

Vallei
orgasme

Van de
liefde

De
Zeven
Sluiers

Over Vallei-orgasme

Vallei-orgasme is een platform voor vrouwelijke seksuele wijsheid. Het is onze missie om 30.000 vrouwen bekend te maken met de vallei-technieken en met de voordelen van transformatieseksualiteit: meer energie, een fijner seksleven, groeiende kracht en wijsheid. Meer en meer vrouwen sluiten zich aan. Vallei-coaches door heel Nederland en Vlaanderen geven de kennis inmiddels door. Net als de duizenden valleivrouwen die dagelijks hun seksualiteit ontwikkelen via de Vallei-technieken.

© vallei-orgasme
april 2020

tekst isabel timmers
redactie jos goossens, seppie groot
correctie marloes hermens
bron reinoud eleveld

illustraties rosita van eijdsen
opmaak seppie groot

vallei-orgasme.nl | info@vallei-orgasme.nl

De Zeven Sluiers van de liefde

Een uitgave van

Vallei
orgasme

Inhoud

... En ze leefden nog lang en gelukkig	5
Waarom die zeven sluiers?	6
De Zeven Sluiers	8
Met kinderen leg je de omgekeerde weg af	13
Help! Doe ik het wel goed?	14
De Zeven Sluiers in een vaste relatie	16
De Zeven Sluiers en Vallei: hoe trainen je helpt om te ontsluiëren	18
Het verhaal van Vallei-vrouw Verony	21
Hoe nu verder?	23

... En ze leefden nog lang en gelukkig

Liefde, seksualiteit en relaties zijn bronnen van geluk. En van ongeluk. We willen allemaal zo graag die 'ene' ware liefde tegenkomen. Vol verlangen beginnen we aan een liefdesavontuur, totdat de roze bril af gaat. En dan blijkt het sprookje vaak niet goed af te lopen.

Waarom is dat zo? En vooral: kan het ook anders?

Ja, er is een manier om succesvoller te daten zodat je veel minder verwarring of pijn van afwijzing hoeft te ervaren. En ja, ook in een bestaande relatie kun je de magie van de liefde levend houden. Met andere woorden: de gouden relatie bestaat. Maar de weg er naartoe is bij lang niet iedereen bekend. In oude culturen kent men deze wijsheid als 'het pad van de Zeven Sluiers'.

Op het pad van de Zeven Sluiers volg je zeven stappen van hechting en intimiteit, van hoe je je met elkaar verbindt tot hoe je elkaar aanraakt. Van het eerste oogcontact tot hand in hand wandelen. Van je eerste valentijnskaart tot je eerste kus. En van diep contact tot met elkaar naar bed gaan. Er zit een ritme in. En dat ritme kun je leren ontdekken via de zeven sluiers. In elke sluier zit goud verstopt: liefdesgeluk.

Veel gelukkige stellen hebben de tijd genomen om elkaar te leren kennen, om te ontdekken of het tussen hen werkt. Niks geen haast en stress, maar *easy does it*. Het mooie is: je kunt de sluiers telkens opnieuw samen doorlopen. In dit boekje leggen we je uit hoe je dat doet.

Hoe geef je je bloot, zowel letterlijk als figuurlijk? Ontdekken jullie samen welk goud er voor jullie in de relatie zit? Dit is je handleiding.

Warme groet,

Team Vallei

Waarom die Zeven Sluiers?

Alles heeft een natuurlijk ritme, ook de liefde. En ook seksualiteit. Trek je tijdens het daten meteen alle zeven sluiers van het hemelbed, dan is dat niet erg, maar je ontnemt jezelf wel een kans op nog meer liefdesgeluk. Je slaat dan een paar stappen over waarin je je op een subtiel niveau met elkaar kunt leren verbinden. Neem je daar wel de tijd voor, dan heb je daar later in de relatie profijt van.

Ware liefde wordt makkelijk verward met verliefdheid. Verliefdheid is een soort roes. Het wordt ook wel omschreven als een tijdelijke 'gekke'. Je bent letterlijk en figuurlijk 'gek' op die ander. Maar verliefdheid is niet altijd een goede basis om een relatie met iemand aan te gaan. Heel vaak spelen hormonen een grote rol. Dat zou je ook wel lust kunnen noemen.

En dankzij de pil en het condoom hoef je de seks niet uit te stellen. Je kunt onbekommerd vrijen zonder bang te zijn dat je meteen een kind maakt. En dat is een groot goed.

Toch zeggen wij: ga je voor de gouden relatie, doe dan een stapje terug. Er zit een enorme waarde verstopt in het vertragen van het proces van intiem worden. In het sluier voor sluier naar elkaar toe groeien. Je ontdekt elkaar zonder haast. Terwijl je heel goed leert luisteren naar het fluisterstemmetje van je intuïtie en naar gevoelens van verlangen, tederheid en genot.

Bij elke sluier kun je voor jezelf steeds bepalen: wil ik een stap verder met deze man of vrouw? Of loop ik hier tegen mijn grens aan? En zo ja, waarom? Het geeft je de kans om je hart te openen voor de ander. En dat is een van de mooiste en tegelijkertijd meest kwetsbare dingen die je kunt doen.

Zie jullie harten als bloemen die – blaadje voor blaadje – voor de ander opengaan. En vergelijk seks met de zon. Samen gaan jullie op zoek naar de juiste hoeveelheid zonlicht. Behoedzaam, zodat jullie niet verschroeien.

De sluiers helpen om respectvol en zorgvuldig om te gaan met jullie harten. Het mooie is: het ontsluieren is een van de meest speelse en spannendste dingen die je kunt meemaken met elkaar. Ontsluieren maakt de liefde leuker, veiliger en steviger. Als je het natuurlijke ritme van de liefde volgt.

Heb je eenmaal seks gehad met iemand, dan kun je niet meer terug naar 'geen seks gehad'. Er is iets veranderd. Hoezeer we soms ook ons best doen om het te ontkennen: het hart hoort bij de seks. Na de seks is er onherroepelijk iets veranderd in de verbinding met de ander. Als het klopt, dan is het een van de mooiste dingen die je kunt meemaken. Maar eerlijk is eerlijk: heel vaak is het alsof we in één klap naar de laatste bladzijde van een spannend boek zijn gebladerd.

Was je niet liever bij het begin begonnen? Had je niet liever de hele reis meegemaakt? Had je niet alle avonturen, personages en verhalen willen leren kennen? Natuurlijk wel. De liefde is een schitterend avontuur. Laten we dat weer omarmen, via de wijze weg van de Zeven Sluiers.



De Zeven Sluiers

De zeven sluiers zijn zeven opeenvolgende intimiteitsstapjes. Heel in het kort: in de eerste sluiert geef je elkaar heel onschuldig een kusje op de wang. Een beetje zoals toen je op de basisschool voor het eerst verliefd was. Je raakt elkaar alleen vluchtig aan, houdt elkaars hand vast. In sluiert twee geef je elkaar een kus op de mond. In sluiert drie zit je tegen elkaar aan. Het kusje op de mond wordt tongzoenen en het verlangen neemt toe. In de sluiert daarna ontdek je hoe het is om te vrijen met kleren aan. Die gaan uit in de vijfde sluiert, maar je wacht dan nog met penetratie. Dat komt in sluiert zes, die is gericht op diepe intimiteit en overgave. In de laatste sluiert, de zevende, is de samensmelting maximaal. Je kunt dan ook eventueel vrijen om een kind te maken.

Voor elke volgende stap neem je uitgebreid de tijd om te voelen en te delen. Voel je allebei een 'ja', dan ga je samen door naar de volgende sluiert. Is die 'ja' er niet, dan is dat een signaal dat dit toch misschien niet de partner is die je zoekt.

Je kunt de sluiers toepassen bij je eerste liefde en bij je laatste. En op elke leeftijd. Dus ook als je op je zeventigste een nieuwe liefde vindt. Of als je na twintig jaar je relatie onder de loep wilt nemen. Ook in een bestaande relatie geven de sluiers je steeds weer een kans om samen een nieuw begin te maken en elkaar weer te ontdekken. Zo kun je steeds opnieuw verliefd op elkaar worden.

Vanuit je hart

Het ontsluiten is niet iets wat je zomaar even doet. Het vraagt geduld en toewijding, naar de ander en naar jezelf. Zeker als je opgewonden bent, kan het best een opgave zijn om te wachten of te stoppen. Maar dat is het waard. Neem de tijd om echt te luisteren naar je lichaam en je gevoel, en ontdek subtielere niveaus van het liefdesspel. Vanuit een verlangen naar échte verbinding en intimiteit in een fijne relatie. En niet vanuit louter lust (hoe fijn ook) of angst (als ik niet nu verder

ga, dan wil die ander misschien niet meer) en verwarring (wat moet ik doen?). De sluiers helpen je om respectvol en zorgvuldig om te gaan met jezelf en de ander. Dat kan heel speels en spannend zijn. En het maakt de liefde leuker, veiliger en steviger.

Vrijen in verbinding

In elke sluiert kom je het spanningsveld tegen tussen het verlangen naar emotionele verbinding en het verlangen naar seksuele intimiteit. Soms is de ene partner meer gericht op het seksuele aspect en de andere juist meer op verbinding. Als we beide kanten aan bod laten komen, geeft dat een veel grotere kans op een succesvolle start van een nieuwe relatie. En ook een grotere kans om een bestaande relatie weer de nodige ruimte te geven.

De verbinding en de seks zijn allebei belangrijk om in moeilijke tijden je relatie met veerkracht te kunnen opvangen. Door samen het ritueel van de zeven sluiers te doorlopen, maak je je relatie een stuk stressbestendiger én geniet je langer en meer van fijne seksuele intimiteit.

- 1 Kus op de wang
- 2 Zoen op de mond
- 3 Tongzoen
- 4 Handen onder de kleren
- 5 Heavy petting
- 6 All the way: gepassioneerd vrijen
- 7 Versmelting op alle niveaus, eventueel een liefdesbaby

De Eerste Sluier

Kus op de wang

In de eerste sluier maak je vooral oogcontact en je praat. Je laat die ander zien: ik vind jou leuk. Je wilt bij elkaar in de buurt zijn en samen tijd doorbrengen, meestal in een groep of een publieke gelegenheid. Je geeft elkaar een kus op de wang, verkent elkaars gezicht en handen. Zoals bij die prille eerste liefde. Vertel elkaar wat je ziet, wat je voelt en wat je ruikt.

De Tweede Sluier

Zoen op de mond

Bij de tweede sluier geef je publiekelijk toe dat je elkaar leuk vindt. Je brengt meer tijd samen door, ook buiten de groep. Je gaat uit eten, wandelen, naar de film. Wacht nog even met samen naar de sauna gaan, want je blijft in deze fase nog gekleed. Wel raak je elkaars lichaam aan, door de kleren heen. Met een kus op de mond onderscheid je het contact van andere relaties. Tongzoenen hoort bij de volgende fase. Gebruik verder al je zintuigen en neem de tijd om te voelen.

De Derde Sluier

Tongzoen, licht vrijen

Je knuffelt, zit dicht tegen elkaar aan. Het verlangen begint te groeien. Het zoenen wordt intenser, inclusief tongzoenen. Onderschat de derde sluier niet. Deze fase is heel opwindend en vraagt dan ook de nodige zelfbeheersing. Leer spelen met de opwinding en het verlangen, leer de golfbewegingen kennen: de intensiteit, maar ook het weer weg-ebben ervan. Ervaar dat jij en je partner kunnen zeggen: 'hoo hoo hoo, rustig aan, niet verder dan dit'. En om dat ook te kunnen accepteren. Langzaam ga je steeds een stap verder.

De Vierde Sluier

Handen onder de kleren

Bij de vierde sluier gaan de handen onder de kleren op verkenning. Het vrijen wordt opwindender, erotischer en intenser. Voel wat het met jou en de ander doet. De temperatuur kan flink oplopen. Of het kan zijn dat je merkt dat je hier juist niet verder wilt gaan. Ook in deze fase van ontsluiëren is het superbelangrijk om samen te ontdekken of jullie de verantwoordelijkheid kunnen en willen delen om binnen de grenzen van de sluier te blijven. Hoe beter dat lukt, hoe groter de verbinding.

De Vijfde Sluier

Heavy petting

In de vijfde sluier raak je elkaar zonder kleren overal aan, maar nog zonder penetratie. Dit geeft je de mogelijkheid om de opwinding in je eigen tempo te laten groeien. Geen haast! Geef je creativiteit de vrije loop en neem de tijd om te genieten van deze zeer opwindende fase van ontsluiting. Veel mensen die het ritueel van ontsluiëren hebben gevolgd, vertellen dat deze fase misschien wel de mooiste was van allemaal.

De Zesde Sluier

All the way, gepassioneerd vrijen

In de zesde sluier vrij je inclusief penetratie, maar zonder kinderwens. Je ontdekt overgave en intense diepte in je plezier en genot. Je laat het vuur van de passie helemaal oplaaien en geniet van het diepe vertrouwen in elkaar, dat je samen de afgelopen maanden hebt opgebouwd. Je groeit meer en meer naar elkaar toe, vanuit het verlangen om samen een gezonde relatie op te bouwen. Dat deel je ook aan de buitenwereld, vrienden en familie.

Versmelting en eventueel een liefdeskindje maken

Bij de zevende sluier smelt je niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk samen. Er ontstaat een gevoel van zielsverwantschap. Vanuit wijsheid, liefde en overgave kies je ervoor samen te gaan voor die gouden relatie. In deze laatste ontsluiting kun je een spirituele stap maken. Als er verlangen is naar een liefdesbaby, dan laat je nu de seksuele opwinding uit de zesde fase helemaal tot rust komen. Je kiest ervoor om een kindje te maken. Niet in een opwindingsroes, maar in diepe verbinding.

Zeven sluiers in zeven maanden

Als richtlijn voor een gezond ritme om te ontsluiten kun je denken aan een periode van zeven maanden. Neem dus een maand de tijd om de sluier helemaal te verkennen. Die hele maand blijf je binnen de grenzen van die sluier, hoe graag je ook door wilt naar de volgende. Is dat echt te veel gevraagd? Je kunt ook ontsluiten in veertien of zeven weken. Belangrijker is dat je je er allebei aan wilt en vooral ook aan kunt houden.



Je neemt een maand
de tijd om de sluier –
en elkaar – helemaal
te verkennen.

Met kinderen leg je de omgekeerde weg af

Als een kindje net is geboren, dan komt het uit het lichaam van de moeder. Het drinkt uit haar borsten. Intiemer en fysiek dichterbij kan niet.

Eigenlijk doorloop je met je kind vanaf de zwangerschap en geboorte tot de puberteit de zeven sluiers in omgekeerde volgorde. Er komt tussen kind en ouders steeds een sluier bij.

Hoe zelfstandiger het kind wordt, hoe meer er wordt versluisd. Op een bepaald moment is de borst niet meer van het kind. Van samen in bad gaan of in bad worden gedaan, gaat het kind zelf douchen.

Er komt een moment dat een kind niet meer bij papa en mama in bed slaapt, maar alleen nog in het eigen bed. Daar kan het ook veilig de fase van experimenteren met zichzelf in gaan.

En een eventuele kus op de mond wordt uiteindelijk steeds meer een kus op de wang of het voorhoofd en een knuffel.

Zo leert een kind intuïtief de sluiers kennen. Als puber of jongvolwassene gaat het vervolgens zijn of haar eigen weg. Met de ouders als veilig vangnet achter zich. Op een hele gezonde en natuurlijke manier leert een kind zo dat het vanuit liefde en een veilige hechting met de ouders kan groeien naar een relatie met een partner en naar respectvolle liefde voor anderen.

Help! Doe ik het wel goed?

Misschien denk je nu je dit hebt gelezen: 'Help, ik ben meteen de eerste avond of week al *all the way* gegaan met mijn partner, heb ik het nu helemaal fout gedaan?' Welnee! Je leeft je leven en je maakt van alles mee. Het brengt je waar je moet zijn. De sluiers kunnen je wel een nieuwe kans geven, als je op zoek bent naar een partner of als je al een tijd samen bent. Ze helpen je om veilig en met respect voor jezelf en de ander seksualiteit vorm te geven. Om te genieten van verbinding en intimiteit, van opwinding en vertraging. Wil je bewust bouwen aan een gouden relatie, dan is vertragen slim en fijn.

Overgave en weerstand


Elke sluiert heeft zijn eigen charmes én uitdagingen. De verliefdheid zit vooral in de eerste, tweede en derde sluiert. Daarna wordt de lustbeleving belangrijker en gaat het veel meer over overgave. Door de tijd te nemen voor elke sluiert, wordt de daarop volgende sluiert makkelijker toegankelijk. Eigenlijk train je jezelf elke sluiert om veilig te zijn voor jezelf en de ander. En om te voelen wat er is. Door de seksuele energie veilig te houden (wat je dus doet in de eerste vier sluiers), krijg je allebei de kans om je veilig en bewust over te geven. Je komt ongetwijfeld momenten van twijfel of weerstand tegen: wil ik verder met hem of haar? Gaan we samen op vakantie? Jouw huis of het mijne? Durf jij 'nee' te zeggen en respecteert die ander dat, dan ontdek je stap voor stap of je de ander wilt toelaten tot de volgende seksuele laag. Het begin van echte verbinding en seksueel gelukkig met elkaar zijn.

Luister naar grenzen

Soms voel je: ik wil tot deze stap en niet verder. 'Als ik dit al voel bij zoenen, dan moet ik met deze man of vrouw echt niet naar bed gaan'. Of je merkt na een paar keer sluiert drie of vier: hier ga ik niet gelukkig mee worden. Dat is een veel beter moment om te stoppen, dan wanneer je zonder sluiers half uitgetkleed op de bank ligt en de ander zegt:

'Ach toe nou, doe niet zo moeilijk'. Vooraf 'nee' zeggen is nu eenmaal een stuk makkelijker dan wanneer je al in de slaapkamer bent. En 'nee' zeggen, dat leer je al in die eerste twee sluiers. Daarom is het ook handig om de eerste twee sluiers in de openbaarheid te doen.

Elke goed doorleefde fase maakt je een beetje wijzer en verstevigt de basis waarmee je je kunt verbinden vanuit je bekken én je hart. Het vertragen bij iedere sluiert kan ook wonden uit het verleden helen. Daar komen we in het volgende hoofdstuk op terug,



Soms voel je: ik wil
tot deze stap en
niet verder

De zeven sluiers in een vaste relatie

Het stap voor stap vertraagd ontsluiten van de liefde helpt om een hechte vertrouwensband op te bouwen met je partner. En dat is fijn, want een relatie van vele jaren kent ook fases van meer afstand, tijden waarin je elkaar meer loslaat. Dan is het prettig als je kunt terugval- len op een band van vertrouwen die je in het begin van de relatie hebt opgebouwd. Hoe steviger die band is, hoe rijker dat voelt en hoe meer ruimte je hebt om binnen je relatie op 'avontuur' te gaan. Je voelt je vrij en toch verbonden. De zeven sluiers geven je die basis. Dat helpt natuurlijk enorm als je relatie in zwaar weer komt, in tijden van ruzies, ziekte of jaloezie. Een gezonde hechting is de basis voor groei. Het geeft rust en bepaalt hoever je met elkaar kunt komen.

Achterstallig onderhoud oplossen

Ga je binnen een langdurige relatie de zeven sluiers (opnieuw) door- lopen, dan kom je ongetwijfeld achterstallig onderhoud tegen. Het helpt om dan met een eerlijke en wijze blik te kijken naar de relatie. En naar alle verdriet en ontredde- ring – ook uit eerdere relaties en ervaringen – die dan omhoog komen. De behoefte om elkaar te troos- ten kan heel groot zijn. Maar het is belangrijk om daar juist in de eerste drie sluiers voorzichtig mee te zijn. Geef de ander de kans om zijn of haar eigen verdriet te verwerken. Zien hoe de ander het eigen verdriet en de kwetsbaarheid draagt, kan jou juist raken. En dat is precies waar het in een gouden relatie om gaat, dat je elkaar raakt. Zonder het ver- driet van de ander te dragen. Lees ook maar het gedicht op pagina 19.

Samen weer plezier maken

Je kunt de Zeven Sluiers, iets minder poëtisch, ook vergelijken met een trein. Je zet samen een wissel om. Daardoor kun je ineens ook een andere koers nemen in plaats van in volle vaart vooruit te denderen. Je reist langs zeven stations en komt in onbekend gebied terecht. Zo kun je ook de liefde (weer) samen ontdekken. Voel je dat je de ander

weer heel graag wilt aanraken? Dat is precies de bedoeling. Je gaat ook steeds meer de behoefte voelen om door de ander aangeraakt te wor- den. Je wilt weer samen plezier maken, naar elkaar luisteren en dingen delen. Twee vrije mensen die voor elkaar kiezen bouwen zo samen aan een gouden relatie die jaren of zelfs decennia standhoudt.

Doorbreek de sleur

In de waan van de dag vergeten we vaak dat er verschillende stadia van intimiteit zijn. Er ontstaat een vast ritme waarbij op zaterdagavond of zondagochtend wordt gevreeën, een beetje op de automatische piloot. Je gaat dan steeds vaker automatisch over tot sluiers zes en vijven draait dan vooral nog enkel om penetratie en een snel orgasme, zo lijkt het. Maar op deze manier gooi je vijf hele mooie kansen weg om te verbinden en te genieten. Door de zeven sluiers met enige regel- maat samen opnieuw te doorlopen, doorbreek je die sleur.

Steeds opnieuw verliefd op dezelfde

Door weer stap voor stap tijd met elkaar door te brengen en de zeven sluiers te blijven toepassen, blijf je elkaar echt zien en steeds opnieuw ontdekken. Het is een manier om bijvoorbeeld één keer per jaar de re- latie af te stoffen. In elk geval is het wijs om minimaal eens in de zeven jaar opnieuw de zeven sluiers met je partner te doorlopen. Of je nou zeven jaar of zeventig jaar samen bent, door de intimiteit te vertragen en de liefde opnieuw te ontsluiten, word je steeds weer verliefd op elkaar.



Twee vrije mensen
bouwen zo samen aan
een gouden relatie

De Zeven sluiers en Vallei: hoe trainen je helpt om te ontsluiten

Het klinkt als een cliché: eerst moet je van jezelf leren houden voordat je echt van een ander kunt houden. Maar zoals wel vaker bij clichés, is het ook waar. Als kleine kinderen hechten we ons aan onze ouders. Dat is biologisch zo geregeld, en noodzakelijk om te kunnen overleven. Het is dus heel logisch om de hechting op de ander en niet op jezelf te richten. Maar dat kan ook leiden tot de overtuiging: 'Ik ben pas iets waard als iemand anders van me houdt'. Zo gaan veel mensen een relatie in. Dat legt meteen al veel verantwoordelijkheid bij de partner. Met het gevolg dat maar weinig mensen echt van zichzelf houden en van daaruit aan een gouden relatie bouwen.

De grote kracht van seksuele energie

Seksualiteit is een enorme kracht. De taoïsten zien seksuele energie als de bron van alles. Juist die kracht maakt dat je lichaam soms 'ja' wil zeggen op zaken waar je met je hart 'nee' op zou willen zeggen. De combinatie van zelfbeminning – via de technieken van Vallei-orgasme – en de zeven sluiers zorgt ervoor dat je weet waar je seksuele energie zit. Als je dat in een relatie koppelt aan flirten met je eigen partner, dan wordt het vanzelf heel sensueel.

Meer energie

Het trainen van je seksualiteit beschermt je ook tegen geboden mogelijkheden. Je kunt steeds beter voelen dat er iets niet klopt en waar dat dan zit. Je kunt bijvoorbeeld verliefd worden op een ander, zonder daar verder iets mee te doen. Want je wilt de relatie die je hebt niet beschadigen. Dankzij je seksuele training kun je dan beter op jezelf vertrouwen en omgaan met die seksuele kracht. De ander is dan niet verantwoordelijk voor jouw bevrediging. En dat zorgt voor ruimte en energie. Die je dan weer – vanuit je hart – kunt steken in bijvoorbeeld

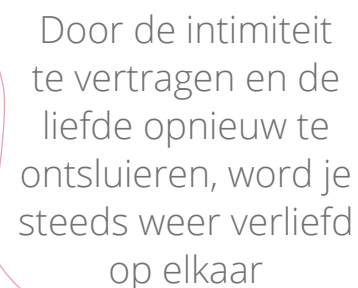
die gouden relatie. Waardoor je zelf stromender en wijzer, energieke kunt worden.

Zelfbeminning en zelfliefde

Door zelfbeminning leer je die behoefte aan verbinding te richten op jezelf in plaats van op een ander. Zelfbeminning, het liefdevol aanraken van jezelf, is dan ook de meest fysieke vorm van zelfliefde. Van daaruit kun je heel goed doorgroeien naar fase vier van je seksuele ontwikkeling: van jezelf en de ander houden (zie ook het boekje *De kunst van het Zelfbeminnen*).

Dat is een van de redenen waarom zelfbeminning hoort bij de zeven sluiers. Je moet eigenlijk zoveel van jezelf houden dat je jezelf niet te snel weggeeft. Daarmee kun je jezelf ook beschermen: je gaat niet zo snel een relatie aan met iemand die niet bij je past.

Vanuit zelfliefde kun je steeds onvoorwaardelijk van jezelf en de ander houden. De van oorsprong Libanese dichter Kahlil Gibran beschrijft dat prachtig in *De profeet* (zie volgende bladzijde).



Door de intimiteit te vertragen en de liefde opnieuw te ontsluiten, word je steeds weer verliefd op elkaar

Uit *De Profeet* van Kahlil Gibran

“Maar laten er tussenruimten zijn in je tezamen zijn.

Hebt elkander lief, maar maakt van de liefde geen band: laat zij veeleer zijn een golvende zee tussen de kusten van je zielen.

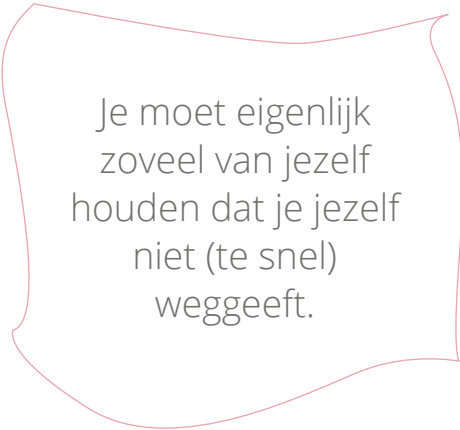
Vult elkanders bekers, maar drinkt niet uit dezelfde beker.

Geeft elkander van je brood, maar eet niet van hetzelfde stuk.

Zingt en danst tezamen en weest blijde, maar bent ieder alleen, zoals de snaren van een luit op zichzelf zijn, al doortrielt hen dezelfde muziek.

Geef je harten, maar geef ze niet aan elkander in bewaaring.

En staat samen, maar niet te dicht bijeen: want de zuilen van de tempel staan ieder op zichzelf. De eik en de cipres groeien niet in elkanders schaduw.”



Je moet eigenlijk
zoveel van jezelf
houden dat je jezelf
niet (te snel)
weggeeft.

Het verhaal van Vallei-vrouw Verony

In de vijftien jaar na haar scheiding had Verony (61) een aantal korte relaties en ‘friends with benefits’. Ze ontdekte Vallei-orgasme en koos er vervolgens bewust voor om twee jaar een ‘relatie-sabbatical’ te nemen. Het beviel haar steeds beter in haar eentje. En tegelijk groeide het vertrouwen dat er een leuke man op haar pad zou komen. Dat gebeurde inderdaad. Na twee dates vertelde ze hem over de zeven sluiers. Hij zag het als een avontuur en ze gingen samen het ritueel aan.

Minder gretig

“Ik voelde me net of ik weer zestien was. Heel blij en benieuwd naar wat er ging komen. Ook al was het in het begin best aftasten en onwennig. Ik was eerlijk gezegd gewend om al vrij snel seks te hebben met een date. Maar nu begonnen we heel bewust met alleen praten, wat dansen, elkaars hand vasthouden. Toen hij per ongeluk een keer mijn been aanraakte, stond ik direct in vuur en vlam. Doordat ik getraind ben in de Vallei-technieken was de gretigheid wel minder dan vroeger, maar ik werd nog best heen en weer geslingerd tussen opwinding en verstand. Maar hoe meer zelfliefde je voelt, hoe minder je het bij een ander hoeft te halen.”

Vierde sluier doorslaggevend

“Bij elke sluier bespraken we wat we wel en niet zouden doen en wat het met ons deed. Daar namen we allebei verantwoordelijkheid voor. Voor mij is lekker zoenen een voorwaarde in een relatie. Toen we voor het eerst ‘mochten’ tongzoenen, viel dat in eerste instantie wat tegen. Ik voelde te weinig om te zeggen: we gaan verder. We bespraken waar dat vandaan kwam en toen bleek dat hij heel erg op de rem was gaan staan, om niet te opgewonden te raken.

We hebben die sluiertje nog een keer gedaan en toen drong tot me door: ik vind jou echt leuk. Voor die tijd kon het nog alle kanten op. Dan kun je ook gewoon als vrienden verder. Dat vind ik ook het fijne aan de sluiers. Ga je meteen *all the way*, dan is er toch sneller het gevoel van verplichting, dat je aan iemand vast zit. De vijfde sluiertje was trouwens echt super opwindend.”

Gelijkwaardig

“Ik heb qua mannen best veel beleefd en door de sluiers komt je verleden ook weer voorbij. Het was voor mij een mooie uitdaging om daarmee in balans te komen tijdens het trainen. Mijn tekort aan zelfliefde is enorm opgevuld waardoor mijn te sterke drijfveer voor seksualiteit minder overheersend werd. Ik kon beter dan ooit voelen of deze man bij mij past.

Ik ervaar nu een heel gelijkwaardig krachtenspel, ook in libido. Door de sluiers en het praten over ons gevoel, hebben we elkaar goed leren kennen. En ook al vond hij het soms best pittig, hij had het niet willen missen en zou het zo weer over doen, vertelt hij me.”



Hoe nu verder?

Meer gratis e-books

We hebben een serie e-books voor je geschreven, die je gratis kunt downloaden. Over de kunst van het niet-doen, over hoe je via zelfbeminning je eigen hormoonhuishouding leert reguleren en over het Jade-ei bijvoorbeeld. vallei-orgasme.nl/e-books

Kom naar een lezing in Nederland of Vlaanderen

Je maakt kennis met vallei-vrouwen. Zij vertellen onder meer over hun ervaringen met de Vallei-technieken, de Zeven Sluiers en het Jade-ei. Wat bracht het hen? Wat gaat het jou brengen? vallei-orgasme.nl/agenda

Doe de online cursus

De basis van alle kennis die we delen: leer jezelf beminnen. Zet je seksualiteit als een motortje onder je eigen gezondheid en je groei als mens. Dat maakt je energieke, ontwikkelt je seksualiteit en maakt je een gelukkiger mens in het algemeen. vallei-orgasme.nl/cursus

Volg het Jade-ei programma

Voor vrouwen die de Vallei-cursus volgen, organiseren we twee keer per jaar een Jade-ei programma. Na jaren zoeken vonden we een zeer bekwame trainster, Kim Robinson, aan wie wij onze Vallei-vrouwen toevertrouwen. vallei-orgasme.nl/jade-ei

Word Vallei-coach

Er zijn inmiddels bijna 100 coaches actief in Nederland en Vlaanderen en we zoeken nog meer wakkere vrouwen die ons willen helpen de kennis te verspreiden. Leer andere vrouwen begeleiden in hun proces, geef workshops en lezingen. We helpen je er graag bij. vallei-orgasme.nl/coach

En de mannen?

Twee keer per jaar start er een Vallei mannenprogramma onder leiding van taotrainer Reinoud Eleveld. Ook zij leren zichzelf beminnen, hun seksualiteit als motortje onder hun gezondheid en ontwikkeling zetten. vallei-orgasme.nl/mannenprogramma

Valerlei
orgasmo