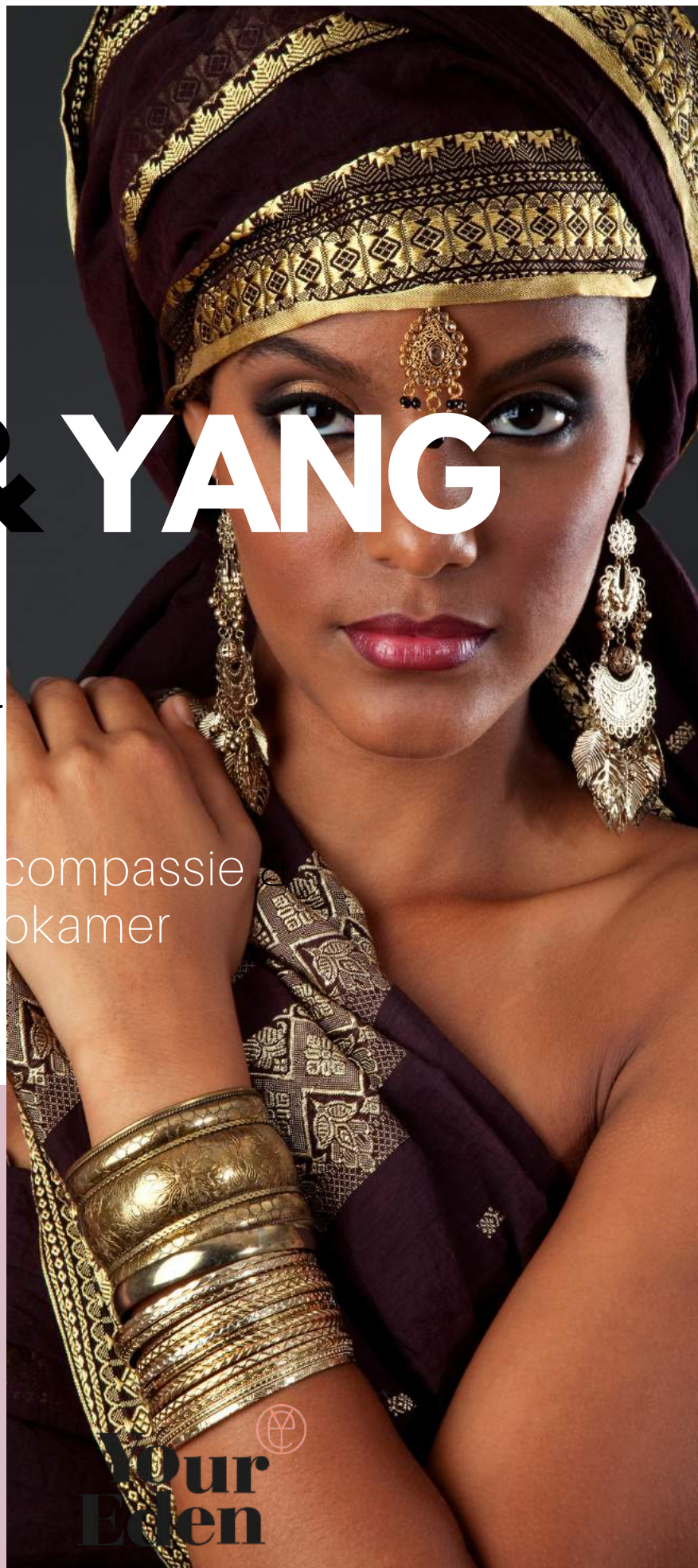


# YIN & YANG

---

## *Playsheet*

Voor zelfkennis, compassie  
begrip in de slaapkamer



**Our  
Eden** 

[www.youreden.nl](http://www.youreden.nl)

# YEAH!

*Meer balans in je seksleven*

---

Lieve Mooie Jij,

Wat tof dat je meer balans wilt in je (seks)leven! Ik eer iedere man en iedere vrouw die zichzelf in de spiegel aankijkt en zegt '**yes, daar ben ik blijven haken in mijn ontwikkeling en wil ik mee aan de slag**'. Dat vraagt de moed om open en eerlijk te zijn naar jezelf. *Cheers for that!*

Iets wat mij enorm heeft geholpen een andere kant van mijn seksualiteit én mezelf te begrijpen is kennis en begrip van het mannelijke (yang) en vrouwelijke (yin) in mij en buiten mij.

**Deze playsheet gaat je helpen je yin/yang kennis en je bewustzijn hierop in de slaapkamer te vergroten.**

Wie ben ik? In het kort. Mijn naam is Mirjam opgeleid als rechtsfilosofie aan de Universiteit Leiden en leidde jaren lang een uitgehongerd leven. Mijn seksuele vuurtje was gedoofd, ik had geen idee wat ik fijn vond, was ok met nooit meer seks en ook mijn carrière pas was niet vervullend. Als je meer van mij wil weten, nodig ik je uit op mijn website [www.youreden.nl](http://www.youreden.nl) of op mijn Instagram account [www.instagram.com/your\\_eden\\_](http://www.instagram.com/your_eden_)



# YIN & YANG

*Hoe herken je yin/yang?*

---

Yin & Yang zijn expressies van energie zodat we beter begrijpen wat er in onszelf en de wereld om ons heen gebeurt. In Tantra noemen we deze twee vormen Shiva (yang) en Shakti (yin). Doordat er twee tegenovergestelde krachten zijn ontstaat er stroming, deze stroming is kun je zien als seksuele levensenergie noemen. De één is niet beter dan de ander, je hebt ze beiden nodig als je jouw levensenergie wilt laten stromen. Het gaat om afwisseling en balans.

## Yin energie

*Hoe ontvang ik de wereld/ander?*

- Vrouwelijk
- Receptief/ beweging naar binnen
- Zijn
- Water, Stromend
- Emotioneel
- Procesgericht
- Donker
- Maan
- Lichaam
- Vagina
- Slaaf

## Yang energie

*Hoe presenteer/ontereer ik mezelf in de wereld?*

- Mannelijk
- Uitgaande beweging
- Doen
- Vuur, Snel
- Focus
- Doelgericht
- Licht
- Zon
- Spirit
- Penis
- Meester

"There is a pair of opposites in all things, and in each exists the spirit of the opposite: in man the quality of woman and in woman the spirit of man, in the sun the form of the moon, in the moon the light of the sun. The closer one approaches reality, the nearer one arrives at unity."

**Hazrat Inayat Khan**

# YIN & YANG

*Hoe ziet dat eruit in seks?*

---

Je yin & yang energie kennis is eer opgefrist! Maar hoe vertaal je deze twee energien nu naar je seksleven? En dan heb ik het over Solo én over partnerseks. ;-) Omcirkel de omschrijvingen die nu vooral van toepassing zijn als je kijkt naar je huidige seksleven.

## Yin energie in seks

- ze neemt de tijd (minimaal 3 uur)
- ze wil voelen, ervaren zijn
- ze wil eerst zichzelf voelen en vanuit het bewonen van haar cellen wil ze de ander ontmoeten
- ze ervaart seks in haar lichaam
- ze is gericht op het proces
- ze beweegt niets of nauwelijks, ze moet niets en laat alles van binnenuit ontstaan
- ze blijft weg van frictie, vuur/passie/lust en geilheid als die ontstaan brengt ze weer rust vertraging in het vrijen
- ze begint bij de buitenkanten en richt zich op het hele lichaam
- ze is subtiel, passief, naar binnen gericht en houdt wat er is in stand en is meewerkend.

## Yang energie in seks

- hij is snel en actiegericht (binnen 11 minuten kan het klaar zijn)
- hij wil doen, sneller, meer én meer.
- hij voelt zich goed als het resultaat (klaarkomen) aan één of beide kanten behaald is.
- hij ervaart seks meer als idee, concept en zakt in zijn/haar lijf tijdens de ontlading
- hij richt zich op frictie, hoe sneller en harder je heen en weer beweegt, hoe meer frictie, hoe meer opwinding
- hij richt zich op vuur, passie geilheid.
- hij begint bij het centrum en richt zich vooral op de genitalien
- hij initieert, is actief en assertief en is competitief.

# volg je intuïtie & zet een stip op de lijn...

waar zou je jouw huidige seksleven plaatsen

---

*yin seks*

*yang seks*

waar zou je jouw huidige solo seksleven plaatsen

---

*yin seks*

*yang seks*

## Reflectievragen

Als je nog kruisje zou mogen plaatsen, het kruisje representeert waar je naartoe zou willen. Waar zou je het kruisje plaatsen op de eerste en op de tweede lijn.

Hoe voelt yin seks in je cellen? Als je het niet weet, probeer doe alsof je het weet en gebruik je verbeelding. In jou zit het antwoord.

Hoe voelt yang seks in je cellen? Als je niet het niet weet, gebruik je verbeeldingskracht.

# YIN

*hoe ziet yin in balans eruit?*

---

Ook al leven we in een doelgerichte maatschappij met zowel mannen als vrouwen die veel yang kwaliteiten vertonen, betekent dit nog niet dat dit voldoende aanwezig is in de slaapkamer. Wanneer we leren yin te balanceren met yang leidt dit tot een gebalanceerd, vervullend en duurzaam seksleven. Yin voelt zich namelijk veilig om te openen. Zonder de yang leidt dit tot zwakte, passiviteit en onderdanigheid (look op moment dat je dat niet wilt. Omcirkel de omschrijvingen die voor jou van toepassing zijn.

## **Yin zonder Yang**

- ze opent zich omdat het denkt dat het moet en ontvangt daardoor een beetje
- ze beweegt mee met wat de ander/de wereld van haar vraagt en voelt geen/weinig grenzen
- ze weet niet waar zij ophoudt en de ander begint
- ze voelt niet goed wat ze wil omdat ze steeds met haar gedachten bij 'de ander' is
- ze twijfelt en vertrouwt 'de ander' en 'de wereld' niet.
- ze hoopt stiekem dat de ander haar redt, ze voelt zich slachtoffer en denkt dat

## **Yin met Yang**

- ze opent zich voor de ander/wereld door daar bewust voor te kiezen. Ze bepaald hoe én wat ze ontvangt.
- ze creëert kaders en structuren (yang) waarbinnen ze veilig voelt én kan ontspannen
- ze staat in verbinding met wat ze wilt én weet dat ze alles mag verlangen én vragen.
- ze is zelfverzekerd én weet dat ze op zichzelf kan rekenen als de ander iets doet wat ze niet prettig vindt
- ze weet dat anderen haar niet komen redden/geen gedachten kunnen lezen en spreekt zichzelf uit

# YANG

*hoe ziet yang in balans eruit?*

---

Yang die niet gebalanceerd wordt met yin is misschien wel hetgeen waar we het meest bang voor zijn. Hij vernietigt, domineert en het doel heiligt alle middelen. Dat kan zowel naar buiten als naar binnen gericht zijn (denk aan zelfs abotage, depressie). Wanneer yang niet geblokkeerd is en vrij kan stromen dan leidt dit tot liefde, creativiteit en dienstbaarheid. Yang energie is niet alleen aanwezig in mannen, ook in vrouwen. Denk aan snel hard over de clitoris wrijven. **Omcirkel welke omschrijving op jou van toepassing is.** Ook al ben je een vrouw. Yang doet zich voor in beiden.

## Yang zonder Yin

- Hij penetreert/doet wat hij wil zonder rekening te houden met de verlangens van de ander
- Hij is gericht op korte termijn resultaten voor zichzelf
- Hij gebruikt verbaal of fysiek geweld of manipulatie om jou voor zich te winnen
- Hij doet waar hij zelf zin in heeft.
- Hij verliest zichzelf in lust, geilheid en heeft geen controle over zijn acties
- Hij weet niet waar hij voor staat en kan niet stilzitten, wil altijd maar door gaan
- Hij voelt zich snel bedreigd en wil zich steeds verdedigen

## Yang met Yin

- Hij penetreert/doet in verbinding en in afstemming met de ander. Hij is in service.
- Hij is niet gericht op heelheid en wil alles doen om die heelheid te dienen.
- Hij voelt zijn lust, opwinding en geilheid en geeft dat gedoseerd aan haar zonder haar te overspoelen.
- Hij dient het grotere geheel omdat hij weet dat  $1+1=3$ .
- Hij voelt zijn emoties, zijn opwinding, zijn lichaam terwijl hij langzaam doet.
- Hij weet wie hij is, waar hij ervoor staat.



# 8 VRAGEN

*ontdek je balans en uitdagingen*

---

1. In hoeverre kun jij de ander/de wereld ontvangen (yin kwaliteit)? Geef jezelf een cijfer van 0 - 10.

- a. Aandacht
- b. Liefde
- c. Aanraking
- d. Orale Seks
- e. Complimenten of lieve woordjes als "Ik houd van jou"
- f. Penetratie

2. Hoe voelt je lichaam als je lijf volledig open is? Waaraan merk je dat en hoe zou je dat aan de ander omschrijven?

3. Wat heeft je lichaam van jou nodig om jezelf te openen?

4. Wat zijn gevoelens, gedachten en gemoedstoestanden die je nu wel ervaart tijdens, voor en na het vrijen die je niet meer zou willen voelen en ervaren?

5. Wat kun/ ga je daaraan doen?

6. Welke gevoelens, gedachten en gemoedstoestanden zou je juist wel willen ervaren voor, tijdens en na het vrijen? Schrijf zoveel mogelijk gevoelens, gemoedstoestanden op: blij, orgastisch, tevreden, gelukkig, verbonden etc.

7. Welke kleine dingen dragen daaraan bij, dingen die je nu al zou kunnen toepassen? Bijvoorbeeld: praten over wat je wilt, jezelf ontdekken tijdens soloseks.

8. Welke grote dingen dragen daaraan bij? Dingen die je wat meer zou moeten plannen? Workshops bijwonen, coaching, sexual healing werk, boek lezen etc.

# YOUR EDEN

*Wie is Mirjam & Aanbod*

---



Als afgestudeerde rechtsfilosofe wist ik niets van mijn seksualiteit, vond ik de geur en vorm van mijn vagina walgelijk, mijn borsten te klein, was ik van mening dat je plezier eerst moest verdienen, seks was voor... 'vieze' mensen én ik was geconditioneerd om te pleasen. Mijn perfectionist vond alles wat met dit onderwerp te maken had eng. En ik kan je zeggen, dit is het recept voor pijnlijke seks en een vlakke gevoelswereld.

Bij mij was de pijn soms fysiek, maar het uitte zich vooral emotioneel in de vorm van schaamte, verdriet, frustratie. Maar ik deed er alles aan om dat niet te voelen. Ik had mijn handen vol aan mijn baan, koffiedates, diner afspraken, het huis tussen neus en lippen door schoonhouden, de zorg voor de boodschappen en last but not least kwamen mijn partner en als allerlaatst mijn plezier.

Gelukkig stuurde mijn inner viking me in 2016 naar mijn eerste de-armouring training op Ibiza, gevolgd door sexual healing trainingen bij House Of Tantra. Daarna stond die deur naar meer vrijheid binnen seksualiteit open. Ik las boeken, leerde over de wetenschap van seksualiteit, welke factoren ons beïnvloeden, hoe opwinding en verlangen werkt, de balans tussen yin en yang. En theorie is niets zonder de praktijk, ik leerde in de praktijk hoe ik zelf vrijheid kon creëren, aangeven wat ik wel wilde, hoe culturele overtuigingen me beperken. Nu ervaar ik niet alleen de struggle maar ook de magie van MIJN seksualiteit. Meer verdieping, energie én plezier door anders met mijn seksuele energie te spelen.

# DANKJEWEL

*Je bent een held(in)*

---

Ik hoop dat deze playsheet je heeft uitgenodigd meer zelfkennis, compassie & begrip in de slaapkamer te cultiveren. Stap voor stap, het hoeft allemaal niet in één keer.

Jezelf openen voor meer seksuele vrijheid en plezier in de slaapkamer is een heldenreis door ups en downs, maar met een eindbestemming die je leven zal veranderen. Vrijheid en plezier.

Die heldenreis is voor iedereen anders en toch zijn er op hoofdlijnen overeenkomsten als je het mij vraagt. Hoe ziet die heldenreis er op hoofdlijnen uit?

- Plaats je stip op de horizon, wat is je diepste verlangen?
- Verken blokkades in je lichaam en mind
- Maak jezelf vrij van blokkades
- Leer bij over jezelf én de magie van seksuele energie
- Laat de oude jij los én stap de nieuwe jij

Je kunt die reis alleen maken, of samen met mij binnen [Become Pleasure Wise mijn 1:1 coaching traject](#).

Of via mijn [6 weekse Online Programma Free Your Pleasure](#).

Check mijn website [www.youreden.nl](http://www.youreden.nl) voor meer info of plan kennismakingsgesprek in via mijn site.

Be warm,  
Mirjam



# YOUR EDEN

*Wie is Mirjam*

---

Als afgestudeerde rechtsfilosofe wist ik niets van mijn seksualiteit, vond ik de geur en vorm van mijn vagina walgelijk, mijn borsten te klein, was ik van mening dat je plezier eerst moest verdienen, seks was voor... 'vieze' mensen én ik was geconditioneerd om te pleasen. Mijn perfectionist vond alles wat met dit onderwerp te maken had eng. En ik kan je zeggen, dit is het recept voor pijnlijke seks en een vlakke gevoelswereld.

Bij mij was de pijn soms fysiek, maar het uitte zich vooral emotioneel in de vorm van schaamte, verdriet, frustratie. Maar ik deed er alles aan om dat niet te voelen. Ik had mijn handen vol aan mijn baan, koffiedates, diner afspraken, het huis tussen neus en lippen door schoonhouden, de zorg voor de boodschappen en last but not least kwamen mijn partner en als allerlaatst mijn plezier.

Gelukkig stuurde mijn inner viking me in 2016 naar mijn eerste de-armouring training op Ibiza, gevolgd door sexual healing trainingen bij House Of Tantra. Daarna stond die deur naar meer vrijheid binnen seksualiteit open. Ik las boeken, leerde over de wetenschap van seksualiteit, welke factoren ons beïnvloeden, hoe opwinding en verlangen werkt, de balans tussen yin en yang. En theorie is niets zonder de praktijk, ik leerde in de praktijk hoe ik zelf vrijheid kon creëren, aangeven wat ik wel wilde, hoe culturele overtuigingen me beperken. Nu ervaar ik niet alleen de struggle maar ook de magie van MIJN seksualiteit. Meer verdieping, energie én plezier door anders met mijn seksuele energie te spelen.