindelijk zelf te worden beloond. Een goede maatstaf, voor zowel mannen als vrouwen, om te checken of je in de instinctieve seksuele energie zit, of in de verfijnde energie van liefde en Eros, is of je op elk moment kunt stoppen en dan totaal content bent. Als dit het geval is ben je zeker tot op bepaalde hoogte gecentreerd in je hart en in liefde.

Je raadt het misschien al, de man gaat dus eerst de vrouw beminnen. Aangezien het hele lichaam van de vrouw de erogene zone is, zal de man dus ook het hele lichaam van de vrouw beminnen. Voor de mannen die het nog niet doorhebben, bestaat een vrouwenlichaam uit meer dan twee borsten, billen en een vagina. Nu is dit natuurlijk overdreven, maar hoe vaak heb je de neiging om vooral de focus te leggen op de intieme delen van je geliefde? Dit geldt overigens niet enkel voor de mannen onder ons. Misschien lijkt het zelfs haast onmogelijk om met net zoveel aandacht en toewijding 20 minuten haar voeten of handen te beminnen.

Dus voor alle mannen inclusief ikzelf: zorg ervoor dat je haar hele lichaam opwarmt. Dit zal dus niet alleen haar dienen maar ook jou. Hierdoor zal jouw innerlijke vuur geleidelijk aan stabiliseren en dus minder impulsief worden, waardoor het makkelijker zal worden om de controle te houden.

Ook al heb je moeite met het krijgen of houden van een erectie, is dit de manier. Als jij je meer en meer in je hart focust, zul je merken dat er een nieuw soort erectie ontstaat, eentje die niet voortkomt uit frictie, plezier en fantasieën, maar eentje die ontstaat vanuit liefde. Deze is sterker, langduriger en veel beter te controleren.

TIP VOOR DE MAN

Als je je erectie verliest is het heel belangrijk om dit te accepteren, het zegt niks over jou als man, en het zegt ook niks over de aantrekking die je voelt tot je geliefde. Zowel het verliezen van de erectie, als het verliezen van de controle en daarmee (vroegtijdig) ejaculeren, komt vaak voort vanuit gedachtepatronen, angsten, schaamte en allerlei verhaaltjes die we onszelf vertellen. Het is natuurlijk mogelijk dat er een fysieke oorsprong is, en als je hier vaak last van hebt is het goed om een dokter te raadplegen voor uitsluitel. Zelfs als dit het geval is, kan er door middel van diepgaande persoonlijke transformatie een positieve ontwikkeling plaatsvinden op fysiek vlak.

TIP VOOR DE VROUW

Ook voor jou kan het lastig zijn als je een man hebt die kampt met erectie problemen, weet dan dat dit niet aan jou ligt of aan een beperkte aantrekkingskracht tot jou. Als je tijdens het voorspel de rollen wilt omdraaien, dan kan dit uiteraard ook. De vrouw kan de man ook verwennen met een fijne massage en liefdevolle aanrakingen, maar hierbij is het aan te raden de penis, nog niet te verwennen. Niet met de handen en ook niet oraal. Dit vooral vanwege de instinctieve innerlijke natuur van de man, waarbij de energie niet, zoals bij de vrouw, automatisch richting het hart neigt te bewegen. Als je man problemen heeft met de controle tijdens het bedrijven van de liefde, kan de stimulatie voor penetratie ervoor zorgen dat hij de controle eerder kwijtraakt. Daarnaast zal het voor de man ook moeilijker worden om echt in zijn hart gecentreerd te blijven.

Na of tijdens het bedrijven van de liefde, zal de man veel meer in zijn hart gecentreerd zijn en kan oraal een heel mooie toevoeging zijn.

Probeer het uit en je zult het verschil merken, misschien niet meteen maar na verloop van tijd zeker. Als indicatie voor het voorspel is 20 minuten echt het minimum, maar als je een uur of langer in deze fase wilt blijven is daar zeker niks mis mee. Een andere indicatie is dat de vrouw minimaal 1 orgasme moet hebben gehad, of als ze hier moeite mee heeft om dan voor langere tijd een hoge staat te hebben ervaren.

TIP VOOR DE VROUW

Voor de vrouw is het van het grootste belang dat ze zich helemaal over geeft aan de aanrakingen van de man. Veel vrouwen hebben hun “eigen agenda”. Ze willen dat de man hen op een bepaalde manier aanraakt. Bijvoorbeeld omdat ze dan een orgasme kunnen ervaren.

Probeer dit eens los te laten en echt elke aanraking te ervaren. Voel de liefde achter elke aanraking. Kom uit de mind en kom in de pure ervaring! Laat je meevoeren door zijn mannelijke energie, die niks anders wil dan de ware Godin in jou ontwaken.

Natuurlijk kun je wel subtiel aangeven wat je wilt, maar probeer je wel echt over te geven.

Tegelijkertijd is het voor hem belangrijk om haar te aanbidden, te beminnen en precies dat te geven wat zij op dat moment nodig heeft. Het intuïtief aan leren voelen wat je geliefde echt nodig heeft, heeft tijd nodig. Het najagen van orgasmes is verleden tijd, dit is nooit het doel van het bedrijven van de liefde.

We proberen meer en meer vanuit liefde te komen en echt de tijd voor elkaar te nemen. Het zou dan zomaar eens kunnen dat de orgasmes vanzelf en misschien wel in overvloed ontstaan. Ze zouden zelfs weleens zo diepgaand en overweldigend kunnen zijn, dat jij en je geliefde niet weten wat jullie overkomt.



Ontspanning is key voor de vrouw om hoge staten te kunnen ervaren, en interessant genoeg is ontspanning ook voor de man de manier om de controle te kunnen houden. Ontspanning is dus van enorm groot belang. Vaak zijn we gespannen door gedachtepatronen, angsten, verlangens en alles wat ons afhoudt van volledig in het nu aanwezig te zijn. Als je leert om alles los te laten in een staat van overgave en ontspanning, terwijl je tegelijkertijd je bewustzijn erbij houdt, zullen de hoge staten voor zowel vrouw, als man makkelijker te bereiken zijn. Hiermee doel ik niet op het ejaculeren van de man.

Door de betere controle en de staat van ontspanning zal de staat van orgasme zonder ejaculatie voor de man meer binnen handbereik komen. Uiteraard is dit voor veel mannen niet een heel simpele opgave, maar wel eentje die ik wil benoemen. Als je interesse hebt kun je altijd een persoonlijk berichtje sturen via Instagram.

Het is goed om te weten dat ik met hoge staten voor de vrouw niet bedoel of ze er een clitoraal orgasme uit kan persen na een paar minuten van intense stimulatie. Het gaat hierbij echt om een diepgaande opening van zowel haar hart als haar vagina, waarna ze voor lange tijd in een hoge staat blijft. Vrouwen kunnen namelijk net als mannen explosieve orgasmes ervaren, waarna ze weinig zin hebben om nog verder te gaan met het bedrijven van de liefde. De explosieve orgasmes van de man uiten zich alleen met het verlies van de creatieve potentie, het zaad, wat natuurlijk veel makkelijker te herkennen is.



De liefde bedrijven

Alleen als jullie er beiden echt klaar voor zijn, dat wil niet zeggen wanneer jullie zeggen er klaar voor te zijn, maar enkel wanneer haar hart en vagina snakken naar zijn hart en penis. Wanneer zij niets liever wil dan hem diep naar binnen trekken, en als hij ook voelt dat het voor hem het juiste moment is, enkel op dat moment treedt de man naar binnen.

En hoe doet hij dit dan? Zeker niet door te denken: "Eindelijk kan ik mijn ding gaan doen."

Maar langzaam, met het volledige bewustzijn, voelt de man de vagina, de warmte, de goddelijke nectar en alle sensaties die het oproept.

En hij voelt hoe de vagina, zijn penis (en hem) begeert. De vrouw voelt in alle details hoe zijn erecte penis haar open vagina betreedt en hoe graag ze hem wilt voelen.

De eerste penetratie is altijd een bijzonder moment, waarin de vrouw de man toelaat in haar innerlijke universum, maar ook omdat dit het moment is waarop de hele evolutie is gebouwd om nieuw leven te creëren. Om beide redenen is het belangrijk voor de vrouw om zich in ontspanning te openen naar hem.

En voor hem om bewust en langzaam haar goddelijke portaal te betreden. Doe dit altijd vanuit liefde en verbinding. (Ik weet het, het is een zeer poëtische omschrijving voor de vagina, maar ook hierin kan transfiguratie het nog mooier maken.)

Hier komt een zeer belangrijk effect van het voorspel naar voren. Als er weinig tot geen voorspel heeft plaatsgevonden, of als de focus voornamelijk op de vagina heeft gelegen, zal de vrouw veel energie vasthouden in haar vagina. Als haar hele lichaam is geopend en opgewarmd, zal de natuurlijke flow van energie automatisch naar haar hart bewegen.

Als de man dan binnentreedt zijn de energieën veel beter te controleren, en daarmee is de kans groot dat het hele erotische spel zowel langer duurt, als dat het verfijnder is.

Hierdoor zullen vele hoge staten optreden, die zowel intenser als langduriger zullen zijn voor jullie allebei. Waar we onze aandacht op leggen groeit, dus als dit op plezier en kortstondig genot is, zullen we dit ervaren. Als we onze aandacht focussen op liefde, intimiteit en Eros, dan zal dit groeien.

Nu is het grote voordeel dat als we voor liefde en hartcentrering kiezen, dat diepgaande vervullende staten van plezier en genot ook aanwezig zullen zijn. Deze zullen nog intenser zijn en blijven voortduren tot lang na het intieme spel.





TIP

Het kan heel mooi zijn om helemaal niet te bewegen als je begint te penetreren. De man treed enkel naar binnen en dan ervaar je alle sensaties in een staat van ontspanning en focus. Dit terwijl je van ziel tot ziel nog dieper verbindt.

Belangrijk is het hierbij wel dat een groot deel van de aandacht ook blijft bij alle sensaties die ervaren worden in en rondom de vagina en penis. Je kunt hier zelfs blijven tot het punt dat de erectie van de man verdwijnt, om vervolgens weer terug te keren naar het voorspel. Probeer in zo'n situatie ook niet door middel van frictie de erectie terug te krijgen, want dit creëert een meer instinctieve erectie en minder vanuit het hart, en deze is moeilijker te controleren. Mocht je dit willen proberen, dan zul je al snel merken hoeveel controle het vraagt om niet te bewegen. Hierdoor kun je leren niet te bewegen vanuit de behoefte aan meer plezier, maar vanuit het verlangen naar meer liefde en verbinding.

Een ander belangrijk punt wat ik wil benadrukken is, dat het zeker niet zo is dat het nu enkel gaat om penetreren. In deze stap van liefde bedrijven kun je heen en weer bewegen tussen penetreren, knuffelen, elkaar oraal bevredigen en speeltjes gebruiken. Er hangt vaak een enorme focus op de penetratie, wat kan zorgen voor het verliezen van de controle voor de man. Voor de vrouw kan het zijn dat ze haar grenzen overschrijdt, bijvoorbeeld om door te gaan als het niet meer fijn aanvoelt. Helaas zijn we allemaal beïnvloed door de media en seksuele content online. Zowel hoe mannen en vrouwen worden afgebeeld, als in hoe seks eruit hoort te zien. Wat natuurlijk een bepaald beeld geeft van o.a. de borsten, de vagina en de penis, maar daarnaast ook van hoe lang een man achter elkaar zou moeten kunnen penetreren. De meeste mannen kunnen niet een half uur achter elkaar doorgaan en al helemaal niet op het tempo wat er in deze video's vaak wordt afgebeeld. Oftewel ons idee van hoe het eruit hoort te zien als we de liefde bedrijven, komt niet overeen met de realiteit die wij ervaren in de slaapkamer.

In verschillende onderzoeken staat dat het gemiddelde van de man om te kunnen penetreren tussen de 3.45 en 5.30 minuten is. Dit is. het GEMIDDELDE, wat wil zeggen dat datgeen wat binnen het normaal valt zo'n 1.45 tot 7.30 minuten zal zijn. Nu is dit natuurlijk niet bij alle mannen het geval. Mocht je hier al zeer bekwaam in zijn, ga dan eens op zoek naar hoe jij je geliefde nog meer kan voelen.

Als extra uitdaging wil ik je meegeven dat het heel interessant kan zijn om gedurende een vooraf afgesproken periode of aantal keer samen zijn, helemaal niet te penetreren. Je kunt ook enkel bovengenoemde oefening doen, waarbij de man naar binnen treedt en vervolgens mediteer je samen op alle sensaties. Je kunt hierbij verschillende posities uitproberen, zodat je heel goed de verschillende sensaties kunt ervaren, maar ook de innerlijke staten.

Misschien lijkt het er nu op dat alles altijd maar super langzaam moet gaan. Lang voorspel, langzame bewegingen en langzaam beginnen te penetreren. Dit is zeker niet waar. Al vanaf het voorspel kunnen er periodes zijn dat het er intens en wild aan toe gaat. Het is dus heel goed mogelijk dat er minimaal net zoveel passie in de bewegingen zit als normaal. Maar, er is een grote maar. Op het moment dat het genot overweldigend wordt, is de kans groot dat ons bewustzijn te klein is om de totale ervaring te omvatten. Op deze momenten raken we de controle kwijt. Dit geldt zowel voor mannen als vrouwen, al hebben vrouwen over het algemeen het voordeel dat ze meer in hun hart en gevoel zitten en daardoor minder “verdwalen” in de intensiteit. In tantra yoga zijn vrouwen de intensiteit. Het Sanskriet woord Shakti wordt zowel voor vrouw als voor energie gebruikt. Met andere woorden de vrouw is de intensiteit, energie.

Mannen merken meestal pas op dat ze de controle kwijtraken, als ze deze eigenlijk allang kwijt zijn. Dan zeggen we iets in de trant van: “Ik weet niet waar dat ineens vandaan kwam, het ging zo goed. Ik had het gevoel dat ik nog veel langer zo door kon gaan.” Precies, dat betekende dat we niet bewust waren, in elk geval niet op elk aspect wat er op dat moment plaatsvond. Als dit wel het geval was geweest, kwam deze overweldigende oncontroleerbare energie niet uit het niks. Dan zagen we de intensiteit al van verre aankomen en konden we kiezen om hier wel of niet naartoe te bewegen. Er is niks mis mee om het toe te laten. Alleen als we het aan zien komen kunnen we vanuit vrijheid kiezen of we wel of niet door willen gaan.



EXTRA VOOR MANNEN, MAAR OOK GOED VOOR VROUWEN OM HUN GELIEFDE TE KUNNEN HELPEN

Over het algemeen zijn mannen minder natuurlijk in het bedrijven van de liefde. Ze zijn vaak of over-sensitief en raken binnen een paar minuten de controle kwijt, of ze zijn meer aan de onverschillige en ongevoelige kant en dan wordt het weer moeilijker om de erectie te behouden. Dit kan elkaar overigens ook afwisselen. Dat je soms moeite hebt met de controle en andere keren moeite met de erectie. Dus, ben jij een man dan kun jij jezelf plaatsen wat jou vaker “overkomt”, en dan kun je ook meteen zien wat je in jezelf mag ontwikkelen. Een betere controle en je minder mee laten slepen door de intensiteit van je geliefde, of juist de intensiteit toelaten en echt durven te voelen. Natuurlijk sta je er niet alleen voor, vraag jouw geliefde of ze rekening wil houden met jou. Misschien wil ze je heel graag helpen de obstakels die er zijn te overkomen.

Er is een grote kans dat als jij je erectie verliest, dat je niet 100% aanwezig bent bij je geliefde. Ik merk bij mezelf vaak op dat ik in angsten en verhaaltjes zit, oftewel in de gedachtegang in plaats van in mijn voelen. Soms kunnen dit misschien angsten zijn, maar het kunnen ook heel onbenullige dingen zijn, zoals wat ik later wilt eten, of wat ik verder die dag nog te doen heb. Een goede oefening om dan te doen is transfiguratie, want als jij je geliefde zou zien als de Godin die ze daadwerkelijk is, zou jij je dan ook maar één moment laten afleiden? Je zou bijvoorbeeld weer kunnen focussen op haar hoge kwaliteiten, haar schoonheid, hoe lief ze is, hoe sterk, hoe je haar waardeert, je dankbaarheid etc.

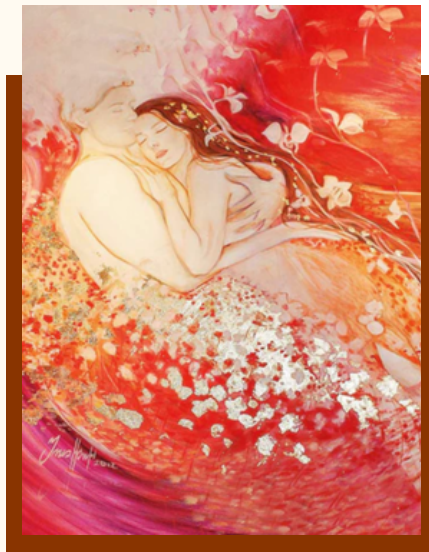
Mocht je nu de controle snel verliezen is er ook een aannemelijke kans dat je niet 100% bij je geliefde aanwezig bent. Vaak spelen er verhaaltjes en angsten in de gedachtegang, bijvoorbeeld niet te snel klaar willen komen. Juist dit soort gedachtegangen triggeren de ejaculatie. De ejaculatie wordt namelijk in gang gezet door het vlucht- of vechtstelsel van ons zenuwstelsel, het sympathische zenuwstelsel. Angsten en onbewuste samentrekkingen van spieren kunnen dit creëren. Het orgasme vindt plaats in de hersenen en wordt aangestuurd door het rust- en verteersysteem van ons zenuwstelsel, het parasympatische zenuwstelsel. Hierdoor wordt het ook meteen duidelijk hoe het mogelijk is het orgasme en ejaculatie van elkaar te scheiden. Het wordt aangestuurd door de twee verschillende functies van het zenuwstelsel, oftewel twee totaal andere functies van ons lichaam.

En als laatste punt wordt het hierdoor ook nog helderder waarom ontspanning van essentieel belang is, want dit brengt ons direct in het parasympatische zenuwstelsel. Dit werkt overigens zowel bij mannen als bij vrouwen op dezelfde manier. Dus ben jij een vrouw en heb je moeite met het bereiken van de staat van orgasme, probeer eens vanuit rust en zachtheid diep te ontspannen wanneer je voelt dat er een samentrekking plaatsvindt.

Naspel

Het naspel is minstens zo belangrijk als het voorspel. Vooral als de man heeft geëjaculeerd tijdens het bedrijven van de liefde is hij klaar. De evolutie heeft zijn taak volbracht, en het kussen ziet er vele malen aantrekkelijker uit dan zijn geliefde. Maar de bewuste man heeft zijn taak nog niet volbracht.

Vuur is aan of uit, wanneer je de brandstof weghaalt is het vuur uit. Bij water werkt dit anders, als je het vuur onder het water vandaan haalt, blijft het nog lang warm. Hierbij kan de vrouw dus ook makkelijk na een periode van samen liggen en knuffelen weer, zonder problemen, beginnen met de tweede, derde of vijfde ronde. Maar ooit zal er (helaas) toch een einde komen aan het intieme spel. Het naspel is dus heel belangrijk voor de vrouw om geleidelijk af te koelen in de armen van haar geliefde en mag niet worden overgeslagen.



Jullie staan beiden helemaal open en de meer gevoelige mannen zullen dit ook heel goed waar kunnen nemen. Dit is nog meer het geval als je niet hebt geëjaculeerd. Als de intimiteit ineens wordt beëindigd zal dit voor de vrouw aanvoelen of ze buiten in de kou wordt achtergelaten. Dus zelfs als jullie niet veel tijd hebben, zorg er altijd voor dat je een paar minuten neemt om nog even samen tegen elkaar aan te liggen, lieve woorden uit te spreken en te baden in de liefde en intimiteit die is gecreëerd.



Verbaas je niet als er een traantje vloeit als de diepgang van jullie samensmelting nogmaals ervaren wordt. Soms is het makkelijker om tijdens het naspel te ervaren in wat voor bijzonder mooie staten jullie zijn geweest. Dit kunnen zelfs staten zijn van ver verhoogd bewustzijn, die je normaal gesproken enkel in uitzonderlijke momenten kan ervaren.



Het is ook heel mooi om hier je dankbaarheid aan elkaar te uiten, maar laat je vooral leiden door je hart.

OPTIONEEL EXTRA STAP

Voor degenen die geloven in iets hogers en/of die erotiek zien als een spirituele practise.

1. Dankbaarheid

Naast het uiten van je dankbaarheid aan elkaar is dit ook het moment om je dankbaarheid te uiten aan God, het Universum of de naam die jullie eraan toekennen. Het kan mooi zijn om weer even de positie aan te nemen van tijdens de consecratie, waarin je tegenover elkaar zit. Richt je aan het hoogste en laat de oneindige stroom van dankbaarheid vloeien.

2. Sneeuwbaaleffect

De polariteit waar ik eerder over sprak kan hier echt tot bloei komen. We nemen afstand van elkaar, waar mogelijk een grote fysieke afstand. De mannelijke energie, opgebouwd in de aura van de man, en de vrouwelijke energie, opgebouwd in de aura van de vrouw, kan zich nu condenseren en manifesteren. De verfijnde staten die zijn ontwaakt kunnen nu een plekje krijgen doordat we onze spirituele practise gaan doen.



Dit kan alles zijn wat voor jou werkt. Voor mij is het yoga en meditatie, en soms gebed. Het is belangrijk dat je kiest wat dicht bij jouw hart ligt. Als je geen spirituele practise hebt is het heel goed en mooi om inzichten op te schrijven en om simpelweg een half uurtje te zitten en te observeren wat er allemaal is gebeurd. Na een tijdje kun je elkaar weer opzoeken. Als er meer tijd tussen zit zul je merken dat de kracht van de polariteit alleen nog maar groter wordt.

Geniet van de staat die jullie allebei meedragen. Vanaf het moment dat jullie afstand van elkaar nemen, kun je ervaren dat het voorspel voor de volgende intieme samensmelting alweer is begonnen. En als je met deze ogen naar je geliefde kijkt, zul je misschien ook anders handelen op bepaalde momenten. Zodat jullie altijd klaar zijn om naar elkaar te openen in liefde, intimiteit en overvloed.

Begeleiding

Helaas zijn patronen en gebruiken niet zo makkelijk te doorbreken. Zelfs niet als we alle tools binnen handbereik hebben. Je hebt misschien al vele websites en andere kanalen afgezocht. Je begrijpt zelfs precies wat je nu moet doen. En dan nog blijft de verandering waar je zo naar verlangt uit. Herken je dit? Nou, je bent niet de enige. Voor jaren liep ik hier tegenaan. Wat voor mij de doorbraak creëerde, was om hulp te zoeken. Ik voelde me zwak omdat ik dit nodig dacht te hebben. Maar, ik had het niet nodig, alleen kon ik het wel heel goed gebruiken. Het was zelfs de beste keuze die ik ooit heb gemaakt op het gebied van zelfontwikkeling. Nu weet ik ondertussen ook dat hulp vragen juist heel krachtig is.

Op het moment dat je dit leest weet je of er ergens een stemmetje is wat zegt: "Dit is precies wat ik nodig heb." Mocht je dit horen dan is de verleiding om het te negeren heel groot. Je weet namelijk ook dat als je dit proces van intimiteit, erotiek en liefde in jezelf echt aangaat, dat het niet makkelijk wordt. Het is aan jou om te kiezen of je jezelf volledig vrij wilt laten in de liefde. En het is aan jou of je wilt leren om volledig te kunnen genieten van elk intiem moment, zonder in je gedachten te zitten met onzekerheden en angsten.



Als je dit stemmetje negeert zal het ook snel niet meer te horen zijn. Of toch wel, want wat nou als je die hand die uitgereikt werd wel had aangenomen.

Als je interesse hebt, met vragen zit, of er gewoon eens over wilt praten, stuur me een persoonlijk bericht op Instagram. Ik kijk graag met je mee.

Instagram: [sven.coaching](https://www.instagram.com/sven.coaching)
Website: www.svensanders.nl
Whatsapp: (+31) 0641820658