

Taoïstische geheimen van

SEKSUELE ALCHEMIE

*In 3 stappen naar diepe verbinding
en helende intimiteit*

Alex van Galen



Voor Ine

Copyright © 2023 Alex van Galen

Copyright © 2023 Deze uitgave: uitgeverij Samsara, Amsterdam

Omslagontwerp: Hester van Toorenborg, naiabookdesign.com

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 57 3

NUR 865

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoud

Wat je tekortkomt in bed (en in je relatie)	9
Een orgasme is niet de oplossing	10
Hoe jouw seksleven eruit kan zien	11
Het belangrijkste geheim	12
Veelgehoorde tegenwerpingen	13
Wat jij uit dit boek kunt halen	14
Geen zin meer in seks?	16
Vrouwelijke en mannelijke energie	16
Seksuele stress bij vrouwen en mannen	18
Seks zonder verbinding	20
Het pad naar genezing	20
De sleutel zit in je hoofd	22
Wat er gebeurt als je orgasme uitstelt	22
Twee veelvoorkomende valkuilen	24
Samen afspraken maken	25
Urenlange seks... zonder seks?	27
Je seksuele oerkracht belichamen	30
De grote verwarring over 'vrouwelijk' en 'mannelijk'	30
Hoe dit doorsijpelt in bed	32
De rol van de vrouw: ware yin	34
De rol van de man: ware yang	34
Het verschil in de praktijk	35
Je rol tijdens seks	36
Hij is de rots, zij is de zee	39

Hoe bouw je een sessie op?	40
Een seksuele piek die uren duurt	40
Energie verfijnen tijdens seks	41
Eindigen met een orgasme?	44
Seksuele energie opslaan in je buik	46
OEFENING: Contact maken met je seksuele organen	47
In de praktijk: de yang-fase	50
Massage: geven en ontvangen	51
Penetratie	55
Je opwinding uiten	56
Waar ligt jouw point of no return?	57
OEFENING: <i>Pressure relief</i> voor mannen	58
OEFENING: Borstenmassage voor vrouwen	62
In de praktijk: de yin-fase	65
Een energiesnelweg door je lichaam	65
Hoe laat je twee lichamen samensmelten?	66
Opbouwen naar de orgastische staat	67
Je gezondheid een boost geven	68
Spelen met opwinding	71
Polariteit in bed	71
Je opwinding managen	73
Het belang van je bekkenbodemspier	75
OEFENING: Je bekkenbodemspier ontspannen	77
Tips voor mannen	78
Energie geleiden met je ademhaling	80
OEFENING: Synchroniseren met je geliefde	80
OEFENING: Haar hart penetreren	81
Opwinding aanwakkeren	81
Seksuele stress en trauma's oplossen	84
Laagjes spanning oplossen met een partner	84
De eerste laag: oppervlakkige stress	86
De tweede laag: emotionele stress	88

De derde laag: seksuele oerkracht	92
Solo beginnen?	95
OEFENING: Solo voor vrouwen	96
OEFENING: Solo voor mannen	98
Gevorderde technieken	100
Je basis verstevigen	100
OEFENING: Deep earth pulsing	101
De 'Big draw'-techniek	102
Emotionele patronen oplossen	104
Innerlijke seksuele alchemie als pad naar verlichting	105
Tot slot: het belangrijkste advies	107
Dankwoord	109
Over de auteur	111

Wat je tekortkomt in bed (en in je relatie)

Herken je dit? Je hebt een relatie met iemand van wie je heel veel houdt, maar je seksleven is een stuk minder opwindend dan in het begin. Als vrouw voel je je misschien schuldig omdat je steeds minder zin hebt in seks. Je geeft hem daarom af en toe ‘zijn zin’, maar dan ga je onbewust over je eigen grenzen heen. Daardoor krijg je op den duur nog minder zin in seks. Het wordt steeds moeilijker om erover te praten en je krijgt het gevoel dat hij je niet ziet.

Als man voel je je ook gefrustreerd. Ze zegt dat ze van je houdt, maar waarom heeft ze dan nooit zin? Ben je niet aantrekkelijk meer, ben je dan zo onhandig in bed? Je probeert 's avonds niet al te opzichtig om seks te ‘vragen’, want dat is al vernederend genoeg. Maar als je niet aandringt op seks, gebeurt er helemaal niks. Het wordt steeds moeilijker om erover te praten en je krijgt het gevoel dat zij je niet ziet.

Studies (van o.a. de Rutgers Stichting) tonen aan dat vrouwen net zo veel behoefte hebben aan seks als mannen — en dat tot op hoge leeftijd. Hoe kan het dan toch zo fout gaan in de meeste langdurige relaties? Het antwoord is eenvoudig: vrouwen krijgen niet wat ze nodig hebben in bed en mannen daardoor óók niet. Het gevolg is dat je steeds verder uit elkaar groeit en dat je relatie verzuurt.

Ik heb dit zelf meegemaakt. Ik ben na een huwelijk van 25 jaar gescheiden, net als veel van mijn vrienden en kennissen. Mijn toenmalige vrouw en ik hielden van elkaar en waren een goed ‘team’, maar vanaf het moment dat we kinderen kregen deden we steeds minder aan seks. Ik dacht dat ik iets fout deed maar snapte niet wat. Ik voelde me afgewezen en doodongelukkig. En als we dan eindelijk

weer eens vrijden, kwam ik door alle opgehoopte seksuele spanning veel te snel klaar, waardoor zij de volgende keer nog minder zin had.

Na verloop van tijd wilde ik zelf geen seks meer, want ik vond het minder pijnlijk om mijn behoeften gewoon te onderdrukken. Daarna ging het snel bergafwaarts. Eerst schoven we de bedden uit elkaar omdat dat 'zo praktisch' was, en na verloop van tijd sliepen we niet eens meer in dezelfde kamer. We zeiden wat zoveel koppels in onze kennissenkring zeiden: 'We zijn gewoon vrienden.'

Maar dat was een leugen. We hunkerden allebei naar liefde en verbinding en voelden ons doodeenzaam. Omdat we nooit meer seks hadden werden we vreemden voor elkaar. De scheiding was een dieptepunt in ons leven en traumatisch voor onze kinderen, en ik had het gevoel dat ik gefaald had ten opzichte van iedereen van wie ik hield.

Seks is onontbeerlijk voor een goede relatie. Het lost misschien niet alle problemen op, maar het is heel moeilijk om ruzie te krijgen over de afwas als je die ochtend net heerlijke seks hebt gehad met elkaar. En dat heeft een reden. Want zonder seks beleef je je relatie vooral vanuit je hoofd en wordt het heel moeilijk echte verbinding te voelen. Je lichaam hunkert er juist naar om aangeraakt en bemind te worden. Seks met liefdevolle aandacht is de beste manier om je energetisch met je geliefde te verbinden. Je kunt daarbij de kracht van je liefde en opwinding gebruiken om samen spanningen en emotionele blokkades te genezen en jullie verbinding te verdiepen.

Dus als je een relatie wilt die tegen alle stormen bestand is, is het heel belangrijk dat je samen van seks kunt genieten. Maar hoe? Als je de media moet geloven is de oplossing heel simpel: gewoon meer orgasmes hebben. Maar dat is een van de grote misvattingen van onze tijd.

Een orgasme is niet de oplossing

Een orgasme is niet de oplossing, maar eerder het probleem. Dat klinkt misschien vreemd, want een orgasme is toch heerlijk? Natuurlijk, dat zal niemand ontkennen, en je moet er ook vooral van blijven

genieten. Maar als je het dieper liggende probleem begrijpt, ga je het misschien toch anders zien.

Want stel jezelf eens deze vraag: waarom krijg je niet de seks die je verdient? We hebben geleerd dat seks op één doel gericht is, namelijk op klaarkomen. Maar die snelle, doelgerichte seks past niet bij de vrouwelijke yin-aard: een vrouwenlichaam vindt al te doelgerichte seks van nature niet prettig. Je bouwt daardoor als vrouw laagjes spanning op in je bekkenbodemgebied, waardoor je lichaam op den duur geblokkeerd raakt en je steeds minder opwinding kunt voelen. Je bent niet meer vrij en open en hebt ook geen contact meer met je eigen lichaam. Ook mannen krijgen door jarenlange snelle seks en masturbatie stress in hun onderlichaam. En dat heeft bij een man nog een andere vervelende uitwerking: je komt veel te snel klaar.

We leven in een maatschappij die voortdurend reclame maakt voor mannelijke, resultaatgerichte seks. In romantische films zie je een man en een vrouw op de keukentafel al na twee minuten een orgasme hebben, en nog precies tegelijkertijd ook. De werkelijkheid is heel anders. De yin-energie van een vrouw heeft minstens vijftien tot twintig minuten nodig om op te warmen, voordat zij echt van seks en intimiteit kan genieten.

Hoe jouw seksleven eruit kan zien

Je hebt een vrije dag, maar je hebt geen zin om te shoppen of iets anders te gaan doen. Je gaat 's middags samen met je geliefde in bed liggen om lekker te vrijen. Je trekt er tijd voor uit, want je hebt geen haast en je geniet van iedere streling, iedere zoen, iedere zachte kreun. Als je een climax voelt naderen, neem je gas terug tot je weer zin hebt om wat olie op het vuur te gooien — en zo ga je uren door. Jullie komen samen in een steeds diepere ontspanning, terwijl je opwinding steeds sterker wordt.

Daardoor komt er een stroom energie op gang die eerst je onderlichaam en buik vult met een weldadige warme energie. Dan stroomt die over naar je hart, zodat je een intens diepe verbinding en liefde

gaat voelen zoals je die nog nooit gevoeld hebt. Het voelt alsof je in een bubbel van bijna tastbare liefde ligt, alsof iedere cel van je lichaam vibreert en lééft. Je voelt je niet alleen één met je geliefde, maar ook met het hele universum. Die intense verbinding, liefde en ontspanning blijven daarna nog dagenlang als een roze wolk om je heen hangen.

Dat is het wonder van de seksuele alchemie.

Een sprookje? Nee, want dit is hoe mijn vriendin (met wie ik al jaren gelukkig ben) en ik onze weekends het liefst doorbrengen. Ik loop tegen de zestig en ik ben zeker geen topatleet, maar het kost me geen enkele moeite om urenlang te vrijen. En het meest verbijsterende: mijn vriendin heeft hiervoor geen enkele training gevolgd.

Het belangrijkste geheim

Deze manier van vrijen is zo natuurlijk voor een vrouw dat ze alleen de juiste *instelling* nodig heeft om deze droom werkelijkheid te maken. Voor een man is deze manier van vrijen ook heel natuurlijk en ontspannen, als hij eenmaal die knop in zijn hoofd heeft omgezet. Die mentale switch geeft vaak al de grootste doorbraak in een relatie. Hoe ik dat weet? Ik krijg iedere week mails van mensen die mijn beginnerscursus hebben gedaan en zeggen dat dit hun leven heeft veranderd.

Een stel dat worstelde met seksueel trauma mailde me twee dagen na een introductieles: *Dit is een wondertje. We hebben voor het eerst in zo lange tijd geweldige seks gehad met elkaar.* En een zestigjarige vrouw uit Canada schreef me laatst nog: *Dit is wat ik mijn man al jaren probeerde duidelijk te maken, maar hij begrijpt het als jij het uitlegt.* Al deze koppels beleven doorbraken in hun relatie door alleen maar de knop in hun hoofd om te zetten.

Veelgehoorde tegenwerpingen

Moet ik hier uren voor uittrekken?

Nee, dat is niet nodig. Voor ons kan een ‘vluggertje’ van een halfuur net zo intens zijn als urenlange seks. Het is dus helemaal niet erg als je niet zoveel tijd hebt. Maar als je eenmaal de smaak te pakken krijgt, zul je zien dat het opeens veel makkelijker wordt om er wel tijd voor te vinden. Want je bent op aarde om lief te hebben, niet om Netflix te kijken.

En als mijn partner dit niet wil?

Vrouwen zijn zich meestal eerder bewust dat ze ‘een probleem’ hebben in bed dan mannen. Voor hen is het vaak vrij eenvoudig om de stap te zetten naar een andere manier van vrijen, mannen hebben vaak een zetje nodig. Maar als ze eenmaal inzien dat hun vrouwelijke partner door seksuele alchemie veel meer zin krijgt in seks, snappen ze dat het een win-winsituatie is.

Sommige mensen — man of vrouw — voelen weerstand tegen deze manier van vrijen omdat ze het moeilijk vinden contact te maken met zichzelf of met hun lichaam. Dat is heel normaal. Daarom geef ik je in dit boek zoveel mogelijk tips en inzichten om je geliefde hierin te begeleiden.

Is een orgasme dan verboden?

Integendeel. Je stelt het alleen wat langer uit, zodat je samen in een diepere verbinding terechtkomt. Ik raad vooral mannen aan om zeker te blijven ejaculeren als ze voor het eerst op deze manier gaan vrijen. Veel mannen raken zo enthousiast dat ze daar meteen helemaal mee willen ophouden, maar dan moet je eerst leren hoe je je energie op een verantwoorde manier door je lichaam kunt leiden. De oefeningen in dit boek kunnen je daarbij een eind op weg helpen.

Is dit een ‘vrouwelijke’ manier van vrijen?

Nee, maar onze huidige manier van vrijen is bijna 100% mannelijk, dus met seksuele alchemie breng je de verhouding tussen yin en yang gewoon weer in evenwicht.

De ervaring leert ook dat mannen én vrouwen vaak gegrepen worden door seksuele alchemie omdat ze daardoor weer in contact komen met hun ware mannelijke of vrouwelijke kracht. (Zie het hoofdstuk over polariteit, 'Je seksuele oerkracht belichamen'.) Dat is een geweldige ervaring die diep doorwerkt in je leven.

Wat jij uit dit boek kunt halen

Ik wil je eerst helpen om je mening over seks te veranderen, zodat jullie allebei met hetzelfde doel in bed liggen. Door die nieuwe mindset wordt het beleven van seksuele alchemie een moeiteloos proces. Dat is stap één.

Daarna bied ik je de strategie aan om die alchemie op een eenvoudige manier zelf te ervaren. Je hebt daar geen ingewikkelde oefeningen of standjes voor nodig. Ontspanning is de belangrijkste sleutel. Daarom wil ik je ook helpen om stress uit je lichaam te krijgen en dieper in je lichaam te zakken. Je kunt namelijk geen contact maken met je geliefde als je geen contact kunt maken met jezelf. Dat is stap twee.

In het laatste deel van dit boek vertel ik precies hoe jullie elkaar kunnen begeleiden bij een diepgaand genezingsproces waarbij je je seksuele en emotionele stress loslaat, waardoor ook het contact met je geliefde steeds inniger en sterker wordt. Dat is stap drie.

En als ik single ben?

Als je op dit moment niet in een relatie zit, is dat eigenlijk het ideale moment om het contact met je eigen lichaam en je seksuele energie te verdiepen. Ik ben hier zelf ook mee begonnen toen ik single was. Mede daardoor was ik later in staat een geliefde aan te trekken die beter bij me paste. Het boek staat niet voor niets vol oefeningen die je solo kunt doen. Dat is vaak een veilige manier om je eigen lichaam te verkennen, zelfs als je in een relatie zit.

Hoe zit het met lgbtq+-stellen?

Deze inzichten en strategieën werken voor alle soorten koppels. Met jouw unieke mix van yin- en yang-energie trek je een geliefde aan die daarmee resoneert, ongeacht geaardheid of gender-identificatie.

Maar ik heb als leraar een heilige regel: ik deel alleen technieken en inzichten die ik zelf doorleefd heb. Daarom gaat dit boek voornamelijk over heteroseksuele seks. Tussen mannen en vrouwen zijn de verschillen tussen yin- en yang-energie ook het grootst, en dat maakt het makkelijker om uit te leggen. Maar ik nodig je uit om zelf te experimenteren met deze inzichten en technieken, want ze werken voor iedereen op een unieke manier.