



het nieuwe vrijen, het plastic en
goedkoop genot verdrijven

een andere energiebron voor liefhebbers jong en oud: Tantra

In de krant lees je dat tienermeisjes je voor een Breezertje of een peukje Marlboro pijpen of nog verder gaan. Op tv zie je Gooise vrouwen glibberend en hunkerend op de fiets, vrouwen die zelfs hun ex-partner te lijf willen gaan. Is er nog echt, is er nog oprecht? Wat kunnen we leren van De Oudheid, of, als die te lang geleden voor je is, van Mensen met Puur en Natuur?

Fred van Beek schreef al in de jaren '50 (toen dat nog heel stiekum en verboden moest) in zijn boek Even op Adem komen en diverse artikelen over De Ware Liefde. Hij heeft zijn lijn sindsdien consequent doorgetrokken. Now going on, classic and brandnew: TANTRA!

Bespiegeling over ademhaling massage en het liefdesspel...

Jullie erotische ervaring begint al bij het samen dineren met geraffineerde gerechten en aparte smaken. Die beïnvloeden op een subtiele manier jullie komende liefdesspel. Verfijnd eten stimuleert niet alleen de spijsvertering, het maakt ook de seksuele energie los en stimuleert de sekszenuwen. Verfijnd eten staat gelijk aan orale seksbeleving. Denk eens op welke manieren je als vrouw een kers in je mond kan stoppen, of als man een botje kan afkluiven.

Liefdestempel

Maak van de omgeving waarin je het Liefdesspel gaat bedrijven je liefdes tempel. Breng in het interieur warme kleuren aan, dim het licht en ontsteek een kaars. Het samen smelten van de kleuren brengt je in harmonie met jezelf en met je partner. Jullie lichamen, eerst met wat kleding, dan, als je die van elkaar uitgetrokken hebt (jij die van hem en hij die van jou, niet dat saai je eigen sokken afstropen en je eigen broekje uittrekken!) dragen bij aan de erotische verrukking die je nu in de eigen liefdestempel gaat ervaren. Zachte olie bij de hand? Welruikende zalf voorhanden? Muziekje erbij of gewoon luisteren naar de stilte of een vogel in de verte?

Ga naast elkaar liggen en houdt elkaars handen vast, concentreer je op de adem van je partner. Adem in door je neus zodat de adem vanuit de bodem van je buik naar binnenkomt, en adem zo lang en rustig uit als je prettig vindt. Je zult merken dat jullie ademhalingen steeds langer en dieper worden, tot deze straks zal overgaan in zuchten, steunen en, wie weet, wild hijgen.

Het accent ligt op de uitademing en het loslaten. Het inademen gaat vanzelf. Zet de adem aan in je onderbuik en adem mee met je geslachtsorganen. Adem diep in door je neus. Aan weerszijden van je neustussenschot zit een klein knobbeltje. Dit beïnvloedt direct je hormoonstelsel, dat via de hersenen signaalstoffen (feromonen) afgeeft en jullie lust in seks activeert. Adem uit en ga met je aandacht naar je onderbuik. Geniet van je adem, zodat je energiecirculatie blijft doorstromen en je straks nog meer van het liefdesspel kunt genieten..

Fred van beek (78) viert het leven als een feest. Fred is kerngezond, springlevend en een bron van inspiratie voor zijn yoga leerlingen en privé cliënten die hij aan huis massage geeft. Van het gewone leven van alle dag weet hij iets groots en glanzend te maken. Hij schrijft over allerlei facetten van zijn leven en deelt zijn ervaring en kennis gul en blij. Alleen al uit het feit dat zijn mailbox dag in dag uit uitpuilt van vragen en reacties van ontvangers van zijn nieuwsbrief, blijkt zijn waarde, en zijn populariteit. In korte schetsen verhaalt hij ook openhartig en discreet over de rol die seks in zijn leven speelt. Hoe kun je de aardse erotiek maken tot een hemelse ervaring die twee mensen op een diepe wijze bindt? Fred geeft adviezen en tips om jouw erotische leven op eenvoudige en eerlijke wijze tot een grootse ervaring te maken. Lees, probeer, ervaar en geniet.



Deze Cd is voor 15 euro te bestellen via postbank 1561967 t.n.v. Fred van Beek Amsterdam met vermelding van adres en Genieten van de Liefde met Yoga..Verdere info: www.fredvanbeek.com of 020-6421619.

Niet op je orgasme gericht zijn

Breng je denken tot rust, door nu even niet bezig te zijn met de afwas, de boodschappen, de burens of je bankrekening, maar BESEF dat je nu, deze minuten, dit uurtje, even alleen met jezelf en met je partner wilt zijn. Verlies het gevoel dat je iets te moet presteren, je denkt ook niet eens meer aan het orgasme. Een mechanisch liefdesspel dat op het orgasme gericht is, maakt, dat je energie verliest. Verloopt jullie adem harmonisch, dan verloopt ook het liefdesspel harmonisch en kan jullie orgasme tot grote lichamelijke en mentale hoogtepunten leiden. Laat het ademen zonder terughoudendheid een wezenlijk onderdeel van je liefdesspel zijn, dan zal de magische kracht van de adem en de seks jouw energie opladen en zal je je Eén voelen met het je partner, met jezelf, en, uiteindelijk, ook met je universum.

Met een kus begint de magie van de Liefde en Seks. Bij de vrouw stimuleert het strelen en zuigen van de bovenlip óók de vochtafscheiding van de vagina. Vooral de natte lange tongzoen maakt, dat de man zachter wordt en de vrouw sterker. Je gaat dan pas de echte verbinding met elkaar aan. Jullie liefdesspel wordt veel intenser en succesvoller. Jullie gezamenlijke lange en diepe ademen vanuit de onderbuik verhoogt jullie genot van je erogene zone's. Liefdes en lichaamssappen vermengen zich en vitaliseren jullie relatie.

Dromen en verlangen

Ondervind, hoe de sensuele elementen van jullie adem het innerlijk van jullie tweeën voedt. Voel, hoe je het vertrouwen in je partner vergroot en jullie bij elkaar houdt. Ademmeditatie geeft een absoluut vertrouwen in de waarde van het samen zijn en het samen gaan in het liefdesspel. Je kunt je Hart openen en je volledig overgeven aan het harmonieuze liefdesspel. Ervaar het liefdesspel met je Hart. Je Hart is de zetel van je gevoel, van jullie romantisch samenzijn, van poëzie. Hoe druk je ook bent in je dagelijks leven, gun je zelf eens een momentje van romantiek en poëzie, van dromen en verlangen.

Neem nog een slokje van die heerlijke wijn, loop nog even lekker heen en weer of luister naar die stilte. Besef het moment. Geef je over dan weer aan de genietingen van jullie lichamen en van jullie liefdesspel, het werkt ook helend voor het Hart. Extase wordt niet meer gebruikt om agressie af te reageren, en je seksuele energie stroomt niet meer weg. Denk, leef en voel met je Hart, dan voedt het liefdesspel je met nieuwe energie. Jullie ware lief-

descontact verdient een gezamenlijk orgasme. Maak je daarom dienstbaar aan de ander. Op het hoogste punt van jullie extase zullen je wensen en fantasieën in vervulling gaan: je wordt één met je partner één met de kosmos, één met je leven en tevreden met je leven.

Zo heerlijk die volgende dag

Staak vlak voor de zaadlozing het liefdesspel en concentreer je op elkaars adem. Voel de vrede en de rust in je komen. Kijk elkaar aan en zie hoe mooi en transparant de huid van de ander is. Probeer het eens, je komt veel dichterbij elkaar toe en dringt door tot de ziel van de ander. Er is geen projectie van hoe de ander behoort te zijn, je vrijt zonder een gedachteplaatje. Wees één met je partner. Streel elkaar vervolgens nog eens, omhels elkaar of raak elkaar aan, en en probeer dan te slapen. Lukt het niet de slaap te vatten, maak dan het liefdesspel af met een ejaculatie en voel je daarover niet schuldig. En vooral: let eens op hoe lekker je wakker wordt de volgende dag. Misschien nog een beetje zure doos als vrouw, en een beetje pissige lucht als man, maar lekker dierlijk, lekker oer, en denk dan aan je partner met wie je dat samen beleefd hebt.

Ik vrij het liefst overdag en straal dan een enorme energie uit. Als we samen zijn krijgen we complimenten van Tjé wat zijn jullie verliefd. Zien anderen het aan jullie als je kortgeleden lekker gevreeën hebt? Stiekum weet je van wel.

Geniet van de liefde met yoga

Ik heb een prachtige Cd van 1 uur gemaakt waarmee je leert jezelf in alle opzichten te accepteren en door je seksuele energie jezelf te transformeren. Er smelten remmingen en beperkingen als sneeuw voor de zon die je in jezelf creëert. Genieten van de liefde is dan niet langer iets dat alleen voor anderen is weggelegd.

Seksualiteit is veel meer dan 'de daad' alleen. Het gaat ook om liefde, geduld, toewijding, overgave, het aanvullen van elkaars te korten en tekortkomingen. Veel mensen moeten leren om volmondig "ja" te kunnen zeggen tegen elkaar, de eigen seksualiteit en die van de ander of anderen, het Hart open te houden en de seksuele energie vrij te laten circuleren. Het is eigenlijk leren om van harte "Ja" te zeggen tegen het leven zelf en tegen alles wat daarmee samen hangt.

