

RESEX JEZELF!

Sappig & Sexy (ook als je single bent)

Nannet van der Ham

Een uitgave van Hired Help
© 2018 Nannet van der Ham
www.nannet.net
Info@nannet.net
ISBN: 978-90-828673-3-6
NUR: 865

Uitgever: Hired Help
Ontwerp omslag: Sabine Blok

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar
gemaakt worden in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch of me-
chanisch, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Dit boek komt uit in de maand in september.
De maand van rijp fruit en warme, zonnige nazomerdagen met de sfeer van
zwoel en sensueel nog in de lucht.

Ik beseft dat ik dit gevoel ga missen dus houd ik het zo lang mogelijk vast.
Ik weet ook dat ik de zomerambiance zó op kan roepen:
door de verwarming hoger te draaien, onder de zonnebank te kruipen, een
Spaanse smartlap van Enrique te draaien, een caipirinha te mixen en een
dانسje te maken.

Zo is het voor mij ook met sex:
als ik het mis, weet ik het zó op te roepen.
Ik resex dan mezelf en dat is waar dit boek over gaat.

VOORWOORD

'Weet waar je aan begint,' zei de onbekende man op het feestje waar ik was en trok veelbetekenend een wenkbrauw op. Ik had hem zojuist geantwoord op zijn vraag wat ik deed dat ik een boek aan het schrijven was. Over sex. Voor vrouwen.

'Waarom zou je?' vroeg mijn partner die misschien stiekem een beetje bang was dat ik onze slaapkamergeheimen ten toon zou stellen.

Ja, waarom zou ik? Ik heb het mijzelf de laatste twee jaar regelmatig afgevraagd. Het leek een logisch vervolg op mijn boek *Reset Jezelf!* dat in 2016 uitkwam. Toen besteedde ik al een hoofdstuk aan het nut van sex en de voordelen van een orgasme en wist ik dat ik nog niet uitgeschreven was.

Al snel nadat ik in 2006 als coach begon te werken met vrouwen besloot ik dat ik ooit iets zou doen met de vele verhalen die ik hoorde over sex. Ik kreeg er vaak rode oortjes van, maar ook soms het schaamrood (*what's in a name?*) op mijn kaken. Altijd bleven de verhalen hangen. Dat van de jonge vrouw van 37 jaar met een kinderwens die overwoog een kroegbaby, zoals zij het noemde, te krijgen: zwanger worden door een *onenightstand*. De vrouw van in de zestig die zei dat op haar grafsteen 'ongeschonden retour' zou mogen staan, omdat 'het' er nooit van gekomen was. De dertiger die naast me op het strand lag tijdens een retreat en op dag drie schurend over haar handdoek zuchtte: 'Hè, ik heb zin in een piemel!' En ga zo maar door, wat ik in dit boek ook zal doen.

Nóg een boek over sex?

We worden de laatste paar jaar overspoeld met boeken over sex. Ik noem er hier een paar: *Het wonder daaronder*, *Het vagina boek*, *Zin in sex* en *Sexdagboek*. Er zijn er nog veel meer. Ze gaan allemaal over vrouwen en sex en de laatste, door Heleen van Royen, over vrouwen van *middelbare* leeftijd en sex.

Sex is het begin van alles

Dit is de énige keer dat je dit bijvoeglijk naamwoord leest, want toen ik de betekenis ervan opzocht en termen vond als 'bedaagd', 'niet jong meer', 'doorsnee' en zelfs 'afgeleefd' was ik zo teleurgesteld dat ik mij vol hoop onmiddellijk tot mijn favoriete taal, het Engels, richtte maar waar tot mijn chagrijn als eerste de betekenis *the wrong side of forty* opkwam. Over vrouwen van middelbare leeftijd ga ik het dus niet hebben, die bestaan wat mij betreft niet eens. Wél over leeftijdgenoten (ik ben van 1962) en dan vooral de categorie zonder relatie waarover ik las dat zeventig procent geen sex (meer) heeft. Ik weet niet wat hier de definitie van sex is, waarschijnlijk geslachtsverkeer, maar dat zou betekenen dat ruim meer dan de helft van de 50+ singles een deel van haar lichaam en daarmee nog veel meer, volledig links laat liggen. Dat kan toch niet waar zijn.

De nieuwste term om vrouwen die hun sexualiteit níét links laten liggen en die slim en op een centraal punt in hun leven zijn aan te duiden is WHIP:

a Woman who is Hot, Intelligent and in her Prime.

Voor haar, voor jóú, schrijf ik dit boek.

En als je je allesbehalve 'hot' voelt, pas dan maar op, want de hitte komt straks zeker jouw kant op!

Ik schreef dit boek ook voor de jonkies, de vrouwen van in de twintig en dertig, die zich niet bewust zijn van hun sexiness, het als vanzelfsprekend beschouwen of uitstellen, die andere prioriteiten hebben dan genieten van sex en er op een dag achter komen dat ze verdord en uitgedroogd zijn.

Sommige vrouwen vallen stil als ik vertel wat het onderwerp van mijn nieuwste boek is. Ik weet niet wat ik daarvan moet vinden. Denken zij: 'Aan mijn lijf geen polonaise'? 'Ik ben in de overgang en dat staat gelijk aan dat de sex ook is overgegaan'?

Maar de meeste vrouwen aan wie ik vertel wat de titel van mijn nieuwste boek is, roepen: 'Wat spannend!'

Wees een WHIP: a Woman who is Hot, Intelligent and in her Prime

Hoe de reacties op voorhand ook zijn, ik heb het gevoel dat ik ergens aan begin waarvan ik niet weet hoe en waar het eindigt. Ik weet ook niet hoe lang het duurt voor het geëindigd is. Ik weet niet eens of er een 'happy ending' aan het einde zit. Ha! Dit klinkt bijna als de beschrijving van een orgasme. Toepasselijk.

Toen ik begin 2018 door een val mijn bekken brak en ik lange tijd in bed, op mijn rug en sexloos, door moest brengen, besloot ik mijn boekje over sex eindelijk open te doen. Gestimuleerd door mijn ontdekking dat het breken van je bekken symbolisch en spiritueel staat voor het knakken van je basis, je sexualiteit en je vrouwelijkheid.

In die zin is *Resex jezelf!* een autobiografische expeditie op zoek naar sappig en sexy zijn, met of zonder partner.

Ik ben op zoek gegaan naar de definitie en vooral naar de functie van sex en er ging een wereld voor mij open. Mijn nieuwsgierigheid was geprikkeld en mijn eigen vraag 'Zal ik?' beantwoordde ik, ondanks de onzekerheid over wat mijn familie en vrienden ervan zouden vinden, gretig met: 'Ja, ik zal!'

Waaróm ik het zou schrijven? Omdat het misschien wel de grootste Reset is die je kunt doen. Sex is het begin van alles. Ik neem je graag mee naar dat punt. Laten we samen ontdekken waar we uitkomen en vooral goed beschouwen hoe we ons voelen. Ik weet zeker dat je je vrouw-zijn aan het einde van dit boek anders ervaart dan nu. Als een wellustige vrouw maar vooral als een met meer levenslust.

Resex jezelf! is voor vrouwen die een sex-make-over nodig hebben.

Ik heb hem gedaan. Nu jij.

Geniet van de trip!

Hartelijke groet, Nannet

Hoenderloo, 2018

Herdefinieer je vrouwelijkheid

INHOUD

Inleiding
De functie van sex
Mag sex?
De epidemie van de SUFFIES
Kom tot leven
Bevrijd je libido
Het nut van de climax
Zwoele sex songs
Meesteres van je verlangen
Play, girl!
Respect Jezelf
Resex je hoofd
Vagina fitness
Als de sex foetsjie is
Voed je fantasie
Sex buiten de deur
Hoe meer pielen, hoe meer vreugd?
LOL
Polyamorie
Ben je minnares materiaal?
De bloemetjes en de bijtjes

INLEIDING

Wel handig om allereerst de letterlijke betekenis van het onderwerp van dit boek, 'sex', te weten, dus zocht ik de definitie op in het woordenboek.

In het Nederlands kwam ik niet verder dan 'de splitsing in de geslachten man en vrouw' Huh?? Oh, wacht, dat is Wikipedia.

Van Dale: 'gegevens, verhalen, afbeeldingen over het geslachtsleven'. Hmm, niet sappig. In het Engels dan: '*making love*', '*rumpy, pumpy*', '*intercourse*' en mijn favoriet: '*the birds and the bees*' - de bloemetjes en de bijtjes.

Er is ook het werkwoord 'sexen' of 'to sex, to have sex'. Daarbij viel mijn oog op een online artikel 'Volwassenen zijn het niet eens over wat 'sexen' betekent.' En dát deed me weer denken aan Bill Clinton die eind vorige eeuw bezwoer: 'I did not have sexual relations with that woman.'

Tja, wat is sex?

Sex is zoveel meer dan neuken. Sex is leven. Sex is creativiteit. Sex is gezond. Sex doet stralen en laat alle sappen stromen. Sex is het begin van alles. Het is wat *makes the world go round* - 'om de duit en de fluit draait de hele kluit.'

Het woord 'sex' is Engels. Het komt uit het Latijn, *sexus* betekent geslacht. In het Nederlands zeg en schrijf je 'seks'. Sinds 1996 is dat verplicht, maar, sorry, ik kan er als kind van de *siXties* niet aan wennen. Van 'seks' val ik droog, terwijl die x in 'sex' meteen zo lekker stout (X-rated), sappig en seXy is!

Grappig trouwens dat schrijfster Heleen van Royen dat in haar *Sexboek* ook vindt, ik begrijp helemaal wat ze bedoelt.

Ik bleef zoeken naar wat sex is en bracht een avond door op de 'what is sex quote' webpagina's (Hilarisch, echt een aanrader: *My ideal body weight is yours on mine, of: I swear to you I won't stop until your legs are shaking and the neighbors know my name*. Klik wel op 'afbeeldingen'), snuffelde rond op synoniemen.net, thesaurus, woordenboeken- en encyclopedie pagina's, maar ik vond het niet!

Om de duit en de fluit draait de hele kluit

Sex is geheimzinnig, niet te definiëren, meer dan tweeslachtig en eigenlijk wat jij ervan maakt. Net zoals het leven: het is maar wat je ervan maakt.

Life is what you make it; Sex is what you make it.

Als sex in elk geval wel van het woord 'geslacht' afstamt en ons geslacht is vrouw(elijk), dan hebben we nu op zijn minst de definitie van *Resex Jezelf!*:
hervrouw jezelf!

Wat dát inhoudt lees je in dit boek.

Hervrouw jezelf!

DE FUNCTIE VAN SEX

'Je leeft in de reservetijd,' zei mijn huisarts toen ik bij hem zat met vage klachten als af en toe migraine, ineens hartkloppingen en soms duizeligheid. Ik keek hem met stomheid geslagen aan. Ik was 49, hoezo reservetijd? Ik dacht dat ik in de overgang zat. Maakte hij een grapje? Deels.

'Wij medici weten maar zó weinig over de menopauze. Het is nog maar relatief kort dat vrouwen (en mannen) zo oud worden als nu. Ik wéét niet of je klachten overgangsklachten zijn of dat je het aan je hart hebt of dat je te veel stress hebt of... wat dan ook.'

De mensheid wordt in rap tempo ouder. In de steentijd was onze gemiddelde levensduur 20 jaar. In de middeleeuwen 25. Rond 1900 45 jaar. Honderd jaar geleden zo'n 55 jaar. En nu? Nu is onze houdbaarheidsdatum gemiddeld bijna 80 jaar! Dat zorgt voor een enorme toename van nieuwe dilemma's: wat gaan we met onze ouderdom doen? Hoe functioneren we in de lange periode, ik noem het maar even de Nieuwe Tijd, waarin weliswaar de aftakeling van ons lichaam en onze geest is ingezet maar we toch nog jaren te leven hebben. Hoe we het leven leuk houden, hoe we gezond en sterk blijven, hoe we het beste wonen en werken... dat zijn allemaal onderwerpen die buiten dit boek vallen, hoewel je zult merken dat we het er later toch over hebben.

Wat is de functie van sex, als we dat definiëren als 'te maken hebbende met ons geslacht'? Natuurlijk, de eerste, biologische, functie is: zorgen voor nageslacht. De tweede functie is contact: verbinden, connectie maken, wat meestal een goede, gewenste zaak is.

Een vaak niet bewust bemerkte functie en misschien wel de belangrijkste in de huidige tijd van geboorteregulering is de machtsfunctie van sex. In relaties, op het werk, als chantage-, omkoop-, verkoop- en imponeermiddel. Verleiden met sex is macht.

Waarom wil je sexen?

Het bekende sex-excuus: 'Sorry, schat, ik heb hoofdpijn' gaat over afstraffen. 'Sex is macht,' is een veelgebruikte uitspraak (De quote *Everything in the world is about sex except sex. Sex is about power* wordt vaak toegeschreven aan Oscar Wilde, maar dat hij het zei is nooit bewezen. Na hem zeiden wel vele andere het, waaronder de personage president Frank Underwood in de Amerikaanse serie *House of Cards*). Betaalde sex, sex als chantage, ongewenste sex: uitingen van macht.

Wat is het nut van sex in de Nieuwe Tijd, of, zoals mijn dokter zei, in de reserve-tijd?

Waarom zou je sexen als het je niet om kinderen of macht gaat? Om de verbinding? Om het lekkere gevoel? Welk gevoel? Van begeerd worden? Van aange-raakt worden? Van iets in je vagina? Van de climax?

Beantwoord eens: waarom sex je? Of: waarom wil je sexen?

Ik zou willen dat ik nu naast je zat en je antwoord kon horen. Afhankelijk van je situatie, de fase waarin je verkeert en je leeftijd zullen er namelijk tientallen verschillende antwoorden komen: omdat ik het nog nooit heb gedaan en nieuwsgierig ben, omdat ik het gevoel zo lekker vind, omdat het zo hoort, omdat iedereen het doet, omdat ik erbij wil horen, omdat ik een man wil, omdat ik mijn man wil houden, omdat ik mijn man wil plezieren, omdat ik een orgasme wil, omdat ik promotie wil, omdat ik bang ben, omdat het moet, omdat het verwacht wordt, omdat...

In mijn boek *Reset Jezelf!* noem ik 16 levensfacetten die je kunt resetten. Denk aan zaken als je financiën, je fitheid, je huis, je liefdesleven, je levensdoel, etc. Ik schrijf ook over 'de wens achter de wens'.

Sex is about power

Ik zeg in het boek dit:

Jarenlang was ik ervan overtuigd dat ik een huis met een zwembad wilde. Ik knipte plaatjes van villa's uit woonbladen, las op internet over jacuzzi's in de tuin en werkte mij een slag in de rondte om mijn droom op een dag uit te laten komen. Dat leidde natuurlijk tot veel onvrede, want ik verdiende nooit genoeg voor een villa met een zwembad. Mensen om me heen lachten mij uit en mijn man vond het vaak vervelend om mijn wens te horen omdat het leek alsof ik nooit tevreden was met wat ik had.

Ik weet nog wat het was waardoor ik na ging denken over de wens achter de wens. Een psycholoog peuterde uit mij dat ik het allergelukkigst ben op luchthavens en in hotellobby's - op plaatsen dus waar niemand thuis is. Die realisatie scheelde mij een hoop geld dat ik aan tickets en weekendjes-weg besteedde, want een bezoekje aan het winkelcentrum van Schiphol of een kopje koffie in de lobby van hotel Krasnapolsky in Amsterdam is nu al voldoende om mij weer een geluks-shotje te bezorgen.

Ik dacht dus na over de wens achter de wens om een huis met zwembad te hebben en kwam uit op de gezellige momenten die ik vroeger had toen ik met mijn ouders en zus op Curaçao woonde en hele weekenden doorbracht in het water van de Caribische zee en het Rif zwembad. Het waren vrijheid, zonlicht en gezellige mensen waar ik naar verlangde! Niet naar een veel te groot en duur huis met een zwembad dat onderhoud vergt en meestal maar een paar dagen per jaar gebruikt kan worden. Ik dacht dat ik een Reset nodig had op het gebied van levensfacet Financiën en Geld (meer verdienen), maar reset mezelf nu op de levensfacetten Ontspanning, Familie en Vriendschappen. Een wijntje op het bruggetje in het park met mijn man en hond, languit in het gras liggen mijmeren met mijn moeder en zus, en zelfgekweekte muntthee drinken op mijn zonnige balkon met een vriendin, geven me hetzelfde zonnige en vrije gevoel als een villa met zwembad.

Wat is jouw wens achter je wens?

Sex is levensenergie

Om je te helpen bij het beantwoorden van de vraag: waarom sex je? Of: waarom wil je sexen? is het goed om je af te vragen wat je wens achter de wens is.

Stel dat je antwoordt: 'Ik wil sexen om me vrouwelijk te voelen.' Of: 'Ik sex omdat ik aandacht wil.' En stel dat je géén vaste partner hebt en je in je dagelijks leven niet veel of helemaal niet sext. Of dat je elk weekend een andere man oppikt waar je mee sext, maar waar je geen vrouwelijk gevoel en ook geen aandacht van krijgt. Dan brengt de sex je niet wat je eigenlijk wil, in dit voorbeeld een vrouwelijk gevoel en aandacht, en is je wens niet vervuld. Je vrouwelijkheid vergroten en aandacht krijgen kan op andere manieren dan niet-vervullende sex. Daarover later meer.

Als je antwoordt: 'Ik wil sexen omdat ik aangeraakt wil worden, bruut genomen wil worden, lekker wil zoenen, een *mindblowing* orgasme wil hebben, etc.' en er is geen partner die dit met jou kan doen en de *onenightstands* leveren je dit niet op, dan gaat het je echt om de sex en is het tijd om het heft van je sexleven in eigen hand te nemen en jezelf te resexen.

Heb je wél een partner, maar bevredigt hij (of zij) je sex wensen niet, dan is er óók werk aan de winkel.

Heb je duidelijk wat voor jou de functie van sex is (bijvoorbeeld intimiteit, een lekker gevoel, verbinding) en je ervaart dat met bevredigende regelmaat in je leven, dan ben je een gelukkig mens en hoop ik dat dat tot in lengte van dagen zo blijft.

Wat sex allemaal nog meer is, lees je verder in dit boek maar eerst sta ik stil bij de vraag of je wel mág sexen?

Boos op jezelf? Goedmaak-sex kun je ook in je eentje doen

MAG SEX?

Als Westerse vrouw antwoord ik volmondig Ja op bovenstaande vraag, maar we weten allemaal dat het niet evident is dat sex mag. In deze tijd, en daarmee bedoel ik het einde van het tweede decennium van de 21e eeuw, is sex zoveel meer dan 'vadertje moedertje spelen'. Waarschijnlijk is dat het altijd geweest maar werd het onder tafel, of eerder, onder de lakens, achter gesloten deuren en binnenshuis gehouden. Met wie, waar en hoe vandaag sexualiteit wordt geuit hangt van veel factoren af: geaardheid, opvoeding, geloof, omgeving, persoonlijkheid, overtuigingen, financiële omstandigheden, je zou er bijna keuzestress van krijgen!

Voor vrouwen is er door de jaren heen veel veranderd. Was het vroeger onacceptabel dat een vrouw uitkwam voor haar sexualiteit, tegenwoordig mag dat, in elk geval in ons land, wel. Maar het is nog steeds niet altijd vanzelfsprekend, het lijntje tussen acceptabel en onacceptabel is dun, iedereen vindt overal wat van, de discussie of een vrouw haar sexualiteit mag tonen is nog altijd en misschien wel *juist* nu, heel relevant. De film *The Accused* (al uit de 90er jaren) blijft me fascineren. Het is een film waarin actrice Jodie Foster in een kort rokje biljart speelt, later verkracht wordt en het in de film draait om de vraag of zij die verkrachting heeft uitgelokt met haar gedrag en verschijning. Wat ik vind dat moet kunnen, vind jij misschien helemaal niet. Ik woon in het westen én oosten van ons land en dat is niet alleen honderd kilometer uit elkaar maar in opvattingen ook vaak een hemelsbreed verschil.

Ík zeg: prima, hoe diverser, hoe leuker. Als het maar 'leven en laten leven' is. Eis niet dat jouw waarheid ook mijn waarheid moet zijn.

Hoe diverser, hoe leuker

De seksuele revolutie wordt toegeschreven aan de 60s, maar die periode lijkt zo onschuldig vergeleken met wat er deze eeuw aan seksuele bevrijding speelt. In 2001 werd het homohuwelijk gelegaliseerd. Een transgender won in 2014 het Eurovisiesongfestival. Op tv zijn programma's die promiscue gedrag (wie kent het woord nog?!) in volle glorie laten zien. *De Volkskrant* kwam in augustus 2018 met een minicursus LHBTQIA+:

LHBT (Lesbisch, homoseksueel, biseksueel en transgender) was al een aantal jaren als term ingeburgerd maar daar komt nu 'queer' (een paraplu-terme voor iedereen die niet uitsluitend hetero/homo/biseksueel is), interseksueel (mensen met zowel mannelijke als vrouwelijke lichaamskenmerken) en aseksueel (mensen die geen seksdrive of soms geen geaardheid hebben) bij. De '+' is voor ieder die zich niet alleen maar onder de voorgaande groepen schaaft.

In de vroege jaren zeventig werden meisjes gestimuleerd om het verder leren na de middelbare school (ken je de campagne: 'Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid' nog?) waardoor zij betere banen kregen en dus financieel minder of niet afhankelijk werden van een man. Dit heeft tot een onwaarschijnlijk grote seksuele revolutie geleid. Meer affaires, meer scheidingen, meer zelfontplooiing, ook in seksueel opzicht. Al dit, samen met het feit dat we veel ouder worden dan honderd jaar geleden maakt de vraag: 'Hoe houd ik mijn leven, ook in seksueel opzicht, bevredigend?' relevant.

Dan heb ik het nog niet over wat de technologische ontwikkelingen teweeg hebben gebracht: weer een kleine revolutie! Internet, smartphones, Apps, Skype en Facetime hebben sex en alles wat daarmee samenhangt als bekijken, bestuderen, ontdekken, contact zoeken, flirten, experimenteren, en afspreken IRL (in real life) of virtueel, toegankelijker, makkelijker maar vaak ook ingewikkelder gemaakt, of de sex nou officieel mag of niet.

We zouden nu dus volledig seksueel bevrijd kunnen zijn... Maar is dat zo?

Zelfs mijn nagellak draagt mijn naam: Goddess!

DE EPIDEMIE VAN DE SUFFIES

Ik introduceer Kim Anami, mijn Amerikaanse sex-inspirator. Haar website kimanami.com staat vol met eye- en vooral vagina-openers. In een grappig filmpje op haar site en op YouTube, genaamd *The Epidemic of Sexually Unfulfilled Females (Very widespread)* laat zij zien hoe een vrouw eruitziet die *underfucked* is. Zo'n vrouw heeft een kort lontje, is blut, gefrustreerd, depressief, flipt bij het minste geringste en zit vast in haar non-orgastische leventje. Hoewel het soms, zegt Kim, zelfs moeilijk is om een *underfucked woman* te zien want zij maakt zichzelf energetisch onzichtbaar. Ze zit ineengekrompen in een hoekje. Ze verschuilt zich.

95% van de vrouwen is *radically underfucked*, een ware epidemie, beweert Kim. Zij coacht vrouwen naar een *well-fucked* leven en geeft online, in retreats en in workshops tips die voor mij bevestigingen zijn van wat ik de laatste jaren steeds meer om mij heen hoor en ook zelf begon te voelen: sex is energie en als die energie niet stroomt, mis je veel meer dan een alleen maar een potje sex.

Ik denk eerlijk gezegd soms stiekem als ik een vrouw hoor 'mauwen' over dingen die in haar leven niet lopen zoals zij wil maar waar zij geen controle over voelt (en *mind you*, ik heb het nu ook over mijzelf, hè!): 'Jij bent *underfucked*. Je hebt een goeie beurt nodig!' En dat is niet plat bedoeld, maar bedoeld in de betekenis van een behandeling, als een onderhoudsbeurt die je je auto geeft als het nodig is, of een knipbeurt die je je hondje geeft als zijn haren te lang zijn, of een flinke schoonmaakbeurt die je je huis geeft als de spinnenrag in alle hoeken hangt.

Je hebt een goeie beurt nodig!

Zoals veel vrouwen van mijn leeftijd heb ik mijzelf moeten heruitvinden toen ik ging scheiden, een nieuw huis kocht, mijn vader overleed en mijn kinderen de deur uit gingen. Ook als je je werk verliest, er een geliefde overlijdt of als je iets anders meemaakt dat jou onderuithaalt en van slag maakt moet je herijken, jezelf resetten en nieuwe richtingen uitdenken. Dat daar een periode van rouw (elke vorm van verlies kan rouw opleveren) aan voorafgaat mag je niet vergeten en de rouwperiode is voor iedereen verschillend. Maar daarna is er eigenlijk maar één optie: jezelf oprapen, afstoffen en voorwaarts gaan. Niet alleen een huis, maar ook weer een thuis creëren waar je graag heen gaat, werk vinden waar je voldoening in vindt, nieuwe mensen en interesses tegenkomen en oude passies laten herleven. 'Een reden vinden om 's ochtends met een glimlach op mijn gezicht uit bed te komen,' zei iemand eens. Precies!

Ik keek naar Kim's filmpje en zag de rake woorden met hoofdletters: Sexually Unfulfilled Females: SUF. En ik dacht: wat een SUFFIES zijn we om sexueel ondervoed door het leven te gaan! Ik dacht aan mijn dokter die zei dat ik in mijn reservetijd leefde, ik dacht aan de vrouwen die bij me komen voor relatieadvies (ik heb vijf jaar geleden een jaaropleiding gevolgd tot Mannenfluisteraar) en aan de vrouwen die me toevertrouwden dat zij een affaire hebben of een vibrator in het nachtkastje. Ik dacht aan mezelf en aan van alles en nog wat, maar vooral aan mijn onbedwingbare wens om de epidemie van de SUFFIES te stoppen. Want als sex energie is en als sex creëert, dan is sex dus creatieve, scheppende energie. Als je die aanboort ga je letterlijk en figuurlijk als een raket en oh, wat een verschil zou dat uitmaken in de wereld waarin ik leef!

Wees niet SUF: een Sexually Unfulfilled Female

KOM TOT LEVEN

Wat ik wil en wat ik jou en de wereld gun is een PEARL zijn, een Physically Empowered And Resexed Lady! Een dame die zich lichamelijk zelfverzekerd en sexueel op en top voelt.

Die haar leven op haar condities leeft en alle verrassingen en avonturen die daarin verstopt zitten omarmt.

Hoe ziet een PEARL eruit?

Zij straalt.

Van binnenuit. Zoals Ketut tegen Julia Roberts zegt in de film Eten, Bidden, Beminnen: *Smile from your liver,* zeg ik tegen jou: 'Straal vanuit je vagina!' Overigens gebruik ik in dit boek ook graag het woord yoni in plaats van vagina, omdat dit Sanskriet woord naast vulva, vagina en baarmoeder ook 'bron van het leven' betekent en het symbool is van de Hindu moedergodin Shakti.

Een PEARL is in contact met haar sexuele energie, met haar bron en dat is een onmetelijke kracht, super plus brandstof, die door haar hele lichaam stroomt. Mensen draaien hun hoofd om als een PEARL langs loopt, ongeacht wat zij draagt.

Zij is (sexueel) zelfverzekerd. Je zou bijna zeggen: het maakt haar geen bal uit wat anderen van haar vinden.

Zij draagt haar lichaam met gratie en kracht.

Zij doet haar 'ding'. PEARL Power!

Zij is onweerstaanbaar.

Zij houdt van zichzelf en heeft zelfrespect.

Word een PEARL: een Physically Empowered And Resexed Lady!

Als een PEARL ontdek je hoe je, door middel van jouw Resex, je creativiteit kan opwekken. Door je seksualiteit tot leven te brengen adem je energie in je hoofd, lijf en leven. Ben je single, dan creëer je, door jezelf (weer) als een sexueel wezen te zien en gedragen, hartstocht en passie. Je wordt verliefd op je leven, je plannen en dromen. En wens je een partner aan je zij, dan creëer je door je heilige voordeur en gang te openen (ook een betekenis van je yoni), af te stoffen en te updaten maak je alles spic en span en klaar voor wat er komen gaat.

Doordat er geen afgesloten delen in je lichaam meer zijn, stroomt de energie en de kracht, ook de wilskracht. Slechte gewoontes als te veel of slecht eten, roken en te veel alcohol drinken maken minder kans. Je kent de term emotie-eten of -drinken toch? Dat je eigenlijk hongert naar iets anders dan eten?

Misschien honger je naar een vriendschap, een levensdoel, naar ontspanning, liefde of sex... Sluit niet uit dat je je straks zó goed over jezelf en je vrouw-zijn gaat voelen dat je helemaal oké bent met je gewicht en weelderige lichaamsvormen!

Als je je seksualiteit weer tot leven brengt komt er balans, helderheid en flow in je leven en ook niet te versmaden: sexuele energie is de brandstof voor levenslust!

Ik heb het in *Reset Jezelf!* niet benadrukt maar doe het hier wel; de 16 levensfacetten die je in dat boek een tevredenheidscijfer moet geven hangen nauw samen met je levensenergie en dus met je sexuele energie.

Als je geen verbinding hebt met je vagina is dat een grote factor in hoe tevreden, of beter gezegd ontevreden, je bent over je leven of facetten daarvan. Lusteloosheid, apathie, moeheid, en zelfs depressie kunnen het gevolg zijn van de verbroken verbinding tussen jou en je sexuele energie. Je bent gewoon onbevredigd, letterlijk en figuurlijk! Zullen we *I can't get no satisfaction* aanheffen?!

Sexuele energie is de brandstof voor levenslust

BEVRIJD JE LIBIDO

Wat verhoogt je libido, je verlangen naar sex? Als eerste denk je nu misschien aan een aantrekkelijke man, maar wat dacht je van een aantrekkelijke vrouw, jijzelf? Hoe meer je met jezelf bezig bent, hoe meer je jezelf aanraakt, hoe meer geprikkeld je wordt. Je gaat weer 'aan' staan, in plaats van 'uit'. Je herkent dat gevoel vast wel. Je doet het misschien al maanden, zo niet jaren zonder sex en *du moment* je het weer hebt, met jezelf of een ander, staat je lichaam weer volledig 'aan'. Je libido is bevrijd. Ons libido wordt gewekt als we gelukkig zijn. Tevreden, geliefd en misschien verliefd. Op iemand, op iets, op het leven zelf.

Essentieel voor een bevrijd libido is een goede gezondheid, een gevoel van welzijn en ontspanning. Moe, depressief, niet lekker... het zijn niet de woorden die passen bij 'zin in sex'. Stress beïnvloedt onze hormoonhuishouding - ondermeer het bekende adrenaline, cortisol, estrogeen en testosteron - en daarmee ons libido.

Tuig je zinnen op

Een boek uit de vorige eeuw, *Rijkdom in Eenvoud* van Sarah Ban Breathnach, blijft me bekoren. Sarah introduceert hierin het woord 'sensualist' en bedoelt daarmee een vrouw die leeft met al haar zintuigen (*senses*) open. Die geniet van wat ze ziet, hoort, proeft, ruikt en voelt. Heb je zin om ook een sensualist te worden?

Wat we eten, drinken, onze fitheid en ons slaapritme beïnvloedt ons libido. Ik zocht voor de lol 'sex dieet' op op internet en werd tot mijn verbazing overstelpt met websites met dat onderwerp. Nu ging het mij er niet om een 'afslanken door sex' dieet te vinden, maar een lijst met voedsel dat je sexlust opwekt.

Zet jezelf 'aan'

Die vond ik, op de grappige website www.eatsomethingsexy.com/aphrodisiac-foods. Een kleine greep:

Het mineraal zink verbetert de bloedtoevoer naar alle delen van je lichaam en dit ingrediënt zit bijvoorbeeld in garnalen, amandelen, pompoenzaadjes en eieren. IJzer, vitamine B, C, en E zijn belangrijke voedingsstoffen voor een gezonde *sexdrive*.

Begin deze eeuw werd per ongeluk bij een experiment ontdekt dat ratten op een bepaald aminozuur reageerden met een verhoogde *lust for sex*. Oesters en mosselen bevatten dit aminozuur. Rode pepers maken je letterlijk en figuurlijk heet, evenals gemmer. Voor mij is het champagne of de Spaanse variant cava. De plop! van de kurk doet het al.

En persoonlijk: hoe droger (bruter) de bubbel, hoe natter de bips.

Je hormonen in het Gareel van Sara Gottfried en *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas* van Marjolein Dubbers zijn twee boeken die uitgebreid ingaan op het effect van je hormoonbalans op je libido.

Mijn advies: houd altijd een fles champies, een doosje garnalen, whiskey saus en een bakje chocolademousse op voorraad, verorber het met mate en wees klaar voor mateloos plezier!

Tot zover het zintuig smaak.

Ook geuren bevrijden het libido. Van parfum, eau de toilettes en after shave tot vanille, lavendel en aardbei of van dat fijne zonnebrandgeurtje dat je doet terugdenken aan die ene hete zomer tot de okselfrisheid van de man naast je op de sportschool, je neus is een belangrijke antenne voor je prikkelen van je zinnen).

Wist je dat je eigen yonivocht een van de, zo niet hét meest aantrekkende en aantrekkelijke sexgeurtje is dat er bestaat? Ik heb daar eens met een toffe vriendin een weddenschapje over gedaan. Nu is zij lesbisch en ben ik hetero, maar dat maakte niet uit: we hadden allebei een groot succes met onze eau de Yoni!

Champagne, chocolade en sjansen!

Dit heeft alles te maken met het stofje feromoon dat vrijkomt in de geurtjes van je lichaam, ook dus in je oksels, je haar, over je hele lijf (ook bij een man is dit overigens zo) en dat niet te weerstaan is. Feromonen kun je overigens ook kopen... Kijk maar op internet.

Ik herinner mij de middag dat ik een fijne *afternoon delight* had met een man die het woord 'sex' uit al zijn poriën had stromen. Daarna moest ik boodschappen doen bij de supermarkt om de hoek. Het was gewoon bijna beschamend hoe mannen én vrouwen op mij reageerden! Het was natuurlijk de blos op mijn wangen en mijn brede smile, maar ik weet zeker dat de feromonen *all over the place* stroomden!

Zou de mannelijke kassière, een goede bekende van me, daarom hardop hebben durven zeggen toen ik naast mijn andere boodschappen twee komkommers op de band legde: 'Zo, mevrouw van der Ham. Ú gaat zichzelf vanavond verwennen!'?

Het kan zijn dat jij minder gevoelig bent voor smaak of geur, maar meer visueel ingesteld bent: je wordt betoverd door wat je ziet. Of auditief: de aan- of afwezigheid van geluid is belangrijk voor je. Het vijfde zintuig, gevoel of aanraking, is bij het bevrijden van je libido onmisbaar. Voor je nu denkt aan het aanraken van je geslachtsdelen of die van een ander, stel je het gevoel voor van een duik in de golven van een warme, heldere zee... het zout op je huid... (overigens is dit de boektitel van een tijdloze super sensuele klassieker: *Zout op Mijn Huid* van Benoîte Groult).

Zout water op je lichaam reinigt, ontsmet, is een natuurlijke scrub, geeft je sneller een kleurtje van de zon, tintelt... oh, de zee... ik laat me er zo graag door beminnen!

Alles wat je zintuigen prikkelt, je hormonen happy maakt en je brein kietelt is een libido-bevrijder. De zon op je huid, zweet op je rug na een intensieve sportworkout, zout water van de zee op je lippen, de wind op het strand door je haren, het aanzicht van een voor jou aantrekkelijke man en het horen van een prachtige stem, alles wat jouw zintuigen bevrijdt, bevrijdt ook je libido, wat in het Latijn 'begeerte' betekent.

Kies je eigen *signature* parfum, misschien is dat zelfs een mannengeur

EXPRESS YOURSELF

Sex creëert.

Nieuw leven. Maar sex scheidt nog veel meer. De uitingen van creatievelingen als schrijvers, schilders en andere kunstenaars worden vaak gevoeld door zware emoties als verdriet en wanhoop, maar even zo vaak door lichte emoties als verliefdheid, lust en in het verlengde hiervan: sex.

Madonna, de *Queen of Pop* zong in 1989 al: 'Demonstreer jezelf, laat jezelf zien' in het nummer *Express Yourself*. Dit lied is het volkslied voor de emancipatie van vrouwelijke seksualiteit en *empowerment*, zoals de videoclip misschien nog wel meer laat zien dan de songtekst zegt.

Ik hoop dat je inmiddels al meer over sex denkt als hét perfecte middel om je levensenergie te laten stromen dan als een doel op zich (hoewel het een heel fijn doel is natuurlijk!).

Stel je je eens een wereld voor vol PEARLs, een wereld waarin vrouwen zich sterk, bevredigt, ontspannen en levenslustig voelen alleen maar doordat ze zichzelf gere-sexed hebben en zich de authentieke vrouw voelen die ze zo lang gemist hebben. *What a wonderful world this would be* (regel uit *What A Wonderful World* van Sam Cooke). Ik denk dat therapeuten en psychologen echt minder te doen zouden hebben als wij onszelf meer laten zien. Denk eens aan de vrouwen in je leven. Wie is het meest levenslustig? Wie windt elke man (of vrouw) om haar vinger? Dat zijn toch de vrouwen die zichzelf expressen? En dat hoeft helemaal niet uitbundig en luidruchtig te zijn, integendeel, een introvert, rustig, ogenschijnlijk verlegen persoon is minstens zo indrukwekkend als een extravert persoon. Denk aan de actrices Audrey Hepburn of Emma Watson. Bekende Nederlanders als Daphne Deckers en Marian Mudder hebben in interviews aangegeven een hoogsensitief persoon (HSP), hooggevoelig, te zijn. Dit betekent: extra gevoelig voor prikkels (in welke vorm ook) van buitenaf.

Breng je hersenen tot rust met een fijn boek (zie de lijst achterin)

Hooggevoeligheid en sex

Je kunt je voorstellen dat je als extra gevoelig persoon sexuele prikkels anders beleeft dan niet-HSPers. Het is absoluut de moeite waard om te onderzoeken of jij wellicht hooggevoelig bent. Zo'n 15% van de bevolking is het en de wereld heeft HSPers nodig, anders zou het één grote, drukke bende zijn. Als jij je onzeker of onrustig voelt als het om sex gaat verdiep je dan eens in de website www.nieuwetijdskinderen.nl en zoek het hoofdstuk over hooggevoeligheid op. Of lees een boek over dit onderwerp. Als je 'hooggevoeligheid en seks' (met ks, nu dan wel) intikt vind je vast dat wat jou past.

In je lichaam komen

Sex is een geweldige manier om een andere stemming te creëren.

Je hebt soms niet in de gaten dat vermoeidheid, bezorgdheid, eenzaamheid of bangheid je geilheid (= begerigheid, in dit geval naar sex) onderdrukt. Er wordt zo vaak gezegd dat je 'uit je hoofd en in je gevoel, in je lichaam moet komen'... Ik zeg: neem het letterlijk: kom in je lichaam en laat jezelf zien, *express yourself!*

Doe, voor je verder leest, je ogen even dicht, haal diep adem en ga naar een tijd dat jij je goed voelt/voelde als vrouw. Waarin je jezelf aantrekkelijk vindt/vond, levenslustig en zelfverzekerd. Toe maar...

Wanneer voel(de) jij je aantrekkelijk?

Hoe zie/zag jij eruit?

Hoe ziet/zag je leven er toen uit?

Wat en/of wie maakt(e) dat jij je zo goed voelt/voelde?

Misschien blijkt uit je antwoorden dat je al die ingrediënten nog steeds binnen handbereik hebt, dat je leven in feite nog zo is. Dan is het een kwestie van jezelf resexen zodat je energie weer gaat stromen.

Misschien is je leven (en je lijf) enorm veranderd en was je destijds letterlijk en figuurlijk in een heel andere vorm.

Sport jezelf in shape, zen en sexy: zumba, spinning, yoga, judo

Onthoud of noteer welke ingrediënten toen in je leven waren en nu niet meer, bijvoorbeeld: 'toen voelde ik mij fit en lekker in mijn lijf' of: 'toen had ik geen geldzorgen' of: 'toen had ik iemand om te verzorgen' of: 'toen had ik een partner waar ik moeite voor wilde doen', etc.

Als je jezelf reset ga je jezelf respecteren. Je gaat jezelf eigen waarde, eigenwaarde en eigenliefde geven. Niet altijd makkelijk. Ik weet niet wat er allemaal in je leven is gebeurd waardoor jij je nu verdord, verlept voelt. Waarom je bron uitgedroogd is. Maar één ding weet ik wel: de enige weg is de weg vooruit. Eckhart Tolle, schrijver van de spirituele boeken *De Kracht van het Nu* en *Een Nieuwe aarde* zegt dit: 'Als je klaagt, maak je jezelf tot slachtoffer. Als je je uitspreekt, zit je in je kracht.

Verander de situatie dus door in actie te komen of er iets van te zeggen als dat kan of nodig is; keer de situatie de rug toe, of aanvaard die.'

Laat je bron niet opdrogen. Houd je bron gevuld. In mijn andere boeken en tijdens retreats bedoel ik daar voornamelijk mee: zoek je kern. Wat heb jij nodig om jouw levensbron te voeden? Houd je sexuele bron sappig, gehydrateerd en gevoed.

In het vorige hoofdstuk sprak ik over je zintuigen. We hebben er vijf die we kunnen waarnemen met onze ogen, oren, mond, vingers en neus. Maar er is nog een zesde zintuig: een detector die we niet kunnen zien, horen, ruiken, voelen of proeven maar die vanuit een natuurlijke intuïtie, vanuit een energetisch gevoel 'dingen' detecteert. Denk aan sfeer, charisma, aura, uitstraling. Het wordt vaak het spirituele zintuig genoemd. Als je je sexuele energie ontblokt, bevrijd je niet alleen je vijf, maar ook je zesde zintuig. Dan ga je stralen, vergroot je je aura, word je charismatischer en trek je meer mensen aan die bij jou passen.

Nu ben je klaar om aan de slag te gaan jezelf te resetten, het voorwerk is gedaan, de basis is gelegd om een prachtige PEARL te worden. Vanaf nu gaan we praktisch en concreet te werk om straks te glimmen als een parel!

Laat je bron niet opdrogen

ZIN IN JE ZINTUIGEN

We nemen de wereld en de mensen om ons heen waar met drie basis zintuigen: zicht, gehoor en aanraking. Reuk en smaak komen daarna.

Op internet zijn goede tests waarmee je ontdekt met welke zintuigen jij voornamelijk waarneemt. Zoek op 'Welk zintuig beïnvloedt mij het meest' en er komen een paar interessante resultaten uit. Als jij weet welke zintuigen bij jou de belangrijkste rol spelen kun je ook nagaan waarom relaties in de algemene zin, op het werk, in je familie, vriendschappen, je gezin, je liefdesrelatie, je burens, etc. goed gaan of waarom juist niet. Het is ook heel belangrijk om te ontdekken met welke (primaire) zintuigen de ander voornamelijk waarneemt. Dit kun je makkelijk uitvogelen door een vraag te stellen als: 'Hoe woon jij?' Antwoord iemand (of jijzelf!) met: 'Binnen gehooraafstand van de luchthaven Schiphol,' dan weet je dat die persoon auditief (waarnemend met het gehoor) is ingesteld. 'Ik kan Schiphol zien liggen,' zegt dat iemand visueel, met zicht, waarneemt. 'Met een heleboel mensen in een flat,' wijst op een gevoelsmens. Als je bij iemand op bezoek komt kun je ook opmerken of iemand auditief (staat er muziek aan?), visueel (zijn er veel boeken en tijdschriften?) of een gevoelsmens is (liggen er zachte kussens, satijnen lakens, fluwelen dekens op het bed of op de bank?

Wist je dat zintuigen zichtbare lichaamsdelen zijn? We hebben er vijf: de oren (horen), de ogen (zien), de huid (voelen), de neus (ruiken) en de tong (proeven). Wanneer we iets horen, zien, voelen, ruiken of proeven gaat er een zenuwprikkel naar onze hersenen. Iets wat, - of iemand die - heel lekker of mooi is noemen we daarom zinnenprikkelend.

Het oorspronkelijk Griekse woord 'erogeen' betekent 'sexueel prikkelend'. Als je de online zintuigtest hebt gedaan weet je hoe jij zinnelijk geprikkeld wordt.

Leer hoe je een fles wijn of champagne openmaakt

Breng deze wetenschap vandaag in praktijk door dat voedsel te kopen waar je een smaak-orgasme van krijgt (voor mij: chocolademousse!), of dat te kopen waar je een geur-climax van krijgt (voor mij: Lelietjes van Dalen óf de geur van champagne!), of dat op te zoeken waar je een gehoor-hoogtepunt van krijgt (voor mij: alle liedjes van Rufus Wainwright), of een zicht-zinding (voor mij: twee iemands zien die sensueel met hun lichaam bezig zijn) of een *touch*-tinteling (voor mij: gekust worden in mijn nek, oor en hals). Hè, hè, ik ben waar ik wezen wil: grote kans dat deze zinnenprikkelingen óók erogene voor jou zijn.

Vrijwel iedereen wordt sexueel geprikkeld door een aanraking van haar of zijn lichaam. Denk jij (of je partner) daar anders over? Dan raad ik je nog een keer aan om je in te lezen in de wereld van HSP-ers. Ook mensen met een ASS (Autisme Spectrum Stoornis) kunnen bij een aanraking anders reageren dan verwacht.

Eigenlijk is je lichaam één grote erogene zone:

Je lippen, vagina, clitoris, G-spot, baarmoederhals (cervix), urethra (urinebuis), tepels, borsten, décolleté, billen, knieholtes, voeten, polsen, oksels, binnenkant van je armen en dijen, oren, vingertoppen.

Weet je wat je allergrootste erogene, sexueel prikkelende zone en sexorgaan is? Je brein! Daar fantasieer je en vertaal je de sensaties die je voelt naar genot en gelukzaligheid. Je kunt - heb jij de ervaring? - jezelf een orgasme dénken!

'Kijk eens, mama, zonder handjes!'

Sta zelfverzekerd en stralend op een foto

RAAK JEZELF AAN

Het begin van jezelf resexen is jezelf aanraken.

Word comfortabel met en in je eigen lichaam. Het was voor mij een paar jaar geleden een indrukwekkende realisatie dat veel single vrouwen nooit of bijna nooit worden aangeraakt. 'Hou me nog even vast,' zei een lieve deelneemster aan een retreat, 'Want dat gebeurt me niet zo vaak.'

Ik schrok me een hoedje. Mensen zijn toch geboren om aangeraakt te worden? Ja, zeker, maar de praktijk wijst anders uit. Samen met onze langere levensverwachting is de toename van alleenstaande mensen, jong en oud, de reden dat aanrakingsgebrek een steeds groter wordend, stil probleem is. Want wat gebeurt er als je niet wordt aangeraakt? Als dat al vanaf je jeugd zo was, kun je je onzeker voelen in allerlei situaties en bij allerlei mensen (bijvoorbeeld bij een man die je stiekem leuk vindt). Als je op latere leeftijd niet meer wordt aangeraakt kun je een hoge bloeddruk, depressie of angststoornis ontwikkelen. Haptonomie is de leer die zich bezighoudt met lichamelijk contact. Haptonomen praten over een zogenaamde aanraakschuld en kunnen deze neutraliseren door hun professionele aanraking. Toen ik jaren geleden in een verdrietige situatie bij een haptonoom op de behandelafel lag en hij alleen maar zijn hand op mijn schouderblad legde, kreeg ik een huilbui die niet te stoppen was, maar me wel enorm opluchtte. 'Aanraken is van levensbelang, net als zuurstof, water en eten,' zei hij en toen heb ik, bij gebrek aan een partner, gauw een lieve hond met een hoge aaibaarheidsfactor aangeschaft. Verderop in dit boek praat ik over het knuffelhormoon oxytocine, dat vrijkomt bij een knuffelpartij. Álle knuffels, ook dus met kinderen, baby's en huisdieren. Het hormoon geeft je een fijn, veilig gevoel en speelt een rol in je sociale leven, je vriendschappen en je romantische en seksuele relaties. Het gaat gevoelens van eenzaamheid en van depressie tegen. Weer een reden om aangeraakt te worden.

Maak vandaag een afspraak voor een massage

Stil je huidhonger

Een masseuse in een hotel in Spanje vertelde me over *skin hunger*, huidhonger, en het belang van regelmatige massages. Lekker ingepakt worden in een zachte handdoek en aangeraakt worden door een paar warme handen vervult belangrijke lichamelijke, mentale en emotionele behoeften: het ontspant je spieren, geeft een gevoel van veiligheid, maakt je hoofd rustig, kalmeert heftige emoties, troost je en stimuleert de aanmaak van *feelgood* hormonen. Naast het overduidelijke fysieke voordeel van losse spieren, vochtafdrijving en een betere doorbloeding.

Raak vanaf nu elke dag iemand aan. Gewoon, een fijne omhelzing, dat moet toch lukken? Vooral als je vertelt dat een *big hug* minstens zo'n *energyboost* is als een groene smoothie of voedingssupplementen. ADH staat voor: 'Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid' en normaal gesproken gaat dat over voedingsstoffen voor je lichaam. Wij zetten daar een H'tje achter: Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid *Hugs!* en dat is voeding voor je hart en je ziel. Een zacht huisdier, of zelfs pluche knuffel, aanschaffen om je *skin hunger* te bevredigen werkt ook. En als je op internet zoekt naar een *Boyfriend Pillow* of een *Knuffelkussen* kom je fijne accessoires waardoor je nooit hoeft om te komen van de knuffelhonger! In Amerika - *where else?* - kun je een *cuddleparty* (.com) bijwonen, wat in Nederland, bij mijn weten, nog niet kan; misschien is dit wel het geweldige idee waar jij op zat te wachten!

Aangeraakt worden geeft je het gevoel bestaansrecht te hebben, gezien te worden. Gelukkig werken alle voordelen van aanraking ook als je jezelf aanraakt. Persoonlijk heb ik een paar gekke zelf-aanrakingen: Ik vind het al vanaf mijn kinderjaren heerlijk om eerst de bovenkant van mijn hand met mijn lippen vochtig te maken en er dan aan te ruiken en zachtjes met mijn lippen over mijn hand te strijken. Hoe verzin je het, hè? En ik vind het heerlijk om mijn oorleletje te masseren maar dat komt waarschijnlijk door de drukpunten die in een oorlel zitten.

Ken één liedje 100% uit je hoofd... Paradise by the dashboardlight?

Trek je kleren uit en ga voor een lange spiegel staan.

Heb je die niet? Schaf hem onmiddellijk aan - en ook meteen een handspiegel.

Als jij jezelf al niet ziet, hoe moet een ander je dan zien?

Misschien maak je van het uitkleden wel een striptease, helemaal voor jouw eigen plezier en om te zien of je het (nog) kunt! Muziekje, glaasje, kaarsje, maak het comfortabel. Doe een slow dance met jezelf. *Slow Hands* van Niall Horan of *Yes sir, I can boogie* van Baccara brengen je in een zwoele stemming. Of laat je innerlijke wilde meid tevoorschijn komen op *Dancing With Myself* van Billy Idol, *Born to be Alive* van Patrick Hernandez of *Wild Dances* van Ruslana.

Uit je hoofd en in je lichaam

Verwen jezelf met een warm bad. Een top tot teen scrubbeurt onder de douche. Richt de douchekop tussen je benen, voel hoe het warme water je schoonspoelt en je fijne kriebels in je onderbuik geeft. Zo kom je uit je hoofd en in je lichaam. Smeer je in met bodylotion. Inspecteer elk stukje van je lichaam en streek het liefdevol met een zacht geurende zalf. Voel welke lichaamsdelen het fijnst aanvoelen.

Ga daarna wijdbeens op het bed zitten, met je knieën opgetrokken en je hakken in je matras - de gynaecolooghouding, zeg maar. Werp je *intimate bodyparts* aan een grondige inspectie. Gewoon, om vertrouwd te raken met je kleine en grote lippen (ik laat dat 'schaam' echt achterwege, hoor. Ik heb geen eenduidige betekenis kunnen vinden van het woord 'schaam' en veel te vaak naar mijn zin vond ik de uitleg dat het woord van het werkwoord 'schamen' komt. Dat is toch om je dood voor te schamen?!); met je yoni en het bobbelige weggetje naar je cervix; met het gaatje van je plasbuis en met de huid tussen je vagina en je anus, een gevoelig plekje!

Als je jezelf aanraakt en je voelt dat je opgewonden wordt, gaat je bloed sneller stromen. Streek en masseer je binnenste en buitenste lippen en zie dat ze rozer worden en voller - allemaal je sneller stromende bloed.

De bloedtoevoer gaat ook naar je borsten en die zwellen behoorlijk op. Het is dus geen mythe dat je (iets) grotere borsten hebt als je sexueel 'aan' staat, hoewel niet elke vrouw het merkt.

Investeer in de allerheerlijkste lichaams crème, dat is je huid waard

Je ziet vaak in films dat een vrouw oppervlakkiger en sneller gaat ademen als ze in vervoering wordt gebracht. Ze gaat een beetje hijgen, maar je mist een groot deel van het fijne gevoel als je niet ook lang en diep in- en uitademt. Diepe zuchten van genot slaakt, zeg maar.

Vast en zeker dat je naar je clitoris wordt getrokken, het kleine bolletje, eigenlijk net een pareltje, aan het begin van je yoni. Dit bosbesje is slechts het topje van de vulkaan, te vergelijken met de eikel van een man. Weet je dat het grootste deel van je clitoris ónder je huid zit? Als je opgewonden raakt, wordt je clitoris groter, er stroomt meer bloed naartoe en zwelt dus op. Er vormen zich een soort stootbumpers aan weerszijden van je vagina, kussentjes vol bloed, die zorgen dat je letterlijk tegen een stootje kunt. De clitoris heeft twee keer zoveel zenuwuiteinden als de eikel en is dus supergevoelig. Roept een man al: 'Voorzichtig, voorzichtig! als je hand te ferm om zijn eikel slaat, dan kun je je voorstellen hoe wij het uitkermen bij een te harde aanpak van ons pareltje!

Gelaser down under

Sex leidt tot bevruchting. Is het niet van een kind dan wel van een idee of een plan. Als je zo naar sex, óók en in de eerste plaats met jezelf, begint te kijken, dan weet je dat sexualiteit natuurlijk en nuttig is, altijd. Ongeacht je geslacht, situatie en leeftijd. Nu we weten dat het activeren van je sexualiteit tot meer energie, creativiteit en levenslust leidt, gaan we natuurlijk helemaal los!

Dus maak maar een plankje vrij in je badkamer of nachtkastje voor lichaams- en yoni verzorgingsmiddelen als zachte washandjes en handdoekjes, milde zeep die de PH-waarde (laat je informeren bij de drogist) van je vagina in balans houdt, scheerschuim, een scherp scheermesje die de kans op een *razor rash* (die pijnlijke bobbeltjes of sneetjes na het scheren) verkleint, (talk)poeder voor ná het scheren van je billen, liezen en vagina, je heerlijke bodycream, je sexspeeltjes en -towels (lees verder!) én erotische lectuur.

Ben je niet van het scheren, dan kun je je wenden tot laseren, en harsen. Dit laatste kun je tot in je bilnaad (laten! *Please!*) uitvoeren en heet dan een Brazilian. Je kunt de donkere cirkels om je anus en je vagina - heel normaal, heel natuurlijk - laten bleken, maar ik vind dat allemaal zó hard en zielig voor mijn poeseke!

Ga alleen naar een feestje

In de nazomer dat dit boek verschijnt is overigens een bosheuveltje weer helemaal oké, qua mode, en ben je niet blij met de kleur van je krulletjes *down under* dan is er speciale bosheuveltjesverf in kleuren als rood, zwart en bruin.

Als je je yoni helemaal in de watten hebt gelegd verpak je haar in een mooi slipje. Sportief, romantisch, stoer - ken jezelf en pas je onderkleding daar op aan. Het psychologisch effect van lingerie op jouw gevoel van vrouwelijkheid en zelfverzekerdheid is aanzienlijk. Achterwege laten kan natuurlijk ook. Lekker luchtig en je hebt geen last van die lelijke bobbel van het elastiek van je onderbroek onder je jurk of rok.

Ik zeg: 'Een vrije meid is van haar slip bevrijd' maar dat is natuurlijk een persoonlijke kwestie.

Een vrije meid is van haar slip bevrijd