

# Sacred Sex Academy

Lees dit  
magazine ook  
GRATIS online:



Judith Bruin:

'Schaamte is  
bevroren zelfliefde,  
die kan smelten.'



Je eigen Sexual Healing Praktijk

'ZE WIL ME NIET ORAAL BEVREDIGEN'

Astrid: 'Ik had mijn seksualiteit begraven'

Seksuele Kung Fu versus Porno



Sacred Sex  
Academy

# Colofon

Sacred Sex Academy  
Belkmerweg 21  
1754 GB Burgerbrug

E. [judith@beminjezelf.nl](mailto:judith@beminjezelf.nl)  
T. 06 4128 6890

[www.sacredsex.nl](http://www.sacredsex.nl)

Redactie & Tekst:  
Judith Bruin

Fotografie:  
Luc Karsten  
Mary Brommer  
Michel Grollé

Vormgeving:  
Sterk in MEDIA

Gedicht:  
Ryanne Roozendaal

Copyright: Tekst en beeld door Sacred Sex Academy gemaakt zijn eigendom van Sacred Sex Academy en mogen niet zonder toestemming voor andere doeleinden worden gebruikt. Sacred Sex Academy is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.



## Voor Jou

**Wie dit magazine leest is geboren om boven het maaiveld uit te steken.**

**Samen kunnen we die seksueel gezonde wereld vormen en de Sacred Sex Academy biedt je de juiste handvatten. Voor jezelf en als Sexual Healing Coach.**

### Iets over mij

Mijn naam is Judith Bruin. Van huis uit heb ik geleerd om met verwondering naar de natuur te kijken. En dat waarheid eenvoudig is. Daarom voel ik me aangetrokken tot het Taoïstische pad: de ordening van de Natuur.

Ik heb de Sacred Sex Academy opgericht omdat ik geloof dat seksuele energie je basis is. Stroomt die vrij én vrijwillig begrensd door je heen, maak je optimaal gebruik van je creatiekracht, innerlijke wijsheid en manifesterend vermogen.

Trauma heling is mijn specialisatie. Heel je trauma, stroomt seksuele energie weer vrij en kun je zijn wie je altijd al geweest bent.

Bemin jezelf,  
Judith Bruin



# Inhoudsopgave

Je seksualiteit is een geschenk	4
Sexual Healing is je basis	6
Mijn intuïtie riep me	8
Ik zat klem in mijn lichaam	9
Het vallei orgasme	10
Echt Jezelf zijn, ook in bed	12
Seksualiteit en trauma zijn voor mij hetzelfde	14
Ik gaf mezelf weg	16
Na geweld kunnen genieten	17
Leer ook de kantjes eraf lopen	20
Mijn eigen weg	22
Zin hebben in het leven, is zin hebben in seks	25
Heilige Creatie	26
Stapje voor stapje dichterbij mezelf	28
Sexual Healing Coach opleiding	30
Door seksuele energie word je wie je bent	32
De magie van seksuele energie	38
Aanraking is je eerste taal	40
Betamelijke aanraking	42
De Sexual Healing Coaches helpen je graag verder	46
Seksuele Kung Fu voor mannan	48
Als ontvangen verdragen wordt	52
Bemin jezelf	54
Zelfbeminning versus Mastrubereren	57
Het Yoni-ei	60
Seksuele problemen zijn geen stopstekens	62
Zeven Sluiers: De Versluiting	64
De Alchemie van Seksuele energie	66
Mezelf leren liefhebben	68
Elkaar willen beminnen is een natuurlijk verlangen	70
Onttrafel het mysterie en geniet meer van seks	74
Beter voelen is meer genot	76
Elkaar Beminnen met de Zeven Sluiers	78
Voor wie is de Sacred Sex Academy?	80
Gratis beginnen	83



*Je  
seksualiteit  
is een  
geschenk,  
dat je  
een  
leven  
lang  
opnieuw  
kunt  
uitpakken*



# Je seksualiteit is een geschenk

Seksuele energie is je essentie, iets leeft dankzij seksuele energie. Elke appel die je eet komt voort uit een bevruchting. De zon penetreert de aarde en de oceaan opdat er nieuw leven ontstaat. *Sex is all-over the place*. Seksuele energie is enorm krachtig en daar kún je seks mee hebben. Het is ook de energie waarop je danst, fiets, zingt, vreugde voelt en zingeving ervaart. Stroomt de seksuele energie vrij door je heen én begrenst je het vrijwillig, ontstaat er stuwning. Waardoor jij eindelijk kunt zijn wie je altijd al geweest bent.

Elk mens is in bepaalde mate geschaad in zijn of haar seksualiteit, waardoor de seksuele energie niet volledig vrij stroomt. Ouders die zelf worstelen met hun seksualiteit bijvoorbeeld, geven dat onbewust door. Er ontstaat een bepaalde lading waardoor seksualiteit onveilig aanvoelt. Grensoverschrijdende situaties of misbruik zijn overduidelijk onveilig.

### **Onveiligheid zorgen voor verkramping**

Er stroomt minder levensenergie en je kunt niet meer helemaal jezelf zijn. Schuld- en schaamtegevoelens zijn ook een reden waarom je iets van jezelf niet meer laat zien. Zo word je minder zichtbaar, minder voelbaar en krijg je niet wat je nodig hebt.

*'Je seksualiteit is een geschenk, dat je een leven lang opnieuw kunt uitpakken.'*

### **Er is altijd een weg terug**

Sexual Healing zorgt ervoor dat schuld- en schaamtegevoelens oplossen en dat jij van binnenuit heelt. Zo word je helemaal jezelf

en geniet je weer, meer of eindelijk van je seksualiteit.

Je hebt je vast weleens afgevraagd wie of wat je in wezen bent? Een volgende vraag die ons bezighoudt is: *'Waarom leef ik eigenlijk?'*

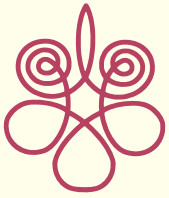
Belangrijke vragen die niet één, twee, drie, te beantwoorden zijn, maar die wel de deur openen voor verandering. Niet dat jij jezelf moet veranderen of moet fixen. Jij hoeft alleen maar meer jezelf te worden en dat gebeurt automatisch, zodra je seksuele energie vrij én vrijwillig begrensd door je heen stroomt.

### **Dat wordt ons niet geleerd**

Leerden we op school maar over liefde, relaties en seksualiteit. Want als dromen niet uitkomen en verlangens niet worden vervuld, pas je je steeds meer aan, in de hoop dat je alsnog krijgt wat je wilt. Je raakt van jezelf vervreemd en dat doet pijn.

Dus goed dat jij dit magazine tot je beschikking hebt, vol met onmisbare kennis die je bij jezelf terugbrengt.

Judith Bruin  
Oprichter Sacred Sex Academy



# Sexual Healing is je basis

**Schuld- en schaamtegevoelens of opgelegde taboes zorgen voor verwarring en onzekerheid. Velen vragen zich stilzwijgend af of ze wel normaal zijn. Dikwijls zijn het de overtuigingen die je onbewust in je draagt en de negatieve ervaringen die je hebt meegemaakt, die maken dat je niet vrijuit kunt genieten. Dat is niets om je voor te schamen, maar iets om hulp bij te vragen. Het getuigt juist van moed dat jij dit magazine leest.**

Het helen van je seksualiteit is verbonden met stilte: het vormloze en de voedende donkerte in je bekken. Met het natuurlijke, sensuele en het vrouwelijke dat in elk mens aanwezig is. Het is een innerlijk proces waarbij je in je bekken zakt en van daaruit een beweging maakt naar je hart. Zo vul je jezelf van binnenuit op.

## **Natural Healing**

Aan de Sacred Sex Academy leer je hoe je jezelf en eventueel anderen, op een natuurlijke manier heelt, zonder dat je verwarrende of

pijnlijke herinneringen herbeleeft. Je maakt kennis of herinnert je de intuïtieve, sjamanistische wijze van helen, die begint met het ontwikkelen van lichaams- en gevoelsbewustzijn.

## **Voor Jezelf**

Sexual Healing doe je in de eerste plaats voor jezelf, maar leef je automatisch voor aan onze kinderen. Zelfs de aarde, die het vrouwelijke representeert, merkt jouw heling op. Want daar waar jij je mee verbindt, daar zorg je automatisch goed voor.



### **Als onveilig, veilig wordt**

Ben je beschadigd geraakt in je seksualiteit, raak je van jezelf vervreemd. Je trekt je terug of wordt juist grenzeloos en bent niet meer helemaal jezelf, waardoor je bijvoorbeeld bij de verkeerde in bed belandt.

Ook het niet ladingvrij opgroeien zorgt ervoor dat je niet voluit kunt genieten. Veel ouders hebben immers zelf nog last van schuldof schaamtegevoelens en geven dat onbewust door, waardoor jij niet in alle onschuld jezelf kunt ontdekken.

Seksualiteit wordt zo 'onveilig' en dat onveilige gevoel neem je mee als je met een ander vrijt. Maar

onveilige situaties zijn nu eenmaal niet het juiste moment om je voor te planten, om te vrijen. Wil je, om wat voor reden dan ook, toch seks, zul je dus (onbewust) die onveilige situatie veilig moeten verklaren. Zodat je wel seks kunt hebben of door kunt gaan met je leven. Het is een heel logisch mechanisme, maar als je dit patroon niet doorbreekt creëer je steeds weer onveilige situaties.

Onveiligheid leidt tot onmacht, wanhoop en uitputting. Een burn-out, depressie of bijvoorbeeld geen zin hebben in seks is feitelijk een signaal om dichterbij jezelf te komen. Om jezelf te helen, zodat jij kunt zijn wie je altijd al geweest bent.



# Mijn intuïtie riep me

**Ik zat thuis met een burn-out en dat vond ik enorm confronterend. Ik had te lang mijn grenzen overschreden omdat ik zocht naar bevestiging van buitenaf. Ik was op en had hulp nodig. Vanuit mijn baarmoeder riep mijn intuïtie: Sexual Healing.**

Ik was al langer op onderzoek naar de wijsheid van mijn lichaam en ik zag een patroon dat leidde naar de oorsprong van het leven: seksuele energie. Ik had Sexual Healing nodig om mijn eigen behoeftes en verlangens onder woorden te leren brengen, in een veilige setting, met andere vrouwen die me begrepen. En ik wilde leren hoe ik hierin ook anderen kon helpen, zodat mijn leven meer diepgang en vervulling zou krijgen.

**Ik googelde op Sexual Healing** en kwam uit bij de Sexual Healing Coach Opleiding. Bij het lezen van de thema's huilde ik. Dit was het voor mij en ik ben er voor gegaan. Wonderlijk genoeg kreeg

ik financiële hulp en kon ik de investering in mezelf betalen. Een betere keus had ik niet kunnen maken.

*'Maar bovenal heb ik mezelf weer terug.'*

**Nu ben ik Baarmoedersjamaan** en heb ik een praktijkruimte aan huis. Ik mag andere vrouwen begeleiden in het voelen van hun lijf, het erkennen van hun grenzen en het creëren van hun geluk. Mijn relatie is opgebloeid en verdiept. Het contact met mijn familie is versterkt. Ik heb vriendschappen voor het leven gemaakt en die burn-out is verleden tijd.

Bekijk de video van Sylvia haar ervaring:



*Sylvia Dijkstra*

[sacredsex.nl/rs](http://sacredsex.nl/rs)



# Ik zat klem in mijn lichaam



**Ik ben begonnen met de Sexual Healing Coach opleiding, om meer kennis over de seksuele vrouwelijke energie op te doen en het vergroten van mijn gevoelsbewustzijn.**

## Trauma en Intimiteit

In het verleden ben ik seksueel misbruikt. Ik was mij niet bewust wat dit trauma met mijn intimiteit deed. De energie zat klem in mijn lichaam, vooral in mijn bekken en ik hield de energie met mijn adem, schouders en middenrif vast. Het leek wel of ik in gevecht was. Mijn verlangen was om een manier te vinden om af te dalen naar mijn bekken en mijn lichaam te voelen en het te ontspannen.

Door de Coachopleiding, het beminnen van mezelf en de Inner Healing Touch methodiek,

leerde ik om bewust in mijn lichaam aanwezig te zijn. Ik mocht vertragen en kwam terug bij mijn onschuld. Ik leerde bij mijzelf te blijven en me te begrenzen en ik kan nu woorden aan mijn gevoel geven en aan wat ik nodig heb.

## Ellende voorkomen

Ik heb van mijn pijn mijn unieke kracht kunnen maken en die al ingezet op mijn werk en in mijn relatie. Na alles wat ik doorvoeld heb, kan ik van betekenis zijn voor een ander en bespaar ik ze de lange weg die ik zelf heb moeten afleggen.

*'Sexual Healing vergroot je draagkracht, verbindt het met daadkracht, opdat er veerkracht ontstaat.'*

*Ilse Hartmann*



# Het vallei orgasme



**Om maar meteen met de deur in huis te vallen: hét vallei orgasme bestaat niet. Vallei orgasme is een verzamelnaam voor alle orgastische ervaringen, behalve het piekorgasme. Een piekorgasme is het meest bekend in onze seksuele cultuur: een superfijne ervaring, die we maar al te graag herhalen.**

Vaak is het een doelgerichte, mannelijke manier van seks, die niet voor elke vrouw even prettig is. Gelukkig bestaat het tegenovergestelde ook: een vrouwelijke, doellose vorm van seksualiteit. Er bestaat een orgastische beleving waarbij je als het ware surft op steeds hogere golven van genot, die wel of niet leiden tot een orgasme.

### **Orgastische nies**

Een piekorgasme is in vergelijking met een vallei orgasme als een orgastische nies: lekker maar snel voorbij, terwijl een vallei orgasme uren kan aanhouden. Het ene is dus niet beter dan het andere, er is gewoon meer mogelijk dan de meesten tot nu toe hebben ervaren.

### **Nodig haar uit**

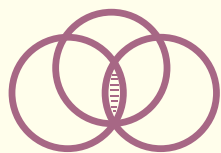
Diep van binnen weten we wel dat er meer moet zijn dan het piekorgasme, daarom is er ook zoveel interesse voor. Je richten op je volgende orgasme bevredigt je immers slechts tijdelijk en kan gemakkelijk dwangmatig worden.

Nu kun je een vallei orgasme dus niet afdwingen maar wel uitnodigen, door jezelf te beminnen. Bovendien brengt het beminnen van jezelf je veilig terug in je lijf en dat kan je redding zijn als je bijvoorbeeld bent vastgelopen in je seksualiteit.

*Wil je ook weten hoe je zo'n vallei orgasme uitnodigt? Scan dan de QR-code.*



[sacredsex.nl/ssk](http://sacredsex.nl/ssk)



# Echt Jezelf zijn, ook in bed

**Veel vrouwen staan hun mannetje, terwijl ze veel liever hun vrouwelijkheid willen omarmen. Ze missen daar de ruimte voor, zijn teleurgesteld, gekwetst of in verwarring geraakt en onderweg zichzelf kwijtgeraakt.**



Kwaliteiten als overgave, verstillings, kwetsbaar durven zijn, empathie, creativiteit en sensualiteit komen zo niet tot hun recht. Dat leidt tot interne leegte, denken in tekorten, jezelf opbranden, ellenlange to-do-lijstjes, niet van jezelf houden, geen 'nee' durven zeggen en je grenzen niet kunnen voelen of respecteren. Als je niet voelt waar het wringt, blijf je in die vicieuze cirkel ronddwalen, terwijl je gewoon jezelf wilt zijn, ook in je seksualiteit.

## **Seks is vies**

Misschien ben jij ook opgevoed met het idee dat seks vies is en denk je dat je de enige bent die op slot zit. Of stroomt het juist grenzeloos

door je heen waardoor je niet weet wat je met al die seksuele energie aan moet. Als het uit balans, ga je harder je best doen om alsnog te ktijgen wat je wilt. Dat leidt tot verkramping, waardoor het doel verder bij je vandaan drijft.

### **Seksuele ontwarring**

Dus begint er iets te knagen. Je gaat op zoek naar zingeving. Toch krijg je nooit echt antwoord en er verandert niets wezenlijks. Dat wordt mogelijk zodra jij je seksuele energie leert sturen, beheeren en benutten. Paradoxaal genoeg begint dat met het loslaten van een doel: aanvaarden hoe het nu is en vertrouwen op het niet-weten

Waarom je leeft en hoe je jezelf kunt helen zijn vragen die alleen jij kan beantwoorden. Niet vanuit je hoofd, maar vanuit je gevoelsbewustzijn, dat een diepe wijsheid bezit. Met dat diepe, innerlijk weten kom je in contact, zodra jij je lichaam bewoont. Als hoofd, hart en bekken weer in één lijn komen te staan en met elkaar samenwerken, stroomt je seksuele energie weer vrijuit en krijg jij weer toegang tot je creatiekracht, manifesterend vermogen en je intuïtie.

### **De onschuld**

Denk maar eens terug aan je jonge kinderjaren. Je bruiste van de energie, niet gehinderd door kennis was 'zelluf doen' een van je eerste zinnen. Het is de seksuele energie die je die kracht gaf, omdat je daar nog volledig toegang tot had. Door conditioneringen, nare ervaringen en taboes raken we van die bron van verwijderd en voelen we ons leeg en opgebrand. Maar er is altijd een weg terug, ook voor jou, omdat er in jou een stukje onschuld is gebleven. En van daaruit kun jij jezelf helen.

## *Inwijdingsdag Bemin jezelf*

De Inwijdingsdag *Bemin Jezelf* gaat over het terugvinden van je eigen onschuld, ook in je seksualiteit.

Schuld- en schaamtegevoelens lossen op waardoor je weer, meer of eindelijk geniet van je seksualiteit.

[sacredsex.nl/id](https://sacredsex.nl/id)





## *Seksualiteit en trauma zijn voor mij hetzelfde*

**'Ik was op zoek naar ontspanning en heling, ik dacht aan het liedje 'Sexual Healing' van Marvin Gaye en realiseerde me dat seksualiteit en trauma voor mij hetzelfde zijn. Door te googelen vond ik precies wat ik nodig had: de Sexual Healing Coach Opleiding.'**

*'Ik heb de academie voor holistisch coachen gedaan, puur kindercoaching en systemisch coachen voor kinderen. Het grote verschil met de Sexual Healing Coach Opleiding is dat het niet gericht is op de ander of wat je bij die ander teweeg zou moeten brengen. Er wordt niet met een vaststaande methode gewerkt, maar het gaat heel erg om jezelf. Door de andere opleidingen werd mijn blik gericht op de ander. Hier heb ik heel duidelijk gevoeld dat ik er juist voor anderen kan zijn als ik gewoon mezelf ben.'*

**Voor mij is de Sexual Healing Coach Opleiding helemaal compleet**

*'Omdat het gaat over jezelf én omdat je eigenlijk elk vraagstuk kunt helen. Bijzonder is dat het zo snel gaat. Je gaat in een soort trance waar je heel makkelijk inkomt, maar vooral ook heel makkelijk uit. En je besteedt tijd en aandacht aan het opbouwen van je business. Dat maakt het plaatje compleet.'*

*'Tot nu toe heb ik geleerd om oordeelvrij te worden, maar deze opleiding gaat hieraan voorbij. Hier gaat het over ladingvrij zijn. Dat is wat mij echt helpt. Het verkrijgen van een inzicht was tot nu toe altijd een opluchting, maar nu ik leer hoe je verder gaat, naar de*

Word zelf  
Sexual Healing  
coach!



[sexualhealing.nl](https://sexualhealing.nl)

oorsprong, daar de lading eraf haalt zodat het transformeert: dat is de natuurlijke reactie vanuit liefde voor mezelf die helend is.'

## **Ik heb geleerd mijn gevoelens te ontrafelen**

'Dat geeft me ruimte en helderheid en veel minder gedoe. Iets is dan niet goed of slecht, maar het is er gewoon. Zo kan ik veel meer openstaan voor alles wat er is. Het gaat niet om het veranderen van je gedachten of gedrag, maar om het ladingvrij maken. Voor mij ging dat met rustige tranen en mijn antwoord Was stilte. De theorie over de verschillende thema's hebben hierbij geholpen. Ik ben heel gelukkig dat ik nu echt doe wat ik te doen heb, en dat is gewoon mezelf zijn.'

'Ik maak nu niet alleen de stap van hoofd naar hart, maar ook naar mijn buik en hoe ze met elkaar kunnen samenwerken. Hoofd, hart en buik worden één lijn en dat geeft rust. Het is ook iets wat intuïtief wist. Het gaat nu veel meer om mezelf, ook als ik een ander wil helpen.

Als ik bij mezelf ben, kan ik er gewoon voor de ander zijn, wat diegene ook aan te kijken of te helen heeft. Omdat ik in

mijn Midden ben, nodig ik de ander uit om ook daar 'aanwezig' te zijn.

## **Ik heb geen woorden om te beschrijven wat de opleiding voor mij betekent**

'Gisteren vroeg iemand naar de opleiding en mijn antwoord was 'stil'. Ik was stil en zij zei: 'Ik zie het.'  
'Het is rust en het is mooi.'

'De ontwarring, de helderheid, het in rust kunnen benoemen wat er zich in mij afspeelt en waar ik dan behoefte aan heb, geeft een hele rustige reactie terug. *I love it ♥*'





# Ik gaf mezelf weg

**Mijn eigen ruimte innemen was altijd zo'n vaag begrip voor me. Ik gaf mezelf te snel weg en ging over mijn eigen en andermans grenzen, om liefde te krijgen.**

Door de opleiding heb ik mijn ruimte gevuld en ben ik in staat om bij mijzelf aanwezig te blijven. Ik kan nu woorden geven aan wat er in me omgaat, waardoor ik in verbinding blijf met mijzelf, dat voelt veiliger ook in contact met anderen. Nu ik kan uitspreken wat ik nodig heb en weet hoe ik mijn behoeftes kan vervullen, voel ik een rust waar ik lang naar op zoek was. Ik bemin mezelf, ben lief voor mezelf en ik voel meer eigenwaarde. De verbinding herstellen is het

*'Het verlies van de verbinding met mijzelf is een pijnlijk proces voor me geweest.'*

mooiste geschenk wat ik mezelf heb gegeven. En ja, ik ontwikkel me nog steeds, ik ben onderweg, maar ik voel ook dankbaarheid. Toen ik de opleiding begon wilde ik heel graag een eigen bedrijf opstarten, maar deed dit weer op wilskracht waardoor ik mezelf opnieuw verloor. Nu werk ik met kleine stapjes naar mijn doel, dat vraagt meer tijd dan ik dacht, maar dat is oké.

**Echt elke sessie die ik geef is anders**

Ik blijf daar van leren. Als ik dan zie en terug krijg wat het doet met diegene, geeft me dat zo'n dankbaar gevoel. Ik ben dankbaar voor wat ik heb geleerd en dit mag doorgeven aan anderen.

*Iris Krekels*





# Na geweld kunnen genieten

**Mijn wereld stond op zijn kop. Hoewel ik een enorme vrijheid voelde, had ik niet het gevoel dat ik leefde. Na een gesprek met Judith besepte ik dat het geweld en bedreiging die ik heb meegemaakt, er voor zorgde dat mijn seksuele energie niet meer stroomde.**

Door het volgen van de Sexual Healing opleiding en Training Bemin jezelf heb ik geleerd om vanuit Innerlijke Kracht mijn leven opnieuw op te bouwen. En dit voelt zoveel sterker en liefdevoller, dan wanneer ik de dingen doe vanuit wilskracht en overmoed.'

## **Mijn lichaam vertelt mijn verhaal**

Ik hoorde deze pas toen ik ging luisteren. Aandacht geven aan datgene wat aandacht nodig heeft. Zelf, met hulp. Pas dan kun je andere keuzes maken en veranderen de dingen écht. Ik voel nu zelfliefde en dat zul jij ook gaan voelen.

## **De sessies zijn magisch**

Ik voel in mij een verschuiving wanneer contact maak met mijn hoofd, hart en bekken en zo die verbinding herstel. Dan ervaar je steeds meer flow in je leven, waardoor je vanzelf meer manifesteert. Als Sexual Healing Coach begeleid ik mensen om hun leven opnieuw in te richten, na een impactvolle gebeurtenis. Voor altijd dankbaar voor wat ik hier geleerd heb en dat ik dit mag doorgeven.

*'Ik leef, ik geniet, ik voel me vrij en krachtig.'*

*Tamara Strijk*

A golden, intricately engraved bowl with a central white dove emblem and a white hexagonal frame. The bowl is filled with a golden liquid and features a complex, multi-layered design. The central emblem is a white dove with its wings spread, set against a circular background. The bowl's surface is covered in fine, repeating patterns, and several circular medallions with Sanskrit characters are visible around the rim. A white hexagonal frame is superimposed over the bowl, containing the text.

# Goud in je bekken



Lees dit  
magazine ook  
GRATIS online:



[sacredsex.nl/magazine](https://sacredsex.nl/magazine)



# Leer ook de kantjes er af lopen

**Stel je eens voor hoe je leven eruit zou zien, als je leert vertrouwen op het niet-weten. Als je ontspannen aanwezig kunt zijn in je bekken en je hart. Dat je verstilt, vertraagt en zachter wordt, alles luier en makkelijker mag en je niets meer moet in je (seksuele) leven.**

Minder je best doen en meer overgave, zodat het weer gaat stromen, je aangenaam warm wordt en je meer grip op je leven krijgt. Dat je schuld- en schaamteloos geniet van je seksualiteit, omdat jij je grenzen hebt leren voelen, die aan kunt geven en weet hoe je ze bewaakt.

## **De realiteit is vaak anders**

Maak je iets mee waarbij je onmacht, schuld of schaamte voelt, wil je dat gevoel in de toekomst vermijden. Daarom verberg je onbewust iets van jezelf en raakt de verbinding tussen hoofd, hart en bekken steeds meer vervormd. Met als gevolg dat er

minder seksuele energie door je heen stroomt. Word je bijvoorbeeld te nieuwsgierig gevonden, stop je met vragen stellen en leer je minder. Word je uitgelachen om je tekening, stop je iets van je creativiteit weg. En wordt jouw muziekkeuze afgekeurd, stop je misschien wel met dansen.

## **Ook dat leidt tot trauma**

Trauma kan ontstaan bij plotseling verlies of in situaties waarin jouw grenzen (grof) worden overschreden, maar ook als je herhaaldelijk in onmacht-situaties verkeert: dat noemen we stapeltrauma.



**Wil je vanuit ontspanning jezelf helen?** Dan is Sexual Healing aan de Sacred Sex Academy precies wat je nodig hebt.

### **Jezelf bevrijden**

De kostbare stukjes van jezelf terugvinden, is één van de belangrijkste taken die je te doen hebt in je leven. Want blijf je te lang van je kostbaarheden verstoten, ontstaat gemakkelijk zelfhaat en kan je niet vrijuit genieten van je seksualiteit. Daarom is jezelf op natuurlijke wijze helen, één van de belangrijkste pijlers binnen de Sacred Sex Academy.

Die natuurlijke manier van helen kent de sjamanistische kenmerken van waaruit ook het Taoïsme is ontstaan. Beiden kun je zien als de leer van de natuur. Door de natuur te observeren leer je

ook jezelf kennen, want jij bent onderdeel van de natuur. Eén van de dingen die je dan ontdekt is dat seksuele energie de motor achter alles is: de natuur vrijt continu. Het is immers de zon die de aarde en de oceaan penetreert, opdat er nieuw leven ontstaat. Het zijn de bijen die de bloemen bevruchten, waardoor we ons kunnen voeden. En elk jaar kiemen de zaden in de vruchtbare aarde. Dat alles wordt aangedreven door seksuele energie.

*'Vertrouw op je gevoel, want het klopt.'*

Word zelf  
Sexual Healing  
coach!



[sexualhealing.nl](http://sexualhealing.nl)



'Heling voltrekt  
zich zodra de stilte  
hoorbaar wordt.'

# Mijn eigen weg

**Ook ik heb mijn eigen seksualiteit moeten helen. Al jong voelde ik de kracht én macht die seksuele energie je kan geven én dat er meer is dan me werd verteld. Te vaak heb ik seks gehad waarbij ik me eenzaam en alleen voelde en dus eigenlijk over mijn grenzen ging. Langzaam vervreemde ik steeds meer van mezelf. Pas toen ik fysieke klachten kreeg en uit zelfbehoud wel voor mezelf moest kiezen, begreep ik dat het allemaal om de verbinding met jezelf draait.**

Door het ontwikkelen van mijn gevoelsbewustzijn kon ik de emoties die ik 'een plekje had gegeven' alsnog doorvoelen. Zo kon ik uit de slachtofferrol stappen. Jarenlang heb ik mijn omgeving verantwoordelijk gehouden voor mijn (seksuele) behoeften,

niet wetende dat ik ze zelf kan vervullen: je hoeft immers 'alleen maar' de verbinding tussen hoofd, hart en bekken te herstellen. Als ik dat kan, kun jij het ook, want we beschikken allemaal over lichaams- en gevoelsbewustzijn en over seksuele energie.

Echte heling is een diepgaand, blijvend én magisch proces: het voltrekt zich immers in de stilte, het onbenoembare en het vormloze. Van daaruit heb ik een eigen methodiek ontwikkeld, volledig in overeenstemming met de natuur, zodat je helemaal jezelf kunt worden.

### **Vanuit eigen ervaring ontwikkeld**

Alle (online) trainingen, inwijdingsdagen en opleidingen zijn vanuit eigen (praktijk) ervaring, onderzoek en studie ontwikkeld en brengen elk op hun eigen manier heling. De Taoïstische visie: een holistische en natuurlijke helingsmethodiek, vormt de basis. Dat heeft geleid tot de Spiral of Inner Healing: de vijf opeenvolgende fases die nodig zijn voor het helen van (seksueel) trauma.

Heling begint met ontspannen tot op zielsniveau: de eerste fase. Het is namelijk onmogelijk om vanuit verkramping te helen. Bovendien passeer je zo het ego, dat alles bij het oude wil laten.

De tweede fase is het verruimen van je bewustzijn, zodat je

gedachten kalmeren en oude patronen en oude overtuigingen bloot komen te liggen.

Dat brengt je naar de derde fase: de stilte en de oorsprong van de blokkade, het startpunt van heling. Vaak een emotioneel moment omdat hier de situatie ontward wordt. Daarna transformeer je in de vierde fase, met bijvoorbeeld hulp van een Sexual Healing Coach, het trauma definitief.

En in de vijfde fase zorgt de training of coach ervoor dat de transformatie wordt geïntegreerd in je dagbewustzijn. Zo wordt het verankerd en merk je meteen verschil in je dagelijks leven.

### **Praktisch en meteen toepasbaar**

Bij alle inwijdingsdagen, trainingen en opleidingen ligt de nadruk op het praktische gedeelte. Alleen kennis die je toepast zorgt voor de positieve verandering. Ook hierbij blijven de kleren altijd aan en vinden er nooit seksuele handelingen plaats.

*'Helen vanuit ontspanning'*

# Spiral of Inner Healing

Integratie

Ontspanning

Transformatie

Bewustzijn

Oorsprong







*‘Zin hebben in het leven, is zin hebben in seks.’*

**Dat betekent natuurlijk niet dat je de hele dag geil rondloopt, maar dat je lekker stroomt, warm vanbinnen, nieuwsgierig bent en een beetje ondeugend. Je hebt blosjes op je wangen, kunt echt aanwezig zijn en ervaart het leven intens.**

Misschien heb je er nog nooit bij stilgestaan, maar seksuele energie is ook de motor onder je spirituele bewustzijnsontwikkeling. Bemin je bijvoorbeeld jezelf of elkaar, kun je in een andere dimensie terechtkomen. Een dimensie waar alles nog mogelijk is, die je vleugels geeft, voor heling zorgt en die je de moed geeft om ondanks alle uitdagingen door te leven.

Nu kun je door een inwijding te

*Door het initiëren van een inwijding kom je bewust in die andere dimensie*

initiëren bewust in een andere dimensie komen. Door de oeroude rituelen verschuift er iets in je tijdruimte beleving: er ontstaat een kier zodat je even kunt snuffelen aan nieuwe mogelijkheden, maar je hebt er nog geen toegang toe. Het is nog niet zichtbaar in je werkelijkheid, maar ook weer wel. Want de kier opent zich pas als je er naar verlangt en je kunt alleen verlangen naar dat wat er al is. Door het ritueel vergroot je de kier bewust, waarmee je nieuwe mogelijkheden uitnodigt om zich in je dagelijks leven te manifesteren.

Elke inwijdingsdag kent een zorgvuldig opgebouwd ritueel, zodat je weer een stapje dichterbij jezelf komt.

Kijk hier welke dag het beste bij je past



[sacredsex.nl/id](https://sacredsex.nl/id)

# Heilige Creatie

**Of je nu wel of geen seks hebt, je seksuele energie hoort vrij en vrijwillig begrensd door je heen te stromen. Want met seksuele energie kun je seks hebben. Het is ook de energie die ervoor zorgt dat je jezelf wordt. En dat je wijzer wordt. Seksuele energie bevat namelijk stuwkracht en wil dus altijd expanderen. Is je lichaam uitgegroeid, dan nóg wil het alsmaar verder uitdijen. Eenmaal volgroeid kun je seksuele energie zo leren verfijnen dat het je volhoudt, en gebruiken om je bewustzijn te ontwikkelen.**

Omdat in onze samenleving niet geleerd wordt hoe je seksuele energie cultiveert en dus voor jezelf gebruikt, kunnen we onszelf niet van binnenuit opvullen. Er ontstaat een leegte waaruit we eindeloze discussies voeren om de ander van ons gelijk te overtuigen. Dat leidt altijd tot verwijdering en nooit tot een wijze beslissing. Leer je jouw seksuele energie op een andere manier benutten, vul je die leegte in jezelf op en leef je vanuit overvloed. Niet gelijk willen krijgen, maar het maken van verbinding is dan het doel. Je hebt iets aan te bieden waardoor er een alchemistisch proces op gang komt, waarbij de twee delen die samensmelten meer zijn dan de afzonderlijke delen. Uit twee krachten ontstaat steeds iets nieuws. Dat kan een kind zijn, alsook elke andere heilige creatie.



## Het kan geen toeval zijn

Wijsheid is net als vrouwelijke seksualiteit in onze cultuur zo goed als verdwenen. Dat kan geen toeval zijn en verklaart veel. Want als het mannelijke niet met het vrouwelijke in onszelf kan samensmelten, raakt onze natuurlijke balans verstoort. We zijn steeds meer op ons denken gaan vertrouwen ♀ en vertalen de signalen van ons lichaam niet goed ♂.

**Daarom is het doel van de Sacred Sex Academy het helen van je (vrouwelijke) seksualiteit, ook bij mannen, omdat beide vormen van seksuele energie even belangrijk zijn.**

Seksuele energie die zich op een mannelijke manier uit, helpt ons bij het nemen van beslissingen, het behalen van doelen en geeft ons daadkracht. De vrouwelijke vorm laat je kennismaken met het vormloze, de stilte en het alchemistische proces, waardoor je gebruik kunt maken van je intuïtie en durft te vertrouwen op het niet-weten. Dat geeft ons draagkracht.

Komen daadkracht en draagkracht vervolgens samen, ontstaat er veerkracht. Dat zorgt voor vreugde en zingeving en wijst je de weg naar optimale gezondheid. Bovendien geniet je meer,

weer of eindelijk van je seksualiteit en dat is nu net waar we massaal naar op zoek zijn. Dus herontdek ook je vrouwelijke seksualiteit.

*'Genieten van seksualiteit,  
solo of samen'*

Leer op je  
eigen wijze  
beminnen:



[sacredsex.nl/ssk](https://sacredsex.nl/ssk)



# ‘Stapje voor stapje dichterbij mezelf’

*Robin Steenvorden*

**Als ik zou moeten uitleggen wat deze opleiding mij heeft geleerd en wat het voor mij heeft betekend, begin ik met: ‘Stapje voor stapje verder weg van het externe, en stapje voor stapje dichterbij mezelf’.**

*De stapjes weg van het externe zijn: de mensen om me heen, mijn baan, mijn bezigheden en mijn gedachtes. De dingen die invloed op mij zouden kunnen hebben.*

## **Mijn Innerlijke Landschap**

*Ik heb geleerd om terug naar binnen te keren, naar mijn innerlijke landschap. Wat zie ik daar, wat voel ik daar, wat hoor ik daar? Wat wil mijn lichaam mij laten zien, wat wil mijn lichaam mij laten voelen en wat wil mijn lichaam mij vertellen?*

*Door de studiedagen met elkaar, heb ik geleerd om met mijn ogen*

*dicht om me heen te kijken. En wat je met je ogen dicht om je heen ziet zijn vaak de dingen die de meeste aandacht nodig hebben. Juist die dingen hebben je liefde, geduld, begrip en vertrouwen nodig.*

## **Contact met onderbuik**

*Dat zijn de trauma's geweest die vast zaten in mijn lichaam en waar ik naar heb leren kijken tijdens deze opleiding. Tegelijkertijd zijn dat de dingen geweest die tot een jaar geleden mijn gedrag, mijn emoties, mijn gevoelens en zelfs mijn gezondheid hebben bepaald. Ik heb geleerd om contact te maken met het trauma dat jarenlang in mijn onderbuik heeft gezeten. Dat trauma resulteerde in afwijkende cellen in mijn baarmoederhals, waar ik vanaf mijn 24e tien jaar lang onderzoeken en behandelingen voor heb gehad. Door verbinding te maken met mijn baarmoeder heb ik een uitslag gekregen waarin alles op*

een natuurlijke manier weer schoon is verklaard.

*Het helen van mijn trauma's zorgt ervoor dat ik weer stroom. Ik ben weer bij het nulpunt aangekomen waarin ik mag zijn wie ik ben.*

### **Samen met Sisters**

*Daarnaast heb ik vrouwen ontmoet, waar ik mee heb mogen delen en waarin we met elkaar hebben mogen helen. Dat gevoel van samen zijn en niet alleen, het oordeelloze, het liefdevolle, heeft zoveel steun en hulp gegeven. Ook op de momenten dat het te donker en spannend was om alleen naar het donkere binnen in mij te kijken. Door deze vrouwen voel ik me extra sterk, verbonden, gehoord en gezien. Zoals het hoort.*

*Deze opleiding heeft mij een magische tool gegeven die ik ook heb geïntegreerd in mijn dagelijks leven. Een tool die een wereld van verschil maakt. De tool om de verbinding met jezelf aan te gaan, jezelf empathie te geven en jezelf te zien. Vanuit daar heb ik leren kijken vanuit mijn hart en vanuit mijn baarmoeder. Om vanuit liefde jezelf te durven en kunnen zijn, is wat ik iedereen gun. Ik heb dat door middel van deze opleiding mogen ervaren en geef dat graag door.*





# De Sexual Healing Coach opleiding

***Droom je van een eigen coachpraktijk, is je specialiseren in seksualiteit een wens of heb je altijd al 'iets met seks' gehad? Dan is de Sexual Healing Coach Opleiding precies wat je nodig hebt. De enige opleiding in haar soort, waardoor jij je meteen onderscheidt van alle andere coaches.***

De Sexual Healing Coach Opleiding is een tweejarige, KTNO geaccrediteerde hbo-opleiding, waarin jij centraal staat. Je leert hoe je jezelf van binnenuit heelt, zodat je vervolgens anderen daarin kunt begeleiden.

## **Eerste jaar**

In het eerste jaar van de opleiding herstel je de verbinding tussen je hoofd, hart en bekken en zorg je ervoor dat ze weer met elkaar kunnen samenwerken. Je wordt uitgelijnd en komt als mens tussen hemel en aarde in te staan. Dat vergroot je draagkracht, zodat je dicht bij jezelf kunt blijven en je sessies zich verdiepen. Bovendien word je al tijdens de opleiding geholpen bij het opbouwen van een

bloeiende praktijk, want alleen een diploma, visitekaartje, website, logo en enthousiaste kennis zijn helaas niet voldoende.

## **Tweede jaar**

In het tweede jaar specialiseer je je tot Sexual Healing Coach en zul je merken dat je daardoor andere mensen naar je toe trekt. Bovendien bevrijd je jezelf van de lading die nog op seksualiteit zit en dat leef je voor aan onze dochters en zonen. Jij wordt de degene die hun vragen kan beantwoorden, zodat zij in alle onschuld en zonder schaamtegevoelens hun seksualiteit kunnen ontplooiën. Zo creëren we samen een seksueel beschaafde samenleving.

Binnen de opleiding maak je gebruik van de Spiral of Inner Healing: een methodiek die bestaat uit vijf opeenvolgende fases die je toepast bij (seksueel) trauma healing. Heling kan zich namelijk alleen voordoen vanuit ontspanning, gevolgd door het verruimen van je bewustzijn, het aankomen bij de oorsprong, die transformeren en vervolgens het nieuwe integreren in je dagbewustzijn.

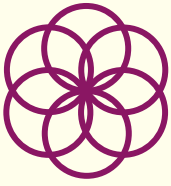
### **Spiral of Inner Healing**

Door het toepassen van de Spiral of Inner Healing (blz 24) werk je eerst het 'achterstallig onderhoud' in jezelf weg. Je ontward situaties en

gevoelens, erkent daarbij je eigen aandeel en bevrijdt zo de meest pure delen van jezelf. Onschuldige delen die je noodgedwongen hebt verborgen tijdens een onmacht-situatie. Je verbergt onbewust je onschuld in situaties waarbij je onmacht voelt, zodat je op dat moment de situatie kan overleven. De schaamte, schuld, angst, pijn of verdriet die je op dat moment voelt, is zo overweldigend, dat het niet draagbaar is. Je bevriest als het ware de emotie én het stukje puurheid waar je op afgewezen wordt, of wat de ander probeert van je af te nemen. Daarmee verlies je altijd iets van je authenticiteit, onschuld en draagkracht.



Door de oefeningen tijdens de opleiding bevrijdt je die stukken van jezelf. Zo komt je creativiteit, nieuwsgierigheid, levendigheid, intensiteit, blijheid, enthousiasme, opwinding, lust, vreugde en zingeving weer tevoorschijn. Sexual Healing Coach word je vooral door het geleerde op jezelf toe te passen. Jijzelf staat tijdens de gehele opleiding op de eerste plaats en ondergaat eerst je eigen proces.



# Door seksuele energie word je wie je bent

**Seksuele energie hoort vrij door je heen te stromen, omdat het je essentie is. Je dankt je bestaan aan een orgastische wolk van energie en vervolgens ben je uitgegroeid tot het wonderschone wezen dat je nu bent. Het is de stuwkracht van je seksuele energie, die ervoor zorgt dat jij wordt wie je bent.**

Bij de meeste mensen wordt die vrije doorstroming belemmerd door trauma dat wordt vastgezet in het lichaam. Onbewust nemen we afstand van die delen en trekken zo ons bewustzijn uit dat gebied terug.

Zo raak je stukje bij beetje steeds meer van jezelf vervreemd, waardoor je niet meer helemaal jezelf kunt zijn. Wordt de pijn van jezelf verloochenen groter dan het oorspronkelijke trauma, ontstaat er langzaam een verlangen om jezelf weer terug te vinden.

Waarschijnlijk herken je dit gevoel, maar is het je nog niet gelukt om de weg terug te vinden, of durf je nog niet je eigen weg te kiezen. Weet

dat alleen jij voor je eigen weg kan kiezen. Dat is niet egoïstisch, maar gezond eigenbelang. Des te meer jij je eigen weg loopt, des te beter je voor een ander en het grote geheel kunt zorgen.

## **Westers Sjamanistisch**

Sexual Healing is een holistische, westers sjamanistische methodiek, ontstaan uit ruim 25 jaar praktijkervaring en zelfonderzoek, gebedt in het Taoïsme. Je leert dan ook helen op meerdere niveaus: fysiek, emotioneel en spiritueel. Je maakt daarbij gebruik van je lichaams- en gevoelsbewustzijn en symboolkracht. Het grote voordeel is dat je zo geen eindeloze en pijnlijke gesprekken hoeft te





voeren, omdat je gebruikmaakt van de wijsheid van je oneindig intelligente lichaam. Daarbij ontspan, verzacht en 'verstil' je en leer je met zachte ogen naar jezelf te kijken. Zo wordt seksuele energie weer, meer of eindelijk een bron van vreugde in je leven.

Ben je al coach, dan geeft de Sexual Healing Coach Opleiding je bestaande praktijk een mega impuls, omdat je diepgaande Sexual Healing aanbiedt. Jij hebt een oplossing die andere coaches en therapeuten niet vaardig zijn en die bovendien adequaat antwoord geeft op de steeds grotere hulpvraag omtrent seksuele kwetsuren.

**Jij geeft mensen het vertrouwen dat ook zij zichzelf kunnen helen.**

## *Loet de Steenhuijsen Piters*

*'Judith is een enorme bron van kennis en kunde. Je voelt dat zij vanuit een innerlijke drive, met veel passie en liefde werkt. De opleiding is voeding voor mijn ziel en voor mijn lichaam. Het heeft mij geholpen mijn vrouwelijkheid te herontdekken, steeds meer in mijn lichaam aanwezig te zijn en mijn lichaamsbewustzijn te vergroten, trauma op te ruimen en een poort te openen naar een nieuwe werkelijkheid. Eentje waarin ik mijzelf steeds beter op kan vullen.'*

**De Sexual Healing Coach Opleiding is een heel praktische opleiding en de enige coachopleiding inclusief seksualiteit. Zij onderscheidt zich in een zevental punten.**

**1**

Je leert hoe je ervoor zorgt dat jouw coachee zelf zijn of haar zelfhelende vermogen activeert. Je lost het dus niet voor de ander op, wat vele malen krachtiger is dan elke andere vorm van heling.

**2**

Je maakt gebruik van de Spiral of Inner Healing, waarmee je trauma moeiteloos transformeert middels de vijf opeenvolgende fases: ontspanning, verruiming, oorsprong, transformatie en integratie.

**3**

Je combineert woorden met aanraking. Door het stellen van intuïtieve vragen kom je snel en gemakkelijk tot de oorsprong. Aanraking en woorden zijn samen goud.

**4**

Je bouwt vanaf dag één aan je eigen praktijk, want na het leren van de Inner Healing Touch methodiek kun je meteen een praktijk beginnen. Zo krijg je zelfvertrouwen en is je investering snel terugverdient.

**5**

Je leert twee verschillende manieren waarop je trauma heelt:  
a. Het terughalen van verloren onschuld.  
b. Het aanmaken van nieuwe onschuld.

**6**

Je ontwikkelt je lichaams- en gevoelsbewustzijn: een inwijdingsweg waarmee jij jezelf heelt, zodat je draagkracht ontwikkelt en in staat bent om op een veilige manier anderen te begeleiden bij hun heling.

**7**

Elke week is er een Zoom-call, waarin al je vragen beantwoord worden. Daar behoud je ook na de diploma-uitreiking toegang toe: een ongekende meerwaarde omdat het dan pas begint.

Er wordt gewerkt met seksuele energie en betamelijke aanraking, maar de kleren blijven altijd aan en er vinden nooit seksuele handelingen plaats.

**De thema's die aan bod komen tijdens de lesdagen vind je hier:**  
[sacredsex.nl/shc](https://sacredsex.nl/shc)



# Word Sexual Healing Coach

Verkrijg vrije toegang  
tot de bron van creatie



Hier lees  
je er  
alles over



Heel eerst jezelf en dan de ander. Leer hoe je jezelf  
en andere vrouwen bevrijdt van seksuele kwetsuren.  
Meld je gratis en vrijblijvend aan voor de Sexual Healing week.



**Sacred Sex  
Academy**

[www.sacredsex.nl](http://www.sacredsex.nl)



Intimiteit  
geeft speelruimte



om jezelf en de ander  
te ontdekken



Lees dit  
magazine ook  
GRATIS online:



[sacredsex.nl/magazine](https://sacredsex.nl/magazine)



Het boek:



# DE MAGIE VAN SEKSUELE ENERGIE

‘Een boek is een droom die je vast kunt houden’

**‘Judith, er zijn al zoveel boeken geschreven over seksualiteit, wat maakt jouw boek dan zo anders?’**

Zeker, maar wat die vaak missen is de brug tussen Oosterse en Westerse kennis. Veelal is het óf wetenschappelijk geschreven, óf je struikelt over de ongrijpbare (oosterse) begrippen. Dit boek verbindt Oost en West: dus geen symptoombestrijding en geen quick-fix, maar terug naar jezelf, zodat je kunt zijn wie je altijd al geweest bent. Met als bonus weer, meer of eindelijk genieten van je seksualiteit.

Wil je meer magie in je (seksuele) leven en tegelijkertijd bijdragen aan een seksueel gezonde wereld voor onze (klein)kinderen?

Lees dan ‘De Magie van Seksuele Energie’.



Bestel hier jouw boek

## ELKE KEER ALS JUDITH IETS SCHRIJFT, DENK IK: WAUW, WAT INTERESSANT!

'Zo gaaf. Ze schrijft over seks, spiritualiteit en (Oosterse) filosofie alsof het over de bloembollen op het land achter haar huis gaat. Helder, vanuit boerenverstand. Het liefst wil ik alles meteen aan mijn eigen vriendinnen en mijn man doorvertellen, maar op de een of andere manier krijg ik het nooit zo begrijpelijk en logisch overgebracht als Judith zelf. Gelukkig is er nu een boek, dan kunnen we het daar gewoon in lezen.'

Drees Koren ~ Schrijfster en Sexual Healing Coach

## DE PUURHEID VAN JUDITH RAAKT ME DIEP.

'Ze is zo verbonden met de natuur, buiten, de lucht en zichzelf. Haar woorden nemen me mee op de reizen die ik en vele andere vrouwen maken. Een eenvoud die diep raakt. Dat wat ze schrijft helpt mij de wereld om me heen beter te begrijpen.'

Joanne van Heumen  
~ Pigs and Dragons

## IK VIND JUDITH ONGELOFELIJK INSPIREREND

'Ik vind Judith ongelofelijk inspirerend. De kennis die ze deelt tijdens de opleiding is enorm waardevol, eenvoudig en logisch. Seksualiteit is een enorm taboe en hoe fijn is het als je er in ieder geval over kan lezen, waardoor de stap naar hulp zoeken makkelijker wordt.'

Sanne Kielman ~ Sexual Healing Coach



## JUDITH SCHRIJFT IN EENVOUDIGE EN BEGRIJPENDE TAAL

'No nonsense gedoe. De wijsheid spat er vanaf. Er is altijd wel weer iets wat ik lees, wat me aanspreekt en waar ik wat mee kan. Judith, je bent een kanjer en ik weet dat velen heel blij zijn met dit boek.'

Marga Vlaar

## JUDITH IS EEN BUITENGEWOON MENS: ZE IS AUTONOOM, PRAKTISCH ÉN ZE LEERT RAZENDSNEL.

'Haar gaven gebruikt ze om intuïtieve kennis grijpbaar te maken - om vrouwen zo over hoge drempels te helpen. Wat schrijven betreft: ze kan pakkend, geestig en volstrekt duidelijk schrijven over symbolen die omgezet moeten worden in een innerlijk weten en hoe vrouwen die dan ook nog kunnen integreren in hun dagelijks leven. Ik ben onder de indruk.'

Kitty Kilian ~ Schrijfster en oud-journalist voor NRC



JUDITH BRUIN  
sexualhealing.nl/boek



## *Aanraking is je eerste taal*

**Aanraking is je eerste taal, denk maar aan een pasgeboren baby die liefdevol verwelkomt wordt door de handen van de ouders. Verrukt over het wonder dat ze in hun handen dragen, vertoeven ze in het veld van onvoorwaardelijke liefde. Het moment wordt gevuld door een magische, serene, volledig onschuldige sfeer, die ervoor zorgt dat je terug bij jezelf kunt komen, na de intensiteit van de geboorte.**

Aanraking geeft je de veilige bedding, die je nodig hebt om tot volle bloei te komen, mits het op een betamelijke manier gebeurt. Betamelijke aanraking is een aanraking, een touch, waarbij niemand iets van je wil of verwacht en die je laat voelen dat je er mag zijn, precies zoals je bent: je voelt dat je goed bent zoals je bent.

**Maar al te vaak willen we iets bereiken met een aanraking.**

We willen aandacht, liefde, troost, steun of seks geven of ontvangen. Dat kan best fijn zijn, maar het is niet altijd wat je nodig hebt. Om dichter bij jezelf te komen, om jezelf te kunnen zien en horen en zo jezelf te helen, is betamelijke aanraking nodig: degene die je aanraakt is aanwezig en blijft in zijn of haar Midden. Zij reikt niet uit om het voor jou te fixen en deinst niet terug bij angst of verdriet. Zij is er en geeft je met de Inner Healing



Touch methodiek de bedding die het mogelijk maakt om jezelf van binnenuit te helen.

Echte heling vindt altijd plaats in en door de persoon zelf. Natuurlijk heb je het zelf te doen, maar doe het niet alleen. Je hebt iemand naast je nodig die je de noodzakelijke bedding geeft, dan heel je instinctief. Je ziel wil immers altijd helen en doet dat onmiddellijk wanneer ze de kans krijgt.

## DON VEERKAMP

‘Ik vond het best een uitdaging en heb getwijfeld of ik dit zou doen. Het was het dubbel en dwars waard! Plus ik weet nu wat ik zelf waard ben.’

## JAN VLASBLOM

‘Ik heb er heel veel aan gehad. Ik durf nu te vragen wat ik waard ben, waardoor mijn schildersbedrijf beter loopt. Alles gaat makkelijker en ik ben positiever. Jullie geven op al mijn vragen goed antwoord, niets geen ingewikkeld gedoe. Ik zou het iedereen aanraden.’

## *Ik voel me stil en chill*

‘En dat is lekker, hier wil ik vaker zijn. Ik hou van aanraken en ik vind het mooi die wisselwerking. Ik heb tijdens de les gevoeld hoe ik bij mezelf blijf. Ik wil heel graag voor een ander zorgen en nu kan ik dat zonder mijzelf te verliezen. Mijn lichaam weet meer dan ik, dat verbaasde me en het zorgt voor balans. Nog zo’n mooie gewaarwording: ik huil al maanden en nu hoef ik niet te huilen. Het komt er op een andere manier uit via de behandeling. Heel erg bedankt. Ik word hier blij van!’

~ Mattie Dekker

## *Het voelt als een soort verliefdheid op mezelf*

‘Ik vond het heeeeeeeeeeeeeerlijk om te doen en om te ontvangen. Ik merkte dat er heel veel liefde voor mezelf vrij kwam maar ook voor de ontvanger. Dat vond ik zo bijzonder en ik werd er ook emotioneel van de liefde die voor mezelf opborrelde. Ik was echt in mijn midden. YES YES YES. Ik wil zo graag de volgende stap doen, heerlijk. Ik wil meteen aan de gang. Ik ben er echt heel blij mee. Dit kan ik zo mooi gebruiken tijdens de stervensbegeleiding die ik geef.’

~ Laura Roozing



# Betamelijke aanraking

**Inner Healing Touch is een methodiek waarbij je middels betamelijke aanraking ontspant tot op Zielsniveau. Vanuit die diepe ontspanning kun je de fluistering van je Ziel horen en krijgt het zelfhelende vermogen alle ruimte. Het licht van je ziel kan de angst van je ego dragen als jij aanwezig raakt in je lichaam.**

*Less is more.* Niet langer hard werken, maar vanuit ontspanning vertrouwen op de oneindige wijsheid van het lichaam, zodat de door emoties gestolde energie bevrijd wordt en weer toegevoegd kan worden aan je levensenergie.

aanrakingen op het lichaam, die ervoor zorgt dat je op eenvoudige wijze diep ontspant. Ook leer je hoe je in je Midden blijft: je probeert niet meer het probleem op te lossen, maar durft het aan de oneindige intelligentie van het

## **Ontspanning op Zielsniveau**

De Inner Healing Touch methodiek bestaat uit zachte, betamelijke

lichaam over te laten. En je trekt je niet langer terug door bijvoorbeeld iets dat je overweldigt. Zo kost het geven van een behandeling je geen energie, maar levert het je energie op.

### **Je eigen Praktijk**

Heb je de methodiek geleerd, kun je als Inner Healing Touch Practitioner een eigen praktijk

beginnen, iedereen heeft immers behoefte aan diepe ontspanning. Je kunt de methodiek natuurlijk ook integreren in je bestaande praktijk. Zowel het leren als toepassen van de methodiek is altijd met de kleren aan, liefst onder een dekentje voor een geborgen gevoel, waarbij er nooit seksuele handelingen plaatsvinden.

*Ontdek hoe je coacht op Zielsniveau en hoe je dat integreert in je coaching, of er een praktijk mee start*



[sacredsex.nl/iht](https://sacredsex.nl/iht)



## *Het heeft mijn stoutste verwachtingen overtroffen*

'Ik had geen verwachtingen voordat ik begon. Ik dacht net ff paar stappen verder dan Access Bars, maar ik ben veel dichterbij mezelf gekomen.

Ik heb een heel oud stuk dat diep in mij verankerd was, waar ik geen ruk meer aan had, losgelaten. Ik heb het letterlijk zien vertrekken, dat maakte mij heel emotioneel. Tot nu toe kwam ik er niet vanaf en nu was het zo weg, wat een cadeau! "Mijn zonnetje schijnt weer van binnen". Ik ben gewoon intens dankbaar.' ~ Esther Vink

## *Dankbaar dat ook ik dit nu aan de wereld mag geven*

'Maandenlang heb ik naar deze dag uitgekeken. De verwachting was hoog... en werd helemaal ingevuld.

Judith is vriendelijk en professioneel en de sfeer met de deelnemers was heel aangenaam. Ik kan me niet herinneren wanneer ik me ooit nog zó ontspannen voelde op zo een korte tijd. Het lichaam kan zichzelf helen, als we het toelaten, zodra we op een diep niveau ontspannen.

~ Benten Martens

*Daniëlle: Ik heb geleerd hoe ik bij mezelf moet blijven en hoe ik goed voor mijzelf zorg, zodat ik de ander bedding kan geven.*

## *Ik mag er zijn*

'Al enige tijd uitgekeken naar deze lesdag. Niet helemaal zeker wat ik precies kan verwachten bij: 'diepe ontspanning door simpele, verbonden aanraking'.

Zo simpel bleek het inderdaad te zijn. Als je eerst contact maakt met jezelf, voordat je in contact treedt met een ander, gebeurt het vanzelf. Je hoeft dan niets te doen, te maken of weg te poetsen. En dat geeft ontspanning en verbinding op diep zielsniveau.

Het was een hele fijne, helende opleiding. Ik slaap 's nachts beter en dieper en wordt uitgerust en opgeruimd wakker. Ik ben benieuwd wat ik nog ga ervaren met deze mooie methodiek.

~ Patricia Westendorf Pieters

*Simone: 'Ik wist niet dat het zo makkelijk is om mensen aan te raken die je niet kent, verbazingwekkend.'*

### *Het was een magische ervaring*

'Ik hoorde van anderen hoe goed Judith haar methodiek werkt. Al lange tijd wil ik deze dag beleven en nu was mijn kans.

Al snel was ik geheel ontspannen en kwam nog een laag dieper. Kwetsbaar en toch heel krachtig kwam ik in verbinding met mezelf, me ziel. De verbinding met medecursisten was heel intens. We vormden een cirkel van top tot teen verbonden met elkaar.

Judith begeleidt in alle eenvoud en maakt begrijpelijk wat heel abstract is. Heel veilig en vertrouwd, er was geen enkele belemmering. Ik heb intens genoten en voel me heel helder.' ~ *Janneke Sanders*

*Lian: 'De aanwijzingen die gegeven werden met betrekking tot mijn houding, gebruik ik nu overal. Heel waardevol.'*

### *Judith is een down to earth vrouw*

'Wat een fijne relaxte dag. Kennis en inzicht worden op plezierige wijze overgebracht. Door de zachte aanraking van de Inner Healing Touch methodiek, heb ik ervaren dat mijn lichaam zichzelf kan helen.

Ik voelde een diepe ontspanning, zowel als ontvanger als 'gever'. Ik ga deze methode meteen inpassen in mijn healing praktijk.' ~ *Willemijn Valentijn*

## *Ontdek Inner Healing Touch*

*Twee keer per jaar wordt de Inner Healing Touch methodiek aangeboden.*

*Je leert hoe je in slechts 10 minuten ontspant tot op Zielsniveau, zodat de wijsheid van je lichaam het over kan nemen. Er wordt gewerkt met lichte aanraking, gewoon met de kleren aan.*

[sacredsex.nl/iht](http://sacredsex.nl/iht)

# De Sexual Healing Coaches helpen je graag verder

**Alle (online) trainingen, inwijding dagen en opleidingen dienen om lichaams- en gevoelsbewustzijn te ontwikkelen. Heling kan immers alleen plaatsvinden als je kunt voelen wat je bent kwijtgeraakt.**

Nu heb je dat zelf te doen, maar niet alleen. De meesten hebben zo'n sterk beschermingslaag ontwikkelt, dat er te veel weerstand is om tot de oorsprong te komen. Op zich een natuurlijk overlevingsmechanisme dat je heeft gediend om te komen waar je nu bent. Wil je nu van overleven terug naar leven, weet dat er altijd een Sexual Healing Coach voor je klaar staat.

Stuk voor stuk coaches die hun eigen seksualiteit trainen en die gespecialiseerd zijn in het helen van (seksueel) trauma. Zij hebben geleerd hoe je op eenvoudige wijze een laag dieper komt tijdens een healing-sessie, wat jouw proces vergemakkelijkt. Ze hebben zich een methodiek eigen gemaakt die jou laat ontspannen tot op Zielsniveau, zodat jij actief bij kunt dragen aan je eigen heling. Een manier van trauma helen die vele malen krachtiger is en blijvend.



*Op dit moment zijn de Sexual Healing Coach Opleiding, Training Bemin Jezelf en De Versluiting KTNO-geaccrediteerd, waardoor het voor sommige werkgevers mogelijk is om mee te investeren.*

**Hoe ver je ook bij jezelf vandaan bent geraakt, er is altijd een weg terug en soms heb je iemand nodig die je de juiste route wijst.**



[sacredsex.nl/oc](https://sacredsex.nl/oc)

## *Gegroeid tot diep in mijn ziel*

**Ik heb veel kennis opgedaan door de opleiding, over hoe mooi en prachtig ons lichaam is. Dat wij een zelfhelend vermogen hebben en dat wij door middel van healing kunnen opschonen, zodat wij weer een wezen van licht mogen worden.**

Privé zit ik al bijna twee jaar in zwaar water, dus verwerk ik tijdens de lessen alle opgeslagen ellende van de afgelopen maanden. En wanneer ik nu terugkijk ben ik gegroeid tot diep in mijn ziel. Ik ben liever voor mijzelf en daardoor ook voor anderen, ik heb meer respect voor mijzelf en mijn lichaam gekregen. Ik doorzie mijn patronen en weet deze nu sneller te doorbreken. Ik hou van het leven en heel erg van mijzelf.

Naast dat de opleiding mij zelf heel veel heeft gebracht, kan ik nu ook anderen helpen. Door het ontwikkelen van mijn eigen

bewustzijn en levensenergie, worden mijn healing sessies steeds intenser, mooier en krachtiger.

### **De begeleiding van Judith is hierin onontbeerlijk**

Zij straalt rust uit, maar ondertussen is zij ook een vrouw vol kracht en energie.

Zij weet een ieder in zijn waarde te laten, maar ze toch de juiste begeleiding te geven of indien nodig, sturing. Ik zal haar wijsheid missen en mocht ik de mogelijkheid hebben, zou ik zeker weer een andere opleiding bij haar volgen.

*'Wees lief voor jezelf, je bent zo mooi.'*



# SEKSUELE KUNG FU VOOR MANNEN

**Mannen die Seksuele Kung Fu beoefenen, doen dat omdat ze verlangen naar meer verbinding en intimiteit. Ze zoeken verdieping in hun seksualiteit.**

Omdat ze worstelen met erectieproblemen of omdat ze van hun pornoverslaving af willen. Te snel of juist in bijzijn van hun partner niet kunnen klaarkomen. Verschillende problemen met dezelfde oorsprong: de verbinding tussen penis en hart is verstoord geraakt, waardoor je niet voldoende intimiteit met jezelf ervaart.

Dus ook niet goed weet hoe je intimiteit met je partner op kunt bouwen. Pim: *'Mijn vrouw denkt dat ik alleen maar uit ben op seks, ik doe het nooit goed.'*

Ook als je te veel nadenkt of je zorgen maakt, ben je niet aanwezig in je hart en stroomt er meer bloed

naar je hersenen dan naar je penis. Wil er daar iets gebeuren, moet je juist blijven voelen. Maar ben je, net als Richard, zo met haar bezig dat je zelf niets meer voelt, kan je erectie haperen of achterwege blijven. Richard: *'Als we seks hebben ben ik zo bezig met wat zij voelt, wat ze fijn vindt en wat ze graag wil, dat ik naar mijn hoofd schiet.'*

## **Nog betere Minnaar**

Natuurlijk zijn deze mannen gaan trainen. Ze genieten zelf intenser én zijn een nog betere minnaar geworden.

Bijkomend voordeel is dat Seksuele Kung Fu je meer energie geeft én je gezondheid verbetert.





## **Porno- of seksverslaafd**

Er is nog iets wat je seksuele relatie met je partner ingewikkeld maakt. Kijk je bijvoorbeeld porno, dan help je 'bewust' de interne verbinding tussen je hart en penis om zeep. Het visuele beeld wordt namelijk rechtstreeks gekoppeld aan je penis en je hart staat buitenspel. Ben je dan intiem met je vrouw, mist ze die hartsverbinding, waardoor ze geen zin meer heeft. Bovendien kijken de meeste mannen vaker dan ze willen, waardoor ze hun vrijheid, autonomie en zelfrespect verliezen.

Nu zijn mannen gelukkig altijd bereid om iets op te lossen, zich niet realiserend dat het willen fixen het probleem in stand houdt. Het oplossend vermogen van het mannelijke is een enorme kwaliteit, met één nadeel: het vrouwelijke trekt zich onmiddellijk terug. Het vrouwelijke (in ons allemaal) is een mysterie, geen feit. Zodra je het

vrouwelijke probeert te snappen, kan ze niet langer verschijnen en verdwijnt het mysterieuze uit jullie (seksuele) relatie.

## **Wat wel werkt is je meer op jezelf richten**

Dat klinkt ietwat tegenstrijdig, maar je wordt een nog betere minnaar zodra je grip op je eigen seksuele energie krijgt. Door je eigen seksualiteit te trainen verdwijnt bijvoorbeeld seksuele dwang en ontwikkel je weer een gezonde seksuele drang. Die ene letter verschil, bevrijdt je van bijvoorbeeld een seksverslaving.

## **Wil je meer lol, avontuur en vrijheid?**

Zonder ingewikkelde theorie of moeilijke gesprekken beoefen dan Seksuele Kung Fu: een eeuwenoude en beproefde techniek, waarbij jij de baas wordt over je seksuele energie in plaats van andersom.

*Seksuele Kung Fu: een eeuwenoude en beproefde techniek*

Meer info  
over Seksuele  
Kung Fu:



[sacredsex.nl/skf](http://sacredsex.nl/skf)

## Geen seksuele dwang meer

'Nadat ik was vreemdgegaan zijn we samen aan de training Bemien Elkaar begonnen. Omdat mijn vrouw zo wantrouwend stond tegenover seksualiteit, raadde Judith me de mannetraining aan. Om zo elke vorm van seksuele dwang te vermijden. En dat heeft gewerkt. Langzaam win ik haar vertrouwen terug.'

**REMCO**

## Ik moest zelf iets met het misbruik doen

'Ik dacht dat het achter me lag, maar het kwam steeds meer en vaker tussen ons instaan. Hoewel mijn vrouw altijd begrip heeft gehad, wist ik dat ik er zelf iets mee moest doen. De training heeft me teruggebracht naar mezelf. Ook naar het stuk dat ik door vroeger kwijt was geraakt. Het voelt als een bevrijding.'

**RENE**

## Ik pushte mijn vriendin

'Ik heb nogal een grote seksuele drive en vind het frustrerend als ik dat niet in mijn relatie kwijt kan. Ik wist niet zo goed wat ik er dan mee moest, dus pushte ik mijn vriendin ook een beetje, wat het alleen maar erger maakt. Nu doe ik het heel anders en gebruik ik mijn seksuele energie in voor het opbouwen van mijn bedrijf. En de relatie met mijn vriendin is in een stroomversnelling gekomen.'

**VICTOR**

## Ik geniet meer van seks

'Ik heb me vorig jaar spontaan aangemeld voor Seksuele Kung Fu. Judith zet een vertrouwelijke en veilige sfeer neer, ook in de calls. Door de oefeningen ben ik meer gaan voelen. Wat ik fijn vind is dat ik de training in mijn eigen tempo kan doen. Ik kan meer en vooral van seks genieten nu een piekorgasme niet langer het doel op zich is.'

**PASCAL**

*De online training voor mannen:  
Leer binnen vijf maanden een oeroude  
en beproefde seksuele techniek*

Meer info  
over Seksuele  
Kung Fu



[sacredsex.nl/skf](https://sacredsex.nl/skf)



## *Seksuele Kung Fu*

*Wil je meer weten? Dat kan ook anoniem.*

*Kijk het gratis Webinar.*

*Meld je aan via [sacredsex.nl/w](https://sacredsex.nl/w)*

# Als ontvangen verdragen wordt

***In de praktijk is er verwarring omtrent ontvangen en verdragen, ook in onze seksualiteit. Veel vrouwen denken door te ontvangen de ander iets geven. Dat kan zo zijn, maar als je iets aanneemt wat je niet (meer) wilt, ontvang je niet langer, maar verdraag je.***

Beschouw je geven en ontvangen als set, net als nemen en verdragen, kun je zien dat verdragen niemand dient. Want zodra je verdraagt is de ander immers niet meer degene die geeft, maar iemand die neemt. En dat beschadigt beide: geen enkel gezond mens wil iets van een ander nemen.

## **Toch doorgaan**

Stel je danst samen en geniet totdat je de muziek saai vindt worden. Blijf je doorgaan met wat je doet, omdat iedereen het doet, omdat je denkt dat het zo hoort of omdat je die ander niet in verlegenheid wil brengen, gaat op subtiele wijze ontvangen over in verdragen.

## **Dat kan ook gebeuren bij seks**

Dat je het eerst wel fijn vindt en door een bepaalde aanraking of gedachte niet meer. Kom je dan niet in actie, ben je aan het verdragen en dan is het voor niemand meer echt leuk. De oplossing is dat je fijngevoeliger wordt, zodat je dichterbij jezelf kunt blijven, waarmee je voorkomt dat ontvangen verdragen wordt. Ook jij kan dit leren.

Nu is de scheidslijn tussen ontvangen



*'Als je seksualiteit 'stuk' is, probeer dan niet je seksualiteit te fixen, maar herstel de verbinding met jezelf.'*

en verdragen niet altijd even duidelijk, dus gebeurt het sneller dan je denkt, maar iedereen kan met een beetje hulp, dit ongezonde patroon doorbreken.

### **Ongezonde patronen ontstaan vaak in je jeugd**

Je neemt ze onbewust over van je ouders, of je maakt je iets mee wat je een machteloos gevoel geeft. In een onmachtssituatie raak je overweldigd door emotie en om je toch staande te kunnen houden 'geef je het een plekje'. Zo kun je verder met je leven, of

toch seks hebben, maar je hebt daarvoor een authentiek stukje van jezelf moeten bevriezen. Dit overlevingsmechanisme gebruiken we allemaal, al tijdens onze vroegste kinderjaren. Want zelfs al staat je wieg op de meest gunstige plek, ook daar krijg je te maken met situaties waarbij je onmacht voelt.

### **Als je bevroest**

In het moment lijkt iets een plekje geven de best mogelijke oplossing. Je pakt immers je macht terug en doorbreekt zo de onleefbare onmacht situatie, maar op de lange termijn zorgt het voor vervreemding van jezelf. Delen van jezelf bevrozen is bovendien de echte reden van alle pijn. Blijven ze te lang bevroren, noemen we dat trauma. Het helen van trauma kan iedereen eenvoudig leren, zonder ellenlange, emotionele en uitputtende gesprekken.



Word ook  
Sexual Healing  
Coach



[sexualhealing.nl](http://sexualhealing.nl)



# Bemin Jezelf

**Elke gezonde, seksuele ontwikkeling bestaat uit vier fases. Omdat er bij ons in het Westen maar twee fases bekend zijn, genieten we minder van seks, is er steeds meer verwarring en gaan we (onbewust) over onze eigen en andermans grenzen heen. Hoe zit dat precies?**

## **De eerste en tweede fase**

Idealiter ontdek je in alle onschuld en veiligheid én in je eigen tempo je eigen seksualiteit. Dat begint met jezelf aanraken, ontdekken wat je fijn vindt en het wel of niet krijgen van een orgasme. Nu zijn er, nog steeds, meer jongens dan meiden die masturberen en een orgasme krijgen. Een patroon dat je vaak terugziet in een relatie: het orgasmekloof. Dat is niet gek als je beseft dat vrouwelijke seksualiteit eeuwenlang is onderdrukt, terwijl dit voor veel vrouwen (en sommige mannen) de enige manier is waardoor ze een orgasme kunnen krijgen. Er wordt van vrouwen verwacht dat ze op een mannelijke manier kunnen klaarkomen. Als jou

dat niet lukt, ben je niet 'stuk', er valt gewoon nog veel te ontdekken.



## Het beminnen van jezelf en van elkaar

Heb je problemen in je seksuele relatie, kun je proberen om daar samen uit te komen door elkaar te leren beminnen: de vierde fase van seksualiteit. Maar je boekt significant meer resultaat als je ook jezelf leert beminnen: de derde fase van seksualiteit. Door jezelf te beminnen vind je jezelf opnieuw uit. Je leert jezelf op een andere manier kennen, omdat je door zelfbeminning verstilt. Je daalt af naar je bekken en maakt bewust contact met je seksuele organen. Je verzacht, wordt liever voor jezelf, heelt jezelf en geniet weer, meer of eindelijk van je seksualiteit. Je bent dus niet afhankelijk van je partner voor een bevredigend seksleven. Zelfbeminning is een volwaardige vorm van seksualiteit die onmiddellijk je relatie prikkelt.

## Grenzen

We hebben allemaal te maken gehad met grensoverschrijdende situaties, simpelweg omdat je sommige grenzen pas voelt als je er overheen bent gegaan. Omdat we in onze cultuur zoveel haast maken met seks, worden grenzen dikwijls te ver overschreden. Door de haast raak je zoveel

beschadigd dat daar bewuste aandacht en heling voor nodig is. Door jezelf te beminnen heel je de kwetsuren die je in de eerste fasen van je seksualiteit hebt opgelopen, en bevrijd je jezelf van de schaamte, het schuldgevoel en de lading die op seks is komen te liggen.

## Ontdek meer over zelfbeminning

Meld je aan  
voor het  
webinar



[sacredsex.nl/w](https://sacredsex.nl/w)

Voel je gaandeweg je heling dat je daar meer hulp bij wilt, of weet je dat nu al, kun je altijd terecht bij één van onze Sexual Healing Coaches.

Bekijk  
de  
training



[sacredsex.nl/ssk](https://sacredsex.nl/ssk)



*Zelfbeminning  
versus  
Masturberen*





**Op het eerste gezicht lijken zelfbeminning en masturberen veel op elkaar. Neem je wat dieper waar, zie je dat het doel en de beleving totaal verschillend zijn. Zo is zelfbeminning doelloos en geeft je zelfliefde. Dat zijn zulke vreemde, ongrijpbare begrippen voor ons Westerse mens, dat we het bijna niet kunnen bevatten. Bij zelfbeminning ontdek je jezelf opnieuw en mag je alles doen wat je wilt, behalve direct op een piekorgasme afstormen. Je mag dus wél klaarkomen als je jezelf bemint. Maar daar gaat een magische reis aan vooraf, waarin je steeds orgastischer wordt.**

Die reis maakt dat je verzacht, verstilt en vertraagt: je voelt je weer veilig in je eigen lichaam en geniet meer van je seksualiteit. Je daalt af naar de voedende donkerte in jezelf en leert vertrouwen op het niet-weten en het vormloze. Ook dat vinden we vaak lastig, maar wil je meer vreugde en zingeving ervaren, is dat de enige manier.

### **Het felbegeerde Levenselixer**

Bovendien leer je door jezelf te beminnen hoe je van seksuele energie een verjongend levenselixer maakt. Eeuwenlang

is er gezocht naar deze kostbare substantie, maar altijd buiten de mens. Het blijkt dat wij zelf die Heilige Graal zijn en dat zich bij zelfbeminning een alchemistisch proces voltrekt, waarbij je het levenselixer zelf maakt. Dat verbetert onmiddellijk je fysieke, emotionele, spirituele en seksuele gezondheid.

***‘Zelfbeminning is je basis en ook jij kunt jezelf leren beminnen.’***

Wil je leren hoe ook  
jij jezelf kunt beminnen?  
Scan dan de QR-code.

Hier lees  
je verder



[sacredsex.nl/ssk](http://sacredsex.nl/ssk)

### *Ik kom op plekken waarvan ik niet wist dat ze zoveel genot gaven*

'De online training Bemijn Jezelf is voor mij een laagdrempelige manier om mezelf te leren voelen. Bij de meditaties raak ik mijn lijf aan en ben ik verrast hoe heerlijk mijn lijf voelt. Normaal gesproken lees ik altijd alleen de theorie, maar bij deze training doe ik vooral de meditaties en luister ik de podcasts. Als het iets minder met me gaat, val ik altijd weer terug op de training.'

~ Evelien Waalkens

### *Ik weet nu dat mijn baarmoeder er wel toe doet, ook al ben ik geen moeder.*

'De Kracht van Zelfbeminning is voor mij echt een steun in de rug. Ik vind het fijn om ervaringen met elkaar te delen en te horen hoe anderen de oefeningen uit de training ervaren. Dat ik ze op een positieve manier kan gebruiken en dat ik er 'levenselixer' mee kan maken. Ik voel mij nu veel krachtiger.' ~ Ageeth

### *Ik had mijn seksualiteit begraven*

'Ik deed het omdat je dat kunstje moet doen als je getrouwd bent. Seks was voor mij zo pijnlijk, ik deed het alleen omdat het er bij hoorde. Je ziet op tv hoe het ook kan, maar ik kende het niet. Ik haatte het dat ik wist dat er seksueel iets moest zijn, maar ik had geen idee wat en daardoor kon ik niet van mezelf houden. Na mijn scheiding voelde ik opeens wel een soort opwinding bij een man, terwijl ik dacht dat ik aseksueel was, zo diep had ik het weggestopt. Nu heb ik wel zin om mezelf lekker te beminnen. Het is ontwaakt zou ik bijna zeggen.' ~ Astrid

Maak op een veilige manier kennis met mij en de training en kijk het webinar

Meld je aan voor het webinar



[sacredsex.nl/w](https://sacredsex.nl/w)

## *Nu is weer fijn om in mijn lichaam te zijn*

‘Bemin Jezelf is voor mij een manier om je eigen natuur te cultiveren, zodat je altijd vol blijft met bruisende energie en een grondtoon van genieten, van dankbaarheid voelt. Ik ervaar nu hoe fijn het is om in mijn lichaam te zijn en dat ik met mijn lijf in de natuur kan zijn en dat ik gewoon mag genieten van wie ik ben. Dan is wat ik heb geleerd door mezelf te beminnen. Wat je ook doet, waar je ook gaat: bemin jezelf.’ ~ *Sylvia*

## *Inge vond het moeilijk*

‘Ik vond de training moeilijk in het begin. De eerste keer voelde het onwennig en ik voelde me onzeker. Daarna heeft het mijn verwachtingen overtroffen. Het is fijn om dit met andere vrouwen te delen, daar heb ik ook het meeste aan gehad. Ik heb gedurfd om openlijk te delen wat er bij mij speelt. Ik vond het moeilijk om de pijn uit te spreken en was bang voor oordelen. De grap is dat alle vrouwen deze pijnen herkennen. Dit maakt het makkelijker om mijzelf te zijn. Ik ben normaal!’ ~ *Inge*

## *Ineke kan nu elke cel voelen*

‘Pas door de training heb ik gemerkt dat ik helemaal geen goede verbinding met mijn lijf had. Ik had allerlei pijntjes, maar die schakelde ik allemaal uit. Mijn therapeut zei dat ik meer lichaamswerk moet doen. Wat een onzin dacht ik, want ik doe ademhalingsoefeningen en ik haal heel goed adem in mijn buik. Door mezelf te beminnen kan ik elke cel voelen. Dat is heel erg belangrijk voor me, omdat ik mijn lijf uitgeschakeld had en nu heb ik het weer teruggevonden.’ ~ *Ineke*

Wil je meer horen over het beminnen van jezelf? Laat je inspireren door één van de podcasts

Luister  
een  
Podcast



[sacredsex.nl/p](https://sacredsex.nl/p)



## Het Yoni-ei

**Het beminnen van jezelf heelt en verdiept je seksualiteit. Voor vrouwen doet het nog iets extra's: door jezelf te beminnen bouw je een nestje voor een Yoni-ei.**

Het Yoni-ei staat symbool voor vruchtbaarheid en wordt al 5000 jaar gebruikt. Werken met het Yoni-ei versterkt de gezondheid van de vrouw en is een gevorderde stap in je seksualiteit.

### **Hoewel het je seksleven verrijkt is het geen erotisch speeltje**

Een Yoni-ei is bedoeld om veilig en zorgvuldig het contact met je bekkenbodem te herstellen. Om daar meer gevoelsbewustzijn te ontwikkelen, zodat het makkelijker wordt om daar echt aanwezig te zijn. Zo blijf je dichterbij jezelf, wat je draagkracht vergroot.

### **Een yoni-ei stimuleert**

het vrouwelijke creatieproces. Hoewel we veel kunnen bedenken met ons brein, vindt het creatieve proces plaats in je baarmoeder. Je baarmoeder is een alchemistische plek waar de twee ingrediënten die samenkomen, meer worden dan de aparte delen. En de vrouw is met haar lichaam de hoeder van dit proces. Traditioneel wordt er gewerkt met kristallen yoni-eieren, waarbij elk kristal een andere uitwerking heeft.

**Hoe je begint te trainen met het yoni-ei en wat je vooral niet moet doen:**



[sacredsex.nl/ye](https://sacredsex.nl/ye)

## *Leana had zichzelf weggegeven*

In bed en daarbuiten. Ze wist wel dat ze nog iets met haar seksualiteit moest doen, maar als daardoor dingen zouden veranderen: 'Wat gebeurt er dan met mij en onze relatie en wil ik dat wel?'

## *Eigenlijk voelde ik niets meer daar beneden*

'Ik deed het op de automatische piloot. Je weet dat andere mensen er wel plezier aan hebben en daar was ik dan jaloers op. Maar bewust mijn seksualiteit opzoeken durfde ik niet. Ik was bang dat het me zou overweldigen. Door mezelf te beminnen, kon ik voelen waar ik beschadigd was geraakt en waar ik echt naar verlangde.

'Het beminnen van mezelf in combinatie met het yoni-ei zorgt voor meer seksuele gronding, zo voelt dat in mijn lichaam. Daardoor kwamen de dingen naar me toe en hoefde ik mezelf niet meer weg te geven, in de hoop iets terug te krijgen. Ik voel voor het eerst van mijn leven liefde voor mezelf.'

## *Marléne hoopte dat al haar seksproblemen zouden worden opgelost*

'Ik begon met frisse tegenzin maar gaandeweg smolt de weerstand en ben ik blij dat ik eraan meegeedaan heb. Ik heb het meeste gehad aan dat ik mijzelf heb durven openstellen en dat ik daar geen kater aan over heb gehouden. Ik hoopte dat al mijn seksproblemen opgelost zouden zijn, maar daar heb je twee mensen voor nodig.'

*'Desondanks zou ik het elke vrouw volmondig aanbevelen!'*

## Wil je ook jezelf leren beminnen?

Scan de QR code



[sacredsex.nl/ssk](https://sacredsex.nl/ssk)



# Seksuele problemen zijn geen stoptekens, maar wegwijzers.

**Seksuele energie hoort vrij door je heen te stromen, omdat het je essentie is. Je dankt je bestaan aan een orgasmische wolk van energie en vervolgens ben je uitgegroeid tot het wonderschone wezen dat je nu bent. Het is de stuwkracht van je seksuele energie, die ervoor zorgt dat jij wordt wie je bent.**

## **Solo Sluieren**

Heb jij in alle onschuld je eigen seksualiteit kunnen ontdekken? Waarschijnlijk niet, want de meeste ouders worstelen zelf met hun seksualiteit en onbewust hebben ze dat aan jou voorgeleefd. De lading die daardoor op seksualiteit is komen te liggen, leidt altijd tot spanning en verkramping. Dat zorgt voor een onveilig gevoel en dan is het helaas onmogelijk om in alle onschuld je eigen seksualiteit te ontdekken en om daar vrijuit van te kunnen genieten. Seksualiteit wordt zo verwarrend en ingewikkeld, er ontstaat verwijdering in plaats van verbinding. Gelukkig kun je de onschuld terugbrengen in je seksualiteit door het solo sluieren.

## **Zeven sluiers: het versluieren**

Vanaf de conceptie tot in de puberteit dalen er zeven sluiers over je neer. Bij het opgroeien wordt de afstand tussen jou en je moeder (vader of verzorger) immers steeds groter, waardoor zij je niet meer 24/7 kunnen beschermen. De zeven energetische lagen nemen die taak op natuurlijke wijze over. De sluiers zijn onzichtbaar maar wel voelbaar en dienen gerespecteerd te worden. Kom je bijvoorbeeld in een ruimte waar net ruzie is gemaakt, pik je dat op met je sluiers - mits ze in tact zijn. Door de ongewenste situaties die je meemaakt, raken je sluiers beschadigd, waardoor je niet goed kunt voelen wat jij wilt en nodig hebt.



### *Je weet dat andere mensen er wel plezier aan hebben'*

'En daar ben je dan eigenlijk een beetje jaloers op. Ik had mijn seksualiteit begraven en deed dat kunstje omdat dat moet als je getrouwd bent. Door het solo sluiëren voelde ik weer verbinding met mijn lichaam. Ik kan nu elke cel voelen en heb niet langer het idee dat ik iets mis.'

~ Rebecca Sombroek

### *Ik voel meer massa van binnen*

'Ik begon aan de training omdat ik bepaalde onzekerheden had. Nu heb ik meer innerlijk vertrouwen en ben ik beter bestand tegen de buitenwereld. Ik geef mezelf niet meer op in mijn relatie, maar blijf staan.' ~ Dirk Baars

## **Solo Sluieren**

Door het solo sluiëren heel je de sluiers en herontdek je de onschuld van het wonderlijke wezen dat je bent. Je leert genieten van het mens-zijn op zich en daardoor geniet je ook weer, meer of eindelijk van je seksualiteit.

**Solo of samen.**

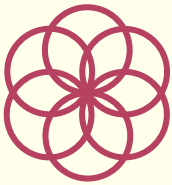
Ontluik de  
toegang naar je  
ware natuur



[sacredsex.nl/sosl](https://sacredsex.nl/sosl)

*‘Ik was op zoek naar mijn vrouwelijkheid, mijn sensualiteit en hoe ik daar toe kan verbouwen.’*

‘Ik heb te lang vastgehouden aan de regels van mijn ouders. Dankzij ‘De Versluiering’ vertrouw ik nu op mijn eigen waarnemingen en gevoel. Daardoor ben ik veel vrijer in mijn intimiteit, tot groot plezier van mijn man.’ ~ Patricia



# Zeven Sluiers: De Versluiering

**Vanaf de conceptie tot in de puberteit dalen er bij ons allemaal zeven energetische beschermingen over ons neer: de zeven sluiers. Na de conceptie zijn er nog zes belangrijke overgangen in je leven, waarbij de afstand met je ouders groter wordt. Zij kunnen je steeds minder in het oog houden en de sluiers nemen die taak op natuurlijke wijze over.**

Ze sluiten zich bij gevaar, zodat je intuïtief weet waar je op dat moment wel en niet moet zijn. Zij kunnen zich natuurlijk ook openen als je bijvoorbeeld iemand meer dan leuk vindt. Gebeurt dat te snel of worden grenzen niet gerespecteerd, ontstaan er scheuren in je sluiers waardoor je bijvoorbeeld gemakkelijk bij de verkeerde in bed belandt, of je blijft





te lang in een relatie die niet goed (meer) voor je is.

Gelukkig is er altijd een weg terug: scheuren in je sluiers kun je herstellen. 'De Versluiting' is een magische jaartraining van inwijdingen en rituelen, waarbij je o.a. bewust voelt welke overtuigingen over seksualiteit er via je voor-moeders door je heen stromen. Hoe het bijvoorbeeld komt dat je niet van orale seks houdt, moeilijk kunt klaarkomen of je lichaam 'verlaat' bij penetratie-seks.

Meld je  
aan:



[sacredsex.nl/dv](https://sacredsex.nl/dv)

### *De Versluiting' was zo'n bijzondere reis, zo anders dan andere trainingen*

'Het was ervaren, voelen, delen, oefenen en elke trainingsdag was er inspirerende en verdiepende informatie. Ik had écht het gevoel dat ik het niet alleen hoefde te doen. De draagkracht van de groep was heel sterk: zelfs thuis voelde ik hun steun.' ~ Thirza

### *Wat ik heel bijzonder vond was dat ik helemaal terug ging naar het begin van mijn leven*

'Van de tijd in mijn moeders buik tot het heden, om te begrijpen hoe eerdere ervaringen het me moeilijk maken om de verbindingen te krijgen die ik graag wil.' ~ Kim

# De Alchemie van Seksuele energie

*Seksuele alchemie heeft me laten zinken tot in mijn kern.*

'Ik kan nu echt verbinding voelen met mijn vrouw, de mensen om me heen en de natuur.' ~ Walter

*Seksuele Alchemie was voor mij een verademing.*

'Doordat ik nu beter naar mijn lichaam luister, is mijn leven eenvoudiger en mooier geworden. Ik heb een vitaliteitsboost gevoeld waar ik nog steeds van geniet.' ~ Mila



Meer  
informatie:



[sacredsex.nl/sa](https://sacredsex.nl/sa)

**Ben je als man niet verbonden met je vrouwelijke kant, of als vrouw niet verbonden met je mannelijke kant, zul je altijd de eenheid buiten jezelf zoeken - echter zonder resultaat. Nog beter je best doen is dan ook een doodlopende weg, omdat alles waar je naar verlangt al in je zit. Je hoeft 'alleen maar' naar binnen te keren en je open te stellen voor het seksuele, alchemistische proces.**

Door je seksualiteit te ontdekken en te eren, ontwikkel je het unieke potentieel dat in jou besloten ligt. De Alchemie van Seksualiteit neemt je mee op een innerlijke reis waarbij de mannelijke en vrouwelijke energie, middels een alchemistisch proces, in jezelf verenigd worden. Je leert de juiste formules waardoor je ontwaakt, jezelf bevrijdt en vervult. Seksuele Alchemie is een symbiose van seksualiteit en spiritualiteit en geeft je het vermogen om gewone dingen te transformeren in iets bijzonders of magisch. Zodat je tijdens een (seksuele) ontmoeting jezelf overstijgt: één en één wordt drie of méér.

Alleen wanneer je zowel het mannelijke als het vrouwelijke in jezelf ervaart en met elkaar verbindt, zul je een volledig mens zijn.

Vrouwelijke kwaliteiten zoals: eerbied voor het leven, zinnelijkheid, speelsheid en plezier, meegeven en invoelen, wachten en geduld, innerlijk weten en heelheid, genieten van het kleine en je verbinden met wat in potentie al aanwezig is en het scheppen van ruimte opdat iets nieuws kan gedijen. En mannelijke kwaliteiten zoals: doelgerichtheid, naar buiten treden, leiderschap en autoriteit, vernieuwing, verandering, zelfstandigheid, het nemen van risico's, competitie, onderscheiden vermogen, directheid en het verleggen van grenzen.

Dat is nogal wat, maar iedereen kan dat omdat we zo bedraad zijn. Het mannelijke spiraalt naar buiten en het vrouwelijke naar binnen. Wanneer ze samensmelten ontdek je jouw kernkwaliteit en wat je te doen hebt in het leven. Je bent aanwezig en je bent in staat om te doen wat het leven van je vraagt.



## Mezelf leren Liefhebben

**Van jezelf houden is geen trucje maar een kracht die je in je draagt. Daarom heeft een post-it met 'ik hou van jou' op de koelkast plakken niet veel effect. Gelukkig kan elk mens zichzelf leren liefhebben, omdat we daartoe zijn uitgerust. Kijk maar naar een baby, dat is liefde.**

Liefde is overal om ons heen en continu aanwezig, alleen kunnen we het niet altijd ontvangen. We zijn bijvoorbeeld gaan geloven dat we het niet waard zijn. Dat we liefde moeten verdienen of dat de rekening later komt. Met zulke (onbewuste) overtuigingen is het inderdaad lastig om jezelf lief te hebben, ook al is het je geboorterecht.

Omdat we als mens niet zonder liefde kunnen, geeft dat altijd

(seksuele) problemen. Immers, in de hoop alsnog liefde te krijgen ga je sneller over je eigen grenzen heen. Zo raak je beschadigd en kun je zelfs walgen van jezelf. Zonder duidelijke grenzen raak je immers altijd onderweg ergens jezelf kwijt en dan word je vatbaar voor de gedachte dat er iets met je mis is. Dat is niet waar, er is niets mis met je. Je weet gewoon nog niet hoe het wel kan, maar ook jij kunt jezelf leren liefhebben.

## Wat je ook hebt meegemaakt, er is altijd een weg terug

Jezelf liefhebben doe je vanuit je hart en je hart wordt gevoed vanuit je bekken. Die verbinding tussen hart en bekken raakt bij bijna iedereen verstoord, maar met een beetje hulp kun je dat helemaal zelf herstellen. Dan kan de liefde weer vrij door je heen stromen en worden je behoeften op een gezonde manier vervuld.

*'Schaamte is bevroren zelfliefde, die kan smelten'*



## *Lange tijd was er geen seksualiteit in mijn leven*

'Het leren beminnen van mezelf resoneerde enorm, maar tegelijkertijd zat daar ook schroom en schaamte op. Ik had gewoon wat extra voorbereiding nodig. De training Mezelf leren Liefhebben is precies de goede opstap voor mij geweest.'

~ Rosalinda

## *Door mezelf lief te hebben, werkt alles beter*

'Ik liep vast bij het willen vervullen van de verwachtingen van mijn vrouw, waardoor niet meer alles werkte naar behoren. De medelijdende blik, of: "als je er maar van geniet, want dat is het belangrijkste" wilde ik niet langer hoeven te ontwijken. Door mezelf lief te hebben, werkt alles beter en ben ik weer tevreden over mezelf.'

~ Johan Vlaar

Van jezelf houden is een kracht



[sacredsex.nl/ml](https://sacredsex.nl/ml)

# Elkaar willen Beminnen is een natuurlijk verlangen

**Het verlangen om te willen samensmelten ligt opgeslagen in ons celgeheugen. Het samenkomen van het mannelijke en het vrouwelijke is immers hoe we zijn ontstaan. Daarom speelt Hiero Gamos: *het heilige huwelijk*, al eeuwenlang tot de verbeelding. Elke cultuur kent wel een eigen scheppingsverhaal waarbij twee krachten samenkomen, waarna op magische wijze iets nieuws ontstaat.**

Desondanks krijgt bijna elk stel te maken met de patstelling waarbij de één seks wil om verbinding te kunnen voelen en de ander eerst verbinding wil en dan misschien seks. Ondanks dat beiden verbinding willen, kunnen ze elkaar niet meer vinden, een veelvoorkomende impasse waar bijna elke relatie mee te maken krijgt. Waarom komt dit zo vaak voor en belangrijker: hoe vind je elkaar weer?

## **Hieros Gamos ligt opgeslagen in ons celgeheugen**

Omdat het ons op een dieper niveau verbindt. Lichamelijk is penetratieseks de meest intense

verbinding die je kunt maken. Het hart van de vrouw is immers rechtstreeks verbonden met haar baarmoeder en het hart van de man is verbonden met zijn eikel.

## **Bij penetratie kunnen ze elkaar aanraken**

Wat een gevoel van diepe verbondenheid geeft. Nu kun je dat alleen ervaren wanneer je allebei bewust aanwezig bent in je bekkengebied. En daar gaat het vaak mis.



[sacredsex.nl/be](https://sacredsex.nl/be)

# Samen genieten van seksualiteit

## Bemin elkaar

Seks als uiting  
van Liefde

Volg het  
gratis  
Webinar



Bemin Elkaar: herstel de hartsverbinding, zodat de seksuele energie weer stroomt en seks opnieuw een uiting van liefde wordt. Een online training met begeleiding.

Judith Bruin



Sacred Sex  
Academy

[www.sacredsex.nl](http://www.sacredsex.nl)



### *Tom: Ik wilde meer en sneller fysiek contact*

‘Marijke was daar nog niet aan toe, ze wilde eerst meer veiligheid. Judith adviseerde ons beiden om eerst een stap in ons eigen proces te maken, door meer aandacht aan zelfbeminning te besteden. Het voelde voor mij in eerste instantie als drie stappen terug... Gaandeweg realiseerde ik me dat ik toch echt eerst bij mezelf moest zien te blijven, om veilig te kunnen zijn voor mijn vrouw. Ik ben me nu bewust dat de behoefte die ik bij (en via) de ander probeerde te vervullen, in essentie in mijzelf ligt. Het was ook prettig om van andere mannen te horen dat ik niet de enige ben in dit proces.’

### *Arthur mailde opgewonden*

‘Hoi Judith, heel bijzonder nieuws: ik heb gevraagd of Carola 100% voor onze relatie wilde gaan of dat ze nog meer tijd nodig had. Ze zei ja&ja: ze wil NU voor de 100% gaan en ze wil haar eigen stukken helen. We zijn naar haar huis gegaan en konden een sacred liefhebben ervaren. Het voelt dat jij zo’n belangrijke bijdrage hebt geleverd, zowel naar haar als naar mij, dat dit nu al mogelijk was. Ik voel mij super gelukkig. Heel veel dank!’

### *Arjen en Mariska: De sleur had ons bijna genekt*

‘We hielden nog wel van elkaar en leefden nog in één huis, maar daar was het wel een beetje mee gezegd. We wilden graag weer meer naar elkaar toe groeien. We zijn beide apart gestart met de training bemin jezelf. Daarin leer je je eigen binnenwereld weer beter kennen en kom je weer in contact met jezelf. Waardoor je al meer energie ervaart.’

### **Blinde Vlekken**

Daarnaast zijn we samen gestart met bemin elkaar. Hierin groei je langzaam weer naar elkaar toe. Niet alleen fysiek maar ook mentaal. De persoonlijke begeleiding van Judith is hierbij heel prettig. In die gesprekken komen blinde vlekken van beide naar boven. Hierdoor komen er veel inzichten en vooral meer begrip naar elkaar. Waar we eerder op het punt stonden om uit elkaar te gaan heeft dit ons echt weer naar elkaar gebracht. Er is meer rust, gezelligheid en de liefde is terug.

Dank je wel Judith! Dank voor je duidelijke uitleg, je doortastendheid en je grappige manier om het toch luchtig te houden.’





*'Stapsgewijs leer je elkaar weer opnieuw kennen en creëer je ruimte voor elkaars gevoelens.'*

## *Claudia en Jeroen*

'In januari 2021 begonnen wij samen aan de mooie reis om elkaar te leren beminnen.

In de basis gaat het over tijd nemen om naar elkaar te luisteren, te horen wat er leeft bij de ander. Daarnaast heeft het ons geleerd dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze emoties. Als wij spreken over onze eigen gevoelens en behoeften zonder verwijten, ontstaat er ruimte voor verbinding.

### **De Zeven Sluiers maken seks bespreekbaar**

Het is nu minder beladen. In de training wordt iedere Sluier toegelicht met een stuk informatie en bijbehorende oefeningen. Stapsgewijs leer je elkaar weer opnieuw kennen, ook seksueel. Hoe je ruimte creëert voor elkaars gevoelens en je ontdekt samen wat mogelijke blokkades én verlangens zijn.

### **Herkenning en ontspanning**

De individuele oefeningen over zelfbeminning helpen om de aandacht naar binnen te richten en gevoelsbewuster te worden. Wij keken altijd uit naar de calls. Zo fijn om te horen dat iedereen tegen dezelfde dingen aanloopt. De verhalen gaven veel herkenning maar ook nieuwe inzichten. Judith begeleidt deze calls nuchter, enthousiast, met humor en kennis. Zij weet altijd een veilige omgeving te creëren waarin alles bespreekbaar is en alle vragen welkom zijn.

De Zeven Sluiers maken nu onderdeel uit van de manier waarop wij met elkaar omgaan. Soms raakt het uit onze routine, maar we pakken het altijd weer op en dan vinden we elkaar in vrijheid en intimiteit. Met de tools en inzichten hebben we een sterk fundament onder onze relatie kunnen bouwen.'



# Ontrafel het mysterie en geniet meer van seks

**Ben je verliefd, word je door de sterke seksuele aantrekkingskracht meegezogen in het mysterieuze, het onbekende en het oneindige. Er opent zich een nieuwe wereld, waar je steeds naar toe wilt.**

Wordt de aantrekkingskracht minder, is het niet langer vanzelfsprekend dat de magie zich herhaalt. We gaan meer ons best doen, analyseren de situatie en proberen het probleem op te lossen. Allemaal mannelijke kwaliteiten die het vrouwelijke mysterie nog sneller doen verdampen.

## **Kaderen en analyseren**

Zo gauw je verliefdheid probeert te begrijpen en te kaderen, om het op elk gewenst moment te kunnen herhalen, trekt het vrouwelijke zich terug. Het mysterieuze lost zo op waardoor je niet langer toegang hebt tot die andere dimensie. Je

ervaart minder diepgang. Seks geeft je niet langer een intens gevoel, maar wordt een sleur.

## **Wil je magische seks?**

Zul je het mysterie opnieuw moeten uitnodigen. Dat doe je door jezelf en elkaar in te wijden in een meer vrouwelijke vorm van seksualiteit. Door jezelf of elkaar te leren beminnen. Bij beminnen is er geen doel of haast. Je vertraagt en bent aanwezig, zodat de dingen in het moment kunnen ontstaan. Je weet dus nooit van tevoren wat je gaat voelen, waardoor je seksualiteit speels en verrassend blijft.

Bemin  
Solo of  
Samen



[sacredsex.nl/ssk](https://sacredsex.nl/ssk)

'Genieten van seks maakt je leven completer.'

**Tijdens het beminnen van jezelf of elkaar maak je bijvoorbeeld het gelukshormoon serotonine aan, dat je een langdurig geluksgevoel geeft. Bovendien zorgen genot gevoelens ervoor dat de seksuele energie vrij door je heen stroomt. Zo ervaar je een gezonde stuwing: authentieke kracht die ervoor zorgt dat je eindelijk gaat doen waarvoor je gekomen bent.**

Verlang je naar meer in je seksualiteit, verlang je ook terug naar de onschuld in jezelf. Onschuld die je bent kwijtgeraakt door de stormen des levens, die je misschien bijna omver hebben geblazen.

### **Maar je bent er nog**

En door het terughalen of het aanmaken van nieuwe onschuld, komen hart, hoofd en bekken weer in één lijn te staan, zodat ook jij de beste versie van jezelf kan worden. Met als bonus een magisch seksleven, solo of samen.

Het helen van je seksualiteit heb je zelf te doen, maar niet alleen. Je kunt het niet alleen, want sexual healing vindt plaats in

het vormloze, waar geen kaders zijn. Je kunt je nergens aan vasthouden en op wilskracht lukt het zeker niet: iets willen stoot vrouwelijke wijsheid af.

### **Er is altijd hulp**

De Sacred Sex Academy of één van de Sexual Healing Coaches, geeft je precies de bedding die je nodig hebt.



[sacredsex.nl/oc](https://sacredsex.nl/oc)





# Beter voelen is meer genot

Veel mensen hebben moeite om echt genot te voelen. Bijvoorbeeld omdat ze zich schamen voor hun verlangens of zich zorgen maken of alles wel naar behoren werkt. Wanneer je meer in je hoofd aanwezig bent dan in je lichaam, verliest je seksuele leven zijn glans, want als je denkt, kun je niet voelen. Dus ook geen genot. Genieten van je seksualiteit is alleen mogelijk wanneer je je lichaam bewoont, want pas dan kun je werkelijk voelen.

## Elk mens kan voelen

We worden als gevoelsmens geboren. Aanraking is immers je eerste en belangrijkste taal. Hecht je omgeving nu meer waarde aan kennis vergaren, word je bij je gevoel vandaan getrokken. Je past jezelf aan omdat je erbij wilt horen, maar daardoor raak je vervreemd van jezelf. Keer je nu terug naar je gevoel, kun je weer genieten van je lichaam en vertrouwen op haar wijsheid.

### *Ik voel meer verbinding met mijn lichaam*

'Ik zag mezelf voor een schatkist staan en het was net alsof er een laag stof overheen lag, waardoor ik er niet van kon genieten. Door Judiths gedachtegoed en de oefeningen voel ik weer verbinding met mijn lichaam. Mijn lichaam spreekt nu voordat mijn hoofd het kan bedenken en ik kan niet anders dan ernaar luisteren. Van alles willen begrijpen, weten en controleren met mijn hoofd, ben ik naar laten, voelen, uitspreken en het kunnen zijn in het niet-weten gegaan. Deze nieuwe weg moet nog wennen, maar ik geniet nu al meer.' ~ Wil Mans

Ook jij kunt beter leren voelen Als klein kind kon je het van nature. Bovendien zegt ons instinct dat we van het leven horen te genieten. 'Zin hebben in het leven, is zin hebben in seks'. Dus wil je meer voelen en genieten? Creëer dan meer ruimte in je lichaam. Gewoon met de kleren aan en zonder seksuele handelingen. En loop daarbij vooral de kantjes eraf, want hoe harder je je best doet, des te minder je voelt.

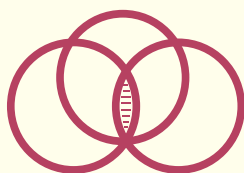
### *Ik heb mezelf een groter voetstuk gegeven door de training*

'Jarenlang heb ik iedereen om me heen gepleased, waardoor ik niet meer wist wie ik zelf was. Ik reageerde reactief op allerlei prikkels, zonder ze echt te beantwoorden. Mijn relatie leed hier steeds meer onder. Nee, dacht ik, ik wil weer die man zijn waar mijn vrouw verliefd op is geworden. En de eerste stap is voelen wie ik zelf ben en wat ik zelf wil.'

~ Jan Pepping

Voor meer  
verbinding,  
plezier en  
genot





# Elkaar Beminnen met de Zeven Sluiers

**De zeven sluiers kun je zien als zeven energetische bescherming om je heen én als de zeven intimiteit stapjes die je idealiter maakt aan het begin van een relatie. Vanaf de conceptie sluiten de sluiers zich één voor één om je heen. Kom je vervolgens iemand tegen die je meer dan leuk vindt, kunnen de buitenste sluiers zich openen.**

**De zeven sluiers beschermen en helpen je bij het vinden van de juiste partner.**

Idealiter openen de sluiers zich één voor één en in je eigen tempo. Zo laat je de ander steeds een beetje dichterbij komen. Bij elke sluiers die je opent mag je opnieuw

bepalen of en waarom je verder wilt met deze partner, of wilt stoppen.

Feitelijk geven het respecteren van de zeven intimiteits-stapjes je de ruimte geeft om zowel je bekken als je hart voor de ander te openen en hij of zij natuurlijk ook voor

jou. Omdat we hier geen weet van hebben, leggen we de zeven sluiers doorgaans in omgekeerde volgorde af: je ontdoet je wel van je kleren, maar niet alle gevoelens worden gedeeld. Je bent (veel) sneller lichamenlijk intiem dan emotioneel, waardoor er een disbalans ontstaat die altijd leidt tot wrijving. In jezelf en in jullie relatie. Omdat we niets over de zeven sluiers geleerd hebben, kunnen we ze ook niet toepassen en zal het aantal (vecht) scheidingen blijven stijgen.

### De juiste partner

Zeer waarschijnlijk heb je precies de juiste partner gekozen, zelfs als dat nu nog ongeloofwaardig klinkt. Als ook bij jullie de emotionele intimiteit steeds minder is geworden, droogt daarmee de sapstroom van je seksuele relatie op. Je niet gehoord en begrepen voelen omdat er geen goed gesprek (meer) gevoerd kan worden, is immers net zo pijnlijk als worden afgewezen in bed. Doorloop dan altijd (opnieuw) de sluiers, zelfs als het bed ijskoud is geworden en jullie met de ruggen naar elkaar in bed liggen. Het opnieuw ontsluiten zorgt onmiddellijk voor meer verbinding en intimiteit.

### Wijze impuls

De zeven sluiers (opnieuw) respecteren geven je relatie de wijze impuls die nodig is om een leven lang (seksueel) gelukkig te zijn met elkaar. Bij de Taoïsten is deze wijsheid over de zeven sluiers gelukkig bewaard gebleven en Reinoud Eleveld heeft deze naar Nederland gebracht. Je kunt op elk moment beginnen met de zeven intimiteit stappen:



[sacredsex.nl/be](https://sacredsex.nl/be)

## NIEK VERWOORDT HET ZO:

‘Door te gaan sluieren ontdekte ik hoeveel ik pushte en dat mijn hart er op dat moment niet bij betrokken was. Nu kan ik mijn seksuele energie zelf sturen en ervaar ik hoeveel vrijheid dit geeft. Ik hoef me niet langer meteen te ontladen en heb zo langer en betere seks.’



# Voor wie is de Sacred Sex Academy?

## Voor jezelf

Natuurlijk verlang je ernaar om helemaal jezelf te kunnen zijn, ook in je seksualiteit. Leer daarom hoe je jouw seksuele energie weer vrij en vrijwillig begrensd door je heen laat stromen.

Ben je bereid om te leren voelen, jezelf te bevragen en hulp te aanvaarden?

Dan is de Sacred Sex Academy echt iets voor jou.

Weet dat we allemaal in meer of mindere mate gekwetst zijn in onze seksuele oorsprong. Dat is niets om je voor te schamen, maar iets om te helen.

*'Heel jezelf van binnenuit en ervaar meer vreugde, zingeving en genot.'*

## Voor ons allemaal

Dat wat jij heelt, geef je ongemerkt door aan je omgeving. Zo draag je bij aan een seksueel veilige samenleving, waarin onze (klein) kinderen in alle onschuld zichzelf en elkaar kunnen ontdekken.







## Voor je praktijk

Door je te specialiseren in Sexual Healing biedt je iets aan dat nog bijna niemand doet, terwijl er wel vraag naar is. Dat zorgt voor een organische klantenstroom en het vergroot je financiële vrijheid. Daarnaast train je zelf je seksuele energie, waardoor je meer draagkracht ontwikkelt

en je sessies zich onmiddellijk verdiepen. Zo geef je mensen het vertrouwen in zichzelf terug, waardoor ze weer durven te geloven dat heling ook voor hen mogelijk is. Dat onbeschrijflijke gevoel dat jij ze geeft, blijft ze voor altijd bij.

Voel je dat Sexual Healing  
is wat je hebt te doen?  
Scan de QR-code

Sexual Healing  
Coach worden



[sexualhealing.nl](http://sexualhealing.nl)

# Sacred Sex Source

Kies het abonnement dat bij je past

Voelen

Aanraken

Beminnen



De Sacred Sex Source is zowel een bron van kennis als een community, waar je (anoniem) alles kunt leren over heilige seksualiteit: *Hieros Gamos*.

Want door gebrek aan kennis heeft slechts 10% een bevredigende seksuele relatie. De Sacred Sex Source biedt precies wat jij nodig hebt om weer, meer of eindelijk te kunnen genieten van je seksualiteit.

Met het Sacred Sex Source abonnement kun je voor een vast maandbedrag alle online trainingen volgen. Meteen maandelijks opzegbaar, dus alle vrijheid.



Alle info over  
het abonnement  
vindt je hier:



[sacredsex.nl/ab](https://sacredsex.nl/ab)

# Gratis beginnen

Lees dit  
magazine ook  
GRATIS online:



[sacredsex.nl/magazine](https://sacredsex.nl/magazine)

Heb je nu het gevoel gekregen: 'Ja, hier wil ik iets mee', ook al is het misschien spannend. Geweldig! Om je zo goed mogelijk te helpen heb ik de gratis mogelijkheden voor je op een rijtje gezet.



Zo kun je volledig anoniem luisteren naar inspirerende podcasten [sacredsex.nl/spotify](https://sacredsex.nl/spotify).



Op Youtube vind je video's over o.a. de zeven sluiers en liefdevolle seksualiteit [sacredsex.nl/youtube](https://sacredsex.nl/youtube).



Of volg me via de blogs [sacredsex.nl/blogs](https://sacredsex.nl/blogs), **FB**, **Insta** of **LinkedIn**.

En je kunt regelmatig een Intro-training volgen voor vrouwen, mannen, stellen of (toekomstige) coaches via [sacredsex.nl/it](https://sacredsex.nl/it).

Dan nog begrijp ik dat je vragen of twijfels kunt hebben. Neem dan gewoon via de mail of app contact met me op. Natuurlijk is dat gratis en vrijblijvend.



langzaam smelten de kappen  
van mijn ijzige pool  
de schaamte drupt  
in druppels van mij af  
een warme kern achterlatend  
gevuld met liefde  
voor mij



Sacred Sex  
Academy