

ABC van de seksualiteit

Zen & Zin ~ seksualiteit



Marijke Pfeiffer



gender fluïditeit

Agender, Androgyne, Androgynous, Bigender, Cis, Cisgender, Cis Female, Cis Male, Cis Man, Cis Woman, Cisgender Female, Cisgender Male, Cisgender Man, Cisgender Woman, Female to Male, FTM, Gender Fluid -hé daar heb je hem!-, Gender Nonconforming, Gender Questioning, Gender Variant, Genderqueer, Intersex, Male to Female, MTF, Neither, Neutrois, Non-binary, Other, Pangender, Trans, Trans*, Trans Female, Trans* Female, Trans Male, Trans* Male, Trans Man, Trans* Man, Trans Person, Trans* Person, Trans Woman, Trans* Woman, Transfeminine, Transgender, Transgender Female, Transgender Male, Transgender Man, Transgender Person, Transgender Woman, Transmasculine, Transsexual, Transsexual Female, Transsexual Male, Transsexual Man, Transsexual Person, Transsexual Woman, Two-Spirit.



Zen & seksualiteit

- ➡ seksualiteit; gender fluïditeit; LHBT (QI);
 - oordeel
 - romance/bromance
- ➡ tijdgeest; verstrooide energie
- ➡ beleving seksualiteit



Zen & seksualiteit ~ lust en liefde

- 2,7 miljoen vrijgezellen; 1/3 datingsites.
- 60% ontmoet in dagelijkse sociale verkeer geen geschikte partner.
- Meest gebruikte app is Tinder; gemiddelde bezoeker houdt hier 2 seksdates aan over, waarvan 25% zich ontwikkeld tot vaste relatie.
- Grindr; gemiddeld 15 seksdates + 1% vaste relatie.



Zen & seksualiteit

- Seksuele beleving;
 - gaat niet over technieken en prestaties,
 - wel over een wezenlijke verbinding met jezelf en/of de ander.
- Zen seks belooft de intieme eenwording van lichaam, geest en ziel en vraagt aandacht.



Geen zin & seksualiteit

- libido; vrouwen > mannen
- relatieproblemen
- stress = sekskiller
- nare herinneringen
- mate van contact met je lichaam; onzekerheid
- sleur; routinitis
- angst controle te verliezen



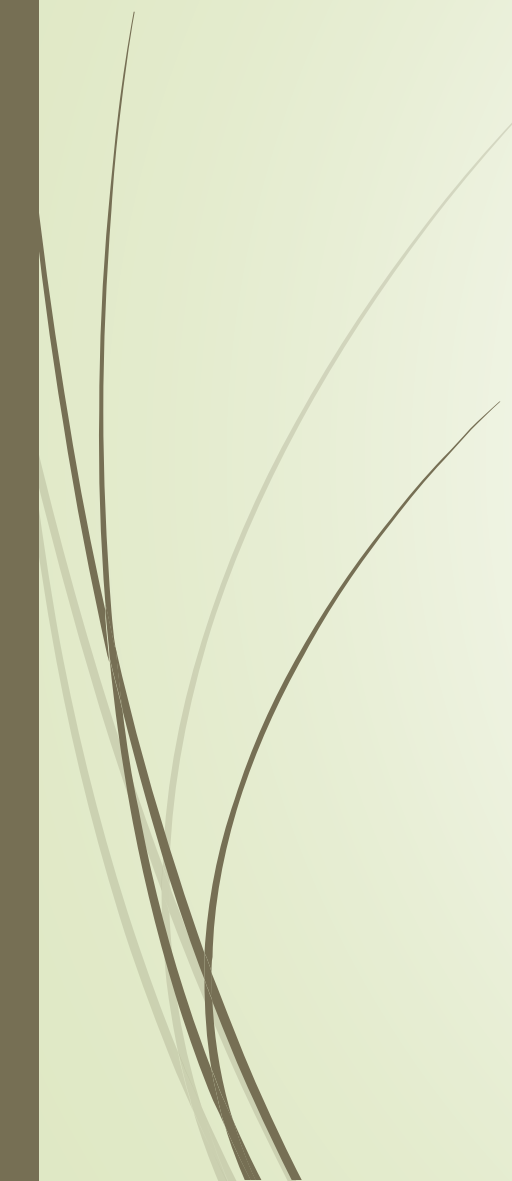
Zin & seksualiteit

- beren op de weg;
 - Medische problematiek; o.a. lichen sclerosus, dyspareunie (focale vulvitis, vaginisme), SOA's
 - Seksueel misbruik
 - Relatieproblemen
 - Stress
 - Depressie



Extra Meridianen – enige functies

Ze zijn belast met overdracht van Jing, de energie die je van je ouders meekrijgt.





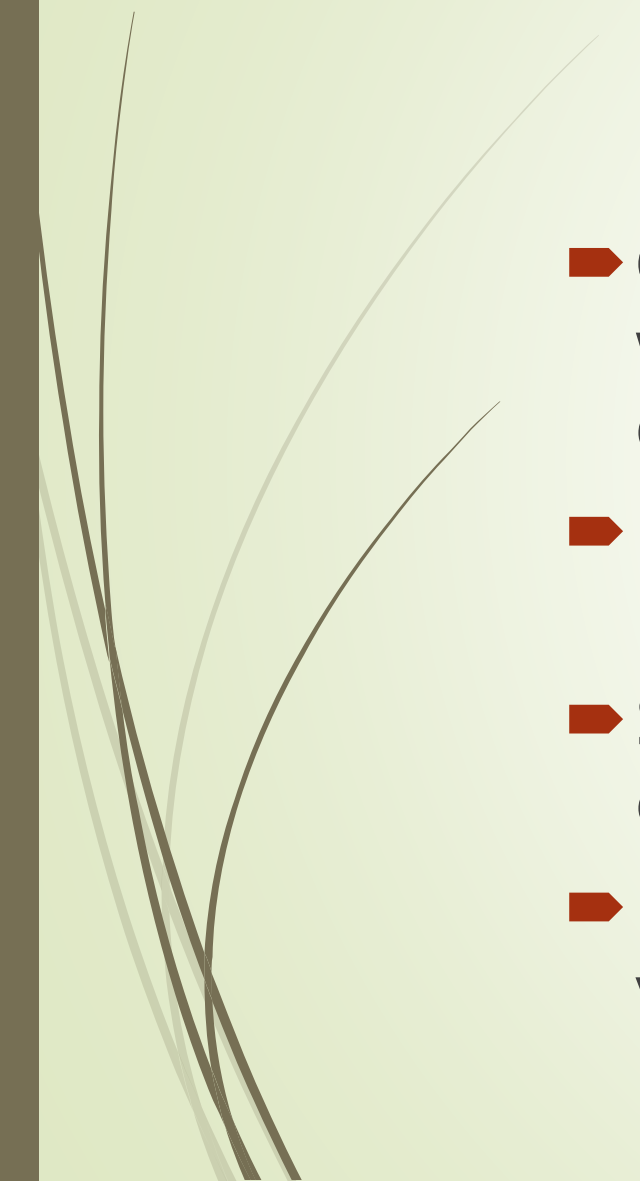
Extra Meridianen – enige functies

periodieke veranderingen; 7- & 8 jarige cycli





Extra Meridianen



- Chong Mai ontwerpt het lichaam ~ architecte; schetst werktekening voor groei van het embryo en leven na de geboorte.
- Ren Mai ~ moeder = verantwoordelijk voor de kwaliteit van de bouwmaterialen en constructie.
- Samen zijn het hartsvriendinnen en koesteren & ondersteunen elkaars werk.
- Du Mai beheert het hele proces + is onlosmakelijk verbonden met CM & RM.



Seksualiteit is creativiteit

- ☀ Meest scheppende en energetisch geladen baan, de architecte = Chong Mai.
- ☀ Zorgende of zelfwaarderende energie voor de fysieke conditie = instandhouding lichaam = Ren Mai.
- ☀ Vorm van schepping en zelfhandhaving; actieve energie = Du Mai.

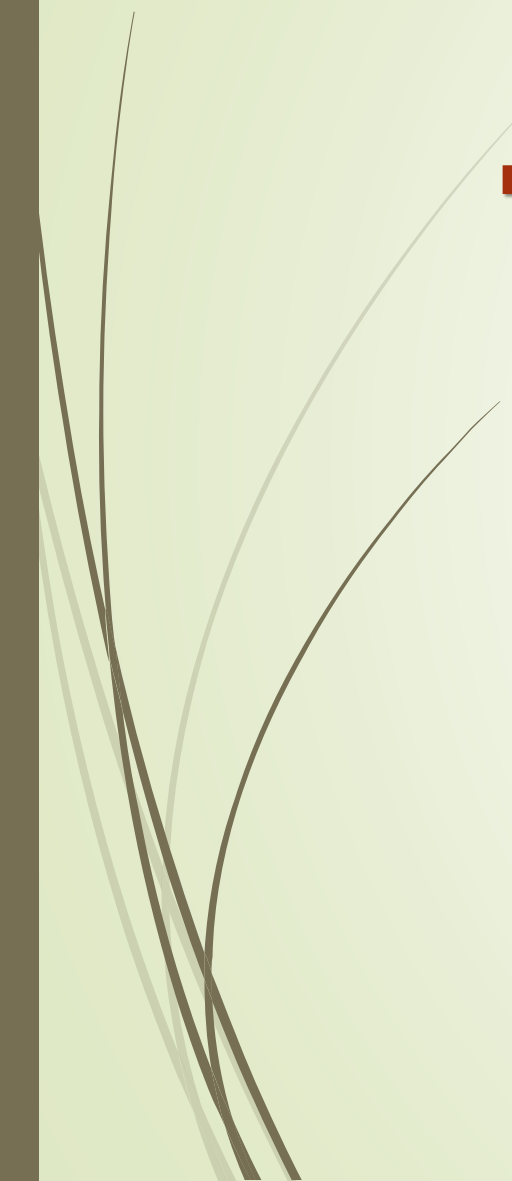


Chong Mai

- De bron van alle meridianen; CM baart de polariteit van
 - het oer-yin van de Ren Mai
 - het oer-yang van de Du Mai
- CM bevat alles wat nodig is voor het leven;
 - bron van authenticiteit
 - raamwerk van het leven
- Verbindt ons met onze voorouders; kracht +/- belastingen, zoals imprint van seksueel misbruik/opslag in de botten.



Extra Meridianen – Chong Mai



► *Positief;*

- ☐ organisator, is vernieuwend & vooruitziend, bij uitstek de troubleshooter;
- ☐ zorgt voor geleidelijke overgangen, scheppen en inzien van mogelijkheden;
- ☐ laat opnieuw bewegen en ruimt obstructies op;
- ☐ zorgt voor eenheid en samenhang.



Extra Meridianen – Chong Mai

➤ *Bij deficiëntie*

- Over grenzen gaan en geen nee kunnen zeggen;
- Moeite met verteren bepaalde levensaspecten;
- Niet meer in staat zijn patronen te doorbreken en veranderen + blijven hangen in dramadriehoek & verwijten-mitrailleur;
- Moeilijk omgaan met stress;
- Moeite helder denken en zelf beslissingen nemen en laten dit graag over aan anderen.



Chong Mai & seksualiteit

- ✿ Chong Mai heeft dit uitgevonden; Het prenatale aspect van de CM is eenheid en de postnatale uiting is een eeuwig pogen om terug te keren naar die eenheid.
- ✿ CM bewaakt door link met onze afstamming onze relatie tot familiale verwachtingen + belastingen;
 - ❑ Biblebelt
 - ❑ Culturele verwachtingen
 - ❑ Erfelijk bepaalde patronen

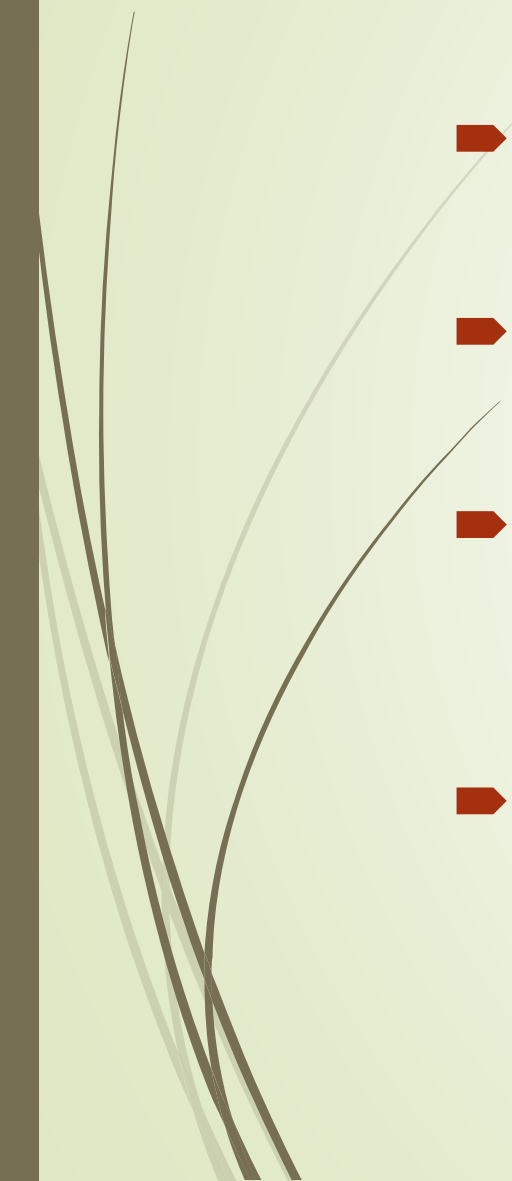


Chong Mai & therapie

- ✿ MT 4 & HC 6 + LE 8
- ✿ MG 30 – NI 3 – NI 6
- ✿ NI 22 t/m 26
- ✿ MG 36/37/39
- ✿ Structuur aanbrengen
- ✿ Marie Kondo
- ✿ Familieopstellingen



Ren Mai ~ karakteristiek

- Beheerst en verenigt alle yin; zorgt dat alle processen zich soepel voltrekken.
 - Archetype van de vrouwelijkheid; zwangerschap, geboorte en ouderschap; zowel man als vrouw!
 - De capaciteit in “verwachting raken”, denkbeelden vormen, vasthouden van dit beeld + voeden hiervan; het laten geboren worden.
 - De RM is de meridiaan die ons inprent met zelfliefde en waarborgt dat we de bronnen hebben om ons pad in het leven te bewandelen.
- 



Ren Mai ~ seksueel

- ➡ Gebalanceerde RM belangrijk bij overgave en ontspanning; erg plezierige seks.
- ➡ Disbalans in RM geeft snellere opwinding of juist geen libido.
- ➡ Aandacht ook snel weg.
- ➡ Grote stappen, snel thuis of juist geen seksuele uitstapjes.



Ren Mai ~ punten

Punten:

- ▣ Lo 7 + Ni 6
- ▣ RM 4 – RM 15 - Ni 9
- ▣ LE 3 – MT 6 – HT 7
- ▣ BL 52
- ▣ ontspanningsoefeningen
- ▣ yoga, qi gong



Du Mai

- Doet zich gelden als een kind begint te staan en lopen; losmaken moederlijke zorg.
- Meesterschap van de ruimte; impuls rechtop te staan.
- Verlies van onschuld; individualisering; bij zwakte faalangstig.
- Verkennen en vrijelijk ontdekken nieuwe mogelijkheden.



Du Mai

- ➡ Dynamiek en beweeglijkheid
- ➡ Kracht tot motivatie & structuur
- ➡ Geen autoriteit vrees
- ➡ Moed en actie
- ➡ Goede leiders
- ➡ Leukste & erg inspirerende seks

*Cool! En doe hem nu eens
omlaag...*



Du Mai - problematiek

- ➡ Deficiëntie kan ontstaan door o.a.
te rigide een doel nastreven;
vechtlust is weg, apathie, etc.
 - ➡ No sexual pleasure!
- ➡ Bij exces; rigiditeit & spasmen
 - ➡ Different sexual pleasure.....

Goede DM geeft hele plezierige seks, bijzonder creatief en kan zich hieraan overgeven.



Du Mai ~ punten

Punten:

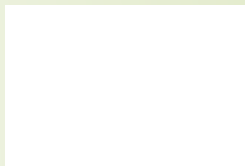
- ▣ DU 3+ BL 62
- ▣ LE 8
- ▣ DM 20
- ▣ NI 4/5 bij angsten
- ▣ NI 7 – BL 23 – DM 4
RM 6 bij deficiëntie

Dai Mai

- Integreert en reguleert de functies van de andere meridianen.
- Broekriem;
 - te strak; afknellen & rigiditeit
 - te los; vaginale afscheidingen, zaadverlies, etc.
- Opslagplaats voor onverwerkte emoties en/of trauma's.



Dai Mai

- Aangesnoerde buikriem
 - Rigiditeit; touwtjes in handen houden.
 - Bij stress; weg van je kern + opgebrand.
 - Ook mentaal bijeen houden; geconcentreerde aandacht, alertheid in onbekende situaties, ordelijk denken.
 - Maakt fysiek en moreel sterk; je staat je mannetje.
 - Bij problematiek; vergiffenis!
- 



Seksueel & E.M.

- Chong Mai is de belangrijkste baan.
- Wordt ondersteund door Ren en Du Mai.
- Dai Mai moet het mogelijk maken dat de energie verticaal kan stromen.





Yin en Yang Wei Mai

- Staan voor bewegingen in de ruimte.
- Verbinden yin & yang meridianen aan elkaar.
- Yin WM zorgt voor lichaam.
- Yang WM zorgt voor omgeving en sociaal gedrag.
- Beiden belangrijk bij veranderingsprocessen; verhuizing, scheiding, andere baan, etc.





Yin Wei Mai in problemen

Yin WM helpt bij transformatie van frustraties en teleurstellingen; meest verantwoordelijk voor bemiddeling van emoties.

Slecht contact met lichaam.

Bij pathologie juist ontevreden en stagnaties; hartpijn, paniek, schaamte, onvervulde verlangens en schuldgevoelens. Stagneren in “als wat”

Angsten en paniek gebaseerd op verleden. Onvermogen tot transformatie, onderdrukte emoties belanden in Dai Mai.

Yin Wei Mai in problemen

- Yin WM → RM 22 + 23 ; bij pathologie communicatie problemen; spanning in de keel ~ plumpit .
- Weerstand bij het verouderingsproces, rimpels, hangborsten, grijshaar en verplaatsen van vetweefsel.
- Geobsedeerd raken en extreme maatregelen nemen zoals diverse cosmetische ingrepen, extreem diëten en sporten.
- Gezonde Yin WM; gracieus + met wijsheid veranderingen en transitie van het leven aangaan.



Yang Wei Mai in problemen

Gezonde Yang WM; sociaal gedrag. Wel boos op niet beschadigende manier.

Pathologie = weigering tot verandering; stagnatie; passief-agressief gedrag.
Anderen hebben altijd de schuld. Rancuneus.

Weinig zelfdiscipline qua werk, relatie, gezondheid.

Dynamisch & ordeloos.

Veel kortdurende relaties, banen, studies, hobby's!



Yang Wei Mai in problemen

- Kunnen niet lang genoeg focussen op 1 ding om dit onder de knie te krijgen.
- Probleem bij stellen van prioriteiten + zijn snel afgeleid.
- Met teveel zaken tegelijkertijd bezig in de hoop het juiste te vinden, maar dat lukt niet.
- Neigen tot zelfvernietiging of sabotage.
- Chaos
- Seksueel heel actief, kan zich moeilijk verbinden.



Yin en Yang Qiao Mai

- Yin en Yang QM; bewegingen + evenwicht tussen je gevoel van veiligheid inwendig en de beweging naar buiten (Dai Mai is oriëntatie naar buiten).
- Staat voor balans en stabiliteit en makkelijk bewegen.
- Yin QM; de capaciteit om licht te laten schijnen over de duistere hoeken van onszelf; acceptatie van onszelf.
- Yang QM; verbinding met de wereld om ons heen en het hier en nu. Het verschaft ons een panoramische blik op de wereld om ons heen.



Yin en Yang Qiao Mai in problemen

- Overmatig focus op zichzelf; geobsedeerd door eigen behoeften en verlangens. De yin versluiert waardoor zij niet kunnen zien hoe destructief zij zijn geworden in hun behoefte zichzelf beter te laten voelen. Kan leiden tot narcisme.
- Yang QM = terughoudend in uiten van emoties; kan ineens tot explosie komen en een aardige buurman verandert ineens in een furie.
- Yang QM houdt van verandering, kunnen activistisch worden, ze kunnen de wereld niet accepteren zoals die is. Vaak niet zien van kleine details. Zijn vaak gespannen, snel exces, maar ze voelen dit zelf niet zo.



Hoe houden we acupunctuur sexy?

