



Michelle Hufkens

INTO MIE

*lekkere seks
begint bij jezelf*

Lannoo

Inhoud

07 — **Het voorspel van dit boek**

- 08 — Alweer een boek over seks?
- 09 — Wie ben ik?
- 09 — Is dit normaal?
- 10 — Bring your sensuality home (again)
- 11 — Hier & nu
- 12 — Een kleine disclaimer
- 12 — Dive in, heart first

15 — **Hoofdstuk 1. Seksueel in je kracht staan**

- 16 — What's in a name?
- 19 — De twee pijlers van sexual empowerment
- 20 — Een holistische kijk op sexual empowerment
- 22 — Wat zeggen andere experts?
- 28 — Less is more: sexfulness versus sexlessness
- 32 — Een bijsluitertje voor je verder leest

37 — **Hoofdstuk 2. Intimiteit**

- 38 — Intimiteit heeft vele gezichten
- 43 — Een intieme duik in je verleden
- 48 — Hechting en seksualiteit gaan hand in hand

59 — **Hoofdstuk 3. Seksles: oh yeah!**

- 61 — Een formule voor lekkere seks
- 61 — Lekkere seks begint bij lekker in je lijf
- 91 — Lekkere seks begint bij tijd
- 94 — Lekkere seks begint bij communicatie

- 109 — Hoofdstuk 4. Zingeving geeft zin**
 - 110 — Zingeving en seksualiteit gaan hand in hand
 - 111 — Focus & rituelen
 - 112 — Toekomst & verleden
 - 113 — Zinvol leven
 - 122 — Rewilding, opnieuw in contact met onze (innerlijke) natuur
 - 130 — 'Ik wil me/je' – over seksueel verlangen
- 154 — Hoofdstuk 5. Sex magic**
 - 155 — Seks als medicijn
 - 157 — (Solo)seks: niets dan voordelen
 - 161 — Levenslang seks!
 - 168 — Sexfulness: van hoofd naar lichaam
 - 183 — Zelfhulp gids bij heftige emoties en stress
- 192 — Hoofdstuk 6. Let's get technical: van 'the big O' naar orgastisch leven**
 - 194 — Externe stimulatie
 - 195 — Interne stimulatie
 - 203 — Full-body-, adem- en energieorgasmes
- 209 — Hoofdstuk 7. Cyclisch leven: het antigif tegen burn-, bore- en seks-out**
 - 211 — Het leven is oneindig
 - 213 — De stresscyclus
 - 215 — De seizoenen en seks
 - 216 — De maancyclus
 - 221 — De menstratiecyclus
- 226 — The 40 days challenge: zo word je je eigen beste lover**
- 235 — Is je interesse gewekt?**
 - 236 — Intimichi
 - 236 — Verder lezen
 - 237 — Prikkelende audio
- 238 — Eindnoten**

‘Stay
sensual,

stay
sane.’



Het voorspel van dit boek

Alweer een boek over seks?

Ik weet het: ik ben verre van de eerste die een boek schrijft over seks, en ik zal vast ook niet de laatste zijn. Elk jaar verschijnen boeken vol leuke standjes, opwindende technieken en taboedoorbrekende getuigenissen, maar toch mis ik als seksuoloog nog iets. Al die tips en tricks ten spijt blijken heel wat mensen toch ‘iets’ te missen in hun seksleven.

Ik stel het elke dag vast in mijn praktijk: op het eerste gezicht lijken we nooit vrijer te zijn geweest op seksueel vlak, maar toch blijkt het voor veel mensen niet zo makkelijk te zijn om echt te genieten van seks, het leven en elkaar. Misschien omdat je vaak heel sterk op de ander gericht bent? Dat is precies wat we in dit boek anders gaan doen: **ik wil je helpen om eerst en vooral meer ‘into jezelf’ te worden.** Onder het motto *you can't have what you want if you don't know what you want* ontrafelen we samen stap voor stap je persoonlijke erotische vingerafdruk. Die is een stuk gelaagder dan je op het eerste gezicht zou denken. Lekker seks is meer dan het voor jou fijnste standje ontdekken. Het gaat ook over wat intimiteit voor jou betekent, en hoe je die meer kunt toelaten in je leven. Het gaat over het wegwerken van oordelen, schaamte en kritiek uit het verleden, maar ook om een open en eerlijke communicatie met je sekspartner(s). Het gaat bovendien om het ontwikkelen van een gezonde assertiviteit op seksueel vlak, om grenzen aanvoelen, aangeven en ga zo maar door.

Kort samengevat: in dit boek wil ik je leren wat **seksuele zelfzorg** is. Want als je weet wie je bent op seksueel vlak en goed weet wat je zelf nodig hebt, wordt seks er alleen maar fijner op. Als je bewust leeft en jezelf steeds beter leert kennen – ook op seksueel en intiem vlak – ga je vrijer door het leven. Vrijen wordt leuker. Vrijers vinden het leuker. Je hebt er dus alle baat bij om je bewust te worden van jezelf, samen met de mensen om je heen. Daar ben ik rotsvast van overtuigd!

Wie ben ik?

Voor we samen de intieme toer op gaan, zal ik mezelf even kort voorstellen. Ik ben Michelle, geboren en getogen in de Kempen, maar ik heb nu een thuis gevonden in Gent. Onder de naam Intimichi begeleid ik mensen, geef ik workshops en organiseer ik trajecten en evenementen met een focus op kwaliteit van leven, inclusief seksueel en mentaal welzijn. Mijn achtergrond in de klinische psychologie en seksuologie zorgt voor een stevige basis, die ik graag combineer met een lichaamsgerichte en energetische aanpak. Ik probeer de dingen holistisch te bekijken en te benaderen. Met dit boek wil ik mijn steentje bijdragen aan een bewuste en sekspositieve samenleving. Een plek waar mensen zichzelf goed kennen, graag zien én meer *ease, peace & pleasure* toelaten in hun leven.

Via dit boek wil ik je meer of opnieuw **in verbinding brengen met je intieme en sensuele zelf**, zodat je een helder zicht krijgt op je eigen intimiteit. Mijn doel: zoveel mogelijk mensen aan hun trekken laten komen op het brede spectrum van seksueel comfort. Zowel zij die zich (nog) niet zo comfortabel voelen op seksueel vlak als zij die best al wel wat ervaring en vertrouwen hebben opgebouwd. Vrouw, man, trans en genderneutraal, intersekse, zwanger, rouwend, onvruchtbaar, single, jong of oud, wit of gekleurd, vitaal of vermoeid, *juicy* of droog, in een relatie of in meerdere relaties: *I see you*.

Is dit normaal?

In mijn begeleidingstrajecten krijg ik vaak vragen als: Is dit normaal? Ben ik normaal? Is het niet vreemd dat mijn partner dit doet? De schrik die heel wat mensen hebben om niet normaal te zijn of ergens alleen in te staan, is de ideale voedingsbodem voor stress, schaamte- en schuldgevoelens. Laten we eens eerlijk zijn... wat is normaal? Ons functioneren, onze lichamen, eigenschappen, fantasieën en verlangens, ze zijn ongelooflijk divers, toch? Helaas vergeten we dat vaak, bijvoorbeeld omdat er ons een bepaald idee, ideaal of een norm wordt voorgehouden. Ook al wordt er vandaag frank en vrij over seks gepraat, toch blijven er onderhuids nog heel wat normen sluimeren. Hoe vaak vrijen is normaal? Niet te weinig – ocharme, de mensen die maar eens per maand seks hebben, die komen toch duidelijk iets tekort? – maar ook niet te veel – want ben je dan niet te veel met seks bezig? Dan heb ik het nog niet gehad over welke seks ‘normaal’

is. Een beetje spannend mag wel, toch (weg met de missionarishouding dus!), maar zodra de woorden ‘porno’, ‘bdsm’ of ‘fetisj’ vallen, voelen sommige mensen zich meteen een stuk minder comfortabel.

Wat vinden we normaal? Waarvan denken we dat het goed, mooi of sexy is? Dat hangt vaak af van het heersende wereld- en mensbeeld in de tijd en het land waarin je leeft. Denk maar aan de rubensiaanse vrouwen, die ver weg liggen van het schoonheidsideaal dat vandaag dominant is. We vergelijken onszelf met dat ideaal. Jammer genoeg bewegen we daardoor eerder weg van onszelf, van wie we echt zijn. We voelen ons minder thuis in ons eigen vel, want de beelden die ons worden voorgehouden als normaal, zijn helemaal niet representatief voor onze binnen- en buitenwereld. We schamen ons, proberen onszelf in een door de maatschappij opgelegde mal te doen passen en gaan daarbij onze eigen seksualiteit onderdrukken. Geloof me, daar heeft echt niemand baat bij. Behalve dan de economie: die blijft draaien, omdat we onze zagezegde tekorten proberen op te vullen door telkens weer nieuwe dingen te kopen.

Voor eens en voor altijd: hét normaal is – naast het feit dat een gegeven gemiddeld gezien vaker voorkomt – grotendeels een illusie. **Wat voor jou normaal is, voelt voor een ander vreemd aan en dat is helemaal oké.** Alleen is het voor velen onder ons niet zo vanzelfsprekend om ons eigen normaal te ontdekken, juist omdat we ons – bewust of onbewust – al lang proberen aan te passen aan wat de mensen om ons heen en de bredere maatschappij als normaal zien.

Bring your sensuality home (again)

Mensen leren hun seksualiteit vaak kennen via hun partner(s). Uiteraard kun je heel wat leren van anderen, ook op seksueel vlak. Ik wil in dit boek echter een radicaal pleidooi houden voor zelfexploratie. Mijn mantra? ***Bring your sensuality home (again).*** Want lekkere seks, die begint bij jezelf!

In dit boek zul je heel wat manieren vinden om je seksuele empowerment een boost te geven. Weet dat je je eigen weg mag kiezen: mogelijk zullen bepaalde hoofdstukken meer resoneren met wat je nodig hebt dan andere. *You do you*, dat is een basisprincipe van seksuele zelfzorg.

Door de verschillende hoofdstukken heen zal ik je helpen om op een comfortabele en toegankelijke manier een sterke – maar milde – relatie met jezelf op te bouwen.

Dat zal bovendien ook je relatie met anderen ten goede komen. Vergelijk het met het zuurstofmasker op een vliegtuig: de crew zal je altijd aanraden om het masker eerst zelf op te zetten, en dan pas anderen te helpen. Zo werkt het ook bij seksuele zelfzorg: iemand die zich seksueel *empowered* voelt, heeft een glow die aantrekkelijk én aanstekelijk is. Zie het als een vorm van magnetisme, een levendige en authentieke energie die ervoor zorgt dat je aantrekt wat bij jou past. Seksueel, lichamenlijk en relationeel in je kracht staan zorgt voor meer levenskwaliteit, levensvreugde en vitaliteit. Het versterkt en ondersteunt je weerbaarheid tegenover uitdagingen en tegenslagen. Daar geniet jij van, je omgeving en bij uitbreiding zelfs de hele samenleving.

Hier & nu

De meeste cliënten in mijn praktijk willen leren **hoe ze meer in het nu kunnen leven**. Hoe ze van hun hoofd – denken – meer naar hun lichaam – voelen – kunnen gaan. Vaak liggen onbewuste patronen of onprettige ervaringen aan de basis, samen met het taboe om daarover te praten. Ik hoop met dit boek iets te kunnen betekenen in die geest-lichaamsverbinding en je te helpen echt in het hier en nu aanwezig te zijn. Het is ons basisrecht als mens om hier op aarde ten volle in de ervaring te zijn en boven alles een fijne tijd te hebben. Om je goed te voelen, ook op seksueel vlak, en meer plezier dan lijden te ervaren.

Laat dit boek een inspiratiegids zijn. Een helpende hand die je er – als je het nodig hebt – steeds opnieuw bij kunt pakken. Laat het je horizon verbreden, maar niet bepalen hoe jij jezelf en je leven te organiseren en te repareren hebt.

Voelt het wat overweldigend? Laat je dan steunen door anderen bij het exploreren van je binnenwereld en het uitproberen van de tools uit dit boek. Ga misschien op zoek naar een partner om dit boek samen mee te lezen of om je te herinneren aan je intenties. Alleen is maar alleen. Durf om hulp te vragen, jezelf te verrijken en je blik te openen zonder meteen te vervallen in ‘ja, maar’. Als individu hebben we de verantwoordelijkheid te nemen voor ons leven en ons welzijn, maar we hebben evenveel recht om hulp van anderen te verlangen en op steun te rekenen. Je hoeft niet alles alleen te doen. Je bent niet meer waard omdat je volledig zelfredzaam bent.

Ik hoop dat je door dit boek sensitiever wordt voor jezelf en jouw omgeving. Dat je de waarde ervan leert inzien om goed voor jezelf en de ander te zorgen. Niet omdat je

mensen wilt pleasen, maar om onze samenleving weer wat meer *community spirit* te geven. Zet je deur open. Geef en ontvang, gewoon omdat het kan.

Ga op pad. Voor een stuk samen, voor een stuk solo. Het proces van (seksuele) zelfontplooiing begint bij jezelf. Jij hebt er je aandacht met regelmaat op te richten en te houden. **Jezelf beter leren kennen, daar kun je levenslang de vruchten van plukken.** Aandacht, tijd, energie en geld schenken aan je mentale en seksuele gezondheid is dus absoluut de investering waard.

Een kleine disclaimer

In dit boek ben ik mijn eerlijke zelf. Hier en daar kwetsbaar, soms expert maar bovenal mens. Ik geniet van de ruimte om vrij te associëren en zaken aan te halen die ik wil opentrekken of waarin ik geloof. Relatie- en gezinstherapeut Peter Rober schreef daarover: ‘Laten we de problemen even verdragen en erover praten, zodat we ons – al was het maar even – minder alleen voelen met onze twijfels, ons protest en onze teleurstellingen.’ Met vrij associëren bedoel ik dat ik soms zijsporen kies, nuanceer of verduidelijk met voorbeelden. Freud zou trots op me zijn. Je zult merken dat ik in dit boek verschillende invalshoeken binnenbreng en af en toe eens aan het meanderen ga. Vertrouw erop dat er altijd een pointe komt. Een die ik graag open houd, en die bij momenten controversieel is.

Ik heb er mijn missie van gemaakt om taboes te doorbreken. Het is sterker dan mezelf en groter dan mijn ego. Ik luister, deel en zet interactie in gang rond niet-vanzelfsprekende thema’s. Mijn hart loopt over als mensen meer comfort ervaren, in hun kracht staan, speelsheid en plezier toelaten en meer *orgastisch* door het leven gaan.

Dive in, heart first

Neem je wat er in dit boek staat ter harte, dan zal het je persoonlijke, seksuele en relationele ontwikkeling in een stroomversnelling brengen. Laat je rivier stromen. Houd niet krampachtig vast aan verwachtingen over waar die moet uitmonden, en houd je blik open. Ik deel met jou wat ik zelf leerde in al die jaren praktijkervaring en vanuit mijn eigen ervaringen. Het voelt best intiem om mijn schatkist met jou te delen. **Ik hoop uit de grond van mijn hart dat het je mag ondersteunen.**


Hoe graag ik ook wil dat je door dit boek heen walst en alles wat ik erin schreef vlotjes van begin tot einde tot je neemt, wil ik je vooral uitnodigen de uitdagingen aan te gaan in de vorm van oefeningen. Ik heb er speciale titels aan gegeven: Into me. Laat die stukjes een reminder zijn om een stap te zetten in de richting die bij je past. Het zijn momenten om te reflecteren, te voelen, los te laten, te ondernemen of om gewoon te zijn. Vloek gerust. *You'll thank me later*. Alleen door inzicht én ervaring samen zal er iets in beweging gezet worden. Juist buiten je comfortzone, *that's where the magic happens*.

Sta eens stil bij deze vragen:

- *Wie is er inspirerend in je leven?*
- *Welk gevoel geeft deze persoon jou?*
- *Heb je die persoon al eens bedankt voor diens aanwezigheid?*

Er bestaan heel wat oefeningen waarin je je dankbaarheid leert uitdrukken. Bovendien werken ze: wie een gevoel van dankbaarheid kan oproepen en ervaren, is namelijk weerbaarder tegen neerslachtigheid of depressie.

Maak er een ritueel van en sta op vaste momenten stil bij zaken waarvoor je dankbaar wilt zijn. Schrijf ze op, als je dat wilt. In het begin loopt het misschien moeizaam, maar oefening baart ook in dit geval kunst: na een tijdje lukt het je vast spontaner en krijg je een nieuwe lens waarmee je de wereld, jezelf en anderen kunt bekijken. Hoe vaak je dat doet? Dat kies je zelf. Laat mij jou geen nieuwe dogma's opleggen. You do you, weet je nog?



‘Seksuele
energie is het
verlengde van
levensenergie.’

Hoofdstuk 1



Seksueel in je kracht staan

What's in a name

Op de cover van dit boek heb ik je lekkere seks beloofd. Maar wat is dat eigenlijk, lekkere seks? Als seksuoloog bekommer ik me om het **seksueel welzijn** van mijn cliënten. Dat wil zeggen dat ik hen help als ze specifieke klachten hebben – denk bijvoorbeeld aan (seksuele) verschillen tussen partners, pijnklachten, erectieproblemen of verslaving – maar seksueel welzijn is veel breder dan dat. Het gaat over alle aspecten die ervoor zorgen dat we seks leuk en bevredigend vinden. Dus ook over seksuele communicatie, seksuele rechten, seksuele fantasieën en de mogelijkheid om fijne seksuele ervaringen te beleven.

Helaas ligt de focus in de gezondheidszorg vaak op het oplossen van lichamelijke problemen, terwijl seksueel plezier een onmisbaar onderdeel is van seksuele gezondheid. Meer nog: het is een absolute voorwaarde voor een gezond seksleven. Als je seksueel plezier beleeft, bevordert dat niet alleen je algemene welzijn, het geeft ook je zelfvertrouwen en je empathisch vermogen een boost. Het zorgt er bovendien voor dat je vrijer durft te communiceren over (veilig) vrijen en het verbetert de kwaliteit en de duur van je relaties – niet alleen de relatie met anderen, maar ook die met jezelf. *Last but not least*: seksueel plezier vergroot ook de kans op een orgasme.

Ik spreek daarom liever over **sexual empowerment** dan over seksueel welzijn. Die term dekt voor mij namelijk beter de volledige lading: *sexual empowerment* is seksueel in je kracht staan. Het betekent dat je *in touch* bent met je sensuele en seksuele zelf, dat je weet wat je fijn vindt (en wat niet) en dat je verbinding kunt maken met dat intieme stuk van jezelf. Het hoeft niet te betekenen dat je je altijd en overal sensueel voelt, maar eerder dat je beseft dat je een sensueel en seksueel wezen bent en dat je daarmee contact kunt maken wanneer je dat wilt.

Sexual empowerment stimuleert je levensenergie en seksuele energie. Ik noem deze energieën **Kundalini**, naar de metaforische maar energetisch reële slang uit het hindoeïsme, die opgerold ligt te wachten onder aan je ruggengraat, in je bekken. Met behulp van yoga, beweging, ademhaling, meditatie, visualisatie, energetische heling en zelfontplooiing kun je deze slang wakker maken en laten kronkelen door je lichaam, via de chakra's of energiewielen. Anders gezegd: via rituelen en oefeningen kun je deze kundalini-energie wakker maken en volop laten stromen.

INTO ME

Zoals bij alles wat met seksualiteit te maken heeft, is de opwarming belangrijk. Dus hier gaan we! Hoe comfortabel voel jij je als je over seksuele thema's en taal praat? Spreek je woorden als 'aars', 'anus', 'vagina', 'vulva', 'penis' en 'beffen' vlot uit? Of voel je een aarzeling? Probeer het eens, desnoods in je hoofd. Observeer welke gevoelens en gedachten deze woorden oproepen.

8 voordelen van sexual empowerment

- 1.** Het helpt je bewust te worden van je eigen kwaliteiten, krachten, verlangens en noden.
- 2.** Het geeft je het vertrouwen en de motivatie om te spreken over deze krachten, verlangens en noden wanneer je dat wenst of wanneer nodig. Het stimuleert dus je eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfkennis.
- 3.** Het geeft je het gevoel dat je *agency* hebt en dat je je grenzen kunt aangeven (assertiviteit).
- 4.** Het motiveert om te doen wat goed voelt met respect voor jezelf en anderen. Sexual empowerment en seksuele gezondheid gaan niet over frequent seks hebben. Kwaliteit boven kwantiteit, al kan regelmatig seks hebben – in de brede zin van het woord – zo zijn voordelen hebben.
- 5.** Het zorgt ervoor dat je kwetsbaarheid en openheid gaat zien als superkrachten.
- 6.** Het gaat samen met authentieke seksuele zelfexpressie en komt niet vanuit – of wordt niet meer volledig bepaald door – geïnternaliseerde beelden, projecties en angsten. Je seksuele zelfexpressie is vrij. Wil je vrijen vanuit een pornstar-energie? Heerlijk. Wil je dat niet? Doe het dan niet.
- 7.** Het zet aan tot reflecteren of mentaliseren, draagt bij tot intunen met jezelf en het flexibel mee-evolueren met veranderingen die de tijd en verschillende levens- en relatiefasen met zich meebrengen.
- 8.** Het kan ervoor zorgen dat je sensueel gaat leven. Naast seksueel leven dat gelinkt wordt aan genot met genitaliën, kun je ook (sensueel) plezier halen uit het leven via je zintuigen. Het empowerment kan je ondersteunen in het comfortabel neerdalen in je lichaam en jezelf genot gunnen via proeven, ruiken, voelen, zien en horen.

Als ik mensen kan ondersteunen om hierin stappen te zetten, maakt mijn hart een sprongetje!

De twee pijlers van sexual empowerment

Sexual empowerment bestaat uit twee pijlers: de intieme relatie met jezelf, waarbij vooral zelfkennis op een dieper niveau centraal staat, en je relaties met anderen, waar communicatie het sleutelwoord is.

1. De intieme relatie met jezelf

Weet jij hoe je erotische vingerafdruk en seksueel verlangen in elkaar zitten? Als je op seksueel vlak goed voor jezelf wilt zorgen, is het belangrijk om eens stil te staan bij hoe de intieme relatie met jezelf zich door de jaren heen heeft ontwikkeld. Ga aan de slag met oordelen, kritiek en schaamte die je voelt over je lichaam, relaties of je seksualiteit en die je bewust of onbewust – onnodig – met je meedraagt.

Daarnaast is het ook goed om je lichaam beter te leren kennen. Ik schreef het al eerder: *you can't have what you want if you don't know what you want!* Sexual empowerment betekent ook de *ins and outs* van de menselijke anatomie – en jouw lijf in het bijzonder – ontdekken.

2. De relatie met de ander

Als je jezelf en je erotische vingerafdruk beter kent, is het tijd om de stap naar de ander te zetten. Praat jij makkelijk over seks met je partner(s)? Weet jij wat voor jou een volmondige *ja, nee of misschien* is? Voel en geef je je grenzen aan? In deze tweede pijler draait alles om het ontwikkelen van een gezonde assertiviteit. Communicatie is *key*, ook als je lekkere seks wilt. Gelukkig kun je leren communiceren. Niet alleen in woorden, maar ook met je lijf. We zullen in dit boek dan ook stilstaan bij hoe je je lichaamsgericht kunt verbinden met de ander. Daarvoor duiken we samen de wereld van tantra in, die vele tools biedt rond authentiek verbinden, het aanvoelen en uiten van grenzen, behoeften en verlangens.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Annelies Deleu, Nectar Studio

Illustraties Laura Di Somma

Auteursfoto The Social Club

Redactie Lies Catterseel

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023 en Michelle Hufkens

D/2023/45/302 - ISBN 978 94 014 9085 6 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.