



Het vrouwelijk orgasme en anorgasmie

Daniëlle Willems

*If you cannot face directly into your sexuality
You will never discover your true spirituality
Your Earthly Spirit leads to discovering your Heavenly Spirit
Look at what created you to discover what will immortalize
you*

White Tigress Manual – Hsi Lai

Het orgasme

Wie ben ik
en waarom
dit
onderwerp

Primaire
Anorgasmie:
TCM

Anorgasmie:
primair en
secundair

Orgasme en
bevallen

Yang Sheng
vrouwelijk
orgasme

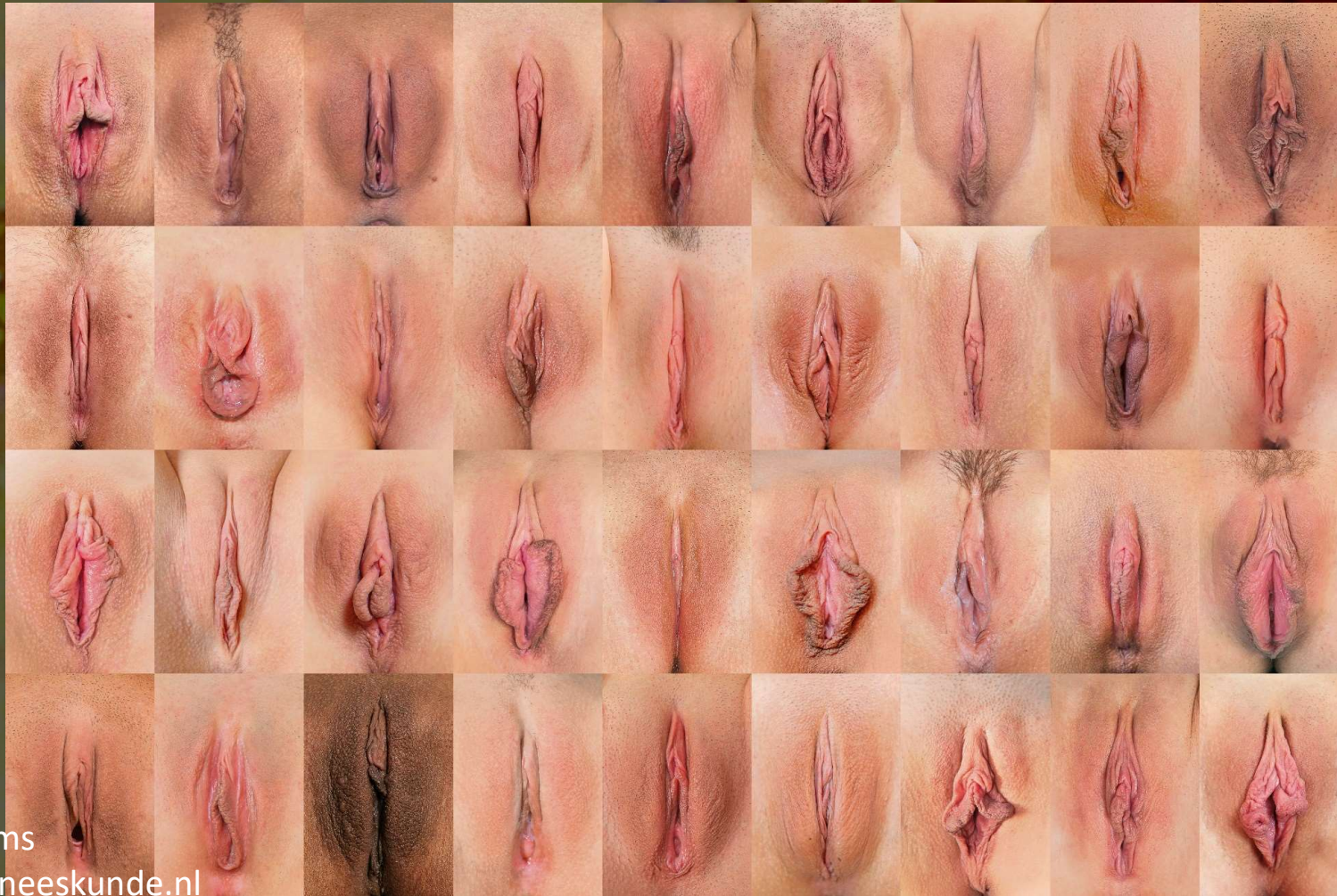
Fysiologie:
Westers en
TCM



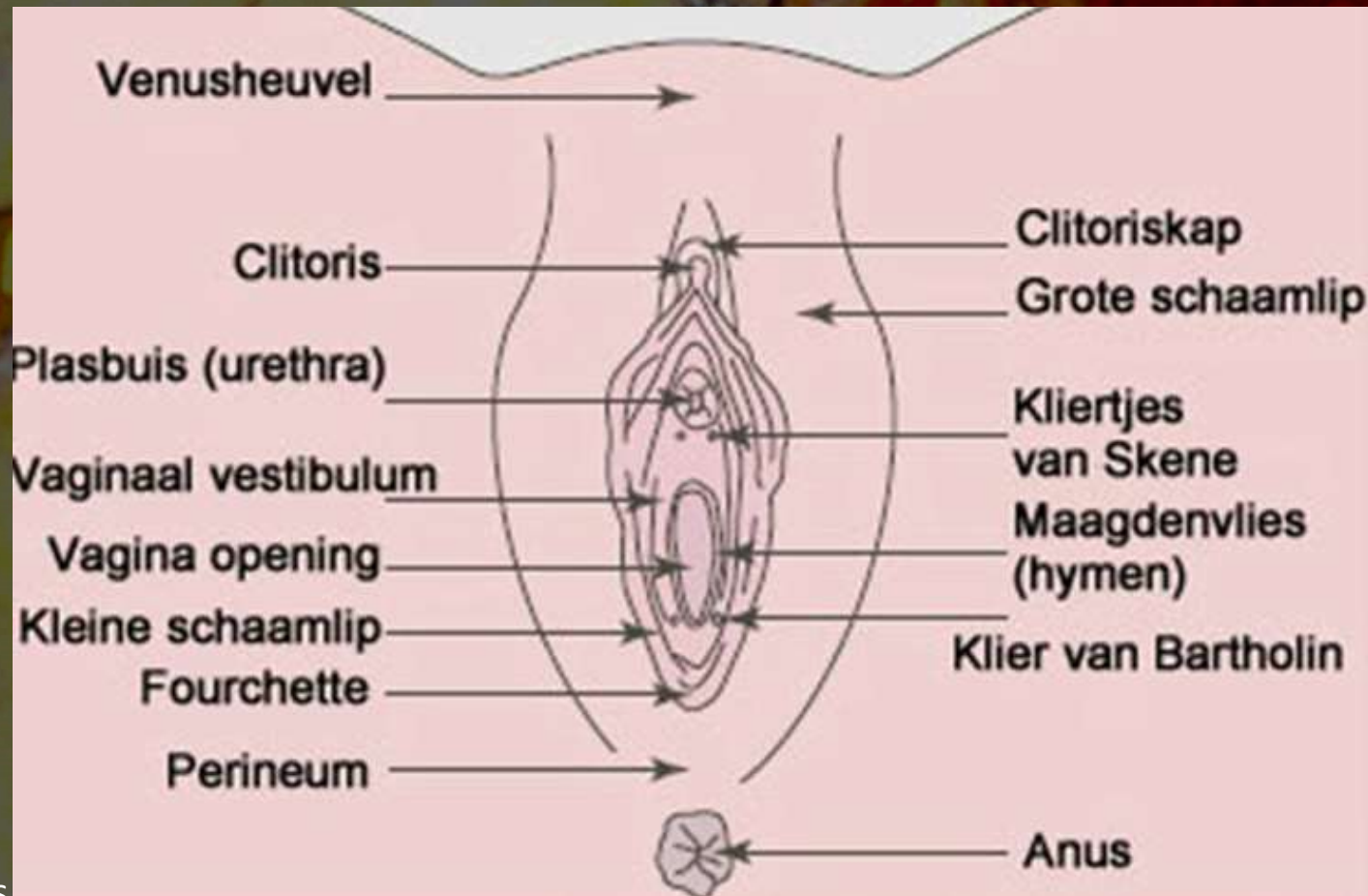
• Wie ben ik / Waarom het vrouwelijk orgasme

- Master Culturele Antropologie: onderzoek in Swaziland
- Klassieke acupunctuur Qing Bai
- Moeder van 4 kinderen:
 - 1e bevalling inleiding met 42 wkn en 4 dagen
 - 2^e bevalling: thuis in bad
 - 3^e en 4^e bevalling: tweelingbevalling bewust thuis in bad
- Acupunctuur en hypnosepraktijk in Utrecht: Vrouwengeneeskunde.nl

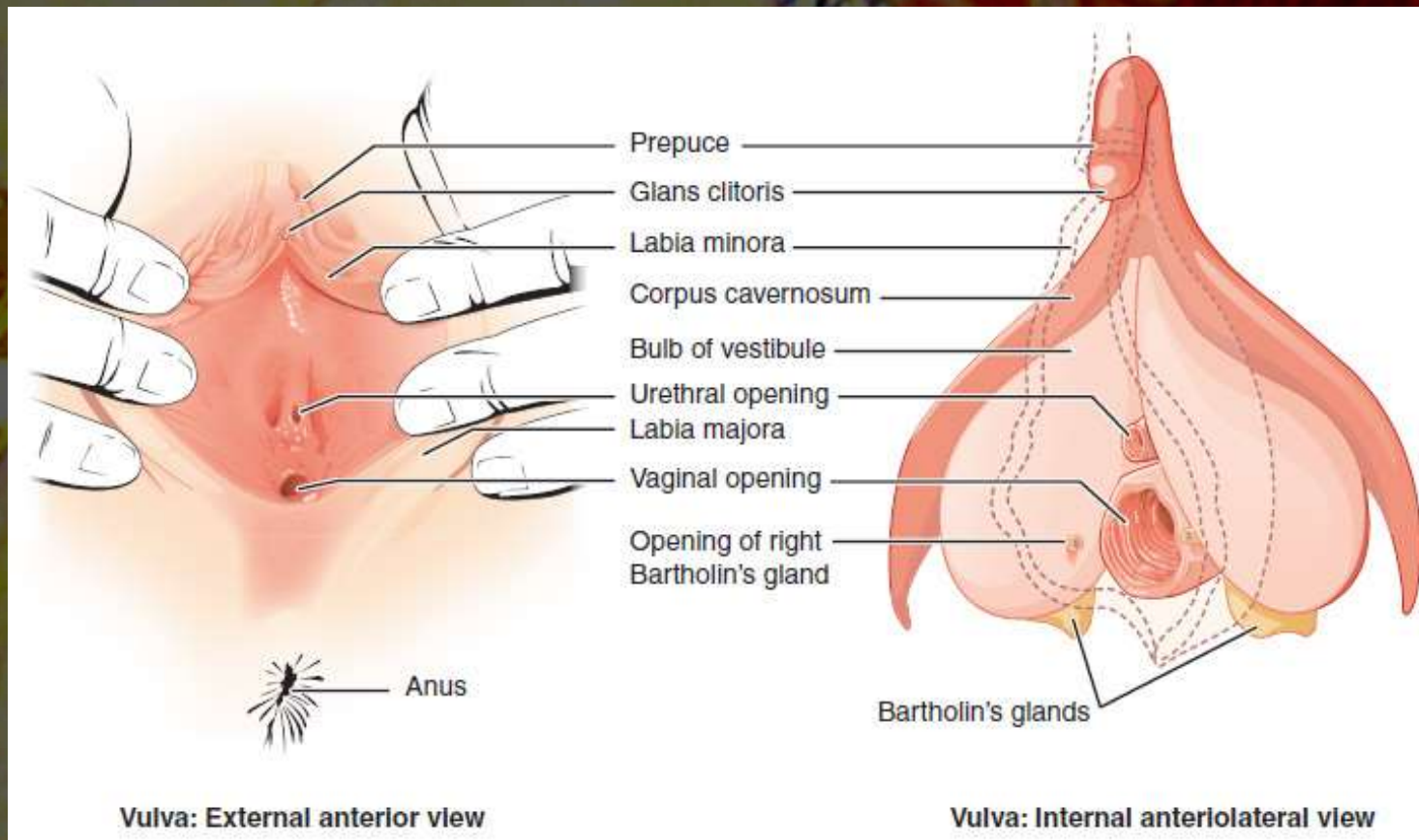
De vulva, vagina en clitoris



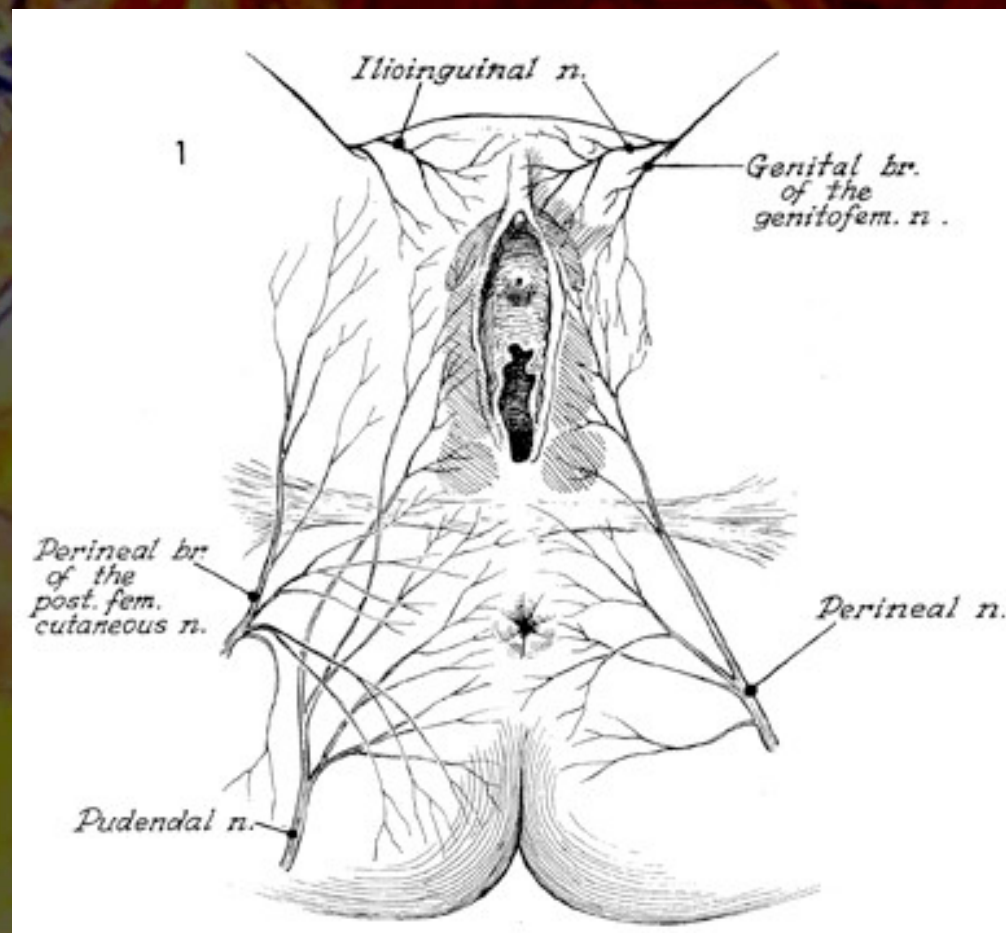
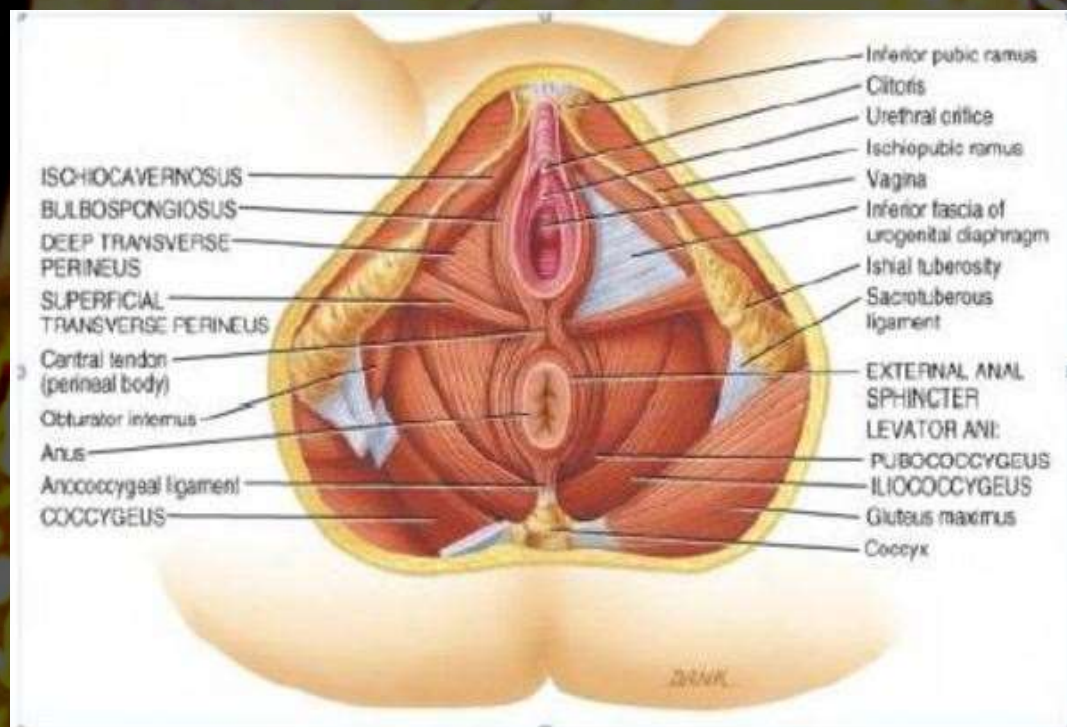
De vulva, vagina en clitoris



De vulva, vagina en clitoris - zenuwweefsel



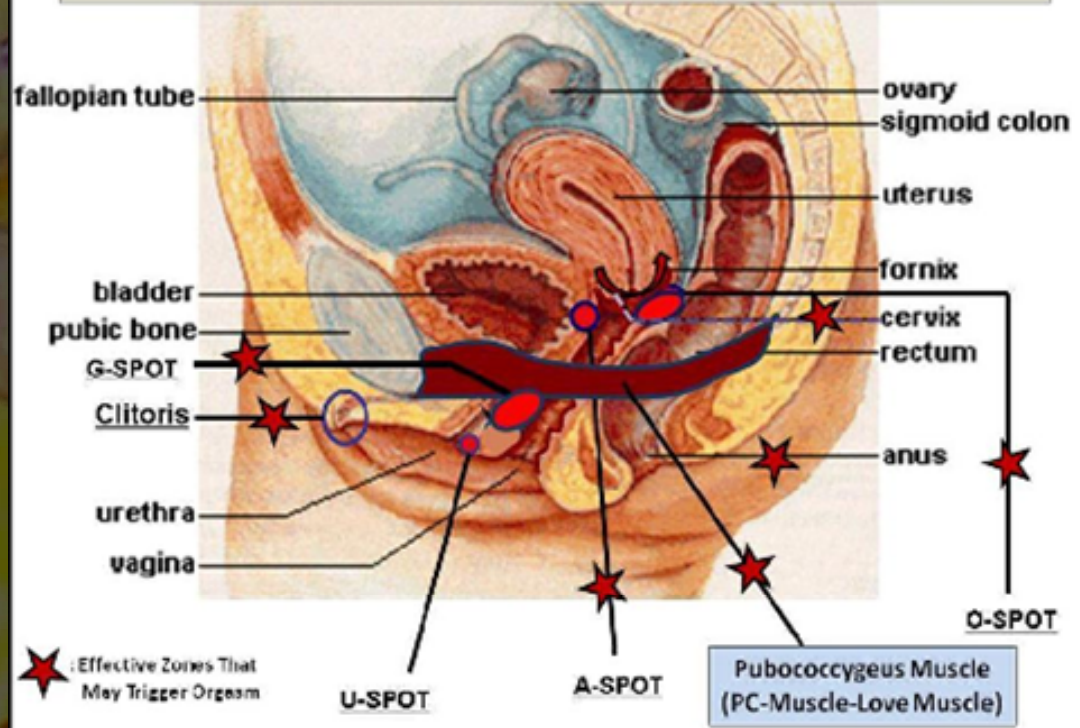
Vulva Spierweefsel, zenuwstelsel



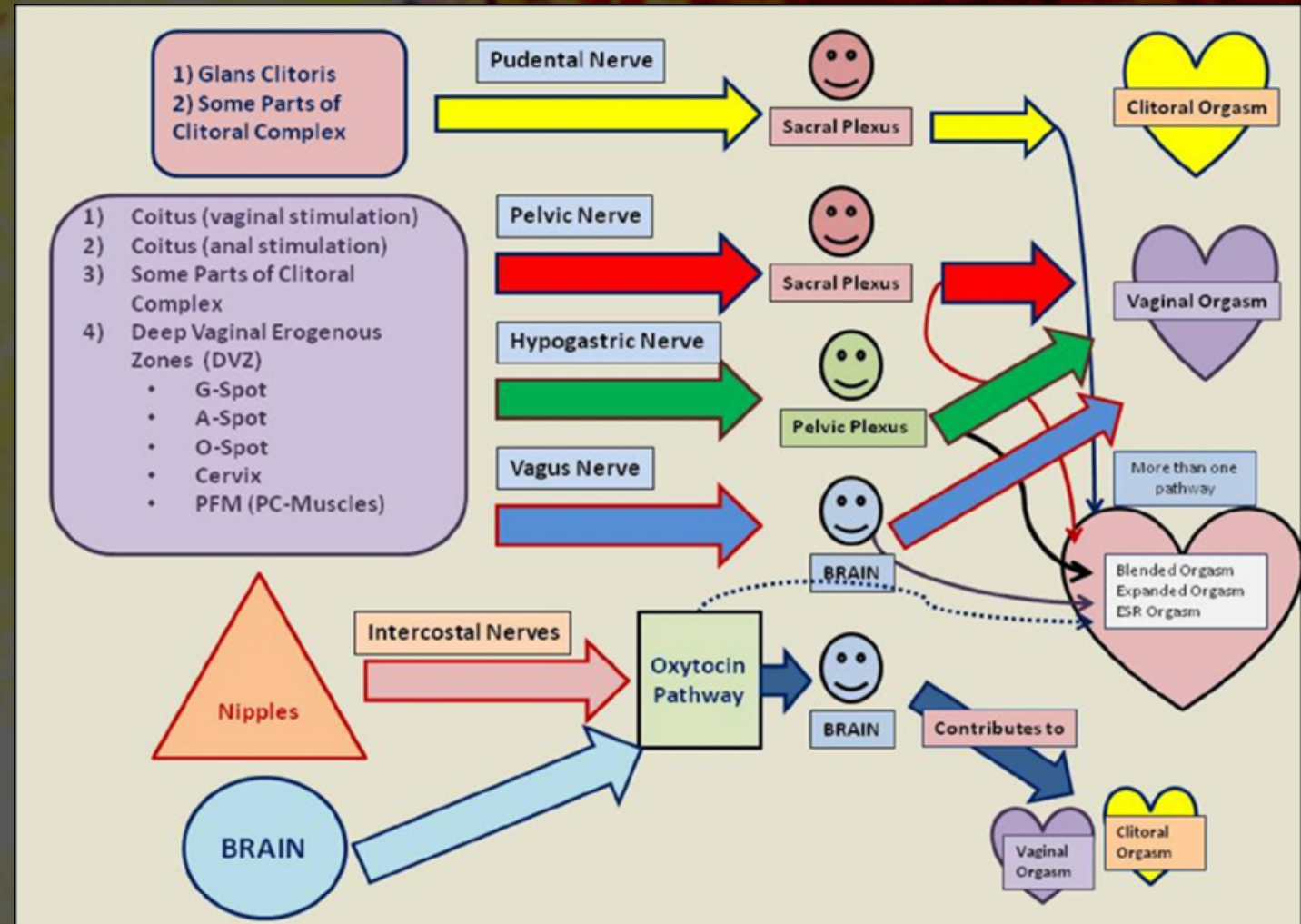
Welke gebieden stimuleren voor orgasme

- 80% vrouwen orgasme clitorale stimulatie
- G, A, O, U plek
- baarmoedermond
- Oren, via tepels, borsten, anus
- Alleen gedachten en ademhaling

Figure 5: Deep Vaginal Erogenous Zones (DVZ) That May Play Roles in the Development of Female Orgasms and ESR

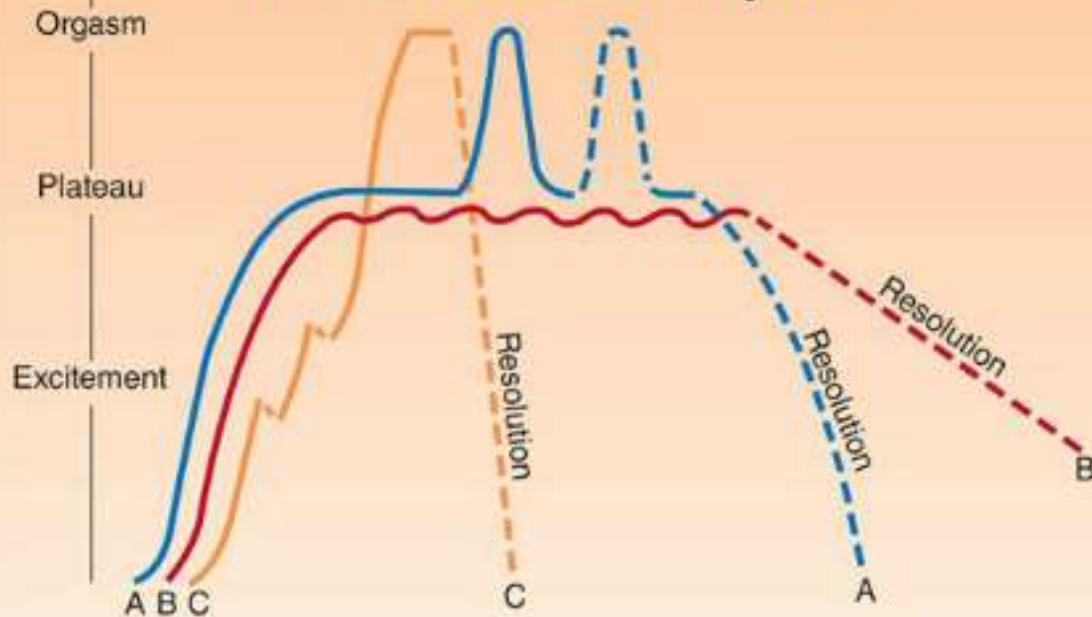


De zenuwweg naar orgasme

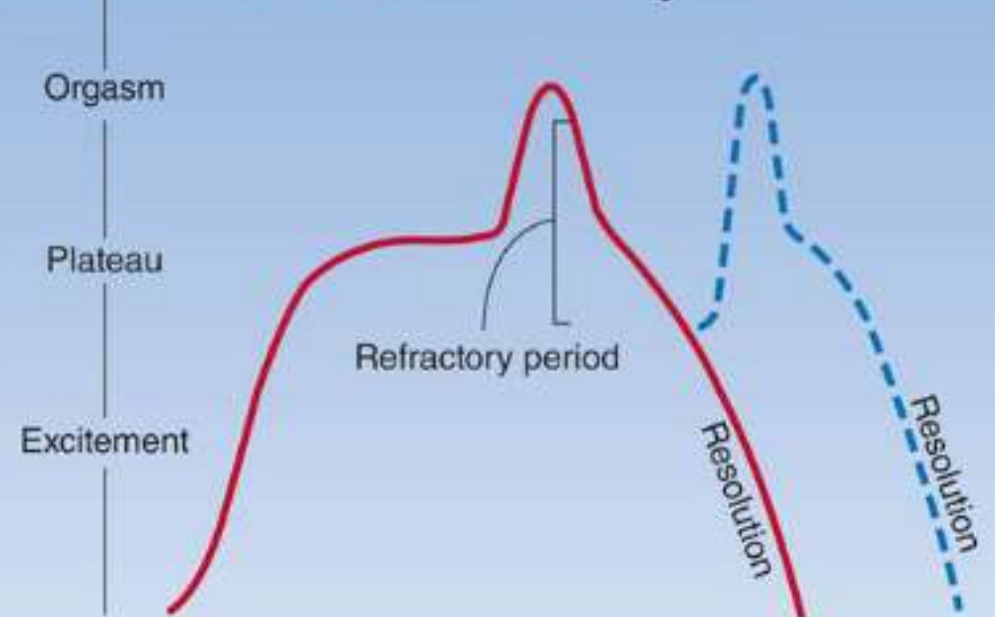


4 fasen van opwinding – Masters en Johnson 1966

Female Sexual Response



Male Sexual Response





• Wat gebeurt er tijdens een orgasme

Filmpje GezondheidspleinTV:

- <https://www.youtube.com/embed/19JwfAsd47k?start=11>

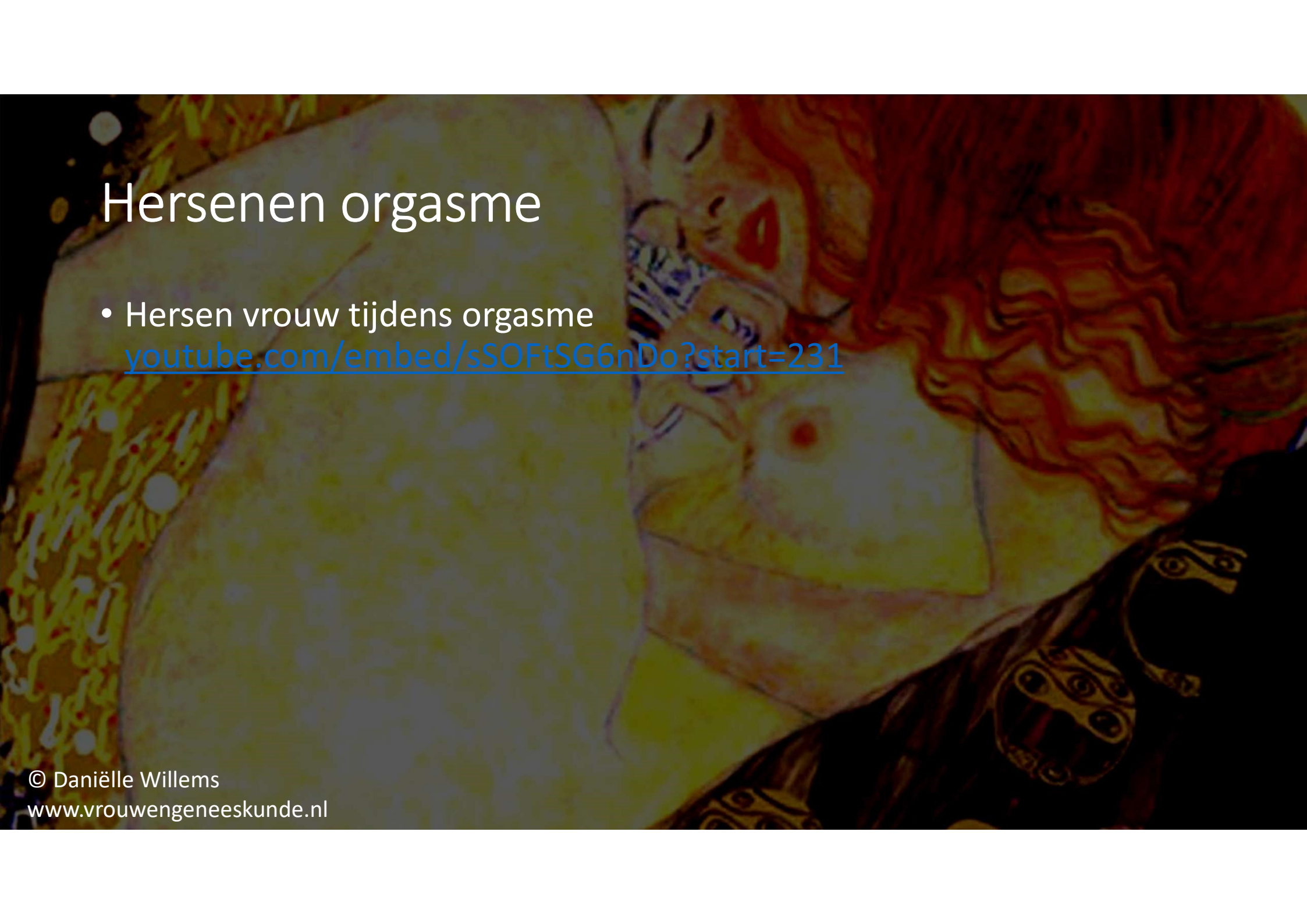
• Hersenactiviteit orgasme

Activiteit uit:

- amygdala, hippocampus, prefrontale cortex
- Linker orbito-frontale kwab minder doorbloed
- Cortex in rust, behalve Brodmanns area 47

Activiteit omhoog:

- Cerebellum (kleine hersenen)
- Beloningsgebied
- Hypothalamus

A painting of a woman's face with a brain scan overlay. The woman has long, wavy, reddish-brown hair. Her face is pale with some redness on her cheeks. A brain scan overlay is visible on the right side of her face, showing a cross-section of the brain with a red area indicating activity. The background is dark and textured.

Hersenen orgasme

- Hersen vrouw tijdens orgasme

youtube.com/embed/sSOftSG6nDo?start=231



Hormonen orgasme

- Oestrogeen en progesteron: weinig invloed
- Piek estradiol voor eisprong
- Testosteron en DHEA
- Oxytocine
- Prolactine

Traditionele Chinese geneeskunde en orgasme

*The Yellow Emperor asked:
How can I tell if a woman is experiencing
pleasure?*

*Su Nu answered:
There are 5 signs, 5 desires and ten movements
by which u can observe her transformation and
understand her reactions....*



Orgasme volgens TCM

- Madangwui teksten: 3 boeken over seksualiteit
- Ishinpo
- *He yinyang*: orgasme vrouw: als de vrouw die haar grens (zu 卒) bereikt:
 - “De neus zweet, de lippen zijn wit, de handen en voeten krijgen zenuwtrekkingen en de billen blijven niet op het bed, maar gaan omhoog
- *Tianxia*: orgasme vrouw: bereiken van voltooiing en gedrag “alsof ze sterft”.
- *Su Nu Ching*: 5e lust: zodra haar lust voor orgasme de hoogste intensiteit nadert: zal haar lichaam recht worden en haar ogen sluiten.

De bewegingen vlak voor orgasme - TCM

De 10 bewegingen:

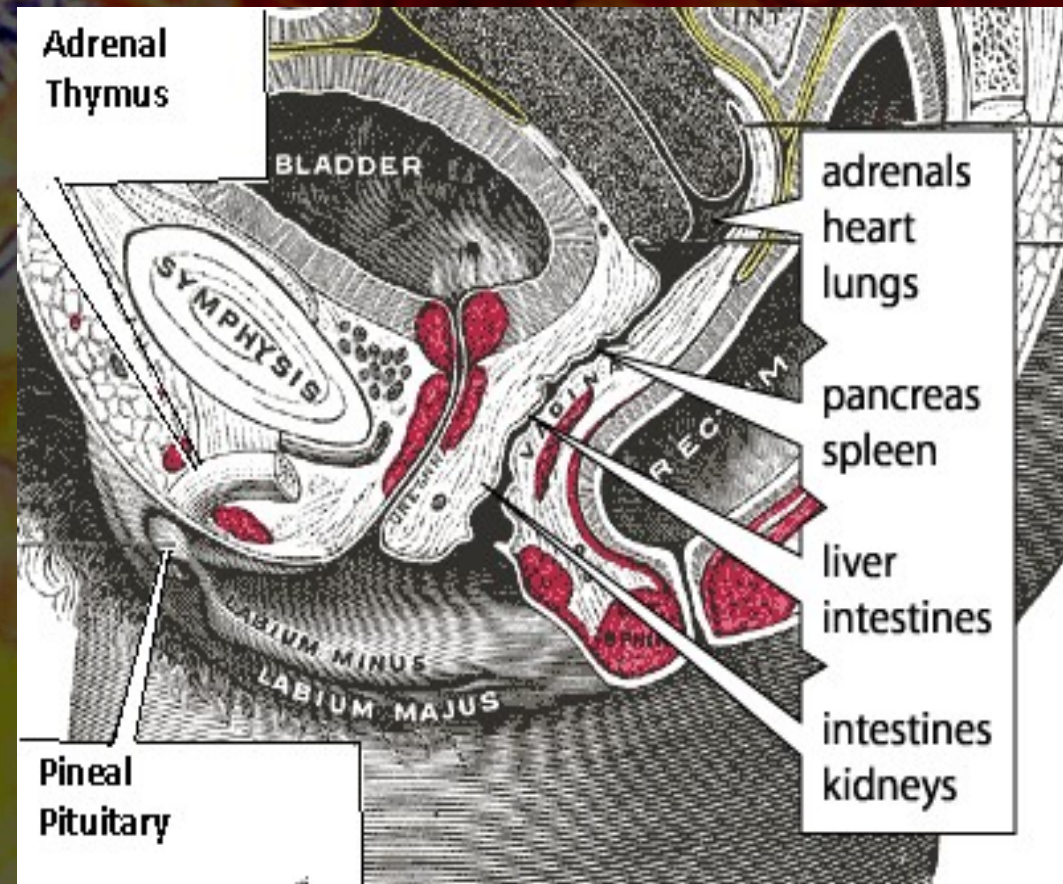
- 8 Wanneer zij haar rug buigt tegen de man, dat betekent dat haar sexuele plezier tot een piek komt.
- 9 wanneer zij strekt en ontspant: dat betekent dat plezier haar volledige lichaam vult.
- 10 wanneer haar afscheiding overdadig is: het betekent dat haar ching vrijgekomen is

9 stadia van opwinding

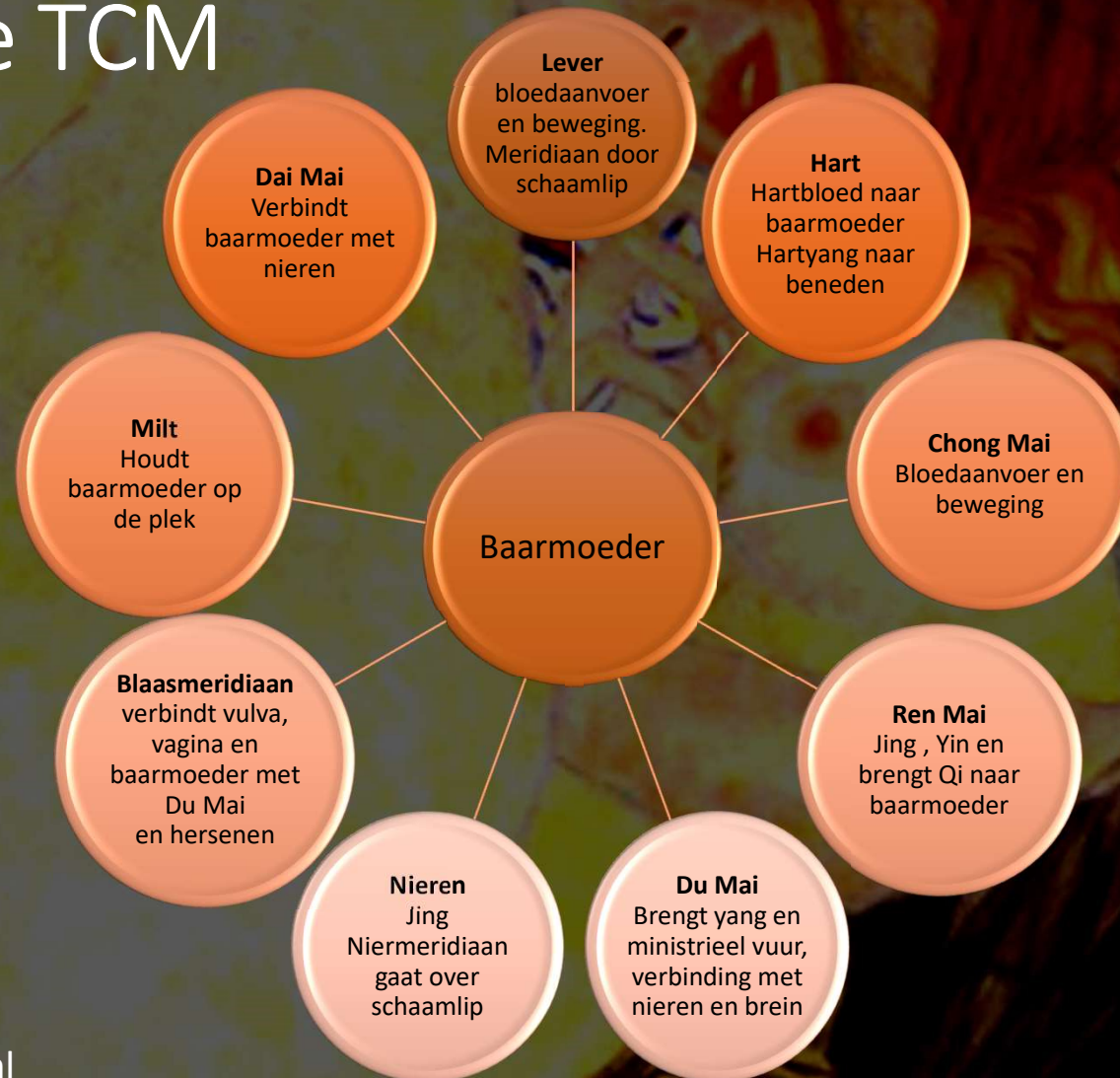
- 1 Qi is in longen: ademt snel, meer speeksel
- 2 Qi is in het hart: zij kust de man, maakt geluid en wordt vochtig
- 3 Qi is in de milt: ze omhelst de man
- 4 Qi komt in de nieren en genitalien: vagina is nu nat
- 5 Qi komt in de botten: beweging bekken en zij bijt zachtjes
- 6 Qi is in de spieren: benen grijpen krachtig om de man heen
- 7 Qi is in het bloed: Liefkozing van de penis
- 8 Qi is in huid en vlees: kust met diepe hartstocht en liefkoost tepels man
- 9 Qi is in de lever en heeft geest vrijgemaakt: overgave en kreunen. Klaar om de man te ontvangen

Anatomie vulva en vagina TCM

- Clitoris: Pijnappelklier en Hypofyse
 - Schacht clitoris: bijnier en thymus
- Vagina: 4 delen
- 1^e deel: nieren en darmen
 - 2^e deel: lever en darmen
 - 3^e deel: pancreas en milt
 - 4^e deel: bijnieren, hart en longen



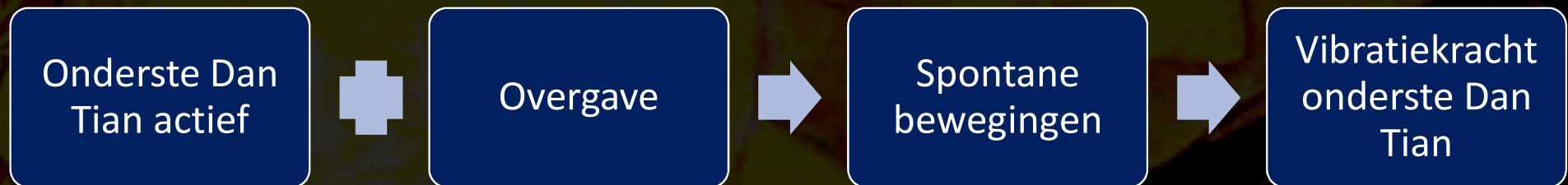
Anatomie TCM



Orgasme – BuQi Qigong

Orgasme = reflex= spontane beweging

Natuurlijk verschijnsel net als gapen, niezen, rillen



Verloop energie tijdens seks

- Qi vooral Du en Ren Mai.
Ren 5 diep naar binnen, contact onderste Dantian en naar Ren 1
- Bij opwinding: Qi langs Ren 5, vulva, schaamlippen, naar Huiyin. Opent Chong Mai, en mbv vuur Ming Men naar Hart, daalt via Bao Mai naar baarmoeder
- Aanspanning anus: Qi opnieuw via Shimen diep naar binnen

© Daniëlle Willems

www.vrouwengeneeskunde.nl



Orgasme

- Vrijen: Communicatie Dantians en Ren en Du
- Onderste Dantian - vuur van Ming Men
- Bovenste Dantian - onderste Dantian
- Volledig orgasme: als hartbloed en hartyang afdalen naar nieren en baarmoeder. en leverqi vrij is om yang energie Ming Men via Dantian uit te stoten
- Onderste Dantian spontane bewegingen/ vibraties



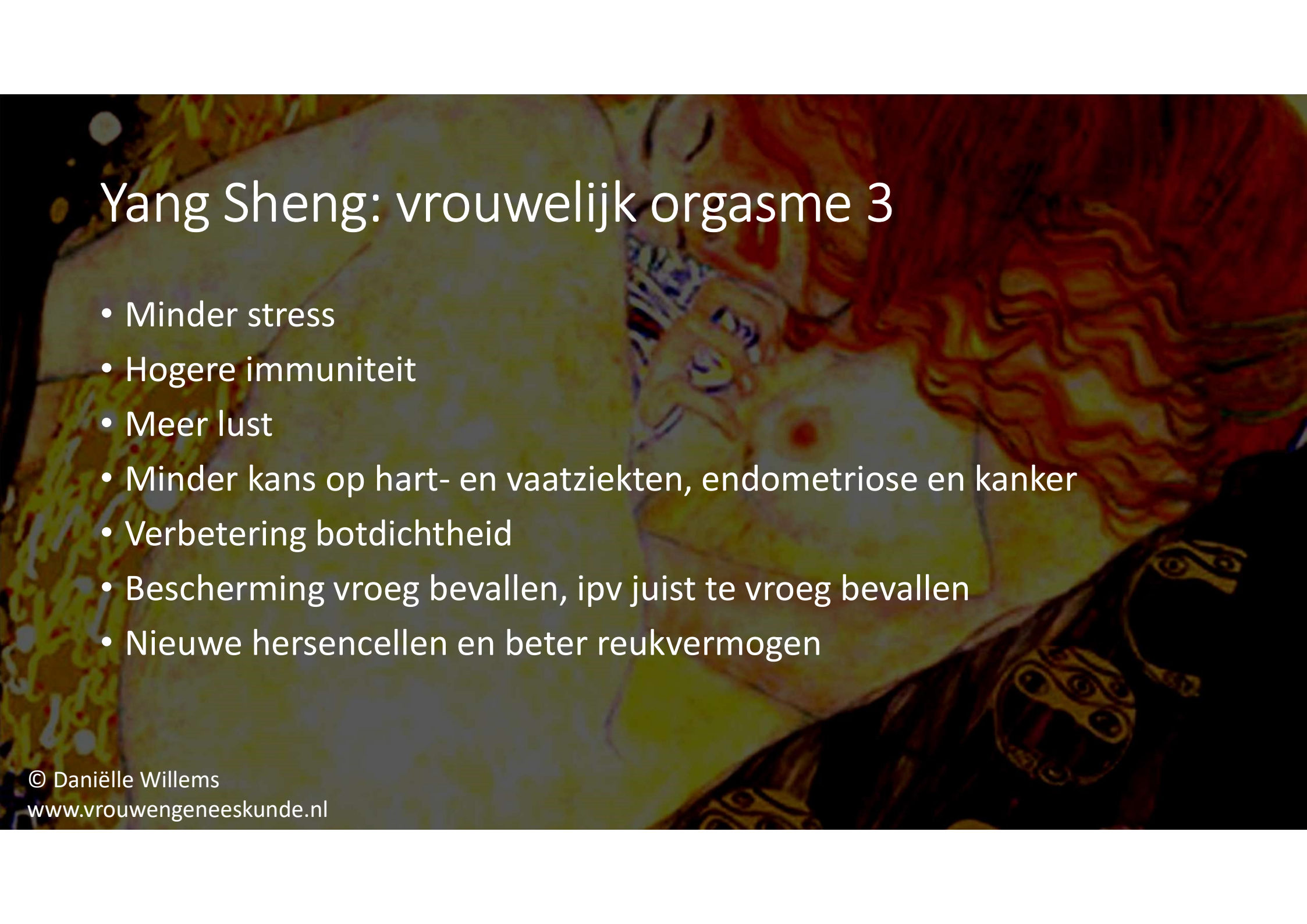
Yangsheng: vrouwelijk orgasme 1

- Reinigt en sterkt onderste Dan Tian en Ming Men
- Trilt vanuit onderste Dan Tian lichaam schoon van pathogenen naar extremiteiten toe, en via huid/zweet en
- Baarmoeder: pomp jing en aarde energie



Yang Sheng: vrouwelijk orgasme 2

- Orgasme versterkt vruchtbaarheid
- Verbinding en intimiteit met partner
- Pijnverlichting: menstruatie en migraine
- Beter humeur, vermindering PMS
- Makkelijker slapen
- Minder verslavingen naar drugs en zoet



Yang Sheng: vrouwelijk orgasme 3

- Minder stress
- Hogere immuniteit
- Meer lust
- Minder kans op hart- en vaatziekten, endometriose en kanker
- Verbetering botdichtheid
- Bescherming vroeg bevallen, ipv juist te vroeg bevallen
- Nieuwe hersencellen en beter reukvermogen

• Orgasmische geboorte

Bevallen: PIJN of FIJN, goede bevalling seksueel bevrijden
Eigen geboorte: limbische deel hersenen: helen

Ina May Gaskin: Birth village US: 20% orgasmische bevalling.

Film Birth as we Know it – Elena Tonetti (start bij 11min,47 sec)

Anorgasmie

Primair: circa 10% (schatting)

Oorzaak:

Mentaal/sociaal

Lichamelijk

Gedrag: verkeerde seksuele techniek

Secundair: verklevingen, postpartum (borstvoeding), menopause, antidepressiva, diabetes, relationele problemen, anticonceptie, neurologische aandoeningen, postoperatie





• Anorgasmie - TCM

- Damp/slijm eierstokken en baarmoeder
- Koude baarmoeder
- Bloedstase baarmoeder (endometriose of vleesboom, verklevingen)
- Lever - (aarde) - long
- Hart – (aarde) - nier
- (Nieryang en of yinleegte (opwindingstoornis))

• Anorgasmie – damp/slijm eierstokken

Slijm klaren: in combi met kruiden

Cupping castorolie

Neusholtes spoelen met zout

Voeding

Acupunctuur damp-slijm: 3 warmers behandelen

Bovenste warmer: **Du 26 Shuigou**, Ren 17, LU 7, LI-4, LI 6, SJ 4, SJ 6, Bl 43

Middelste warmer: **Ren 9 Shuifen**, Ren 12, ST 22, Ren 11, Ren 9

Onderste warmer: **ST 28 Shuidao**, Ren 2,3, 5, BL 22, BL 39, SP 9, SP 6, Liv 6, Kid 7, St 40, bl 32,34 (e-stim)

Dai mai openen: gb41/sj5

Anorgasmie – koude in baarmoeder

Hypnose: Wat en waarom in de FREEZE? Verwarmen, ontdooien

Tonifieer Yang, klaar koude, kruiden wenselijk

Gembercompres

Cupping /mercier therapie

Voeding

Behandelen dag 10 cyclus tot menses, maar ligt aan temp

Acu en/of moxa: **St 29**, Ren 5, st36, bl 32-34, bl 23, du3, 4, ren2, ren 4, kid13, kid3

Stase: sp4 (rechts)/pc6 (links) en Li4(links)/sp6 (rechts), st30, sp10 / 8, kid14, st 25

• Anorgasmie – bloedstase

Kruiden

Cupping met castorolie

Mercier therapie

Hypnose: wat stagneert, creatiekracht

Lifestyle: beweging

Behandelen tijdens menstruatie en folliculair (creatieve fase)

sp4 (rechts)/pc6 (links) en Li4(links)/sp6 (rechts), st30, sp10 / 8, kid14,
st 25, bl17, liv 8, kid 5

Anorgasmie –Lever –(aarde) - Long

- Angst / controle
- Hypnose
- Ademhalingstechnieken + zingen, chanten
- Op blote voeten buiten lopen
- Acupunctuur:
- Long1/liv14, Liv 13, Long 3, ren 17/st36, du20, liv 5, bl42/bl 47, liv 3, ren 6, sp 6, Oren long en lever
- Pijn GBmeridiaan: hartmeridiaan
- Vuur: liv 2
- Leverbloed voeding: vit B12, B6
Acu Bl 18/17, liv8, st36, ren 4

• Anorgasmie –Hart –(aarde)- Nier

Vuur – water as blokkade

Hypnose

Acupunctuur:

Hartqi tonifiëren ha 5, P6, bl 15, ren 17/ st 36, Ren 6

Hartbloed tonifiëren ha 7, bl 15, ren15, ren 14, bl 17, st36, sp6

Hart-nierconnectie: Sp 21, Du 20/nier 1, p6, kid16, ha7, kid9, st30, ren17, ren 14

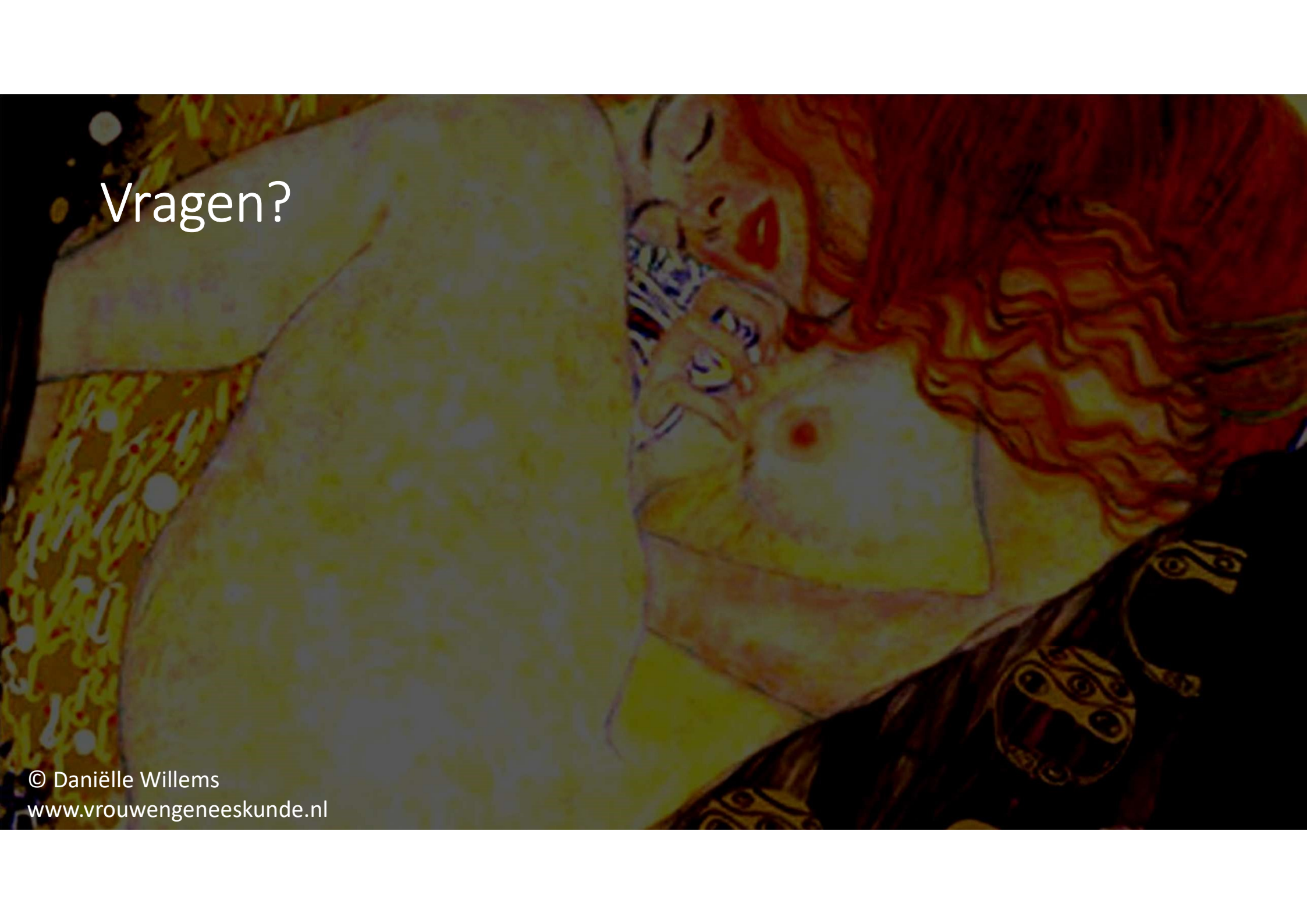
Anorgasmie – Verder tips

- Anatomische kennis
- Yonimassage
- Warme voeten
- Ontspannen en AANSPANNEN!
- Versterken onderste Dantian
- Duikplank

- Filmpje evt: begin, 4:50

<https://www.youtube.com/watch?v=8fRYnyRED8Q>



A painting of a woman with voluminous, wavy red hair. She is wearing a black garment with a white, circular, patterned design. She is holding a small, white, cylindrical object to her face, possibly a cigarette or a small container. The background is a mix of warm, earthy tones like yellow, orange, and brown, with some darker, more abstract shapes. The overall style is expressive and somewhat abstract, with visible brushstrokes and a focus on color and form.

Vragen?