

Lezing:

studentenvereniging

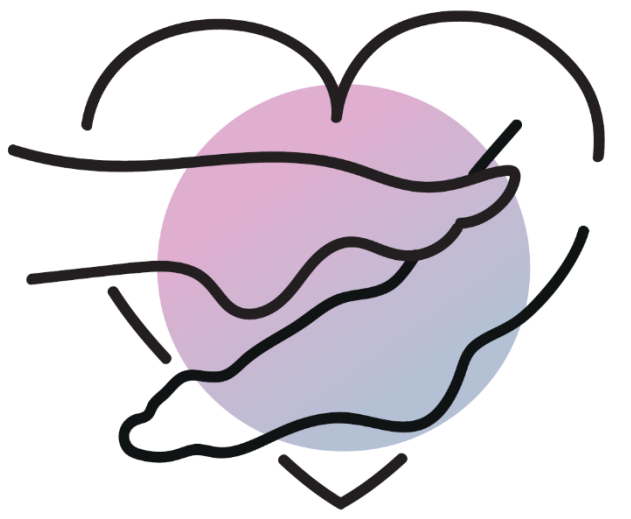
Onderwerp:

Seksualiteit

DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

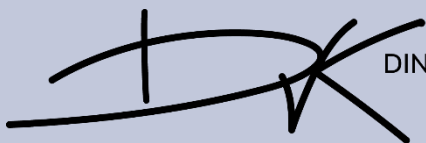
**P**ersoonlijk  
**A**andachtig  
**S**ensitief  
**S**erius  
**I**ntelligent  
**E**mpathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,  
IN HET LEVEN EN IN RELATIES



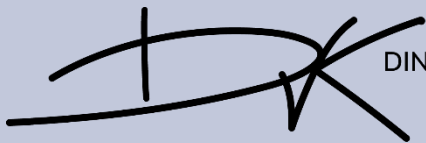
## AGENDA:

- 0) uitstapje
- 1) Verkering - relatie
- 2) seksualiteit in verkeringstijd
- 3) seksualiteit in het huwelijk



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

# Uitstapje



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

**porno ≠ seksualiteit**



**Pornoverslaving:  
seksualiteit verkracht**



# porno ≠ seksualiteit



Je maakt in beide gevallen gebruik van 'hetzelfde instrument':  
'opwinding' en 'orgasme'  
zoals je een bloemenvaas kunt gebruiken  
voor bier of voor bloemen

'Je komt terecht in een virtuele realiteit, een wereld van montages en trucs waar je eigen seks bleek bij afsteekt'

OORZAAK: behoefte aan onvoorwaardelijke liefde

REDEN: Zelfafwijzing, die niet gevoeld wil worden.

Gaat NIET over seksualiteit (voorspel, samenspel), gaat om klaarkomen.

GEVOLGEN:

- Lichamelijk (PGED)
- Brein
- Leven (vertrek uit hier en nu)
- Relatie
- Partner
- Kinderen
- Werk

Jan Geurtz  
Gertjan van Zessen  
Gery Wilson

# PORNO VERSLAVING

Verslaving:  
dopamine en  
endorfine => meer  
en agressiever

BREIN: 6,5 x grijze  
stof dan  
vrouwen(=>  
informatie  
verwerkend)  
Neemt af

RELATIE: heeft niets met je relatie te maken, maar heeft grote gevolgen voor je relatie:

- \*erectieproblemen
- \*verkeerde voorstelling seksualiteit
- \* vrouwonvriendelijk

'Het wordt heel moeilijk voor ze om diepe, vervullende relaties te hebben met hun partners, hun kinderen – met wie dan ook'

'Ik merkte dat het wat met me deed, dat het me wat bood. Maar na een tijdje kon ik niet meer stoppen'

Pornogeleide seksuele stoornis (PGED)

Seks is manier om contact te maken met de ander en met jezelf -> bevestiging zelfwaardering

A. DEELNEMER / SAMEN  
Lange termijn

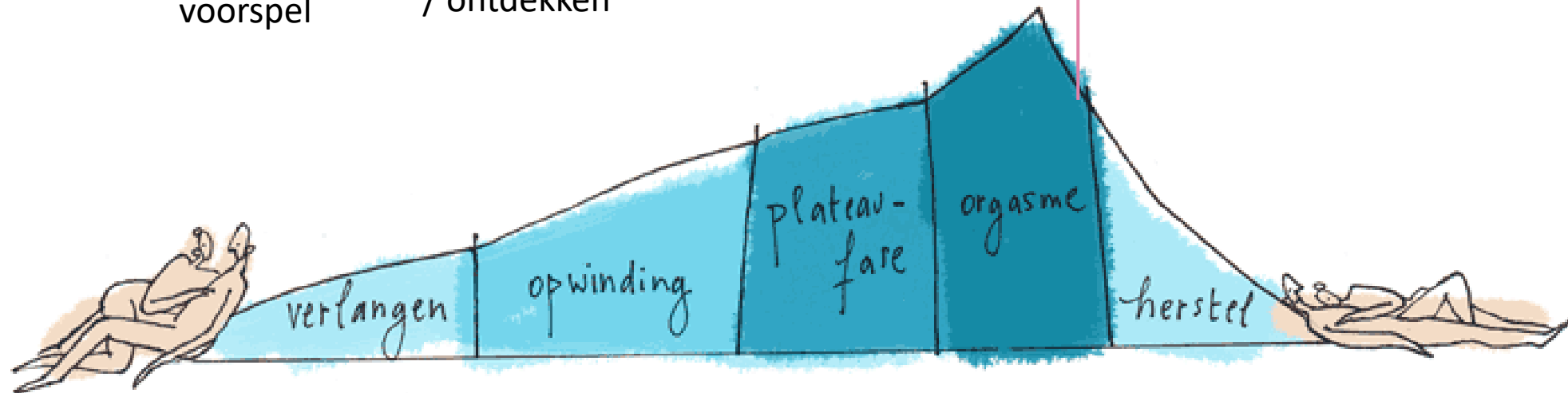
voorbereiding

voorspel

vieren / spelen  
/ ontdekken

afronding /

nagenieten



PORNO kijken:

B. TOESCHOUWER

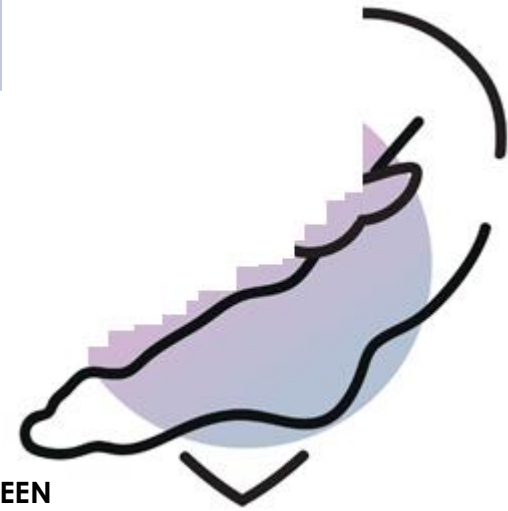
Korte termijn



zak chips /rol mentos  
gedachteloos, fantasieloos



Seks is bevestiging van het ego (veroveren, scoren); vlucht uit de werkelijkheid; reactie op stress; verbergen/vullen emotionele leegte



ALLEEN

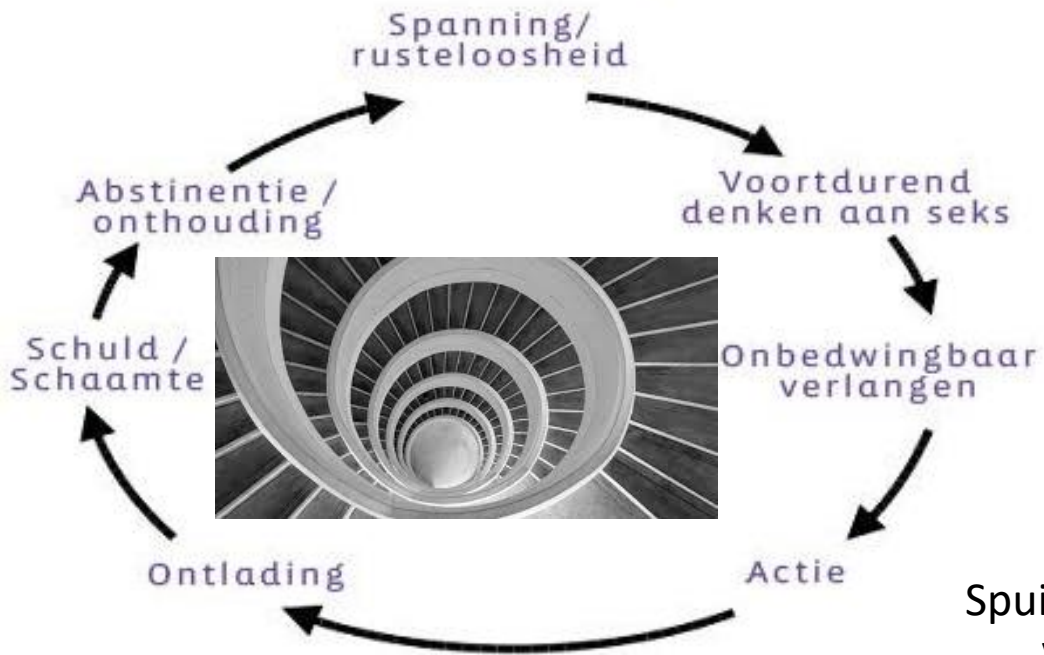
Spuit je zaad eruit ->  
dopamine en serotonine

geen nagenieten /  
eerder schuldgevoel

- => vrouwonvriendelijke**
- => verkeerd beeld van vrijen**
- => verkeerd aanleren van vrijen**



# De verslavingscirkel



Spuit je zaad eruit:  
Verlies van  
dopamine  
en  
serotonine

A. TOESCHOUWER

## dopamine

### FUNCTIONALITEIT

BREINENERGIE  
ALERTHEID  
CONCENTRATIE  
MOTIVATIE  
FOCUS  
WILSKRACHT  
DAADKRACHT  
BESLUITVAARDIGHEID  
ZELFVERTROUWEN

### VERLIES VAN FUNCTIONALITEIT

LAGE BREINENERGIE  
LAGE ALERTHEID  
LAGE CONCENTRATIE  
LUSTELOOS  
SNEL AFGELEID  
LAAG DOORZETTINGSVERMOGEN  
UITSTELGEDRAG  
MOEITE MET BESLUITEN  
SNEL EMOTIONEEL

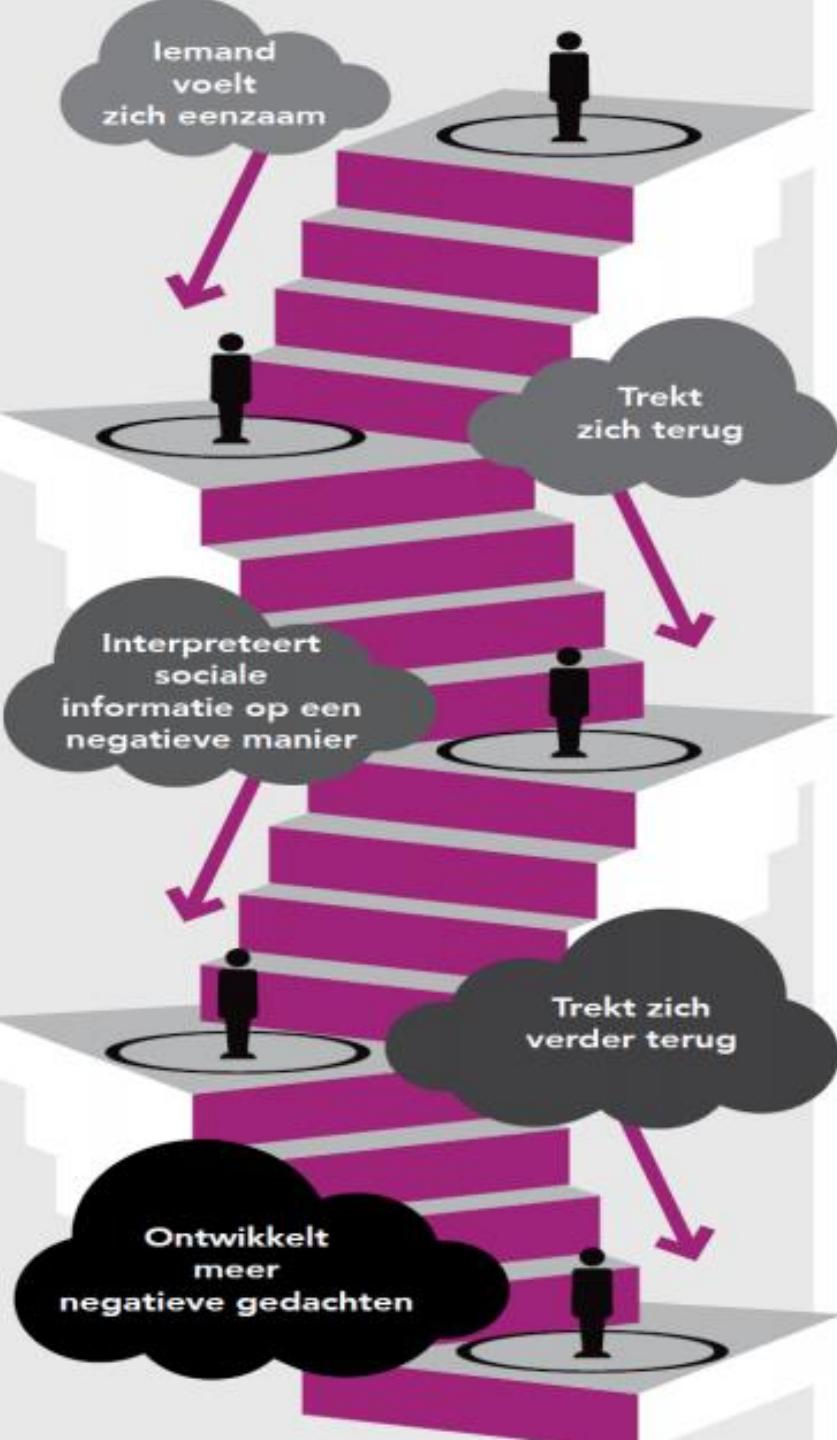
## serotonine

### FUNCTIONALITEIT

VEERKRACHTIG  
FLEXIBILITEIT (EMO/COG)  
POSITIEVE LEVENSHOUDING  
OPLOSSINGSGERICHT  
STERK ONDER DRUK  
EMOTIONEEL EVENWICHTIG  
AANPASSINGSVERMOGEN  
NAAR BUITEN GERICHT  
NACHTRUST EN DARMTTRANSPORT

### VERLIES VAN FUNCTIONALITEIT

SPANNINGSGEVOELIG  
OVERBEZORGD, DWANGMATIG  
DEPRESSIEVE GEVOELENS  
ZWART-WIT DENKEN  
PANIEKGEVOELIG, ANGSTIG  
STEMMINGSWISSELINGEN  
MOEITE MET VERANDERING  
NAAR BINNEN GERICHT  
SLAAP EN/OF DARMPROBLEMEN



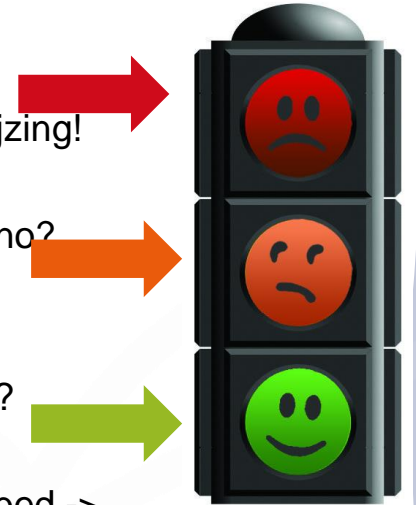
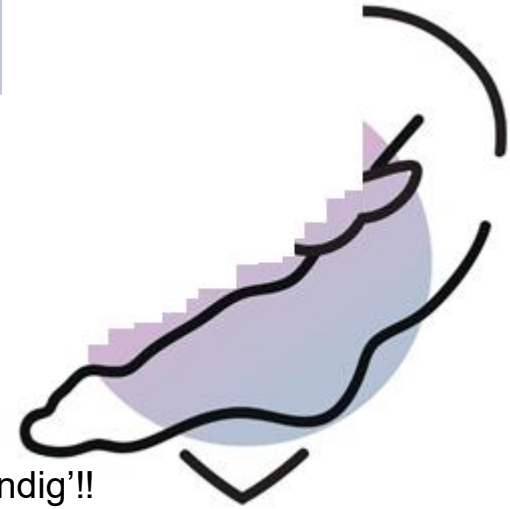
Uit deze verslaving kom je (over het algemeen) niet eigen'handig'!!

Zelfhulp contacten zijn niet echt 'handig' -> bestrijden, noch bespreken helpt -> je cultiveert je schuldgevoel -> vergroot afwijzing!

Op zoek naar oorzaak van je gedrag? Wanneer pak je naar porno? Welk gevoel/welke gedachten spelen daarin een rol?

Wanneer heb je er geen 'last' van? Wanneer taal je er niet naar?

Je kunt beter vreemdgaan / voor het huwelijk met iemand naar bed -> deze schade is zo groot, terwijl het onschuldig lijkt!!





## Pornoverslaving: seksualiteit verkracht

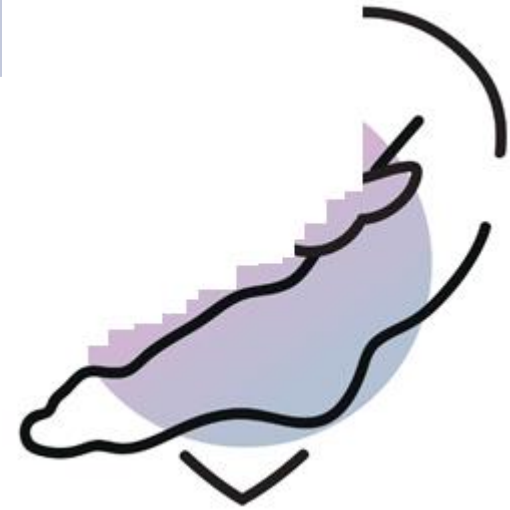


GRATIS



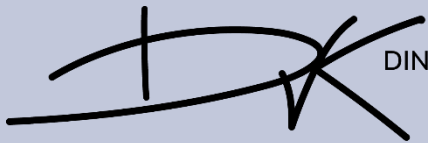
Zoek een goede coach, die samen met je aan de slag gaat naar **zelfaanvaarding** ipv zelfafwijzing!!  
Inzicht en bewustzijn zijn belangrijk!  
(niet uit **bestrijding**, maar uit verlangen door zelfaanvaarding)

[https://www.dinekevankooten.nl/  
e-learning/pornoverslaving-seksualiteit-verkracht/](https://www.dinekevankooten.nl/e-learning/pornoverslaving-seksualiteit-verkracht/)





# 1) verkering / relatie



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



Voor verkering moet je:



## DATEN

Daten is een belangrijke fase:

- \* Ontdekken wat wel en niet past
- \* Ontdekken wat je wel wilt en wat je niet wilt
- \* Ontdekken wat je nodig hebt en wat niet

Als daten geen vervolg krijgt is dat geen afwijzing!






Het is een teken dat die ander niet bij jou past!

Je bent weer wijzer geworden en je kunt weer verder.

Het is een spelt in de hooiberg, als je investeert, vind je hem!



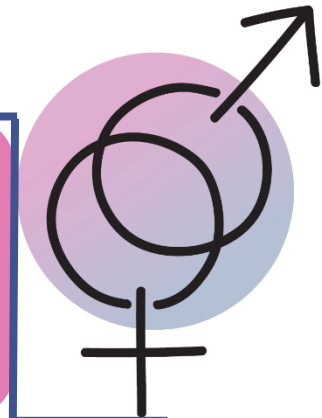
**DATEN  $\neq$  hier ga ik mee trouwen!**  
**Daten stopt  $\neq$  ik ben een looser!**

LIEFDESTAAL		ACTIE	COMMUNICATIE	VERMIJDEN
<b>Bevestigende woorden</b>		Gesproken woorden (geschreven kaarten en brieven)	Bemoedigende woorden Complimenten Bevestigende geest	Emotioneel, harde woorden onnodige kritiek
<b>Kwaliteit tijd (inhoud)</b>		Boodschappen doen (reizen maken); Dingen samen doen (wandelen); Thuis zitten / praten	Rustige plaatsen Zonder onderbrekingen Onverdeelde aandacht Één-op-één gesprekken	Te veel tijd met vriendengroepen (isolatie) Hiaten van tijd tussen ontmoeting
<b>Cadeaus ontvangen</b>		Geschenken geven (tijd geven) Speciale gelegenheden Herinneren (kleine munten geven)	Het privé geven van geschenken Aangename gezichtsuitdrukking	Materialisme Het vergeten van speciale evenementen
<b>Dienstbetoon</b>		Assisteren bij huishoudelijke taken (voortdurende hulpvaardigheid) Uitwisselen van taken	Zeg: "Wat kan ik voor je doen?" "Ik zal stoppen en halen ..." "Vandaag heb ik ... voor jou gedaan" (Een checklist maken)	Beloftes vergeten (over-toewijding van taken) Negeren
<b>Fysieke aanraking</b>		Knuffels (aaien) Aanrakingen (dicht bij elkaar zitten)	Aangename gezichtsuitdrukking Meestal non-verbaal	Lichamelijke (mishandeling lijfstraffen) bedreigingen (verwaarlozing)

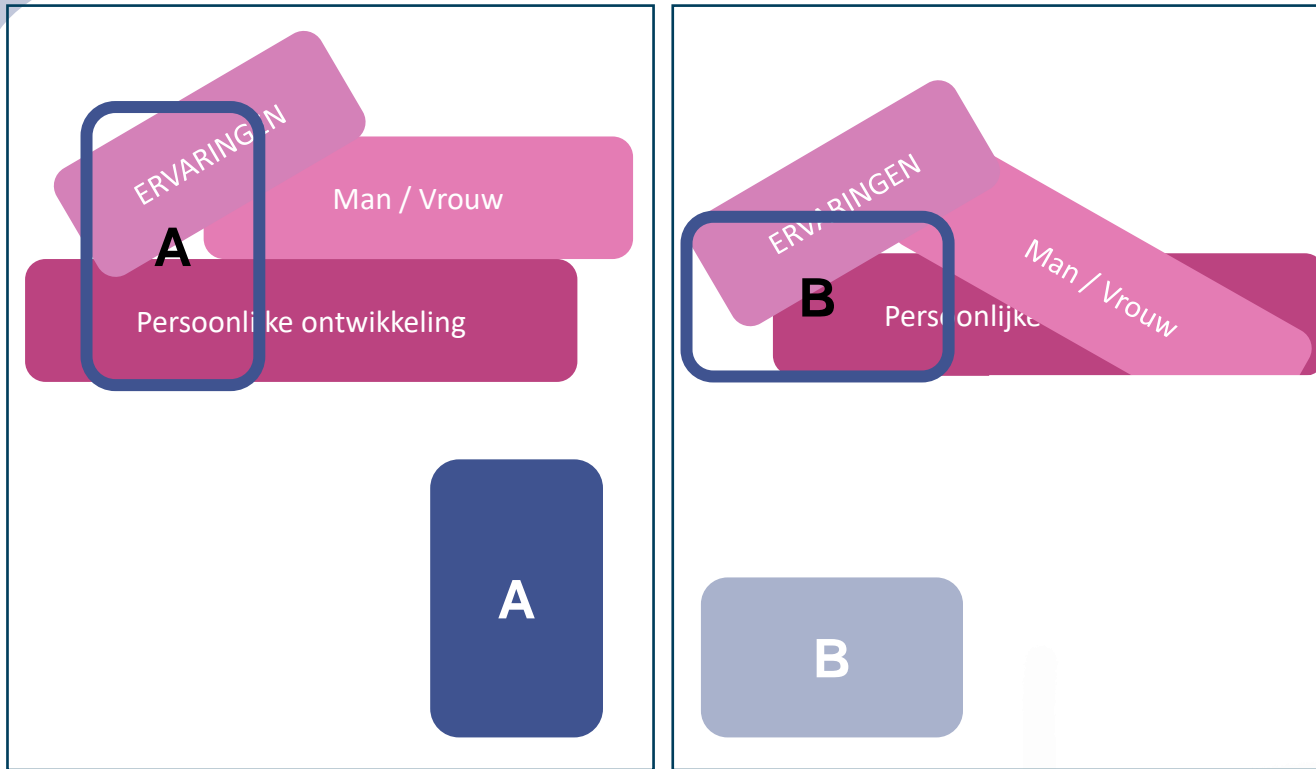


**(3) RELATIE**

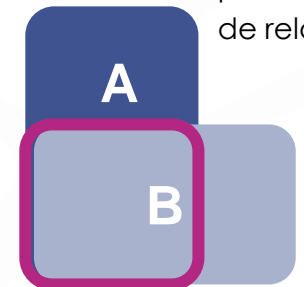
**(2) Man / Vrouw**



**(1) Persoonlijke ontwikkeling**



↑  
Groeipotentie  
van de  
persoon/ van  
de relatie



## Vriendschap- / Liefdesrelaties



Mijn zoektocht: LIEFDE en  
RELATIE hoe doe je dat?  
12 mensen geïnterviewd,  
waaronder: Truus van der  
Kaaij en Lisette Thoof

## Alchemie van de liefde



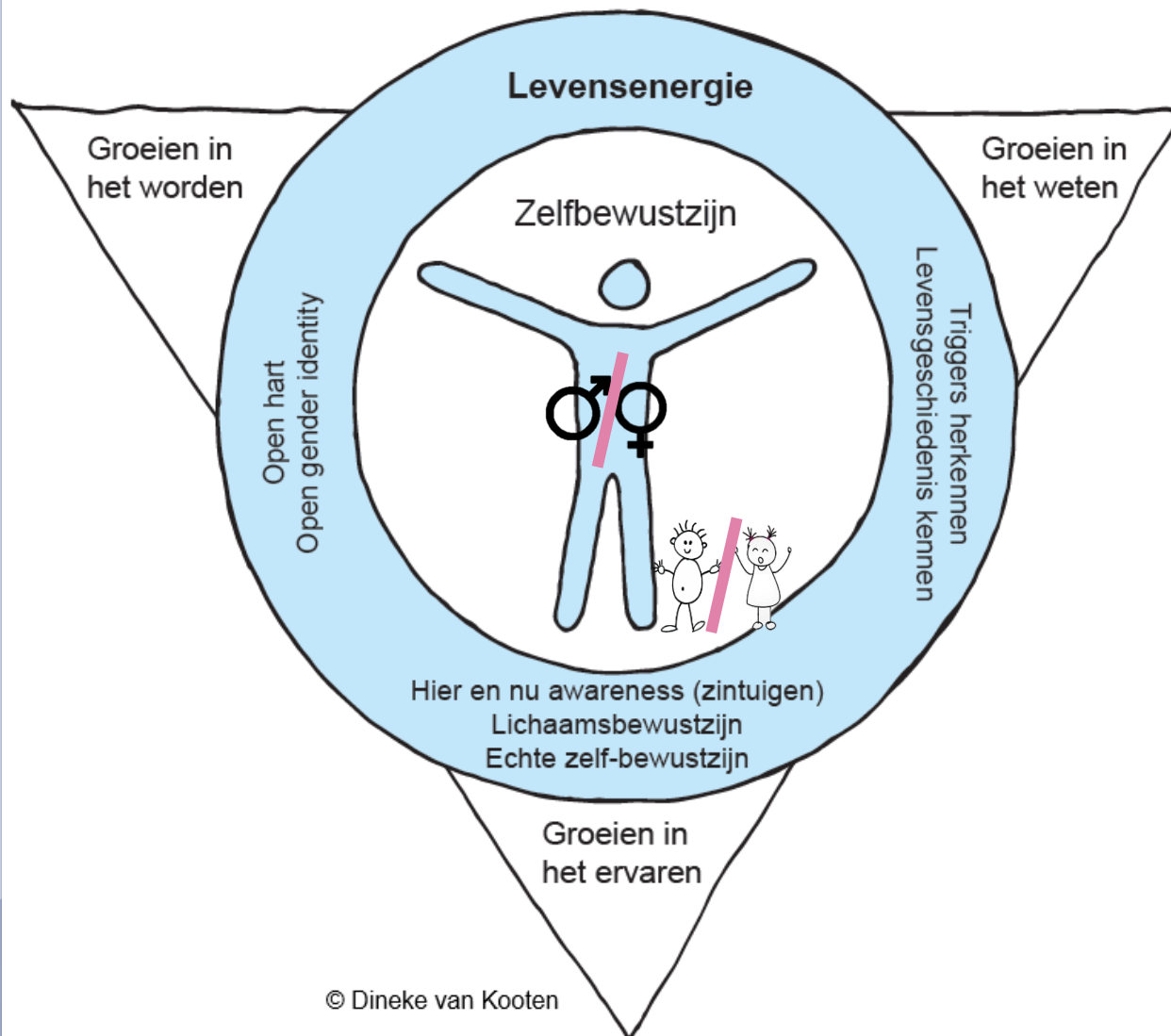
**Kind** - overlevingsmechanismen



**Volwassen** – vol bewust-zijn



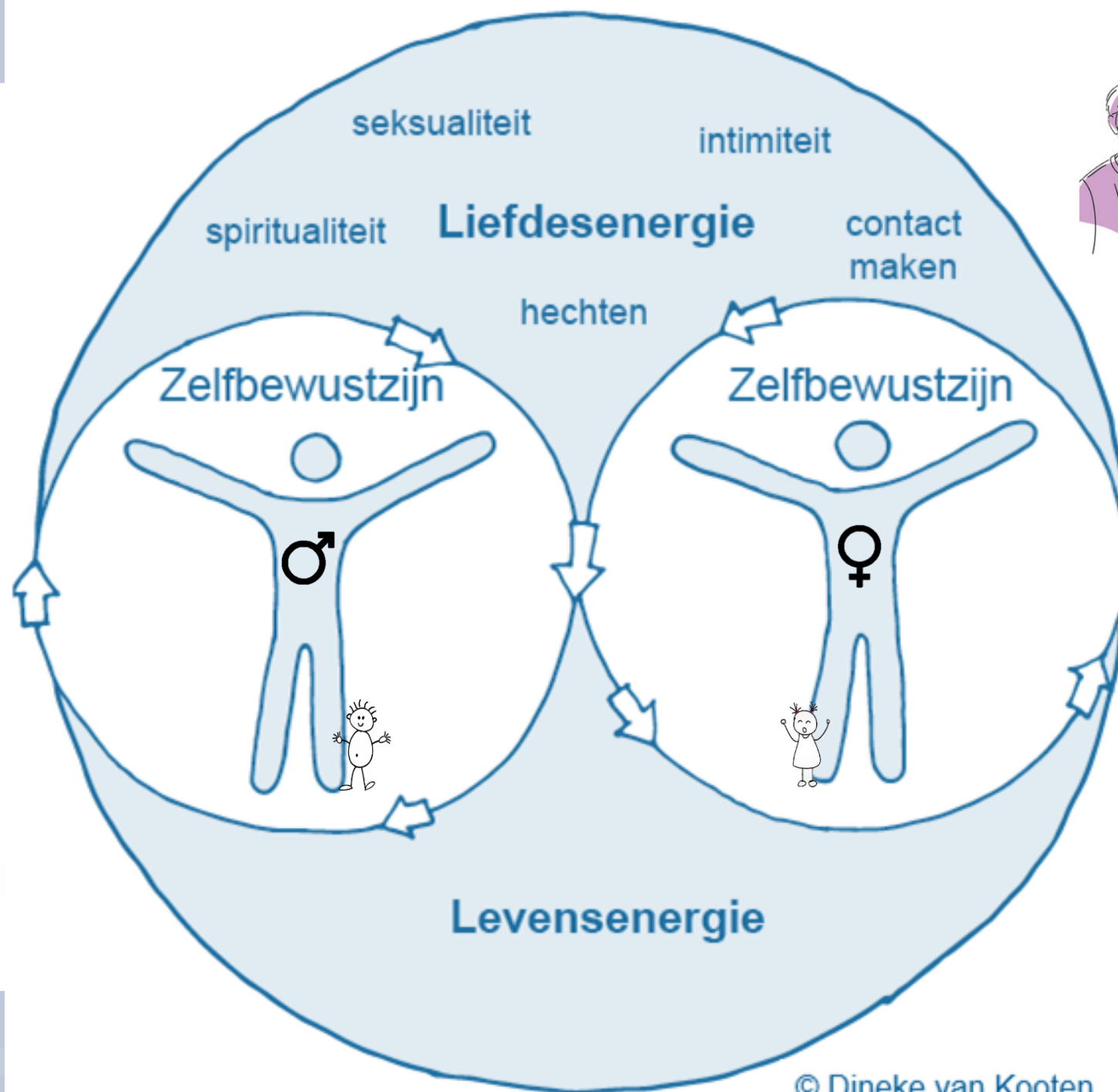
# Persoonlijke ontwikkeling



RELATIE

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling



Vriendschap- / Liefdesrelaties

RELATIE  
ontwikkeling

JOHN GRAY

SPECTRUM

De nieuwe rollen  
van Mars en Venus

Mannen gaan anders om  
met stress, carrière en  
kinderen, vrouwen ook

MARS  
VENUS  
SUNEN

“Biologisch, anatomisch, psychologisch of communicatief . . . mannen en vrouwen zullen altijd hemelsbreed van elkaar blijven verschillen.” Aldus John Gray, een Amerikaanse relatietherapeut. “Pas wanneer we leren elkaars verschillen te begrijpen en te accepteren, kunnen we meer van elkaar houden en dichterbij elkaar komen.” (TROUW)

Relaties	 Gesloten hart Valkuil	 Open hart Sterkte
vrouw > man	Bemoederen / aanwijzingen geven	Complimenten geven - ik boodschappen
vrouw > man	Pas vrijen als er 'gepraat' is	Door het vrijen - bij zijn hart brengen
man > vrouw	Aan haar lot overlaten	In haar kracht zetten - op handen dragen
man > vrouw	In zijn hol terugtrekken	Benoemen

Wij werken aan onze relatie  
Onze relatie heeft een doel!  
Wij voelen ons verantwoordelijk naar elkaar EN behandelen elkaar op een volwassen manier!

## (1) RELATIE

## (2) Man / Vrouw

## (3) Persoonlijke ontwikkeling

Mannen erg kwetsbaar op opwinding

Vrouwen willen eerst praten -> betekent moeten 'warm' gemaakt worden

Vrouwen moeten uit de moeder rol blijven (aanwijzingen geven, mannen willen veranderen -> Weet je waar je me blij mee zou maken? Mannen willen vrouwen graag op handen dragen!! Als dat niet lukt, dan worden ze of voetvegen of storten ze zich op het werk! Ze begrijpen NIETS van vrouwen.

Weet ik dat er man/vrouw verschillen zijn en welke?

Weet ik dat er een andere beleving is tijdens het vrijen: zacht/hard; lang/kort; strelen/stevig; geuren?

Vrouwen – oven; Mannen – magnetron

Vrouwen en mannen – verschillende soorten orgasmen  
Mannen komen bij hun gevoel/bij hen hart door het vrijen

Ken ik mijn eigen lichaam?

Wat is mijn ervaring met mijn eigen geslachtsdelen en erogene zones?

Wat heb ik geleerd van mijn ouders, broers/zussen/vriendinnen?

Welke voorlichting heb ik gehad?

'STATUS QUO' is noodzakelijk in  
EEN **HOMOGENE** RELATIE!

Een *homogene* relatie  
levert gezelligheid,  
vanzelfsprekendheid,  
rolvastheid, vertrouwdheid,  
gelijkheid in normen en  
ideeën, aanpassen aan  
elkaar en status quo op,  
maar geen groei! (ANWB)

EEN **HETEROGENE** RELATIE  
levert gelijkgezindheid,  
gelijkwaardigheid,  
zelfstandigheid, intensieve  
communicatie,  
afhankelijkheid.

'LIEFDESSTRIJD' (op het scherpst  
van de snede) is noodzakelijk  
in een *heterogene* relatie!

Liefdesstrijd - functioneel	Oorlogsstrijd - disfunctioneel
volwassen strategie	slachtoffer strategie
eigen verantwoordelijkheid nemen	beschuldigen / aanklagen
keuzes voorleggen	conflict opzoeken / eigen gelijk halen
consequenties accepteren	ageren / gevolgen negeren
volwassenen beoordelen / nadenken	dreigen / veroordelen
hier en nu	oude koeien
humor inzien en gebruiken	star in visie (bevriezen)
confrontatie aangaan	weglopen (vluchten) / passiviteit
(terug)slaan	agressie, pijn doen (vechten)
raakbaar zijn	afweren, clichés gebruiken
aanspreken / benoemen	abstraheren (altijd / nooit)
gelijkwaardig	ongelijkwaardig
begrip tonen	oordelen

met dank aan Piet en Marry Weisfelt



## Een *homogene* relatie



'STATUS QUO' is noodzakelijk in  
EEN *HOMOGENE* RELATIE!

Een *homogene* relatie  
levert gezelligheid,  
vanzelfsprekendheid,  
rolvastheid, vertrouwdheid,  
gelijkheid in normen en  
ideeën, aanpassen aan  
elkaar en status quo op,  
maar geen groei! (ANWB)

VALS BEELD VAN DE RELATIE

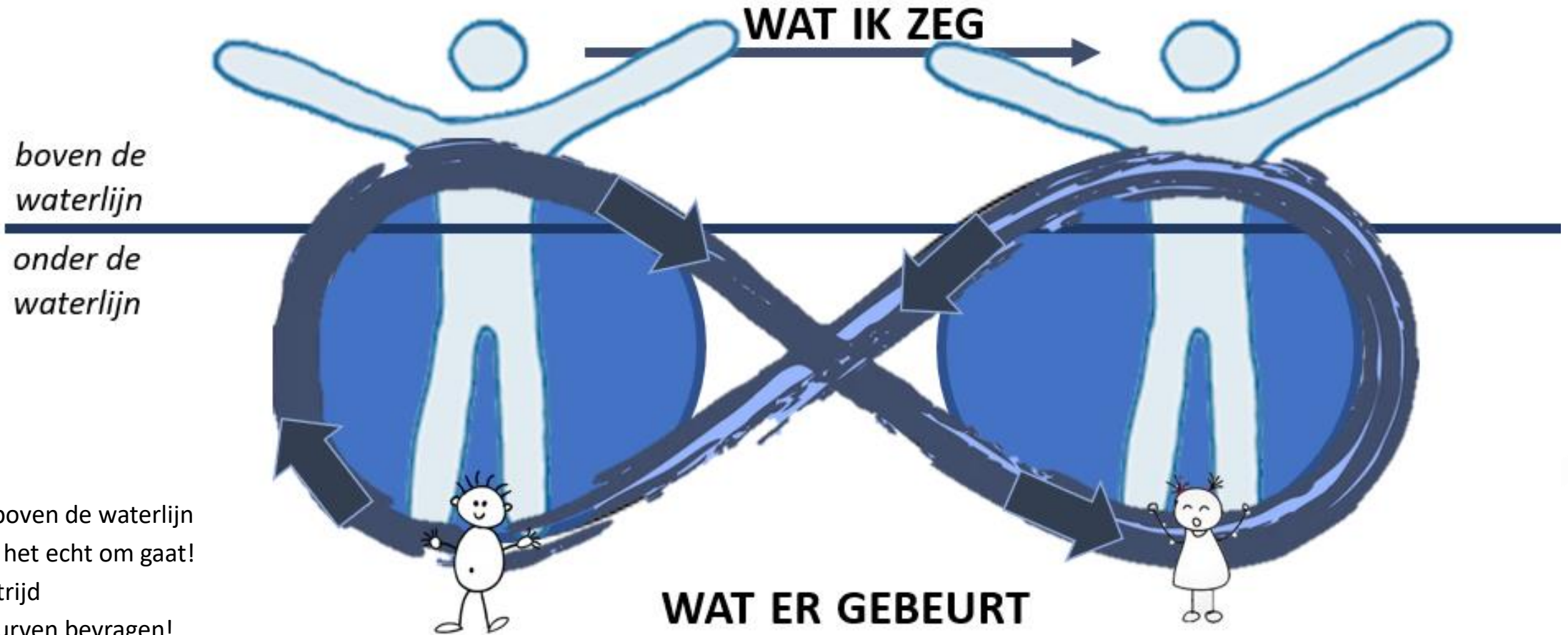
VALS BEELD VAN HET RESULTAAT: we hebben het zo gezellig!

Gespreksonderwerpen vermijden die mogelijk  
de ander boos of verdrietig kunnen maken....



### 3) WAAROM HEBBEN WE ÜBERHAUPT EEN LIEFDESRELATIE?

#### Een *heterogene* relatie



Opdracht: boven de waterlijn  
halen waar het echt om gaat!  
=> Liefdesstrijd  
=> Elkaar durven bevragen!



### 3) WAAROM HEBBEN WE ÜBERHAUPT EEN LIEFDESRELATIE?

#### Een *heterogene* relatie

HECHTINGSBEHOEFTE:

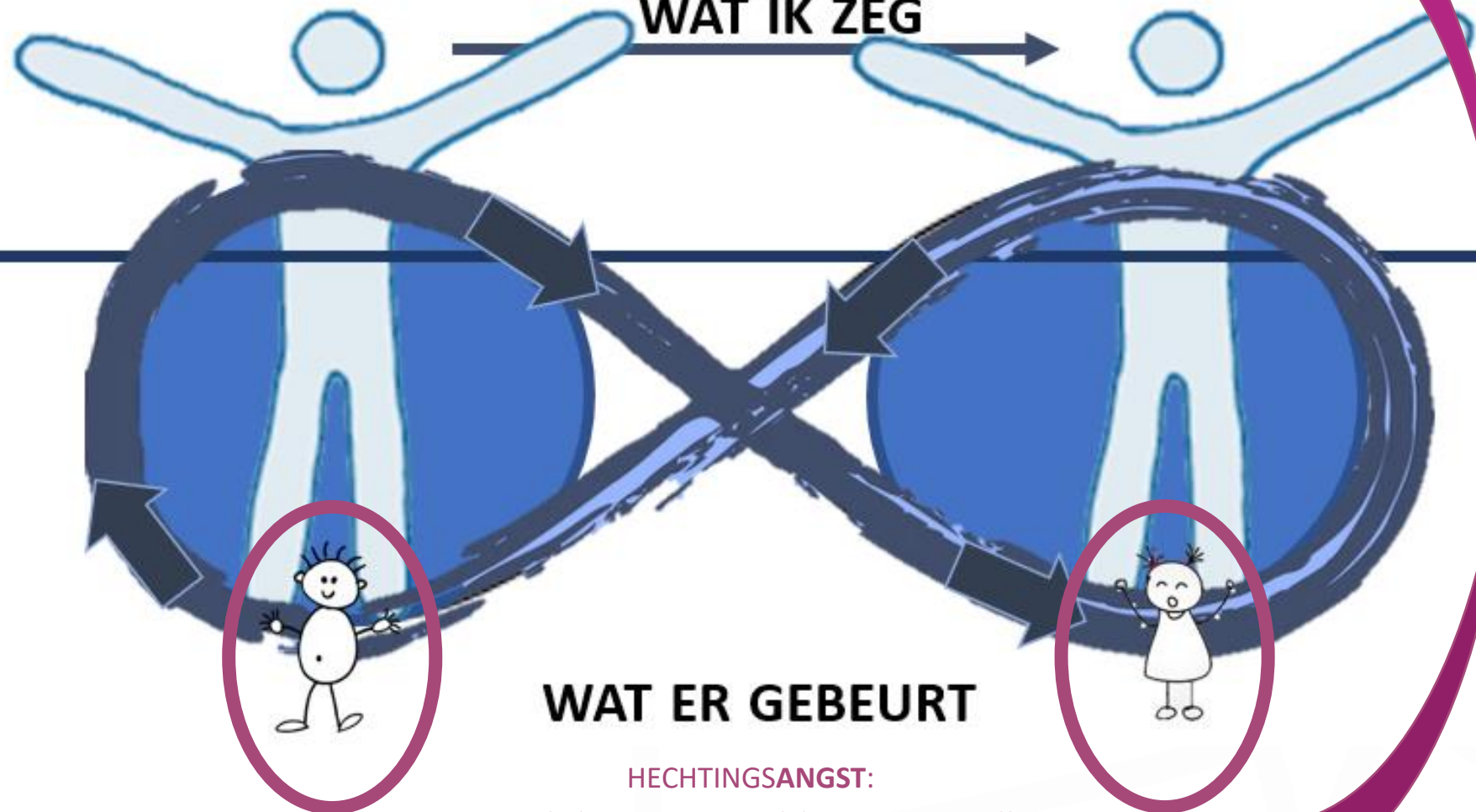
HIJ: Ik wil me waardevol voelen

ZIJ: Ik wil een plek ook al wijkt mijn mening af

**WAT IK ZEG**

boven de  
waterlijn

onder de  
waterlijn



**WAT ER GEBEURT**

HECHTINGSANGST:

HIJ: Ik doe er niet toe, ik ben niets waard!

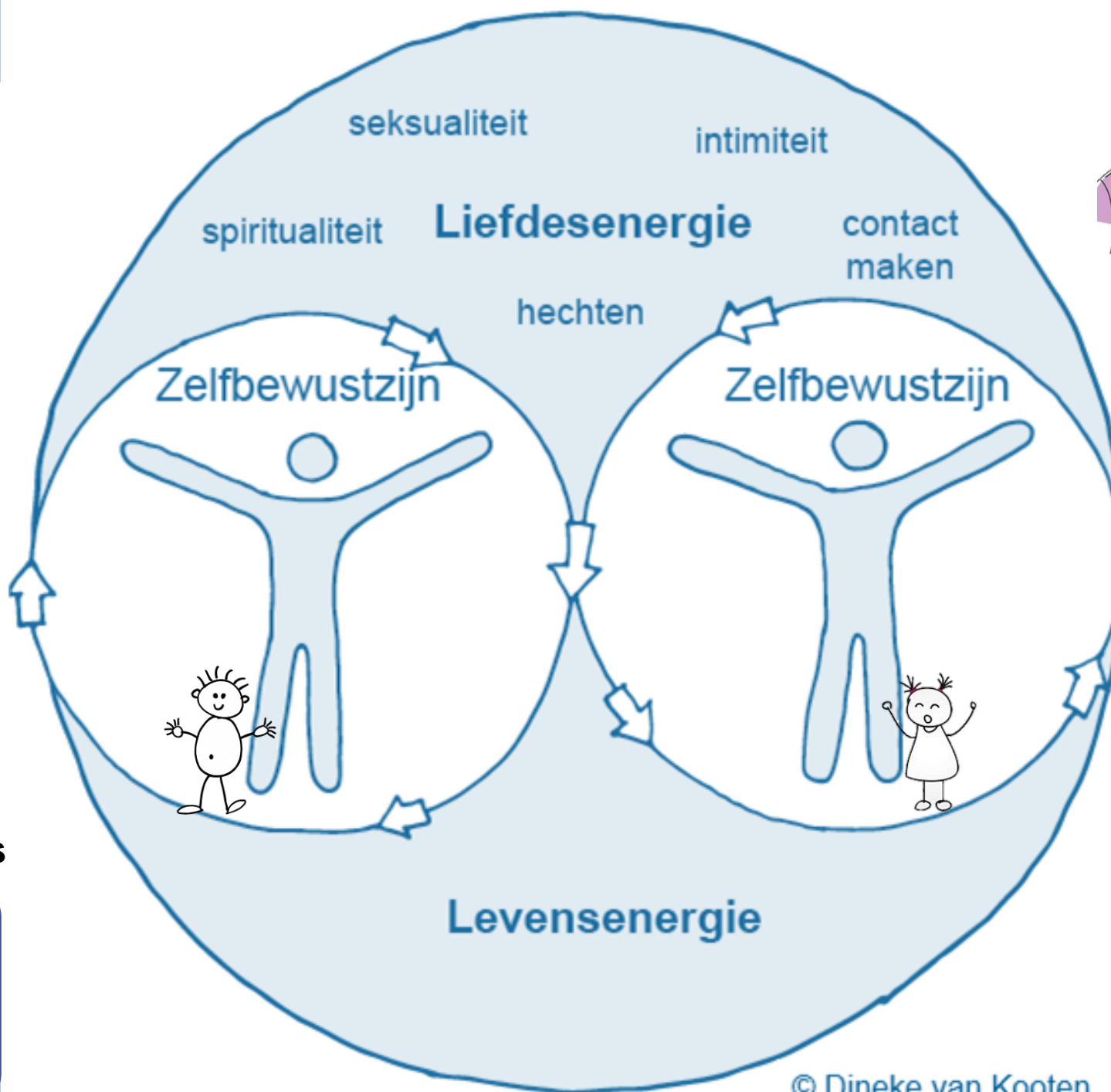
ZIJ: Ik mag er niet zijn. Ik voel me buitengesloten



RELATIE

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling



Vriendschap- / Liefdesrelaties

RELATIE  
ontwikkeling

INTENSITEIT: Tijdsduur en inhoud van de relatie en van het contact



**WIJ-dagdagelijks**  
CONTACT / HECHTEN

**WIJ-ervaringen**  
INTIMITEIT / SEKSUALITEIT

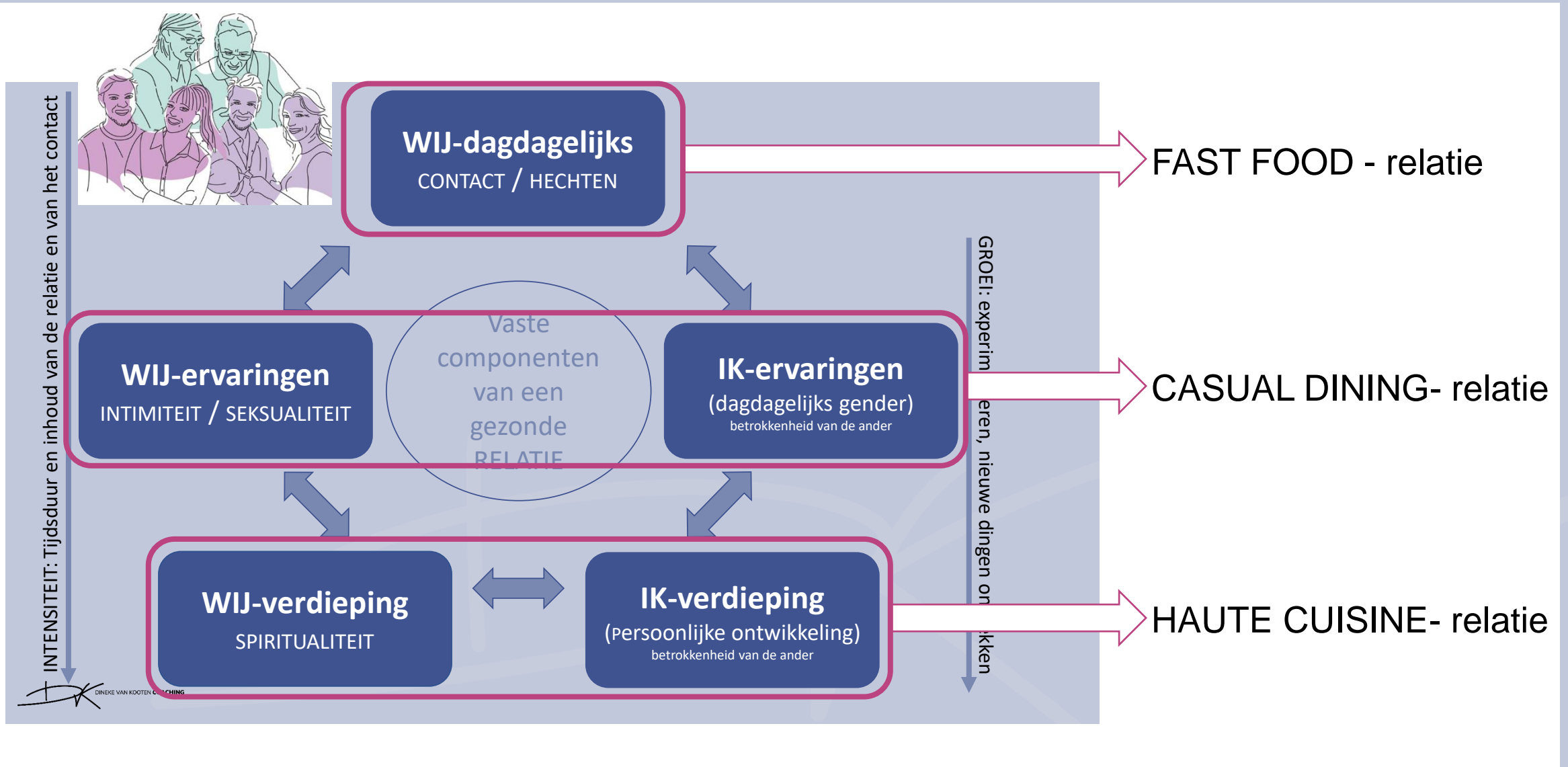
Vaste  
componenten  
van een  
gezonde  
**RELATIE**

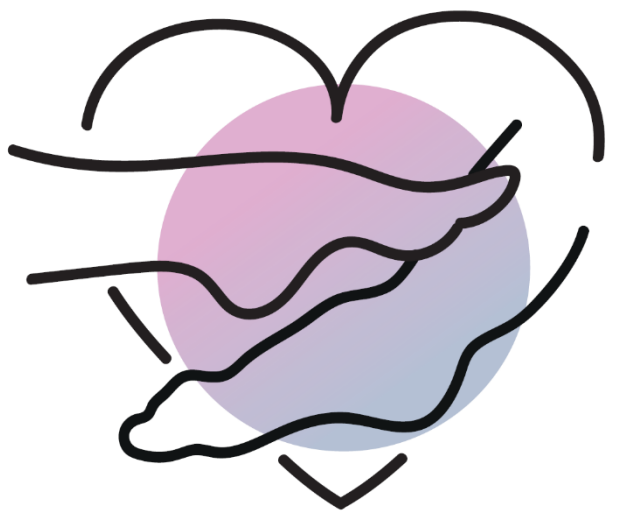
**IK-ervaringen**  
(dagdagelijks gender)  
betrokkenheid van de ander

**WIJ-verdieping**  
SPIRITUALITEIT

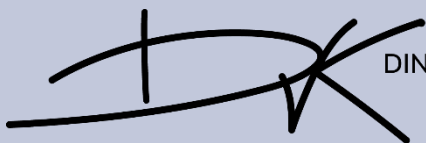
**IK-verdieping**  
(persoonlijke ontwikkeling)  
betrokkenheid van de ander

GROEI: experimenteren, nieuwe dingen ontdekken





## 2) seksualiteit in verkeringstijd



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



Contactcirkel  
Dineke

Spotify

15

15

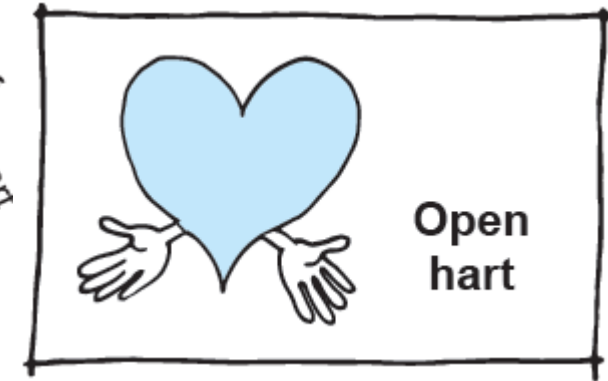
58:40



**Contactloos: Ego's**  
weg van het hoofd: gesloten hart

**Contact met mijzelf**  
weg van het hart: open hart

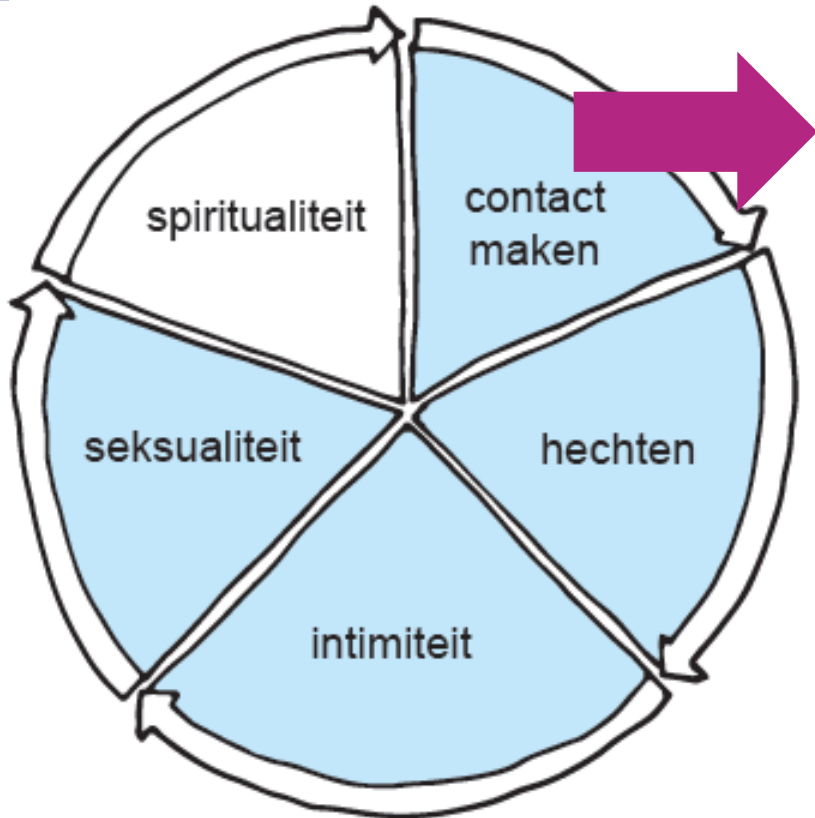
© Dineke van Kooten



In verkeringstijd de basis leggen en in-oefenen

terwijl seksualiteit spannend is en nieuwsgierig maakt



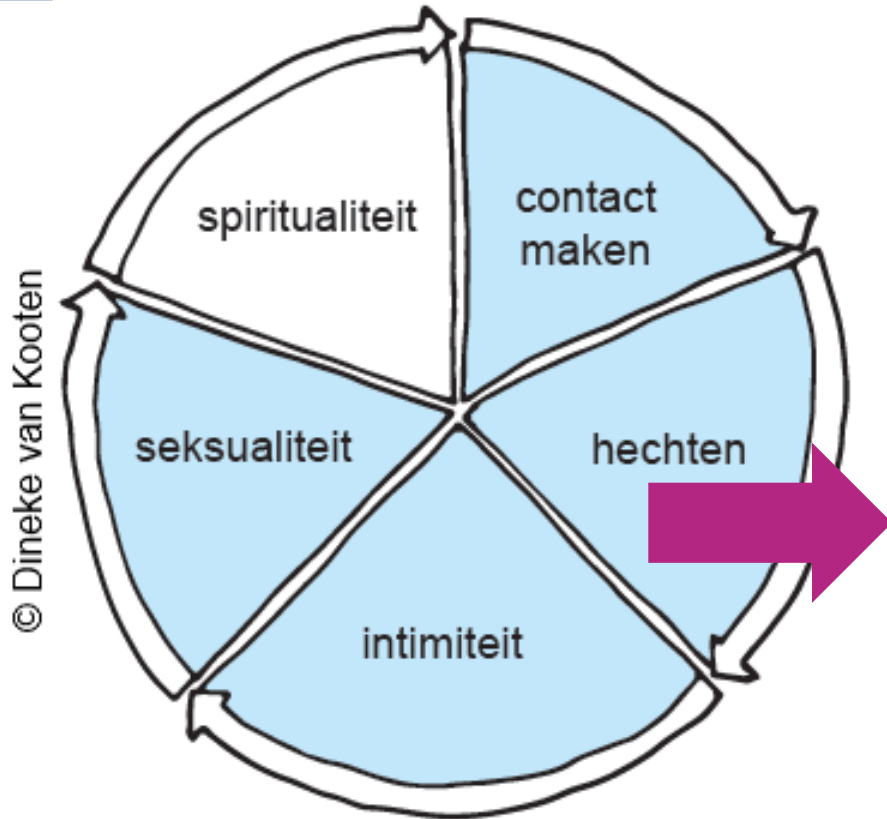


- Contact maken met jezelf
- het richten van de bewuste aandacht op de mens
- (vanuit de 2de positie, van binnen naar buiten)
- zoeken van de mogelijkheid van de/tot de aanraking
- het verrichten van de aanraking
- het verduren van de aanraking -> de aanraking wordt niet altijd genoten
- het verbreken van de aanraking -> dat is een bewuste liefdeskeuze, dat is niet weggooien alsof het niets was!  
Het is het vertrouwen dat we op eigen benen kunnen staan.
- Contact maken met jezelf


Hechten gaat over:

\* hoe we elkaar bejegenen; respectvol, liefdevol, zorgvuldig

\* hoe we in contact blijven: ik hoor bij jou, jij hoort bij mij



© Dineke van Kooten

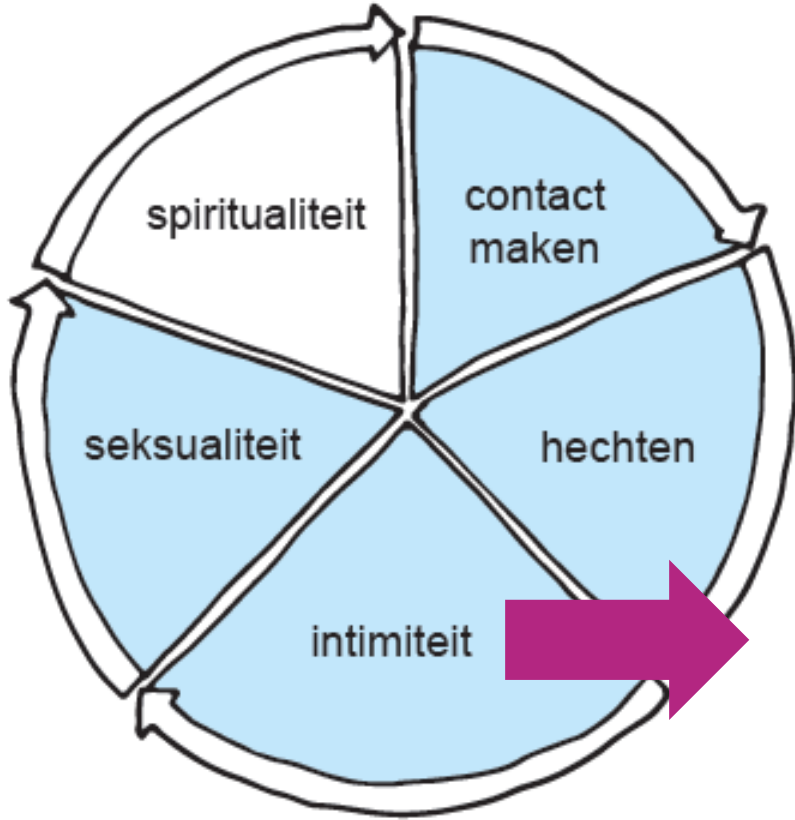
- 1) VERBINDING en BETROKKENHEID, daarvoor moet je het 1000x ervaren hebben
- 2) VERLANGEN en HANDELEN, het is de wilskracht van de hechting. Het verlangen richt mijn handelen
- 3) BEHEREN of BEVROUWEN van mijn leven doordat ik meedrijf op de golven van de levensstroom. En vandaaruit weet dat ik met een paar slagen mij kan bijsturen.
- 4) VREDE IN LOSLATEN van de schillen van het EGO. Je durven onthullen. 
- 5) VREDE Van de LIEFDESSTRIJD. Ik durf te vechten. Ik durf te zoeken. Niet de lieve vrede waarbij onder de tafel de oorlog woedt.
- 6) BESEFFEN HUN TAAK en BESTEMMING. Zoeken naar zingeving, betekenis van mijn bestaan.



VREDE van de LIEFDESSTRIJD.  
 Ik durf te vechten.  
 Ik durf te zoeken.  
 Niet de lieve vrede waarbij onder de tafel de oorlog woedt.

Liefdesstrijd - functioneel	Oorlogsstrijd - disfunctioneel
volwassen strategie	slachtoffer strategie
eigen verantwoordelijkheid nemen	beschuldigen / aanklagen
keuzes voorleggen	conflict opzoeken / eigen gelijk halen
consequenties accepteren	ageren / gevolgen negeren
volwassenen beoordelen / nadenken	dreigen / veroordelen
hier en nu	oude koeien
humor inzien en gebruiken	star in visie (bevriezen)
confrontatie aangaan	weglopen (vluchten) / passiviteit
(terug)slaan	agressie, pijn doen (vechten)
raakbaar zijn	afweren, clichés gebruiken
aanspreken / benoemen	abstraheren (altijd / nooit)
gelijkwaardig	ongelijkwaardig
begrip tonen	oordelen

met dank aan Piet en Marry Weisfelt



## de optimale aanraking van de grens van lichaam, ziel en geest

- # intimiteit is spontaan
- # intimiteit is kwetsbaar
- # intimiteit en contact met de kern
- # intimiteit en toenadering
- # intimiteit met jezelf en met de ander
- # horizontale intimiteit (volwassen, gelijkwaardig) en verticale intimiteit (ouder, kind)

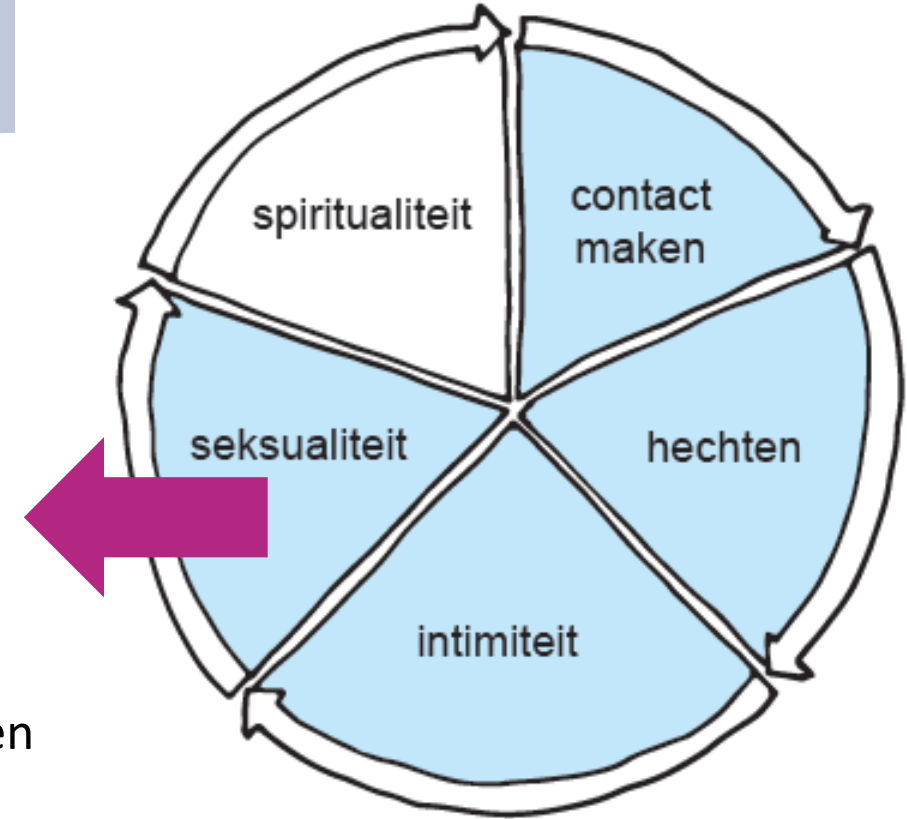
## De optimale aanraking over de grens van lichaam, ziel en geest

- Seksualiteit is de ervaring van eenheid door de grenzen los te laten
- Seksualiteit is gebonden aan de overwinning van de overgave
- Extase is een geschenk en geen doel
- Seksualiteit is ervaring van eenheid op spiritueel niveau
- Je systeem zo openen voor wat is, dat je opgenomen wordt in de natuur. Zo nabij zijn dat ik krachtig het verlangen voel om één te zijn met jou!

De ziel opent zich voor de ziel van de ander.

Dat is tevens spiritualiteit.

- Seksualiteit in de ziel, in het lijf is dat ik jouw energie kan drinken.
- Het wezenlijke verschil is dat je als vreemdelingen in elkaars armen ligt OF dat je dat als een eenheid ervaart.



**Kennis van ALGEMENE seksualiteit**  
is voor iedereen belangrijk (anders: is het vaak alleen klaarkomen en blijft het bij neuken (zonder ziel en zaligheid))

**Kennis van je EIGEN seksuele geschiedenis:**

- \* Wat heb je gezien/geleerd van je ouders, broers/zussen, van je vrienden en op sociale media
- \* Welke positieve en negatieve ervaringen heb jij?

Vrouwen lijken geen zin in seks te hebben, omdat de oven iff de magnetron voorverwarmd moet worden.

**Zelfbevrediging =**  
kennis van lijf

# KENNIS – seksuele intelligentie

**Kennis van LIJF:**

- \* VROUW: weten hoe je eigen vagina voelt en werkt en de vagina trainen.
- \* MAN: weten hoe je eigen penis voelt en werkt en schoonhouden!

Persoonlijk bewustzijn: schaamte sluit het lichaam en sluit je gewaar-zijn

**Kennis over de ANDER:**

- \* VROUW is een oven
- \* MAN is een magnetron

Geef vrouw minimaal 20 minuten VOORSPRONG, voordat jij aan je eigen lijf denkt! Zorg dat je door de dag heen je aandacht laat ervaren!

**IS GENEZEND**  
(zien, beminnen, aanraken)

**IS ZIELSVERBINDEND**

**GOEDE**

**SEKSUALITEIT**

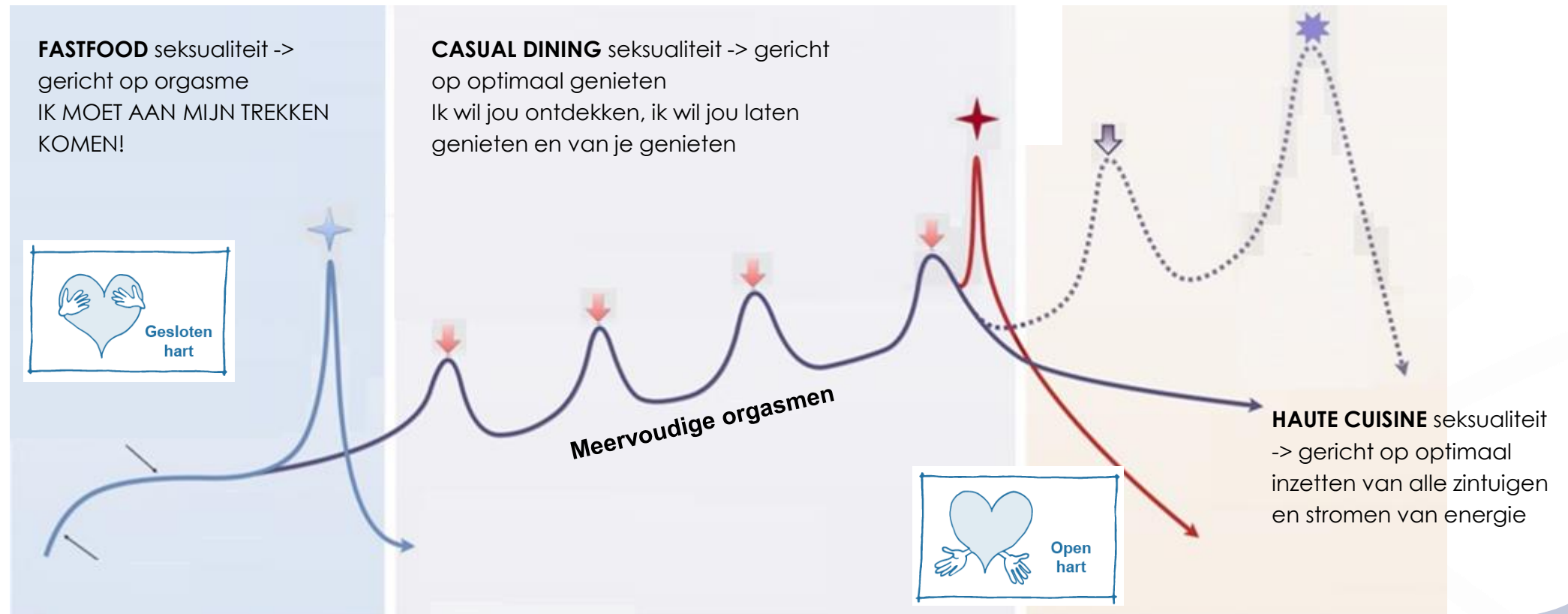
**IS VITALISEREND**  
(levensenergie)

**is OLIE voor de relatie**

# KENNIS – seksuele intelligentie

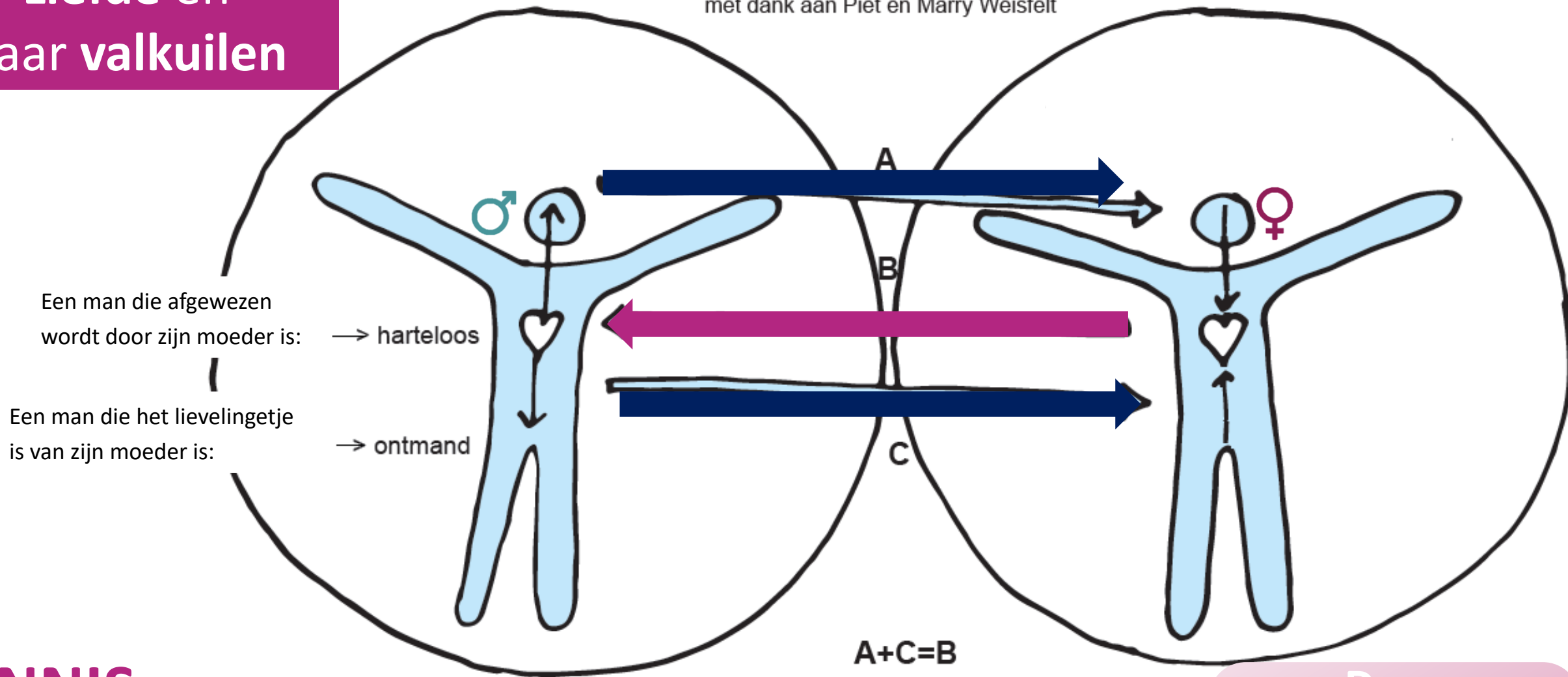
LEREN beheren = surfer op golven!  
Leren bevrouwen = overgave

Verschillende soorten orgasmen voor mannen en vrouwen;  
Vrouwen kunnen meer orgasmen hebben dan mannen



# Liefde en haar valkuilen

met dank aan Piet en Marry Weisfelt



## KENNIS –

## seksuele intelligentie

Verbinden:

Uit verbinding gaan:

A, B en C

A, zonder B en C

C, zonder A en B

→ hemels vrijen

→ blijven praten, geen seks

→ 'neuken', klaarkomen

Door seksualiteit komen mannen bij hun gevoel!





### **JOODS GEDACHTENGOED:**

- ✓ **geen seksualiteit voor het huwelijk!**
- ✓ **binnen 1 jaar trouwen!**
- ✓ **1<sup>ste</sup> jaar geen sociale verplichting EN alles samen doen EN man stelt zoveel mogelijk vragen aan vrouw**



### **CHRISTELIJK GEDACHTENGOED:**

- ✓ **geen seksualiteit voor het huwelijk!**
- ~~✓ **BINNEN 1 JAAR TROUWEN!**~~





## CHRISTELIJK GEDACHTENGOED:

- ✓ **Geén seksualiteit vóór het huwelijk!**
- ✓ **Wat houdt verkering in? -> zoek dat maar uit!**

Hoe meer je bij elkaar bent en elkaar ziet/spreekt/aanraakt, des te meer groei je op:



**Onduidelijkheid:**  
Wat is seksualiteit?  
Is dat penetratie?  
Is dat elkaar een orgasme geven?  
Is dat elkaar onder de kleren aanraken?



## CHRISTELIJK GEDACHTENGOED:

✓ géén seksualiteit vóór het huwelijk!



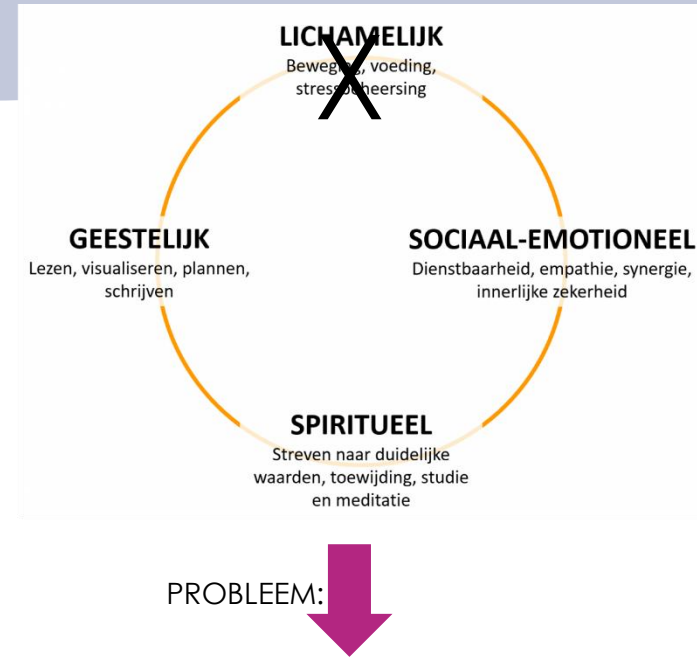
# Stiekem



**Stiekem!** PROBLEEM:

Na de trouwdag: nu mág het openlijk, maar lukt het niet meer!

Spreek uit naar elkaar wat er gebeurt is, hoe dat stiekeme voor jou was!



## Ontwikkelingsachterstand!

Na de trouwdag: teleurstelling: nu mag het, maar lukt het niet!

Terug naar daar waar je 'lichamelijk' bent gebleven!



# Onduidelijkheid



TELEURSTELLING, blijf er niet alleen mee rondlopen, maar bespreek het met een coach!



## **JOODS GEDACHTENGOED:**

- ✓ **geen seksualiteit voor het huwelijk!**
- ✓ **BINNEN 1 JAAR TROUWEN!**
- ✓ **1<sup>ste</sup> jaar geen sociale verplichting EN alles samen doen EN man stelt zoveel mogelijk vragen aan vrouw**
- ✓ **Onthouding tijdens de menstruatie + een periode van zeven dagen verplicht. (leren verlangen)**
- ✓ **Het orgasme van de vrouw staat voorop!**
- ✓ **Je mag als man seks maar een beperkte tijd weigeren.**

Gelegitimeerde reden voor scheiding! Zo belangrijk is het dus!

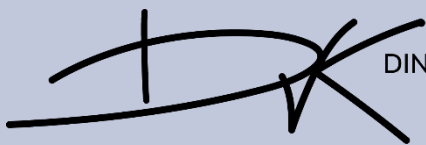


## **CHRISTELIJK GEDACHTENGOED:**

- ✓ **geen seksualiteit voor het huwelijk!**

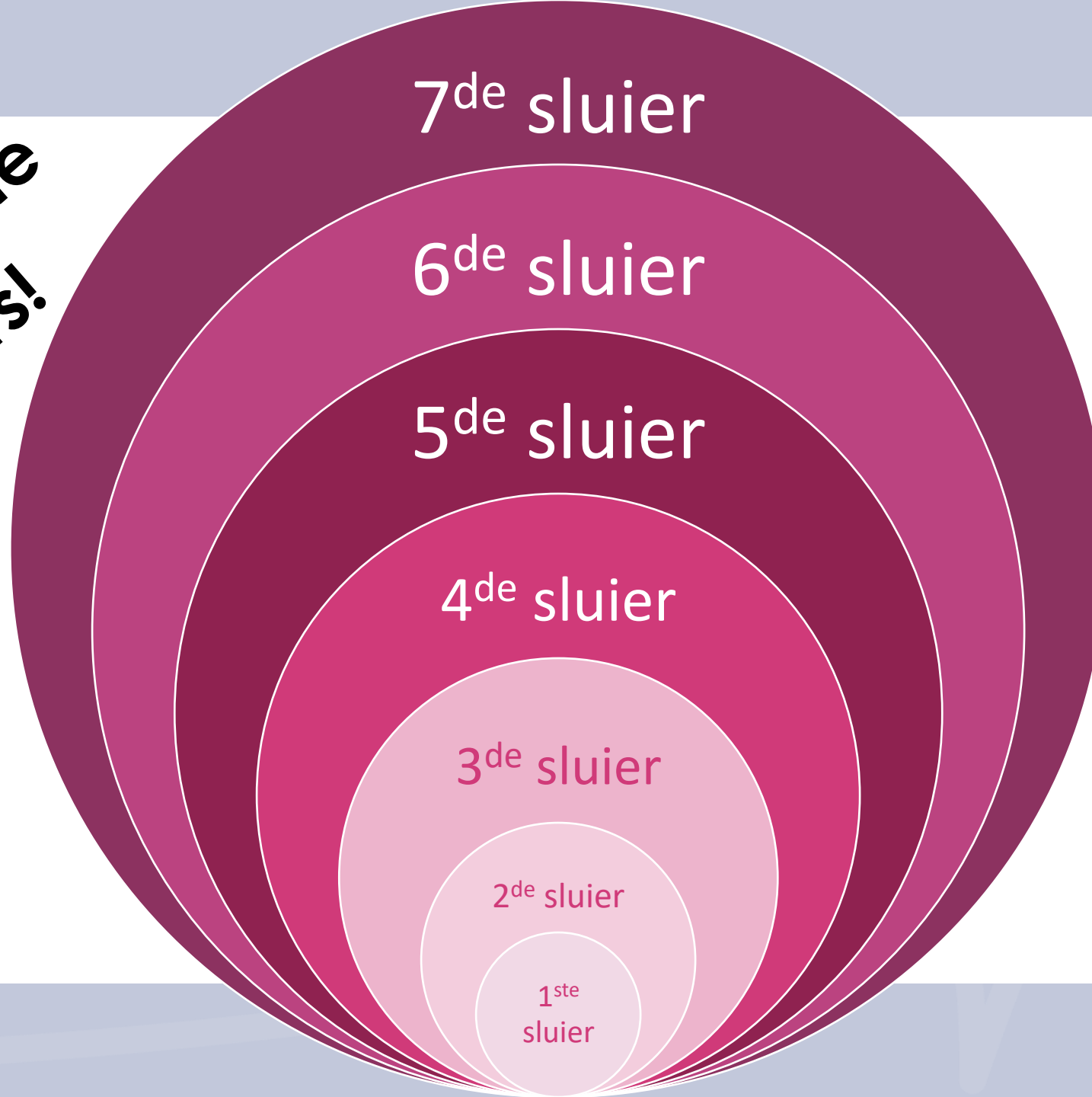


## 3) seksualiteit in het huwelijk

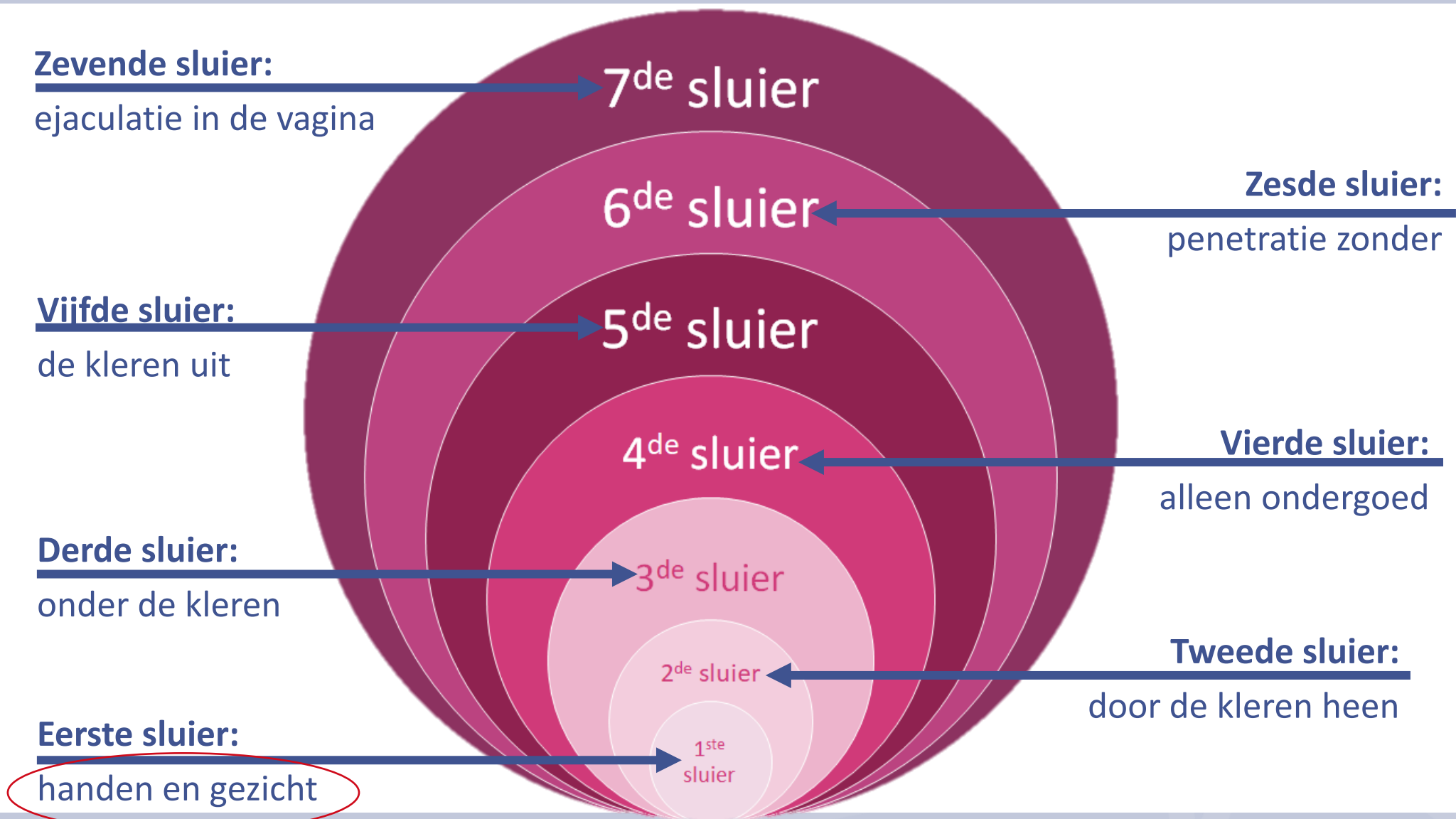


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Het pad van de  
zeven sluiers!



# De zeven sluiers!





# Seksualiteit en haar fabels

- **Gelijktijdig orgasme!** => In de praktijk is dat bijna onmogelijk. Een man komt binnen enkele minuten tot een orgasme, als hij zijn penis in de vagina op en neer beweegt. Een vrouw krijgt alleen een orgasme als haar kittelaar lang genoeg, tien tot vijftien minuten, wordt gestreeld. Als de penis in de vagina zit wordt de kittelaar nauwelijks meer aangeraakt door het lichaam van de man. Een vrouw krijgt daarom meestal geen orgasme door een coïtus.
- **De grote van de penis** => Vaak wordt gesuggereerd dat een vrouw meer zou genieten van seks met een man met een grote dan met een man met een kleine penis. Medisch is dit niet waar. De gemiddelde lengte van de stijve penis van West-Europese mannen is tien tot zestien centimeter. De vagina is in de rusttoestand droog en acht centimeter diep. Als de vrouw opgewonden is wordt de vagina vochtig en bijna twee keer zo diep. De G-spot bij vrouwen zit enkele centimeters voorbij de opening. Dit houdt dus in dat elke penis groter dan ongeveer acht centimeter lang genoeg is om de G-spot te stimuleren. Een penis korter dan ongeveer zestien centimeter zal bij penetratie in een vochtige vagina niet tegen de baarmoeder stoten. Voor het genot wat een vrouw ondervindt zijn dus bijna alle penissen in erectie niet te kort en ook niet te lang.
- **Het beste instrument van de man om een vrouw optimaal te laten genieten is zijn penis!** => Maar een vrouw krijgt alleen een orgasme als haar clitoris, G-spot of baarmoedermond voldoende lang wordt gestimuleerd. Daarvoor is een penis in erectie nauwelijks geschikt. Veel betere lichaamsdelen om een vrouw klaar te laten komen zijn de vingers of de mond en de tong. de vingers of de mond en de tong.
- **Een zaadlozing is het doel van een vrijpartij** => een zaadlozing is (tenzij nodig voor zwangerschap) ten diepste verspilling energie. Je geeft daadwerkelijk als man je energie weg! Belangrijk is deze energie door je hele lijf te sturen en jezelf te beheren! Vrouwen kunnen diverse orgasmen per vrijpartij krijgen en geven haar levensenergie, omdat ze ontvangt in een orgasme.

Denk er aan:

## OEFEN-tijd en VRIJ-tijd

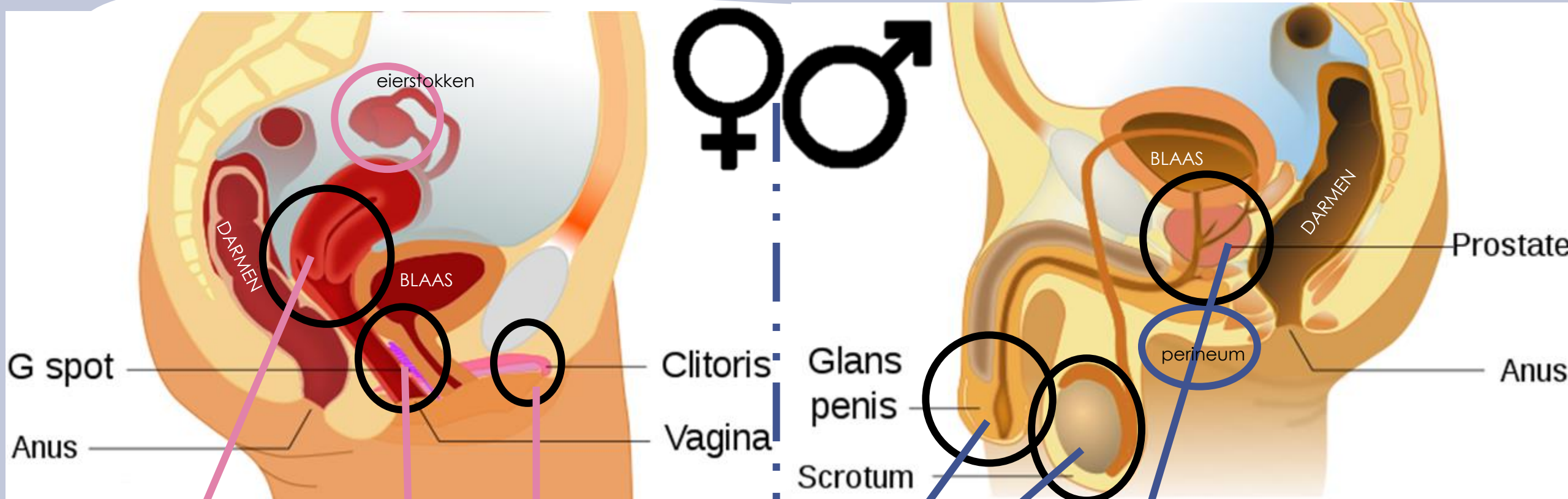
Het **ene** moment 20 min. de vrouw aangeven wat de man bij haar mag doen!

Het **andere** moment 20 min. de man aangeven wat de vrouw bij hem mag doen!



**Variëren in:**

- Tijdstip
- Tijdsduur (lang min.3 uur – kort)
- Ruimte (slaapkamer, badkamer, buiten)
- Standje
- Volgorde
- met en zonder olie (pas op condoom)
- met en zonder kaarsen
- met en zonder lekker hapjes
- met en zonder drinken

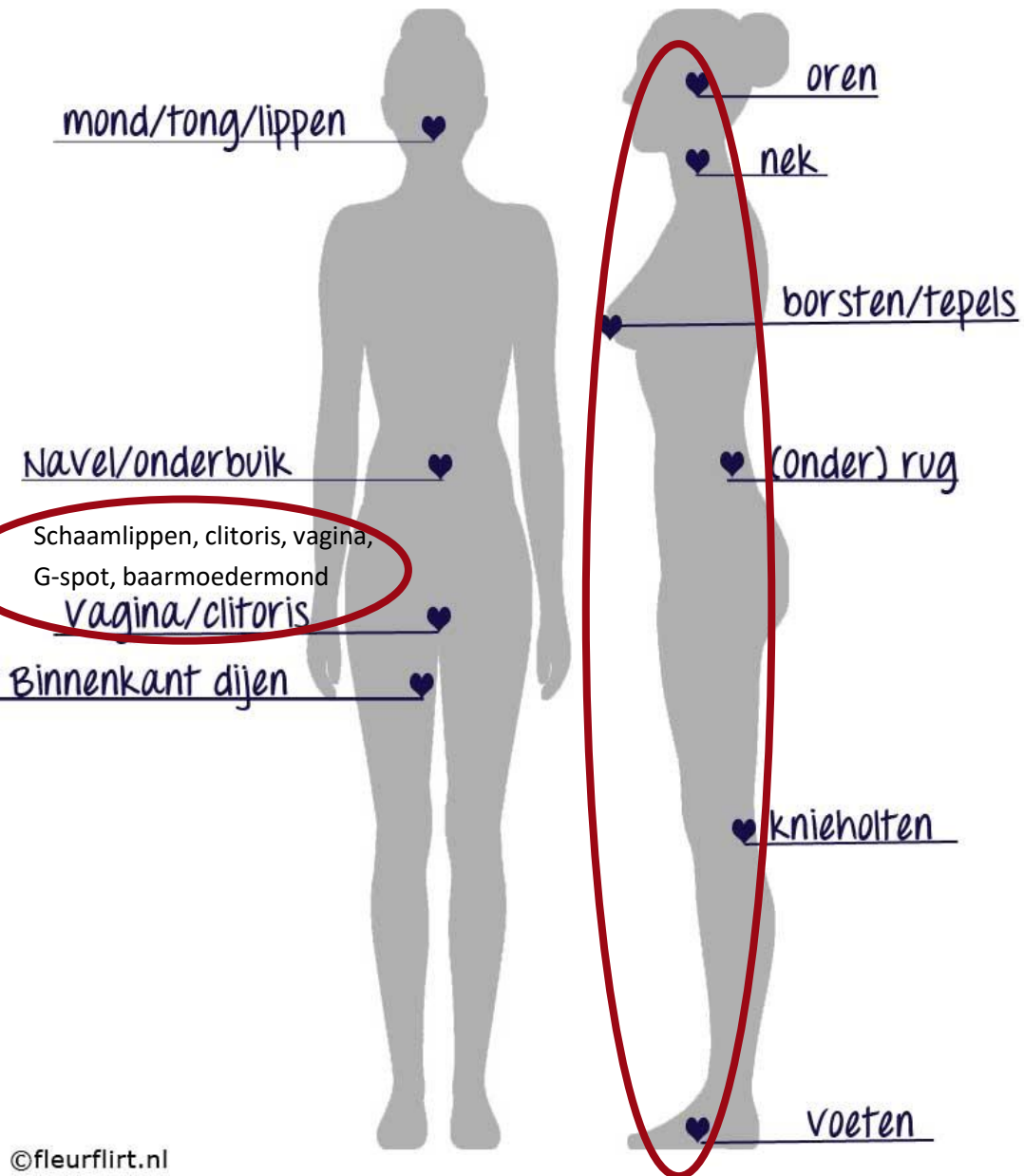


**Vrouw: Baarmoedermond, G-Spot, Clitoris**

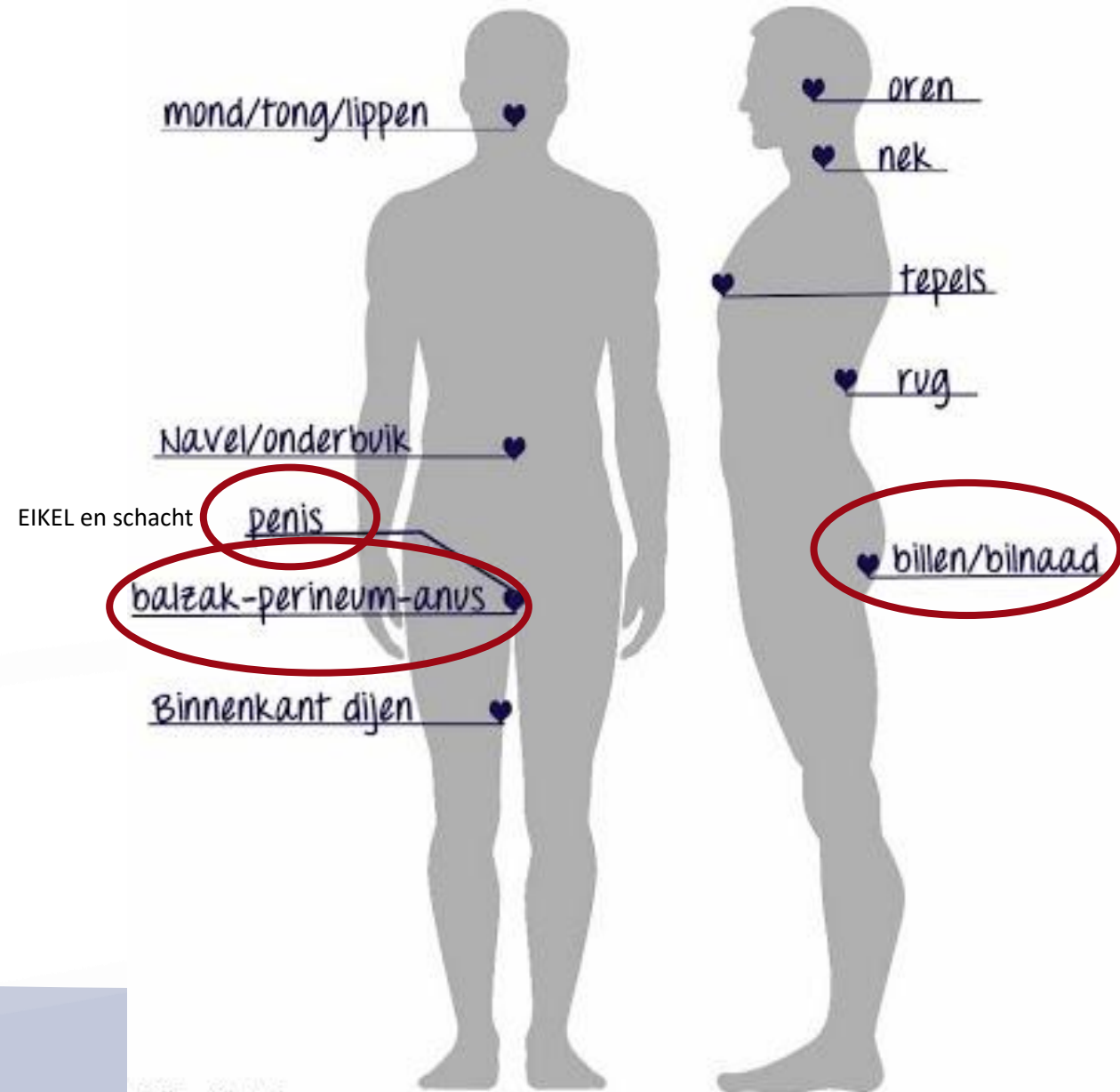
**Man: Eikel; Ballen, Prostaat**

# KENNIS

# EROGENE ZONES - VROUW



# EROGENE ZONES - MAN

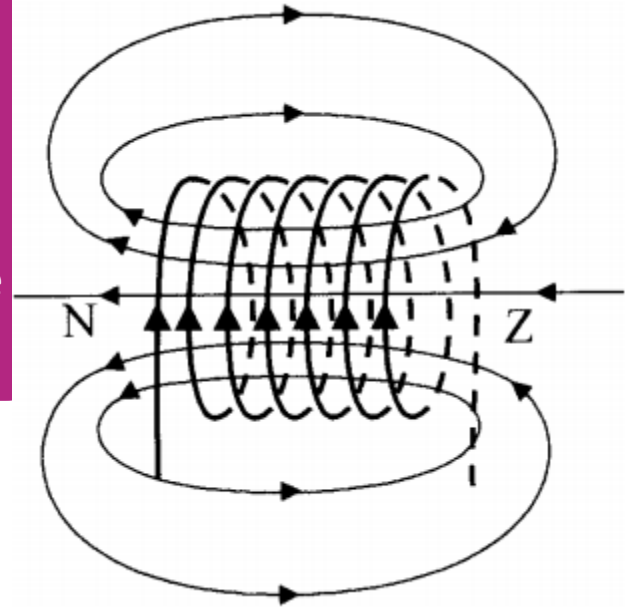


KENNIS – seksuele intelligentie

# KENNIS weetjes

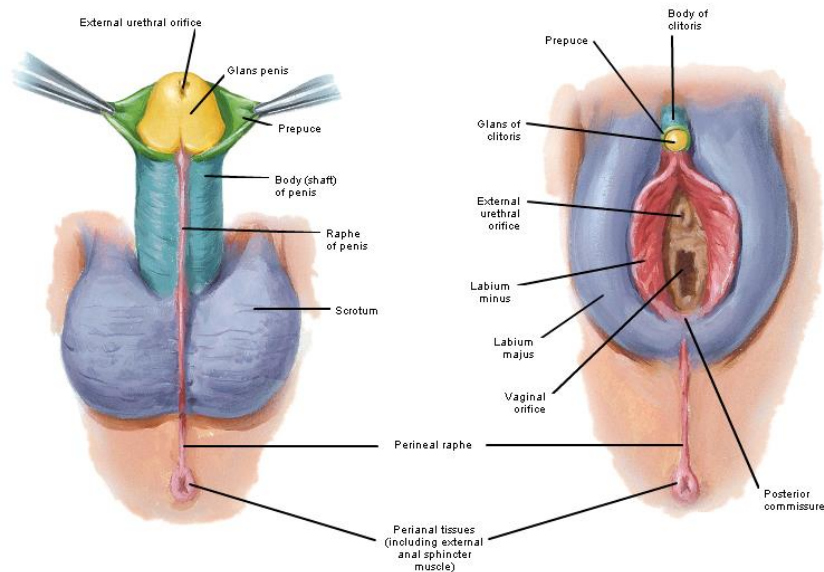
Penis => elektriciteit  
Vagina => magnetisme

Tijdens penetratie en klaarkomen:  
toename elektrisch magnetisch veld te  
ervaren!



Kop penis is als een echo (heel  
gevoelig, heel veel  
zenuwuiteinde)

Clitoris en penis – beweging naar  
binnen en beweging naar buiten





# SEKSUALITEIT

## FAST FOOD

- ✓ Orgasme
- ✓ Individuele beleving in het samen
- ✓ Gericht op de daad
- ✓ Kort / gemiddeld kort

## CASUAL DINING

- ✓ Samen genieten is het doel
- ✓ Je kent je eigen lijf en kan goed aangeven wat nodig is
- ✓ Lange duur
- ✓ Orgasme is geen doel
- ✓ Er vindt een dialoog plaats tussen de lijven

## HAUTE CUISINE

- ✓ Samen al jullie zintuigen activeren
- ✓ De ander en jezelf als een heilig wezen benaderen
- ✓ Lange duur
- ✓ Seksuele energie door het lichaam laten stromen
- ✓ Seksuele energie als levensenergie ervaren
- ✓ Er vindt een dialoog plaats tussen jullie en de omgeving

Luister ook naar de podcasts

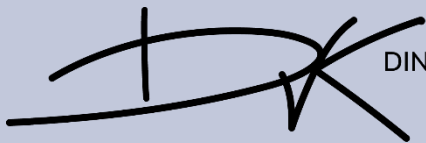






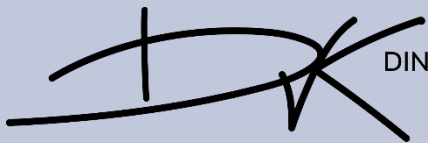
# VRAAG:

- \* Wat herken je?
- \* Wat verrast je?
- \* Wat geloof je niet?

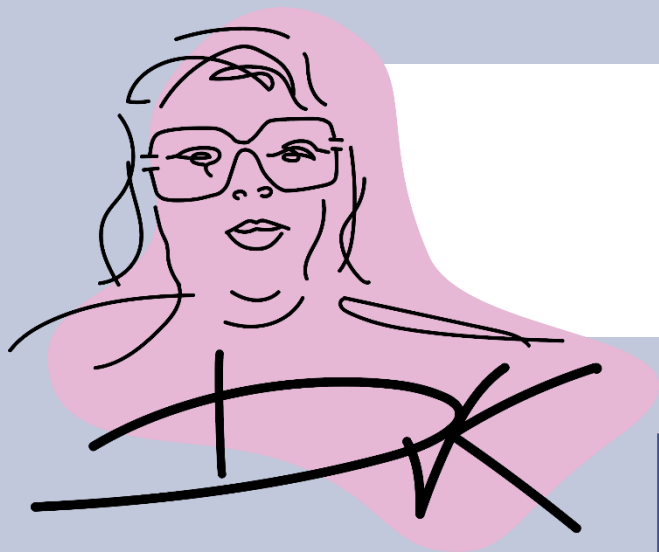


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

# Meer weten?



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



♥ Dineke in de Media  
Emmaus Coaching



churchem  
Mini-symposium: Hoogbegaafd geloven  
♥ Lezingen door Dineke  
Emmaus Coaching



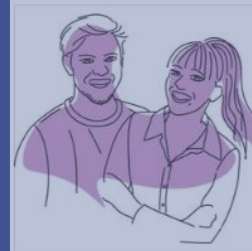
♥ Drukke Gezinnen  
Dineke



♥ Spiritualiteit  
Dineke



♥ Relatie - als de kindere...  
Dineke



♥ Beginnende relatie  
Dineke



♥ Seksuele Intelligentie  
Dineke



♥ Persoonlijke Ontwikkel...  
Dineke



♥ Familiebedrijven  
Dineke



♥ Dineke - persoonlijk  
Dineke



♥ Man-Vrouw - Verschillen  
Dineke



♥ Relaties  
Dineke



♥ Hoogbegaafd  
Dineke

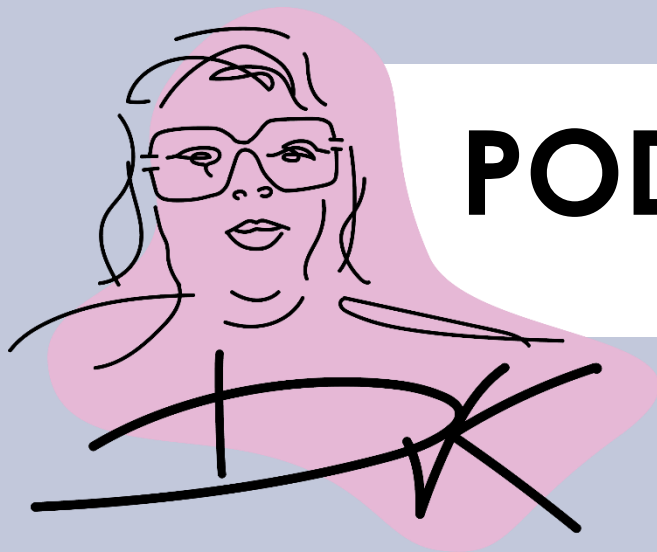


♥ Lezingen door Dineke v...  
Dineke



♥ Dineke van Kooten in d...  
Dineke

# PODCASTS



# PODCAST – relatie/seksualiteit



1 Seksuele problemen



2 Vragen over Seksualiteit



3 Het Belang Van Seksualiteit



4 E-Learning Over Seksualiteit



5 RelatieComponenten



6 Hoogseksualiteit

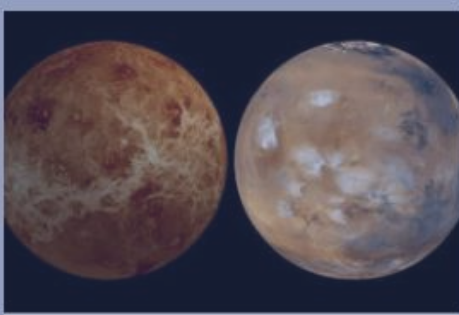


7 Jongeren En Seksualiteit



8 Man - Vrouw HannahVBuuren

# E-Learnings



## De nieuwe rollen van Mars en Venus

11 lessen



## Hoogbegaafdheid: meer dan intelligent!

7 lessen



## Diepgaand veranderen of langzaam sterven

6 lessen



## Grip op je leven door inzicht in je familiesysteem - de Fontein

12 lessen



## De man - wie is hij?

10 lessen



## De vrouw - wie is zij?

13 lessen



## Seksualiteit (deel 1) - de mogelijkheden van FAST FOOD!

6 lessen



## Intensiteit van hoogbegaafden

15 lessen





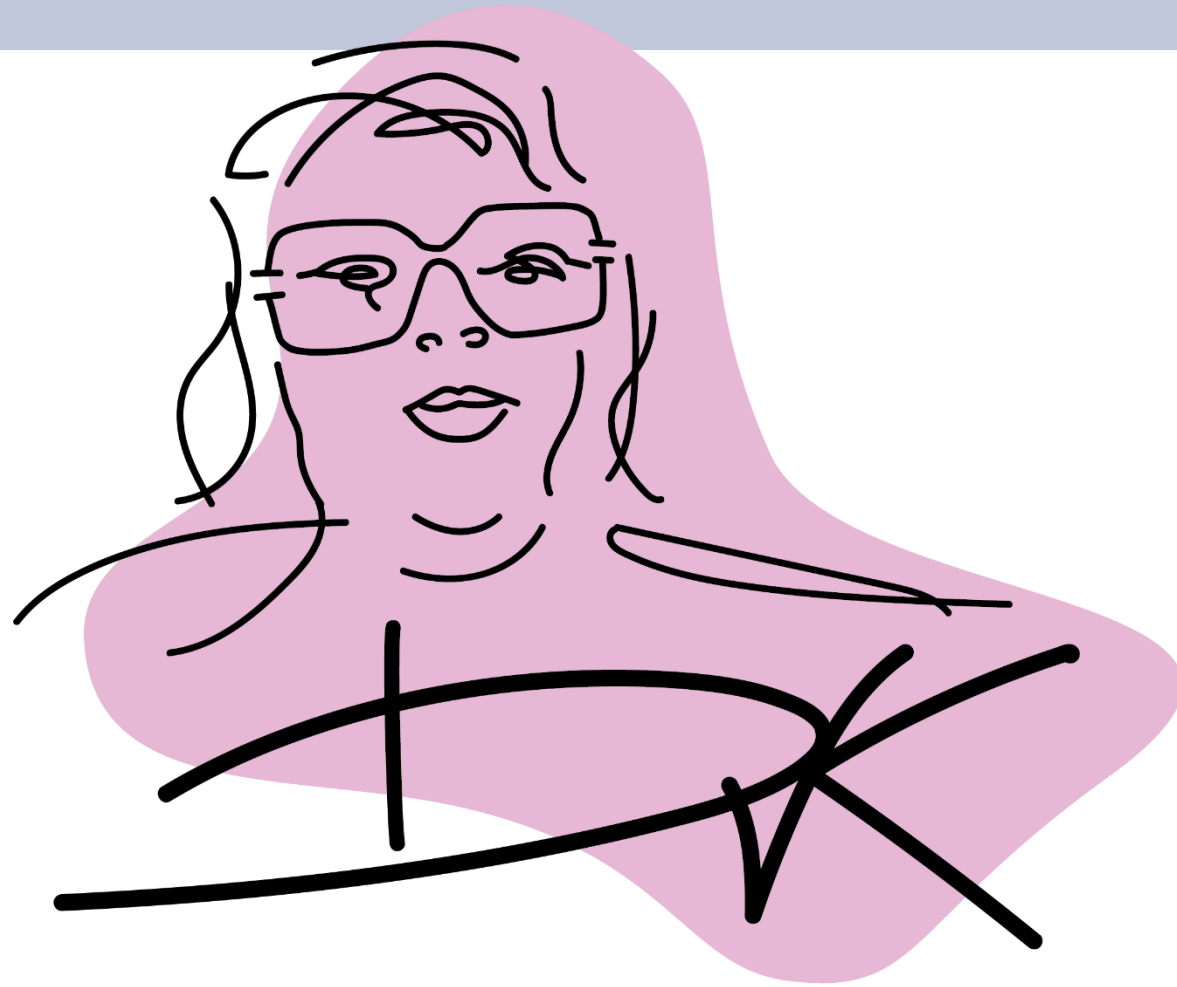
# E-Learning

RECENSIE

De e-learning doorgewerkt hebbend, voel ik mij verrijkt met veel kennis over het onderwerp, iets wat - wat mij betreft - zo eigen is aan Dineke: zij is als geen ander in staat een grote bron van kennis en ervaring aan elkaar te koppelen en je nieuwsgierigheid op te wekken via allerlei interessante bronnen die ze aanreikt. Daarnaast geeft ze door middel van de koppeling van theorie en de praktische opdracht gelegenheid om het geleerde jezelf echt eigen te maken zodat je het kunt gaan toepassen in de context van het leven van elke dag, op je werk, in je gezin en in je relatie. Dat maakt de e-learnings voor mij tot een echte aanrader voor ieder die graag meer wil leren over zichzelf, zijn partner, werknemer!

WILLEMIEN SCHOLLAART - DOTADO





DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

**info@dinekevankooten.nl**  
**www.dinekevankooten.nl**