

@YOUR\_EDEN\_



*E-book*

# JE SEKS(LEVEN) IN BALANS

---

Balanceer Yin & Yang & open de portals naar diepe  
verbinding én duurzaam plezier

**Your  
Eden** 

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

# INHOUD

*In deze E-guide*

## INTRODCUTIE

- Waarom deze gids
- Woordenboekje
- Jouw start punt én stip op de horizon

## JE YIN & YANG KENNIS OPFRISSEN

- Yin & Yang
- In de slaapkamer

## DISBALANS HERKENNEN

- Uit balans

## VERANDERING BELICHAMEN

- In en naar balans

## OVER YOUR EDEN

## HOE VERDER



# WAAROM DEZE GIDS

*Meer balans in je seksleven*

Lieve Mooie Jij,

Wat tof dat je dit E-book "Je Seksleven in balans" hebt gedownload en nu voor je hebt liggen. **De balans tussen yin & yang opent portals naar een diepere verbinding met jezelf, je partner én legt de basis voor duurzame seksualiteit waarop jij nieuwe orgastische staten van zijn kunt ervaren.**

Verbinding, orgasmes, duurzame seksualiteit, het zou normaal moeten zijn en het is mijn droom om te leven in een wereld waarin seks er niet alleen is voor procreatie, maar voor healing én een verhoging van ons bewustzijn uit angst naar liefde.

En mooi mens, de eerlijkheid gebied dat in zowel in mijn persoonlijke ervaring als 'Mirjam' en in mijn beroepsmatige ontmoetingen met vrouwen en mannen dat niet zo vanzelfsprekend is. **Het lijkt alsof we collectief vanuit onze automatische piloot (zonder het door te hebben) pure, authentieke, seksuele verlangens of grenzen negeren, wegdrukken en/of niet herkennen.**

**Dit E-book is een uitnodiging aan jou om de disbalans in jouw yin & yang te herkennen én de balans te herstellen.**

Je gaat in *Je Seksleven in Balans* lezen en leren over:

- De yin & yang core energieën
- Ingesleten patronen als gevolg van teveel yang
- Geïntegreerde yin & yang energieën (balans)

Dit E-book schrijf ik ten eerste als ervaringsdeskundige. **Ik weet héél goed hoe het voelt wanneer mijn seksleven uit balans.** Ik had gehoopt dat als het eenmaal in balans is, dat voor goed zou zijn. Maar dit blijft een thema waar ik in blijf ontdekken en leren.

Mag ik kort iets delen over mezelf als ervaringsdeskundige in een niet al te fraai (maar heel gangbaar en normaal) seksleven? Mocht je mijn verhaal al kennen, sla dit stuk over en duik gelijk in de materie.

Als net afgestudeerde rechtsfilosofe en starter op de arbeidsmarkt (de ICT koos mij) kwam er al vrij snel een sluiertje van sleur over mijn seksleven. En van de sleur, raakte het in de slop.

Mijn seksuele vuurtje was uitgedoofd, ik was de verbinding met mijn emoties, gevoel, seksualiteit, yoni en vrouwelijkheid (allemaal yin krachten) kwijt.

En mijn innerlijke man (yang) wist dat goed te maskeren. Hij zorgde er steeds weer voor dat ik de pijn, het verdriet en het gemist van deze af gescheidenheid niet hoefde te voelen. Hoe hij/we dat deden? Geregeld te verdoven met drank, feestjes, sociale events of Netflix. Maar ook door hard te werken, bezig te blijven, mijn binnenwereld te blijven analyseren (zonder te voelen).

# WAAROM DEZE GIDS

*Meer balans in je seksleven*

Ik was net een hamster in een loop-rad die niet wist hoe hij moest stoppen. En eigenlijk had ik dat niet door tot mijn lichaam dat voor mij deed en signaleerde burn-out. Misschien herken je de rusteloosheid wel, de drive om door te gaan.

Yoni Healing was een belangrijk startpunt van de terugkeer van mijn vrouwelijke essentie in mijn lichaam. Ik heb heel wat 1:1 Yoni Healing sessies mogen ontvangen én geven waardoor ik steeds weer een stukje meer yin kracht mocht integreren in mezelf.

Later begon ik meer te leren over deze yin & yang krachten en hoe deze in of uit balans kunnen zijn doordat ze niet volledig geïntegreerd zijn.

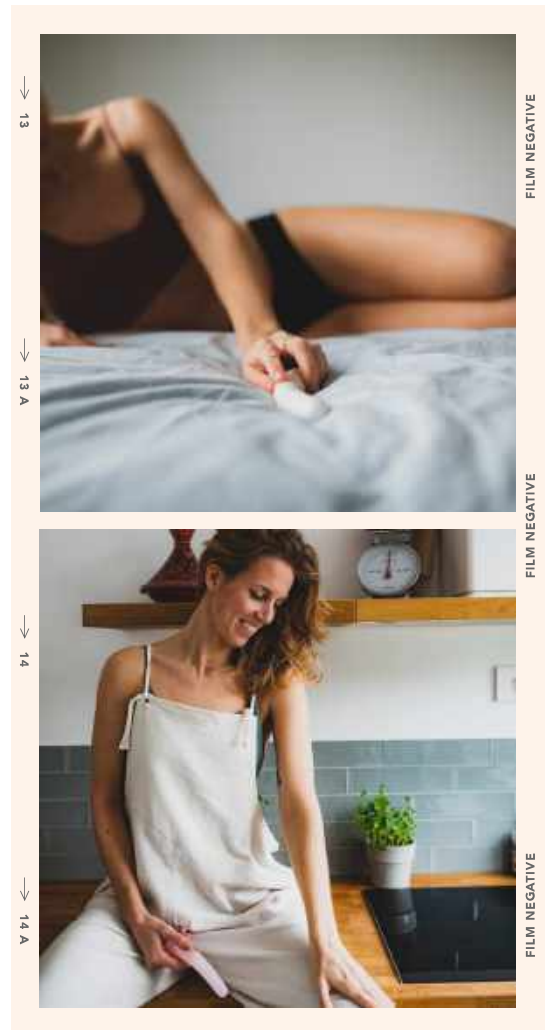
**Ten tweede schrijf ik *Je SeksLeven in Balans* ook als coach, yoni healing therapeut én 'aanhanger' van seks als practice voor snelle bewustzijns-groei.**

Ik hoop dat ik vanuit die twee rollen ervaringsdeskundige & expert jou kan inspireren de balans te herstellen en daarmee een diepere verbinding te ervaren, meer plezier, meer orgasmes.

Het feit dat jij deze woorden nu leest, vertelt mij dat je een belangrijke stap hebt gezet. Het vertelt me dat je open staat om jouw eigen weg te vinden, dat je de moed hebt om jezelf te verenigen met je vrouw, emoties, intuïtie en seksualiteit.

Ik wens je ontzettend veel lees plezier en inzichten toe op weg naar je (seks)leven in balans.

Be warm,  
Mirjam



# WOORDENBOEKJE

*Wat betekenen deze woorden*

Misschien klinken de termen die je tegenkomt in deze gids exotisch. Of heb je wel een idee wat ze inhouden, maar daar nog niet heel concreet over nagedacht. Met dit woordenboekje breng ik je graag wat meer opheldering.

**5 sterren seks** - seks die jou volledig tot op je diepste niveau vervuld (solo of met partner).

**Yin** - vrouwelijke energie, donker

**Yang** - mannelijke energie, licht

**Wounded Masculine** - een ongeheeld kindstuk, die zich laat zien als de overthinker & overdo-er

**Wounded Feminine** - een ongeheeld kindstuk, die zich laat zien als de over emotionele, grenzeloze 'deurmat'

**Geïntegreerde yang** - de mannelijke/yang energie doordringen met yin.

**Geïntegreerde yin** - de vrouwelijke/yin energie begrensd met yang.

**Self Pleasure** - alles wat je, door je lijf te gebruiken, kunt doen om jezelf fijner te voelen, zoals dans, zelfmassage, borstmassage Orgasmic Breath, Orgasmic Meditation, masturberen.

**Zelfbevrediging/Masturberen** - de kunst om jezelf naar een hoogtepunt te brengen met als einddoel het piekorgasme.

**SEXITS** - een samenvoeging van de woorden seks en exits en staat voor de dingen die jij al dan niet bewust doet om geen seks te hebben.

# NULPUNT & HORIZON

*Waar kom je vandaan?*

Ik wil dit E-book beginnen met een aantal vragen. Deze vragen zijn bedoeld om stil te staan bij je huidige situatie én je af te stemmen op wat je seksleven zou kunnen zijn voor jou.

Vraag 1:

Hoe ziet 5 sterren seks er voor jou uit? Hoe voelt dat voor jou, wat ervaar je, wat zeg je, zie, voel of hoor je jezelf doen tijdens, voor én na de seks. Neem de komende vijf minuten de tijd om al je ingevingen te voelen én op te schrijven. Stem je af op je hoogste potentieel.

Tip; mocht je dit lastig vinden, begin dan bij wat seks saai, verschrikkelijk en stom maakt en draai dat vervolgens om.



Vraag 2: Waaraan merk je op dit moment dat jouw (seks)leven niet in balans is? Wat voel je, ervaar je, én mis je op dit moment? Stel jezelf deze vraag en laat de antwoorden binnenstromen. Schrijf zoveel mogelijk antwoorden op.



# I. JE KENNIS OPFRISSEN

*Yin & Yang krachten*





# YIN & YANG

*Hoe herken je ze?*

Let's dive in. Wat is 'yin' en wat is 'yang'? Je hebt hier vast al wel ideeën over. In dit hoofdstuk wil ik je kennis opfrissen. Er valt ontzettend veel over te schrijven, maar dan zou ik herhalen wat je online ook kunt vinden in artikelen en dat ga ik in E-book niet doen. Wat ik wel ga doen is **de essentie van deze begrippen** meegeven zodat je **deze krachten in jezelf kunt herkennen, bewustzijn kunt ontwikkelen op je patronen én weet hoe je jouw energie in balans kunt brengen.**

De Taoïsten & Tantricas begrepen dat **Yin & Yang twee tegenovergestelde krachten** waren, die **met elkaar in harmonie bewegen**. Denk bijvoorbeeld aan; dag & nacht, energie en materie, donker & licht, in ademhaling & uitademhaling. De één is ook niet meer waard of beter dan de ander, beiden aspecten zijn nodig, de één kan niet zonder de ander. Sterker nog. Juist door deze twee tegenovergestelde krachten ontstaat er stroming. die stroming is seksuele energie en noemen we polariteit.

**Vrouwelijke yin** energie in essentie is een **ontvangende, emotionele, aardse kracht**, terwijl de **mannelijke yang** energie een **kosmisch, elektrische en gevende kracht** is. Tegelijkertijd hebben ze beiden de tegenovergestelde kracht al in zich. Met andere woorden, yin heeft een yang essentie in zich en andersom.

Hoe is die energie in jou verdeeld? Ieder mens heeft een yin of yang core. **Als vrouw ben je in je basis vaak yin en als man ben je in je basis vaak yang.** Maar je bent niet ALLEEN Yin of ALLEEN Yang. Yin bevat yang en andersom. Zowel mannen als vrouwen hebben yin & yang energie.

**Toch ervaar ik Nederlandse vrouwen (inclusief mezelf) als best wel mannelijk.** Hoe kan dat als de core vrouwelijke yin energie is?

Mijn antwoord licht in onze cultuur. Ik geloof dat we geconditioneerd zijn om te denken dat als we méér doen, harder werken, meer prestatie druk ervaren, to-do lijstjes afwerken, en strakke planning, we kritisch zijn op onszelf we er wel komen. We waarderen de mannelijke kernwaarden en kwaliteiten meer dan de vrouwelijke op dit moment. **Daardoor ben ik, zijn wij, vaak opgegroeid zonder gebalanceerde rolmodellen.**

**Je moeder was je eerste en voornaamste yin/vrouwelijke energie rolmodel.** Haar relatie met haar vrouw yin essentie is in grote mate bepalend geweest voor hoe jij met je eigen vrouwelijke essentie omgaat.

Het voorbeeld van jouw moeder, of moederfiguur, is jouw startpunt. Heeft jou moeder een geïntegreerde yin core (gebalanceerd met yang), dan heb jij daar ook iets van meegekregen. Als jouw moeder een beetje op die van mij lijkt, is die kans niet zo heel erg groot en zal je zelf je eigen weg moeten vinden.



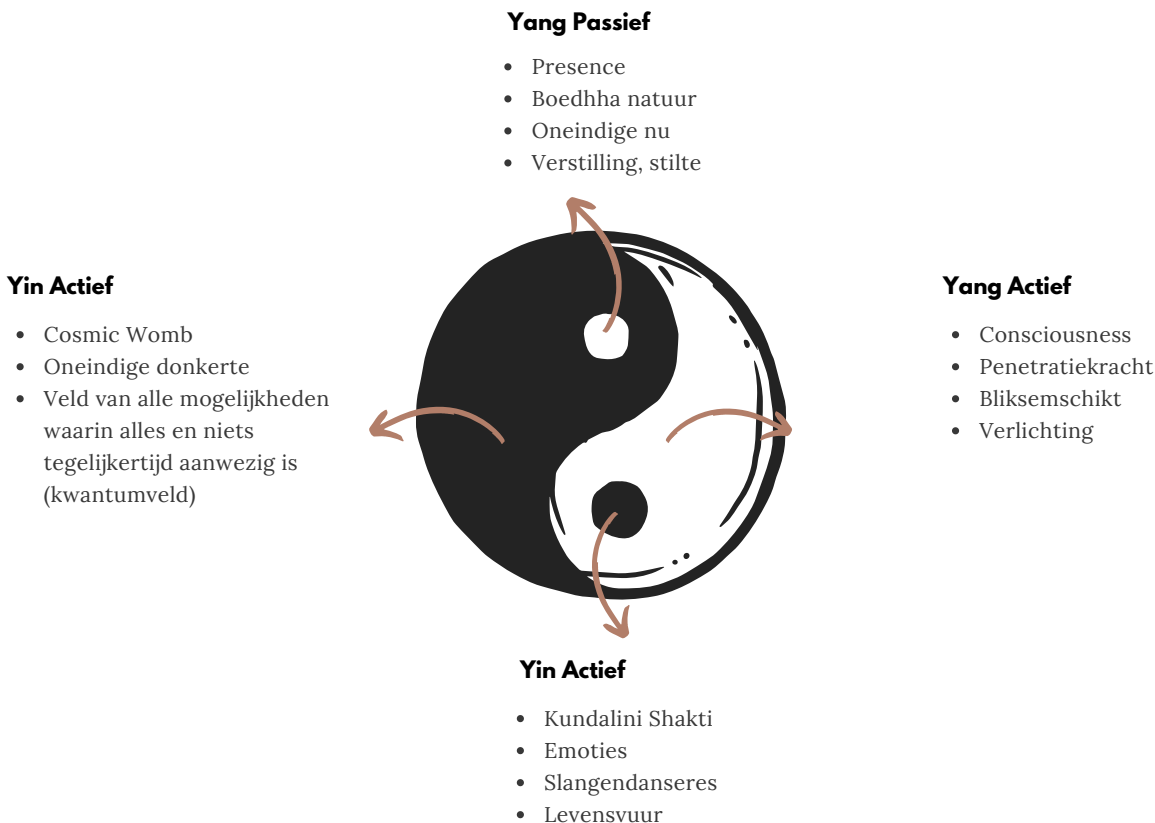
# YIN & YANG

*Hoe herken je ze?*

Hoe weet je wat jouw yin startpunt is? Ik heb wat vragen voor je om daarop te reflecteren zodat je kunt verkennen wat jou startpunt is voor de integratie van jouw yin energie. Pak pen en papier en neem de tijd om te reflecteren op onderstaande vragen.

## REFLECTIEVRAGEN:

- Wat was haar relatie met haar emoties?
- Hoe behandelde ze mannen/je vader?
- Waarvan voelde je moeder dat ze het niet kon uiten?
- Wat zou je moeder doen als ze zich bedreigd voelde?
- Waarop was je moeder het meest kritisch op?
- Hoe verwaarloosde je moeder zichzelf.
- Wat was haar relatie met haar grenzen?
- Wat was de rol van man(nen) in haar leven?
- Lees je antwoorden terug en zie welke inzichten dit heeft gebracht?



# CORE ENERGIEËN

*Hoe herken je ze?*

## Yin energie

HOE ONTVANG IK HET LEVEN IN MIJ?

Ze is...

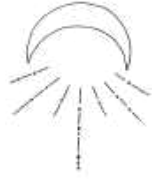
1. Vrouwelijk
2. Fluctuerend, cool, waterig en traag
3. Receptief, ontvangend en magnetisch
4. Verlangen
5. Intuïtie
6. Een inwaartse indalende kracht
7. Van buiten naar binnen
8. komt tot uiting in zijn
9. Water, stromend, vloeiend en golvend
10. Emotioneel
11. Procesgericht en wil verbinden & veiligheid
12. Verbonden met de energie van de Maan
13. Lichaam
14. In het lichaam de yoni, vagina, vulva
15. Slaafs en volgt
16. Pussy, ze heeft de energie van een poes en speelt het ja-nee spel voor ze je toelaat

## Yang energie

HOE GEEF/PENETREER IK HET LEVEN?

Hij is...

1. Mannelijk
2. Stabiel, heet, vurig en snel
3. Gevend en elektrisch
4. Actie/Doen
5. Logica
6. de uitgaande kracht
7. Beweging vanuit het centrum
8. komt tot uiting in doen
9. Vuur, Snel
10. Focus
11. Doelgericht en wil presteren
12. Licht, Zon
13. Spirit
14. in het lichaam de penis
15. Meester en leidt
16. Puppy, hij heeft de enthousiaste energie van de hond en komt op je af.



# YIN & YANG

The Sacred Union



"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."

Haqirat Inayat Khan

# YIN & YANG IN SEKS

*Hoe herken je ze?*

**Maar hoe vertaal je deze yin & yang krachten door naar het seks?** Als ik mezelf hier als de norm mag nemen, kan ik mezelf voorstellen dat dat niet gelijk duidelijk is. Zelf had ik in ieder geval geen flauw benul ook al dacht ik dat ik na een aantal jaar Tantra, Yoni Healing & De-armouring 'het' wel snapte. Je raad het al, ik had het mis. ;-)

**Mijn perspectief op yin & yang seks veranderde o.a. door het boek Slow Sex van Diana Richardson.** Aanrader! Er ging een hele nieuwe wereld voor me open. Halleluja. *This woman hit juicy my buttons with her words.* Ik ben nog steeds bezig om haar woorden te belichamen en hopelijk blijft dit een reis met mooie schatten.

Haar woorden resoneerde enorm, ze wees de deur yin seks aan waar ik nog doorheen mocht stappen én ik realiseerde me dat ik me als 'tantra vrouw' ook op het 'yang domein' begaf. **Tijdens het vrijen was ik stiekem toch vooral zijn opwinding aan het aanwakkeren of beheersten in plaats van mijn langzame yin opwinding te voeden met het vuur.**

**Dit inzicht was voor mij vrij revolutionair, ik begreep nu beter waarom ik zelden helemaal vervuld was door te vrijen.** Ik ging mee in zijn yang vuur, de frictie, het doen (ego gedreven) terwijl ik mijn best deed om alles te voelen maar mijn yin essentie voelde zich daardoor niet gespoort, veilig en verbonden genoeg om zich tot op het diepste niveau te openen en ontvangen.

**Je zou kunnen zeggen dat ik tijdens de seks (door mijn yin essentie onbewust te verwaarlozen) ik mijn innerlijke vrouw in de kou liet staan en overgeleverd was aan ego seks.** Voor mij is ego seks een pure fysieke uitwisseling waarbij twee lichamen elkaar gebruiken om wederzijds te masturberen. In het begin hot! Die lust, begeerte en geilheid. Heerlijk om zo geëerd te worden, me een godin te voelen. En...vroeg of laat gaat daar de glans vanaf, voldoet het niet meer. Het was voor mij vaak te snel, te kort en te vurig.

**Betekent dit dat ik alleen maar aan 'yin seks'? doe? Nope! Met mijn partner probeer ik balans te vinden, af te wisselen, yin in de yang te brengen én andersom.** Wat mij betreft is 'Yin Seks' beoefenen naast Yoni Healing misschien wel de mooiste practice om de balans te herstellen en de route naar een 5 sterren (seks)leven.

**Op de volgende pagina vind je een overzicht van de yin & yang energien zoals ik die herken in seks.** Een eerste stap is om deze energieën te herkennen in je seksleven (solo en met je partner). Zelf vind ik ze makkelijker te onderscheiden in mijn solo seksleven omdat ik dan beiden polariteiten vertegenwoordig, maar misschien is dat persoonlijk en is het voor jou makkelijker ze te herkennen tijdens partner seks.

Herken je ze? Dan kun je/kunnen jullie ermee spelen en switchen van veel bijvoorbeeld yang, naar meer yin bijvoorbeeld.

# YIN VERSUS YANG SEKS

## Yin Seks

HOE ONTVANG IK SEKSUELE ENERGIE?

- Ze neemt de tijd (minimaal 3 uur)
- Ze wil voelen, ervaren zijn
- Ze geeft vanuit haar hart én ontvangt met haar yoni
- Ze wil eerst zichzelf voelen en via haar lichaam voelt ze de ander
- Ze ervaart seks in haar lichaam
- Ze is gericht op het proces
- Ze beweegt niet of nauwelijks, ze moet niets en laat alles van binnenuit ontstaan
- Ze *redirect* yang vuur en brengt vertraging
- Ze wil beginnen bij buitenkanten en richt zich op het hele lichaam (de energie mag langs haar hart voor het aankomt in haar yoni)
- Ze barst in huilen of emoties uit wanneer haar seksuele energie op een blokkade stuit
- Ze geniet van subtiele aanrakingen
- Ze geeft pas als ze vol en vervuld is
- Anders.....

## Yang Seks

HOE GEEF IK SEKSUELE ENERGIE

- Hij is snel en actiegericht (binnen 11 minuten kan het klaar zijn)
- Hij geeft vanuit zijn bekken/lingam
- 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 genitaliën
- Hij initieert, is actief en assertief en is competitief.
- Hij rust in zijn rotsvaste aanwezigheid in het eeuwige nu is hij een steunpilaar
- Anders.....

# VOLG JE INTUITIE & ZET EEN STIP OP DE LIJN

Waar zou je jouw huidige seksleven plaatsen

---

*yin energie*

*yang energie*

Waar zou je jouw huidige solo seksleven plaatsen

---

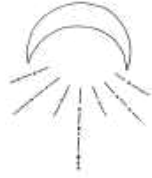
*yin energie*

*yang energie*

## REFLECTIEVRAGEN

- Welke inzichten kwamen er naar boven tijdens het lezen over yin & yang in seks?
- Hoe denk je dat 100% yin seks in jouw lichaam voelt?
- Is yin seks iets waarvan je meer wilt in je seksleven?
- Zo ja, welke stap zou je kunnen zetten om daar meer van te ervaren?





# VROUWELIJKE SEKSUALITEIT

De Waarheid



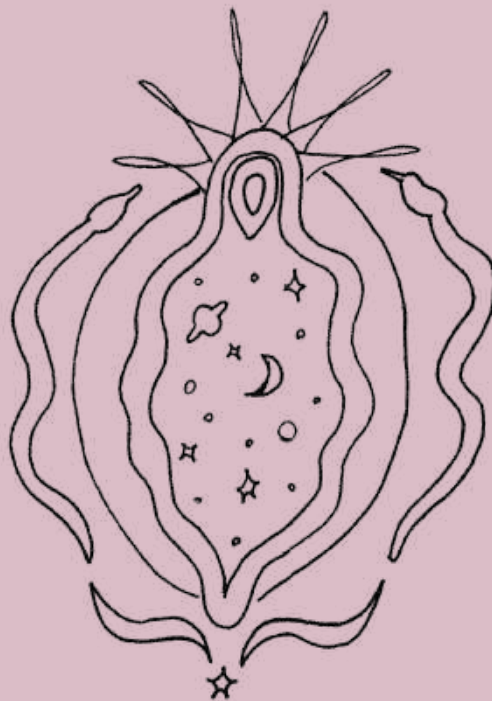
- ⇒ Zooooooooooooooooooooo ontzettend uniek. Heb je 100 vrouwen? Dan heb je 100 verschillende libido's en oneindig veel routes naar plezier, opwinding en orgasmes.
- ⇒ Niet te vergelijken met de mannelijke seksualiteit. Mocht je jouw libido vergelijken met dat van hem. Stop daar onmiddellijk mee. You are different.
- ⇒ Veelzijdig, cyclisch en een mysterie. Van rauwe, aardse lust en geilheid, naar kosmische yin sensualiteit.
- ⇒ Niet bereid om zich in één keer bloot te geven, maar neemt haar tijd. Laagje voor laagje voor laagje opent ze zich in een zee van emoties.
- ⇒ Een woeste rivier die je meeneemt naar de diepte van je ziel, of je het nu wilt of niet. Ready to jump?
- ⇒ De speeltuin van jouw tempelpriesteres, maagd, slet, wilde vrouw en Tantrica.
- ⇒ Een bewustzijnsverruimer als ze gezien, gehoord en geëerd wordt zoals ze in essentie is.
- ⇒ De uitnodiging om diep in jouw menselijke vlees te zakken en je yoni vrij te maken van pijn en gevoelloosheid.

Mirjam Ravensbergen



## II. JE BEWUSTZIJN VERGROTEN

*Waar vlieg je uit de bocht?*



# YIN & YANG UIT BALANS

De intentie van dit hoofdstuk is om je handvatten te bieden die je helpen je bewustzijn te vergroten rondom de disbalans zodat je dit leert te herkennen. Het herkennen is een onmisbare stap in jouw transformatieproces naar balans én het openen van portals naar diepe verbinding en duurzaam plezier.

Wat ik om me heen zie is dat vooral vrouwen met teveel yang én een niet geïntegreerde yin. Deze twee gaan overigens hand in hand als je het mij vraagt. Ben je afgesneden van je emoties, vrouwelijkheid, intuïtie en seksualiteit acht ik de kans dat daar een innerlijke man zit die ontzettend zijn best aan het doen is om haar te beschermen.

Denk maar eens aan een ouderwetse roeiboot met een houten plankje in het midden en aan iedere kant één peddel. En stel je dan eens voor dat in het midden het yin (ontvangen) & yang (geven) koppel zit. Hij rechts, zij links. Om de roeiboot "in balans" te houden, moet het paar op hun eigen plekje zitten. Anders verliezen ze beiden de balans.

Wil het yin & yang koppel vooruit komen dan moeten ze allereerst op hun eigen plek zitten, maar ook rekening houden met elkaars unieke krachten. Hij moet ervoor zorgen dat hij niet teveel doet en haar daarmee ondersneeuwt én zij moet aangeven wat ze verlangt van hem aangezien hij geen gedachten kan lezen. Pauze, langzamer, meer naar links. Werken ze samen in harmonie, dan komen ze vooruit. Doen ze dat niet, dan ontstaat er een overdrive.

**Ik heb een lijstje van kenmerken gemaakt van de te veel yang vrouw die ik in mezelf en andere vrouwen herken.** Ik nodig je uit de kenmerken die je herkent te omcirkelen zodat je daar bewustwording op kunt creëren.

- Je lichaam voelt stijf en verkrampd omdat je vooral leeft in je hoofd
- Je lijdt aan 'chronisch denken', analyseren, reflecteren, verbeteren en plannen
- Je weet niet hoe je kunt ontspannen of stil kunt zitten
- Je vindt dat je liefde, geld, geluk, aandacht moet verdienen
- Je bent vaak serieus en intens
- Je hebt geleerd je emoties te verklaren in plaats van te voelen
- Je onderdrukt jouw waarheid, emoties en gevoelens om mee te gaan in het ritme
- Je wilt een orgasme, maar weet niet hoe je je kunt overgeven
- Je pleegt roofbouw op je lichaam door te veel te eisen
- Je vindt praktisch en lekker zittende kleding belangrijker dan jezelf goed voelen
- Praat je over gevoelens, emoties, problemen zonder ze echt toe te laten
- Je bent kritisch op je uiterlijk om nog meer uit jezelf te halen
- Je voelt je een diepe leegte en vult deze met het verlangen naar een man, kleding, activiteiten.

### **Hoe herken je teveel yang in de slaapkamer?**

De teveel yang zal zich tijdens solo seks anders uiten dan tijdens partnerseks omdat je innerlijke man waarschijnlijk een stapje opzij doet tijdens partner seks en jou mannelijkere partner dan de plek van jou innerlijke man overneemt. Daarom zijn de kenmerken hieronder meer gericht op soloseks behalve de voorbeelden waar een \* bij staat. Omcirkel de kenmerken die je kent.

- Je lichaam kent niet het verschil tussen Self Pleasure & Masturberen
- Je bent gericht op klaarkomen in plaats van voelen wat aanrakingen met je doen
- Je focust je op clitorale stimulatie en perst je orgasme eruit door harder, sneller te wrijven
- Je kiest (zonder resultaat) voor een orgasme hebben in plaats van orgastisch zijn
- Je weet niet hoe het is om orgastisch te zijn en kent alleen het piekorgasme of geen orgasme
- Je yoni en borsten zijn een dead-zone, als je ze aanraakt voel je niet zoveel plezier
- Je voorspel is vrij minimaal, je gaat recht op je doel af
- Je focust je op zijn genot om erkenning en liefde te ontvangen\*
- Je kickt op goed zijn in orale seks, hem laten klaarkomen, showtjes weggeven\*
- Je duwt emoties, pijn of ongemak die tijdens het vrijen opkomen steeds weg\*
- Je kent één manier, één route naar plezier en doet steeds hetzelfde\*
- Anders.....

En hoe zit het met de andere kant van de medaille, die niet geïntegreerde vrouw? Deze vrouw wordt geregeerd door de angst, ze handelt vanuit een te kort in plaats van liefde & overvloed, ook al zou ze anders willen, haar yoni is gevend geworden in plaats van ontvangend en ze neemt genoeg met minder omdat ze te bang is om te gaan voor fantastisch.

Omcirkel de omschrijvingen waarin je jezelf herkent en wordt je bewust van waar je handelt vanuit je nog niet geïntegreerd vrouw/yin.

### **Hoe herken je de niet geïntegreerde vrouw?**

Omcirkel ook hier weer de kenmerken die je herkent.

- Je weet niet goed wat je waard (vind het lastig om geld te vragen voor je diensten of opslag)
- Je bent je niet bewust van de kernwaarden die jou helpen in je hoogste alignement te komen
- Je hebt moeite om grenzen te stellen en nee te zeggen
- Je verdrinkt regelmatig in je eigen emoties en weet je geen raad
- Je bent te bang om jou eigen waarheid te spreken en de ander te verliezen
- Je vindt het lastig om complimenten te ontvangen omdat zelf niet gelooft dat je het waard bent
- Je stelt je afhankelijk op van de ander (manipulerend of onderdanig)
- Je voelt je een slachtoffer van de situatie en wacht tot de ander je redt
- Je vindt het lastig om een besluit te nemen (passief, deurmat)
- Je offert jezelf op in ruil voor liefde (verward seks en liefde met elkaar)

### Hoe herken je haar in de slaapkamer?

De vrouw wie haar yin niet balanceert met yang is zwak, passief en onderdanig. Niet omdat ze dat zelf wilt of fijn vindt, maar omdat ze haar eigenwaarde, bron en kracht niet kan voelen omdat ze zich steeds naar buiten richt in plaats van naar binnen.

- Je bent kritisch op je lichaam, borsten, billen en/of vulva en voelt ze niet voor wat ze zijn
- Je durft je zinnen niet te beginnen met 'Mag ik.....' of 'Wil je.....'
- Je verwacht dat de ander jouw gedachten kan lezen en jou bevredigt
- Je zet jezelf onder druk om opgewonden te raken of een orgasme te hebben
- Je gunt jezelf niet de tijd voor voorspel, teasen, pauzeren, vertragen, doelloosheid
- Je wordt steeds op één plek aangeraakt, staat dat toe ook al vindt je dat niet fijn
- Je maakt steeds de balans op wanneer je iets ontvangt en denkt aan wat je moet geven
- Je hebt jouw plezier ondergeschikt hebt gemaakt aan de zijne en zit seksueel op slot
- Je bent bang/vindt het lastig om zijn avances zonder schuldgevoel af te wijzen
- Je bent niet in staat om zijn complimenten, aanraking, bewondering te ontvangen
- Je volgt de ander zonder te voelen of dat ook is wat jij wilt
- Je hoofd zegt ja tegen penetratie (of je vraagt er zelfs om), maar je weet niet hoe een open yoni werkelijk voelt
- Je vertrouwd mannen niet, maar realiseert je niet dat jij degene bent die veiligheid en verbinding kan scheppen
- Je voelt je tijdens en na het vrijen of masturberen gebruikt, vies en leeg.
- Anders.....



# TIJDENS PARTNERSEKS

We hebben het tot nu toe in dit hoofdstuk vooral gehad over teveel yang & yin in jou als vrouw. Maar hoe kan dit er eigenlijk uitzien als je seks hebt met een man (of vrouw) die de mannelijke polariteit vertegenwoordigt aka partnerseks uitgaande van een tegenpool met meer mannelijke energie? Lees onderstaande omschrijvingen door en ontdek wat je ervaart in samenspel met je bedpartner(s) en wat je graag zou willen ervaren.

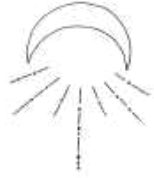
## Yang zonder Yin

- 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, is zich niet bewust van de ander...
- Hij verliest zichzelf in lust, geilheid en heeft geen controle meer over zijn driften
- 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 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 penetreert terwijl hij aanwezig is in zijn essentie
- 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.
- Hij weet dat alles geboren wordt in het vrouwelijke





# HET KIP OP HET EI...

Waar begin je?

”

All things are born of feminine  
receptive energy and are seeded  
by masculine active energy.

Amara Charles \_ Sexual Practices of Quoudoushka

# III. VERANDERING BELICHAMEN

*In balans komen en blijven*





# IN & NAAR BALANS

Je hebt nu kennis van yin & yang (ook in seks), handvatten om bewustwording te creëren op je niet geïntegreerde yin en uit balans geslagen yang.

**In dit hoofdstuk wil ik ook 'oplossingen' aanreiken en tools  $\square$  practices zodat je een idee hebt wat je kunt doen om de balans te herstellen en daarmee een 'start' kunt maken.** En ik schrijf bewust 'oplossingen' en 'start', omdat het deze tools & practices géén quick-fix zijn, maar een uitnodiging van je ziel aan jou om de balans te herstellen en alles van jou omvat. Je ziel, mind, emoties en fysieke lichaam als geheel. Ik ga proberen om je op alle vier niveaus te inspireren. :-)

Zelf ben ik sinds 2016 het pad van de-armouring, tantra en zie de dans tussen de yin & yang en de integratie van beiden als een levenswijze. Eentje die steeds meer verfijning en verdieping krijgt door erin te blijven oefenen.

**Besluit je om aan de slag te gaan, dan wil ik nog een paar wetmatigheden met je delen.** Die wetmatigheden kun je zien als bijvoorbeeld de wetmatigheid van de zwaartekracht. Wanneer je een object uit je handen laat vallen, valt die naar beneden.

Zo is het ook met de yin & yang krachten. Wil je dat ze samenwerken in plaats van tegen elkaar in, is kennis van deze wetmatigheden essentieel. Althans, dat was het voor mij wel.

Toen ik die voor het eerst tot me nam klikte er iets in mijn systeem. Het was alsof mijn hele lijf zei 'Hehe, ik wist het wel'. Het was de bevestiging die ik nodig had om meer thuis te komen in de balans.

**Eén. yin is het startpunt van alle creatie.** Of zoals de Qudoushka zeggen "*All things are born of feminine receptive energy and are seeded by masculine active energy.*" Voor mij betekent dit dat het mannelijke dienend is aan de vrouw/ het vrouwelijke. Het mannelijke geeft richting, schept ruimte, zorgt voor daad en doe-kracht, het vrouwelijke is leidend, voelt, verlangt en ontvangt.

**Twee, yin opent/ontvangt alleen wanneer ze zich veilig voelt in zichzelf én met de ander.** Yin kan zich niet zomaar ineens helemaal openen, daar heeft ze veiligheid voor nodig. Deze veiligheid gaat in essentie over grenzen en verlangens zowel in jezelf als in je verbinding met de ander. Kan én mag jouw innerlijke vrouw erop vertrouwen dat jij zelf voor haar zorgt wanneer de ander iets doet wat jij niet fijn vindt? Heb je haar herhaaldelijk laten zitten, dan kost het tijd om die vertrouwensband met je lichaam weer op te bouwen. En vertrouw je jouw partner dat hij jouw grenzen respecteert als jij ze aangeeft of is een massage voor jou te vaak een verkapte manier geweest om seks te hebben?

**Drie, yin energie loopt van buiten naar binnen in beweegt en kun je zien als een ruimtelijke sfeer die zich opent en sluit.** Doen haar hart en haar borsten niet mee tijdens de seks? Dan kan ook haar yoni zich niet volledig openen. De yin energie loopt van buiten naar binnen in tegenstelling tot de yang energie die van het centrum (lingam) naar buiten verspreid mag worden om niet in een vroegtijdige zaadlozing terecht te komen. En met vroegtijdig bedoel ik voor haar yin wateren opgewarmd zijn. **Yang energie beweegt in een lijn en komt dichterbij en verder weg.**

**Vier, herstel je de balans dan schept dat ruimte voor integratie van je innerlijke vrouw én alles wat ze nog niet is aangegaan.** Stel je eens even voor dat je jaren lang je emoties hebt ingeslikt, pijnlijke situaties hebt weggelachen, je intuïtie heb genegeerd, je vrouwelijkheid links hebt laten liggen en je sensualiteit en seksualiteit hebt onderdrukt. Dat wil eruit! Misschien zitten er wel jaren van onderdrukte emotie in je, die willen gevoeld en geleefd worden om op een gezonde manier in je levenskracht te staan.

Oke en hoe ziet die balans er dan uit? Ik kan je alleen mijn persoonlijke voorbeelden geven vanaf het punt waar ik nu sta én mogelijk kan ik je over een jaar betere voorbeelden geven omdat er méér van mijn yin kracht is ingedaald en de balans steviger is. **Maar omdat je ergens moet beginnen, heb ik voorbeelden die mij laten ervaren, voelen en zien dat er balans is tijdens het vrijen.**

- Je verbindt wat jijzelf/de ander doet (aanraking, ademhaling, beweging, geluid) met hoe het in jouw lijf voelt en volgt jouw eigen broodkruimel pad naar plezier.
- Je vertraagt en/of pauzeert steeds wanneer je merkt dat jij/jullie op de automatische piloot sneller en harder zit(ten) te wrijven/schuren.
- Je vergeet het einddoel 'orgasme' en vraagt aan je lichaam voor je intiem wordt wat ze zou willen ontvangen.
- Je geeft jezelf een orgasm break en focust je alleen maar op wat goed voelt en stelt de ander vragen als 'wil je.....' én 'mag ik.....'
- Je gaat niet alleen maar recht op je doel af, maar pampert jezelf voordat je overgaat tot echte actie. Maak van je kamer een tempel (kaarsen en wierrook), maak of vindt een mooie playlist.
- Je stelt jezelf tijdens de seks af en toe de vraag 'hoe kan het nog lekker/fijner dan dit'?
- Je wisselt actie/doen af met voelen en ontvangen en kiest bewust om je over te geven aan de sensaties, emoties, en woorden.

### **De balans vinden én herstellen voor mij**

Ik kan de balans voor jou niet herstellen, maar ik kan wel delen wat ik heb gedaan en jou mogelijk inspireren jouw stappen te zetten.

### **Zielsniveau**

Mijn zus wist van jongs af aan al dat ze stewardess wilde worden, Ik vond dat zo bijzonder ik benijdde haar daarom wel een beetje. Zelf was ik vooral zoekende en wilde wel weten waarom ik hier was, maar kon het antwoord maar moeilijk vinden. Nu zit ik al iets meer in de richting én weet dat ik hier en om anderen te leren leven in het aardse bestaan het lichaam en wil niets liever dan pleasure als medicijn verspreiden onder alle

Nederlandse en Belgische vrouwen. En daarnaast helpt het om te weten wat voor mij belangrijke kernwaarden zijn (alignment, tribe én vrijheid) en op een meer aardse laag te weten wie 'ik' ben. It makes me happy to make my soul happy. Weet jij waarom je hier bent, wat voor jou belangrijk is in je (seks)leven?

Practices die me ondersteunen mijn centrum te vinden en mijn bewustzijn versterken (yang)

- Meditaties van Lorie Ladd, Dr Joe Dispenza, Gigi Young of geleid door mezelf
- Mijn Human Design meer en meer leven
- Conscious Self Pleasure
- Yin Seks
- Sexual Healing Practices bij House Of Tantra

### **Mentaal niveau**

Ik ben een kei in negatief zijn en zou willen zeggen van nature kritisch. De meesten weten dat niet van mij, maar geef me een vraag of een idee en ik zie eerder de apen en beren dan oplossingen en mogelijkheden. Het is een overactief overlevingsmechanisme die ervoor zorgt dat ik niet buiten de boot valt. Als ik in de spiegel kijk zie ik eerst alle oneffenheden en tekortkomingen in plaats van mezelf.

Practices die me helpen:

- Mijn gedachten onderzoeken met de vragen van Byron Katie beginnend bij "Is het waar wat ik denk?" tot aan wie zou ik zijn zonder die gedachten.
- Afstemmen op affirmaties
- Luisteren naar wat mijn criticus te zeggen heeft
- Mijn waarheid spreken

### **Emotioneel niveau**

Mijn innerlijke vrouw voelt non-stop. Ze is receptief en pikt alle signalen op, ze voelt én mijn innerlijke man springt er nog regelmatig voor. Dat heeft hij in het verleden gedaan om mij te beschermen en doet hij nog steeds. Misschien is dat maar goed ook want anders zou ik te veel en te vaak overprikkeld zijn door de wereld. Ook dat gebeurt zo nu en dan. Voor mij (en mijn innerlijke vrouw) is het belangrijk mijn emoties te voelen en te uiten op het moment zelf enerzijds en af en toe een emotionele schoonmaak te houden voor emoties die zijn blijven hangen door:

- Mezelf pampieren met dingen die ik leuk én mooi vindt. Zoals kleding van Free People bijvoorbeeld.
- Orgasmic Breath om mijn levensenergie vrij te maken en gestagneerde emoties op te schonen
- Yoni Healing & De-Armouring om blokkades in de vorm van overtuigingen, emoties en herinneringen vrij te maken
- Existential Kink Meditatie om mijn schaduw en weerstand te ontmoeten en weer in flow te komen
- Mijn verlangens en grenzen uitten tijdens het vrijen voor emotionele veiligheid
- Tijd doorbrengen met gelijkgestemde suster

## Fysiek niveau

Deze is misschien de meest voor de hand liggende, maar niet minder uitdagend. Steeds meer leer ik om mijn lichaam te zien als een verlengstuk van mijn ziel. Zit ik een een te veel yang golf? Dan put ik mijn lichaam uit én is fysieke zelfzorg nog belangrijker. Wat helpt mij om mijn vrouw uit te nodigen?

- Een goede start van de dag met een groene shake & mijn dagelijkse vitamine shotjes (vitamine C, B, D, magnesium en collageen voor een stralend huidje)
- Yoga of Zumba om mijn ochtend te starten
- Wekelijkse en soms dagelijkse borst & Yoni Massages
- Zoveel en vaak mogelijk mijn focus brengen naar een vertraagde ademhaling
- Danspauzes tussen het werk door
- Genoeg thee en water drinken
- Voldoende rust van social media en mijn computer
- Lekker vroeg slapen, het liefst rond 22.00



# PLAYSHEET

*Yin & Yang Balans in je seksleven*

Schrijf hieronder per niveau op wat je kunt en wilt doen om de balans te herstellen. Denk aan grote dingen, kleine dingen. Schrijf alles op wat in je opkomt, wees niet kritisch. ;-)

*Fysiek*

*Emotioneel*

*Mentaal*

*Ziel*

# DANKJEWEL

Dankjewel voor het lezen van dit E-book namens mij en The Great Mother en de verlichtte vrouwelijke principes die in mij leven (en ook in jou).

Ik hoop dat na het lezen van dit E-book er meer kennis, erkenning is op balans en disbalans in de yin & yang krachten in je (seks)leven én dat je weet hoe je ze weer in balans kunt brengen zodat jij de portals naar diepe verbinding en duurzaam plezier kunt openen.

Vond je deze gids waardevol of heb je andere opmerkingen of vragen? Dan hoor ik dat natuurlijk graag van je! Ben je spelfoutjes tegengekomen. Laat het me gerust weten via [info@youreden.nl](mailto:info@youreden.nl).

## Doorsturen naar vrienden?

Ja graag! Vond je deze gids waardevol en wil je deze delen met een vriend of vriendin, stuur haar dan de volgende link. Daar kan hij/zij de gids zelf downloaden.

<https://www.youreden.nl/seksleven-in-balans>

## Welke vervolgstappen kan ik zetten?

Sluiten mijn visie, manier van schrijven aan bij waar je zit? Dan heb ik misschien wel wet voor je

- Volg me op Instagram voor wekelijkse inspiratie, [@your\\_edn](#)
- Breng Yoni Healing in de praktijk met de [E-guide Heal Your Yoni E-guide](#).  
Gebruik kortingscode 'SeksBalans2021' voor €11,- korting
- Open jezelf voor meer pleasure met het 6 Weeks [Online Programma "Free Your Pleasure"](#)
- Ga diep en kies voor het [1:1 Coaching Embody Your Sex](#)

Be warm,  
Mirjam

