

Vallei
orgasme

Vallei-
orgasme
voor
mannen

Over Vallei-orgasme

Vallei-orgasme is een platform voor seksuele wijsheid. We willen minimaal 30.000 vrouwen en mannen (lhbtq+) 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
september 2021

tekst jeroen van weeghel en jos goossens
eindredactie jos goossens
bron reinoud eleveld

vormgeving seppie groot
beeld youtube

vallei-orgasme.nl | info@vallei.team

Vallei-orgasme voor mannen

Een uitgave van

Vallei
orgasme

Inhoud

Woord vooraf	5
Wat alle mannen (weer) zouden moeten weten	6
Opgroeien met porno	6
Vrijwillig begrenzen	6
De overgang van jongen naar man: een seksuele inwijding	7
De kracht van je testikels	7
Transformatieseksualiteit, waarom kijken we eroverheen?	9
Een condoom over een banaan	9
Waarom je na je piekorgasme in slaap valt	9
Seks is toch meer dan voortplanten?	10
Zo word je orgastischer én wijzer	10
Niet alleen goed voor jou	13
We zijn in de war geraakt	13
De pornografische cultuur	14
Het gouden middenpad	14
Verliefd worden op jezelf	16
Nooit meer ejaculeren?	16
Duik je binnenwereld in	16
Opnieuw leren masturberen	16
Overlopen van liefde en energie	17
Hoe leer ik dit?	20
Het online programma	20
Vooraf niet teveel je best doen, kun je dat?	20
Het live programma	21
Appendix	22
Vallei-orgasme.nl	23

Woord vooraf

De beweging Vallei-orgasme wil minimaal 30.000 vrouwen en mannen trainen in de technieken van het vallei-orgasme. Dit boekje gaat over de mannelijke kant van het verhaal. Over de problemen waarmee mannen mee kampen, zoals het feit dat ze zich staande moeten houden in een 'gepornografiseerde' maatschappij. Maar je leest ook over oplossingen.

We leven in een wereld waarin seks vrijuit en (online) onbeperkt beschikbaar is. Hoe vind je als man je weg? Hoe ontwikkel je je seksualiteit zowel vrij als veilig, voor jezelf en anderen? Kan seks een duurzame bron van geluk en zelfs gezondheid en wijsheid voor je worden?

Op die laatste vraag luidt het antwoord: ja, dat kan. Je kunt je seksualiteit 'trainen'. Ontwikkelen. Tot op grote hoogte zelfs. Dat hoeft bepaald geen 'droge' aangelegenheid te zijn. Het orgasme hoort erbij: misschien heb je er al duizenden van ervaren in je leven, en zou je denken dat je elke centimeter van je orgastische horizon al verkend hebt.

Toch is er voor mannen nog een heel nieuwe wereld te ontdekken, die van de transformatieseksualiteit. Technieken en kennis over het vallei-orgasme, die al sinds de oudheid van man tot man worden doorgegeven. Kennis die jou een rijker seksueel mens maakt. Een 'practice' die je contact laat maken met de bron van je vitaliteit en ervoor zorgt dat je een 'veilige', wijze man wordt. Wat dat allemaal betekent, leggen we je graag uit.

We hopen dat je er je voordeel mee doet.

Warme groet,

Team Vallei

Wat alle mannen (weer) zouden moeten weten

Opgroeien met porno

Vraag je aan tien willekeurige mannen wat hun seksuele uitdagingen zijn, dan krijg je tien verschillende antwoorden. Van 'ik kan mijn seksualiteit niet kwijt in mijn relatie' tot 'ik wil mijn hart leren openen en zachter worden voor mijzelf en anderen'. En dan heb je nog pornoverslaving, seksueel misbruik, onderdrukte homoseksualiteit, gender-issues, impotentie, voortijdig ejaculeren en prestatiedruk in bed.

Waar seks voor de één een leuke en levenslange ontdekkingstocht is, gooit een ander al snel de handdoek in de ring. En dan spelen er ook nog vragen als: wel of geen open relatie? Wat als je wel van je partner houdt, maar niet meer verliefd ben, laat staan lust voelt? Of hoe kom je van je schuldgevoelens af als het om seks gaat?

Vrijwillig begrenzen

Er is een heel scala aan seksproblemen te benoemen en je komt ze in alle vormen in alle mensen tegen. Van een afstandje bezien zijn er twee tegenpolen te ontdekken. Aan de ene kant is onduidelijk hoe seksualiteit op een gezonde manier 'begrensd' kan worden. Met andere woorden: seksualiteit gaat met ons op de loop. Denk aan grensoverschrijdend gedrag, aan MeToo, aan dwangmatig porno kijken of aan een relatie die op de klippen loopt vanwege een slippertje op het werk. Aan de andere kant is onduidelijk hoe seksualiteit helemaal 'de vrije loop' zou kunnen krijgen. Hoe we zonder schaamte van seksualiteit kunnen genieten, op een manier die ons gelukkig maakt. Als we niet weten hoe we dat doen, dan gaan we onze seksuele kracht vaak schuld bewust onderdrukken.

Er is een derde weg: die van vrijwillige begrenzing. En die brengt je naar gebieden waar je nog niet eerder bent geweest.

De overgang van jongen naar man: een seksuele inwijding

Je zou kunnen zeggen dat de overgang van jongen naar man in de kern een seksuele transformatie is. Na een hormonale shift sta je ineens met doorgeladen testikels in de wereld, op eigen benen, vruchtbaar en wel.

Ooit was het vanzelfsprekend dat jonge mannen werd ingewijd. Oudere mannen in de stam namen hen bij de hand en deelden kennis en wijsheid over wat het betekent om man te zijn. Er waren inwijdingsrituelen en ceremonies om deze overgang te vieren en te begeleiden. Eén van de voordelen hiervan was dat jongens de wijsheid en ervaring ontvingen van de andere mannen in de stam. Bij uitdagingen, problemen of crises konden ze in de gemeenschap terecht. Als de tijd rijp was, kreeg je van een wijze man voor het eerst te horen over transformatieseksualiteit.

Eeuwenlang werd deze kennis van generatie op generatie doorgegeven. Bij vrouwen gebeurde dat aan de oevers van de rivier, bij waterbronnen of op krachtplekken in geheime bergvalleien. Bij de mannen werd de kennis doorgegeven aan de voet van hoge rotsformaties of heilige bomen. Maar de vrouwen wassen niet meer in de rivier en de mannen jagen niet meer in de bergen of bossen. En ook de overdracht van de interne seksuele training is verloren gegaan en uit onze cultuur verdwenen. Bij Valleien halen we de kennis weer tevoorschijn, met dank aan mystieke stromingen uit het antieke China, met name die van de taoïsten.

De kracht van je testikels

Taoïsten zien seksualiteit als dé creatieve bron van het universum. Als de meest krachtige energie die we kennen. We kunnen er tenslotte zelfs nieuw leven mee creëren: een kindje dat uitgroeit tot een mens met bewustzijn. En niet alleen wij, de hele planeet barst van de seksuele trilling. Bomen, bloemen, planten, dieren. En mensen. Die krachtige, seksuele energie gebruiken we over het algemeen om er 1,6 kinderen mee te maken. Verder maken we er in het gunstigste geval ook nog fijne, intense en intieme momenten mee mogelijk.

In het ongunstigste geval creëren we grensoverschrijdende ervaringen voor anderen en onszelf.

Maar die krachtige seksuele energie, die altijd sluimerend in je aanwezig is, kun je ook inzetten voor een voller, gelukkiger leven. Je kunt er een bedrijf mee neerzetten of een droom mee verwezenlijken. Je kunt er je creativiteit mee laten stromen of een marathon mee lopen. Je functioneert beter, zit lekkerder in je vel. De resultaten komen als vanzelf. En je kunt bewuster worden.

Deze seksuele kracht is een motor die altijd in jou aanwezig is. Je moet alleen weten hoe je hem aan de praat krijgt, En hoe je hem optimaal voor je eigen ontwikkeling kunt gebruiken. Hoe je er je eigen batterijen mee oplaadt. Die oude kennis is bij ons in het Westen vrijwel vergeten. Maar daar brengen we met Vallei verandering in. Zodat jij en heel veel andere mensen er nu weer de vruchten van kunnen plukken.

Seksueel trainen, hoe doe je dat?

We trainen onze spieren in de sportschool, doen aan hardlopen om onze conditie op peil te houden, gaan op pianoles om Bach te leren spelen. Maar het trainen van onze seksualiteit? Dat is onontgonnen terrein. Uiteraard kunnen en weten we wel het een en ander, maar dat wil niet meteen zeggen dat we het goed doen of dat we er alles over weten. Ben jij geïnteresseerd in seksualiteit en bereid om je open te stellen voor iets dat nagenoeg onbekend is in onze cultuur?

Transformatieseksualiteit, waarom kijken we eroverheen?

Een condoom over een banaan

Wat we van onze ouders leren over seks, of tijdens de biologieles, gaat meestal over voortplanting en 'veilige' seks. Zó voorkom je een soa, zó een ongewenste zwangerschap en zó zit het met die gierende hormonen in je lijf. En zó rol je een condoom over een banaan heen.

Gelukkig is seksuele voorlichting op scholen in ontwikkeling, met dank aan de MeToo-beweging en aandacht voor LHBTQ+. Toch is alle voorlichting in onze cultuur, bewust of onbewust, gericht op seks die hoort bij voortplanting. Wat moeder natuur betreft: van vrijen komt nageslacht. Daar is het hele systeem op ingericht. Dankzij anticonceptie kunnen we ook puur voor ons genot vrijen. Maar daar heeft de natuur niets mee te maken.

Waarom je na je piekorgasme in slaap valt

Nu is er helemaal niks mis met het genieten van deze 'voortplantingsseksualiteit'. Wel is het goed om even stil te staan bij wat deze vorm van seksualiteit eigenlijk betekent, vanuit onze biologie bekeken.

Elke keer als een man ejaculeert, doet hij in feite zijn uiterste best om iemand zwanger te maken. Oók als hij in z'n eentje op zijn zolderkamer masturbeert of seks heeft met een andere man. Een lichaam dat kans ziet om zich voort te planten, probeert dat altijd zo goed mogelijk te doen, dus elke ejaculatie bevat een batterij aan mineralen (wat dacht je van zink, magnesium en ijzer), vitaminen, maar ook energie.

Als je net hebt gevreeën, voel je dan wel eens de neiging om in slaap te vallen? Misschien is seks zelfs een normaal 'slaapmutsje' voor je. Dat is een van de effecten van een ejaculatie. Je hebt, op een basaal biologisch niveau, zojuist je uiterste best gedaan om een kind te verwekken. En ook al was er in geen velden of wegen een ontvangende baarmoeder te bekennen, met je sperma werden ook al die waardevolle stoffen

en energie naar buiten geslingerd. Maar dat staat dan weer niet in de schoolboeken.

Seks is toch meer dan voortplanten?

Maar we vrijen toch ook voor liefde en verbinding? En hoe zit het met plezier en genot? En onze seksuele identiteit? We zijn mensen, meer dan alleen biologie. Dat klopt. En daarom voelen we allemaal aan ons water dat er méér te ontdekken valt. Er zit magie in seks verstopt. En het deel van de magie van seks die niet hoort bij het maken van een kindje, hoort bij transformatieseksualiteit. Het is het antwoord op de vraag: wat kan ik doen met mijn seksuele energie als ik er geen kinderen mee maak?

Dit is waar Vallei-orgasme over gaat. Je kunt seksuele energie binnen in jezelf leren transformeren. Je kunt deze orgastische energie in opwinding brengen, ermee leren gas geven, remmen en sturen. En in plaats van die energie naar een (fictieve) baarmoeder te laten stromen, verzamel je de energie en zet deze om in nieuwe levenskracht voor jezelf. In plaats van dat het je uitput, word je juist vitaler van seks.


Zo word je orgastischer én wijzer

Wanneer je seksuele energie transformeert in vitaliteit, dan word je daar gezonder en intenser van. En dat niet alleen, ook je ontwikkeling als mens komt in beweging. Daarom worden de technieken van de seksuele transformatie doorgegeven in 'mysteriescholen' die zich richten op bewustzijns groei. Je zet de motor van de natuur onder je eigen groei als mens. En dat is het mooie: genot en groei gaan hier dus hand in hand. Dat is die derde weg waar we het eerder over hadden. Je kunt als man je orgastische vermogen vergroten en tegelijkertijd een wijzer en rijker mens worden. Het is de gouden middenweg tussen volledige seksuele vrijheid en begrenzing en veiligheid voor jezelf en anderen. Mannen die hun seksuele motor leren beheren, worden fijne, interessante, waardevolle kerels. Ze krijgen een gezonde 'gloed' en worden op termijn mannen die onze zonen kunnen inspireren. Door de transformatieseksualiteit voor te leven.

Hoe zit dat precies met die extra vitaliteit?

Tot je achtentwintigste ben je fysiek en mentaal op de top van je kunnen. Maar zo rond je dertigste heeft de natuur je biologisch gezien niet meer nodig. Je taak als voortplanter zit er wel zo'n beetje op. Dan begint de 'crashlanding richting kist'. Fysiek en geestelijk gaat het steeds een beetje minder met je. Je vitaliteit verkruimelt met kleinere en grotere porties tegelijk, en onderweg naar de kist kun je allerlei medische ellende tegenkomen die je moet zien te overleven. Tegenwoordig denken we het verval te kunnen vertragen door gezond te eten en te sporten. Daar kun je wel fit van worden of blijven, maar je wordt er niet jonger van.

De oude wijsheid leert ons: je kunt je vitaliteit alleen vermeerderen als je leert tappen uit de bron van het leven zélf, je seksualiteit. Door transformatie van seksuele energie, kun je de intensiteit van rond je achtentwintigste levensjaar vasthouden of terughalen. Je leert hoe je toegang krijgt tot een duurzame energiebron in jezelf, waar je uit kunt blijven tappen. Je kunt tot op hoge leeftijd vitaal, energiek en intens leven. Een hoop 'ouderdomskwaaltjes' kunnen tot het verleden behoren als je de seksuele transformatietechnieken consistent traint.



Je zet de motor van de natuur onder je eigen groei als mens.

Je kunt je orgastische
vermogen vergroten
en tegelijkertijd een
wijzer en rijker mens
worden.



Ook goed voor de menopauze

Het trainen van transformatieseksualiteit kan een positieve invloed hebben op je hormonale balans. En dat is vooral goed nieuws voor mannen in de menopauze, de 'mannelijke overgang'. Van vrouwen weten we allemaal wel dat ze te maken krijgen met hormonale veranderingen. Veel minder bekend is dat mannen dit ook meemaken, ongeveer vanaf hun veertigste jaar.

Wat gebeurt er dan eigenlijk? Het testosterongehalte neemt geleidelijk af. Voor sommige mannen leidt dit tot verminderde vitaliteit, afname van de libido of lust, erectieproblemen, maar ook vermindering van de spierkracht en meer buikvet. Testosteron wordt voor een groot deel geproduceerd in de testikels. Door de seksuele training regelmatig te doen, geef je je hormonale balans steeds weer een impuls om in de balans van vóór de menopauze te komen.

Niet alleen goed voor jou

Taotrainer Reinoud Eleveld, oprichter van Vallei-orgasme, leerde de seksuele transformatietechnieken in eerste instantie voor zichzelf. In zijn zoektocht wezen verschillende leraren hem erop dat vitaliteit en energie in grote mate beschikbaar zijn in het universum. En dat je seksuele energie kunt leren cultiveren. Maar hoe die training er precies uitzag, bleef een mysterie.

Reinoud vond de training uiteindelijk bij de taoïsten in China, in het Kunlun gebergte. Na jaren van trainen en studeren begon hij te begrijpen dat deze training niet alleen voor hem zélf van groot belang was, maar voor alle mensen. Hij kwam terug naar Europa en maakte de seksuele transformatietechnieken het fundament van zijn overdracht. Hij is ervan overtuigd dat de transformatieseksualiteit niet alleen goed is voor jou, maar voor iedereen die geïnteresseerd is in seksualiteit, in zelfgenezing, in bewustzijnsontwikkeling. Reinoud: 'Het is naar mijn idee onmisbare kennis als we een beschaving willen bouwen die Moeder Aarde weer omarmt en als we de kinderen van onze kinderen een toekomst willen geven.'

We zijn in de war geraakt

Het leren transformeren van seksuele energie maakt je dus niet alleen gezonder, maar ook wijzer. Het maakt je een veilige man. We zijn in onze cultuur in de war geraakt over onze seksualiteit. Eerst mochten we eeuwenlang niet over seksualiteit praten. Masturberen was vies en een zonde, ons lichaam het instrument van de Duivel. In bed moest je je handen netjes boven de dekens houden. Maar vanaf de jaren vijftig is baanbrekend werk verricht waar wij met zijn allen dankbaar voor mogen zijn. De seksuele revolutie heeft ons bevrijd van deze religieuze en seksuele onderdrukking. We kunnen nu overal over praten. Ook onze feitelijke kennis over onze seksuele organen is gegroeid. Dat is allemaal winst. Bloot zijn in het algemeen hoort er gewoon bij. En we mogen in theorie schaamte- en schuldvrij vrijen met onszelf en met een ander. Onze moderne seksuologen doen onderzoek en halen daar allerlei interessante gegevens uit. Met al die verworvenheden zijn we blij en we doen er ons voordeel mee.

De pornografische cultuur

De keerzijde van de seksuele revolutie: we zijn terechtgekomen in een pornografische cultuur. De ongebreidelde groei van de digitale wereld heeft daar zeker aan bijgedragen. Jongetjes van acht, negen jaar kijken al grootschalig porno. Zij krijgen een vertekend beeld voorgeschoteld van hoe een gezonde, volwassen seksuele omgang met een ander eruitziet. Meisjes worden verondersteld om mee te doen aan die poppenkast.

Langzamerhand beginnen we te ervaren wat de prijs van onze seksuele vrijheid is. We leven in een seksueel onveilige samenleving waarin wordt gejaagd op onze dochters en waarin we op onze schermen onbeperkt naar jonge blote mensen kunnen gluren. De seksuele grenzeloosheid begint nu zulke proporties aan te nemen, dat de tegenbeweging op gang aan het komen is. Sauna's installeren badkledingdagen. Steeds meer vrouwen dragen bh's om hun tepels te verhullen. Na het sporten wordt er gedoucht met de onderbroek aan. En Polen heeft als eerste land in Europa besloten om seksuele voorlichting op de middelbare scholen weer af te schaffen.

Het gouden middenpad

Na elke revolutie zou er een nieuwe beschaving moeten worden opgebouwd. Dat is in dit geval niet anders. Een stevig fundament voor onze seksuele beschaving biedt de transformatieseksualiteit. Je leert jezelf met deze technieken 'vrijwillig te begrenzen'. Dat lukt doordat de seksuele energie al op een prettige manier in jezelf stroomt. Je hoeft dus niets te halen bij een ander: jouw motortje draait al. Je onderdrukt niets, bent seksueel zelfvoorzienend en je voelt geen seksuele dwang om over je eigen grenzen of die van een ander te gaan. In de woorden van taotrainer Reinoud Eleveld: 'Je zorgt ervoor dat je zelf weer vol wordt en blijft.' In feite blijf je in contact met de bron en je gaat leven vanuit overvloed. Je krijgt een aantrekkelijke 'gloed' die waarneembaar is voor anderen. Je wordt meer intens en straalt tegelijkertijd innerlijke rust uit. Het maakt je veiliger, meer benaderbaar. En dat is niet alleen goed voor jou, maar ook voor de mensen om je heen. Voor de hele planeet.

Er is een alternatief voor porno

Porno is genormaliseerd. Maar of dat een gezonde situatie is? Daarover krabt ook een aantal wetenschappers zich achter de oren. Frank Mulder, journalist bij Trouw, schrijft: "Uit onderzoek dat ik voor een artikel in *De Groene Amsterdammer* deed naar pornogebruik, blijkt dat veel seksuologen en relatietherapeuten steeds vaker cliënten zien die hierdoor in relatieproblemen komen of zich zelfs verslaafd voelen. Porno heeft volgens hen wel degelijk negatieve gevolgen." Mulder beschrijft in zijn artikel wat internetporno zo verslavend maakt. Als je brein geprikkeld wordt door nieuwigheden, komt er dopamine vrij in het beloningscentrum van de hersenen. Je hersenen raken door herhaaldelijke blootstelling aan porno steeds sneller geprikkeld en dopamine wordt steeds sneller afgegeven. Om eenzelfde niveau van genot te ervaren, is er steeds meer dopamine nodig. De oneindige vernieuwing van prikkels via internet maakt internetporno verslavender dan de 'blootblaadjes' van vroeger. "Rutgers, het kenniscentrum voor seksualiteit, schat dat 71 procent van de mannen en 30 procent van de vrouwen wel eens kijkt. Van alle mannen kijkt 31 procent minstens één keer per week. Onder vrouwen is dat 5 procent."

Het mag eigenlijk geen verrassing heten, maar porno is enorm verslavend. Effecten zijn onder meer depressie, lusteloosheid en impotentie. In de Vallei-training kick je af van je dopamine-behoefte. Niet doordat je geen porno meer mag kijken, maar omdat je een alternatief krijgt: je leert hoe je seksuele energie op een kalme manier naar de hersenen laat stromen. Je voedt je beloningscentrum, de hersenstam, van binnenuit. Dat maakt je minder afhankelijk van prikkels van buitenaf. Hou je dat een tijdje vol, dan krijgen verslavingen (niet alleen porno) steeds minder vat op je en uiteindelijk vallen ze vanzelf van je af.

Verliefd worden op jezelf

Nooit meer ejaculeren?

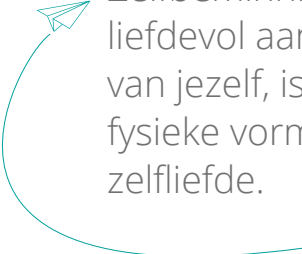
Voor de mannen die denken: 'Ik wil best zo'n wijze en vitale man worden, maar wat moet je daar eigenlijk voor opgeven? Moet ik dan mijn ejaculatie aan de wilgen hangen?' Maak je geen zorgen. Je hoeft niets af te leren. De technieken waarmee je seksuele energie transformeert, krijg je erbij. Wat je al kunt, dan kun je. En dat zul je door de Vallei-technieken ook zeker niet verliezen. Je breidt simpelweg je repertoire van mogelijkheden uit. Je leert op een andere manier kijken naar je seksualiteit, inclusief je orgasme en je ejaculatie. Die ga je meer los van elkaar zien en uiteindelijk ook los van elkaar ervaren.

Duik je binnenwereld in

Hoe doe je dat dan? Eén van de eerste dingen die je leert: je richt de blik naar binnen. Je duikt je eigen binnenwereld in, iets wat we bij Vallei-orgasme het 'innerlijk landschap' noemen. Alles wat buiten je is, neem je waar met je vijf zintuigen. Gaat het om seksuele energie, dan gebruik je een andere manier van waarnemen. In je binnenwereld kun je meditatief leren voelen. Het is er droomachtig, niet concreet, maar de wereld is wel degelijk 'echt'. Dit 'innerlijk landschap' is een wereld van symbolen en van energie. De meridianen (of nadi's, zoals ze in yoga heten) die acupuncturisten gebruiken, zijn ook onderdeel van het innerlijk landschap. Je kunt meridianen niet vastpakken of opensnijden, toch bestaan ze wel en hebben ze duidelijk waarneembare effecten op jouw lichaam en gezondheid.

Opnieuw leren masturberen

Wil je seksuele energie leren transformeren, dan leer je waarnemen in je innerlijk landschap en vervolgens ga je bepaalde routes bewandelen. In je eigen slaapkamer, met niemand erbij, wek je seksuele energie op. Gewoon door te masturberen, maar met een paar belangrijke aanwijzingen. Je fantaseert bijvoorbeeld niet en je richt je ook niet op een orgasme. Je zorgt ervoor dat je in opwinding komt, maar op



Zelfbeminning, het liefdevol aanraken van jezelf, is de meest fysieke vorm van zelfliefde.

een gegeven moment breng je jezelf tot rust. Je leert werken met die wisselwerking van opwinding en rust. Daarna leer je de seksuele energie in jezelf waarnemen, verzamelen en door je lichaam sturen. Vervolgens ga je ervaren dat het gevoel van opwinding (of geilheid) langzaam verdwijnt. Daarvoor in de plaats komt een gevoel van vervulling. Het is alsof je je eigen levensbatterij hebt opgeladen. En dat is ook zo.

Overlopen van liefde en energie

Deze vorm van trainen noemen we zelfbeminning. Dat klinkt misschien een beetje vaag. Zie het als een praktische manier om van jezelf te leren houden. Niet alleen van je lichaam, maar van het hele wonder dat je bent. Hoe beter je leert navigeren in je innerlijk landschap, energie leert waarnemen en sturen, hoe meer verwondering je krijgt over het 'wat' en 'waar' je eigenlijk bent. Je zelfbeeld gaat veranderen. Je opent je hart voor jezelf en gaat beter waarnemen waar je grenzen liggen, wat bij je past, waar je zingeving uit haalt. Hou je dat een tijdje vol, dan gaat die liefde 'overstromen'. Je krijgt meer intensiteit en je vermogen om je te verbinden gaat groeien. Degenen die dat als eerste merken zijn de mensen van wie je houdt. Zij zien: wat ben jij de afgelopen tijd aanwezig. Ook een liefdesrelatie die in het slop is geraakt, kan weer helemaal opbloeien. Bovendien hoeft een (tijdelijk) verschil in libido jullie niet meer in de weg te staan. Allemaal omdat je seksuele energie op een kalme en zachte manier door jezelf hebt laten stromen.

En wat is een vallei-orgasme?

De term Vallei-orgasme komt voort uit de kennis over transformatieseksualiteit uit de Nei dan kung (interne alchemistische training) van de taoïsten uit China. Toch bestaat een vallei-orgasme op zichzelf, als specifiek type orgasme, wonderlijk genoeg niet. Het is de naam van de techniek waarmee je verschillende vormen van orgasmes kunt ervaren. In onze cultuur kennen we het zogenaamde piekorgasme, met ejaculatie. Met deze term wordt het min of meer 'gewone' orgasme bedoeld, dat de meeste mannen kennen.

Maar er zijn meer vormen van orgasme:

- penisorgasme
- prostaatorgasme
- orgaanorgasme(s)
- lichaamsorgasme
- spiritueel orgasme

Misschien heb je weleens zo'n vorm van orgasme spontaan meegemaakt, maar niet veel mannen weten dat – en hoe – je via zelfbeminning dergelijke vormen van orgasmes ook zelf kan opwekken en ervaren. De technieken van Vallei-orgasme bieden je die mogelijkheid.

Vallei-orgasme is daarbij uiteraard ook de naam van onze organisatie, bedoeld om zichtbaar te zijn en te blijven in onze cultuur. Het is onze wens dat zoveel mogelijk mensen de naam gaan koppelen aan een veilige, interessante, vrije en wijze vorm van seksuele ontwikkeling. Het doel van de organisatie is het op gang brengen van een beweging die ervoor zorgt dat de kennis en technieken over transformatieseksualiteit op termijn voor alle mannen en vrouwen in onze cultuur beschikbaar worden.

De vier fases van seksuele ontwikkeling

De Vallei-training gaat dus over zelfbeminning. Je kunt dat zien als derde fase van je seksuele ontwikkeling. De eerste twee zijn bij ons bekend. Maar fase drie en vier zijn dat veel minder. Dit zijn de fases die je als seksueel mens kunt doorlopen, chronologisch, maar je kunt ook terug, om overgeslagen stappen in te halen:

1. Experimenteren met jezelf: *masturberen*.
Je raakt jezelf aan en brengt jezelf in opwinding.
2. Experimenteren met de ander: *verliefdheid*.
Je raakt elkaar aan en brengt elkaar in opwinding. In deze fase worden de meeste kinderen geboren.
3. Zelfbeminning: *verliefd worden op jezelf*.
Het leren liefkozen van het wonder dat je bent. Deze fase leer je bij Vallei.
4. Het beminnen van de ander
Wanneer je seksueel volledig vervuld bent, en niets bij de ander hoeft te halen, kun je de ander in zijn volledigheid ontmoeten.

Er is dus een verschil tussen masturberen en zelfbeminning. Masturberen hoort bij een experimentele fase in je seksuele ontwikkeling. Zelfbeminning is vrijen met jezelf en je eigen lijf vanuit een hartverbinding. Onthoud dat het Vallei-orgasme bij de derde fase van seksuele ontwikkeling hoort, bij zelfbeminning dus. Het gaat dus niet over seks met de ander. Uiteraard, wanneer je het Vallei-orgasme traint, gaan de andere fases van seksuele ontwikkeling ook in beweging komen.

Over de vier fases van seksuele ontwikkeling publiceerden we een apart boekje: *De kunst van zelfbeminning* (ISBN 978-90-831119-9-5).

Hoe leer ik dit?

We bieden de seksuele training aan in een live en een online variant. Goed om te benadrukken: in zowel de online training als het live programma oefen je de seksuele technieken altijd solo, in je eigen slaapkamer en in zogenoemde 'veiligheidsintimiteit'. Je ontwikkelt je eigen seksuele motor en hebt daar niemand anders voor nodig. We noemen dat mono-cultivatie.

Het online programma

In de online training leer je in 8 stappen hoe je je eigen seksualiteit (her)ontdekt, je leert van alles over seksuele energie en over andere vormen van orgasme, onder de verzamelnaam: Vallei-orgasme. Als je wilt, kunt je meteen beginnen. Na je start komt er elke twee weken een les bij. Je bepaalt verder je eigen tempo. In een besloten Facebook-groep heb je toegang tot een community van mannen die net als jij bezig zijn met hun persoonlijke ontwikkeling en het verdiepen van hun eigen seksualiteit.

Ook organiseren we regelmatig online mannengroepen waar je gratis bij kunt aanschuiven. Allerlei seksuele thema's komen aan bod en er wordt op een volwassen manier over seks gesproken. Ook kun je al je vragen over de training stellen aan een opgeleide trainer. Vragen kun je overigens ook altijd naar ons mailen. Je krijgt persoonlijk antwoord.


Vooraf niet teveel je best doen, kun je dat?

De basis onder de hele training is het met 'zachte kracht' leren waarnemen en sturen van seksuele energie. Deze 'zachte kracht' is een staat van zijn die je kunt zien als een combinatie van ontspanning en bewuste aanwezigheid. Je leert in deze training om niet te veel je best te doen, om je wilskracht achterwege te laten en zelfs om als het ware de kantjes er wat vanaf te lopen. We zijn in onze cultuur gewend dat je altijd best moet doen en moet presteren. In de Vallei-training werkt dat aversechts.

Voel je uitgenodigd uit om een nieuwe wereld binnen te stappen. Om je huidige opvattingen even te parkeren en je te laten verrassen door de rijkdom van de transformatieseksualiteit. Daar heb je de rest van je leven wat aan. Daarom zeggen we ook: geen haast. Als je volgens het aangeboden ritme door de online training heen gaat, dan duurt deze minimaal 16 weken: twee weken voor elke les. Maar je mag gerust meer tijd nemen. Dat juichen we zelfs toe. Je behoudt toegang tot het materiaal.

Het live programma

In de live training volg je het online programma, maar kom je óók fysiek bij elkaar tijdens een driedaagse training onder leiding van taotrainer Reinoud Eleveld. Uiteraard ga je dan nog dieper in op de stof en heb je de kans om de overdracht van Reinoud persoonlijk mee te maken. De combinatie van online (digitaal) en live (analoog) trainen is het meest effectief en krachtig.



Je merkt dat de opwinding plaatsmaakt voor een gevoel van vervulling. Alsof je je eigen levensbatterij hebt opgeladen. En dat is ook zo.

Appendix

Vallei-orgasme wil minimaal 30.000 vrouwen en mannen (lhbtiqa+) 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. Daarna vindt de kennis zijn weg wel, dat zien we al gebeuren. Vrouwen en mannen vertellen elkaar over een hoopgevend alternatief dat antwoorden geeft op vragen waar we in onze cultuur mee worstelen, zoals:

- Over hoe je je seksuele intensiteit behoudt.
- Of hoe je je vitaliteit weer terugvindt.
- Hoe je als man seksueel vrij en vervuld kunt zijn, zonder dat je er porno voor nodig hebt of dat je steeds op 'jacht' moet.
- Hoe je als man de penopauze (de mannelijke tegenhanger van de menopauze, een hormonale wisseling – afname van testosteron – die je doormaakt bij het ouder worden) zonder klachten doorkomt.
- Hoe je eraan kunt bijdragen dat ook onze dochters en zonen een kans krijgen om seksueel gelukkig te worden en te blijven.
- Hoe we seksueel wijze mensen worden. En met elkaar een seksuele beschaving opbouwen.

Wil je meer weten over deze visie op seksualiteit en uitgroeien tot een wijs, vitaal, sensueel mens? Kijk op vallei-orgasme.nl.

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



Valei
orgasme