

## **SEKSUALITEIT IN LIEFDESRELATIES**

Een samenvatting van de antwoorden van Marieke de Vrij op vragen van deelnemers aan de themadag 'Seksualiteit en man-vrouwverhoudingen', een onderdeel van de vervolgtraining 'Helder Coachen & Trainen' van 6 september 2010. De themadag startte met ontwikkelingspoort 88 over de menselijke evolutie. Deze ontwikkelingspoort is als bijlage toegevoegd. De vragen van de deelnemers zijn toegespitst op seksualiteitsbeleving, crisis in de liefdesrelatie, ontrouw, monogamie en seksualiteit wanneer je alleen bent.

### **Seksualiteitsbeleving**

Bij jonge mensen, die heel primair op ontdekkingstocht gaan en daar de lust van herkennen, is er de energie en de aandring om een sensueel wezen te zijn. De seksualiteit in dat contact bedoeld is om dieper 'doorlicht' te worden. Wanneer ze daar onbevangen instaan en nog aan onschuld gekoppeld zijn, dan doen zij ervaringen op die hen vervullen óf angst inboezemen. Dat laatste kan ook, want alle varianten daarin zijn mogelijk. Vaak zijn de eerste ervaringen heel maatgevend voor hoe het zich in het leven later verder ontwikkelt. De beschadigingen die plaats vinden in die eerste periode van ontdekken, worden vaak diep ingeslepen, vanwege die oorspronkelijke onbevangenheid. Met het voortschrijden van de jaren en de potentie van de relatie waarin men in staat, wordt het steeds belangrijker of en in hoeverre men zich wenst te openen naar lichaam, ziel en geest.

Bij heel diepe zielsherkenningen, waarin zich een groot samenzijn manifesteert, waarin er een diep wederzijds weten is en geen enkele dwang (en er een heel naturel gedrag is van beide partners), kan seksualiteit zich in ontspannenheid uitdrukken en in de maat die bij die twee mensen past. Het gaat dan niet om veel, of weinig, of lang of kort, of heftig of minder heftig, maar in de maat van wat er ís. En dat is dan goed, want men hoeft niet aan de normen van de buitenwereld te voldoen, maar alleen aan de normen van jezelf en je partner.

Wanneer je nog ouder wordt, wordt de sensitiviteit niet minder, maar anders ervaren. Je hebt dan meer levenservaring opgedaan, je hebt meer herinneringen vergaard en de wijze waarop je seksualiteit vertolkt kan meer kenmerken krijgen die ook aan het leven gerelateerd zijn.

Bij dertig- en veertigjarigen, of nog jongeren, die aan veel maatschappelijke stress onderhevig zijn, zie je weer vaak, dat de seksualiteit bij de ene partner sterk kan

verminderen, omdat het te heftig is om te blijven ondergaan, terwijl anderen er juist meer behoefte aan hebben om daarin hun gespannenheid en hun dagelijkse stress te ontladen. Vaak zie je dan ook frictie ontstaan tussen de partners, omdat ze de behoefte om tot ontspanning te komen verschillend vertalen. Als er veel spanningsopbouw is bij de man, waar hij geen eigen verantwoordelijkheid voor neemt, en de vrouw heel gevoelig is en ontvankelijk, dan kan zij niet altijd die spanningen van de man in haar bekken ontvangen als zij zelf ook gestrest is. Dat is een te grote belasting voor het bekken om te kunnen verteren. Dus hier is een open communicatie heel belangrijk in de zin dat ieder op zich verantwoordelijk is voor het in balans brengen van het eigen lichaam, zodat ook het vrijen een natuurlijk gebied blijft. Een gebied waarin je elkaar wel tegemoet kunt komen, indien je daar ruimte voor hebt, maar waar je elkaar ook nodig hebt in het hervinden van de onschuld van die natuurlijke seksualiteit, en geen seksualiteit die in eerste instantie gebaseerd is op ontladen.

Wanneer bij beiden van een bewust zoeken sprake is, in het weten dat je allebei niet in balans bent en er wél een behoefte is aan seksualiteit, dan zie je dat je elkaar tot troost kunt zijn. Want door die ontlading die dan plaats vindt, wordt je lichaam zó gegrond dat als het ware de spanningen in het bovenlichaam doorvloeien en meer in het bekken terecht komen. Dit kan een heel gunstige uitwerking hebben, omdat het teveel in het bovenlichaam wordt afgevoerd en het hele lichaam daardoor weer beter in balans komt. En als je dat met medeweten van elkaar doet en het is vanuit het hart verbonden, dan hoeft er geen reden te zijn om het niet te doen. Waar het vooral omgaat is dat je het gevoel hebt dat het een wederzijdse ontmoeting is. Dan valt het dus niet onder het type relatie waar de één de ander als vuilnisbak gebruikt, om het even zwart-wit te zeggen. Zeker als daar geen verantwoordelijkheid voor genomen wordt. Want je komt in elkaars veld, dus je hebt met elkaars emoties en gevoeligheden te maken en daarin vindt altijd een verweving plaats. Maar als je heel doorlaatbaar en open in je hart bent, dan onthecht je beiden daar ook heel snel van.

Echter, als je in de verkramping en in de afwijzing zit, dan pak je veel heftiger de energie van de ander op, omdat je te weinig doorlaatbaar bent en die energie dus ook niet goed kunt afvoeren. Genegenheid ervaren bij elkaar, ook in heel moeilijke omstandigheden, kan heel troostrijk zijn. Dan kun je zeggen, dat je door die genegenheid voor elkaar je beide ook een vorm van scheppingsenergie creëert, waarin heling plaats kan vinden, simpel en alleen door elkaars nabijheid.

Waar mensen doorsnee niet bij stilstaan, is dat wanneer de penis op de baarmoeder stoot, daarbij ook steeds het onderbewustzijn van de vrouw wordt aangewakkerd om bewuster te worden. Als daar veel moeilijke herinneringen liggen opgeslagen, is seksualiteit een zwaar gelag voor haar en niet echt troostrijk. En als het iemand is waar

je zielsveel van houdt en je onderbewustzijn wordt steeds klaarwakker geschud als je seksualiteit bedrijft, dan word je wel geholpen om die verwerking aan te gaan en die energieën lossen te maken, maar als je daar geen bewustzijn op zet, voel je je na ieder vrijerij beladen. En dat hoeft dus niets over je partner te zeggen, maar wel iets over je eigen achterstallige huiswerk.

Als er in jou spanningen worden opgeroepen, ook als je partner echt in liefde tot je komt zonder de intentie om jou te belasten met zijn spanningen, dan is het op zijn minst een onderzoek waard om te kijken of je nog wel van je partner houdt óf om te kijken of er nog een stuk huiswerk ligt dat dient aangepakt te worden.

De allereerste ervaringen, de wijze waarop er in je omgeving gekeken werd naar seksualiteit, hoe vrij je was het op een natuurlijke manier te mogen ervaren, hoe open en verliefd je bent geweest naar je eerste seksuele partner, dat zijn enorme indrukwekkende gebeurtenissen die hun doorwerking hebben. En dat geldt niet alleen voor vrouwen, maar ook heel veel mannen maken mee, dat vrouwen er wel willen zijn vanwege de seksuele lustervaring, maar niet om wie ze zijn. Er zijn dus heel veel gevoeligheden op dit gebied, en dat is ook begrijpelijk. Daarom vraagt dit ook heel veel compassie en mededogen.

In sterke seksuele aandrang vanuit de onschuld, zit vaak ook een heel sterke behoefte naar verbondenheid met de ander verborgen. Fysieke eenwording is daarvan de vertaalslag. Wel is het belangrijk om met je partner te oefenen elkaar dieper te ontmoeten, dan puur alleen op het fysieke niveau.

Als je ziel door je lichaam heen wenst te gaan schijnen, wordt je lichaam als het ware energetisch rijker. En dat maakt heel veel uit in de seksualiteit. Want als je dat veld in je lichaam oproept en je gaat je dieper afstemmen op je lichaam en je ziel en je gaat vervolgens de erotiek aan, dan is die erotiek al gekoppeld aan scheppingsenergie.

Er zijn momenten – net als bij meditatie – dat je lichaam zich grenzeloos kan voelen, óf aanvoelt als een sterk energieveld, óf sterk met de natuur verbonden. Als je heel erg verliefd bent kun je dat soms ook voelen in de seksualiteit. Dan strekt dat energetisch veld zich uit naar de man of vrouw waar je op dat moment van houdt en dan voel je op tien meter afstand al die magnetische vibratie. Bij de een is die vibratie meer seksueel gekleurd, bij de ander is het meer het hart dat opspringt. En was het niet dat we zoveel andere ervaringen opdoen, dan kon dat prachtig open blijven. Maar dat is natuurlijk niet altijd zo. We zijn al blij als het weer eens een keertje gebeurt.

Belangrijk om te oefenen is dat energetische veld van jezelf in te gaan als je voelt dat je dat met je partner kan en aandurft. Andersom geldt ook dat als je dat energetische veld

voelt, ook al is de ander daar niet. Als je de ander vanuit je ziel aanraakt, omdat je zoveel van je partner houdt, dan ben je daar toch wel, zelfs als je partner er niet fysiek is. Het is niet puur afhankelijk van een twee-eenheid, maar in een twee-eenheid is het natuurlijk meer sterker voelbaar.

Het is teveel gevraagd, dat je altijd extatische ervaringen zou moeten hebben. Zo zit het gewone leven ook niet in elkaar. Waar het vooral om gaat is dat de kanalen van de genegenheid in jou openliggen evenals je lichamelijke sensitiviteit, zodat je echt kunt ontspannen en dat je de ander toelaat in het wederkerig geven en ontvangen. Dit geven en ontvangen vraagt een heel nauwgezette mate van gevoeligheid en dat is per partner verschillend. Dat wil niet zeggen, dat als het bij de ene partner zus of zo gaat, het bij een andere partner anders zou zijn. Het heeft in eerste instantie te maken met hoe je jouw eigen proces daarin geheeld hebt, en ook hoe je in dat energieveld durft te verkeren met iemand anders erbij. Als je echt in die hogere octaaf van de seksualiteit zit, dan is het ontvangen van de vrouw naar de man heel groot. Zij wordt als het ware een wijd veld, er komt een soort grenzeloosheid. En de man die daarin penetreert, komt ineens in de oceaan terecht. En wat is nu de oerangst van het mannelijke? Daarin te verdrinken. En dat kan dus teveel zijn.

In relaties, waar je energetisch wagenwijd open staat - en dat heb je vaak in relaties die altijd weer uit elkaar gaan en zich nooit echt binden - in dat soort relaties ervaar je altijd de hoogste nabijheid én het sterven van de relatie tegelijkertijd. In die exclusieve momenten dient álles beleefd te worden, dus het hoogste van het hoogste van het samenzijn, plus de diepste diepte van de verlatenheid, die daarna al snel weer volgt.

Het zijn van die momenten, waaruit je in een kort tijdsbestek álles wilt halen, en dat de openheid, die energetisch van ziel tot ziel gezocht wordt, een soort maximale grootte bereikt. Maar de vrouw verdrinkt daarbij niet in haar oceaangevoel, maar de man wél. En daar komen in een later stadium conflicten uit voort, want het is doodeng om in de oceaan kopje onder te gaan.

En dat zie je vaak terugkomen in relaties, waar een grote gevoelsmatige en energetische openheid is bij de vrouw, en een man die het heel moeilijk vindt om zich daar blijvend aan te durven overgeven. Dan zie je dus ook het verschil in toonhoogte van de octaven. Maar als die octaven goed op elkaar afgestemd zijn, dan is er geen enkel probleem.

## **Ontwakende seksualiteit**

Bij ontwakende seksualiteit kan de seksuele beleving van het veranderende lichaam aandacht vragen. Bij sommigen is dit niet noemenswaardig, bij anderen heel sterk. Iedereen heeft ook een eigen libido en dat is niet gelijk aan die van anderen. De mate waarin men daar uiting aan wenst te geven en met wie, is per individu verschillend.

Je mag hopen op een eerste echte verliefdheid en eerste diepe 'houden van' gevoelens, want dat wakkert het gevoel aan om innig nabij de ander te willen zijn. Maar wat gebeurt er als seksualiteit haast dwangneurotisch gepredikt wordt in de maatschappij als zijnde hét centrale punt waarop je aan moet sturen? Dan ontwikkelt zich de seksualiteit alleen vanuit een lustgevoel, maar niet vanuit een liefdesgevoel. Dan is het belangrijk om jongeren te helpen hun seksualiteit te gaan ontwikkelen waar het 'houden van' centraal staat. Dat dit hun een veel meer verdiepte ervaring zal geven, dan alleen seksuele geprikkeldheid.

Als er een sterk magnetisch veld is tussen twee mensen, heeft dat vaak een betekenis, zeker als dat zo heftig is. Het kunnen oude zielsporen zijn uit een ver verleden, waarbij de vraag kan opdoemen: 'Wat moet ik daar nu mee? Is het ook voor dit leven bedoeld?' Soms is er een vermenging van energie gaande, waardoor beiden verfrist worden, of men kan opgewekt worden tot bepaalde thematieken, of zaken kunnen uit een vervlechting gehaald worden en geschoond worden. Maar daarna is daarna en dat weet je niet van tevoren.

Wat belangrijk is, als je dit overkomt, is om steeds te kijken of jouw hart aan het roer staat. En ook het hart van de ander. Want dat zorgt ervoor dat je de kwaliteit van het contact centraal stelt. En dan is de uitkomst van een dergelijke relatie vaak aangesloten op je innerlijke opdracht om tot lering van iets te komen, of weer door te groeien in iets.

Maar als het de sociale norm is, dat het ingaan op zo'n heftig gevoel per definitie moet kunnen om het simpele feit dat je iemand zo aantrekkelijk vindt, dan lig je voordat je het weet met die persoon in bed en ja, wat dan? Dat draagt er weinig bij aan dat je daarna meer geestelijk verfrist door zou reizen.

Natuurlijk, het leven kun je niet uit de weg gaan, het moet gewoon geleefd worden, zo simpel ligt het. En soms komen er zaken op je pad die oude herinneringspatronen uit eerdere levens tussen mensen opnieuw doen activeren. Tot het punt dat ieder weer verder dient te gaan en wellicht zelfs op het punt waar ze ooit gebleven zijn.

Belangrijk is ook te beseffen dat je door de levens heen meerdere partners hebt gehad. Er kunnen dus herkenningen zijn, die in dit leven heel diepgaand zijn, zonder dat daar de uitkomst van hoeft te zijn dat dit weer opnieuw je partner zou moeten worden. Dat kan, maar het hoeft niet. Er kunnen partnerrelaties zijn geweest in het verleden, die zo

harmonieus en goed waren en waarin je voor elkaar heel veel betekend hebt, maar dat hoeft niet te betekenen dat dit nu weer herhaald moet worden. In dit leven zou dat voor beiden geen groeiproces meer inhouden.

En soms vind je een partner van wie je denkt: "Hoe heb ik me met hem/haar kunnen verbinden? Het zijn gewoon tropenjaren." Maar heus, het is altijd maatwerk, al is het scenario wat ze daarboven geschreven hebben voor ons mensen moeilijk te bevroeden. En soms heb je een relatie waar je van denkt dat die je heel gelukkig maakt, en die is ook wel gelukkig, maar vaak ook saai.

Het liefdesleven is een individuele aangelegenheid. En de match die je hebt met je partner, of wellicht opeenvolgende partners, vindt vaak op een niet bedachte wijze plaats.

Als een relatie een doodlopende weg wordt, omdat alles al bereisd is en er geen enkele weg meer is te gaan, dan dien je dat voor lief te nemen.

### **Crisis in de liefdesrelatie**

Het leven is grillig en er is veel meer gaande dan wat je met je mensenverstand zou kunnen bevroeden. Zo kun je van meerdere mensen tegelijkertijd houden, want we zijn niet allemaal zwanen. En als je dat niet bent, is de kans dat een koppel dat tot een goed einde brengt gering, omdat dat héél veel vraagt. Dat ons hart heel ruim is en dat we wellicht ook oude partners herkennen waar qua liefde ook heel veel voor gevoeld wordt, vergemakkelijkt niet altijd het vormgeven hieraan.

Verliefdheden en verliefde gevoelens vervagen vaak door de jaren heen, waardoor het *houden van* gevestigd kan worden in de mens in relatie tot de ander. De diepte van *de liefde* wordt menigmaal gemanifesteerd door het leven heen wanneer beproevingen zich aandienen. Dit geeft een stel de gelegenheid zich te bezinnen op wat zich voordoet en zich binnen gemeenschappelijkheid voltrekt.

Hoewel ieder anders reageert, is het wezenlijk van belang, in afstemming met elkander, elkaars gedragingen en karaktertrekken dieper te verkennen dan voorheen. Wie dit doet zal de ander beter kunnen begrijpen en in staat zijn de ander te volgen, waardoor de optredende verwijdering of toenadering die verdiept, gevolgd kan worden, zonder dat je daarover wezenlijk verbaasd bent.

In deze huidige tijd wordt te weinig precies gedeeld hoe men zich verhoudt tot beproevingen van de relatie, waardoor veel zaken ontsporen op basis van onbekend zijn met hoe de ander zich daar ten diepste toe verhoudt.

Het is belangrijk het spreken tussen partners te bevorderen, als grondslag voor een grotere toenadering of een ruimere verwijdering. Want wie zich verstaan weet aan beide kanten, kan makkelijker aanvaarden wat het leven vraagt. Wanneer spreken te weinig plaats vindt en conclusies te snel worden getrokken, dan volgen onterechte verwijzingen en miscommunicatie, resulterend in wanhoop. Misinterpretaties, waar vaak verbolgenheid en andere invullingen in zitten, gaan een eigen leven leiden.

Je partner pruttelt, is verbolgen, zwijgzaam en verklaart zich niet meer. Was voorheen jouw partner degene die jouw eigenwaarde versterkte, nu doet hij/zij dat niet meer. Maar jij wilt weer je eigenwaarde heroveren en probeert dat bijvoorbeeld op je werk te krijgen, waar jij je spraakzamer, leuker en loyaler toont, aandacht weet te verwerven en verliefdheid je toevalt als weer een nieuwe bevestiging op jouw zelfwaardering. Maar al die tijd loopt die zelfwaardering nog steeds via een ander.

***Je dient dus spraakzaam te worden om het ene blijvend te veroveren, namelijk, de relatie op het werk privé maken en de andere tot afhechting aan te zetten. Of men moet bewust worden van wat men wezenlijk zelf nagelaten heeft, waardoor de privé-relatie nieuwe kansen aangeboden worden door zelf actief dit ook in serieuzeheid aan te wakkeren en daar in tot voorbeeld te zijn. Wie dit niet doet, hoopt op een natuurlijk verloop van de relatie, opdat de partner, die deze persoon niet langer als aantrekkelijk kenmerkt, wegwijnt en als het ware van nature afglijdt, waardoor de relatie niet meer behoeft wordt en er gemakkelijker een scheidingsprocedure kan ontstaan.***

Want wanneer je niet meer aantrekkelijk gevonden wordt en de ander je wenst los te laten, dan heb je het toch voor elkaar, dat je weer aantrekkelijk en fier ergens anders gewaardeerd kunt worden en daar een meer royale omgang mee kunt aangaan.

***Wie wezenlijk niet wenst dit op een dergelijke wijze te bereiken, voelt zich innerlijk gedwongen eerder zich vanuit spreken te laten gelden in het benoemen van wat waarachtig zelf beleefd wordt en daar zelf toe wenst in eigen verantwoordelijkheid te treden en breedvoeriger zaken toe te lichten waartoe men zich verhoudt.***

***Wie dit bewust toelaat en daarmee ook vernieuwing inluidt, ziet menigmaal geïnteresseerdheid ontwakken bij de ander, die als het ware tevergeefs zich nog binnen de relatie uitput door niet sprekend menigmaal er toch nog in te verblijven.***

***Wanneer vervolgens beide aangesproken worden zichzelf te kenmerken, royaal van hart in dat wat hen roert en hierin de ander vrijlaat in belevingsechtheid***

***van zelfgedane zaken, ziet menigmaal dat de relatie weer werklustig ter hand genomen wordt, om elkander nu niet te verbeteren, maar verbeteringsgezind te leren kennen binnen eigenstandigheid.***

Anders gezegd: je bent er niet meer op uit om de ander te veranderen, maar je oefent vanuit je eigen verantwoordelijkheidsgevoel én binnen eigen kunnen om jóuw vorm in deze relatie te versterken, door je partner duidelijker te laten zien wat er in jou omgaat en wat je voor hem of haar voelt. Dus de mededeelzaamheid wordt vergroot. Je gaat je partner dieper begrijpen, waardoor het uit elkaar groeien als een natuurlijk proces ook beter van binnenuit begrepen wordt. En dat wil niet zeggen dat je daar geen pijn van zult hebben, maar die wordt wel ondersteund door een maximale uitwisseling, waardoor het uiteindelijk ook iets gemakkelijker te accepteren is.

## **Ontrouw**

***Ontrouw vraagt veel aan een omgeving, die onbewust daarvan op de hoogte is, maar dit niet mededeelzaam doorsnee kan vertolken door zelfverloochening, of door bewust niet willen weten en verdringing als gevolg daarvan.***

In het energetische veld van de partners wordt geweten dat één of beiden daarnaast een energetische seksuele band onderhoudt met iemand anders, omdat de energieën, die in dat interactiespel spelen en ook indringend beleefd worden, indirect meegebracht worden in de al bestaande relatie. En die energieverschuiving, soms heel licht en soms heel sterk voelbaar, is onbewust en soms ook bewust bekend bij degene die niet ontrouw is. Dat heeft een effect op het onderlinge contact van beiden en die is per situatie verschillend.

Wat dan vooral speelt, is dat men zich gepasseerd voelt in de liefde, omdat een ander aantrekkelijker gevonden wordt, daar sterke lustbelevingen bij voelt, en dat jouw partner nu dieper en wellicht ook belangelozer van iemand anders houdt, dan van jou.

Dat belangeloze 'houden van' wordt als zodanig uitgelegd, dat degene die niet ontrouw is, vaak in het verzorgende aandeel van de relatie wél aangehouden wordt. En degene waar de liefde op gericht is, is niet aan dat verzorgende gedeelte van de relatie gekoppeld, maar wel op het gebied van de liefde en kan daar een ruimer spel spelen op een meer gevleugelde energie.

Maar zorglasten hebben voor elkaar, welke dan ook, geven een ander belevingsveld aan een relatie, dan alleen een verliefdheidspel, waarin je alleen de zonnige kanten van elkaar ziet en niet de chagrijnige en vervelende kantjes die je ook hebt.



Dus degene die niet participeert in een driehoeksverhouding, heeft wél te maken met de energie-uitwisselingen die er plaats vinden tussen de andere twee. En dat heeft een impact, want als het gaat om de vrouw of man met wie je in bed ligt, die heeft haar/hem nog in haar/zijn auraveld en dat doet iets met jÓuw veld.

Als je vrouw die dag net gevreeën heeft met die ander en er ligt nog zaadopslag in het bekken van je vrouw en jij vrijt vervolgens met haar, dan kom je wel in een ruimtegebied in dat bekken waar nog de energie-indrukken van die ander in liggen opgeslagen. Dat heeft een energetische doorwerking en veel meer dan wat vaak wordt vermoed.

Ontrouw geeft vaak om die reden ook een behoorlijke nawerking door het sterke verschil in verlangen naar degene met wie men ontrouw is en aan degene wie men ontrouw is. Wanneer je die ontrouw wilt aangrijpen om een relatie te beëindigen, omdat je relationeel gezien eigenlijk niet meer goed door een deur kunt, dan kan die ontrouw heel verhelderend zijn voor die toch al aflopende relatie. Maar als er nog steeds een diep verlangen en hunkering naar de eigen partner is en een geloof in de relatie en ineens staat er een wildvreemde in die relatie, dan kan dat enorme ontmoediging oproepen. Want je dient dan in jezelf een nieuw evenwicht te vinden van hoe je je wenst te verhouden, niet alleen tot je partner, maar ook tot de derde persoon die daar nu een rol in meespeelt. En daar zit veel halsstarrigheid op. Dan wordt er meestal veel venijn uit de kast gehaald om het vaak hartverscheurende verdriet dat erover gevoeld wordt, weg te dringen. Dat verdriet wordt in eerste instantie opgeschort tot het venijn zijn werk heeft gedaan. Maar daardoor is de relatie van voordat de ontrouw plaats vond, minder gemakkelijk te helen, omdat dit diepe verdriet niet onmiddellijk getoond is. Want als het echte verdriet - dat dus in onschuld huist - zichtbaar is, grijpt dat op elkaar in. Maar als verdriet gebruikt wordt voor manipulatie en bezitterigheid en de ander tot grote schuldgevoelens dwingt, dan breekt het venijn vaak definitief af van wat in de relatie nog rest.

In dat geval kan het vaak heel gunstig zijn als partners even tijdelijk uit elkaar gaan, om als het ware bij te komen van de schok, en geeft dat de gelegenheid er even op een andere manier naar te kijken. Dan is er ook meer ruimte voor het verdriet van beiden en dat kan de aanleiding zijn om weer met elkaar in gesprek te komen en uit te zoeken hoe alles zo gelopen is.

Het gaat in dergelijke situaties nooit om het gelijk aan je kant te krijgen, maar om de vergissingen te benoemen en de spijtbetuigingen als een creatief proces te zien, als herwinning van de verloren eigenwaarde. De grootste vergissing die er altijd gemaakt wordt, is om elkaar met rust te laten en alles te laten bezinken.

Ga dus even een eigen plek zoeken om tot rust te komen, dat is heel belangrijk, en zorg ervoor - ook degene die ontrouw is geweest, want ook die voelt het verlies - dat het primaire verdriet erover naar buiten komt.

Als iemand zijn eigenwaarde op een heel natuurlijke en vanzelfsprekende manier uitdraagt, dan zie je vaak dat de ander dat *‘houden van gevoel’* prachtig open kan houden. Dit is de kern van het verhaal.

### **Alleen zijn**

Jaren van helemaal alleen zijn kunnen heel zinvol zijn, bijvoorbeeld om tot volstrekte onafhankelijkheid te komen in wie je bent en waar je voor staat.

Je eerste opdracht behelst jezelf en je taak voor dit leven. Al het andere participeert daarin. Maar vaak hebben we een prachtig ideëel beeld ontworpen dat in het geheel niet strookt met de werkelijkheid.

In dat alleen-zijn kun je ook leren met je seksualiteit om te gaan. En dat houdt uiteindelijk in de liefkozing van het eigen lichaam, zonder partner, maar in verbinding met het eigen mannelijke en vrouwelijke aspect in jezelf en daar een weg in zien te vinden. Dat gebied is vaak onbekend en onbemind in aanvang, maar dien je als het ware te oefenen om daarin samen te vallen. En dan zie je dat je hele fases doorgaat, fases waarin de behoefte aan seksualiteit niet aanwezig is, omdat het mannelijke en vrouwelijke aspect in jezelf daar een weg in gevonden hebben. En er zijn periodes waarin de seksuele behoefte opkomt en je die zelf dient te beantwoorden. Dus dat is nogal een weg te gaan en die zal ook voor iedereen verschillend zijn.

Ik weet wel dat het heel erg steunend is voor vrouwen om, ook in meditatie, het mannelijke aspect achter je rug te plaatsen en jezelf daarvoor. Het is goed om daarin te oefenen. Ook in het aanraken van je lichaam. Natuurlijk kun je ook een keertje vrijen met iemand omdat het je goed doet, daar kun je voor kiezen. Maar je weet op een gegeven moment ook dat dát niet voldoet, en waar en wanneer het wel of niet voldoet. Daar moet je uiterst zorgvuldig in zijn. Want iedere ander die jij toelaat laat sporen in jou achter en dat moet van een waarde zijn waarin jij je kunt herkennen. En als je die waarde niet kunt herkennen, dan bezondig je je haast aan het seksuele samenzijn en laat je iets toe waar je verdrietig van wordt.

We hebben allemaal herinneringen aan gebeurtenissen die we liever niet ondergaan hadden, maar waar we wel zelf bij waren. De eigenwaarde hoog houden en selectief te

zijn in waar je wel wilt zijn en waar niet, dus die trouw naar jezelf betrachten, maakt dat je veel gezonder door deze gebeurtenissen heen reist.

Andersom geldt dit ook voor mannen. Als je vrijt zo her en der, en of er wel of geen liefde in het spel is, jij laat delen van jezelf en jouw bewustzijn achter bij die ander en je vindt dat spoor niet zomaar terug als je dat zo ruim uitdeelt.

Dat is ook het mooie van een intieme relatie als je daar naar terugkeert, want wat je daarin aan elkaar geeft, is dan ook gemakkelijker terug te vinden. De kwaliteiten van je eigen geestelijke zijn schenk je dan aan de ander en daar word je zelf niet minder van, want er is dan een tijdelijk eenheidsveld. En het is net als met healing. Dan geef je ook iets van je kwaliteit door aan de ander waar de ander iets aan beleeft. Je ervaart ook vaak dat je aan de eigenschappen van de ander groeit, mede door de seksuele vorm die je met elkaar gevonden hebt, omdat je ook energetisch aan de ander overdraagt.

In die energetisch overdracht kan natuurlijk ook een kentering komen, omdat je niet meer uit bent op wat de ander je in dit opzicht te bieden heeft.

## **Monogamie**

Als je van nature monogaam bent, zoals zwanen bijvoorbeeld, en het past als vorm bij jou, dan ga je steeds dieper en dieper de relatie in en ontdek je, via die ene partner, vele mannen en vele vrouwen in hem of haar. Maar als monogamie je van nature niet eigen is, zoals je ook wel in het dierenrijk ziet, dan heb je óók dat eigen pad te gaan en te kijken waar jij je goed bij voelt.

Wat dan wel belangrijk is, is om te onderzoeken of dit gedrag gebaseerd is op oude trauma's. Dat kan bijvoorbeeld bindingsangst zijn, die nog uit een ver verleden stamt. En ook al wil je heel graag een blijvende relatie, als die relatie dan toch wat te dichtbij komt, kan het zijn dat je er weer voor wegvlucht.

Maar natuurlijk kun je ook tot het type behoren dat zich heel senang voelt bij het fladderen van de een naar de ander en meerdere relaties tegelijk te hebben. Dus bekijk wat in dit opzicht jouw basisgegeven is.

Het idee dat je het als een soort werkopdracht moet zien om te leren je partner in seksueel opzicht de vrijheid geven, klopt niet als je een zwaan bent. We leggen elkaar dus vaak een taak op in de zin van iets te moeten zijn wat we qua aard niet zijn.

Als je het bijvoorbeeld spiritueel gezien een hoge taak vindt om dat te leren accepteren, moet je wel bedenken dat het er in het leven vooral om gaat om volkomen trouw te

blijven aan jezelf. Daar tegenover staat dat je een ander niet kunt en mag veranderen in wat hij denkt nodig te hebben, want ook hij moet kunnen zijn wie hij is. En ook jij blijft het recht houden om de zwaan te zijn die je bent, en hoeft je ter wille van de ander niet anders voor te doen dan je bent.

Er zijn spirituele stromingen en goeroes, die een ruime seksualiteit toejuichen, en normen en waarden neerleggen, waarin de persoonlijke seksualiteit vaak omgebogen wordt naar iets wat niet strookt met het eigen oorspronkelijke gevoel. En als je dan maar vaak genoeg beschadigd daarin bent, dan kan je dat wel aan, want dan ligt er een trauma op dat oorspronkelijke gevoel, dat dit afdekt. Als iemand die het gewoon heerlijk vindt om met meerdere personen te vrijen én er zit geen pijnbelasting op, dan is het oké. Maar als je iets moet worden dat je van nature niet bent, omdat 'men' vindt dat dit spiritueel hoogstaand is, dan zit je toch echt op het verkeerde spoor. Dus doorvoel goed wat jij bent en laat dát er zijn. En laat je niets van buitenaf aanpraten, want alleen wat voor jou goed voelt, is goed.

Bron: Themadag Seksualiteit en man-vrouw verhouding, training 'Helder Coachen & Trainen' van 6 september 2010

Verslagbewerking: Wim van Oort

### **Bijlage: Ontwikkelingspoort 88**

**Het voorbijgaan aan innerlijke remmingen vanuit seksualiteitsbeleving, daar de mens oerkrachtdragend is en zich dient te beleven als voortbrenger hiervan. Remmingen staan menigmaal de mens in de weg om zijn eigenheid te doen beleven.**

De aanvulling:

**Wij willen hier verder op doorgaan door u het volgende te zeggen:**

**De mens dient te herstellen zijn oorspronkelijke seksuele beleving op basis van zuiverheidswaarneming. De mens is verbonden met diepe kosmische krachten, die het heelal doen doorgloeien. Evenzo wordt hij doorgloeit op een wijze van vervolmaking. De scheppingsdaad die zich middels de mens voltrekt, vindt zijn uitingsvorm onder meer door seksualiteitsbeleving.**

**Deze beleving, in zuivere vorm waargenomen, leidt de mens naar het besef toe oerverbonden te zijn met de aarde en het geheel waarvan de aarde deelgenoot is. Deze verbinding siert de mens, wanneer hij kosmisch bewust**

**seksualiteitsbeleving aangaat, daar dan de scheppende krachten zich door hem heen doen werken, om te komen tot voltooiing van het menszijn.**

**Deze zuivere aard van seksualiteitsbeleving ligt in ieder mens besloten, echter velen van u zijn afgesloten geraakt van de potentie die zij dient, daar haar scheppend karakter verloren geraakt is in de tijd waarbinnen u verkeert.**

**Dit scheppende karakter spreekt niet alleen van letterlijk scheppen, daar middels conceptie bevruchting bereikt wordt op een aardse wijze, maar spreekt ook van de energieoverdracht, die plaats vindt binnen de geest in dit samenzijn, vanuit kosmische versmeltingskrachten binnen eendracht weergegeven.**

**Daarom kan iedere seksuele daad leiden naar een overdracht van gevoelens toe, die de ander doet verrijken en verstillen binnen eenvoudservaring van samenzijn. En hoewel het gemoed hoog kan oplaaien, daar de energieën veelvoudig en diep beleefd kunnen worden, is de gezamenlijke ervaring deelgenoot te zijn van iets weidser dan de vorm alleen welke het betreft.**

**De mens is daarom in staat door eenvoudige handelingen zichzelf dieper te ontmoeten binnen de aardse bestemming welke hij is aangegaan, om te komen tot doorlichting van zijn wezenlijke aard, waarin de scheppingsdaad centraal staat, daar deze doet herleven zijn oorspronkelijke opdracht: de evolutie waardig te zijn als mens.**

Dat is een tekst die wel wat tijd vergt om tot je door te laten dringen. Die tekst hoef je ook niet in een keer te bevatten, maar het is wel goed om de visie vanuit de onstoffelijke wereld over seksualiteit eens toe te laten, omdat wat wij seksualiteit noemen vaak erg afwijkt van wat hier besproken wordt.

Van de week liep ik even te mijmeren over dit thema en toen gaven de begeleiders een zin door - veel eenvoudiger dan die lange tekst - en daarin lieten ze zien dat de seksualiteit gegeven is om als het ware de eenheid te herontdekken aan elkaar, omdat deel en geheel onlosmakelijk zijn verbonden. In de ander ontmoet je een deel van het geheel, waar ook jijzelf toebehoort. En in het samenzijn met de ander neemt dat geheel uiteindelijk de overhand, waardoor de scheidingslijnen verminderen, of geheel verdwijnen als het goed is.

In bovenstaande tekst staat :

**Het heelal wordt doorgloeit met scheppingsenergie en in de mens ligt scheppingsenergie opgeslagen en in de seksualiteit wordt scheppingsenergie aangewakkerd.**

Dat gaat verder dan de gedachte aan de conceptie alleen, waar een kind uit voortkomt. Want met seksualiteit, waarin gezocht wordt naar een verbinding van ziel tot ziel en in het fysieke lichaam daar ook uitdrukking aan tracht te geven, creëer je een enorme scheppingsenergie tussen beide deelnemers, een energie die als het ware elkaar bevrucht. En de energieoverdracht die dan teweeg gebracht wordt, steunt de ontplooiing van het zelfbewustzijn om tot een grotere doorgloeing te komen.

Poort 88, waar de achten twee lemniscaten voorstellen is op zich al een prachtig symbool voor de verbinding van de mens tussen hemel en aarde. En ieder mens staat op zichzelf als lemniscaat. Maar als de ruimte daar tussenin gaat doorgloeien, dan krijgt de expansie van die twee lemniscaten een vergroting. Dat op zich is al een prachtig beeld.

**Het voorbijgaan aan innerlijke remmingen vanuit seksualiteitsbeleving, daar de mens oerkracht dragend is en zich dient te beleven als voortbrenger hiervan. Remmingen staan menigmaal de mens in de weg om zijn eigenheid te doen beleven.**

Anders gezegd: seksualiteit zonder opsmuk, seksualiteit vanuit een natuurlijk beleven, is zuiver, is doordringend en activeert zelfbewustzijn en zelscheppingskracht, en creëert in beiden die zich daartoe gezamenlijk richten, ook een verhoging van het energieveld, omdat men een energetische uitwisseling teweegbrengt.

Remmingen hebben vaak te maken met de opsmuk, of met de gedachtewerking daar omheen. Maar niets met de natuurlijke behoefte tot seksualiteit.

Remmingen hebben vaak te maken met oude herinneringen waar men zich belast door voelt, of met de ideeën die in een samenleving leven rondom seksualiteit, of met het vervreemd raken van het eigen lichaam als persoonlijk domein. Want wil je jezelf, in samenzijn met de ander, tot uitbeelding brengen in je seksualiteit, dan neem je jezelf als totaliteit mee en niet in afgespletenheid. Dan zijn geest én lichaam verenigd, hemel én aarde in jezelf bewust, en ben jij de aanvoerder en niet het lijdende voorwerp. En durf jij te steunen op het geestelijke en aardse aspect in jezelf en ben je in staat je daar aan over te geven.

**De mens dient te herstellen zijn oorspronkelijke seksuele beleving op basis van zuiverheidswaarneming. De mens is verbonden met diepe kosmische krachten, die het heelal doen doorgloeien. Evenzo wordt hij doorgloeit op een wijze van vervolmaking.**

En die laatste zin: **Evenzo wordt hij doorgloeit op een wijze van vervolmaking** zegt, dat er een licht in jou is, dat zich wenst te vergroten, dus helderder wenst te

branden. En zoals bij magnetisme de min en de plus elkaar aantrekken en er dan elektriciteit ontstaat, zo is dat ook bij menselijke lichamen, die zich in een bepaalde ontvankelijkheid en daadkracht verbinden. Daar vormt zich ook een bepaald magnetisch veld met een elektrische lading, dat tot doorgloeïing komt.

**De scheppingsdaad die zich middels de mens voltrekt, vindt zijn uitingsvorm onder meer door seksualiteitsbeleving.**

Dus de seksualiteit is er maar een onderdeel van, het gebeurt in veel meer zaken, alleen in de seksualiteit heeft het meer mogelijkheden, maar het is niet de enige voorwaarde tot scheppen. Het is een onderdeel van een ruimer pakket.

**Deze beleving, in zuivere vorm waargenomen, leidt de mens naar het besef toe oerverbonden te zijn met de aarde en het geheel waarvan de aarde deelgenoot is.**

Je wordt hier op je basis aangesproken te weten dat je mens bent met een aardse pool en niet alleen een geestelijk wezen met een geestelijke pool. Ook word je aangesproken om je als mens te richten op wat de aarde je opdraagt tijdens je evolutiegang hier op aarde. En daar accepteer je de aarde als bemiddelaar in.

**Deze verbinding siert de mens, wanneer hij kosmisch bewust seksualiteitsbeleving aangaat, daar dan de scheppende krachten zich door hem heen doen werken, om te komen tot voltooiing van het mens-zijn.**

Je hebt vele lagen in de seksualiteitsbeleving. Er is de laag waarin je de ander niet alleen fysiek aanraakt, maar als het ware de ziel achter het lichaam oproept. Er is de laag dat je meer vrijt vanuit de ziel, dan vanuit het fysieke lichaam. Dat geeft er dan wel uitdrukking aan, maar dat is niet de eerste verbindingslijn. En vaak is er een mix van beide, waarin het mens-zijn, dat dus minder zielsverbonden is, én het zielsbewustzijn zich in afwisseling aan elkaar geven en zo tot verbinding geraken. En wat hier benoemd wordt, is dat als je kosmisch bewust seksualiteitsbeleving aangaat er een zielsaspect daarin vertegenwoordigd is. En het mooie is, dat als een zielsaspect in jou wakker is tijdens de seksualiteitsbeleving, het lichaam ook meer doorgloeit raakt van zielskracht, en ook beter doorvoelbaar is waar naar toe die zich wenst te richten. Ook welke fysieke bewegingen en welke aanrakingen gunstig zijn voor de aarding van het mens-zijn op aarde, maar ook het geestelijke perspectief kan doen herleven, in jezelf en met elkaar. Dus hoe meer zielskracht er aanwezig is tijdens de seksualiteitsbeleving, hoe meer richtsnoer er in jezelf aanwezig is, waardoor iedere aanraking méér is dan een fysieke aanraking alleen. En dat maakt dat die scheppende krachten dieper door de mens heen kunnen werken ter voltooiing van zijn reis naar de aarde, om in menszijn bewust te

worden. Dus dat sluit heel erg aan bij wat we al eerder hebben gehoord in het Adam en Eva verhaal. In de onstoffelijke wereld ben je onbewust bewust, maar via de menselijke incarnatie word je bewust bewust, en ben je, als je weer terug bent in de onstoffelijke wereld bewust bewuster, in plaats van onbewust bewust. En die reis naar de aarde is ook aan seksualiteit gebonden, omdat hierdoor, middels de conceptie, de mensheid zich kan uitbreiden en nieuwe zielen kan creëren, die ook weer tot groter bewustzijn willen geraken.

Seksualiteit is dus niet alleen gericht op conceptie in fysieke zin en op nageslacht, het is ook gericht op éénwording en dat je weer weet dat je uit een heelheid stamt. Je een specifieke leerweg doorloopt in die exclusiviteit van een deel van het geheel zijn en tegelijkertijd een individu zijn, waar het geheel in mee resoneert.

**Deze zuivere aard van seksualiteitsbeleving ligt in ieder mens besloten, echter velen van u zijn afgesloten geraakt van de potentie die zij dient, daar haar scheppend karakter verloren geraakt is in de tijd waarbinnen u verkeert.**

Dat is heel simpel te vertalen. Iedereen draagt dit vermogen in zich, maar slechts weinigen zijn zich daarvan bewust.

**Dit scheppende karakter spreekt niet alleen van letterlijk scheppen, daar middels conceptie bevruchting bereikt wordt op aardse wijze, maar spreekt ook van de energieoverdracht, die plaats vindt binnen de geest in dit samenzijn, vanuit kosmische versmeltingskrachten binnen eendracht weergegeven.**

Dat woord 'eendracht' is hier heel treffend. Ook dat er versmeltingskrachten zijn. Dat is ook wat je helderziend kunt waarnemen. Er ontstaat een energie-uitwisseling en die energie-uitwisseling maakt ook dat beiden daarna anders zijn dan daarvoor. Het is vaak niet alleen een energieoverdracht die zich beperkt tot de aura van beide personen. In een seksualiteit die heel diepgaand beleefd wordt, zie je ook vaak dat de seksuele energieoverdracht veel dieper het fysieke lichaam binnendringt en daar sporen achterlaat, dan in een normale uitwisseling. Daarom is het ook heel belangrijk een vaste partner te hebben, zodat je kunt herkennen wat je hebt nagelaten bij de ander in die uitwisseling. En vooral voor een vrouw kan een vaste partner ongelooflijk belangrijk zijn, omdat bij de ejaculatie het sperma in het bekken wordt neergelegd, samen met een energieoverdracht en daar ook enkele dagen in rust. En de uitwisseling die daar plaats gevonden heeft, wordt als het ware in het bekken geconsumeerd en opgenomen in het eigen veld ter versterking van het eigen belevingsveld, mits daar een zorgvuldige uitwisseling plaatsgevonden heeft.



En andersom, een vrouw die in de seksualiteit heel ontvankelijk is en heel vloeiend van aard, is zo grenzeloos, dat dit grenzeloze ook om de partner heen komt te liggen. Dat auraveld is zo transparant en verfijnd, dat is net als een healing, dat vloeit ook door dat lichaam heen, dus doet ook iets met de energie van haar partner.

Daarnaast heb je natuurlijk ook de seksuele relaties tussen man/man en vrouw/vrouw, of een seksuele relatie waarin je met beide geslachten uitwisseling hebt. En dat heeft dus allemaal in principe een scheppende doorwerking, mits de basistoon aandacht is en ook door dat zielenleven begeesterd wordt. Dat is wat anders dan dat je alleen elkaar fysiek verkent en teveel vanuit het ego gericht.

Er is dus een enorme opschuiving vanuit het energieveld gaande in de seksuele relatie, wanneer je als het ware dat doorgloeiende aspect, dat bezielde aspect, die scheppingsenergie van de seksualiteit, weet in te brengen in de relatievorm.

**Daarom kan iedere seksuele daad leiden naar een overdracht van gevoelens toe, die de ander doet verrijken en verstillen binnen eenvoudservaring van samenzijn.**

En dat slaat op seksualiteit zonder opsmuk. Je gaat je dus niet bewijzen in de seksualiteit. Je gaat niet het spel aan van macht en miskennis. Maar het is de eenvoud van de natuurlijke beleving, die dan toont.

**“En hoewel het gemoed hoog kan oplaaien, daar de energieën veelvoudig en diep beleefd kunnen worden, is de gezamenlijke ervaring deelgenoot te zijn van iets weidser dan de vorm alleen welke het betreft.**

**De mens is daarom in staat door eenvoudige handelingen zichzelf dieper te ontmoeten binnen de aardse bestemming welke hij is aangegaan, om te komen tot doorlichting van zijn wezenlijke aard, waarin de scheppingsdaad centraal staat, daar deze doet herleven zijn oorspronkelijke opdracht: de evolutie waardig te zijn als mens.**

Wat bedoeld wordt, is dat er vele vormen van handelingen zijn om tot intimiteit te geraken. Er zijn ook andere vormen om die scheppingsenergie te activeren dan alleen de seksuele, en als je dat gezamenlijk doet dan kom je ook in een deelgenootschap. En dat is ook weer zo'n mooi woord: 'deel' en 'genoot', het genieten van een deel dat een weidser perspectief doet oplichten.

Daar vindt verrijking plaats, daar vindt verstilling plaats, en de ervaring van het eenvoudig bij elkaar zijn. Het helpt je om je ware 'zijn' dieper te doorschouwen en je komt daardoor dicht bij de herleving van je oorspronkelijke opdracht, omdat

penetratie, maar ook de ontvangenis, in het bekkengebied ligt opgeslagen. En daar zit je verbinding met de aarde. En in die verbinding met de aarde ligt ook de verbinding met jouw opdracht opgeslagen. Door dus de seksuele daad aan te gaan, word je als het ware naar dat basispunt gebracht. En het is ook niet verwonderlijk dat daar veel spanning omheen kan liggen. Er zijn veel vrouwen die bij diepe penetratie gewoon moeten huilen, omdat daar spanningspijnen liggen die zij daar in de loop der jaren opgeslagen hebben, en zij zich niet in hun waarachtigheid hebben mogen tonen. Het is niet voor niets dat er zoveel problemen zijn rondom seksualiteit. Want wanneer je in de opsmuk ervan terechtkomt, komt je natuurlijke drang in de verlegenheid en die kan zich dan niet meer op een natuurlijke manier tonen. Mensen hebben daar heel veel toestanden omheen gecreëerd, waardoor in feite de onschuld van de seksualiteit verdreven is. Daar hebben o.a. de kerken hun steentje aan bijgedragen. Maar de natuurlijke seksualiteit ligt verankert in onschuld, dat ligt in eenvoud. Dat te hervinden is waar deze poort over gaat.

Een artikel over poort 88 staat in VRIJ 5 van augustus 2011.