

Kom uit de kramp

en krijg meer energie

Over heel moe zijn, burn-out en seksualiteit

Over Vallei-orgasme

Vallei-orgasme is een platform voor seksuele wijsheid. We willen minimaal 30.000 vrouwen en mannen (lhbtqiqa+) in Nederland en Vlaanderen trainen in de technieken van het vallei-orgasme. Zo bouwen we samen aan een seksueel gezonde, rijke en beschaafde cultuur – een wereld waarin we ook onze zonen en dochters graag zien opgroeien.

© vallei-orgasme
derde druk, januari 2021

tekst isabel timmers
eindredactie jos goossens
bron reinoud eleveld

illustraties rosita van eijdsden
opmaak seppie groot

vallei-orgasme.nl | info@vallei.team

Kom uit de kramp

Een uitgave van

Vallei
orgasme

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Woord vooraf | 5 |
| Nee, stress of een burn-out krijg je niet van te hard werken | 7 |
| We draaien op 'moetkracht' | 7 |
| In de kramp | 7 |
| Je kunt jezelf best een tijd voor de gek houden | 8 |
| Druk als drug | 8 |
| Alles is (seksuele) energie: jouw onuitputtelijke bron | 10 |
| Stress betekent: 'ik ben in gevaar' | 10 |
| Stress maakt ongelukkig | 12 |
| Oplaadbare nieren | 12 |
| Kom uit de kramp | 14 |
| De kunst van het niet-doen | 15 |
| Schakel een tandje terug | 16 |
| Neem de tijd om te rijpen | 17 |
| Energie en seksualiteit: hoe zit dat? | 18 |
| Wondermiddel? | 20 |
| De baas over jouw eigen seksuele energie | 22 |
| Hoe nu verder? | 23 |

Woord vooraf

Stress is funest voor je gezondheid.

Funest voor je geluk. Voor je zin in seks. En voor heel veel andere dingen die het leven juist zo leuk maken. Leef je continu in stress, dan is het alsof je de startmotor van je auto langzaam leegtrekt zonder hem te kans te geven weer op te laden. Je staat al moe op en je voelt je opgejaagd.

Herkenbaar?

Uiteindelijk loop je, als je lang genoeg zo doorgaat, de kans in een burn-out te komen. Maar dat hoeft niet.

De oude taoïsten hadden een manier om die startmotor blijvend op te laden.

Niet ingewikkeld, duurzamer dan een elektrische auto en je houdt er je hele leven plezier van. Weet je eenmaal hoe het werkt, dan kun je dat startmotortje ook opladen als je in de auto zit – lang leve de file – of in de trein of zelfs op de fiets. Heel veilig. Want daar gaat het allemaal om.

Lees zelf maar.

Warme groet,

Team Vallei

Nee, stress of een burn-out krijg je niet van te hard werken

Zo hè-hè, is dat misverstand meteen de wereld uit.

Een heleboel mensen werken hard en hebben het toch prima naar hun zin. Waar krijg je dan wel stress van? Of erger, een burn-out. Het antwoord is heel simpel: van te veel moeten. En wij vrouwen moeten nogal wat, vooral van onszelf: een leuke moeder zijn, er goed uitzien, een succesvolle baan hebben, in conditie blijven door te sporten, een liefhebbende partner zijn... We moeten zelfs ontspannen en plezier hebben. We moeten dit, we moeten dat. We moeten zoveel dat we vergeleken met pakweg vijftig jaar geleden tegenwoordig tien levens in één leven 'doen'.

We draaien op 'moetkracht'

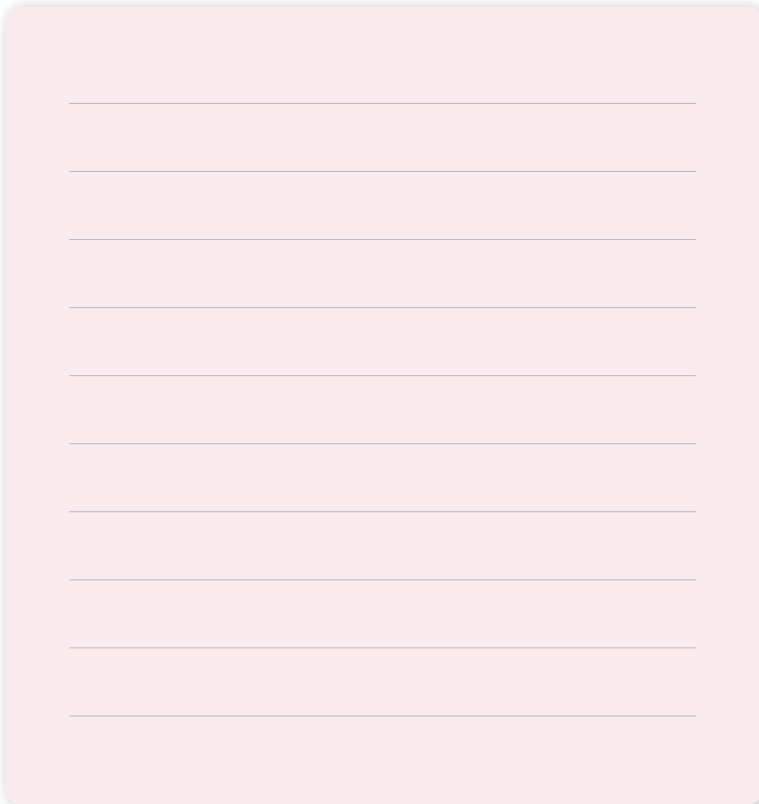
Door al dat rennen en draven komen we in een soort maximum overdrive. Terwijl we eigenlijk het liefst even lekker op de bank willen liggen. Of in een hangmatje. Even helemaal niks. Als je niet meer de tijd neemt om bij te tanken, dan ga je door op wilskracht. Raar woord eigenlijk, want je doet dan juist niet meer wat je wilt. Daar heb je namelijk niet eens tijd voor. Want er moet zoveel. Eigenlijk blijf je dus op 'moetkracht' doorgaan.

In de kramp

Uiteindelijk kom je in een soort kramp terecht. Je zit alleen nog maar in je hoofd, leuke dingen zeg je af, want geen tijd of te moe. Je partner, je kinderen, vrienden of collega's krijgen wat sneller een snauw. Sporten schiet erbij in. En aan seks moet je al helemaal niet denken. Terwijl je dat volgens de taoïsten nou net wel zou moeten doen. Over die onuitputtelijke bron van energie vertellen we je straks meer.

Om meteen te doen: waar lopen jouw batterijen op leeg?

Wat zijn de vijf dingen waar je totaal op crasht – ‘stressoren’ – of waar je heel moe van wordt? Pak maar even pen en papier en schrijf op waar jouw batterijen van leeglopen. Heel belangrijk: niets moet. Als het er drie of vier zijn is dat ook prima. Komt er niets? Ook goed. Zie het als een uitnodiging: ‘Hè-hè, laat ik eens even kijken wat er boven komt drijven.’ In een mail die hoort bij dit boekje krijg je uitleg over deze oefening. Je kunt je hiervoor aanmelden op vallei.online/meerenergie.



A large, light pink rounded rectangular box with horizontal lines for writing. The box is empty and intended for the user to write their answers to the exercise above.

Je kunt jezelf best een tijd voor de gek houden

Zoek je manieren om meer energie te krijgen of beter in je vel te raken, dan krijg je de ene na de andere methode op een presenteerbladje aangereikt. Nog gezonder eten, nog makkelijker en efficiënter bewegen en – heel hip – je bijniereën weer opladen. Al die programma's en methodes, daar zit wel wat in. Best veel soms. Maar vaak gaat het vooral om symptoombestrijding. Goed eten en meer bewegen helpen je absoluut. Even. Als een trucje om nog net wat langer te kunnen doorgaan in die hoogste versneling. Je krijgt er net genoeg energie van om de volgende deadline te halen. Of om die 'to-moet' lijst af te werken. Daarna zak je alsnog als een plumpudding in elkaar. Gevalletje dweilen met de kraan open, vechten tegen de bierkaai en teren op je reserves.

Druk als drug

Altijd maar druk zijn, kan een drug worden, met de bijbehorende verslaving. Zoals Sandra ons vertelde:



“Sinds een aantal weken ben ik ‘even’ gestopt met werken. Mijn systeem kon het allemaal niet meer bolwerken en zei op een maandagochtend: ‘Ik stop ermee. Ik ga naar huis’. En mijn systeem ging ‘uit’. Het was overprikkeld geraakt en had rust nodig. Ik leef mijn droom, doe leuke dingen en werk- en privétijd lopen bij mij door elkaar. En toch lag ik daar op de bank als een hoopje ellende, mij schuldig voelend ten opzichte van mijn collega's. Al liggend op die bank werd ik geconfronteerd met mijn dagelijkse patronen en de drang om naar die laptop en telefoon te grijpen. Om zo de pijn en de leegte die daaronder lagen te dempen en niet te hoeven voelen. Adem in, adem uit.”

Nu zijn er een heleboel vrouwen die niet meteen op de bank of in bed terechtkomen, en zich lange tijd van verplichting naar verplichting slepen. Maar de levensvreugde staat op een heel laag pitje. Ze denken: het moet maar. Zo blijf je lekker voor die dreigende burn-out uit rennen, in de hoop dat die je niet inhaalt. Tot uiteindelijk ook je laatste reserves op zijn en je niets anders meer kan dan op die bank liggen. Al zou je het willen. Er is geen vonk meer om de startmotor aan te krijgen. Daarom heeft het ook geen zin als je nog even flink bent en de schouders eronder zet, leeg is leeg.

De echte oplossing, die vind je niet buiten jezelf. Die zit gewoon in jou. Je moet alleen wel weten waar. Dan kun je stress omkeren en kun je intens leven en werken. 'Gewoon' op je volle vermogen. Maar dan zonder dat je ervan in de stress of een burn-out raakt.

Alles is (seksuele) energie: jouw onuitputtelijke bron

Einstein zei: alles is energie. De taoïsten zeggen: alles is seksuele energie. Daar zit de voeding in waar je wortels zich tegoed aan kunnen doen. Zoals de Lotusbloem, beroemd om haar schoonheid als ze drijft op het water. Haar beste bloei bereikt ze als ze haar meterslange steel lekker stevig in de donkere modder kan wortelen. Dat is de bron, daar zit de voeding.

Seks is een van de grootste energiebronnen van het universum. Met de kracht van seksualiteit kun je een baby maken. Het is dus echt levensenergie. Nu maken we daar gemiddeld 1,2 keer per mensenleven een kind mee. Maar die kracht van seksualiteit kun je ook gebruiken voor jezelf. Om je nieren mee op te laden. Niet 1,2 keer per leven, maar elke dag.

Stress betekent: 'ik ben in gevaar'

'Huh, wat hebben mijn nieren met seks te maken. Of met stress?', vraag je je misschien af. De Taoïsten kijken op een energetische manier naar de mens: hoe stroomt energie van binnen? Waar komt het vandaan? Hoe kun je het (ont)regelen? En waar wij onze nieren zien als alleen maar twee orgaantjes die urine maken en het bloed schoonhouden, zijn ze voor de taoïsten een soort batterijen. De accu die de startmotor op gang brengt.

En dan heb je ook nog bijnieren. Die zitten op de nieren. Op een seintje van de nieren maken ze adrenaline en noradrenaline aan, ook wel stresshormonen genoemd. Die hormonen zorgen ervoor dat je alert bent als er gevaar dreigt. Stress betekent eigenlijk: 'ik ben in gevaar'. Heel erg belangrijk als je net lekker door de jungle sjokt en plotseling tegenover een gemeen beest met lange tanden staat. Dan heb je die adrenalinekick nodig, zodat je weet wat je moet doen: geen vin ver-roeren of juist de hoogste boom in klimmen. Bevriezen of vluchten. Werkt dat allebei niet, dan kun je nog gaan vechten met dat beest. Adrenaline heeft dus een levensreddende functie. Maar leef je continu onder stress, dan reageert je lichaam alsof je voortdurend in gevaar bent. Ook al is dat helemaal niet zo. Want als je gewoon op je werk zit, is er géén levensgevaar. Hoe complex de situatie op je werk ook is, het is niet levensbedreigend.

Nieren gezocht

Waar zitten je nieren? Bij je onderrug. Zo vind je ze: leg je vingers op de navel en laat ze via de taille naar achteren glijden. Bij je ruggengraat, precies tegenover de navel vinden je vingers elkaar. Leg nu je handpalmen een beetje links en rechts van de ruggengraat op je onderrug. Daar zitten je nieren.

Stress maakt ongelukkig

Iemand die stresshormonen aanmaakt voelt zich onveilig, en dus ongelukkig. Je bent niet gelukkig als je vanuit stress je leven vormgeeft. Dat ongelukkig zijn, daar loop je bovendien totaal op leeg. Dat is twintig minuten leuk. Maar langer kun je het niet verdragen. Het slurpt de levensenergie op zonder dat er nieuwe energie kan worden aangemaakt. Haal je dus je energie uit adrenaline, dan steven je vroeg of laat af op een burn-out. Dan raakt je startmotor leeg. Heel veel mensen leven zo. Ze doen niets fout. Ze weten alleen niet dat het anders kan. Ze zijn aan het overleven.

Er zit trouwens nog wel een addertje onder het gras: heb je dankzij die adrenaline een succesje geboekt, dan maakt je lichaam dopamine aan. En dat stofje geeft een heel lekker gevoel. Je kunt er zelfs verslaafd aan raken. De druk als drug. Dan zoek je elke keer nieuwe uitdagingen waardoor je adrenaline gaat aanmaken, ook al ben je helemaal niet in gevaar. Om daarna te kunnen genieten van die dopamine.

Oplaadbare nieren

Hoe kom je van overleven naar leven? Hoe kun je jezelf nou vertellen: 'Hè hè, ik ben helemaal niet onveilig'? Zodat je nieren niet die vonk naar de bijnieren hoeven te sturen om jou in een overlevingsmodus te brengen? En zodat je jouw levensenergie kunt gebruiken om een motortje in jezelf aan de gang te krijgen, waarmee je intens en gelukkig en veilig leert omgaan met het vormgeven van je leven? Zonder die dopamine-behoefte?

Dat begint ermee dat je je startmotor weer aan de praat krijgt en ervoor gaat zorgen dat die niet meer uitgeput raakt. De taoïsten kennen een manier om dat voor elkaar te krijgen. Terwijl je toch gewoon doet wat je wilt doen. Hoe doe je dat, die batterijen opladen, zonder moeite? Door je eigen seksuele krachtbron te gebruiken. Transformatieseksualiteit noemen de oude taoïsten dat. Dan kun je je prettig voelen terwijl het om je heen stormt en complex is. Je merkt dat je minder fouten

maakt, dat je efficiënter wordt, dat het prettiger wordt. En dat je gelukkiger wordt, zelfs terwijl je aan het werk bent. In plaats van: ik moet alles doen wat ik moet doen en dan word ik ooit – ooit – beloond met geluksgevoelentjes.

Ik heb maar één nier

Hoe werkt dat dan als je nierproblemen hebt, vraag je je misschien af. Dit is één van de dingen waar de taoïsten wat anders mee omgaan dan wij in het Westen. Volgens hen hebben we een uiterlijk landschap en een innerlijk landschap. Dat Innerlijk Landschap is de blauwdruk van je lichaam in ongeschonden staat, de bouwtekening van jouw lijf. In het innerlijk landschap heb je altijd de potentiële kracht van twee nieren. En daar werk je mee, met die blauwdruk.

Kom uit de kramp

Heel veel vrouwen – en mannen ook trouwens, maar dit boek is nu eenmaal alleen voor vrouwen – hebben niet eens in de gaten dat ze continu in stress leven. Ze zitten een beetje in een ‘dipje’, of zitten niet zo goed in hun vel. Ze slepen zich op een beetje sombere routine door het leven. Het lijkt alsof hun leven in een kramp terecht gekomen is. Als je je probeert te ontspannen, maar je ontspant niet, dan noemen we dat kramp.

Als je die kramp lange tijd niet kunt ontkrampen, dan kom je in een burn-out terecht. En dat nemen we onszelf ook nog eens kwalijk. We zeggen: ik heb te hard gewerkt, dus nu ben ik voor straf uitgeput. Maar het is niet een kwestie van schuld, het overkomt je, omdat in onze cultuur niet geleerd wordt hoe je hard kunt werken op een gezonde manier. Het zogenoemde flink zijn, is precies wat je niet moeten doen.

De vonk: kidney breathing

De taoïsten kennen een heel simpele oefening om lekker laag te ademen en te onthaasten. Je lichaam leert: ‘Hé, ik hoef niet in de stress te schieten om veel te kunnen doen of hard te kunnen werken’. Integendeel: door te onthaasten krijg je toegang tot een intense manier van leven én volop energie. Kidney breathing is de knop voor de vonk. Hoe je dat doet leggen we uit in een van onze mails die hoort bij dit boekje. Je meldt je hiervoor aan op vallei.online/meerenergie

De kunst van het niet-doen

Je nieren opladen en je startmotor niet uitputten, begint met niet-moeten. Wie in stress leeft, is altijd maar bezig met doen, doen, doen. Die gaat trekken aan de dingen die rijping nodig hebben. En vervolgens kun je ook niet genieten van de resultaten van al je inspanningen. Want er is nog zoveel dat ook moet. Een voorbeeldje. Je wilt graag tulpen in je tuin komend voorjaar. Wat moet je dan doen? Koop in het najaar bloembollen, kies een leuk plekje uit waar de zon mooi schijnt, daar maak je een gat van tien centimeter diep, en je plant je bollen in de grond. Aarde erop. Dat is wat je doet. De volgende fase is de kunst van het niet-doen. Want je hebt al gedaan, en die bloembol gaat nu zelfstandig aan de gang. In de lente zie je de eerste blaadjes. En dan de bloemen.

Maar leef je in een kramp, dan plant je niet alleen die bloembollen. Zodra de zon tevoorschijn komt denk je: dit gaat te langzaam. Je gaat trekken aan die blaadjes. Je blijft je bemoeien met hoe het moet gaan worden. Met als resultaat dat je dus geen bloemen in je tuin hebt, want al die plantjes zijn stukgetrokken. Dat geeft weer het idee: ik faal, want ik heb geen bloemen in de tuin. De oplossing: snel tulpen kopen en in de grond poten, anders denkt de schoonfamilie: 'Waar zijn de tulpen? Het deugt niet wat jij doet!' Zo kun je jezelf helemaal gek maken met doen, doen, doen.

Schakel een tandje terug

De taoïsten doen dat niet. Die leven met de seizoenen. In de lente en de zomer groei en bloei je, in de herfst schakel je een paar versnellingen terug en in de winter is het tijd voor de winterslaap. Terwijl wij hier in het Westen alleen maar willen knallen.

De taoïsten zeggen: om te kunnen bloeien, moet een bloem eerst als zaadje ontkiemen en gaan groeien. Uiteindelijk komt het tot bloei, zodat iedereen ervan kan genieten. En dan komt er een moment dat de bloem haar blaadjes weer laat vallen en verdort, om in alle rust die oude resten te gebruiken voor een nieuwe bloeifase. Wij in het Westen willen dat het altijd lente en zomer is. Als we eenmaal bloeien, dan willen we die bloei vasthouden. Toch komt er onherroepelijk een moment dat de bloem is uitgebloeid. En daar is niks mis mee, dat is heel natuurlijk. Je kunt niet alleen maar pieken, je moet je af en toe ook weer even terugtrekken.

Meteen doen: hè-hè...

Ga even rustig zitten. Trek je schouders overdreven hoog op en... 'hè-hè', ontspan. Zeg ook hoorbaar 'hè-hè'. Alsof iets moeilijks goed is afgelopen. Doe dit altijd twee keer. En voor de zekerheid in het begin drie keer. 'Hè-hè, dat is weer goed afgelopen.' Dat gevoel zou je willen hebben voordat je dag begint. Deze oefening is ideaal bij het wakker worden, maar ook voor een vergadering, een moeilijk gesprek, een vermoeiend bezoek of iets anders wat jou energie kost. Hoe dit precies werkt, leggen we je uit in een aparte mail die hoort bij dit boekje. Meld je hiervoor aan op vallei.online/meerenergie

Neem de tijd om te rijpen

Om je batterijen op te laden, kun je beginnen met deze raad van de taoïsten: twee maanden je best doen, daarna lekker genieten van je resultaat, vervolgens twee maanden een beetje kalmeren en dan bijtanken en wat voeding zoeken in de aarde. Je wortels laten werken. Zodat je weer energie krijgt voor een volgende productieve golf. Die twee maanden kan ook twee weken zijn, of twee dagen, als je maar een ritme aanhoudt. Dus: ik doe een aantal dingen die de werkelijkheid van me vraagt – werk, sociale verplichtingen – en daarna maak ik tijd vrij om wat ik gedaan heb tot bloei te laten komen. Als je dat wat laat rijpen, merk je dat dingen op hun plek gaan vallen. Vallen ze niet op hun plek, dan is het echt niet de bedoeling dat jij daar alsnog iets aan gaat doen. Laat ook gewoon dingen los.

Dat is het verschil tussen een gezond ritme en constant persen tot je niet meer kan. Zo behoud je je veerkracht. En je energie. Doe je dat niet, dan bloei je niet meer, maar word je een plastic bloem. Maar wat heeft dit nou met seks te maken?

Energie en seksualiteit: hoe zit dat?

We weten inmiddels dat de nieren niet alleen nodig zijn om urine te maken, maar dat ze een energiestroom op gang brengen tijdens gevaarlijke toestanden. Naar de bijnieren, die dan adrenaline aanmaken. Vechten, vluchten, bevriezen. Dat is de kunst van het overleven.

Als de nieren leeg zijn, door een overdaad aan stress, dan is de startmotor van je systeem onklaar gemaakt. Dan kan je auto er nog zo mooi bij staan – motor in orde, benzinetank vol, alles tiptop – maar dan gaat de motor echt niet meer draaien en zit je met jezelf op de bank. Er is maar één oplossing. Je moet die nieren weer vullen, het liefst zo snel mogelijk.

En dat kan via speciale, veilige seksuele technieken van de Vallei-cursus waardoor je veel meer in je lijf en uit je hoofd komt. Een vorm van zelfbeminning waarmee je je eigen energiebron aanzet en als bonus kun je ook nog eens diepe orgasmes beleven. Met het Vallei-orgasme haal je de kramp van je nieren. Dan ontstaat er een veel natuurlijkere manier van omgaan met jezelf, met wat je wilt bereiken in je leven, en met de opdrachten die je voor jezelf hebt staan. Je leert niet alleen om te stoppen met dat eeuwige doen, maar bovendien leer je dat je niet alles vanuit paniek hoeft te doen. Dat het ook vanuit rust kan. Je put uit een bron van duurzame energie die beter is dan welk zonnepaneel ook.

De techniek leer je dus door een vorm van zelfbeminning. Heb je dat eenmaal onder de knie, dan kun je je motortje op elk moment aanzetten. Ook in de auto of tijdens een vergadering, Zonder dat iemand er iets van merkt.

Kun je je motor ook aanzetten door seks met een partner? Het is wel waar dat je door seks kunt ontspannen. Maar wat wij nou juist willen is dat je *altijd* kunt ontspannen. Kun je dat alleen samen met een ander, dan is dat heel kwetsbaar, want dan ben je afhankelijk van je relatie, je weet niet hoe je het in je eentje moet doen. En jezelf heb je altijd en overal bij je.

Maar ik ben te moe voor seks

De meeste mensen die langdurig onder stress leven hebben een rem op hun seksuele leven: een natuurlijke reactie om zuinig te zijn met de energie in de nieren. Dit klinkt misschien heel raar, maar seksuele opwinding begint in je eierstokken (dat leggen we uitgebreid uit in de cursus). Die energie van de eierstokken komt alleen in beweging als je energie in je nieren hebt. Dus je moet energie in de nieren losmaken – de motor starten – om de eierstokken te laten bewegen. Zijn je nieren al wat leeg, dan kom je moeilijker in seksuele opwinding.

Wondermiddel?

Ben je dan ineens helemaal van alle stressproblemen af als je Vallei gaat trainen? Nou, nee. Je moet er wel even de tijd voor nemen. Wat niet in één dag ontstaat, kun je ook niet binnen één dag (of een paar) oplossen. We hebben het hier over levenskracht. De kracht waarmee je baby's kunt maken. Een wonderbaarlijke kracht, geen 'lapmiddel' of quick fix. Een plant met bruine blaadjes heeft ook even tijd nodig om te herstellen. Dat is voor jou niet anders. Gun jezelf dus ook die tijd.

En heb je je startmotor echt goed leeg getrokken en je gaat deze technieken trainen, dan begin je met 'moe mogen zijn'. Je krijgt dus eerst de energie om te voelen hoe moe je bent. Dat kan best confronterend zijn. Zoals Petra, die al begonnen was met de Vallei-training toen ze in burn-out kwam.



"Toen ik hoorde dat ik een burn-out had dacht ik: dat kan toch niet? Ik kon het niet geloven. Ik was weleens overspannen geweest, maar een burn-out kwam echt rauw op mijn dak. Ik had net vakantie, na een pittige periode rondom het overlijden van mijn autistische vader, voor wie ik dertien jaar de verantwoordelijkheid had gedragen. Ik dacht: even uitrusten en dan kan ik er weer tegenaan. Maar toen werd ik vergeetachtig, moe, gestrest. Nadat ik me had ziek gemeld kwam de burn-out pas echt los. Ik was zo moe. Hoe veel rust ik ook nam, ik bleef moe. Het enige dat ik kon doen, was toelaten en accepteren. Me eraan overgeven. Terwijl ik juist de neiging had ertegen te vechten. Ik stond in een overleving-stand. Door de burn-out heb ik geleerd dat grenzen aangeven en voor mezelf opkomen super belangrijk voor mij zijn. Heel langzaam gaat het stap voor stap beter. Ik ben nog niet de oude, maar kan wel steeds meer. En ik doe ook weer het Vallei-huiswerk."

Heb je eenmaal de moeheid toegelaten, dan ga je voelen dat er iets begint te borrelen, te bruisen. Heb je 'alleen maar' iets te veel stress en zijn je nieren nog wel gevuld, dan merk je natuurlijk sneller die extra energie. Je krijgt een beter contact met je lichaam en gaat veel meer voelen. Die extra energie stelt je bovendien in staat om het leven spannender, avontuurlijker en romantischer te maken. Dat hoeft dus niet meteen groots en meeslepend; het zit vooral in kleine dingen. In wat jou uniek maakt. Wat er nog allemaal in je zit, maar er lang niet altijd uit komt. Train je je seksuele energie niet, dan lukt ook dat laatste stapje vaak niet meer.

De baas over jouw eigen seksuele energie

Een gelukkige vrouw is de baas over haar seksuele energie, die zoemt door haar lichaam. Zonder dat ze daar een partner of wie dan ook voor nodig heeft. Vrouwen die het Vallei-orgasme trainen, hebben leven in hun ogen. Ze hebben dat onnoembare waardoor je in hun buurt wilt zijn. Dat hen aantrekkelijk maakt. Met leeftijd of figuur heeft het niets te maken. Ze zijn actief.

Nu kunnen we er heel veel over vertellen, maar je weet alleen of het iets voor je is als je het zelf probeert. Een aantal basisoefeningen die we in dit boek noemen, kunnen we je via de mail toesturen, met een duidelijke instructie. Meld je hiervoor aan op vallei.online/meerenergie. Dan kun je rustig zelf aan de slag en kijken hoe het voor jou voelt. Smaakt het naar meer, dan ben je van harte welkom om mee te doen met de online cursus van Vallei. Heel veilig. Met deze technieken breng je je energie weer op peil. Je wordt productiever, maakt minder fouten, je rust meer uit terwijl je werkt, je geniet meer van onverwachte momentjes. Er komt een kier. Inspiratie. Je doet het in een ontspannen sfeer.

O ja, als je de Vallei-technieken traint, dan 'moet' je dus niets. Vallei-orgasme kun je niet op je 'moet-lijst' zetten. Je kunt elke dag opnieuw beginnen. Elke dag weer een klein beetje frisse energie. Even geen puf of geen tijd? Je hoeft je niet schuldig te voelen. Juist niet. En je hoeft het wiel niet alleen uit te vinden: de Vallei-coaches kunnen jou daarbij helpen. Hoe dat werkt? Ook daarover kun je extra informatie ontvangen via de e-mail. Lees hierover ook meer op onze site.

Vallei-orgasme.nl

Webinars

Maak kennis met de Vallei-coaches en Reinoud Eleveld en leer meer over de visie van Vallei op seksualiteit in relatie tot, ja tot wat níet, eigenlijk.

vallei-orgasme.nl

Lezingen in Nederland of Vlaanderen

Vallei-coaches vertellen onder meer over hun ervaringen met de Vallei-technieken. Wat bracht het hen? Wat gaat het jou brengen?

vallei-orgasme.nl

Meer gratis e-books via de site

Op de site vind je onze andere e-books. Over de kunst van het niet-doen, het Jade-ei en de Zeven Sluiers.

vallei-orgasme.nl

Doe de online cursus Vallei-orgasme

De basis van Vallei: leer jezelf beminnen. Zet je seksualiteit als een motortje onder je eigen gezondheid en je groei als mens. Je ontwikkelt je seksualiteit en wordt een gelukkiger mens. Voor vrouwen én mannen. Twijfel je bij welke cursus je thuis hoort? Mail ons dan.

vallei-orgasme.nl

Aanvullende online programma's

Deze sluiten naadloos aan op de cursus Vallei-orgasme, maar zijn ook heel interessant voor wie nog niet traint. Over seksualiteit en

hormonale balans bijvoorbeeld, maar ook over de Zeven Sluiers, vitaliteit en de overgang.

vallei-orgasme.nl

Volg het Jade-ei programma

Het Jade-ei kan een vervolgstap zijn voor vrouwen die de Vallei-cursus volgen. Dit programma sluit perfect aan op je leerweg.

vallei-orgasme.nl

En de mannen?

Naast de online cursus voor mannen start er twee keer per jaar een live Vallei mannenprogramma onder leiding van taotrainer Reinoud Eleveld.

vallei-orgasme.nl

Maak kennis met een Vallei-coach

Je vindt de Vallei-coaches op de website. Wil je met een coach in contact komen? Vraag een gratis kennismakingsgesprek aan.

vallei-orgasme.nl

Word Vallei-coach

Er zijn ruim zeventig coaches actief in Nederland en Vlaanderen en we zoeken nog meer wakkere vrouwen (en mannen!) die deze kennis willen verspreiden. Leer hoe je anderen begeleidt in hun proces, organiseer workshops en lezingen.

vallei-orgasme.nl

Vallei
orgasme

