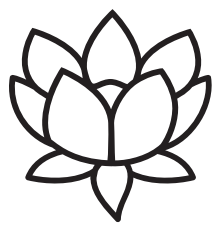


INHOUD

INLEIDING	9
HET GEBRUIK VAN DIT BOEK	18
1. HOGERE SEKS EN DE TANTRAVISIE	32
Het driestappenplan	33
Mythen ten aanzien van seksualiteit	39
De tantravisie	42
De tantrische levensopvatting	46
2. HET WEKKEN VAN JE INNERLIJKE GELIEFDE	50
Bewust ademen: je ademhaling volgen	54
Je innerlijke geliefde wekken	56
De hartengroet	60
3. JE OPENSTELLEN VOOR VERTROUWEN	64
Je eigen heilige plek creëren	68
De innige omhelzing	72
Weerstand overwinnen	75
4. WEGEN OM DE INTIMITEIT TE VERDIEPEN	84
Het ritueel van de prikkeling van de zinnen	87
De dansende goden	93
Het zielenkijken	100
5. EERBIED VOOR DE EXTASE VAN HET LICHAAM	104
De drie sleutels: methoden om energie op te wekken en te ontladen	109
Het reinigingsritueel	111
De basishouding	113
De kunst van erotisch aanraken	114
Strelen met een veer	114
Strelen met de vingertoppen	116
Glijden en glibberen	117
De 'vierkante' rekoefening	119
De gezamenlijke hurkhouding	122
De bekkenschommel	125
De openbloeiende lotus	132
6. HET OPENEN VAN DE INNER FLUTE	136
De PC-pomp	147
Seksuele ademhaling	151
Het bekken kantelen	155
Bekken kantelen samen met je partner	160

7. RITUELEN VAN ZELFLIEFDE	164
Het zelfbevredigingsritueel	170
De seksuele dialoog	182
Zelfbevrediging terwijl je geliefde toekijkt	
Zelfbevrediging in elkaars aanwezigheid	189
Samenkomen: elkaar bevredigen	191
8. DE INNERLIJKE MAN EN DE INNERLIJKE VROUW OP ELKAAR AFSTEMMEN	200
Je innerlijke man en je innerlijke vrouw visualiseren	207
Het yin-yangspel	211
9. HET OPROEPEN VAN DE EXTATISCHE REACTIE	222
Losschudden	227
Het stromingsproces	230
De vlinder	235
De verbonden ontspanning	239
De seksuele verbonden ontspanning	244
10. HET VERRUIMEN VAN HET ORGASME	250
De genitale 'geografie'	253
Het helen van de yoni	266
Het helen van de vajra	275
De helende anale massage	277
11. VAN ORGASME NAAR EXTASE	288
De tijger berijden	295
De energie samen naar het kruinchakra sturen	304
Het opladen van andere lichaamsdelen	309
Het dalorgasme: eerste niveau	309
Het dalorgasme: tweede niveau	313
12. MEEDRIJVEN OP DE GOLF VAN GELUKZALIGHEID	316
De basishoudingen van het liefdesspel	321
Oraal vrijen	330
Het integreren van hogere seks in je dagelijks leven	349
Het oprichten van een steungroep	350
APPENDIX	355
Muziek van Margot Anand	355
Persoonlijke begeleiding	355
Overige informatie	356
REGISTER	357
DANKWOORD	361
OVER DE AUTEUR	363



INLEIDING

Heb jij je tijdens of na het vrijen weleens afgevraagd: 'Is dat nou alles?'

Heb jij je tijdens het vrijen weleens onbevredigd gevoeld omdat je partner al klaarkwam nog voor jij ook maar op gang gekomen was?

Heb je weleens gewenst diep in je binnenste geraakt te worden terwijl je tegelijkertijd bang was je open te stellen en kwetsbaar te zijn?

Heb je ooit een moment van extase in de liefde ervaren; en naderhand wist je niet meer hoe dat nou gebeurde?

Als je een van deze vragen met 'ja' hebt beantwoord, dan voel je intuïtief de waarde van piekervaringen bij het vrijen: die speciale momenten, vlak voor of tijdens het orgasme, wanneer je de beperkingen van je persoonlijke problemen en vooroordelen achter je laat.

Plotseling zweef je, je voelt je springlevend, vervuld van licht en plezier; je voelt je thuis in een moment dat eeuwig lijkt te duren, in een ruimte die je met ontzag vervult.

Het zijn deze zeldzame, intense en vaak onverwachte ervaringen die nieuwe energie opwekken en gevoelens van nabijheid en dankbaarheid tussen jou en je partner stimuleren.

Ik ben psychologe en leer mensen hoe zij hun seksualiteit rijker en met meer diepgang kunnen beleven. Als zodanig heb ik met duizenden mensen over de hele wereld gewerkt. De meesten hebben piekervaringen in hun seksualiteit ervaren, of weten intuïtief dat ze daartoe in staat zijn.

Omdat we weten dat dergelijke momenten mogelijk zijn, hopen we stiekem elke keer als we gaan vrijen dat zoiets weer zal gebeuren. We koesteren het beeld van die diep vervullende en vreugdevolle omhelzing. In dat beeld liggen de hartelust, de ontmoeting van de geesten en de wederzijdse herkenning van spirituele verwantschap besloten in het zinderende genot van het lichaam. Zulke momenten worden vaak omschreven als 'een gevoel van doorstroming'. Als je je daarin ontspant, weet je lichaam precies wat het moet doen. Daar hoeft je niet bij na te denken. Je vergeet alles om je heen en gaat er totaal in op. De tijd staat stil, of gaat juist erg snel. Je waarneming is verruimd. De aanraking van je geliefde kan je, tot in je tenen, golven van genot bezorgen. In de armen van iemand die je liefhebt, heb je het gevoel uit jezelf en de tijd weg te drijven. Zacht en als vanzelf glijd je in een staat van ontspannen bewustzijn, vergelijkbaar met die van meditatie.

Zulke piekervaringen laten onvergetelijke herinneringen na en de mees-



ten van ons verlangen er hevig naar dit extatische gevoel van ‘stromen’ weer terug te vinden. Gewoonlijk lukt ons dat niet, omdat we de culturele context missen om het te begrijpen en de persoonlijke vaardigheden niet hebben om het te ontwikkelen.



Tot dusver zijn de meeste mensen tamelijk onwetend over hun vermogen tot liefhebben. Wij mensen zijn waarschijnlijk tot meer liefde en sensualiteit in staat dan enig dier. Toch zijn we vaak teleurgesteld in de liefde. Waarom? Omdat het lijkt alsof de meesten van ons bij wijze van spreken een kostbare Stradivarius bezitten die we nooit hebben leren bespelen.

Jolan Chang, *The Tao of the Loving Couple*



Mijn eerste seksuele piekervaring had ik in mijn geboortestad Parijs toen ik 18 was. Dat was het begin van een lange periode van leren en lesgeven. Destijds was ik hevig verliefd op Robert, een jonge Amerikaanse kunstenaar. Hij voldeed volledig aan het clichébeeld van de Amerikaanse man: groot, sterk, knap en zeer goed in staat mij het hoofd op hol te brengen. Onze seks was puur, primitief en wild en beantwoordde aan mijn puberale dromen over hoe een ‘echte’ man met een vrouw omgaat. Ik studeerde toen yoga en begon juist enige subtiele gevoelsdimensies te ervaren – rustige, meditatieve en serene stemmingen – en ik vroeg me al snel af hoe het zou zijn om ze in mijn seksleven te integreren.

Toen we op een avond op onze gebruikelijke, heftige manier aan het vrijen waren, begon ik over deze gevoelens en zei: ‘Toe, Robert, laten we eens wat kalmer aan doen en iets nieuws uitproberen.’ We stopten en ontspanden ons, Robert nog steeds in mij. Ik lag bovenop. Ik voelde me opgewonden omdat ik het initiatief genomen had tot iets nieuws, en hem daarmee de verantwoordelijkheid voor de dingen die stonden te gebeuren had ontnomen. Een subtiele rolwisseling. Ik voelde hem vrouwelijker, ontvankelijker worden. Minutenlang bleven we zo ontspannen liggen, terwijl we tegelijkertijd de opwindende van een seksuele prikkeling door ons hele lichaam voelden gaan. Al gauw merkte ik dat een soort warme, gloeiende energie zich door mijn hele bekken begon te verspreiden. We wilden die seksuele prikkeling vasthouden en keerden daarom, toen de opwindende begon weg te ebb,

terug naar onze gebruikelijke manier van vrijen. Net voor het hoogtepunt stopten we opnieuw, ontspanden ons en werden weer rustig. Dit patroon herhaalden we een aantal keren, tot er iets volkomen onverwachts gebeurde. Opeens leken we beiden in een onmetelijke ruimte te drijven, vol warmte en licht. De grenzen tussen onze lichamen losten op en tegelijkertijd ook het onderscheid tussen man en vrouw. We waren één. De ervaring werd tijdloos en het leek alsof het eeuwig zo zou blijven. Er was geen behoefte aan een orgasme, noch aan vrijen. We hoefden niets te doen, niets te presteren. We waren in extase.

Na deze buitengewone ervaring heb ik vaak geprobeerd die extase tijdens het vrijen weer op te roepen, maar zonder succes. Robert was het al gauw vergeten, terwijl ik begon te ontdekken dat het gewone genitale orgasme niet de alles zaligmakende staat is waartoe vrijen kan leiden. Zoals vele anderen had ik het frustrerende gevoel slechts tien procent van mijn liefdespotentieel te beleven. Ik moest bekennen dat het plezier van op routine of ontspanning gerichte seks niet het toppunt van genot was, hooguit een begin. Hoe zou het zijn, vroeg ik mij af, als ik tijdens het vrijen in staat zou zijn steeds weer die extase op te wekken?

In de daaropvolgende vijftien jaar heb ik me verdiept in de grote tradities van extatische seksualiteit en ontdekte daarbij een unieke weg naar seksuele extase, die ik 'hogere seks' (ook wel: SkyDancing-tantra) heb genoemd. Ik heb de methode ontwikkeld aan de hand van traditionele en vernieuwende seksuele gebruiken uit oost en west – op drie continenten. Van daaruit heb ik het 'SkyDancing Institute' opgericht, waar mensen een training voor extase en liefde kunnen volgen.

Dit boek vormt een praktische handleiding om die weg naar intimiteit en extase te leren kennen. Hogere seks is allesbehalve ingewikkeld of zweverig. Het is een eenvoudig, stapsgewijs proces dat te begrijpen is voor iedereen die een zachte en bewuste manier wil vinden om de bezieling terug te brengen in de seks en deze wil ervaren als een brug tussen lichaam en ziel. Hogere seks voegt een nieuwe dimensie toe aan de orgastische ervaring – een dimensie waarvan het genitale orgasme slechts het begin is. Hij geeft je de inspiratie om te onderzoeken wat een orgasme allemaal kan zijn, met als hoogtepunt de extase, waarin lichaam en ziel van twee personen met elkaar verbonden zijn.

Het is een beleving van het hele lichaam, het hele zijn. De weg van hogere seks helpt het lichaam zich te bevrijden van spanningen, het hart om te vertrouwen en open te zijn en de geest om vaardigheden als visualisatie,

verbeeldingskracht en meditatie te ontwikkelen. Als deze integratie heeft plaatsgevonden, ben je klaar voor een nieuwe, kwalitatief hogere seksuele beleving, waarin lichamelijk genot een lust voor het hart en een extase voor de geest wordt.



Seksualiteit is niet iets wat je in je vrije tijd of parttime doet. Het is een levenswijze.

Alexander Lowen, *Love and Orgasm*



De training in seksuele extase leert je hoe je de energetische lading kunt vasthouden, die de erotische opwindning – gewoonlijk geconcentreerd in de genitaliën – door het hele lichaam verspreidt. Dat gebeurt door middel van heel subtiele kanalen, die te vergelijken zijn met de meridianen in de acupunctuur. Als die energie het hart en het hoofd bereikt, staat er een hele reeks van piekervaringen tot je beschikking. Het orgasme wordt ervaren als extase, je voelt het genot tot in al je poriën, je hart danst van vreugde, je bent voldaan en vol rust en je energie reikt tot voorbij de begrenzing van je lichaam. Deze ervaring ligt niet, zoals veel mensen geloven, buiten het bereik van ons ‘gewone’ mensen. Extase is even vanzelfsprekend als slapen en ademen. Het is ons geboorterecht. We worden extatisch geboren. De wereld is één groot wonder. We zijn niet afgescheiden, maar intuïtief en diepgaand met alles om ons heen verbonden. Geleidelijk aan raken we dit gevoel van eenheid kwijt, doordat we ons aanpassen aan cultureel bepaalde factoren in onze omgeving en ons zodoende afscheiden van de volheid van het leven.

Volgens R.D. Laing, een psychiater die zich uitgebreid heeft verdiept in het verschijnsel extase, geeft ‘het kind zijn vermogen tot extase op om zich aan deze wereld aan te passen’. We vergeten het eenvoudig.

Door de nadruk te leggen op extase, distantieert hogere seks zich van de zogenaamde seksuele revolutie van de jaren 60. Die revolutie had ten doel seksualiteit toegankelijker te maken en rebelleerde tegen de puriteinse houding, die seks alleen goedkeurde binnen het huwelijk. In plaats daarvan werd er vrijelijk met seks geëxperimenteerd alleen om de seks zelf. Door de seksuele revolutie voelden meer mensen zich vrijer om meerdere seksuele relaties met meerdere partners op meerdere manieren aan te gaan. Duizenden boeken en artikelen schreven ons voor om meer, intenser en langduriger orgasmen te hebben met verschillende partners.

Veel mensen is dit gelukt, maar deze grotere toegankelijkheid heeft, zoals psychologen en sociologen hebben aangetoond, geen fysieke of emotionele bevrediging op de lange duur teweeggebracht. Op de een of andere manier schijnt het 'hebben' van seks, net zoals het 'hebben' van materie, een beperking in te houden. Het ego wil seks gebruiken als middel tot ontspanning, voor het plezier, of om zich aantrekkelijk te voelen voor de ander, maar zo wordt de aandacht afgeleid van onze ware seksuele potentie.

Tegenwoordig gaat het bij seks niet meer om de toegankelijkheid, maar om verandering. Het is niet langer alleen 'maar' een plezierig tussendoortje; we willen in de liefde ons extatische zelf terugvinden. We moeten seks weer nieuw leven inblazen om onze potentie tot het uiterste te kunnen uitleven. Erotische gelukzaligheid is niet te ontdekken door seks los te maken van andere hoge doelen en alleen als ontspanning te zien. We moeten seksuele extase verheffen tot een manier om hogere bewustzijnsstadia te bereiken en zo de intimiteit met onze geliefden te verdiepen.

Om inzicht te geven in wat hogere seks betekent wil ik wat vertellen over mijn eigen zoektocht naar seksuele extase.

Ten tijde van mijn Parijse liefdesaffaire met Robert studeerde ik psychologie en filosofie aan de Sorbonne. Ik kwam er algauw achter dat ik geen antwoorden zou vinden tussen die grauwe muren van de collegezalen. De leerstof was veel te theoretisch en abstract. Ik wilde antwoorden die ik kon proeven, ervaren en verwezenlijken. Nadat ik mijn doctoraat behaald had, ging ik over op meer concrete methodes tot zelfkennis, zoals bio-energetica, encounter, rolfling en Gestaltpsychologie. Ik reisde heen en weer tussen Londen, New York en Californië, waar ik op elk van deze terreinen met de beste therapeuten werkte.

In 1974 ontmoette ik de Zuid-Amerikaanse mysticus Oscar Ichazo en schreef me in bij zijn spirituele school, het Arica Institute in New York. Daar worden vechtkunst, soefisme, de leer van Gurdjieff en andere spirituele tradities naast elkaar onderwezen. Op Arica begon ik te begrijpen hoe energie in essentie functioneert in het menselijk lichaam, hoe ik specifieke energiecentra door licht, kleur, het zingen van mantra's en de visuele inwerking van symbolen en beelden kon activeren.

In deze periode ontdekte ik tantra, een eeuwenoude oosterse wetenschap van spirituele verlichting. Ik was onmiddellijk geïntrigeerd, omdat tantra in tegenstelling tot de meeste spirituele wegen, seksualiteit als een toegang tot extase en verlichting ziet.

Tantra ontstond rond 5000 v.Chr. in India, vanuit de cultus rond de hindogod Shiva en zijn gemalin, de godin Shakti. Shiva werd geëerd als de belichaming van puur bewustzijn in zijn hoogste extatische hoedanigheid, en Shakti als de belichaming van pure energie. De hindoes geloofden dat Shakti, door de spirituele en seksuele vereniging met Shiva, zijn geest vorm gaf en zo het universum creëerde. Tantra ziet de schepping van de wereld als een erotische liefdesdaad. De vreugdevolle dans tussen Shiva en Shakti wordt weerspiegeld in alle levende wezens en manifesteert zich als genot, schoonheid en geluk. In tantra is dit het goddelijke wezen, de oorsprong van alle bestaan.

Oorspronkelijk ontwikkelde tantra zich als rebellie tegen de onderdrukkende zedenwetten van de gevestigde godsdiensten en de ascetische praktijken van de Brahmanen, de hindoestaanse priesterkaste, en in het bijzonder tegen de wijdverbreide overtuiging dat seksualiteit ontkend moest worden als men verlichting wilde bereiken.

Tantra betekent ‘weven’, in de zin van het verenigen van de vele en vaak tegenstrijdige aspecten van het zelf tot een harmonisch geheel. Tantra betekent ook ‘verruiming’, in de zin dat we tot meer vreugde en genot in staat zijn als we eenmaal onze eigen energieën hebben begrepen en verenigd. Met zijn rebellerende en non-conformistische aanpak doorbrak tantra nogal wat taboes en stelde andere geloofsovertuigingen zwaar op de proef. Zo beïnvloedde tantra niet alleen de hindoe-, maar ook de taoïstische en boeddhistische tradities. Rond 2000 v.Chr. kreeg tantra invloed op de geschiedenis van de westerse godsdiensten, via de extatische cultus rond de god Dionysus.

De grote mystici van de tantrische traditie shockeerden de heersende maatschappij en werden hierom vaak veracht en vervolgd. Karakteristiek voor hun leer is wat de Tibetaanse tantrische traditie ‘onwijze wijsheid’ noemt, een proces waarin de leraar paradoxale verhalen, ogenschijnlijk absurde vragen en onverwacht gedrag gebruikt om mensen te sarren, te shocken, op te schrikken en te provoceren. Op die manier stimuleert hij iemand om conventioneel gedrag te laten varen en het leven in zijn totaliteit te leven, zonder onderscheid te maken tussen heilig en profaan, spiritueel en seksueel.

Een van de opmerkelijkste tantramystici was Saraha, die rond de 9e eeuw in India leefde. In zijn dagen werd hij gezien en geëerd als een groot leraar en filosoof. Hij shockeerde iedereen – zo wil de legende – door de gemaal te worden van een verlichte tantralerares. Zij leefden samen op een

begraafplaats, dansten en zongen in zo'n aanstekelijke extase, dat iedereen die daar kwam om zijn doden te begraven in vervoering raakte en verlicht werd. Door hem, zegt men, werden de koning en koningin van het land verlicht en uiteindelijk beleefde het hele koninkrijk een periode van oneindige vreugde en vrede.

Andere helden uit de tantrische traditie zijn de legendarische leraren Marpa en Milarepa, die rond de 10e eeuw in Tibet woonden, Drukpa Kinley, die rond 1455 in Tibet geboren werd, en Yeshe Tsoguel, een verlichte vrouw die in haar dagen de Hemeldanser of Vrouwelijke Boeddha werd genoemd. Zij was de gemalin van Boeddha Padmasambhava in het Tibet van de 8e eeuw.

Ik was gefascineerd door de verhalen in de tantrische geschriften. Ik wilde leraren ontmoeten die mij de tantrische geest konden overbrengen. De jaren daarna ging ik verder met het onderzoeken van een groot aantal spirituele leerscholen. Tijdens mijn reizen nam ik veel methoden tot zelfontwikkeling in me op en ontdekte dat ik een natuurlijk talent bezat om de essenties uit deze methodes te distilleren en ze te verenigen in een praktische training, waarvan anderen zouden kunnen profiteren.

In 1973 begon ik in Europa en de Verenigde Staten trainingen te geven die erop gericht waren het fysieke, het mentale en het emotionele met elkaar in evenwicht te brengen. Ik bleef door Azië, Europa en de Verenigde Staten reizen, veelal als een antropoloog te velde, op zoek naar aanknopingspunten van een vergeten cultuur waarin seks en spiritualiteit samen konden gaan. Ik ontmoette bijzondere leraren, sjamanen, mystici en heiligen – zowel mannen als vrouwen. Ik had het geluk in Europa, de Verenigde Staten en India door enkelen van hen persoonlijk begeleid te worden. Tijdens deze intensieve trainingen leerde ik seksualiteit, liefde en meditatie te integreren. In deze periode had ik diepgaande ervaringen, waaruit ik leerde hoe meditatie extatisch kan worden, vergelijkbaar met een orgasme zonder seks.

Geleidelijk aan verwerkte ik veel van wat ik geleerd had in mijn eigen cursussen die ik in Europa en Californië gaf. Uit die trainingen heb ik toen uiteindelijk één jaartraining samengesteld, die ik 'SkyDancing: training in extase en liefde' (afgekort: T.E.L.) noemde. Daarmee begeleidde ik mensen stapsgewijs naar seksuele extase en hielp ze om tantra in hun dagelijks leven te integreren. Deze training bestaat uit verscheidene bijeenkomsten van acht tot tien dagen, verspreid over een jaar. De deelnemers zitten steeds in dezelfde groep en leren via verschillende technieken zichzelf in seksueel