



Vallei  
orgasme

Soepel  
door de  
overgang?

Dit is  
het  
geheim

Over  
hormonen, de  
overgang 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, april 2021

**tekst** isabel timmers  
**eindredactie** jos goossens  
**bron** reinoud eleveld

**illustraties** rosita van eijdsen  
**foto omslag** airworksstudio.com  
**opmaak** seppie groot

vallei-orgasme.nl | info@vallei.team

# Soepel door de overgang

Een uitgave van

Vallei  
orgasme

# Inhoud

Woord vooraf	5
<b>Wat is er na de overgang nog van me over?</b>	<b>6</b>
Maar het kan dus anders	7
De oosterse visie op seksualiteit	7
Inner sexiness: een ander soort schoonheid	9
Hoe word je een wijze vrouw?	9
<b>De overgang: hormonale wisseling van de wacht</b>	<b>10</b>
De sleutel: te veel of te weinig hormonen	10
De remedie: transformatieseksualiteit	11
Vallei-orgasme	13
Hormoonklieren: hypofyse en pijnappelklier	13
Opvlieger	15
<b>Afscheid van je vruchtbaarheid = een nieuw begin</b>	<b>16</b>
Niet opdrogen, maar doorgroeien	16
Hoe doe je dat, doorgroeien?	17
<b>Eh, zelfbeminning?</b>	<b>19</b>
Maar ik heb geen zin meer in seks...	19
Warm en koel	20
Kus je libido wakker	20
Van vrouw tot vrouw	21
Doe je mee?	22
Hoe nu verder?	23

## Woord vooraf

Nachtzweeten, opvliegers, verlies van jeugdigheid en schoonheid, een droge vagina en geen zin meer om te vrijen.

Het is de top 5 van klachten die vrouwen in de overgang ervaren. En dan hebben we nog: zwaarder worden, verdwijnende tailles, stijve gewrichten, slecht slapen, stemmingswisselingen, vermoeidheid, rimpels, vergeetachtigheid, vaginale infecties, droge huid, haargroei op de vreemdste plaatsen. En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Van de circa 1,2 miljoen vrouwen in de overgang heeft 80 procent er in meer of mindere mate last van.

Het lijkt een onvermijdelijk gegeven: de overgang is een groot zwart gat waar je als vrouw nu eenmaal in terecht komt. Een enkeling weet het ogenschijnlijk fluitend te omzeilen. Maar veel positieve verhalen zijn er niet. Het is, zoals Linda de Mol zegt, een on-sexy onderwerp. Zo gruwelijk zelfs, dat ze vertelde er nooit over te zullen schrijven in LINDA.

Wij schrijven er wel over. En dat is nodig ook.

Want het kan: soepel door de overgang. Zonder klachten, met minder droefenis en met minder narigheid. Er is een ander spoor, een paadje dat nog maar weinig westerse vrouwen kennen. Van seksuele kennis en scholing die ontbreken in onze cultuur. Interessant, voor alle vrouwen. Niet alleen als je al in de overgang bent of 'het eraan zit te komen', maar ook als het nog een ver-van-je-bedshow is en zelfs als je het al lang en breed achter je hebt gelaten.

We hopen dat je er je voordeel mee doet.


Warme groet,

*Team Vallei*

## Wat is er na de overgang nog van me over?

Als je uitgaat van de voortplanting is de overgang natuurlijk een heftige toestand. De natuur kondigt – haast terloops – aan: jij bent niet meer vruchtbaar. Niet meer nodig. Veel vrouwen zien hierin het failliet van hun seksualiteit: wat is er na de overgang nog van me over? Luister maar naar deze vrouwen die we over het onderwerp interviewden:

- Barbara (49) zegt bijvoorbeeld: 'Ik ben enorm bezig met de acceptatie van het ouder worden. Ga ik me ooit nog aantrekkelijk en sexy voelen? Is deze toestand tijdelijk (en maak ik een glorieuze comeback), of gaat het vanaf nu alleen maar nog verder achteruit? Ik vrees het laatste.'
- Mieke (67) had jarenlang zeer heftige opvliegers. Ze probeerde allerlei alternatieve middeltjes, die geen van alle hielpen. Uiteindelijk accepteerde ze het dan maar. Het zou wel een keer overgaan. Af en toe heeft ze nog een opvlieger. En ja, die drogere vagina is altijd gebleven.
- Joke (63) ging tien jaar geleden voortvarend naar haar huisarts. Die schreef hormonen voor. De opvliegers en de droge vagina verdwenen. Alleen werd ze er, net als van de pil, wel depressief van.
- Mireille (50): 'Sinds ik in de overgang ben, is het Jantje huilt, Jantje lacht.'
- Trudie (51): 'Ik ben mijn seksuele passie kwijt. Ik mis het. Het heeft invloed op ons liefdesleven, maar niet heel ernstig. Gelukkig vind ik het knuffelen en dicht tegen mijn man aan liggen nog heel lekker.'
- Diede (56): 'Het lijkt wel alsof er een bos prikkeldraad in mijn vagina zit! Het vrijen is erg pijnlijk en mijn sowieso al kelderende libido is gedaald tot onder het vriespunt.'
- Maaïke (50): 'Mijn lijf is zo aan het veranderen. Het ouder worden maakt dat ik mezelf minder aantrekkelijk voel.'
- Lonneke (55): 'In deze maatschappij is de oude(re) vrouw niet meer nodig. In andere culturen hebben ze een plek in de groep, hier voel ik me teveel.'
- Vanessa (51): 'De vruchtbare fase is voorbij. Dit was het dus: twee prachtkinderen gebaard, maar eigenlijk veel te weinig genoten van mijn jonge-vrouw-zijn.'



## De overgang veroorzaakt uiteenlopende klachten

### **Maar het kan dus anders**

De hamvraag is: bestaat er een alternatief? Voor het antwoord duiken we in oeroude kennis, afkomstig van de Chinese taoïsten. Wijze mannen en vrouwen die al duizenden jaren onderzoek doen naar de relatie tussen seksualiteit en vitaliteit. Zij zeggen: ja, er bestaat een alternatief voor wat wij vrouwen meemaken in de overgang, er bestaat een alternatief voor het verlies van jeugdigheid en schoonheid én je kunt tot je 100ste seksueel gezond en actief blijven. Hoe? Via transformatieseksualiteit. Naast jezelf voortplanten kun je met seksuele energie nog veel meer wonderbaarlijke dingen doen. Het geheim om prettig door de overgang te komen is geen tip of truc en we hebben het niet zelf verzonnen. Het is een andere kijk op de overgang en ouder worden.

### **De oosterse visie op seksualiteit**

In niet-westerse culturen nemen oudere vrouwen een belangrijke plaats in de samenleving in. Waarom? Omdat bij hen de wijsheid zit. De oudere vrouwen leren de jongere generaties hoe het zit met liefde, seksualiteit en relaties. Ze zijn de vraagbaak en bron van kennis waar jonge vrouwen bij aankloppen met vragen als: 'Moet ik door met deze man?', 'Hoe kan ik het in bed leuker krijgen?' of 'Hoe kom ik beter in mijn eigen kracht te staan?' Oudere vrouwen zijn niet afgetakeld of 'niet meer nodig', maar juist gerijpt en daarom waardevol. Iets om trots op te zijn.

Bij Vallei-orgasme leren we westerse vrouwen over de oosterse visie op seksualiteit. Onze sifu (Chinees voor schoolmeester), taotrainer Reinoud Eleveld, is misschien wel de meest ingevoerde expert op dit gebied in Europa.

*Hij zegt: 'Alle vrouwen die in de overgang komen en geen kinderen meer zullen dragen, zouden de technieken van de transformatieseksualiteit moeten leren. Gebruikte je als jonge vrouw je seksuele kracht om verleidelijk en sexy te zijn, en ja, om een kind te maken, na de overgang kunnen vrouwen diezelfde power leren gebruiken voor hun eigen persoonlijke groei en voor seksueel plezier.'*

*In het Westen kennen we alleen maar de seksualiteit van het sappige jonge meisje en haar knappe, jonge vriendje, maar er bestaat ook nog zoiets als seksualiteit van de oudere mens. Als je goed voor jezelf en die seksuele kracht zorgt, kunnen mensen tot op hoge leeftijd veel plezier beleven aan vrijen, met jezelf of met een partner. Het maakt de herfst van het leven warm en aangenaam.'*



## **Inner sexiness: een ander soort schoonheid**

Weet je de stap te maken, dan is de overgang in feite een prachtig, natuurlijk proces dat leidt tot *inner sexiness*. Je hebt dan wel geen perfecte maten meer en misschien hangen je oogleden, je borsten en je kaaklijn (of alle drie), maar in jou brandt een lampje en je straalt kracht, humor en zelfvertrouwen uit. Dat is *inner sexiness*. Zo wil je oud worden. En daarvoor hoef je je echt niet tot je 77ste in een netpanty te wurmen. Behalve natuurlijk als je humeur daar enorm van opknapt.

Dus. Is de overgang het einde van je leven? Nee. Je vruchtbare jaren zijn voorbij en nu breekt een nieuwe periode in je leven aan. We zijn allemaal seksuele wezens, dat houdt niet op na de vruchtbare leeftijd. Je bent niet afgeschreven omdat de overgang begonnen is. In jezelf is een proces in gang gezet dat minstens zo mooi en waardevol is: het pad naar wijsheid. Je gaat van buiten naar binnen. Dat past bij vrouwen die aan de tweede helft van hun leven beginnen.

## **Hoe word je een wijze vrouw?**

Door je seksualiteit te trainen. Je moet weten hoe je lichaam werkt, wat er in de eierstokken gebeurt en hoe je leert je seksuele energie aan te wenden voor je eigen gezondheid. Daarmee blijf je niet alleen sexy, maar je gaat ook nog eens soepel door de overgang, met meer seksueel plezier en met véél minder klachten. En het heeft ook zo zijn voordelen als je niet meer bang hoeft te zijn dat je ongewenst zwanger raakt. Luister maar naar deze vrouwen:

- Petra (59): 'In het begin had ik veel opvliegers. Ik heb veel meer slaap nodig en kreeg een stijver lichaam, maar ik voel me nu sexyer dan ooit. Ik heb minstens evenveel sjans, misschien wel meer dan vroeger. Ik ben relaxt en zit lekker in mijn vel, kennelijk is dat aantrekkelijk. Helemaal goed.'
- Simone (53): 'Ik heb juist meer zin. Net of ik wat meer durf en lossere ben nu ik ouder word. Soms heeft het invloed op mijn relatie, als ik vaker wil dan mijn man. Meestal komen we er wel uit of zorg ik voor mezelf.'

## De overgang: hormonale wisseling van de wacht

Strikt medisch gezien is de overgang een wisseling van seksuele hormonen in ons systeem. Hormonen zijn stofjes die alle processen in ons lichaam activeren, afremmen en aansturen. Ze zijn letterlijk van levensbelang – zonder hormonen zou de boel direct vastlopen. Je lichaam maakt ze zelf aan. Al ruim voor de overgang produceren de eierstokken steeds minder van de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron of verandert de balans tussen deze beide hormonen. Langzaam stopt het rijpen van de eitjes in de eierstokken en verandert het menstruatiepatroon, tot de menstruatie uiteindelijk geheel wegblijft.

Allemaal heel natuurlijk. Maar waarom krijgen we dan te maken met zo'n enorme lijst van klachten als bijwerking van die 'natuurlijke' overgang? En waarom weten we ons er zo weinig raad mee? Ja, de huisarts kan helpen. Niet altijd, maar vaak wel. Wetenschappers, artsen en therapeuten werken hard aan behandelingen en er bestaan gelukkig ook steeds meer verstandige oplossingen. Laat daarover geen enkele twijfel bestaan. Maar het blijft, met alle respect, een beetje dweilen met de kraan open. We pakken de symptomen aan. Maar wat zou er gebeuren als we de oorzaak van onze klachten zouden laten verdwijnen?

### **De sleutel: te veel of te weinig hormonen**

De medische kijk op klachten rondom de menopauze is dat vrijwel alle klachten te verklaren zijn door een sterke daling van de oestrogeen spiegels in het lichaam. Het lichaam zoekt naar een nieuwe gezonde hormonale balans. Dat kan jaren duren.

Je hormonen worden aangemaakt door hormoonklieren in het lichaam. Vergelijk ze met sleuteltjes. Die sleuteltjes gaan de bloedbaan in en komen dan bij de cellen. Op die cellen zitten de bijpassende slotjes. Als er voor elk sleuteltje een slotje is, dan doen die hormonen gewoon hun werk. Heb je een hormonale onbalans dan zijn er van sommige hormonen te weinig en van andere hormonen te veel. Dat levert twee problemen op. Eén: bij te weinig hormonen worden sommige

cellen niet meer goed aangestuurd. Twee: een teveel aan hormonen heeft een giftig effect op het lichaam.

Dit klinkt heel simpel, maar deze biochemische aansturing van ons lichaam is duizelingwekkend complex. En omdat elk lichaam anders in elkaar steekt, kan elke vrouw andere klachten krijgen in de overgang. Medische remedies pakken bijna altijd de symptomen van de overgang aan, maar niet de onderliggende oorzaak: het ontstaan van de hormonale onbalans zelf.

### **De remedie: transformatieseksualiteit**

De overgang gaat dus over seksuele hormoonwisselingen. Dat hadden de taoïsten ook in de gaten. Zij gingen op zoek naar een manier waarop het lichaam de hormonale balans sneller kon herstellen. De oplossing bleek even simpel als fascinerend: door seksuele energie aan je eigen systeem toe te voegen, via zelfbeminning. Oftewel: transformatie-seksualiteit.

Dit hebben we allemaal gemist in onze biologieles. Je moeder wist er niet van en haar moeder ook niet. Maar je kunt je seksuele energie in jezelf leren vinden, sturen en zelfs transformeren. Het is het alternatief voor seksualiteit die zich met voortplanting bezighoudt. Je leert jezelf 'voeden' met seksuele energie. Heel simpel: door in opwinding te komen en daarna iets met die opwinding te doen. Je maakt er dus geen baby mee (of je dat nu wel of niet verhindert door anticonceptie), maar je maakt een gezonde versie van jezelf.

We hebben het over seksuele technieken waarmee je de rest van je leven van seksualiteit kunt genieten, terwijl je ook gezonder en bewuster wordt. Of je nu 28 of 82 bent. Het is het ontbrekende puzzelstukje. Een vorm van seksualiteit waarmee je een gezonde, vitale en wijze vrouw kunt worden, zónder al die nare overgangsklachten.

## Wat zegt de arts?

Jeannette Hessels, Vallei-coach (56): 'Na jaren te hebben gewerkt als cosmetisch arts kwam ik meer en meer tot de ontdekking dat ware schoonheid van binnenuit komt. Natuurlijk mag je de natuur hier en daar een handje helpen, maar de basis van mooi en gezond ouder worden ligt voor mij bij een gezonde leefstijl.

Als vrouwen de menopauze naderen, wordt die gezonde leefstijl nog belangrijker. Door op je voeding te letten kun je eventuele klachten voorkomen of verminderen. Denk daarbij aan het vermijden van snelle suikers en bewerkte producten. Eet meer gezonde vetten (noten, zaden, olijfolie, kokosolie, avocado) en zorg voor voldoende vezels. Probeer voldoende lichaamsbeweging te krijgen door zowel cardio als krachttraining te doen. Dat zijn al belangrijke uitgangspunten. Je kunt ook denken aan intermitterend fasting, dat wil zeggen een langere periode per 24 uur niet eten (bijvoorbeeld van zes uur 's avonds tot de volgende ochtend twaalf uur). Hierdoor krijgt je lichaam tijd om zich te herstellen en wordt laaggradige ontsteking tegengegaan. En natuurlijk probeer je stress te verminderen en voldoende nachtrust te pakken.

De taoïstische visie op vitaliteit en op gezond ouder worden intrigeerde mij meteen toen ik ervan hoorde. Hoe is het mogelijk dat zo weinig mensen hiervan weten? Ik voelde me er meteen toe aangetrokken en ben zelf aan de slag gegaan met de technieken van de transformatieseksualiteit. Een uitstekende aanvulling om je energieniveau te verhogen en zonder al te veel klachten de menopauze door te komen. En je wordt er bovendien aantrekkelijker van. Dat is pas echt schoonheid van binnenuit.'

## Vallei-orgasme

Transformatieseksualiteit werkt via Vallei-orgastische technieken. Je leert jezelf op een nieuwe manier in opwinding brengen. Je komt in opwinding en kalmeert weer. In de kalme fases (de vallei) ga je je orgastische energie door je lichaam sturen. Dat is anders dan het ons welbekende piekorgasme. Na een piekorgasme voel je je vaak lekker moe en slaap je goed. Bij een Vallei-orgasme kom je niet tot een ontlasting (orgasme), maar breng je via een speciale vorm van zelfbeminning de seksuele energie in je systeem. Je laadt er je batterijen mee op. En met die extra energie breng je jezelf hormonaal in balans. Het is niet moeilijk, maar wel anders. We zijn het niet gewend. De kennis komt uit een andere wereld. Je duikt diep in jezelf en leert daar 'interne alchemie' bedrijven. Iets wat in onze cultuur totaal onbekend is.

In een ideale wereld zouden we van deze technieken gehoord hebben tijdens de seksuele voorlichting. Maar omdat wij de transformatieseksualiteit niet kennen, lopen we achter en hebben we nu zorgvuldige scholing nodig. Daarvoor is het platform Vallei-orgasme opgericht. We leiden vrouwen op die deze kennis kunnen doorgeven aan andere vrouwen. Zodat onze dochters straks de kans krijgen om zichzelf veiliger en gezonder seksueel te ontwikkelen.

## Hormoonklieren: hypofyse en pijnappelklier

Een van de stapjes die je leert met seksuele transformatie, is seksuele energie naar de hersenen te brengen. Vooral naar de twee klieren die vanaf je geboorte tot je dood de seksuele hormonen aansturen: de hypofyse en de pijnappelklier. Je geeft ze als het ware een seintje om de hormonale balans in je lichaam te herstellen. Klinkt misschien ver van je bed, maar het is niet moeilijker dan leren fietsen. Alle vrouwen die ermee aan de slag gaan, kunnen het leren en brengen zo hun hormoonspiegel meer in balans.




*Marleen (51): 'Al een paar jaar train ik de Vallei-technieken. Toen ik met het huiswerk begon kreeg ik al snel meer energie. En wat ik heel fijn vond: ik had rond mijn menstruatie geen last van mijn humeur en tijdens de menstruatie had ik geen buikpijn meer. Op een gegeven moment ben ik iedere dag het huiswerk gaan doen. Vanaf dat moment werd ik zelfs bijna niet meer ongesteld, eens in de acht weken en dan drie dagen een druppel bloed. Toen ik dat trots aan mijn vriendinnen vertelde, zeiden ze: 'Ja natuurlijk, je bent in de overgang, dan houdt het op'. Ik begon te twijfelen en als test ben ik gestopt met het huiswerk. En toen werd ik na vier weken ineens heel heftig ongesteld, compleet met een week lang een enorme boosheid op alles en iedereen en zulke vreselijke buikpijn dat ik voor het eerst sinds tijden weer pijnstillers moest nemen. Toen ik weer dagelijks ging trainen werd de menstruatie langzaam weer kalm. Er komt weer meer tijd tussen de menstruaties, ik heb geen buikpijn meer en zeker geen slecht humeur ervoor of erna. Ik weet nu: ik ga nooit meer stoppen met mijn huiswerk! En mijn dochters zijn ook heel blij dat ik weer train en minder chagrijnig ben.'*

## Opvlieger

En hoe zit het dan eigenlijk met overgangsklacht nummer 1, de opvlieger? Kan transformatieseksualiteit daar ook bij helpen? De taoïsten zien een opvlieger als seksuele energie die als een ongeleid projectiel door je lichaam raast. Deze energie kon zich al die jaren richten op voortplanting, maar nu er geen follikel-rijping meer plaatsvindt gaat diezelfde seksuele energie op de gekste momenten als een warme vlam omhoog je lichaam in. Dat op zich veroorzaakt weer klachten. Net zoals een vlam gevaarlijk is voor een droog bos, is een opvlieger gevaarlijk voor een opdrogend lichaam.

Maar je kunt die energie leren 'vangen' en op een veilige manier door je lichaam sturen. Zodat opvliegers geen onaangename ervaringen zijn, maar de brandstof worden voor je ontwikkeling. Waar je eerst aldoor de kachel stond op te stoken met het raam wagenwijd open, voed je nu je innerlijke kruik met energie. En je snapt het al: door consequent te werken met transformatietechnieken neemt het aantal opvliegers af. In een van de mails die bij dit e-boek horen, geven we je een handige en simpele oefening om een opvlieger meteen te lijf te gaan.



Je  
ontwikkelt een  
wijze seksuele  
identiteit

## Afscheid van je vruchtbaarheid = een nieuw begin

In de overgang neem je afscheid van je vruchtbaarheid. Dat is nogal wat. Maar het is ook heel natuurlijk. Van je geboorte tot je elfde, twaalfde jaar ben je nog niet vruchtbaar. Daarna ben je zo'n veertig jaar wel vruchtbaar. En daarna ben je nog – gemiddeld genomen en als alles meezit – dertig jaar niet meer vruchtbaar. Bij elkaar opgeteld ben je dus ongeveer even lang wel als niet vruchtbaar. De taoïsten zeggen het zo: in de ideale wereld beleef je het niet- vruchtbaar zijn tot je puberteit vanuit onschuld. En vanaf de overgang kun je dat beleven vanuit groeiende wijsheid.

### **Niet opdrogen, maar doorgroeien**

Er is dus een alternatieve route, een andere weg. Die van seksuele transformatie. Die leert je grip te krijgen op je seksuele energie en brengt daarmee je hormoonhuishouding weer in balans. Dat betekent: geen opvliegers en geen almaar groeiende vermoeidheid. En geen 'koud bed'. Met het ouder worden veranderen je behoeften. Je lijf is ook anders. Wat voor seks dat dan oplevert? Daarvan zien we in onze cultuur maar weinig voorbeelden. Alles is gericht op jongerenseks. Maar als het goed is, ontwikkelt je seksuele identiteit zich je hele leven. Ook na de overgang.

Als je grip krijgt op je seksuele energie ben je niet afhankelijk van (de bevestiging van) een ander. Je hoeft geen lustobject voor de ander te zijn om een gebrek aan zelfvertrouwen te compenseren. Het is ook niet nodig om de schijn van uiterlijke jeugdigheid op te houden. In plaats daarvan word je een seksueel rijke en rijpe vrouw. Je droogt niet op, maar je blijft sexy en je blijft je seksualiteit juist ontwikkelen. Niet verkeerd om jezelf zo te verwezenlijken naarmate je ouder wordt, toch?



## Hoe doe je dat, doorgroeien?

Dat doe je door jezelf op de juiste manier te leren beminnen. Leer hoe je de kracht van jouw seksuele energie voor jezelf kunt gebruiken. Door jezelf aan te raken, zet je heel zachtjes de energie in de eierstokken aan. Daarna kun je die energie transformeren. Ga je dat leren, dan ontdek je dat alles wat je nodig hebt om een seksueel ontwikkelde en tevreden vrouw te worden, in jou zit. Begin je aan transformatieseksualiteit, dan boor je jouw geheime bron aan: je krijgt toegang tot de seksuele energie in je eierstokken en zet je seksualiteit om in levenskracht. Zo kun je seksueel actief blijven tot op hoge leeftijd. Seksualiteit gaat gewoon door. Het verandert van identiteit en aard, maar de intensiteit neemt zelfs toe. Marieke (59) zei het zo: 'Ik ben nu drie maanden aan het oefenen met de Vallei-technieken. En ik ontdekte dat zelfbeminning echt helemaal niets, maar dan ook niets met leeftijd te maken heeft. Ik heb nooit geweten hoe fijn het is om mijzelf aan te raken.'

Je krijgt ook de kans om op een waardige manier afscheid te nemen van je vruchtbare periode. Je gaat over naar de derde fase van je seksuele bestaan, waarin je opnieuw – net als jong meisje – niet vruchtbaar bent. Op een normale en natuurlijke manier, zonder de ellende van klachten en verwarring.

Interessant: het komt voor dat vrouwen die de overgang al achter de rug hebben, korte tijd weer lichtjes gaan menstrueren wanneer ze beginnen met het trainen van de Vallei-technieken. Ze krijgen als het ware een tweede kans om de overstap te maken. En op een waardige manier afscheid te nemen van hun vruchtbaarheid, zonder klachten.

## Doen: ontsteek de oervonk van opwinding

Er bestaat een eenvoudige truc voor het vinden van die eerste vonk tot opwinding in je lichaam. Het allereerste beginnetje van seksuele opwinding. Dat gaat via een kleine, zachte beweging van de dijen. Om die vonk op te wekken kun je je dijen een heel klein beetje bewegen. Om de spieren in je dijen zitten bindweefsels. Beweeg je je dijen, dan trekken die vliesjes een klein beetje aan de eierstokken. Dat zorgt voor de vonk. En dan begint de seksuele energie te stromen. Het trainen begint dus met het activeren van de vonk. We hebben het over een paar millimeter. Oefen het maar eens. Dat kan zelfs als je in de trein zit, of op de koffie bij een vriendin. Niemand die het ziet. Zo ontsteek je heel subtiel de vonk van je seksualiteit. In een van de e-mails die hoort bij dit e-boek lees je hier meer over.

Kun je dit leren als je geen eierstokken meer hebt? Heel simpel: ja. De taoïsten werken met het 'innerlijke landschap', een energetische blauwdruk van jezelf met alles d'r op en d'r aan. Dus ook met eierstokken. En in je innerlijk landschap ontstaat die vonk. Veel vrouwen die gesteriliseerd zijn of geen eierstokken of baarmoeder meer hebben, hebben de transformatietechnieken inmiddels gewoon geleerd. En ze ervaren de voordelen.

## Eh, zelfbeminning?

De basis van de Vallei-technieken is zelfbeminning. Veel vrouwen die gaan trainen vinden het in het begin lastig om opgewonden te worden zonder partner, of zonder fantasie over een partner. Masturberen geldt een beetje als minder waard dan bemind worden door je ideale lover. Dat doe je als je zin hebt en er is niemand in de buurt. Er zijn ook veel vrouwen die in hun jeugd wel geëxperimenteerd hebben met masturberen, maar toen ze eenmaal seksueel actief werden met een partner, masturberen zagen als 'iets van vroeger' of zelfs als kinderachtig.

Soms rust er een taboe op masturbatie. Er zijn nog een heleboel vrouwen die het lastig vinden om zichzelf liefdevol aan te raken. Er is schuld, schaamte en helaas niet zelden: trauma. Toch begint een soepele overgang met masturberen of zelfbeminning. De taoïsten zien het als een essentiële stap naar het doorontwikkelen van je seksuele identiteit tot op hoge leeftijd. En dat niet alleen: het is de sleutel die je nodig hebt om jezelf hormonaal in balans te brengen en te houden. Wat hun betreft zou elke verstandige volwassen vrouw deze technieken moeten kennen. En stap voor stap gaan trainen.

### **Maar ik heb geen zin meer in seks...**

Maar wat als je helemaal geen zin meer hebt in seks? Ook dat staat in de top 5 van overgangsklachten. 'Ik mis het vuur en de passie in mijn relatie', zegt Cora (63). En Annelies (56): 'Vrijen doet tegenwoordig altijd wel een beetje pijn, ook met een glijmiddel.' Of Mieke (49): 'Ik heb zomaar sinds een maand of zes, zeven geen lust meer. Daar baal ik van, want ik geloof heilig in de positieve kracht van seks. Ik heb geen partner, maar ik was altijd heel gelukkig met mijzelf. Die vonk is ineens weg.'

Je zou kunnen zeggen: ik hang seks aan de wilgen. Maar volgens de taoïsten is dat onmogelijk. Want: alles vrijt met elkaar, alles kent een geboorte. De bloemetjes en de bijtjes, elk mens is aangesloten op die seksuele, creatieve stroom. Dat jij die kriebel niet meer voelt, wil niet

zeggen dat ze er niet meer is. Je seksuele kracht is ingedut. Maar reken maar: ze zit nog gewoon in je. Je moet haar alleen even wakker maken.

### **Warm en koel**

Die 'twee keer in de week' of 'vier keer per maand' die we in onze cultuur als ongeschreven regel hebben om te (moeten) vrijen, vinden de taoïsten trouwens grote onzin. 'Onze' taoïsten onderscheiden meerdere vormen van seksuele activiteit: warmte, koelte, hitte en bevroering. Een gezonde seksualiteit heeft een natuurlijk ritme van warm en koel: actieve en inactieve seksuele periodes wisselen elkaar af. Zoals het met alles in de natuur gaat. Er is een tijd voor bloei en groei en een tijd voor loslaten en stilte. Yin en yang.

Af en toe vrijen en af en toe niet vrijen, is echt een kenmerk van een gezonde seksualiteit. Dan krijg je namelijk een mooie golfbeweging, in plaats van een constante prestatiegerichte piek. Dat continu pieken zorgt vaak voor verwarring. En pijn. Seksualiteit kan een verplicht nummer worden, om de ander tevreden te houden. Door de voortplantingsseks om te zetten naar transformatieseksualiteit, houd je om te beginnen je eigen motortje aan de praat. Als je minder afhankelijk van elkaar bent ontstaat er meer ruimte voor mooie, intense en liefdevolle ontmoetingen tussen de lakens. Wanneer de tijd rijp is.

### **Kus je libido wakker**

Of je nou wel of geen partner hebt, transformatieseksualiteit kust je libido wakker. Er zijn vrouwen die via de technieken van het Valleiorgasme zelfs voor het eerst een orgasme beleven. Let wel, het gaat allemaal niet vanzelf en ook niet van vandaag op morgen. Neem er de tijd voor. Op het pad van transformatieseksualiteit kun je waanzinnig veel leren en ervaren. Het is een pad waarop je nooit uitgeleerd raakt. Een waardevolle investering in de relatie die je met jezelf hebt.



*Marjolein (52): 'Het leek alsof de overgang er ineens was. Pijn in mijn gewrichten, nachtzweeten, geprikkeldheid, hoge bloeddruk. Niks was meer leuk en ik voelde me doodongelukkig. Het was wel duidelijk dat ik iets moest ondernemen tegen die overgangsklachten. Maar wat? Ik ging boeken lezen over de overgang en bezocht een overgangsconsulente. Maar dat was het niet voor mij. Toen vond ik de site van Vallei-orgasme. Ik heb de online training gevolgd en was zeer verrast door wat het in mijn lichaam teweegbracht. De klachten waren niet op stel en sprong verdwenen, maar ik voelde aan alles dat ik het juiste spoor te pakken had. De pijn in mijn gewrichten ging over en het nachtzweeten ook. Ik werd rustig van binnen. Nu train ik zo'n vier jaar en inmiddels ben ik Vallei-coach. Het heeft me enorm geholpen om mijn weg door de overgang te vinden.'*

### **Van vrouw tot vrouw**

Deze kennis is duizenden jaren lang van vrouw op vrouw doorgegeven. Dat ging gewoon bij de put of aan de oevers van de rivier. Tegenwoordig komt water uit de kraan en hebben we computers en internet. De online cursus en de Vallei-coaches zijn dan ook de moderne variant van de vrouwen die kennis deelden bij de waterput.

Het zou zo mooi zijn als de vrouwen die deze kennis hebben opgedaan, die ook weer doorgeven en anderen op dit pad wijzen. Zodat we hele generaties gezonde, wijze, sexy mannen en vrouwen krijgen. (Mannen? Ja, zij kunnen dit ook leren.) Daarvoor hebben we pioniers nodig: de vrouwen die nu trainen. Die in zichzelf willen investeren en zich seksueel willen blijven ontwikkelen. Om uiteindelijk op een prettige manier ouder te worden.

## Doe je mee?

Samen met andere Vallei-vrouwen (het zijn er inmiddels enkele duizenden) leggen we de basis voor een nieuwe seksuele beschaving, met ook nog eens gezondere mannen en vrouwen. We kunnen er heel veel over vertellen – en dat doen we graag – maar je weet natuurlijk pas of het iets voor je is als je het zelf probeert. Enkele basisoefeningen die we in dit boekje noemen, krijg je via de mail toegestuurd, met een duidelijke instructie (heb je de papieren brochure, vraag dan nog even het online e-book aan via de site). Ga ermee aan de slag en kijk hoe het voor jou voelt. Smaakt het naar meer, dan ben je van harte welkom om mee te doen met de online cursus Vallei-orgasme. Heel veilig, heel betamelijk leer je de basis van de seksuele transformatie. Je brengt je energie weer op peil. En: je gaat soepel door de overgang.

### Het geheim van soepel door de overgang in het kort:

1. Al die verschillende klachten in de overgang hebben een belangrijke gemeenschappelijke oorzaak: een hormonale onbalans die vele jaren kan duren.
2. Je kunt die hormonale balans veel sneller herstellen door je seksuele energie te transformeren, via zelfbeminning.
3. Via de vallei-technieken leer je stap voor stap hoe dat werkt: jezelf beminnen en seksuele energie veilig door je systeem sturen.
4. Hierdoor breng je jezelf niet alleen meer in balans, je groeit ook seksueel door. Er liggen nog hele fijne jaren op je te wachten.
4. De overgang is NIET het failliet van je vrouwelijkheid en seksualiteit. Onvruchtbaar zijn is volledig normaal, natuurlijk en vrouwelijk. Je bent het zo'n beetje de helft van je leven: in de periode voordat je menstrueert (onschuld) en in de periode nadat je menstruatie is gestopt (groeierende wijsheid).

# 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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://vallei-orgasme.nl)



Valoile  
orgasme