

Sacred Intimacy



Verdiep je intimiteit - met je partner

Inleiding

Dank je wel voor je interesse in dit boek. Het kan je helpen om de verbinding met je partner nieuw leven in te blazen.

Herken je jezelf in het volgende: Je houdt veel van je partner. Je doet moeite om tijd samen door te brengen met je partner. Het voelt alsof het niet in verhouding is tot de hoeveelheid & kwaliteit aan intimiteit die je wenst? Misschien weet je niet meer hoe, is er weinig tijd & energie, of ga je er vanuit dat iedereen dat heeft na zo'n lange tijd samen te zijn.

Het gevoel van geen aantrekking meer te hebben naar je partner toe, kan verschillende oorzaken hebben: Het opvoeden van kinderen, werk dat je opslorpt, de sleur van al x aantal jaren samen te zijn en noem maar op... zijn hier enkele voorbeelden van. Dit gevoel wordt vaak onderdrukt, zodat het verdwijnt en je er niet meer aan hoeft te denken of verder hoeft te groeien. "Het gaat toch allemaal OK zoals het nu is..." In de tussentijd blijft dat gevoel natuurlijk ergens verstopt in je onderbewustzijn en gaat het knagen aan je fysieke, emotionele en mentale welzijn. Vanzelfsprekend heeft het invloed op de intimiteit met je partner.

Graag had je dit anders gehad, of wil je gewoon nog eens een boost geven aan jullie relatie en intimiteit. We heten je van harte welkom om met deze oefeningen aan de slag te gaan. Verrijk je innerlijk leven en zie hoe je de connectie weer kunt aangaan.

We horen graag hoe deze oefeningen je hebben geholpen, aangezien ze ons zelf ook veel verrijking hebben gebracht, zoals bij het stellen van grenzen, wat nog steeds een dagelijkse uitdaging is of bij het verkennen van schuld- en schaamtegevoelens. En bovenal ook om te leren genieten!

Met warme groeten, Elise en Gert.

Ontdek ons aanbod van verbindende Tantra massage & Tantrische koppelcoaching op:
www.connectedhearts.be



Inhoud

Blz 4	Eyegazing
Blz 5	Ja, Nee, Misschien
Blz 6 & 7	3 minuten spel - Cirkel van overeenkomst
Blz 8	Spel & rituelen voor koppels
Blz 10	Contract voor een Tantrisch ritueel

Eyegazing

Allereerst laten we je kennismaken met Eyegazing. Dit is een verbindende maar eventueel confronterende manier om dichterbij elkaar te komen. De voordelen van eyegazing (oftewel in het schoon Nederlands oogstaren :-)) zijn talloos. Wij zijn vooral geboeid door het feit dat door eyegazing de stimulans van het knuffelhormoon Oxytocine wordt bevorderd. We voelen ons veiliger, in verbinding met elkaar, gedragen.

Het is wetenschappelijk bewezen dat enkele minuten oogcontact de connectie in een relatie kan versterken en het gevoel van verliefd zijn kan bevorderen. Dit komt omdat we echt de moeite doen om de ander te zien zoals hij/zij/x is, in plaats van te vertrekken vanuit het idee dat we denken te hebben van deze persoon. Doordat we "echt" kijken, alsof we een landschap of schilderij voor het eerst zien, voelt de ander zich bekeken, bewonderd, het gevoel dat iemand je echt wil leren kennen kan een gevoel van appreciatie geven.

Ook zorgt het oogcontact er voor dat we in de spiegels van onze ziel kunnen kijken, via de ogen van onze (oefen)partner. Hoe meer je jezelf opent, kwetsbaar opstelt in het kijken, in je ware emoties te tonen, hoe meer dit ook terug gereflecteerd wordt via de ogen van je partner.

Deze oefening heeft meer effect vanaf 3 minuten (met behulp van een timer) oogcontact te maken, bijvoorbeeld vanuit zithouding. Het is aan te raden om je te focussen op één oog. Sommigen nemen graag het linker oog, omdat dit het receptieve oog is. De uitdaging in eyegazing is om het contact met jezelf te behouden terwijl je de ander ziet. Probeer niet de ander te overtuigen van hoe leuk je hem/haar/x/ vindt, maar blijf vooral vanuit je eigen positie waarnemen. Laat je zeker raken door het effect van het kijken naar de ander, maar je hoeft dit gevoel niet terug te geven. Dit gebeurt toch al automatisch via de blik die in jouw ogen verandert door dit proces.

Als het kijken bij tijden oncomfortabel voelt, weet dat dat normaal is en een fase waar je door mag gaan. Het helpt om diep in en uit te ademen en te voelen hoe je het contact met de grond kan voelen.



Ja, Nee, Misschien

Ter voorbereiding van de "Cirkel van overeenkomst" oefening op blz 6 & 7 hebben we deze "Ja, Nee, Misschien" oefening: Raak als actieve persoon de ander (passieve persoon) aan zoals je wilt. De ander kan om de 4 seconden bevestigen met dat het ok is (Ja), dat het niet goed voelt (Nee) of dat er nog twijfel is (Misschien). Bij een "Ja" ga je verder. Bij een "Nee" zeg je "Dank je wel" en probeer je iets anders. Bij "Misschien" neem je je hand weg totdat de ander besloten heeft of het een "Ja" of "Nee" wordt. Tip: als je als passieve persoon een verkramping voelt van binnen, dan weet je dat het een "Nee" is.

Je leert hier op vertrouwen, door dit meer te oefenen. Als je een gevoel van expansie ervaart in je lichaam, dan vertelt het je dat het een aangename ervaring is, dus een "Ja".

Het hoeft niet plezierig te zijn om een "Ja" te zeggen, maar het moet wel ok aanvoelen. Doe het zeker niet om de ander te plezieren. Deze oefening bevordert vertrouwen, respect en connectie, alsook het leren dieper invoelen in aanraking. Vertragende bewegingen worden aangeraden zodat de passieve persoon de tijd krijgt om in te voelen/ te wennen aan een type aanraking. De aanraking kan strelen, knuffelen, duwen of een stilhoudende hand aanraking zijn. Zet een timer op voor bijvoorbeeld 5 minuten. Wissel na de 5 minuten om. Bedank elkaar nadien voor de oefening.

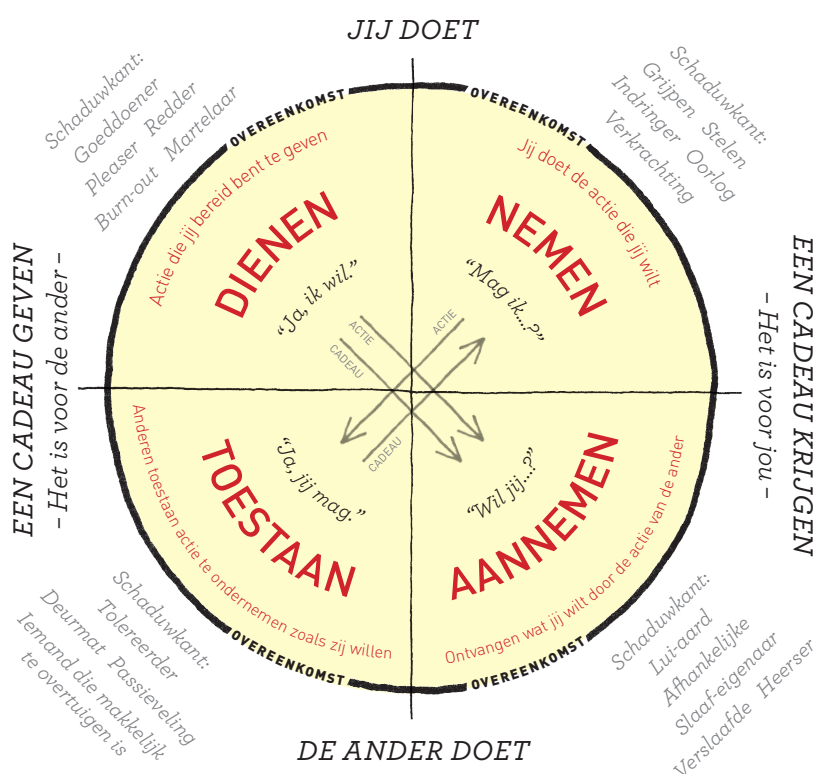
Nb: Het kan aanlokkelijk zijn om de directere erogene zones zoals tepels en geslacht mee te nemen in de oefening als je dit thuis doet (in de les doen we sowieso alles met kleding aan). We raden aan om deze zones onder de kledij niet mee te pakken, zodat er niet meteen veel input komt aan prikkels. Op langere termijn leren jullie om eerst in de diepte te voelen en dit in een veilig kader te oefenen met grenzen leren aangeven. Daarna kan de "Ja, Nee, Misschien" oefening bij het aanraken van de meer erogene zones nog intenser aanvoelen. Jullie leren ook om in het gevoel van plezier te kunnen blijven en dit te volgen.



3 minuten spel - Cirkel van overeenkomst

Dit is een oefening die als rode draad door vele Tantra oefeningen terug komt. We raden aan om deze oefening eerst met kleren aan te doen of zonder de geslachtsdelen en borsten aan te raken. Daarna kan dit eventueel wel, nadat het leren voelen getraind is. Net zoals met de "Ja, Nee, Misschien" oefening. De lengte van het spel kan ook wijzigen. Als je gewend bent om veel te geven kan het bevrijdend zijn om te leren nemen, zodat je daarna meer kunt geven zonder onbewust iets terug te willen nemen (zonder duidelijke afspraak). Wees bewust van de overeenkomst, die maakt dat je kunt dienen, accepteren, nemen of toestaan, zonder in de schaduwkant te zijn. Daardoor kunnen beide partijen genieten van de aanrakingen. De uitleg vind je terug op blz 7.

CIRKEL VAN OVEREENKOMST



Bij iedere aanraking, zijn er twee factoren: 'wie doet er' en 'voor wie is het'. Deze twee factoren komen samen in de vier manieren van aanraking (kwadranten). Ieder kwadrant heeft zijn unieke uitdaging, lessen en plezier.

De cirkel vertegenwoordigt de 'overeenkomst' (jullie overeenkomst). Binnen de cirkel is er een cadeau dat wordt gegeven en één dat wordt ontvangen. Buiten de cirkel (zonder overeenkomst) wordt dezelfde actie stelen, misbruiken, etc.

© Dr. Betty Martin / www.bettymartin.org
Welkom om te delen, inclusief het diagram en graag
met vermelding van deze paragraaf.
Vertaald door Rob Beenker, Marielle Spronck en Carole Verbeek.

Wheel of
CONSENT®

HET 3 MINUTENSPEL • voor 2 personen •

Twee vragen, elk is een aanbod. Stel elkaar om beurten de vraag met het aanbod.

De 2 factoren overlappen elkaar zo:

Aanbod 1: Hoe wil je dat ik jou 3 minuten lang aanraak?

(Krab me op mijn rug, kus mijn nek, bijt in mijn tenen, houd me vast, etc.)

Aanbod 2: Hoe wil je mij 3 minuten lang aanraken?

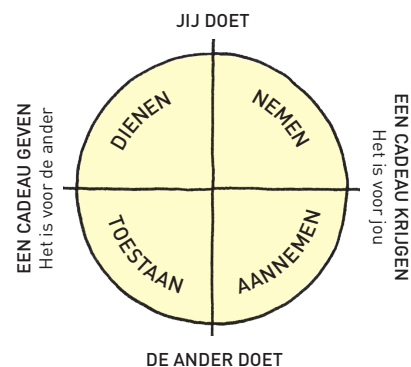
(Mag ik je armen voelen, je rug aftasten, met je haar spelen, etc. Let op: Je raakt de ander nu aan voor je eigen plezier. Je biedt dus niet aan om iets te geven, zoals bijv. een massage.)

Als je een aanbod doet, geef je een geschenk. Je geeft nooit meer dan je met een vol hart wilt geven. Onderhandel indien nodig en bespreek wat er wel mogelijk is binnen je grenzen. In iedere ronde van het spel, heb je een andere rol, verken je een ander kwadrant. Of jij doet, of de ander doet - en of het is voor jou of het is voor de ander.

Deze 2 factoren zijn op 4 manieren te combineren:

- Jij doet en het is voor jou (Nemen)
- Jij doet en het is voor de ander (Dienen)
- De ander doet en het is voor jou (Aannemen)
- De ander doet en het is ook voor die ander (Toestaan)

Iedere rol kan op verschillende manieren fijn voelen en uitdagend zijn. Iedere rol leert je iets anders over jezelf. De kunst is om de verschillen tussen de kwadranten te gaan onderscheiden. Vraag jezelf af: Voor wie is dit? En wie is degene die de actie doet? Het helpt om te vertragen, korte tijd te oefenen en met neutrale gebieden van het lichaam te oefenen. Opwindend, een hoog tempo of een lange duur maken het moeilijker.



De overeenkomst die je samen maakt, creëert de kwadranten. Als je niet vooraf hebt afgesproken wie de actie doet en voor wie het is, bestaan de kwadranten niet.

Dienen Kwadrant

In het kwadrant Dienen ben jij degene die de actie doet en ook degene die geeft.

Als je gaat Dienen:

1. Zet je eigen voorkeuren opzij (inclusief de reactie die je hoopt te krijgen).
2. Vraag wat je partner wilt - en wacht op het antwoord. Het is belangrijk dat je alle ruimte biedt voor de ander om te kiezen.
3. Bepaal of je bereid en in staat bent om dat te doen. Respecteer je eigen grenzen. Vraag je af: "Is dit iets dat ik met een vol hart kan geven?"
4. Zo ja, dan kun je beginnen. Om de ander te kunnen geven wat deze graag wil, kan het helpen om te vragen: "Is dit precies wat je bedoelt?" en "Is er iets dat ik kan doen om het nog beter te maken?"
5. Zeg: "Graag gedaan".

Het cadeau dat je geeft is je actie, dat wat je doet voor de ander.

Kern: Je doet iets dat een ander graag wilt.

Nemen Kwadrant

In het Nemen kwadrant ben jij degene die de actie doet. En het is wat jij wilt. Jij ontvangt. Je ontvangt het cadeau van toegang tot de tijd, aandacht of bijv. mogen aanraken van het lichaam van een ander.

Als je gaat Nemen:

1. Neem de tijd om te voelen hoe je de ander zou willen aanraken voor jouw plezier.
2. Vraag: "Mag ik...?"
3. Check of je de grenzen van je partner goed begrepen hebt en respecteer ze altijd.
4. Beweeg je handen langzaam. Hoe langzamer je beweegt, des te meer kun je voelen. Focus op de sensatie in je handen.
5. Herinner jezelf eraan dat het voor jou is. Je handen hebben wellicht de neiging te gaan geven. Het is voor jou!
6. Zeg: "Dankjewel".

Kern: Je doet iets voor jezelf en het is voor jou.

Toestaan Kwadrant

Toestaan betekent dat de ander iets bij je doet dat diegene graag wilt. Je geeft het cadeau van toegang tot je lichaam of bijv. je aandacht. Je zet opzij wat jij wilt en je neemt de verantwoordelijkheid voor jouw grenzen.

Als je gaat Toestaan:

1. Neem de tijd om te voelen of je het gevraagde met een vol hart kunt geven. Neem de tijd om je grenzen te voelen.
2. Wacht totdat je een volle "Ja, dat ben ik van harte bereid voor je te doen" van binnen voelt.
3. Als je twijfelt:
 - Heb je wellicht meer informatie nodig.
 - Is het wellicht een Nee, die je nog niet gevoeld, gehoord of erkend hebt.
 - Is er wellicht een grens die je nog moet stellen om er een "Ja!" bij te voelen.
4. Zeg: "Graag gedaan".

Kern: Anderen toestaan iets bij jou te doen dat zij graag willen, binnen jouw grenzen.

Aannemen Kwadrant

In Aannemen ontvang je het cadeau van de actie van een ander. Jij geeft aan wat je wilt ontvangen en de ander is degene die de actie doet.

Als je gaat Aannemen:

1. Zet je eigen wensen op de 1e plek. Je gaat voor heerlijk. Neem geen genoegen met iets dat alleen maar oké voelt.
2. Neem alle tijd die je nodig hebt om te voelen wat je graag zou willen. Dit is belangrijk en soms ook moeilijk.
3. Wees zo duidelijk en specifiek mogelijk in je verzoek. Geen hints, 'misschien' of 'wat jij wil geven'.
4. Weerhoud jezelf ervan de Dienaar een fijne ervaring te willen bezorgen. Het is hun taak eventuele grenzen aan te geven. Dit is voor jou.
5. Je kunt op ieder moment van gedachten veranderen, of genoeg van iets hebben. Je kunt dan om iets anders vragen als je dat wilt.
6. Zeg: "Dankjewel".

Kern: De ander doet iets voor jou, dat jij graag wilt ontvangen.

Spel & rituelen voor koppels

Bekijk deze oefeningen eens met je partner ter inspiratie voor de volgende oefening.

- Dans sensueel op je favoriete nummer op bijvoorbeeld Spotify of Youtube. Begin beiden met een arm en breid de bewegingen uit met jullie hele lichaam.
- Worstel op gekke muziek en spreek af waar de begrenzing is van het speelveld.



- Blinddoek en begeleid je partner aan de schouders. Wandel rond. Daarna laat je je partner los en je volgen door dierengeluiden te maken. Daarna laat je je partner dansen op de veranderende geluiden. De controle loslaten & durven volgen staan centraal.
- Leg elkaars handen op het bekken, buik & hart, terwijl je op elkaars schoot zit (in de Yab Yum positie). Je kunt deze oefening uitbreiden door te gaan wiegen.
- Vraag je partner hoe het gaat, wat zijn/haar/x high of low is van dit moment. Vraag daarna wat hij/zij/x wil dat je weet en wat liever niet. Dit kan een begin zijn voor een authentiek gesprek, dat intimiteit (kunnen openen naar elkaar) bevordert. Als er geen zin is in vrijen, kan dit vaak een oefening zijn om eerst meer verbinding te maken.

- Voedt je partner met hapjes terwijl hij geblinddoekt ligt op de grond. Zorg eventueel voor een klankschaal of ander instrument, een veertje of een korte massage. Verras elkaar. Kijk of je kunt geven zonder iets terug te verwachten.
- Samentijd is belangrijk: doe een gsm-vrije avond. Hierdoor laat je je partner zien dat je je aandacht op hem/haar/x wilt richten. Deze focus zorgt voor meer connectie en energiedoorstroming.
- Bekijk samen het verschil tussen je zin willen krijgen en in afstemming (met een overeenkomst, zoals bij de oefening op pagina 8 & 9) de avond invullen. Of is er een mogelijkheid om je zin te krijgen met de toestemming van je partner? Kun je dit beiden aan elkaar geven op een avond of wissel je per avond af?
- Stel je voor hoe het zou zijn om elkaar voor het eerst te ontmoeten in een andere setting. Jullie krijgen de kans om andere vragen te stellen, vanuit de positie waarin jullie nu zitten. De setting kan bijvoorbeeld zijn op een feestje van gezamenlijke vrienden. Zou je even apart gaan zitten of in de tuin een wandelingetje maken? Is er al handcontact of een zoen?
- Deze oefening maakt het mogelijk om weer kriebels voor elkaar te voelen.
- Ga schreeuwen naar elkaar of gekke klanken maken. Je kunt elkaar aanvullen, nabootsen of gewoon in het wilde weg apenstreken uithalen. In deze oefening komen de 3 sleutels voor Tantrisch verbinden voor: ademhaling, geluid en beweging. Je kunt deze 3 sleutels ook toepassen tijdens het vrijen, zonder te schreeuwen uiteraard :-). Hierdoor komt meer plezier, verbinding, doorstroming en bewustzijn vrij. Jullie voelen je levendiger, waardoor de eerdergenoemde Ki/Kundalini/Levensenergie weer gaat stromen.



- Doe per 3 ademhalingen een compliment terwijl je tegenover elkaar of in Yab Yum zit.

Belangrijk bij al het bovenstaande: heb zo min mogelijk verwachtingen van jezelf, je (oefen)partner of van de avond. Hoe minder verwachtingen er zijn hoe meer je je kunt openen voor wat er wil ontstaan. Tantra houdt in dat je open leert staan voor zowel de hoogtes als de laagtes of de tussenin momenten. Alles draagt bij aan weer een nieuw moment te kunnen beleven. Stilvallen bestaat in principe niet.

Contract voor een Tantrisch ritueel

Deze lijst kan je helpen om duidelijkheid en veiligheid te creëren met je partner voor een verbindende intieme avond. Er kan meer vrijheid ontstaan doordat er duidelijk is wat er wel of niet gewenst is of waar de grenzen liggen bij jou en je partner. Vergelijk het met het verkeer waarin je dankzij de vooropgestelde regels geen botsingen krijgt. Als je doet waar je zin in hebt, maar niet in overeenkomst (zie de "Cirkel van overeenkomst" oefening) dan kunnen jullie niet samen in het plezierige gevoel gaan én blijven;-) Tip: Als je tijdens dit ritueel voelt dat het contact met jezelf of je partner even wegvalt, is het helemaal toegestaan om even pauze te nemen, maar wel in de setting van het ritueel te blijven. Dit kan, door samen even in stilte te ademen of te eregazen of elkaar vast te houden. Soms wordt dit in onze ervaring getriggerd door verwachtingen of schuld/schaamte gevoelens die kunnen opkomen. Dit is compleet normaal.

Wat kan er in het contract staan? Zie het als een verlanglijstje voor de avond (of middag;-) met zoveel mogelijk details, indien nodig. Ga voor hemels, je partner kan nog altijd het contract aanpassen in overeenkomst met jou.

- Ik voel me:
- De plaatsen in mijn lichaam die ik het duidelijkst voel zijn en ik ervaar ze als:
- Wat wil ik wel? Wat wil ik zeker NIET?
- Aan het einde van deze avond wil ik zo voelen:
- Mijn intentie is:
- Welke technieken en accessoires mogen mee doen?
- Ademhaling - traag/snel, diep/oppervlakkig, met/zonder geluid....:
- Erotische activiteit:
- Type massage aanrakingen:
- Posities om in te vrijen:
- Geslachtsdelen aanrakingen - ja/nee, welke:
- Ritueel stijl (hoe ziet het eventuele sacrale scenario eruit dat je wil beleven):
- Licht, geur, muziek, ter ondersteuning van het ritueel zijn:
- Visualisaties/fantasieën/rollenspelen die ingezet kunnen worden, zijn:
- Sensaties die ik wil voelen zijn:
- Dit zijn de veiligheidsafspraken of codes:
- De tijdsduur van de ritueel tijd is:



Toelichting

De auteursrechten van de inhoud van dit E-Book zijn voorbehouden aan Elise Berkvens en Gert Lemmens. Alle afbeeldingen zijn gemaakt in de praktijkruimte van Elise Berkvens door Jill Dupont. De eyegaze link komt van YouTube, de afbeeldingen die horen bij het 3 minuten spel zijn gratis te downloaden op de pagina www.bettymartin.org/videos en de invullijst voor een Tantrisch ritueel is gebaseerd op het werk van Barbara Carrellas.