

DE SLEUTEL TOT MEER
LIEFDE EN INTIMITEIT IN JE
RELATIE

Hart tot Hart

REISGIDS



CONNECTED

H E A R T S

Auteursrechten

© Gert Lemmens & Elise Berkvens / Connected Hearts, 2025. Alle rechten voorbehouden.

Portretfotografie: Onno Veerman en Jill Dupont.

Overige afbeeldingen zijn afkomstig van gespecialiseerde websites en worden gebruikt volgens de bijbehorende licentievoorwaarden.

De Do-In oefeningen komen uit een Shiatsu cursus, de eye gaze-link komt van YouTube, de afbeeldingen die horen bij het 3-minuten spel zijn gratis te downloaden via www.bettymartin.org/videos, de invullijst voor een tantrisch ritueel is gebaseerd op het werk van Barbara Carrellas en het 36-vragenspel is afkomstig van het koppel Elaine & Arthur Aron.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Inleiding	p. 3
• Introductie • Wat je kunt verwachten • Hoe dit boek te gebruiken	
Hoofdstuk 1 – Verbinding met jezelf	p. 4
• Deel 1 – Waarom intimiteit begint bij jezelf • Deel 2 – Lichaamsbewustzijn ontwikkelen • Deel 3 – Ontspanning en gronding: mannelijke energie • Deel 4 – Ontvankelijkheid en zachtheid: vrouwelijke energie	p. 4 p. 6 p. 11 p. 12
Hoofdstuk 2 – Verbinding met elkaar	p. 13
• Deel 5 – Grenzen en consent (gezamenlijke overeenkomst) in intimiteit • Deel 6 – Communicatie van verlangen: JA en NEE • Deel 7 – Cirkel van overeenkomst: 3-minuten spel • Deel 8 – De kunst van oogcontact: Eye Gazing • Deel 9 – Bewuste aanraking en massage • Deel 10 – Samen ademen: energie verbinden	p. 13 p. 14 p. 15 p. 18 p. 20 p. 21
Hoofdstuk 3 – Speelsheid en sensualiteit	p. 24
• Deel 11 – Speelsheid terugbrengen in de relatie • Deel 12 – Speelse oefeningen voor koppels • Deel 13 – 36 vragenspel: word opnieuw verliefd • Deel 14 – Seksualiteit voorbij het orgasme: liefde zonder doel • Deel 15 – Ritme, stilte en intensiteit • Deel 16 – Het spel van energie en intimiteit • Deel 17 – Rituelen die verbinding creëren	p. 24 p. 25 p. 27 p. 29 p. 30 p. 31 p. 32
Hoofdstuk 4 – Diepere verbinding en toewijding	p. 33
• Deel 18 – Verbinding in kleine momenten • Deel 19 – Het liefdesritueel • Deel 20 – Hart tot hart verbonden: de spirituele dimensie van intimiteit • Deel 21 – Invullijst voor een tantrisch ritueel: avondritueel	p. 33 p. 35 p. 36 p. 37
Nawoord – Afsluitende uitnodiging	p. 40
• Connected Hearts retreats, trajecten en duo-massages • Contact via www.connectedhearts.be	

Inleiding

Liefde, intimiteit en verbinding zijn misschien wel de mooiste geschenken van het leven. Toch is het in onze drukke wereld soms een uitdaging om écht aanwezig te blijven – bij jezelf én bij je partner.

Intimiteit is geen mystiek geheim, maar een uitnodiging om intenser te leven en lief te hebben.

Dit boek begeleidt koppels naar een liefdesleven waarin aandacht, ademhaling en verbinding weer centraal staan.

Het is een praktische gids voor wie voorbij routine wil groeien naar een relatie die gedragen wordt door het hart. Onze inspiratie komt voort uit de eeuwenoude wijsheid van tantra, die intimiteit ziet als een weg naar zelfrealisatie – door aanwezig te zijn bij wat er is en te onderzoeken waar je je vrijer kunt voelen, altijd met respect voor ieders grenzen.

Zo verstaan wij intimiteit niet als prestatie of techniek, maar als een pad naar bewustzijn, liefde en vervulling. Tegelijk opent deze vorm van intimiteit ook de weg naar meer bewustzijn in alle domeinen van het leven.

Wat je kunt verwachten

- Eenvoudige, praktische, maar diepgaande oefeningen en rituelen.
- Inspiratie om verbinding en speelsheid te verdiepen.
- Reflectievragen die je uitnodigen stil te staan bij je ervaring.

 Zie dit boek niet als iets om in één keer uit te lezen, maar als een reisgids. Neem de tijd, kies de oefeningen die bij je passen en ontdek hoe kleine momenten grote veranderingen brengen.

Of je nu net begint met bewuste intimiteit of al langer op dit pad loopt: ieder hoofdstuk geeft je voeding, inspiratie en praktische handvatten om liefde weer volop in je leven te laten stromen.

Wij wensen je veel plezier, speelsheid en diepgang toe op deze reis.

Met liefde,
Gert & Elise





❤️ Hoofdstuk 1 – Verbinding met jezelf

Deel 1 – Waarom intimiteit begint bij jezelf

Intimiteit wordt vaak gezien als iets dat je deelt met een ander. Maar echte verbinding kan pas ontstaan wanneer je **in verbinding bent met jezelf**.

Hoe kun je iemand volledig toelaten, als je niet eerst jezelf toelaat?

Jouw lichaam, emoties en verlangens vormen de basis. Wanneer je jezelf kent en accepteert, kun je je hart openstellen zonder angst of maskers. Zo ontstaat er een bedding waarin liefde en speelsheid kunnen stromen.

📌 Belangrijke tip

De oefeningen uit hoofdstuk 1 zijn in de eerste plaats bedoeld om individueel te doen. Je kunt er echter voor kiezen ze in dezelfde ruimte samen met je partner te beoefenen, en aanvoelen wat voor jullie prettig werkt. Sommige oefeningen bieden bovendien variaties met een (oefen)partner. Belangrijk is dat je eerst de verbinding met jezelf ervaart, voordat je deze met je partner aangaat. Veel plezier gewenst!

👉 Reflectievragen

- *Wanneer voelde jij je voor het laatst écht verbonden met jezelf?*
- *Welke momenten gun jij jezelf om stil te staan bij je eigen binnenwereld?*

Mini-oefening 1 – Hartverbinding (🕒 3 min)

1. Ga rustig zitten, sluit je ogen.
2. Leg je handen op je hart.
3. Fluister zachtjes: *Ik ben hier. Ik ben genoeg. Ik mag voelen.*

Mini-oefening 2 – Lichaamsbewustzijn (🕒 3 min)

1. Adem rustig in door je neus, uit door je mond.
2. Laat je buik los en voel hoe hij zich vult bij elke ademhaling.
👉 Probeer dit ook kort te doen voordat je intiem wordt of gewoon aan het begin van de dag. Je zult merken dat je meer ontspanning en verbondenheid voelt.



Deel 2 – Lichaamsbewustzijn ontwikkelen

Ons lichaam is altijd in het moment. Je hoofd dwaalt af naar gisteren of morgen, maar je lijf vertelt precies wat er nú is: spanning, ontspanning, verlangen, vermoeidheid, levenslust.

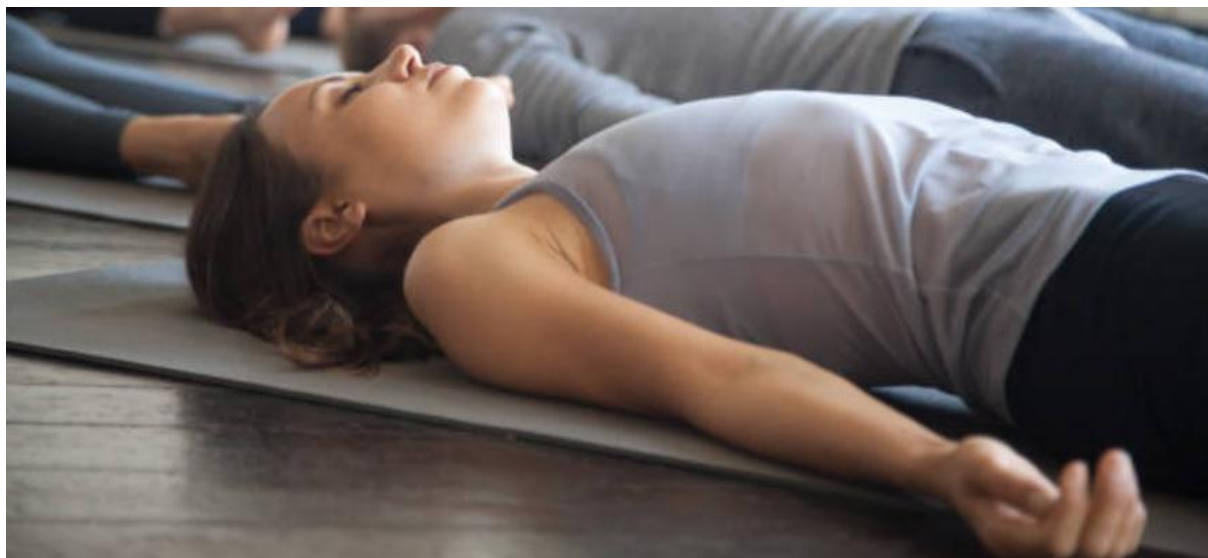
Door je lichaamsbewustzijn te vergroten, krijg je meer toegang tot je intuïtie en je verlangens. Dat maakt ook intimiteit veel rijker.

Oefening 1 – Body Scan (🕒 5 min)

1. Ga liggen of zit comfortabel.
2. Sluit je ogen en adem rustig.
3. Breng je aandacht langzaam van je kruin naar je tenen.
 - Merk op wat je voelt (warmte, tinteling, spanning, leegte...).
 - Blijf overal een paar seconden.
4. Stel jezelf bij elk deel van je lichaam de vraag: *“Wat wil jij me nu vertellen?”*

✍️ Reflectievraag

- *Schrijf één zin op die je lichaam jou liet weten.*



Oefening 2 – 3-fase ademhaling: diepe yoga-ademhaling (⌚ 3 min)

Je adem is de meest directe manier om in contact te komen met je levensenergie. Vaak ademen we oppervlakkig en gehaast, waardoor we minder voelen. Wanneer je bewust dieper ademt, open je de deur naar meer rust, vitaliteit en plezier.

Basis

1. Adem alsof je jezelf vult als een ballon: je hele romp zet uit.
2. Start onder je navel, laat de adem naar je flanken stromen en vervolgens naar je longen.
3. Voel elk gedeelte van je romp meebewegen met de inademing.
4. Bij de uitademing laat je de ballon langzaam leeglopen, van onder naar boven: eerst de onderbuik, dan de flanken, tenslotte de longen.
5. Als hulpmiddel kun je werken met beelden, zoals:
 - een blaasbalg die lucht opzuigt en uitblaast,
 - een glas dat zich vult en leegloopt met water,
 - of een buis die zich vult en leegloopt met licht of energie.
6. Oefen eventueel eerst per zone (buik – flanken – longen) en verbind ze daarna in één vloeiende beweging.



Oefening 3 – 6 meridiaan-strekkingen: Do-In (🕒 5–15 min)

Deze reeks van **6 houdingen** activeert alle 12 meridianen (energiebanen) volgens de Traditionele Chinese Geneeswijzen.

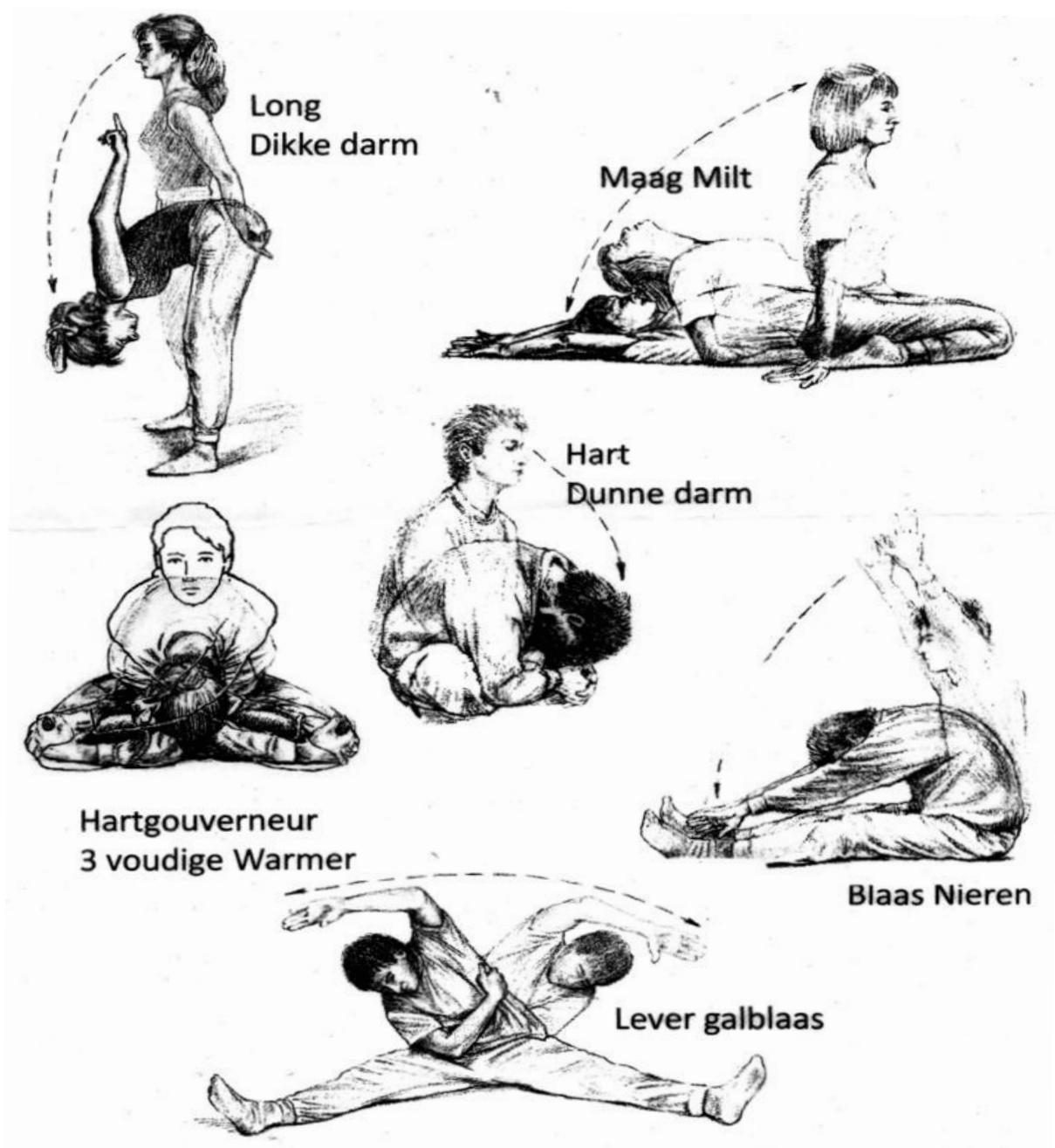
De voordelen:

- Zorgt voor soepelheid, energiestroom en vitaliteit,
 - je organen worden gemasseerd,
 - afvalstoffen krijgen ruimte om afgevoerd te worden,
 - je Ki/Kundalini/levensenergie gaat vrijer stromen,
 - activeert alle 12 meridianen.
- 👉 Ideaal in de ochtend, met variaties afhankelijk van jouw lichaam.
- 👉 Vergeet niet om tijdens elke houding ruim en rustig te ademen.

Aanpassingen & variaties

- **Maag & Milt-strekking**
 - Je kunt één been gestrekt houden.
 - Of lig op een verhoging (rug of zij) en duw een gebogen been naar achteren, met de wreef van de voet in de handpalm.
 - **Blaas & Nieren-strekking**
 - Kan ook **staand** worden uitgevoerd.
 - **Lever & Galblaas-strekking**
 - Bij schouderklachten: leg de bovenste arm op je zij of plaats je hand in de onderrug.
 - **Kleermakerszit**
 - Je kunt één been gestrekt houden.
 - Of gebruik een kussen tussen hoofd en benen voor extra steun.
- 👉 Met deze reeks creëer je soepelheid, ontspanning en een vrije energiedoorstroming om de dag in balans te starten.

De 6 meridiaan-strekkingen



Oefening 4 – Hartmeditatie: energetisch voelen (🕒 10 min)

Als single:

Een oefening om in je lijf te zakken. Van hieruit kun je overgaan tot *self-touch practice*, zonder doel, door je handen op verschillende plaatsen van je lichaam te leggen en te registreren wat je daar voelt.

Variatie als duo:

Een oefening om af te stemmen op je (oefen)partner, bijvoorbeeld na een drukke dag. Ook waardevol als de één een sterkere seksuele drive heeft dan de ander: de energie wordt meer verspreid, zodat jullie elkaar makkelijker kunnen ontmoeten.

1. Sluit je ogen en pas de *3-fase ademhaling: diepe yoga-ademhaling* toe (oefening 2 pagina 7).
2. Breng je aandacht naar je **voorzijde** en **achterzijde** van je lichaam.
3. Verplaats je aandacht naar je **zijanten**.
4. Voel nu ook de **ruimte voorbij je lichaam**.
5. Adem van buiten naar binnen en terug naar buiten.

👉 Je kunt dit versterken door:

- temperatuur, geluiden en geuren in je op te nemen,
 - een visualisatie te maken van jezelf in de ruimte (alsof je jezelf van buitenaf ziet zitten).
6. Adem vanuit de ruimte om je heen naar binnen in je lichaam.
 7. Adem daarna van binnenuit weer terug naar de ruimte buiten je.
 8. Je kunt dit ondersteunen door een zachte handbeweging: breng je handen vanuit je hartgebied naar buiten op borsthoogte en weer terug naar binnen.

👉 Deze meditatie helpt om bewustzijn en energetisch voelen te verdiepen – eerst in jezelf, daarna eventueel in verbinding met een partner.

Deel 3 – Ontspanning en gronding: mannelijke energie

In ieder van ons leeft zowel mannelijke als vrouwelijke energie, ongeacht hoe jij jouw gender ervaart of benoemt.

Gronding betekent: stevig met beide voeten op de aarde staan. In ons drukke leven vliegen gedachten en emoties vaak alle kanten op.

De mannelijke energie in jou brengt focus, rust en aanwezigheid.

Wanneer je gegrond bent, kan je liefdesenergie vrijer stromen.

Oefening – Gronden met je voeten (🕒 5 min)

1. Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte.
2. Sluit je ogen en adem diep in en uit.
3. Voel hoe je voetzolen stevig contact maken met de vloer.
4. Stel je voor dat er wortels uit je voetzolen groeien en diep de aarde in zakken.
5. Adem rust en stabiliteit in via je voeten en laat spanning via dezelfde weg je lichaam verlaten.



👉 Reflectievraag

- Neem na afloop een moment om te voelen:
Hoe ervaar je het verschil vóór en na deze oefening?

Deel 4 – Ontvankelijkheid en zachtheid: vrouwelijke energie

In ieder van ons leeft naast mannelijke energie ook vrouwelijke energie, ongeacht hoe jij jouw gender ervaart of benoemt.

Vrouwelijke energie staat voor ontvankelijkheid, overgave, vertrouwen en het durven ontvangen van liefde.

Vaak vinden we dit lastiger dan geven.



Oefening – Ontvangen in stilte (🕒 5 min)

1. Ga liggen of zit ontspannen.
2. Leg je handen open op je schoot.
3. Adem rustig en stel je bij elke inademing voor dat je liefde ontvangt.
4. Fluister zachtjes bij jezelf: *“Ik ben bereid om te ontvangen.”*

👉 Reflectievraag

- Neem een moment om te voelen:
Wat merk je op als je bewust kiest om te ontvangen in plaats van te geven?



Hoofdstuk 2 – Verbinding met elkaar

Deel 5 – Grenzen en consent (gezamenlijke overeenkomst) in intimiteit

Grenzen zijn geen muren, maar poorten naar diepere liefde. Als je je grenzen kent en uitspreekt, voelt je partner zich veiliger om dat ook te doen.

Consent in intimiteit gaat over helder voelen en communiceren wat jij wil of niet wil, en dat de ander dat respecteert. Het is geen onderhandeling of compromis, maar een afstemming van grenzen en keuzes.

Daarbij is het belangrijk te benadrukken dat dit niet hetzelfde is als ‘wederzijdse toestemming’ in de zin van: *we zeggen allebei ja, dus het zal wel goed zijn.*

Want dat kan misleidend zijn: soms zegt iemand *ja* vanuit pleasen, aanpassing of de wens om de relatie goed te houden, zonder dat er echt een volledig ‘oké’ van binnenuit is.

In The Wheel of Consent gaat het juist om het onderscheiden van:

- Wat is écht mijn keuze, mijn ja of mijn nee?
- Kan ik erop vertrouwen dat de ander mijn grens respecteert?

Zo ontstaat consent niet uit *pleasen of aanpassen*, maar uit vrijwillige, bewuste en authentieke instemming.

Oefening – Inleiding: dagelijkse check-in (🕒 2 min)



1. Ga even samen zitten.
2. Deel ieder in één zin hoe je je voelt en wat je behoefte is (bv. rust, nabijheid, ruimte).
3. Luister zonder oordeel.
4. Kies samen wat er op dat moment past.

👉 Zo creëer je een veilige basis waarin beide harten open kunnen blijven.



Reflectievragen

- *Voelde ik me gehoord en gerespecteerd tijdens de check-in?*
- *Welke emoties kwamen omhoog bij het bespreken van de behoeften?*

Deel 6 – Communicatie van verlangen: JA en NEE

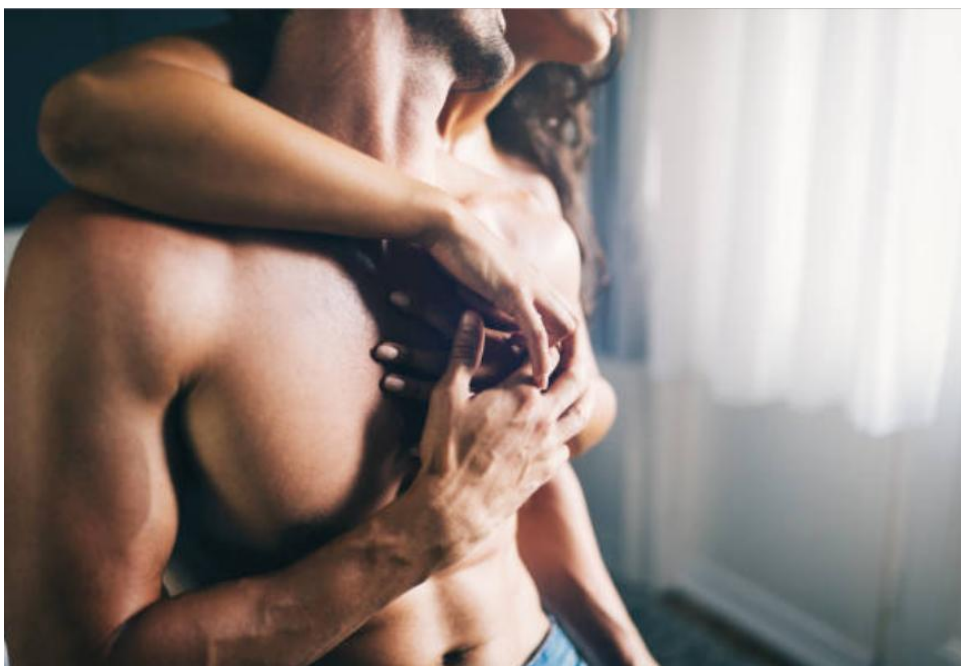
Echte intimiteit kan alleen groeien waar er veiligheid is. Dat betekent dat je je grenzen én je verlangens eerlijk durft te delen. Een helder JA en een liefdevol NEE maken verbinding dieper.

Oefening – JA en NEE spel (🕒 15 min)

1. Begin de oefening eerst **met kleding aan** of zonder aanraking van geslachtsdelen en borsten. Op deze manier blijft de oefening overzichtelijk en veilig. Zo voorkom je dat seksuele energie de overhand krijgt en de focus op de essentie van de oefening verstoort. Hierdoor kun je rustig oefenen met het uitspreken en ontvangen van een *ja* of *nee*, en met het hanteren van persoonlijke grenzen.
2. Eén van jullie vraagt: “*Mag ik je aanraken hier?*” (wijs een plek aan, bv. schouder of hand). Laat ook weten hoe je wil aanraken (bv. zacht of stevig).
3. De ander antwoordt eerlijk met JA of NEE.
4. Oefen zonder oordeel: Een *nee* is net zo waardevol als een *ja*. Als je partner *nee* zegt, reageer dan met “*dankjewel*”. Daarmee erken je dat je partner goed voor zichzelf zorgt – en juist dat schept veiligheid.
5. Wissel van rol.

👉 Reflectievragen

- *Welke emoties kwamen omhoog bij het bespreken van mijn grenzen?*
- *Hoe reageerde ik op de JA of NEE van mijn partner?*
- *Op welke manieren kan ik dit gesprek regelmatig blijven voeren om onze verbinding te verdiepen?*
- *Welke gevoelens kwamen er omhoog toen ik JA zei?*
- *Welke gevoelens kwamen er omhoog toen ik NEE zei?*



Deel 7 – Cirkel van overeenkomst: 3-minuten spel

Deze oefening (zie uitleg op de pagina hieronder) helpt je bewust te worden van wat je gemeen hebt met je partner en versterkt het vermogen om te ontvangen en te geven. Het kan bevrijdend zijn voor wie gewend is veel te geven: leren ontvangen staat centraal.

Oefening – 3-minuten spel (🕒 3 min – kan worden aangepast)

1. Begin de oefening eerst **met kleding aan** of zonder aanraking van geslachtsdelen en borsten.
2. Richt je aandacht op de overeenkomsten tussen jou en je partner.
3. Voel hoe deze overeenkomst een verbinding creëert en het geven en ontvangen mogelijk maakt.
4. Na enige oefening kan de aanraking van andere lichaamsdelen worden toegevoegd, indien gewenst en met toestemming.

👉 Reflectievragen

- Wees bewust van de overeenkomsten tussen jou en je partner.
- Vraag jezelf af:
 - *Wat merk ik op als ik geef?*
 - *Wat merk ik op als ik ontvang?*
 - *Welke overeenkomsten brengen ons dichterbij elkaar?*

HET 3 MINUTENSPEL • voor 2 personen •

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

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.)

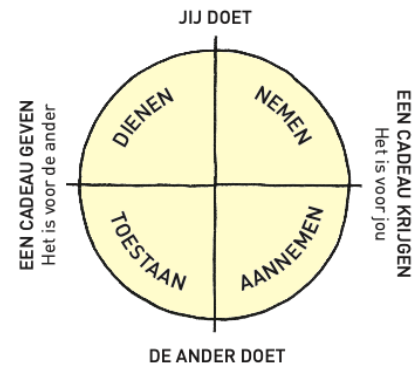
Als je een aanbod doet, geef je een geschenk. Je geeft nooit meer dan je met een vol hart wilt geven. Onderhandel indien nodig en bespreek wat er wel mogelijk is binnen je grenzen. In iedere ronde van het spel, heb je een andere rol, verken je een ander kwadrant. Of jij doet, of de ander doet - en of 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 2 factoren overlappen elkaar zo:



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

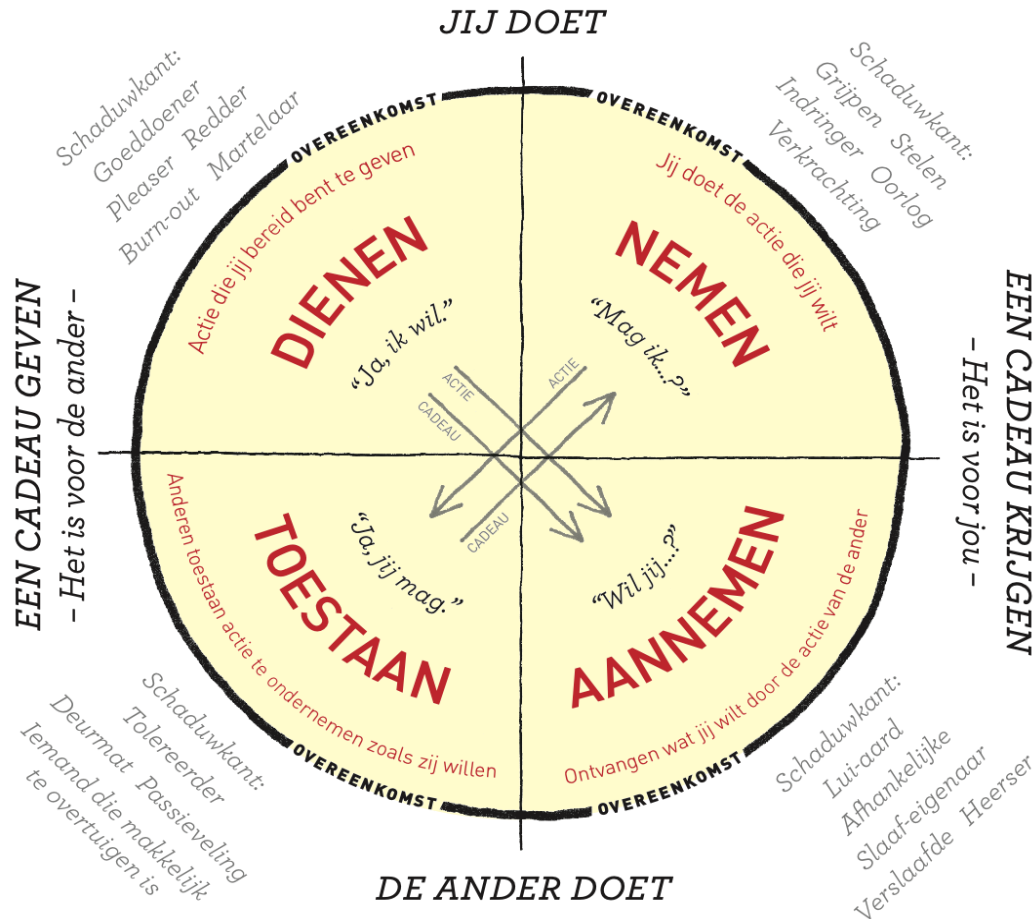
In Aannemen ontvang je het cadeau van de actie van een ander. Jij geeft aan wat je wilt ontvangen en de ander is degene die de actie doet.

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 Denaar 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.

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 Verbeeck.

Wheel of
CONSENT®

Deel 8 – De kunst van oogcontact: eye gazing

Oogcontact is een directe weg naar verbinding. Toch ontwijken we het vaak, omdat het intens kan aanvoelen. In de ogen van je partner zie je niet alleen de ander, maar ook jezelf weerspiegeld.

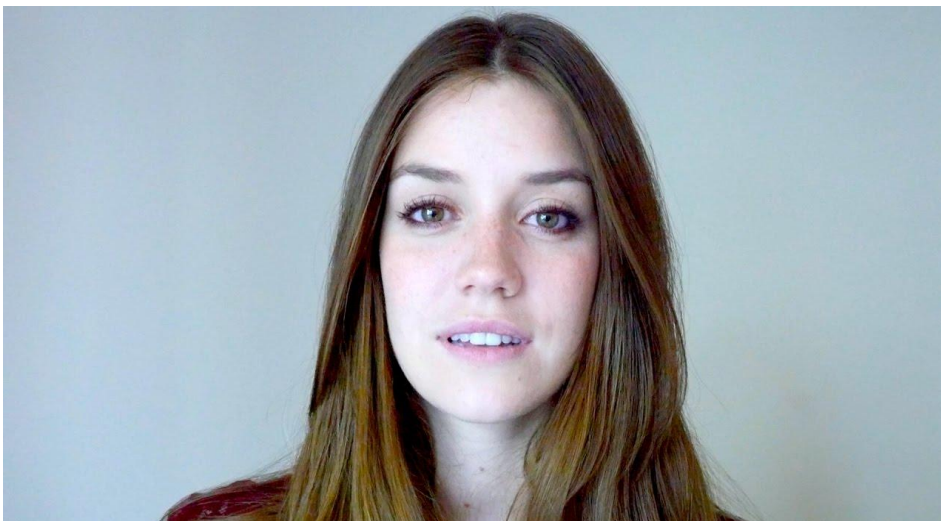
De voordelen van eye gazing (oftewel in mooi Nederlands: oogstaren :-)) zijn talrijk. Wij zijn vooral geboeid door het feit dat eye gazing de aanmaak van het knuffelhormoon oxytocine stimuleert. Daardoor voelen we ons veiliger, meer verbonden en gedragen. Ook maakt oogcontact het mogelijk om in de spiegels van onze ziel te kijken – via de ogen van onze (oefen)partner.

Hoe meer je jezelf opent en kwetsbaar opstelt in het kijken, je ware emoties toont, hoe sterker dit ook wordt teruggekaatst via de ogen van je partner. Het is aan te raden om je te focussen op één oog. Sommigen kiezen bewust voor het linkeroog, omdat dit als het receptieve oog wordt gezien.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat enkele minuten oogcontact de connectie in een relatie kan verdiepen en zelfs het gevoel van verliefdheid kan versterken. Dit komt doordat we echt de moeite doen om de ander te zien zoals hij/zij/x is, in plaats van te vertrekken vanuit ons eigen idee of beeld van die persoon. Wanneer we ‘echt’ kijken – alsof we een landschap of schilderij voor het eerst zien – voelt de ander zich gezien, bewonderd en gewaardeerd. Het gevoel dat iemand je écht wil leren kennen, kan diepe appreciatie oproepen.

De uitdaging bij eye gazing 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 waarnemen vanuit je eigen positie. Laat je raken door het effect van het kijken naar de ander, maar voel geen druk om dat meteen terug te geven. Dat gebeurt namelijk vanzelf, via de subtiele verandering die in jouw blik zichtbaar wordt door dit proces.

👉 Als je geen (oefen)partner hebt op dit moment, dan kun je klikken op het onderstaande filmpje om het een kans te geven: [Video For Practicing Eye Contact](#)



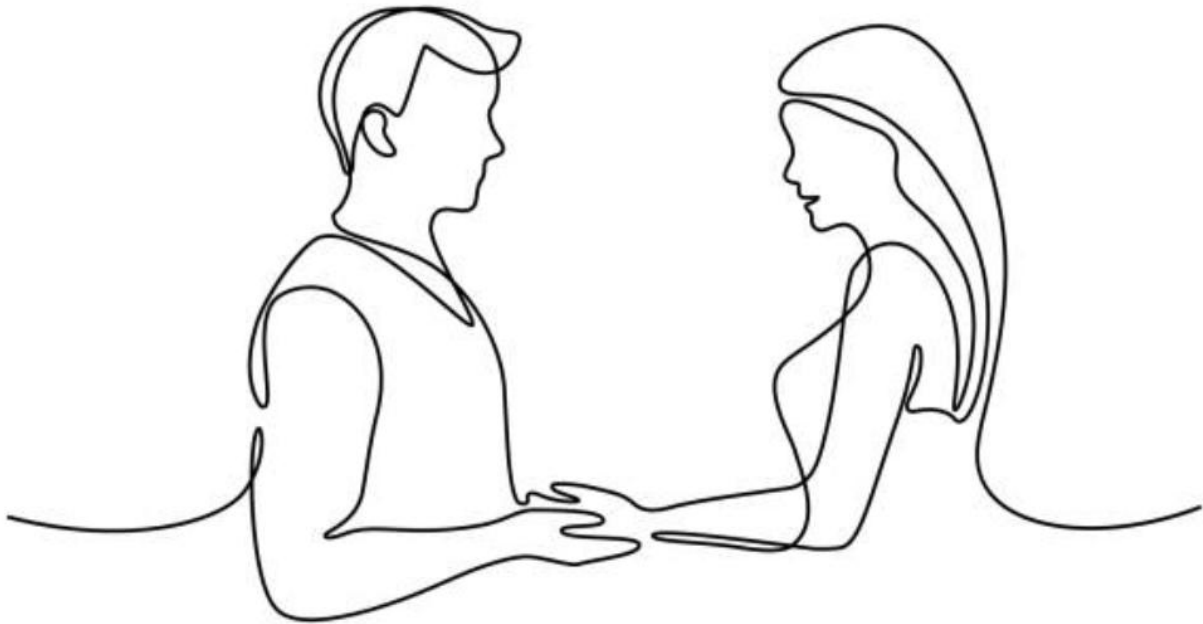
Oefening – Eye gazing (🕒 3–5 min)

Deze oefening helpt je om volledig aanwezig te zijn bij jezelf en je partner. Eye gazing versterkt verbinding, bewustzijn en de beleving van gevoelens zonder woorden.

1. Ga tegenover je partner zitten.
2. Kijk elkaar in de ogen, zonder iets te zeggen. Laat de stilte er zijn.
3. Adem rustig en voel hoe je lichaam in contact is met de stoel of de grond. Laat gedachten zachtjes voorbijgaan. Wordt het spannend? Blijf rustig ademen en breng je aandacht steeds terug naar je lichaam en het moment.
4. Sta open voor wat je voelt: ongemak, warmte, lachen, ontroering... alles mag er zijn. Probeer niet mee te gaan in de gevoelens van je partner, blijf bij jezelf. Adem door wat er opkomt; er gebeurt niets dat je niet aankan. Het ervaren van ongemak is een normaal en waardevol onderdeel van deze oefening.

📌 Reflectievragen

- *Wat heb ik gezien of gevoeld in dit stille samenzijn?*
- *Wat deed dit met mijn gevoel van verbondenheid?*



Deel 9 – Bewuste aanraking en massage

Aanraking kan helend zijn – maar vaak zijn we onbewust of haastig. Door bewuste aanraking ontstaat een diepe vorm van intimiteit, zelfs zonder seksualiteit.

Oefening – Handmassage (🕒 10 min)

1. Ga tegenover elkaar zitten.
2. Neem de hand van je partner zacht in je handen.
3. Masseer vingers, handpalm en pols.
4. Adem rustig en maak oogcontact als dat prettig voelt.



📝 Reflectievragen

- *Hoe voelt het om te geven?*
- *Hoe voelt het om te ontvangen?*

Deel 10 – Samen ademen: energie verbinden

Door samen te ademen ontstaat een zachte stroom van energie tussen jullie. Deze oefeningen zijn een eenvoudige manier om intimiteit en verbinding te verdiepen.

Oefening 1 – Heart breathing (🕒 5 min)

1. Zit dicht bij elkaar en leg eventueel je hand op elkaars hart.
 2. Adem eerst in je eigen ritme en voel je eigen ademhaling.
 3. Breng daarna je adem langzaam in hetzelfde ritme als je partner.
 4. Voel hoe jullie verbonden worden door deze gezamenlijke ademstroom.
- 👉 Deze oefening werkt ook prachtig als voorbereiding op vrijen.



Oefening 2 – 3-fase ademhaling met partner (🕒 5–15 min)

Je adem is de meest directe manier om in contact te komen met je levensenergie. Vaak ademen we oppervlakkig en gehaast, waardoor we minder voelen. Wanneer je bewust dieper ademt, open je de deur naar meer rust, vitaliteit en plezier.

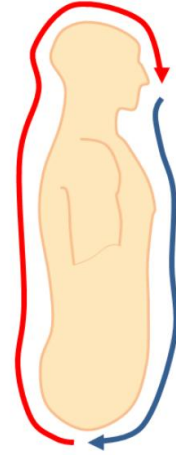
Basis – op jezelf

1. Adem alsof je jezelf vult als een ballon: je hele romp zet uit.
2. Start onder je navel, laat de adem naar je flanken stromen en vervolgens naar je longen.
3. Voel elk gedeelte van je romp meebewegen met de inademing.
4. Bij de uitademing laat je de ballon langzaam leeglopen, van onder naar boven: eerst de onderbuik, dan de flanken, tenslotte de longen.

5. Als hulpmiddel kun je werken met beelden, zoals:
 - een blaasbalg die lucht opzuigt en uitblaast,
 - een glas dat zich vult en leegloopt met water,
 - of een buis die zich vult en leegloopt met licht of energie.
- ☞ Oefen eventueel eerst per zone (buik – flanken – longen) en verbind ze daarna in één vloeiende beweging.

Stap 1 – met (oefen)partner

1. Word je samen bewust van de circulatiebeweging in je romp tijdens de ademhaling.
 2. Visualiseer:
 - **voorzijde** (borst/buik): licht opnemen bij de inademing, zwaarte loslaten bij de uitademing,
 - **achterzijde** (rug): aandacht omhoog bij de inademing, naar beneden bij de uitademing.
- ☞ Je kunt ook kiezen voor een rechte ademlijn: langs de wervelkolom omhoog en omlaag.



Stap 2 – verbonden ademhaling

1. Herhaal de oefening terwijl jullie tegenover elkaar zitten of in de *Yab Yum*-houding (zie afbeelding van het gouden beeldje op de volgende pagina).
 2. Verbind je ademhaling met elkaar: luister, stem af en voel.
- ☞ Je kunt dit versterken door iets luider te ademen en geluid toe te voegen.

Stap 3 – adem en beweging

- Voeg beweging toe:
 - bij de **inademing** drukken jullie de harten zacht tegen elkaar,
 - bij de **uitademing** brengen jullie de bekken naar elkaar toe.
- ☞ Wissel dit eventueel om en ontdek wat voor jullie het meest verbindend voelt.



Stap 4 – hart- en bekkenademhaling

- Synchroniseer jullie ademhaling:
 - de één ademt **uit via het hart** terwijl de ander **in via het hart** ademt,
 - vervolgens ademt de één **in via het bekken** terwijl de ander **uit via het bekken** ademt.
- ☞ Wissel de rollen af en blijf experimenteren met het ritme.

Stap 5 – verdieping

- Houd af en toe de ademhaling 4 seconden langer vast (na de in- of uitademing).
- 👉 Dit verdiept het gevoel van energie, verbinding en aanwezigheid.



👉 Reflectievragen

- *Hoe voelde mijn lichaam tijdens de verbonden ademhaling?*
- *Wanneer ervaarde ik het sterkste gevoel van verbinding met mijn partner?*
- *Wat veranderde er in mijn energie door deze oefening?*
- *Hoe zou ik dit vaker in ons samenzijn willen integreren?*

✨ Hoofdstuk 3 – Speelsheid en sensualiteit

Deel 11 – Speelsheid terugbrengen in de relatie

Intimiteit hoeft niet altijd zwaar of serieus te zijn. Speelsheid opent het hart en laat de energie weer stromen. Door samen te lachen en te spelen, herinner je je dat liefde ook licht en leuk mag zijn.

Oefening – Lachritueel (🕒 5 min)

1. Ga tegenover elkaar zitten.
2. Begin overdreven te lachen, ook al voel je het niet.
3. Binnen een minuut verandert dit vaak in écht lachen.
4. Laat jullie energie licht en vrij worden.

📌 Reflectievragen

- *Wat gebeurde er met mijn energie tijdens het lachen?*
- *Hoe voelde het om samen luchtigheid te ervaren?*
- *Op welke momenten kan ik meer speelsheid in onze relatie uitnodigen?*



Deel 12 – Speelse oefeningen voor koppels

Intimiteit verdiept wanneer we speelsheid, creativiteit en rituelen omarmen. Door bewust te ademen, elkaar aan te raken, samen te bewegen en open gesprekken te voeren, groeit de verbinding. Minder verwachtingen en meer ruimte voor wat zich in het moment aandient, maken dat intimiteit vanzelf kan ontstaan en verdiepen.

Oefening 1 – Dans en speelsheid (🕒 5–10 min)

1. Dans sensueel op jullie favoriete nummer. Begin klein, met een arm, en breid langzaam uit met jullie hele lichaam.
2. Worstelen op gekke muziek: spreek af waar de begrenzing ligt van het speelveld.

Oefening 2 – Vertrouwen en overgave (🕒 10 min)

1. Blinddoek je partner en begeleid hem/haar aan de schouders. Wandel samen rond.
2. Laat daarna los en volg elkaar via dierengeluiden. Wissel om.
👉 Hier draait het om controle loslaten en durven volgen.

Oefening 3 – Verbinding en nabijheid (🕒 5–10 min)

1. Zit in de Yab Yum-positie (op elkaars schoot – zie afbeelding van het gouden beeldje op pagina 23).
2. Leg elkaars handen op bekken, buik en hart.
👉 Voeg eventueel zacht wiegen toe om meer afstemming te ervaren.

Oefening 4 – Authentiek delen (🕒 10–15 min)

1. Vraag elkaar: “Wat is je high en wat is je low van dit moment?”
2. Vraag ook: “Wat wil je dat ik weet? Wat liever niet?”
👉 Dit opent de deur naar een eerlijk gesprek zonder direct te hoeven vrijen.

Oefening 5 – Zintuiglijk spel (🕒 10–15 min)

1. Voed je partner met hapjes terwijl hij/zij geblinddoekt ligt.
2. Voeg verrassingen toe: klankschaal, veertje, zachte massage.
👉 Geef zonder iets terug te verwachten.

Oefening 6 – Tijd & aandacht (🕒 zolang de avond duurt)

1. Plan een gsm-vrije avond. Jullie volledige aandacht gaat naar elkaar.
👉 Dit versterkt focus, verbinding en energiedoorstroming.

Oefening 7 – Samen creëren (🕒 de hele avond)

1. Bespreek het verschil tussen 'je zin krijgen' en samen afstemmen.
👉 Wissel avonden af: de ene avond mag de één zijn/haar verlangen volgen, de andere avond de ander.

Oefening 8 – Herontmoeten (🕒 15 min of gedurende de hele activiteit)

1. Stel je voor dat jullie elkaar voor het eerst ontmoeten, in een andere setting (feest, tuinwandeling, café).
2. Doe alsof je dat moment herbeleeft, alsof het écht de eerste keer is, zelfs nog passender en romantischer dan de eerste keer.
👉 Ontdek hoe dit opnieuw kriebels en nieuwsgierigheid kan wekken.

Oefening 9 – Expressie en levensenergie (🕒 5–10 min)

1. Maak gekke klanken of schreeuw samen. Vul elkaar aan, doe elkaar na of improviseer.
👉 Hier komen de drie sleutels van tantrisch verbinden samen: adem, geluid en beweging.

Oefening 10 – Complimentenritueel (🕒 5–20 min)

1. Zeg om de beurt een compliment na elke drie ademhalingen.
👉 Doe dit terwijl jullie tegenover elkaar of in Yab Yum zitten.

📌 Belangrijk

- **Verwachtingen loslaten** – hoe minder je verwacht, hoe meer je kunt ontvangen.
- **Alles wat ontstaat** – van stilte tot intens plezier – draagt bij aan verbinding.

📌 Reflectievragen hoofdstuk 3 – Speelsheid en sensualiteit

- *Wat voelde het meest speels en licht tijdens deze oefeningen?*
- *Waar merkte je weerstand of spanning?*
- *Welke oefening bracht de meeste verbinding?*
- *Hoe kun je vaker rituelen en speelsheid in jullie dagelijks leven uitnodigen?*

Deel 13 – 36 vragenspel: word opnieuw verliefd

Neem een avond de tijd om je partner opnieuw te leren kennen.



Na de vragen: zet een timer op 4 minuten voor **eye gazing**.

Onderzoek van Elaine & Arthur Aron toont aan dat dit verliefdheid kan versterken.

Eerste reeks

1. Als je iedereen ter wereld mocht kiezen, wie mag er dan bij je komen eten?
2. Zou je beroemd willen zijn? Op welke manier?
3. Oefen je ooit voor een telefoongesprek wat je gaat zeggen? Waarom?
4. Waaruit bestaat een 'perfecte' dag voor jou?
5. Wanneer heb je voor het laatst voor jezelf gezongen? En voor iemand anders?
6. Als je negentig zou worden en de laatste zestig jaar mocht leven met het lichaam van een dertigjarige of de geest van een dertigjarige – wat kies je?
7. Heb je stiekem een idee hoe je zult sterven?
8. Noem drie dingen die jij en je partner gemeen lijken te hebben.
9. Waarvoor ben je het meest dankbaar in je leven?
10. Wat zou je willen veranderen aan je opvoeding?
11. Vertel je levensverhaal in vier minuten.
12. Als je morgen wakker zou worden met één nieuw talent of eigenschap, wat zou dat zijn?

Tweede reeks

13. Als een kristallen bol je de waarheid kon vertellen, wat zou je willen weten?
14. Welke droom draag je al lang met je mee? Waarom heb je die nog niet gevolgd?
15. Wat is je grootste prestatie in je leven?
16. Wat waardeer je het meest in vriendschap?
17. Welke herinnering koester je het meest?
18. Wat is je ergste herinnering?
19. Stel je sterft over een jaar: zou je iets veranderen aan je leven?
20. Wat betekent vriendschap voor je?
21. Welke rol spelen liefde en genegenheid in je leven?
22. Noem om beurten vijf positieve eigenschappen van je partner.
23. Hoe warm en hecht is je familie? Was je jeugd gelukkiger dan die van anderen?
24. Hoe was je relatie met je moeder?

Derde reeks

25. Doe drie 'we'-beweringen (bv.: "We zitten hier en we voelen ons ...").
26. Maak de zin af: "Ik zou willen dat ik iemand had met wie ik ... kon delen."
27. Als je een goede vriend van je partner zou worden, wat is belangrijk om te weten?
28. Vertel iets dat je leuk vindt aan je partner – wees eerlijk en ongefilterd.
29. Deel een gênant moment uit je leven.
30. Wanneer huilde je voor het laatst met iemand? En alleen?
31. Vertel iets dat je nu al waardeert aan je partner.

32. Wat is te serieus om grappen over te maken?
33. Stel je sterft vanavond: welk onuitgesproken iets zou je het meest betreuren?
34. Je huis brandt af en je hebt je geliefden gered. Welk object red je nog? Waarom?
35. Wiens dood binnen je familie zou jou het meest ontregelen? Waarom?
36. Deel een persoonlijk probleem en vraag je partner om advies.

Extra tips

Sociaal leven

- Zoek voedende contacten, vermijd zuigende.
- Wissel geven en ontvangen af.
- Breek patronen: dans, wandel, verras.
- Plan rustmomenten en gsm-vrije avonden.

Slaap

- Kies een goed matras en ondersteunend kussen.
- Let op houding: wervelkolom recht, eventueel kussen tussen knieën.
- Ventileer je kamer, vermijd schermen en alcohol voor bedtijd.
- Stel een piekerverbod in na 21u.
- Ontspan met adem-, yoga- of bodyscan-oefeningen.

Beweging

- **Wandelen:** natuur, stressafvoer, inzichten.
- **Cardio:** joggen, fietsen, dansen, minstens 20 min verhoogde hartslag.
- **Stretchen:** yoga, pilates.

Geest/Mind

- Vervang negatieve gedachten door positieve affirmaties.
- Herhaal en oefen in observeren.
- Stel haalbare doelen en focus op oplosbare zaken.
- Denk in prioriteiten: grote stenen eerst, dan kleine.
- Gebruik ademhaling en visualisatie om spanning los te laten.



Deel 14 – Seksualiteit voorbij het orgasme: liefde zonder doel

Onze inspiratie komt voort uit de eeuwenoude wijsheid van tantra, die intimiteit ziet als een weg naar zelfrealisatie – door aanwezig te zijn bij wat er is en te onderzoeken waar je je vrijer kunt voelen, altijd met respect voor ieders grenzen.

Veel vormen van seksualiteit zijn gericht op prestatie en resultaat. In bewuste intimiteit verschuift de aandacht: het gaat niet om het 'klaarkomen', maar om de reis zelf, om samen aanwezig te zijn in het moment. Wanneer de druk wegvalt, ontstaat er ruimte voor ontspanning, diepgang en echte verbinding.

Seksualiteit bevrijden van prestatie betekent ontdekken dat intimiteit en liefde juist verdiepen wanneer er geen druk is, en dat aanraking op zichzelf al een reis kan zijn – zonder verwachting, maar met volle aanwezigheid.

Oefening – 20 minuten aanraking zonder doel

1. Spreek samen af dat jullie elkaar 20 minuten aanraken.
2. Vermijd geslachtsdelen en laat orgasme geen doel zijn.
3. Verken andere plekken: huid, rug, gezicht, handen...
4. Ontdek hoe liefdevol en rijk aanraking kan zijn zonder verwachting.
👉 Laat de ervaring zijn zoals die komt: zacht, speels, intiem of juist stil. Alles is goed.



👉 Reflectievragen

- *Hoe voelde het om intimiteit te beleven zonder gericht te zijn op een resultaat?*
- *Welke nieuwe sensaties of emoties ontdekte ik tijdens deze oefening?*
- *Was er een moment waarop ik ongeduld of spanning voelde? Hoe ging ik daarmee om?*
- *Hoe zou dit onze beleving van seksualiteit in het dagelijks leven kunnen verrijken?*

Deel 15 – Ritme, stilte en intensiteit

Liefde en intimiteit kennen verschillende golven. Soms zacht en langzaam, soms speels en intens. Door met ritme en stilte te spelen, ontdek je nieuwe lagen van genot en verbinding.

- Bewust worden van de verschillende golven in intimiteit.
- Spelen met traagheid, snelheid en stilte om meer lagen van genot en verbinding te ervaren.
- Ontdekken dat variatie de beleving verdiept.

Oefening – Variëren met aanraking (🕒 10 min)

1. Raak je partner 2 minuten heel langzaam aan. Als je denkt dat je al langzaam gaat, vertraag dan totdat je bijna niet meer beweegt. Zie het als een experiment.
 2. Wissel dit af met iets snellere, maar lichte aanraking.
 3. Voeg daarna een moment stilte toe: houd elkaars handen vast zonder beweging.
 4. Voel de verschillen en geniet bewust van de variatie.
- 👉 Deze oefening kan speels blijven of een opstap zijn naar diepere intimiteit.



📝 Reflectievragen

- *Wat deed de langzame aanraking met mijn lichaam en emoties?*
- *Hoe voelde de overgang naar snellere aanraking?*
- *Wat bracht het moment van stilte teweeg in de verbinding met mijn partner?*
- *Hoe kan ik meer variatie in ritme en intensiteit brengen in ons liefdesspel?*

Deel 16 – Het spel van energie en intimiteit



Intimiteit gaat niet alleen over het fysieke; het omvat ook de subtiele energiestromen die tussen twee mensen aanwezig zijn. Wanneer je leert deze te voelen en uit te wisselen, opent zich een diepere laag van verbinding. Het bewust worden van die onzichtbare stroom nodigt uit om te geven én te ontvangen, waardoor intimiteit voorbij het lichamelijke wordt ervaren en een nieuwe dimensie van samenzijn zichtbaar wordt.

Oefening – Energie doorgeven (🕒 5–10 minuten)

1. Zit tegenover elkaar en plaats de handpalmen tegen elkaar.
2. Adem diep in en stel je voor dat je energie naar je partner stuurt.
3. Adem uit en ontvang energie terug van je partner.
4. Speel een paar minuten met dit geven en ontvangen, voel de wisselwerking en laat het ritme natuurlijk ontstaan.

📝 Reflectievragen

- *Wat voelde ik bij het geven van energie?*
- *Wat voelde ik bij het ontvangen van energie?*
- *Zijn er verschillen tussen mijn intentie en wat ik werkelijk voelde?*
- *Hoe kan ik deze oefening integreren in onze dagelijkse intimiteit?*

Deel 17 – Rituelen die verbinding creëren

Een ritueel is een herhaald moment van aandacht en liefde. Het zijn juist die kleine, terugkerende gebaren die een relatie verdiepen en een gevoel van veiligheid en bedding geven. Wanneer je bewust momenten van verbinding creëert, groeit intimiteit en vertrouwen als vanzelf. Zo kan zelfs een eenvoudige routine veranderen in een bron van warmte, nabijheid en liefde.



Voorbeeldrituelen (🕒 dagelijks of wekelijks, afhankelijk van het ritueel)

1. Zeg elke avond voor het slapen gaan één ding tegen elkaar waarvoor je dankbaar bent.
2. Plan een wekelijkse 'liefdesavond' waarin jullie bewust tijd maken voor elkaar.
3. Steek samen een kaars aan, doe elk een wens of benoem een intentie waarvoor dit ritueel staat. Zo creëren jullie samen een moment om bewust verbinding te maken.

👉 Reflectievragen

- *Welk ritueel voelde het meest betekenisvol voor mij vandaag/week?*
- *Hoe reageerde mijn partner op dit ritueel?*
- *Voel ik dat deze rituelen onze verbinding verdiepen?*
- *Welke nieuwe rituelen zouden we kunnen introduceren om intimiteit en aandacht te vergroten?*



Hoofdstuk 4 – Diepere verbinding en toewijding

Deel 18 – Verbinding in kleine momenten

Intimiteit hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn. De magie ligt vaak in de kleine, alledaagse momenten van aandacht. Intimiteit en verbinding ontstaan niet alleen tijdens bijzondere of geplande gelegenheden, maar juist midden in de dagelijkse realiteit. Een zachte aanraking onderweg, een blik van herkenning of een kort moment van stilte samen kan al de diepte openen. Het zijn juist die mini-momenten die de relatie levend houden en laten voelen dat liefde en verbinding niet altijd groots of gepland hoeven te zijn.

Oefening 1 – Bewust aanraken (🕒 doorlopend, meerdere keren per dag)

1. Wanneer je langs je partner loopt, raak hem/haar bewust aan: met aandacht, langzaam en liefdevol.
2. Merk op hoe de aanraking voelt voor jou en je partner.
3. Observeer het effect op jullie energie en verbinding, ook als het maar een korte aanraking is.



Reflectievragen

- *Welke aanraking voelde het meest betekenisvol vandaag?*
- *Hoe reageerde mijn partner op de aanraking?*
- *Merkte ik een verschil in energie of aandacht door deze kleine momenten?*

Oefening 2 – Dagelijkse integratie (🕒 doorlopend, meerdere keren per dag)

Tips voor dagelijkse integratie

1. Spreek korte check-ins af: 2 minuten samen ademhalen tussen afspraken door.
2. Laat je telefoon weg tijdens gezamenlijke maaltijden.
3. Verras je partner met een kleine liefdesboodschap.



👉 Reflectievragen

- *Welke mini-momenten voelde ik vandaag als verbindend?*
- *Hoe kan ik vaker bewust aandacht geven te midden van drukte?*
- *Welke kleine gewoontes zouden ons dagelijks dichterbij elkaar brengen?*

Deel 19 – Het liefdesritueel

Een liefdesritueel is een anker: een vaste manier om terug te keren naar elkaar, ook in drukke tijden.

Een ritueel biedt een vaste manier om terug te keren naar elkaar, ook in drukke tijden. Het creëert een anker van aandacht en verbinding.

Oefening – Eigen ritueel creëren (🕒 10–20 minuten)

- Kies samen een moment (bijvoorbeeld elke zondagavond).
 - Steek een kaars aan, maak oogcontact, adem samen.
 - Deel wat je hebt gevoeld of geleerd deze week.
- 👉 Eindig met een knuffel of kus in stilte.



👉 Reflectievragen

- *Voelde het ritueel ondersteunend voor onze verbinding?*
- *Welke momenten van aanwezigheid en aandacht vielen mij het meest op?*
- *Hoe kan ik dit ritueel verdiepen of uitbreiden?*

Deel 20 – Hart tot hart verbonden: de spirituele dimensie van intimiteit

Intimiteit kan een poort zijn naar iets dat groter is dan jullie samen. Wanneer de harten zich openen, ontstaat er een gevoel van eenheid – niet alleen met elkaar, maar ook met het leven zelf. In die openheid wordt intimiteit een weg naar verbondenheid, waarin liefde verder reikt dan het persoonlijke en uitmondt in een diepere eenheid met alles wat is.

Intimiteit is een reis – geen bestemming. Het begint bij jezelf, krijgt vorm in de verbinding met elkaar en opent zich uiteindelijk naar de wereld om je heen. Wanneer je bewust tijd en aandacht geeft aan je relatie, ontstaat er een bedding waarin liefde, speelsheid en spirituele diepgang samenkomen.

Oefening – Hart tot hart ritueel (🕒 5 minuten)

1. Ga tegenover elkaar zitten en leg je hand op elkaars hart.
2. Sluit je ogen en adem samen drie keer diep in en uit.
3. Fluister zachtjes tegen elkaar: *“Ik kies jou.”*

📌 Reflectievragen – Spirituele intimiteit

- *Welke momenten in intimiteit voelden bijna spiritueel of heilig?*
- *Hoe kan ik deze ervaring meer ruimte geven in onze relatie?*
- *Welke kleine rituelen of gewoontes kunnen helpen dit te integreren?*

Deel 21 – Invulijst voor een tantrisch ritueel: avondritueel

Deze invulijst helpt je om vooraf helder te krijgen wat je wensen, grenzen en intenties zijn voor een tantrisch ritueel. Door dit met jezelf (en eventueel samen met je partner) in te vullen, creëer je veiligheid, duidelijkheid en ruimte voor verdieping.

Het tantrisch ritueel fungeert als een handleiding voor jullie geplande intieme avond – een *date night* met een diepere betekenis. Doordat jullie de oefeningen uit dit boek *Hart tot Hart – Tantra als sleutel tot meer liefde en intimiteit in je relatie* hebben doorlopen, hebben jullie nu een stevige basis opgebouwd. Vanuit die bedding kunnen jullie samen een ritueel vormgeven dat veilig voelt en voor beide partners een verbindende, vervullende en liefdevolle ervaring wordt.

Uitnodiging

Maak er een avond van waar liefde, speelsheid en verbinding centraal staan. Laat verwachtingen los, volg jullie eigen tempo en ontdek hoe jullie intimiteit zich op een natuurlijke manier kan verdiepen.

Vragen om in te vullen

- *Ik voel me:*

- *De plaatsen in mijn lichaam die ik het duidelijkst voel zijn, en ik ervaar ze als:*

- *Wat wil ik wél? Wat wil ik zeker niet?*

- *Aan het einde van deze avond wil ik mij zo voelen:*

- *Mijn intentie is:*

- *Welke technieken en accessoires mogen meedoen?*

- *Ademhaling – traag/snel, diep/oppervlakkig, met/zonder geluid:*

- *Erotische activiteit (welke vormen?):*

- *Type massage / aanrakingen:*

- *Posities om in te vrijen:*

- *Geslachtsdelen aanrakingen – ja/nee, welke:*

- *Ritueelstijl (beschrijf het sacrale scenario dat je wil beleven):*

- *Licht, geur, muziek ter ondersteuning van het ritueel:*

- *Visualisaties / fantasieën / rollenspelen die ingezet kunnen worden:*

- *Sensaties die ik wil voelen zijn:*

- *Veiligheidsafspraken of codes – bv. oranje = pauzeren en aanpassen, rood = stoppen:*

- *Tijdsduur van het ritueel:*

👉 Deze lijst kan telkens opnieuw worden ingevuld en afgestemd, zodat ieder ritueel uniek en afgestemd blijft op het moment en op jullie beider behoeften.



Nawoord – Afsluitende uitnodiging

Je hebt nu de 4 hoofdstukken van *Hart tot Hart* ervaren – *De sleutel tot meer liefde en intimiteit in je relatie*.

Misschien heb je gemerkt hoe kleine momenten van aandacht, adem en aanraking al zoveel verschil maken. En misschien voel je ook de roep om dit dieper te verkennen, in een veilige bedding waar je volledig mag ervaren en ontdekken.

Daarom nodigen wij je van harte uit voor onze **Connected Hearts retreats, koppeltrajecten en (duo)massages**.

In een liefdevolle en speelse setting nemen wij je mee in de magie van bewuste intimiteit:

-  Oefeningen en rituelen die je samen verdiept.
-  Persoonlijke begeleiding en ruimte om te helen.
-  Een veilige plek om je hart te openen en je liefde te laten stromen.

 Wil je meer ontdekken? Kijk op www.connectedhearts.be voor onze retreats, trajecten en (duo)massages.

Liefde is geen bestemming, maar een reis. En we lopen graag een stukje met je mee.

Met warmte,
Gert & Elise



We horen graag van jullie

We zijn benieuwd hoe deze oefeningen je hebben geholpen. Voor onszelf hebben ze veel verrijking gebracht: bij het leren stellen van grenzen (een dagelijkse uitdaging!), bij het verkennen van schuld- en schaamtegevoelens en in het verbinden van hartenergie met de geslachts- en sacrale energie. En bovenal hebben ze ons geholpen om steeds meer te leren genieten.

Stuur je reflecties gerust door via gertlemmens01@hotmail.com.

Ze blijven volledig anoniem, maar zijn van grote waarde om onze events nog beter af te stemmen.

DIT BOEK IS EEN UITNODIGING OM INTENSER
TE LEVEN EN DIEPER LIEF TE HEBBEN.
HET BEGELEIDT KOPPELS NAAR EEN
LIEFDESLEVEN WAARIN AANDACHT,
ADEMHALING EN INTIMITEIT OPNIEUW DE
RUIMTE KRIJGEN.

MET PRAKTISCHE OEFENINGEN, REFLECTIES EN
INZICHTEN ONTDEK JE STAP VOOR STAP HOE
JULLIE SAMEN VOORBIJ ROUTINE KUNNEN
GROEIEN, NAAR EEN HARTGEDRAGEN
VERBINDING VOL LIEFDE, SPEELSHEID EN
DIEPGANG.

WANT LIEFDE IS NIET ALLEEN EEN GEVOEL,
MAAR OOK EEN VAARDIGHEID DIE JE KUNT
VOEDEN EN VERDIEPEN.

