

Inhoud

Inleiding	7
1 De ontmaagding: een ware openbaring	13
2 Het duister in: belangrijke inzichten	30
3 Lsd, Shambala en Woodstock	50
4 Liefde op het eerste gezicht	68
5 De kosmische grap	88
6 Mijn eerste tantragroep	105
7 Goddelijk klaarkomen	126
8 De goeroe tussen mijn benen	145
9 YabYum-inwijding	163
10 Geheimen van de orgastische respons	184
11 Tantra: de schaduw en het licht	203
12 Ontwaken	224
BIJLAGE 1 Hoe je slachtoffers van seksueel misbruik kunt helpen	247
BIJLAGE 2 De 100 Syllaben Mantra	251
Nawoord	253
Dankbetuiging	254

Inleiding

Dit boek is de vervulling van een zoektocht naar het antwoord op de vraag hoe je een seksueel orgastische en een spiritueel extatische vrouw kunt worden. Omdat ik die twee samen wilde brengen ging ik dertig jaar lang ‘op jacht naar extase’, op zoek naar een verborgen schat in mijn eigen geest, lichaam en ziel.

In dit boek kom je te weten wat ik heb gevonden. Je zult alles te horen krijgen wat je altijd wilde weten en wat ik je nooit durfde te vertellen, de geheimen die ik nooit wilde delen en de escapades waarover ik nooit durfde te praten, tot nu toe.

Dit boek beschrijft mijn krankzinnige avonturen en de keerpunten en doorbraken op mijn weg van seks naar bewustwording.

‘Hoe heb je tantra ontdekt?’ vragen mensen mij.

‘Dat gebeurde tijdens mijn eerste orgasme,’ zeg ik dan, en het is waar.

Mijn eerste vrijpartij was een kosmische openbaring, een directe overdracht van spirituele verlichting die ik een ‘seksuele verlichting’ noemde.

Het was een fantastische ervaring die mijn visie op de wereld zozeer veranderde dat ik op zoek moest naar een methode om dit vluchtige voorproefje van genade op een meer bestendige manier in mijn leven te brengen.

Ik wilde het verband tussen seksualiteit en spiritualiteit begrijpen. Dat werd mijn levensmissie. Deze zoektocht werd een levenslange queeste.

Nu, na al die jaren, heb ik dit boek geschreven om antwoord te geven op de vragen die ik toen had en die zoveel mensen me sindsdien gesteld hebben:

- Wat is tantra? Kunnen we de seksuele ervaring verbinden met spiritualiteit?
- Wat gebeurt er wanneer we de wetten van de conventionele samenleving doorbreken en ‘out of the box’ gaan leven?

- Hebben we een spiritueel leraar nodig?
- Wat heeft een vrouw *werkelijk* nodig om haar multi-orgastische aard volledig te verwezenlijken?
- Wat betekent het voor een man om een tantrisch minnaar te zijn?
- Wat gebeurt er als we de liefde bedrijven met twee partners tegelijk?
- Wat is een tantrische inwijding?
- Wat is ontwaken?

Om hier antwoord op te krijgen neem ik je mee achter de coulissen van mijn tantrische toneel, waar ik mijn verborgen geheimen en mijn 'bed'-verhalen zal onthullen, inclusief een paar buitenissige voorvallen die een diepgaand en blijvend effect hebben gehad op mijn ontwikkeling en op de herontdekking van SkyDancing-tantra.

Ik heb geprobeerd in elk hoofdstuk drie elementen te verwerken:

- 1 Een waargebeurd avontuur, dat een belangrijk moment vormde in mijn seksuele en spirituele evolutie en ook in mijn ontwikkeling als tantraleraar.
- 2 Overpeinzingen naar aanleiding van dit avontuur, waarbij ik mezelf afvraag: wat heb ik geleerd?
- 3 Een korte en gemakkelijke praktische oefening voor jou, de lezer, als een manier om deze ervaringen ook in jouw leven te creëren.

Maar dit boek, *Liefde en goddelijke seks* is géén tantrahandleiding. Ik heb vijf boeken over de tantrische oefenpraktijk geschreven en het is nu tijd om verder te gaan. Mocht je de tantrische praktijk grondig willen verkennen dan kun je mijn vorige boeken erbij pakken die diepgaande en gedetailleerde informatie bieden voor persoonlijk tantrisch onderricht.

In dit boek nodig ik je uit om met hart en ziel het exotische en erotische verhaal van mijn leven binnen te stappen. Het boek neemt je mee op een reis die verdergaat dan wat de meeste mensen mogelijk achten als het om seks gaat. Het toont je ook scènes die je misschien choquerend of onvoorstelbaar zult vinden, iets wat tantra doorlopend te weegbrengt.

Om de grenzen van seksuele onwetendheid te doorbreken had ik – vanaf het begin – een krachtige rebelse kant nodig die niet bang was om

zich te laten leiden door de goeroe tussen mijn benen. Ik kwam erachter dat mijn sekscentrum een stem heeft en ik leerde naar haar te luisteren.

Mensen zijn geneigd om voor of tegen mijn werk te zijn. Het roept in ieder geval altijd reacties op. Als ik bijvoorbeeld aan boord van een vliegtuig stap en mijn zitplaats inneem, vraagt de passagier naast mij regelmatig: 'En wat doet u zoal?'

'Ik schrijf,' antwoord ik dan.

'Echt? En waarover schrijft u?' vraagt die persoon dan.

Dan zeg ik: 'Nou, ik heb het boek *Tantra, een weg naar intimiteit en extase* geschreven.'

Op het moment dat ik dat zeg, weet ik dat die passagier ofwel geen woord meer tegen me zegt, ofwel de ene vraag na de andere gaat stellen en heel vertrouwelijk met mij wordt.

Ook al klinken sommige verhalen in dit boek ongeloofwaardig: ik heb ze niet verzonnen. Ze zijn echt gebeurd. Ik vertel ze omdat ik denk dat elk verhaal een boodschap van wijsheid bevat, niet alleen voor mijzelf maar ook voor anderen. Bij elkaar vormen deze verhalen een springplank waar je, als je wilt, vanaf kunt duiken in de ervaring van liefde, seks en ontwaken, om erachter te komen hoe die drie met elkaar zijn verbonden.

Bovendien voel ik een roeping om seksuele onwetendheid te verminderen en vooral de pijn te verlichten die deze onwetendheid heeft gecreëerd voor zoveel mensen op deze wereld.

De verhalen vertel ik in chronologische volgorde. Toch lijkt elk verhaal, zoals je zult merken, zich op dit moment af te spelen. Ik heb voor deze schrijfwijze gekozen zodat ik je gemakkelijker mee kan nemen op mijn reis.

Door me elk verhaal weer voor de geest te halen en op te schrijven waren mijn herinneringen eerder emotioneel dan feitelijk. Daarom ligt mijn focus niet te veel op tijdslijnen en chronologie, maar meer op de impact die elke gebeurtenis had op mijn perceptie van de werkelijkheid en de inspiratie die ik erdoor kreeg om dit verhaal aan anderen te vertellen.

De reis begint in Parijs, waar ik ben opgegroeid. Het boek opent met de geschiedenis van mijn eerste vrijpartij en de mystieke ervaring die mijn leven een nieuwe betekenis gaf.

Het gaat verder met de beslissing om naar Londen te verhuizen voor

mijn studie humanistische psychologie en beschrijft de inzichten die ik kreeg tijdens een week van experimenteren met sensorische deprivatie, waarbij ik de cruciale vraag onderzocht: wie ben ik?

Vervolgens gaan we naar New York waar ik op zoek ga naar iemand die mijn eerste lsd-trip kan begeleiden. Daarbij krijg ik te maken met een uiteindelijk nogal hilarische date rape. Ook ontdek ik iets wat op een vorig leven lijkt in het volmaakte tantrische rijk van Shambala, de verblijfplaats van de goden.

Daarna maak ik het legendarische Woodstock Festival mee en ben ik getuige van de geboorte van een lieve en wilde Amerikaanse tegen-cultuur.

In New York ervaar ik tijdens een zen-meditatieavond liefde op het eerste gezicht met een knappe man. We trouwen. Ik sluit me aan bij de Arica-mysterieschool.

Na een aantal jaren en een hartverscheurende scheiding neemt het leven me mee naar India waar ik Osho ontmoet, een meester van waanzinnige wijsheid en een fantastisch leraar. Osho begeleidt me bij een paar krachtige zelfverwerkelijkingen, onder meer via de overdracht van kosmisch lachen – de gave om mijzelf gescheiden te zien van mijn ik-gerichte beslommeringen door erom te kunnen lachen.

Osho nodigt me uit om de eerste tantragroep in zijn ashram te leiden, waarin seksuele taboes worden aangepakt en onbeperkte seksuele vrijheid wordt onderzocht als methode om mensen te verlossen van schaamte, schuld en angst. Deze radicale ervaringen leggen de basis van zelfvertrouwen en kracht voor mijn eigen werk als leraar.

Daarna ga ik reizen en tantragroepen leiden in Europa en de Verenigde Staten. Intussen raak ik verzeild in een seksueel ‘triootje’ dat me een diepgaand inzicht verschaft in de vraag waarom het vrouwelijk geslacht door het mannelijk geslacht werd onderdrukt – en in vele landen nog steeds wordt onderdrukt.

In het kader van hulpverlening aan anderen laat ik mijzelf een openbare demonstratie van vaginale massage of ‘yoni-healingssessie’ ondergaan. Dit zorgt voor een spectaculaire uitbarsting van Kali-achtige woede, gevolgd door een diep gevoel van bevrijding. Dit werk vormt de eerste cyclus van mijn Love and Ecstasy Training (LET), dat zich richt op sexual healing.

Ik ontmoet een volleerd yogi en samen verkennen we op een Hawaïaans eiland tijdens een vollemaanceremonie bij de oceaan, de om-

zetting van seksueel orgasme in extase door middel van tantrische YabYum-meditatie. Dit wordt de derde cyclus van de LET, met de naam *Riding the Wave of Bliss*.

In Californië onderzoek ik al het materiaal dat ik maar kan vinden op het gebied van het seksueel orgasme. Ik beschrijf deze praktijken, en ook hoe ze me hebben geïnspireerd een methode te ontwikkelen die net zoveel eer bewijst aan mannen als aan vrouwen. Dit wordt de tweede cyclus van de LET: *Awakening the Multi-Orgasmic Response*.

De drie stadia van mijn training zijn afgerond en mijn werk wordt populair en verspreidt zich overal. Nu is het tijd om licht te werpen op de donkere kant van tantra en mogelijke antwoorden te vinden op de vraag: waarom maken zoveel tantradocenten misbruik van hun kennis en machtspositie door hun volgers en leerlingen uit te buiten? En hoe kan dit probleem worden opgelost?

Ten slotte gaan we naar de 'lichte kant' in het laatste hoofdstuk van het boek, waar ik mijn persoonlijke ervaring beschrijf van spirituele inwijding en een onverwacht ontwaken.

Mijn conclusie is: we zijn allemaal op jacht naar extase. We hebben allemaal momenten meegemaakt van grote vreugde en vervulling, ook al waren die misschien van korte duur: tijdens een yogasessie, of luisterend naar sublieme muziek, tijdens een bevalling, toen je verliefd werd op het strand... in elk leven komen zulke 'piekervaringen' voor.

Vanuit deze unieke belevenissen gaan we op zoek naar een methode, een leraar, een geografische plaats, een partner, een situatie die zo'n bijzonder moment opnieuw kan oproepen.

Met veel geduld halen we de sluier van onwetendheid weg die het licht van onze ziel verbergt. We nemen meer waarheid op, we duiken dieper in het levensweb. We gaan beseffen dat we zelf verantwoordelijk zijn voor de werkelijkheid die we nastreven, en als we die eenmaal hebben bereikt gaan we anderen helpen die ook dit verlangen hebben.

Het delen van de kennis van mijn tantrische pad met duizenden mensen over de hele wereld heeft me een helder besef gegeven van ons gezamenlijk menselijk streven. Ik hoop dat je gaat inzien dat mijn zorgen, mijn valkuilen, mijn moeijkheden, mijn zoektocht niet zoveel verschillen van die van jou.

Ik hoop dat je deze tantrische geschiedenis inspirerend zult vinden en dat het je inzichten geeft in je liefdesleven en spiritueel ontwaken.

De ontmaagding: een ware openbaring

Voor het eerst van mijn leven danste ik in de armen van een prins – maar hij was niet mijn prins. Het orkest speelde een wals en de sfeer was absoluut romantisch.

De entourage was verrukkelijk. Vergulde spiegels bedekten de muren van de elegante balzaal en de dansers wervelden in het rond. In alle hoeken van de ruimte stonden honderden witte rozen en orchideeën in statige marmeren vazen. Mijn danspartner prins Hubert de Polgnac, een jongeman van een jaar of vijfentwintig, hield me stevig om mijn middel vast terwijl hij ons bijna zwevend over de dansvloer leidde. Hij had diepliggende blauwe ogen, wilde bruine krullen die een hoog voorhoofd omlijstten boven zijn lange, aristocratische Franse neus. Zijn ogen glansden en hij glimlachte ondeugend alsof hij op het punt stond een geheim te onthullen. Hij fluisterde tedere woorden. Hij was duidelijk tot over zijn oren verliefd.

En dat was natuurlijk ook de bedoeling. Ik was per slot van rekening al bijna achttien, een goed opgeleide, elegante, aantrekkelijke vrouw die haar debuut maakte in een lange, golvende avondjurk van Christian Dior.

Ik leidde het zorgeloze leventje van jonge Franse jetsetters die klaargestoomd worden om ‘omhoog te trouwen’ binnen gegoede families die garant stonden voor status, geld, kastelen, bedienden en bescherming. Mijn moeder, die zelf een *contessa* en een *grande dame* was, had erop toegezien dat ik er tot in de puntjes verzorgd uitzag.

Ik keek om me heen en zag hoe magisch, hoe perfect deze avond was, en toch leek het allemaal zo onwerkelijk. Een ondoorgrondelijk deel van mij voelde zich uitermate ongemakkelijk. Mijn maag trok zich samen – een vertrouwd gevoel, alsof iets in mij ervandoor wilde gaan; alsof ik op het verkeerde podium verzeild was geraakt, in het verkeerde toneelstuk. Hoe goed ik mijn rol ook speelde, mijn ziel voelde zich hier niet thuis.

Ik hoorde heimelijk thuis in de wereld van de Parijse onderbuik, in de duistere nachtelijke stegen, waar prostituees hun verleidingskunsten te gelde maken, waar zatlappen bekvechten en kunstenaars de muze na-

jagen. Natuurlijk had ik een zeer charmante glimlach op mijn gezicht in deze *high society*, maar o, wat verlangde ik ernaar om te ontsnappen uit die gouden kooi.

Mijn ontsnapping was al op touw gezet. Ik leidde heimelijk een dubbelleven. Tegen middernacht vroeg ik vriendelijk toestemming om 'naar huis' te gaan. Helaas liet Hubert zijn chauffeur komen en ging hij naast me in de auto zitten. Ik gaf de chauffeur een ander adres op – ik ging helemaal niet naar huis, maar dat wist geen mens. Ik zei dat ik bij mijn tante logeerde.

Dat was een handige smoes. Jongedames werden geacht een deugdzaam, maagdelijk leven te leiden onder de hoede van hun familie. Wie een goed huwelijk wilde sluiten speelde het spel mee. Maar mij interesseerde dat totaal niet – ik had andere plannen.

'Mijn ouders nodigen ons uit om morgenavond bij Maxim te dineren,' zei Hubert, terwijl hij mijn hand vastpakte. 'Kun je dan?'

'Ja,' zei ik, 'dat zou ik heerlijk vinden.' Maxim was het chicste restaurant in Parijs. Vanwaar deze uitnodiging? Stel dat ze een opmaat was naar een huwelijksaanzoek?

Ik zou zo'n huwelijk nooit kunnen accepteren, om één simpele reden: ik was verliefd op een ander, ik was verliefd op Brian, mijn gekke, wilde Amerikaanse bohemien-schilder en flamencogitarist. Elke vezel van mijn lichaam verlangde naar hem. Elke aanraking van hem bezorgde me de heerlijkste rillingen. Onze chemie was onweerstaanbaar. Maar hij was afkomstig uit een andere wereld en de passie die hij bij mij losmaakte werd in mijn wereld niet geaccepteerd.

De chauffeur stopte voor het huis aan de Avenue Foch 52. Ik had geluk, want dit was een van de chicste straten van Parijs. Het adres zag er goed uit. Mijn verhaaltje over mijn tante was best geloofwaardig. Na een platonische, maar tedere omhelzing liet ik de prins achter en liep door de imposante voordeur van het gebouw naar de lift. Daar stond ik stil en keek om me heen. De straat daarbuiten was leeg, Huberts auto was weg. Ik liep op mijn tenen naar een deur aan de achterzijde met het opschrift 'dienstingang', en ging een smalle grijze, tamelijk vieze en ongezellige trap op die naar de onderkomens van het personeel leidde.

Het was een behoorlijke uitdaging om bij gebrek aan een lift al die trappen naar de zevende verdieping te klimmen. Ik droeg een lange witte baljurk en moest zelfs maar het kleinste vlekje op de golvende plooi-

en van de lange rok absoluut zien te voorkomen. Niets mocht mijn geheim verraden.

Ik nam toch al een groot risico. Ik moest eigenlijk om twaalf uur thuis zijn. Mijn vader zou misschien nog op zijn om me te controleren. Het zou niet bepaald goed overkomen als ik thuis zou komen in een witte jurk die besmeurd was met roet en vuil van afval en leveranties aan de achterdeur. Langzaam en stilletjes beklom ik de trap, met de plooien van mijn jurk tegen mijn borst gedrukt. Bij elke stap ging mijn hart sneller kloppen.

Ik werd achtervolgd door een duister beeld van de Grote Verschrikkelijke Reus, mijn machtige, patriarchale vader, de bewaker van mijn maagdelijkheid, die zijn dochters activiteiten als een havik in de gaten hield, terwijl hij zelf – ik kende zijn geheimen – op heel wat nachten meisjes had verleid die even oud waren als ik.

Ik was me bewust van de hypocrisie van de wereld waarin ik opgroeide. Ik zag het bij mij thuis en ik voelde het in mijn buik. Ik zag mijn moeder, de statige, uiterst elegante contessa die het fort en de eer van de familie bewaakte, terwijl mijn vader overdag de smetteloze diplomaat uithing maar 's nachts veranderde in een losbandige rokkenjager.

Ik zag mijn trotse, zwijgzame, plichtsgetrouwe moeder 's nachts alleen thuis zitten met de spinnende poes op schoot, terwijl mijn vader door het Parijse nachtleven zwierde. Dat was de moraal waar zij naar leefden. Dat was zoals het hoorde te zijn in deze wereld, gecreëerd door de machtige macho-adel. Wilde ik zo'n leven?

Met elke stap die ik op die trap in het achterhuis zette, ontsteeg ik voor mijn gevoel de tirannie van sociale klasse en patriarchale onderdrukking. Ja, ik had als een banneling en een gevangene geleefd in mijn eigen huis, niet gewaardeerd en geliefd om wie ik was, maar om hoe ik presteerde op school, hoe ik me kleeedde, hoe ik de rol van brave dochter speelde en mijn plichten vervulde. Het leven was zorgvuldig opgelegd gedrag geweest, een lange reeks regels en een etiquette die moest worden nageleefd. Ik kende nog geen andere wereld, maar ik wist wél dat ik niet meer wilde worden ingesnoerd en gevangengezet in deze.

Vóór mij lag het onbekende, de belofte van een nieuw leven – zelfs als ik nog niet kon zien hoe dat eruitzag. Ik werd voortgedreven door het gevoel dat ik me ernaartoe moest haasten, dat dit moment belangrijk was. Met elke tree die ik op ging leek ik dichterbij de vrijheid te zijn. Ik liet los wat ik zou moeten worden en wie ik tot nu toe was geweest.

Met elke tree liet ik ook de wereld los van de mensen die zo hard moeten werken om de wil van anderen te dienen. Ik omklemde mijn As-sepoester-jurk en voelde even een huivering van angst. Misschien zou ik uiteindelijk een hoge prijs moeten betalen voor mijn vrijheid. Zou ik op straat worden gezet en gedwongen zijn om op zo'n plek te wonen, op een piepklein zolderkamertje, zonder geld?

Nog een tree – en toen zag ik eindelijk de deur van Brians studen-tenkamer voor me. Even stond ik nog te aarzelen, en toen vloog de deur plotseling wijd open – en daar was hij. Toen ik hem zag voelde ik zoveel blijdschap door me heen gaan dat ik nauwelijks overeind kon blijven staan. Ik keek hem in de ogen en het was alsof ik direct de zon in keek.

‘Ik voelde je!’ zei hij, spreidde zijn armen en omhelsde me.

Nu ben ik thuisgekomen, zei ik tegen mijzelf. Ik kan mijn zorgen van me af laten glijden en mij laven aan het heerlijke gevoel te worden bemind, bewonderd en geaccepteerd, en ik kan op mijn beurt hem ook alles geven.

Brians piepkleine appartementje was een omgebouwde dienstwo-ning – klein, maar licht. Ik was er vaak geweest om van zijn gezelschap te genieten, naar zijn gepassioneerde flamencoserrenades te luisteren en in zijn armen te liggen. Tot nu toe hadden we wel geflirt en gezoend, maar ik had me nooit voor hem ontkleed en hij had mijn grenzen ge-respecteerd.

Elke keer als ik hem opzocht en me in zijn armen nestelde groeide in mij het verlangen naar vrijheid en losbandigheid, maar evenzeer de dreiging van mijn vaders woede. Waarom was het mij niet allebei ge-gund: zowel mijn debuut maken in het openbare leven als een onge-remde vrouw zijn achter de schermen? Was verboden vruchten eten niet het meest opwindende dat je maar kon doen?

Opgewonden voelde ik me zeker op dat moment, toen ik Brians unieke geur inademde: een mengsel van de hars van zijn schilderwerk, de pijptabak die hij rookte en het zweet van een man die volop in het le-ven staat. Zijn geur was zo sensueel en uitnodigend.

Brian opende zijn armen, liet me los en deed een paar stappen ach-teruit.

‘Laat me je eens bekijken,’ zei hij.

Ik zette de charmante glimlach op die ik ook op het bal had getoond en draaide in het rond om mijn jurk te laten zien. Waarom had ik het zo warm en voelde ik me zo verlegen als ik voor hem stond? Bij andere mannen had ik dat niet zo. Ik probeerde me hem voor te stellen als mijn