

# DE NAAKTE MAN

**Over mannelijke kwetsbaarheid en intimiteit.  
(een kennismaking met de jaartraining)**

e-book

© Tjeu Vossen

Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

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

## E-book jaartraining DE NAAKTE MAN.

### 1. Waarom dit e-book?

Sinds ik met mijn MANNENCIRKEL begonnen ben, zo'n acht jaar geleden, is het aantal MANNEN dat ik in mijn praktijk heb mogen begeleiden ook toegenomen. Het onderwerp Intimiteit en Seksualiteit kwam steeds vaker aan de orde.

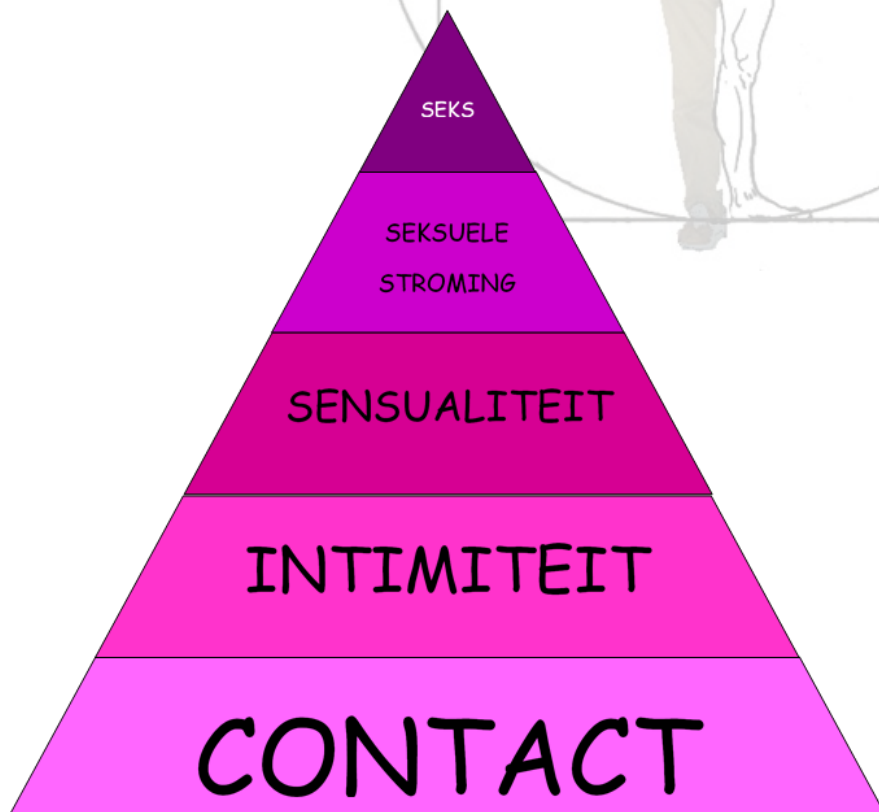
In eerste instantie waren het de VROUWEN die de MANNEN 'meesleepten' naar persoonlijke sessies, maar tegenwoordig durven ook MANNEN op eigen initiatief bij me aan te kloppen als ze de weg kwijt zijn aangaande hun eigen seksualiteit.

Al eerder heb ik op het punt gestaan de jaartraining De Naakte Man te geven maar door omstandigheden lukte dat niet. Inmiddels is de vlam weer behoorlijk aangewakkerd en zie: een tweede uitgave van het e-book ligt voor je. Ik neem je graag mee op jouw weg naar jouw mannelijke seksualiteit.

Alle werkvormen zijn in de loop van de jaren door mijzelf opgesteld. Soms weet je niet meer of zaken uit boeken of workshops komen. Feit

is dat ze bruikbaar bleken te zijn om mijn persoonlijke weg te vinden in de doolhof van mijn mannelijk seksuele landschap. Zo ook de piramide hiernaast die een soort van fasen aangeeft van intimiteit. We zijn vaak bezig met het topje van de berg, maar vergeten dat er heel wat lagen onder kunnen zitten...

Kom maar mee!



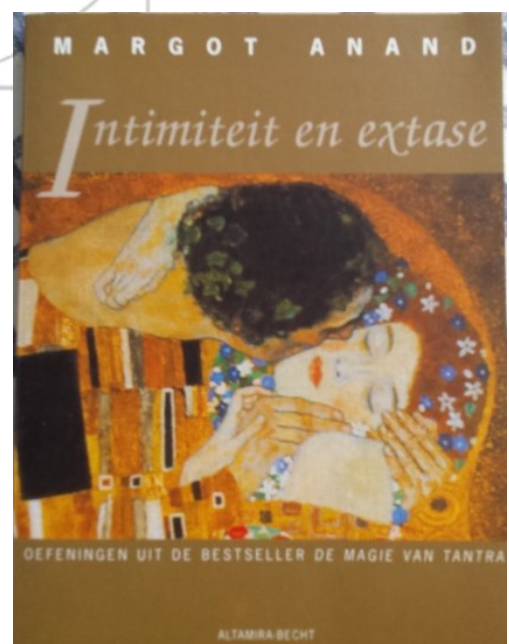
### 2. Waarom DE NAAKTE MAN?

Kwetsbaarheid is voor iedereen een moeilijk onderwerp maar voor MANNEN lijkt er nog meer lading op te zitten dan voor VROUWEN.

Het bespreken van gevoelens is voor veel MANNEN geen normale zaak en het praten over seksuele problemen vindt meestal plaats in humorgrappen, bedekte termen of gewoon helemaal niet. MANNEN 'lijden' dus in stilte en eenzaamheid als het gaat over kwetsbaar durven zijn, intimiteit en seks. Bij wie ga je het daar over hebben? Hoe pak je dat aan? Wat denkt de ander wel niet van me? Wat is mijn eigen zelfbeeld hierover? Het duurt vaak lang voordat MANNEN de 'oversteek' durven te maken naar een ander om het hierover te hebben.

De jaartraining van DE NAAKTE MAN voorziet in een behoefte om in een veilige en respectvolle sfeer met ander MANNEN ongedwongen en 'gewoon' over onderwerpen als intimiteit, kwetsbaarheid, seks, geen zin in seks, het wilde beest in je enz. te delen, jezelf te ontdekken en af te mogen kijken en voelen hoe andere MANNEN hierin staan.

Er zijn heel wat boeken op de markt die je kunt lezen, als handleiding kunt gebruiken of als werkboek. Zo heb ik er ook diverse 'versleten'. Uiteindelijk kan lezen een fijne opstap zijn maar je zult jezelf toch aan den lijve moeten ervaren om je eigen vorm van intimiteit en seksualiteit te kunnen leven. Geen theorie dus in deze jaartraining maar vooral praktische en ervaringsgerichte oefeningen. De andere Mannen in de groep zullen je genoeg spiegelen...



### 3. Wat houdt de jaartraining DE NAAKTE MAN in?

Naast een evt. kennismakingsweekend bestaat de jaartraining uit een vijftal blokken van twee volle dagen: van vrijdagavond 17.00 uur tot zondagmiddag 16.00 uur, overnachting en catering inbegrepen. Voor data en kosten zie de website. Een zesde blok is nog in de maak!

Of je nu wel of geen ervaring hebt met het aanwezig zijn in MANNEN-groepen, het volgen van cursussen op het gebied van zelfontwikkeling, bewustwording of meditatie, tantra etc., je bent gewoon als man welkom op deze training. Geen enkele vooropleiding dus vereist, alleen je eigen open houding om jezelf te willen onderzoeken op het gebied van kwetsbaarheid en kracht, intimiteit en seksualiteit.

Je hoeft niet per se problemen te hebben met jezelf of je partner of wie dan ook. De training kan los van alles wat je doet of gedaan hebt, gevolgd worden.

Tijdens de workshopdagen zul je met diverse technieken kennis maken, die ik al jaren toepas in mijn persoonlijke sessies met mensen, in mijn workshops, cursussen en mannencirkels. Het **voelen** staat voor mij voorop en voelen kun je op meerdere niveaus en manieren. Ik noem hier energetisch voelen (“Ha, die ruimte voelt wel fijn aan”), emotioneel voelen (“Ik voel me depressief of verdrietig”) en fysiek voelen (“Mijn rug doet pijn”). En natuurlijk brengt het voelen je bij je gedachtenpatronen, overtuigingen, vooroordelen (mentaal niveau).

En of het nu om een geleide visualisatie gaat terwijl je op een matras ligt, een oefening die je met tweetallen doet of in de groep, een (familie) opstelling of een krachttoer... steeds weer staat het voelen voorop – je eigen ervaringen hierin centraal en jouw zelfreflectie hierop.

### 4. De vijf levensfasen.



De **Jonge Man-fase** noem ik de huisje-boompje-beestje-fase waarin je zicht op intimiteit weer een nieuwe groeispuurt doormaakt: sensualiteit. Het vrouwelijke deel van je man-zijn krijgt de kans uit te rijpen.

In de **Volwassenfase** zoek je de verbinding met je hart. Je staat op het punt in je leven om de seks niet meer alleen als seks te zien maar het onderdeel te maken van een groter goed.

Tenslotte kom je in de **Wildemanfase**. De fase waarin je je volledig vrij voelt in je seksualiteit. In deze fase kan seks helend werken.

Natuurlijk is dit onderscheid in fasen slechts een hulpmiddel om de groeimogelijkheden t.o.v. elkaar te onderscheiden. Geen enkel kenmerk van een fase behoort alleen tot die fase. Groei betekent meestal dat je op alle niveaus beweegt, oefent, onderzoekt en ... groeit!

### 5. Praktische opdrachten.

Op de komende pagina's laat ik je kennismaken met een aantal eenvoudige opdrachten die in de geest van DE NAAKTE MAN zijn opgesteld. Je kunt ze voor jezelf doen of er hele gesprekken over voeren met je geliefde(n). Tijdens de jaartraining zal er een grote variatie zijn aan oefenvormen: fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch. Alleen, in tweetallen of groepjes en met de hele groep.

Veel plezier ermee.

### Kindfase - contact en verbinding

Als Kind mocht je misschien nog vrij bewegen en dacht je daar niet zo over na. Hoe spontaan doe je dat nu nog?

#### Je bént je Lichaam.

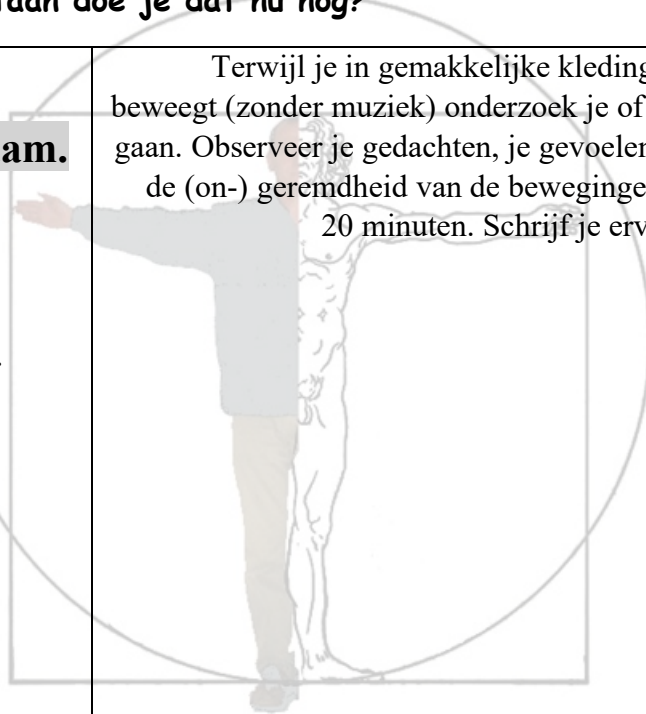
Opzet:

- Bewegen zonder nadenken.
- Schaamte en remmingen onderzoeken

Opmerking:

Als je een geoefend danser of beweger bent lijkt deze oefening misschien te gemakkelijk voor jou. Probeer je aangeleerde dans/beweegstijl los te laten en juist de grenzen op te zoeken waar het ongemakkelijk wordt...

Terwijl je in gemakkelijke kleding door de ruimte beweegt (zonder muziek) onderzoek je of dit vanzelf mag gaan. Observeer je gedachten, je gevoelens en vooral ook de (on-)geremdheid van de bewegingen. Doe dit zeker 20 minuten. Schrijf je ervaringen hier op.



## Puberfase - intimiteit

Heb jij in de puberteit intimiteit als iets moois kunnen ervaren of juist niet? Hoe werd dit door je ouders voorgeleefd?

### Je eerste intimiteit.

Opzet:

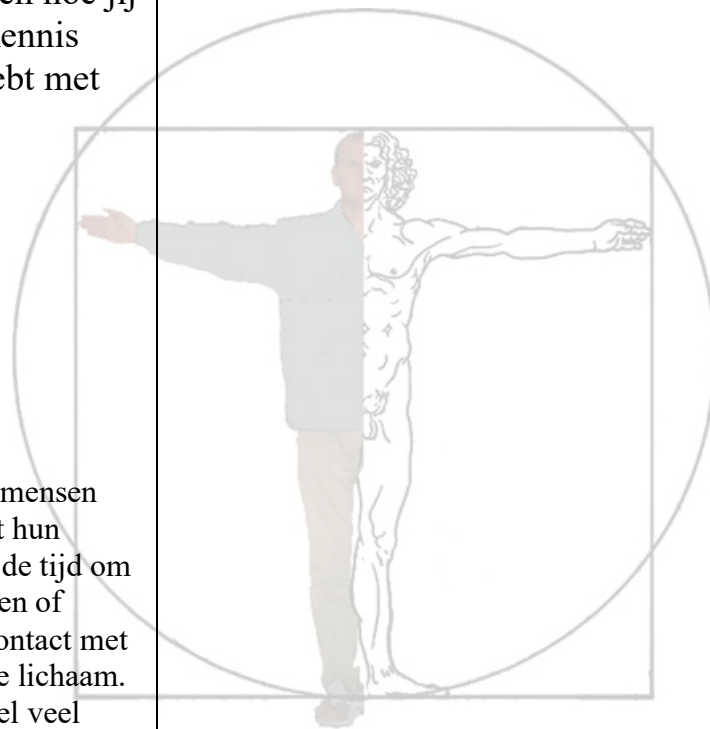
- Onderzoeken hoe jij als Puber kennis gemaakt hebt met intimiteit.

Opmerking:

Soms herinneren mensen zich niks meer uit hun jeugd. Neem dan de tijd om rustig te gaan zitten of liggen en maak contact met je intimiteit van je lichaam. Ook dit kan je heel veel vertellen over die eerste keer.

Soms moet je een oefening een paar keer gedaan hebben om tot een duidelijk resultaat te komen. (en soms heb je even geduld nodig met jezelf...)

Herinner je je nog dat eerste moment van intimiteit? Voelde dit voor jou natuurlijk of juist niet? Was dit met een ander of met jezelf? Probeer dit moment te vangen en uit te schrijven. Wat waren de omstandigheden? Hoe oud was je? Hoe heb je het ervaren? Probeer de dingen aan het papier toe te vertrouwen.



## Jonge Man-fase - sensualiteit

Je wilt iets van je leven maken, hebt je studie afgerond, een partner gevonden en een plek om te wonen... En dan...

### Plaatjes...

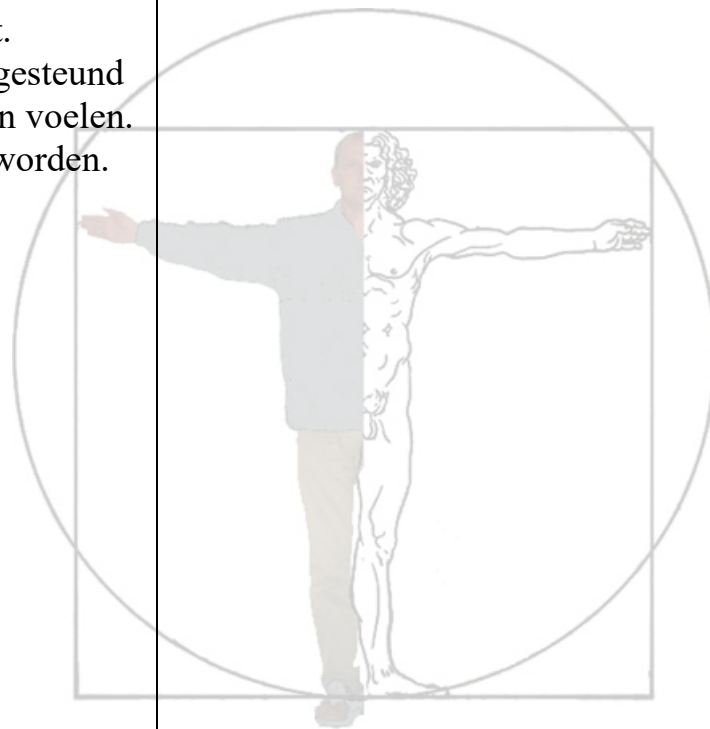
#### Opzet:

- Lagen van seksualiteit.
- Je gezien, gesteund en begrepen voelen.
- Gedragen worden.

#### Opmerking:

Als Jonge Man zijn we vaak idealistisch; we willen het nodige bereiken. Deze ideaalplaatjes blijken echter niet altijd uit te komen. Hoe reageer je als dat zo is?

Kun je de verschillen opnoemen die er bestaan tussen de seks die je in je hoofd hebt/had (“hoe het zou moeten zijn”) en hoe jij seks ervaren hebt in deze fase van je leven? Als je dit hebt opgeschreven, durf je dit dan te delen met anderen? Wat weerhoudt je evt. om dit te doen?





## Volwassenfase - seksuele stroming

Er komt een moment dat het klaarkomen niet meer zo belangrijk is en je meer in de hartenverbinding wil blijven. Maar hoeveel pijn zit hieronder om dit te kunnen doen?

### Pijn op Vrouwen helen...

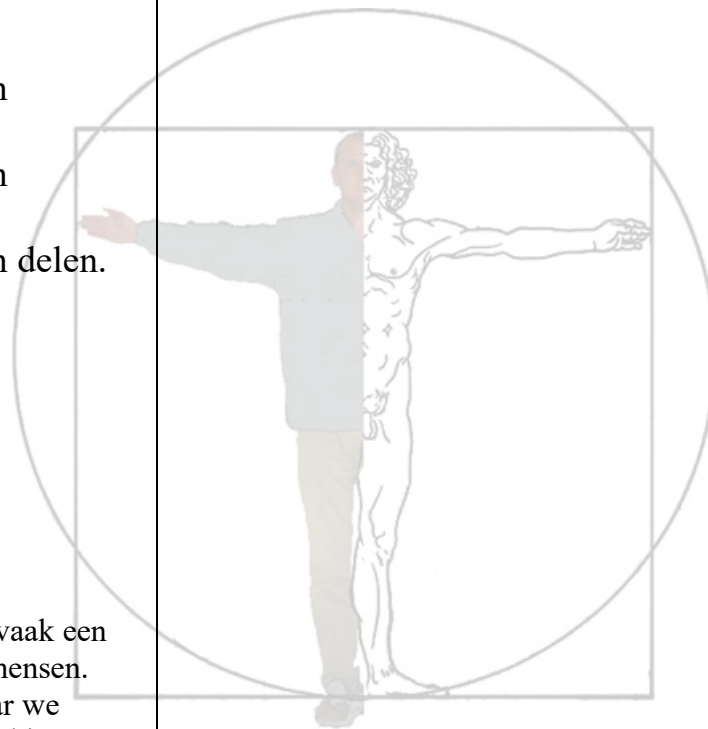
Opzet:

- Pijn durven erkennen.
- Pijn durven toestaan.
- Pijn durven delen.

Opmerking:

Hartenenergie is vaak een ideaalbeeld van mensen. Dat is prima, maar we vergeten vaak dat hier iemand onder zit die heling nodig heeft. Misschien dat je als je e.e.a. aan het papier hebt toevertrouwd je dit wil delen met iemand (je mag mij natuurlijk ook een mail sturen!)

Wat hebben Vrouwen/Mannen je aangedaan en omgekeerd? Probeer onder woorden te brengen (en vooral te voelen) of en welke pijnmomenten je meegemaakt hebt in je leven als het ging over respectvol seks hebben met een ander.



## Wildemanfase - vrij in seks

Je Wildeman nodigt je uit om vrij te zijn. Voordat je vrij kunt zijn moet je eerst echter door de poel des verderfs gaan...

### Perversiteiten...

#### Opzet:

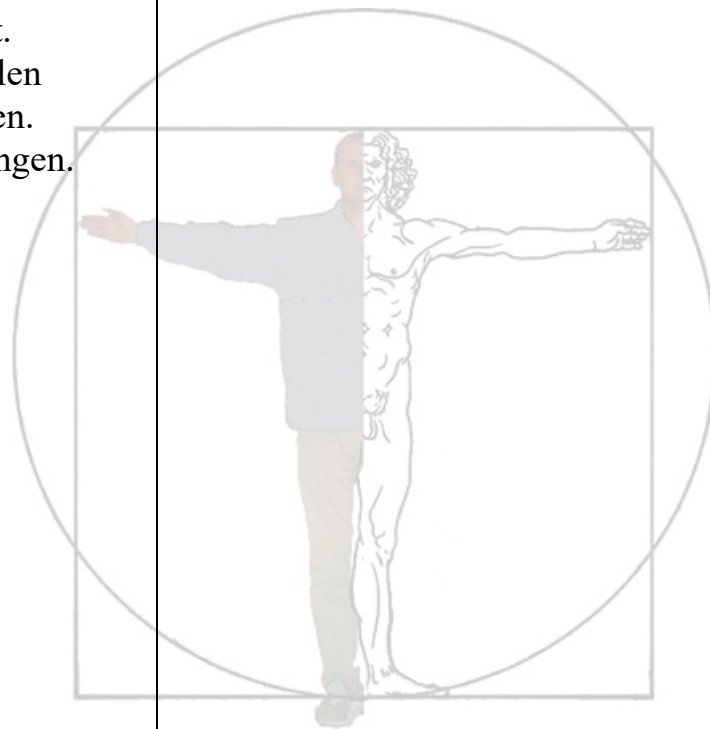
- Keerzijdes van seksualiteit.
- Vooroordelen onderzoeken.
- Heling brengen.

#### Opmerking:

Basisgegevens van de jaartraining van DE NAAKTE MAN is **zelfreflectie**. Hoe goed ken je jezelf op alle lagen van verbinding maken met intimiteit, vrouwelijke sensualiteit, hartenenergie en werkelijk vrij zijn in dit alles...

- De stalker
- De exhibitionist
- De aanrander en verkrachter
- Pornoverslaving

Omschrijf jouw vooroordelen die je hebt over uitwassen van intimiteit en seksualiteit. Wat heb je van jezelf (of een ander) nodig om deze meningen in jezelf te helen?



### 6. En dan....?

Je hebt nu, afhankelijk van hoe serieus en diep je naar bovenstaande opdrachten (en jezelf) gekeken hebt, een idee gekregen van wat je tegen kunt komen als je aan de jaartraining van DE NAAKTE MAN wilt deelnemen.

Misschien waren de opdrachten teveel gevraagd; misschien niet genoeg voor je. In beide situaties heb je een reden om je op te geven en je eigen seksualiteit te onderzoeken.

Ik heb dit zelf ook jaren gedaan. Met en zonder begeleiding. Ik ben een autodidact. De dingen die ik op mijn plek heb zitten kan ik uitdelen aan anderen; dingen waar ik nog niet helemaal de bodem van gezien heb kan ik wel herkennen maar niet helen. Dit proces, zo heb ik ervaren, stopt nooit – ook niet mbt dit thema.

De workshops die ik geef breng ik altijd in veiligheid voor je Innerlijk Kind. Voor mij is dat een belangrijk gegeven: dat iedere cursist zich welkom, gerespecteerd en geborgen voelt. Het mag op momenten wel spannend, uitdagend en zelfs angstig zijn maar uiteindelijk kun je pas stappen maken als je Kind erbij betrokken is. Zelfs al werk je aan thema's uit de Volwassenfase.

Niemand kan jou vertellen hoe jouw mannelijke intimiteit en seksualiteit eruit ziet. Alleen jij kunt dat bepalen en ondervinden. En dan komt de vraag: ben je tevreden met wat je aantreft of kijk je een andere richting op? En ook dat mag in mijn cursussen!

Jij bepaalt in principe wát je aankijkt, hóe je iets aankijkt, wannéer, met wie, hoelang enz.

Wie weet tref ik je op de jaartraining van DE NAAKTE MAN...  
(En anders kun je misschien een andere man blij maken met dit e-book)

Ook jij bent van harte welkom!

Tjeu.