

DURF JIJ?

Strip je vrij!

DURF JIJ?
Strip je vrij!

MARIELLE KLEYNJAN
JOYCE HELLEDOORN



Aramith • Haarlem

© 2008 Marielle Kleynjan & Joyce Hellendoorn

© 2008 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV, Postbus 317, 2000 AH Haarlem

(e-mail: post@gottmer.nl)

Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Omslagontwerp en zetwerk: Rian Visser Grafisch Ontwerp

Omslagfoto: © Maria Latnik, iStockfoto

Illustraties: Marielle Kleynjan

Auteursfoto: Humphrey Daniëls

Druk en afwerking: ???????

ISBN 9789068342246 / NUR 865

www.altamira-becht.nl

www.diepmagazine.nl

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Inhoud

Inhoudsopgave 11

Inleiding 11

Over *Strip Je Vrij!* 11

Over dit boek 11

Hoofdstuk 1: Maak je sensualiteit wakker 11

Inleiding 11

Sensualiteit, wat is dat ook alweer? 11

Sensualiteit en zintuigen 11

Sensualiteit en je eigen lijf 11

Sensualiteit en stilte 11

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand... 11

Sensualiteit in de realiteit 11

Humor 11

En nu jij! 11

Hoofdstuk 2: Zet je sensualiteit in beweging 11

Inleiding 11

Sensueel lichaamswerk 11

De kracht van de heupen 11

De kracht van de yoni 11

Sensueel dansen 11

En nu jij! 11

Hoofdstuk 3: Hoe ziet jouw sensuele vrouw eruit? 11

Inleiding 11

Strip moves 11

Sensueel lopen 11

Oogcontact 11

De Striptypes 11

En nu jij! 11

Hoofdstuk 4: Laat je sensuele vrouw zien 11

Inleiding 11

Nog meer striptrucs en -bewegingen 11

Muziek 11

Een stripnaam 11

Ontvangende ogen 11

De striptease 11

Welkom in het Godinnenparadijs 11

Geef jezelf wat je nodig hebt 11

Film kijken, lezen en surfen met je sensuele vrouw 11

Epiloog 11

Over Joyce en Marielle 11

Over wat en wie ons inspireerde 11

Inleiding

Over Strip Je Vrij!

Lang geleden, in de jaren zestig van de vorige eeuw, vond er in ons land een 'seksuele revolutie' plaats. Die zou de vrouw bevrijden. Vrijmaken van de door mannen opgelegde kleding, beroepen, normen en waarden. Ineens waren alle vrouwen gelukkig! Nooit meer hoefden zij bh's te dragen! Nooit meer die stomme jurken en rokken aan! Voortaan zouden zij als mensen door het leven gaan, gelijk aan mannen. Zij zouden voor vol aangezien worden. Zij zouden gewaardeerd worden om wie zij waren van binnen, om hun intelligentie en hun innerlijke schoonheid. Zij konden zich kleden hoe zij wilden. Zij zouden zelf het initiatief nemen om een man mee uit te vragen. Zij waren baas over zichzelf. Zij mochten alles zelf bepalen. Helemaal vrij!

Maar is dat wel zo? Zijn we wel zo vrij als we denken? Seks is na de seksuele revolutie veel duidelijker aanwezig in onze maatschappij, maar helaas denken veel vrouwen nu ook dat een kort rokje en hoge hakken iets is voor domme vrouwen die aandacht (of geld ;-) nodig hebben van mannen. Dankzij de seksuele revolutie hebben we de vrijheid gekregen om ons meer als mannen te gedragen en te kleden. Jammer genoeg hebben we er niet meteen voor gezorgd dat we ons ook supervrouwelijk mogen kleden zonder kritiek of commentaar te krijgen van andere vrouwen (en heel soms ook van mannen). Wij vrouwen zijn zo streng voor elkaar. We beoordelen elkaar de hele tijd: Die is te dik, die is te dun, Dat trek je toch niet aan als je zo oud bent, Ze moet zo nodig opvallen, ze heeft zeker seks nodig... En alles wat wij veroordelen in elkaar, veroordelen we ook in onszelf.

Als moderne vrouwen houden we krampachtig vast aan het beeld van wie we denken te zijn. De een houdt ervan zich mooi te maken – of denkt daarvan te houden. Een ander geeft daar weer niets om – of denkt er niets om te geven. We denken vrij te zijn. We denken dat we vrij kiezen om ons te gedragen en te kleden zoals we nu doen. Maar wie we echt zijn laten we niet zien en weten we ook niet meer. Deze vrouw blijft verstopt onder onze kleding; onder al die lagen normen, waarden, onder wat onze moeders altijd tegen ons zeiden of onze vriendinnen, onze eerste vriendjes, onder wat de bladen

ons laten zien aan vrouwen, politici, popsterren, actrices. We zijn jonger dan Madonna – maar niet zo lenig en niet zo slank; we zijn net zo oud als Colette – maar geen manager van het jaar; we zijn ouder dan Máxima – maar hebben onze prins nog niet gevonden.

Denk jij dat jij misschien ook rondloopt met wat onvrijheden op het gebied van je vrouwzijn? Ben jij een stoere vrouw in spijkerbroek omdat je dat echt wilt? Of omdat je denkt dat een rok voor tuttige vrouwen is? Draag jij altijd korte rokjes omdat je dat wilt, of omdat je denkt dat een broek je dik maakt? En lingerie? Is dat hoerig of maakt dat jou mooi?

Ben jij niet benieuwd wie er onder al die laagjes in jou verstopt zit? Ga eens op zoek naar jouw sensuele vrouw. Neem jezelf wat minder serieus, trek eens iets heel anders aan, lach en geniet. Verander elke dag je mening, verzin elke dag iets geks. Word elke dag verliefd op die geweldige vrouw in de spiegel. Die vrouw die jou elke keer weer verbaast. Die vrouw die zoveel kanten heeft, allemaal even interessant. De ene dag strak in het pak en de dag erna in een flodderjurk op slippers. Alles mag en alles kan. Dat is pas vrijheid. Trek aan wat je wilt, trek uit wat je wilt, kortom: *Strip je vrij!*

Eerst een workshop – nu een boek!

Sinds 2004 hebben honderden vrouwen deelgenomen aan onze workshop '*Strip Je Vrij!*'. Zij hebben hun sensuele vrouw gezocht, gevonden, omhelsd en gevierd... Met dit boek willen we ook jou de gelegenheid geven dit avontuur te beleven. Misschien doe je het in je eentje, met behulp van dit boek. Misschien doe je het met vriendinnen of zussen, of met een vrouwengroep. Dit boek is een werkboek, een doe-boek, een oefenboek, een naslagboek. Het brengt alles samen wat wij in die jaren van en met al die glorieuze, sensuele vrouwen hebben geleerd.

Striptease en... sensualiteit?

Sensueel dansen en strippen is meer dan op een sexy manier dansen. Voor ons is strippen een manier om een stuk van jezelf aan de buitenwereld te laten zien wat je misschien normaal gesproken niet zo snel laat zien. Daar heeft iedere vrouw zo haar redenen voor. Strippen daagt je uit om de sensuele vrouw in jou in beweging zetten. Wie is zij, waar is zij in jou en hoe heb je haar in de loop der jaren misschien een beetje of misschien wel heel veel verstopt? Dit boek helpt je de jassen die je in de loop der jaren hebt aangetrokken weer uit te trekken en diep in jezelf te kijken om je innerlijke schoonheid en kracht

te onthullen en op je eigen manier naar buiten te brengen. Daarbij laten we je zien en voelen hoe je al strippend op een krachtige manier verbinding maakt tussen je binnenkant en buitenkant zodat je kunt gaan ondervinden hoe jij jouw sensuele zelf op een authentieke manier kunt laten zien. Je sensuele vrouw is, hoewel misschien kwetsbaar, vooral heel erg krachtig. Wij willen haar graag zien, in alle vrouwen. Zij maakt vrouwen weer heel.

Stap voor stap leren we je open te staan voor je sensuele vrouw, in plaats van haar te verbergen en te onderdrukken. Zij kan je alles geven – ook wat je denkt te moeten vinden in je partner. Zij kan je dragen, je bevestigen en bevredigen. Zij maakt je sterk in al je vrouwelijkheid en zachtheid, zodat je de hele wereld aankunt. Zij koestert je en laat je lachen. Zij maakt al je zintuigen open, zodat je heel erg bewust in het nu kunt zijn – en kunt genieten van alles wat mooi is hier op aarde, waaronder jijzelf.

De oefeningen in dit boek helpen je om je remmingen te overwinnen en je zelfvertrouwen en zelfexpressie te voeden. Je stript letterlijk en figuurlijk alleen de lagen die jij wilt – maar we dagen je wel uit om steeds een stapje verder te gaan dan je tot nu toe hebt gedaan.

Voor wie?

Dit is géén boek om alleen maar te ‘leren strippen’, met alleen de technieken en trucjes: hoe je je kleren uit moet trekken, hoe je moet kijken en hoe je je moet opmaken. Het helpt je vooral ook om te zien wie jij bent vanbinnen. Wat voor een sensuele vrouw zit er binnen in jou verstopt? Wat vindt zij mooi? Waar houdt zij van? Welke bewegingen laat zij zien? En wat voor kleren trekt zij uit?

Jij bent jij, een heel unieke vrouw. Die sensuele vrouw in jou weet allang wat zij moet doen om te verleiden en plezier te hebben. *Strip je vrij!* helpt je contact te maken met die innerlijke vrouw – ongeacht je leeftijd, confectiemaat of lichamelijke conditie. Ze is een vrouw die weet wat zij wil, een vrouw die haar grenzen voelt en ze respecteert. Een vrouw die haar angsten niet opzij zet, er niet omheen loopt, maar erdoorheen gaat, waardoor ze alle gevoelens doorleeft om er aan de andere kant sterker weer uit te komen. Een vrouw die weet wat haar plezier geeft en haar gelukkig maakt.

Strip Je Vrij, voetje voor voetje...

In **hoofdstuk 1** zul je ontdekken wat **sensualiteit** voor jou betekent en hoe je het met je hele lijf en al je zintuigen kunt ervaren. Sommige gevoelens zullen je vertrouwd zijn, andere ervaringen zul je misschien (opnieuw) in jezelf wakker maken.

Daarna ga je je sensuele lijf in **beweging** brengen – dat is het thema van **hoofdstuk 2**. Door ‘sensueel lichaamswerk’, dans en ademhaling stook je het vuurtje op en maak je je lijf gereed voor...

In **hoofdstuk 3** ga je spelen met verschillende **striptypes**, waarin je diep in jou kennis maakt met een vrouw die je nog niet eerder hebt ontmoet, en waarin je speelt met kleding en muziek om te kijken wie je bent als je stript – en wie je zou willen zijn...

Strippen! Het is zover... in **hoofdstuk 4** vind je concrete oefeningen, bewegingen, tips voor het eigenlijke strippen. Je weet nu wie je bent en wat jouw sensualiteit naar boven brengt – nu is het tijd om dat te laten zien!

En nu je je sensuele vrouw hebt gevonden, wil je haar natuurlijk nooit meer kwijt. We geven je tips om haar een vaste en sappige **plek in je leven** te geven.

Wat heb je nodig?

- ♥ Ruimte
- ♥ Privacy
- ♥ Muziek
- ♥ Een beschermde plek
- ♥ Yogamatje met iets heel zachts erop
- ♥ Kleding waarin je lekker kunt bewegen
- ♥ Een grote spiegel
- ♥ Humor
- ♥ Moed

En het allerbelangrijkste: **tijd**. Probeer dit boek niet alleen te lezen, hoe verleidelijk dat ook is, maar het ook daadwerkelijk te dóén en na te leven. Als je *Strip je vrij!* op die manier gebruikt, dan beloven wij dat je aan het eind van dit boek jouw sensuele vrouw (of een daarvan) hebt gevonden en die met veel plezier kunt laten zien aan jezelf of aan een ander, in een 'sensationele' striptease!



Maak je sensualiteit wakker

Inleiding

Om je sensualiteit wakker te maken is het goed om te weten wat het precies inhoudt. Omdat sensualiteit een persoonlijke beleving is, vertellen wij je onze eigen ervaringen, zodat je misschien een beter idee krijgt over wat sensualiteit ook voor jou zou kunnen betekenen. Maar wat betekent het woord nu eigenlijk? Als je het op gaat zoeken in een Nederlands woordenboek, kom je de volgende definitie tegen:

sen·su·a·li·teit

1. zinnelijkheid, neiging tot zinnelijk vermaak, vooral geslachtelijk genot

De Engelsen daartegen komen tot de volgende conclusie:

sen·su·al·i·ty

1. being sensual: the capacity for enjoying the pleasures of the senses
2. being pleasing to senses: the quality of being pleasing to the senses

Dit geeft eigenlijk meteen al de verwarring weer die we vaak rond dit woord voelen: gaat sensualiteit nou alleen over seks, over je geslachtsorganen, of omvat het meer? Wij houden ons liever aan de Engelse uitleg dan aan de blijkbaar nog steeds wat calvinistische ('hoezo-kan-genieten-met-je-hele-lijf?') Nederlandse omschrijving. Dus:

1. **Sensueel zijn:** kunnen genieten van het plezier van de zintuigen
2. **De zintuigen plezieren:** de kwaliteit van het plezieren van de zintuigen.

Daar worden wij al een stuk vrolijker van ;-). Bedenk dat sensualiteit 85% van de tijd niets met seks te maken hoeft te hebben. Marielle zegt altijd: 'Sensualiteit is dat je appeltaart

ruikt en er zo'n zin in krijgt dat het water je in de mond loopt.'

Om je op weg te helpen op je reis naar jouw innerlijke sensuele vrouw vind je in dit hoofdstuk diverse handreikingen, tips en ideeën die gaan over zintuigen en sensualiteit. Onder andere een oefening die je helpt sensualiteit in het nu en in je lijf te ervaren. Het is belangrijk om je hele lichaam hierin te betrekken zodat je aan het eind van dit boek die sensualiteit helemaal kunt voelen in jezelf en misschien wel kunt laten zien tijdens een striptease. Een belangrijke oefening in dit hoofdstuk is de spiegeloefening, waarbij je jezelf met andere ogen leert bekijken. Daarnaast geven we je veel oefeningen waarbij jezelf aanraken een belangrijke rol speelt.

Soms voel je je misschien zo sensueel als een vaatdoekje. Wat dan? In hoofdstuk vijf vind je allerlei handreikingen om je sensualiteit levend te houden. Maar ook in dit hoofdstuk geven we je een aantal goeie tips over wat je nú zou kunnen doen om weer lekker in je lijf te komen en dat vaatdoekjesgevoel ver achter je te laten. Je zult wel merken dat wij daar in elk geval onze humor voor inzetten. Want met plezier en grappen ontspannen wij vrouwen sneller en is sensualiteit weer makkelijker te vangen. Je kunt daarbij zelfs een aantal godinnen om hulp vragen als je wilt. Welke dat zijn lees je aan het eind van dit hoofdstuk.

Sensualiteit, wat is dat ook alweer?

Sensualiteit, dat voel ik niet altijd. Ik weet ook soms niet hoe ik erbij moet komen, hoe ik het op moet wekken. Teveel in mijn hoofd, te weinig in mijn lijf. Ik weet eigenlijk helemaal niet wat sensualiteit nu eigenlijk is...

Dit soort geluiden horen we best vaak van vrouwen.

Onze eerste reactie hierop is dat het heel logisch is dat je je niet op elk moment van de dag sensueel voelt. Aan de andere kant is het ook heel prettig wanneer je een keuze hebt tussen zwelgen in ellende en zwelgen in je eigen lekkerigheid. Het maken van die keuze is iets dat je gewoonweg kunt trainen. Door steeds meer manieren te vinden waardoor jij je lekker in je lijf gaat voelen. Want als je lekker in je vel zit, ben je je veel bewuster van al je zintuiglijke waarnemingen en dat is eigenlijk waar sensualiteit over gaat. Het is een soort versmelting van senses – je zintuigen – en seksualiteit oftewel je le-

venskracht. Als je je sensueel voelt, voel je je levendig en heb je al je zintuigen op scherp staan. Dit is het verschil tussen lusteloos en wellustig.

Er bestaan duizenden ideeën over wat wel en niet sensueel is als het gaat om vrouwen. In de media wordt veel bloot getoond, maar op zo'n manier dat de meeste vrouwen denken: Dat is dus helemaal niks voor mij! Reclames, films en muziekclips spiegelen je op een bepaalde manier voor wat sensualiteit is, wat sensuele kleding is, hoe je moet kijken, bewegen en welke muziek sensueel schijnt te zijn. Maar er is een grote kans dat je daar dus helemaal niets mee hebt. En dat wil natuurlijk helemaal niet zeggen dat je geen sensuele vrouw bent!

Maar wat is sensualiteit dan wel? Sensualiteit is een gevoel dat diep van binnen zit, een gevoel dat je kunt laten stromen door middel van beweging, dans, jezelf liefdevol aanraken, je laten bewegen door de muziek die dat diepe gevoel in jou losmaakt en je kleden op een manier waarmee je dat gevoel uitdrukt. En logischerwijze is dat dus voor elke vrouw anders – het is iets heel persoonlijks.

Als sensualiteit door je lijf en leven stroomt, als je de volheid van je leven voelt en als je dat gevoel ervaart als plezier, lachen, geluk, liefde en/of inspiratie, dan noemen wij dat sappig. Denk maar aan een sappige perzik, zo rijp, zo fruitig, het sap stroomt uit de vrucht als je er zachtjes in bijt. Het woord 'sappig' werd eind jaren negentig gevonden in de boeken van SARK. Zij sprak van 'succulent living', 'succulent women' en 'living juicy'. Sappig leven dus, je leven ten volle leven met al je zintuigen. En denk bij sappige vrouwen maar aan het tegenovergestelde van zuurpruimen. ;-)



'Ben jij dan altijd sensueel?' vroeg een cur-siste eens, met een ongelovige blik aan mij. 'Ik heb daar geen tijd voor hoor!' Nee, zeker weten van niet! Maar ik weet wel dat ik een keuze heb en ook dat dat helemaal geen extra tijd kost.

Sensualiteit als keuze hebben. Als ik mij sensueel voel ben ik open, zacht, ontvankelijk. Al mijn zintuigen staan op scherp. Kribbig, hard en ongevoelig ben ik ook best op zijn tijd. Als ik het druk heb, mezelf weer eens voorbij loop. Vergeet om te eten en te drinken, alles en iedereen voor-

rang geef behalve mezelf. Als ik de menstruatiekrampen in mijn buik voel. In dat soort periodes weet ik nu dat ik een keuze heb. Een keuze om mezelf aandacht te geven, iets lekkers te gaan eten, een lekker wierookje aan te steken, een mooi muziekje op te zetten, even aandacht te hebben voor de bloemen in de tuin, iets moois aan te trekken, mijn nagels te vijlen, mezelf wat kleur te geven, even met mijn handen in de aarde te wroeten, even uit te mogen rusten als ik daar behoefte aan heb.

Allemaal hele kleine middelen die ervoor zorgen dat ik

lekkerder in mijn vel kom te zitten, weer wat ontvankelijker en zachter wordt. Zo geiept, maar hoe langer ik dat verwaarloos, hoe groter de middelen zijn die ik nodig heb. Dan wil een dagje naar de sauna of een goeie massage nog weleens wonderen doen. Nieuwe kleren kopen, naar de kapper. Triviaal? Ik vind van niet! Wonderbaarlijk hoe wij dat soort kleine attenties aan onszelf zo snel naar de achtergrond weten te schuiven. Voelen wat je nodig hebt, hoe moeilijk is dat toch voor zoveel vrouwen, en hoe goed weten wij toch altijd wat een ander nodig heeft. En hoe meer we verwijderd raken van wat wijzelf nodig hebben,

hoe meer we trouwens ook verwijderd raken van de daadwerkelijke behoeftes van de mensen om ons heen.

Sensualiteit staat voor mij voor het verwennen van je zintuigen, de keuze tussen een droge boterham naar binnen proppen en even, al is het maar een kwartiertje, rustig gaan zitten om jezelf te verwennen met een lekkere lunch. De keuze tussen Ambi Pur en een heerlijke Nag Champa-wierook. De keuze tussen de radio aanzetten als muzikaal behang of echt even voelen waar je behoefte aan hebt op dat moment, en sfeervolle muziek aanzetten waar je meteen blij van wordt.



Heel lang geleden, in 1994 om precies te zijn, werd ik moeder. Daarmee werd ik ook 'mevrouw', dacht ik, en dat betekent dat je dan lief moest zijn en zorgzaam en begripvol en meelevend en serieus en verstandig. Van alle vrouwen die ik in me had moest er een verdwijnen: mijn sensuele vrouw. Zij werd verbannen. Ze was lastig, vonden de andere vrouwen. Ze dacht niet na en deed maar waar ze zin in had, dat kon nou echt niet meer. Er moest gezorgd en verzorgd worden en er moest netjes gedaan worden en volwassen, want er moest een zorgzame vrouw en moeder zijn en het was al moeilijk genoeg met die bekkenproblemen en pijn om dat voor elkaar te krijgen. Er was geen plaats voor spelletjes en seks.

Stom eigenlijk dat de andere vrouwen in mij niet begrepen dat die sensuele vrouw juist meer ruimte moest krijgen. Want daardoor zouden ze zich allemaal gesterkt en bevestigd voelen in hun kracht en schoonheid en zou er ondanks de pijn en moeite genoeg energie zijn om dat moederschap aan te kunnen, en alles zou er ook nog eens een stuk plezieriger op worden ook. Niet in de laatste plaats voor mijn partner P. ;-)

Er ging een behoorlijke tijd overheen voor ik dat door-

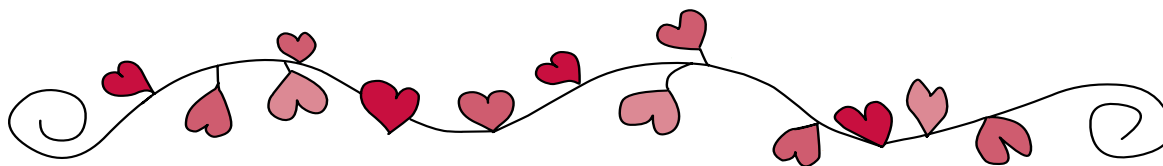
had, voordat ik in de gaten kreeg dat juist mijn seksuele energie mijn levensenergie was. Dat ik altijd zo moe was en het allemaal zo zwaar vond, dat was niet omdat ik nu moeder was en omdat het moederschap zo zwaar was, maar omdat ik niets meer deed aan seks. Nou ja, af en toe dan. Als het goed voelde. Als mijn lief een week lang van alles voor me had gedaan. Als hij dagenlang aandacht aan me besteed had en had geluisterd naar mijn verhalen over hoe zwaar elke dag wel niet was geweest. Dan, heel soms, wilde ik wel vrijen. Maar spetterde en sprankelde het dan? Nee, niet echt.

Gelukkig belandde ik per ongeluk ;-) in een Tantra-weekend – een weekend waarin heel veel kwartjes vielen en waarin ik vooral voelde dat ik mezelf heel lang erg tekort had gedaan en mijn lief zeker. Een weekend waarin ik voelde dat ik kon stromen, kon bruisen. Waarin ik weer opnieuw kennismaakte met die seksgodin in mij: die hele zachte kwetsbare vrouw en die heel interessante bitch. Toen al die kwartjes waren gevallen en ik stralend en dolverliefd op mezelf, op mijn lief en op het leven weer thuis kwam besloot ik dat ik die sensuele vrouw voortaan de eerste plaats zou geven in mijn leven. En de andere vrou-

wen in mij genieten mee.

Heel soms sputtert er nog eentje tegen, die zegt dat het niet zo hoort, dat je zo iets niet doet...! Je bent een

moeder!' Ja, denk ik dan, ik ben een moeder. Maar wel een blijde, energieke en vooral sexy moeder! ;-)



Sensualiteit en zintuigen

Spelen met sensualiteit en je zintuigen...

Nu we onderzocht hebben dat sensualiteit gaat over over een plezierig prikkelen van je zintuigen, waardoor je levenslust en daarmee ook je seksualiteit wakker wordt gemaakt, wordt het tijd om de zintuigen wat prettige aandacht te gaan geven. Maak de komende week eens wat ruimte voor jezelf om een voor een al je zintuigen te verwennen. Hoe meer je ze prikkelt, hoe meer je gaat voelen dat elk zintuig zo zijn eigen supergevoelige bovenzintuigelijkheid heeft. Zo zou je kunnen ontdekken dat er niet zo iets is als een zesde zintuig, maar dat je er misschien wel tien hebt... zinnenprikkelend.

In de rest van dit hoofdstuk vind je leuke oefeningen en speltips die je verleiden tot het geven van overweldigende aandacht aan je zintuigen. Onderga heel bewust wat dat met je doet...

En zie het ook echt als een spel. Spelen met je zintuigen maakt dat je je meer bewust wordt van de signalen die jouw lichaam opvangt en uitzendt. Door te gaan spelen kun je het plezier voelen wat jouw lijf je brengt, de levenslust die daarmee wordt opgewekt. En dat is in de kern eigenlijk waar sensualiteit over gaat: plezier mogen beleven aan jouw zintuigen en tot in al je poriën ervan mogen genieten.

Oefening: *Sensualiteit voelen in het moment*

- Nodig:** Een goed geheugen, iemand die deze oefening voorleest, of iets waar je dit mee kunt opnemen.
- Tijd:** Minstens 5 minuten.
- Tip:** Deze oefening kun je altijd en overal doen. Je vergroot er je vermogen mee om iets compleet te ervaren en om te reageren op je innerlijke en uiterlijke omgeving vanuit hoe jij dat voelt.

Haal diep en rustig adem en zet jezelf open. Wat zie je? Wat hoor je? Luister naar de geluiden dicht bij je en in je en laat je bewustzijn steeds groter worden zodat je ook de geluiden uit de verte kunt horen. Wat ruik je nu? Probeer steeds meer en verschillende dingen te ruiken, en steeds verder weg. Proef je iets? Wat voelt je lichaam nu? Van buiten: de temperatuur, huidoppervlak en je kleren tegen je huid. En van binnen, in je lichaam: wat hoor je, proef je, ruik je, voel je? Daarna doe je hetzelfde weer in je omgeving en je gaat steeds verder, steeds groter en je zet al je zintuigen in om zelfs de sneeuw op de toppen van de Alpen te kunnen ruiken, om de zee te horen ruisen, om de kou te kunnen voelen van het water en om de zon te voelen branden op je huid in tropische oorden. Als je je zintuigen vaker op deze manier gebruikt, worden ze sterker. Je sensualiteit, je vrouwzijn en de verbinding met het leven zal dan ook groter en sterker worden.

Sluit je ten slotte weer geleidelijk af en hoor, voel en ruik steeds minder. Bepaal wat jij een prettige 'stand' vindt en beëindig de oefening.

Ruiken

Geuren kunnen je mee terugnemen naar herinneringen van lang geleden. Zonnebrandolie, zeezout, pasgemaaid gras... Voor je het weet, zink je weg in een heerlijke droom.

Aan de gang gaan met geuren maakt dat je gewaar kunt worden wat ook subtiele geuren met jou kunnen doen. Ga eens lekker naar buiten de natuur in en concentreer je dan volledig op alle geuren die je ruikt. Onderga de verschillende geuren die de seizoenen met zich meebrengen: de geur van sneeuw, de geur van de vallende herfstblaadjes, de geur van bloesem, de geur van ozon.

En in een bewoonde omgeving valt natuurlijk ook van alles te ruiken. Laat in een zomerse tram dit spel maar even achterwege... je mag je zintuigen best enigzins beschermen door ze zo af en toe een tandje lager te zetten ;-))

Geniet van de geur van de bakker bij jou om de hoek, de geur van je pasgewassen dekbed, de geur van je ongewassen partner...

Voel wat geuren met je doen – door welke geuren je je op je gemak voelt en bij welke geuren je je onprettig voelt.

Speel met je neus, laat je leiden door haar sensitiviteit, loop eens een tijdje je neus achterna.

En over spelen gesproken... snuffelen... uh, tja een erg leuk kinderspelletje ;-)) Maar niet eens zo raar trouwens. De nieuwsgierigheid waarmee je vroeger al je lichaamsgeuren rook. Misschien was er een tijd dat je daar nog geen oordeel op plakte.

Kijk of je zonder oordeel de geur van jouw yoni (het mooie Sanskrietwoord voor 'vagina') kunt beschrijven en ontdek dat ze elke dag anders is. Een oude verleidingstip is: een beetje vocht uit je yoni achter je oren smeren. Het beste subtiele verleidingsparfum wat er bestaat. En het werkt, weten wij allebei uit ervaring!! Waarom denk je dat de oceangeuren zo'n opmars hebben gemaakt in de parfumindustrie ;-)) Herwaardeer je eigen lichaamsgeuren dus.

De yoni krijgt overigens uitgebreid en welverdiend aandacht in het volgende hoofdstuk.



Essentiële oliën zijn ook prettig om te onderzoeken. Ik heb een hele verzameling aangelegd en kan daardoor zelf mijn eigen massageolie en parfums samenstellen. Je kunt deze mengen met zonnebloemolie, notenolie, druivenpitolie. Maak een flesje met jouw favoriete mengsel. Of doe per keer druppeltjes bij een scheutje olie in je hand naargelang van je stemming. Zorg dat je natuurlijke olie bemachtigt, want de geur van synthetische olie kan gaan irriteren als je reukzin zich

beter begint te ontwikkelen. En irritatie maakt nou niet direct sensueel.

Datzelfde geldt voor wierook. Er zijn allerlei soorten wierookstokjes in de handel. Zorg dat je een natuurlijke wierook neemt en geen synthetische, want ook die laatste kan weer voor irritaties zorgen. Op de verpakking moet vermeld staan waar je mee te maken hebt.

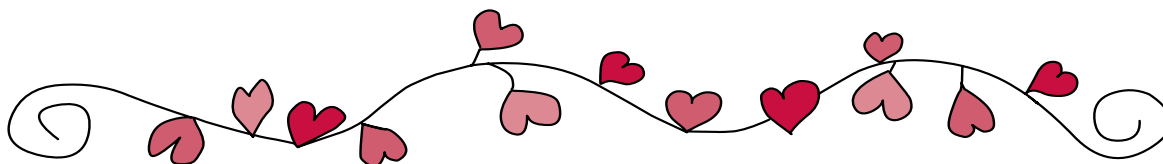
Parfum maak je zelf door essentiële olie toe te voegen aan 70% wodka.



Geuren uitproberen bij de parfumerie is natuurlijk ook een optie ;-). Ga eens een week lang elke dag naar de parfumerie en probeer telkens een ander geurtje.

Registreer bij elke geur die je uitprobeert je ervaring met de geur. Schrijf ze eventueel in een speciaal geuren-

boekje. Waar herinnert de geur je aan? Bij welke geur voel jij je sensueel en bij welke geur juist helemaal niet? Welke geur maakt dat je verliefd op jezelf wordt? Welke geur ruik je het liefste voordat je in slaap valt en welke geur is voor jou opwekkend? Doen bepaalde geuren je ergens aan denken? Zijn dat prettige herinneringen?



Voelen

Voelen, aaien, kietelen, strelen. Dit ligt voor veel mensen misschien nog het dichtst bij sensualiteit – en seksualiteit. Ga hier de komende tijd veel aandacht aan besteden. Omhul jezelf in een warme en zachte sfeer...

- ♥ Voelt de stof van je dekbed nog wel lekker aan? Voel jij je als een koningin als je naar bed gaat?
- ♥ Heb je een lekker kussen of is dat nodig aan vervanging toe?
- ♥ Trek kleding aan die lekker voelt aan je huid. Misschien heb je vandaag wel behoefte aan fluweel zodat je jezelf de hele dag wilt aaien. Grote kans dat anderen je ook gaan aaien trouwens ;-)
- ♥ Koop een lekkere ruime en zachte badjas in je favoriete kleur.
- ♥ Masseer je huid waar nodig.
- ♥ Laat jezelf masseren, kietelen of aaien op al die plekjes waar je zelf niet bijkunt.
- ♥ Scrub en schrob je lijf tot het gloeit en spoel na met koud water. Je voelt je herboren, en warm en koud tegelijk! ;-)
- ♥ Koop een zachte veer en laat jezelf strelen of streef jezelf.
- ♥ Haal het kinderspelletje 'schrijf-een-woord-op-mijn-rug-en-ik-raad-het-woord' weer eens uit de kast... Dat deden we toch vanwege dat lekkere kriebelgevoel toen we klein waren? Echt niet omdat we wilden laten zien hoe goed we konden lezen ;-))

Voel hoe je vandaag, nu op dit moment, aangeraakt wilt worden. Klop, kras, wrijf en kriebel je lijf op verschillende plekken. En als je weet wat je arm fijn vindt vandaag, bijvoorbeeld krassen met je nagel, hoe hard wil jouw arm dat dan op dit moment zodat hij het heel lekker vindt? Vind jezelf opnieuw uit. Misschien houd je toch wel van kietelen, ook al dacht je van niet, maar is het gewoon prettiger op een andere plek en dan iets zachter of juist harder.

In Strip je Vrij! heb ik een stukje van mezelf ontdekt, dat ik al heel lang miste: de kracht en schoonheid van het vrouw-zijn. Een verbinding maken met je gevoel, waardoor je jezelf ook echt mooi en sterk voelt.

— Miss L.

Sensualiteit en je eigen lijf

Tijdens veel oefeningen in dit boek vragen we je om jezelf aan te raken, te strelen. Dat kan vreemd voor je zijn en raar aanvoelen. Door allerlei oordelen die we ongewild en vaak onbewust hebben overgenomen, hebben we geleerd dat je zoiets gewoon niet doet – het is niet netjes! Maar het is veel minder eng dan je denkt. Het belangrijkste van aanraking is dat je jezelf heel goed leert kennen, dat je weet waar alles zit op je lijf en hoe alles aanvoelt, gespannen en ontspannen. Het is jouw lichaam, je hebt het recht om het te leren kennen. Misschien ga je het daarna ook nog eens als heel prettig ervaren, sensueel misschien, maar dat hoeft niet. Weet wel dat elk mens het nodig heeft om aangeraakt te worden. Aanraking is net zo belangrijk voor een mens als eten, drinken en slaap; baby's groeien bijvoorbeeld beter door aanraking. En waarom zou je je afhankelijk maken van anderen door af te wachten of zij jou gaan aanraken? Het is toch veel handiger als je alles wat je nodig hebt aan kunt geven zodat een aanraking van iemand anders een extra cadeautje is?

De volgende oefeningen helpen je met het eraan wennen om jezelf aan te raken. De eerste oefening laat je zien dat je jezelf op verschillende manieren kunt aanraken. De tweede oefening gaat een stapje verder en laat je handen je helpen om de sensualiteit en liefde in je lijf te voelen.

Oefening: Jezelf aanraken, mmmmmmmmm

Nodig: Privacy.

Tijd: Minimaal 5 minuten.

Tip: Lach af en toe even om en naar jezelf! Wees niet zo serieus!

1. De ontdekkende hand

Je handen kunnen je lichaam gaan verkennen. Zachtjes ga je met ze over je lijf. Voel de hobbels en de bobbel ;-) Voel waar je huid zacht is en waar hij een beetje ruwer is, zoals op je ellebogen en je knieën. Voel ook de kleding op je huid. Heb je iets glads aan, en hoe voelt dat?

Let ook op vorm, de vormen van je ledematen, je lichaam, je onderarm, je borst. Welke rondingen heb je allemaal? Ken je ze allemaal? Ook die ronding van de onderkant van je arm naar je borst? En dat ene plekje waar je bil overgaat in je dijbeen? ; -)

2. De helpende hand

Houd je handen net boven je wangen. Voel je de warmte van je handen op je gezicht? Je handen kunnen warmte en kracht brengen op plekken in je lichaam waar je dat nodig hebt. Laat je handen die plekken vinden. Blijf met je handen bij deze pijnlijke of stramme plekken totdat die beter aanvoelen.

3. De heerlijke hand

Gewoon lekker kan natuurlijk ook. Misschien was je daar allang aan toe, misschien komt dat na het doen van de oefeningen. Geef jezelf wat je nodig hebt. Vooral tijdens het dansen en de workout kunnen je handen je helpen om contact te maken met je sensu-

aliteit. Streel jezelf, je gezicht, je haren, je borsten, je buik, je billen, je heupen, je dijen, je benen... Voel hoe heerlijk jouw lijf is, voel je hand die jou koestert, aait, bemint. Geniet: ' Mmmm wat ben ik lekker!'

Je kunt dit ook in bad of in bed doen. Even tijd voor jezelf ;-) Begin met het maken van kleine cirkels in je handpalm. Zacht, stevig, tikkend, met je vingertoppen, met je nagels, met je knokkels van je andere hand, enzovoort. Wat is lekker? Begin zachtjes en maak het daarna als dat lekker is steviger of scherper. Ga van je hand naar je pols, naar je arm, je schouders, de andere hand en arm. Dan je voeten, je enkels, je kuit, schenen, knieën, knieholte, bovenbenen, andere kant, je billen, je buik, je borsten, je nek, je gezicht, je haar, enzovoort. Het doel is je lichaam wakker te maken, het te leren kennen, te voelen wat fijn is aan je lijf en het plezier dat erin zit naar buiten te krijgen.

Hoe wakkerder je lijf is, hoe meer je ervan zult genieten. Je kleding zal prettiger aanvoelen, de wind in je haren zal sensueler zijn, een aanraking van een ander zal je dieper treffen, en die douche die je neemt terwijl je de sensualiteit van je lichaam benoemt zul je nog lekkerder gaan vinden. Het mooist zou zijn als je dit elke dag even doet. Een kwartiertje per dag kan wonderen doen.

Sensualiteit en stilte

De volgende oefening is een meditatie die je helpt om vanuit de stilte de energie van sensualiteit in je lijf te kunnen voelen.

Rust is belangrijk bij het kunnen ervaren van sensualiteit in je leven. We leven in een maatschappij waar we als vrouwen vaak doorheen rennen als een kip zonder kop. Of beter gezegd: als een wandelende kop van een kip...

Vrouwen zijn hoofd-vrouwen geworden. Wij pleiten voor wandelende yoni-vrouwen! Ons hoofd is heel handig, dat willen we niet ontkennen ;-), maar het zit vaak vol met heel onbelangrijke zaken die je vooral tijdens het vrijen of strippen of soms zelfs gedurende je hele leven behoorlijk in de weg kunnen zitten. Sensualiteit zit niet in het hoofd, dat hebben je hopelijk inmiddels wel begrepen... Door onze activiteit of energie volledig vanuit ons hoofd te leven zijn we als het ware losgesneden van de rest van ons lijf. Soms kan dat voelen alsof je als het ware een beetje voor jezelf uit loopt te rennen.

Van tijd tot tijd even de stilte opzoeken, in welke vorm dan ook die voor jou werkt, maakt dat je weer even in je lijf kunt zakken. Dat je kunt voelen of datgene wat zich allemaal afspeelt in jouw hoofd nu ook daadwerkelijk belangrijk is in jouw leven. En dan bedoelen we niet dat gedachten er niet mogen zijn. Sterker nog, het wegdrukken van gedachten maakt ze eigenlijk alleen nog maar krachtiger. Ze blijven dan onbewust zodat ze hun eigen leven kunnen gaan leiden. Laat gedachten langskomen, luister naar wat ze je te zeggen hebben en maak dan de keuze of dat voor dit moment belangrijk is. Gewoon even lekker de rommel die in je hoofd huist opruimen. Sommige gedachten blijken je niet meer te dienen, die gooi je er meteen uit. Door simpelweg tegen jezelf te zeggen: 'Dat kun je wel zeggen maar dat klopt niet meer voor mij.' Of je af te vragen: 'Is dat eigenlijk wel zo?' Sommige gedachten parkeer je even voor een later moment, of je schrijft ze op omdat het misschien iets belangrijks is wat je niet mag vergeten. En sommige gedachten kunnen je ineens zomaar van dienst zijn omdat ze je misschien iets belangrijks te vertellen hebben. Die laatste zijn meestal de gedachten die zachtjes kabbelend aanwezig zijn, net als dat wat we intuïtie noemen. Die o zo handige intuïtieve ingevingen voelen anders dan belemmerende gedachten. Belemmerende gedachten maken dat we onszelf minder voelen, naar beneden halen. Het zijn strenge gedachten, gedachten over geen plezier mogen voelen. Het zijn overtuigingen die gaan over wat wel en niet hoort, over wat wel en niet normaal is. Dat zijn de zaken waarin je altijd een keuze hebt om te mogen voelen wat nu eigenlijk waar of niet waar is voor jou. Te mogen voelen wat jou nog wel of niet dient. Belemmerende gedachten weerhouden ons

Ik heb niet alleen geleerd om meer van mezelf te laten zien, maar heb ook gezien hoe vrouwen elkaar kunnen steunen in een spannend en ook erg fijn, sensueel, lief en emotioneel proces. Ik geniet van mezelf en verwen mezelf volop met fijne kleding, lekkere geurtjes, rust en al het andere waar ik behoefte aan heb.

— MYSTIC MIA

ervan om onze sensualiteit volop te mogen beleven. Ze weerhouden ons ervan om met al onze aandacht volledig in ons lijf te kunnen zijn.

Regelmatig voelen dat je stil mag zijn, regelmatig je hoofd legen van dit soort gedachten over wat allemaal moet en vooral over wat allemaal niet mag, maakt dat sensualiteit steeds makkelijker toegang krijgt in je leven. Tot op het punt dat het weer voelt als een natuurlijke manier van Zijn wat het eigenlijk in oorsprong ook is. Wij zijn gemaakt om te genieten. en plezier te maken. Het is niet natuurlijk om zelfbestraffend en met een zuur gezicht door het leven te gaan. Wat het leven ons ook gebracht heeft, volledig in je lijf zijn en alles voelen wat er te voelen valt of dat nou wel of niet leuk of lekker voelt, dat is wat past bij onze natuur. Het wegstoppen van gevoelens maakt dat wij steeds verder verwijderd raken van ons lijf. Ons lijf slaat alle niet doorleefde emoties op, dus natuurlijk zijn we bang om te gaan voelen en blijven we liever in ons hoofd waar we onze leefwereld veilig onder controle hebben. Verandering is eng en in het lijf alles voelen wat er te voelen valt maakt je kwetsbaar. En in die kwetsbaarheid zit tevens alle potentie tot het voelen van kracht. Want niet willen voelen is ook het wegstoppen van je kracht als vrouw.

De enorme zachtheid die in elke vrouw leeft is tevens haar grote kracht. Die kracht staat zo dicht bij ons en is zo natuurlijk dat we massaal vergeten zijn dat het ook daadwerkelijk Kracht is. Als wij onze kwetsbaarheid kunnen dragen, en zachte sensualiteit die meevibreert met alles wat zich voordoet in ons leven helpt daarbij, dan kun je alle kracht die er in jou leeft aan de buitenwereld laten zien. En de eenvoud zit werkelijk in bewust Zijn. Bewust ademen, bewust voelen wat er te voelen valt, bewust erkennen in plaats van ontkennen, bewust in contact zijn met je lijf, bewust luisteren naar je lijf in plaats van naar je hoofd, bewust, al is het maar even, zijn in het moment in plaats van te blijven hangen in zaken die vroeger zijn gebeurd of in wat je allemaal in de toekomst wilt bereiken.

Nu is het moment, en met deze oefening kun je daar even helemaal van genieten, zwelgen in de lekkerigheid die je jezelf te bieden hebt. Werkelijk te kunnen zakken in je lijf. De ervaringen die je hebt in je leven te kunnen laten bezinken en een plek te geven. Vanuit die rust kunnen we opnieuw leren luisteren naar onze intuïtie en vooral erop durven vertrouwen. Vanuit die rust nodigen we je later uit om de striptease te gaan doen. Helemaal vanuit het moment, te zijn met alles wat er is en dat te mogen laten zien. In al je kracht en kwetsbaarheid.

Oefening: Sensuele meditatie

- Nodig:** Rust en privacy. Een bed of zacht matje. Iemand die dit voorleest of iets waar je dit mee op kunt nemen, of gewoon een goed geheugen.
- Tijd:** 15 minuten tot zo lang je maar wilt.
- Tip:** Deze meditatie kun je doen als je even behoefte hebt aan stilte en contact met jezelf en met je lichaam of na het sensuele lichaamswerk van het volgende hoofdstuk.

Ga lekker liggen en sluit je ogen. Voel hoe je in- en uitademt.

Voel hoe je ademhaling steeds rustiger wordt en dieper.

Geniet van het rusten.

Geef jezelf een heel groot compliment voor het gedane werk, bedank je lieve lijf.

Geef met je handen aandacht aan plekken in je lijf die misschien wat pijnlijk zijn.

Streel, kneed, geef warmte, wees lief.

Je handen komen tot rust.

Voel je ademhaling.

Begin dan met je rechterhand over je lichaam te bewegen, voelend, tastend.

Deze hand gaat op zoek naar de plek waar vandaag jouw sensualiteit huist.

Laat je hand maar zoeken, zij weet de weg. Deze plek kan elke dag weer anders zijn en voelen. Laat je verrassen door je hand. En laat je verrassen door de plek – wie weet is het vandaag wel je grote teen...

Laat je hand liggen op de plek, als je die gevonden hebt. Adem naar die plek toe, ga met al je aandacht naar deze plek. Adem met elke inademing sensualiteit in en voel hoe deze sensatie zich door heel je lichaam verspreidt.

Blaas of zucht met elke uitademing alles eruit wat daar niet mee in overeenstemming is.

Terwijl je je rechterhand op de plek van jouw sensualiteit laat liggen, begint nu je linkerhand zich over je lichaam te bewegen, aaien, voelen.

Al die mooie bochten, bobbel, gladde stukjes, ruwe stukjes, haartjes.

Deze hand gaat op zoek naar de plek waar vandaag de liefde voor jouw lichaam huist.

De plek waarbij je onvoorwaardelijke liefde voor jezelf voelt.

Je hand weet de weg en wordt als een magneet naar een bepaalde plek op jouw lijf getrokken. Denk er niet over na, het is er: jouw hand weet dat en beweegt als vanzelf.

En komt als vanzelf tot rust. Adem naar die plek toe en geef hem al je aandacht.

Adem met elke inademing onvoorwaardelijke liefde voor jouw lichaam in en voel hoe deze liefde zich door heel je lichaam verspreidt. Blaas of zucht met elke uitademing alles uit wat daar niet mee in overeenstemming is.

Voel nu allebei je handen op je lijf en maak als het ware een verbinding tussen je twee handen. Laat je handen contact met elkaar maken, ook al liggen ze niet tegen elkaar aan.

Laat de plek van sensualiteit contact maken met de plek van onvoorwaardelijke liefde voor je lijf.

Adem diep in en uit.

Adem alles in wat nu zo fijn voelt, alles wat jou kan voeden, alles wat je nodig hebt.

Adem alles uit wat niet in overeenstemming is met dat fijne gevoel.

Laat dan jouw handen dit fijne gevoel over je hele lichaam verspreiden.

Doe alsof je een heerlijk goudkleurige, warme, heerlijk geurende, superverzorgende bodylotion in je

handen hebt die je nu uitsmeert over je prachtige lieve lijf.

Voel hoe de lotion in al je poriën trekt. Hoe elke cel in je lijf deze heerlijke godinnenlijke lotion opslurpt. Mmmjjjjummmmie!!! Lotion gemaakt van sensualiteit en onvoorwaardelijke liefde.

Als je jezelf helemaal hebt ingesmeerd, blijf dan nog even liggen. Geniet! Voel je ademhaling.

Adem de sensatie van de lotion op je lijf helemaal in, totdat je compleet gevuld bent.

Adem alles uit wat niet in overeenstemming is met dit heerlijke gevoel.

Voel hoe de sensatie ook buiten je lichaam uitstraalt. Alsof je lichaam nu zo is opgeladen dat je het tot zeker een meter om je heen kunt voelen. Tintelend, geurend, bruisend.

Adem het in en adem alles wat als te veel of ongemakkelijk voelt weer uit.

Sta pas weer op als je er zin in hebt.

Rek en strek je even uit, wiebel met je tenen. Kom langzaam weer in beweging.

Horen

Zachte fluisteringen strelen je oren, voel de rillingen door je lijf.

Voel hoe je lichaam reageert op zoete tonen van zachte muziek of op wilde ritmes van woeste trommels.

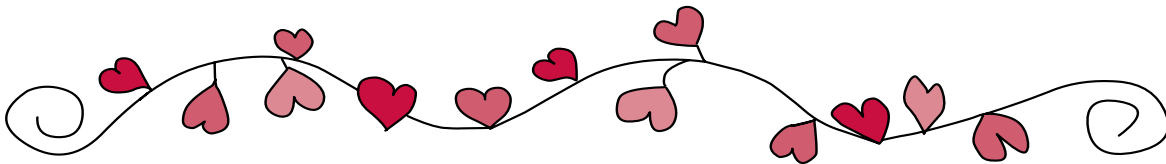
- ♥ Onze oren zijn vaak overbelast, verleg je aandacht van lawaai naar het geluid van zachtstrelende stilte. Je oren zijn het meest rechtstreekse zintuig om je lichaam in beweging te zetten of juist in rust te brengen.
- ♥ Zorg dat je voor elke stemming lekkere muziek bij de hand hebt. Om je stemming juist te bevestigen of om je in een andere stemming te brengen. Soms is het ook heerlijk om helemaal niets te horen, om de stilte op te zoeken of gewoon even te gaan zitten luisteren naar alle geluiden die er om je heen zijn.
- ♥ Ga naar het bos om de blaadjes in de bomen te horen ruisen.
- ♥ Ga aan de zee zitten om de golven te horen rollen.
- ♥ Luister naar het fluiten van de vogels in het park.



Ik ken een meisje van dertien die aan het gefluit van een bepaalde vogel hoort dat het weer lente is. Ze heeft altijd haar mp3-speler aan op de fiets, maar hoort altijd door alles heen het geluid van die bewuste vogel. Ze stapt dan af, zet de muziek uit en neemt de tijd om te luisteren en het gevoel van de naderende lente te ervaren.



Luister in trein, bus, restaurant naar stemmen. Sommige mensen hebben een prachtige melodieuze stem. Misschien kun je wel uit al die stemmen die ene hoge piepstem isoleren, of die zware hese stem. Wat doen stemmen met jou? En talen? Als iemand, bij voorkeur een man, tegen mij praat in het Portugees, krijg ik kippevel en wordt ik heel erg verlegen. Ook al gaat het over de riolering ofzo. Dat krijg je niet eens voor elkaar bij mij als je heel hees een sappig Nederlands woordje in mijn oren fluistert. Hoe werkt dat bij jou? Heb jij ook een zwak voor een bepaalde taal of klank?



Zien

Oogstrelend, een lust voor het oog, een plaatje... In onze taal zitten voldoende aanwijzingen die aangeven dat wij kunnen genieten, alleen door onze ogen de kost te geven! Ga hier bewust mee spelen. Onze ogen zijn tevens ons meest gebruikte en overbelaste zintuig. Wij mensen zijn sterk visueel ingesteld en vertrouwen vaak het allermeest op onze ogen als het gaat over mooi of niet mooi, wel of niet aantrekkelijk. Verken de komende tijd de zintuiglijke waarnemingen van jouw ogen. Probeer met een hernieuwde blik de wereld in te kijken. Voel wat bepaalde kleuren met jou doen, voel hoe je andere zintuigen reageren op datgene wat je ziet. Registreer ook wat er gebeurt als je andere zintuigen even loskoppelt van datgene wat je ziet. Kijk of je datgene wat je ziet neutraal kunt ontvangen. Alles wat we zien, gaat vaak meteen door een veroordelend filter... Voel gewoonweg eens wat het doet met je lijf en geniet.

- ♥ Omring jezelf met mooie dingen om naar te kijken.
- ♥ Heb je je favoriete kleuren om je heen?
- ♥ Trek je mooiste kleren aan, al voel je je nog zo rot.
- ♥ Schaf een nieuw kleurtje oogschaduw aan. Vind je dat te oppervlakkig? Probeer gewoon eens of het voor je werkt – je kunt jezelf nog wel eens verrassen. In iedere vrouw zit een ijdele vrouw, al dan niet verstoppt. Je hoeft je daarvoor echt niet te schamen, geniet ervan!
- ♥ Hang mooie foto's en gedichten op een saai werkplek.
- ♥ Zorg dat je slaapkamer een plek is waar je je prettig voelt. Richt haar in met je favoriete kleuren en stoffen. Gooi verwassen dekbedden en matrasovertrekken met gaten weg! Zodat het eerste waar je naar kijkt als je wakker wordt een mooie kamer is.
- ♥ Maak een altaartje voor je sensuele vrouw, een klein plekje waar je vaak langsloopt. Zet er bijvoorbeeld een beeldje van een godin neer, of een mooie kaart of foto (bijvoorbeeld van het internet) van Afrodite, Venus, Hathor, Oshun of een andere godin die jou

aanspreekt. Je kunt ook een foto van jezelf als verleidelijke godin toevoegen aan je altaartje. Of een erotisch beeldje. Of een zelfgekleide en beschilderde yoni. Je kunt er ook kleine symbolen neerleggen die voor jou sensualiteit of seksualiteit weergeven, zoals bijvoorbeeld een schelp of bloem. Maak het zo mooi mogelijk.

- ♥ Kijk naar vrouwen. Kijk naar vrouwen in films, op straat, in winkles, in restaurants, in clubs en vergeet je eigen vriendinnen niet. Wat vind je sensueel aan hen? Als je een vrouw mooi vindt waar ligt dat dan aan? Is het haar kleding? Is het hoe ze loopt of hoe ze kijkt? Al deze vrouwen hebben datgene wat jij mooi vindt ergens geleerd, van hun moeders misschien al toen ze klein waren. Misschien pas veel later van hun vriendinnen. Het is prima om hen weer na te doen, en op deze manier te leren wat het beste bij jou past. Dus niet precies kopiëren, maar kijk eens wat jij ermee kunt en hoe je dat jezelf eigen kunt maken.



Ik heb een droom... :-)

Iedereen weet het: al die vrouwen in de modebladen zijn niet (helemaal) echt. Allemaal weten we dat het vooral meisjes van vijftien zijn, die gefotografeerd worden als vrouwen van twintig of dertig – en dat dan ook nog de foto's bewerkt worden in Photoshop of een ander programma, zodat ze er zo uitzien dat niemand ooit nog op hen zou kunnen lijken. Wie vindt dat mooi? Esthetisch, glad, perfect, symmetrisch. Plastisch chirurgen worden rijk van vrouwen die op niet bestaande meisjes willen lijken. Alles moet worden verbouwd. Zelfs de plekje die zo intiem zijn dat we ze alleen delen met een geliefde, gaan onder het mes. Hè bah, waarom nou toch!

De beweging daartegenover is die van 'echte schoonheid zit van binnen'. Helemaal goed, niets mis mee. Maar moet dat dan zo onvrouwelijk, zo donkerbruin en stoffig, zo helemaal van 'omdat het van binnen zit, hoeft het van buiten niet mooi te zijn, dus daar doen we niets mee'? 'Ik wil alleen beoordeeld worden op wie ik van binnen ben. Uiterlijk is niet belangrijk. Alleen het innerlijk telt. Ik ben goed genoeg.' Hè bah, waarom nou toch?

Ik droom van een middenweg. Een hele sappige, lekkere nieuwe middenweg. Nooit meer oordelen over wat er allemaal anders is aan jou dan aan zo'n geretoucheerd fotomodelletje – maar ook: nooit meer de spiegel ontwijken omdat het er alleen om zou gaan hoe je van binnen bent. Trek je lekkerste kleren aan. Gooi alle zakken en vormeloze omhulsels weg en draag alleen maar kleding die al jouw vormen accentueren. Lach en straal van binnen naar buiten en van buiten naar binnen.

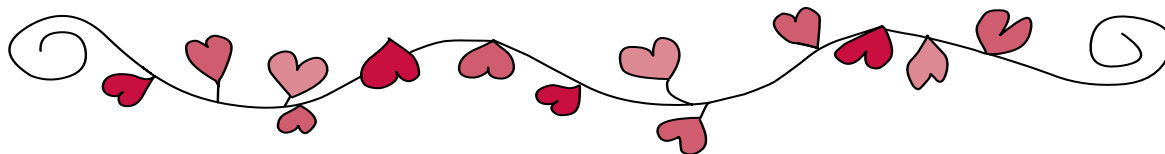
Ik droom van stralende vrouwen. Wij zijn vrouwen en daarom mooi: laten we daar eens van uitgaan. Laten wij vrouwen nu eens niet letten op mooi, lelijk, hobbels, bobbels, dik, dun, putjes en puisten, en in plaats daarvan ons lichaam eens bekijken in termen van zacht, donzig, glad, lekker, sensueel, rond en genieten en plezier hebben. Word verliefd op jezelf, zodat je bijna niet van jezelf af kunt blijven, omdat je jezelf zo lekker vindt... :-)

Laten we die vrouw in onszelf wakker maken. Kijk jezelf eens diep aan in de spiegel en fluister lieve woordjes tegen jezelf om die stralende vrouw naar buiten te lokken, om haar te laten zien en om haar te voelen in je, elke dag. Om plezier met haar te hebben. Om te genieten van al die complimentjes die je ineens krijgt omdat je jezelf zo lekker vindt. Om andere vrouwen te inspireren om ook tevoorschijn te komen en hun te laten zien dat al die plastische chirurgie nergens voor nodig is. Dat mooi zijn is dat je laat zien wie je van binnen altijd al was. Een glorieuze vrouw.

Voortaan kijken we alleen nog maar met deze ogen naar onszelf maar ook naar andere vrouwen. En geven dus complimentjes aan elkaar. 'Wat zie je er lekker uit! En wat een prachtige trui heb je aan, hij brengt de sprankeling in je ogen zo mooi naar buiten.'

Ik droom van een wereld waar vrouwen zichzelf niet dwingen om aan een verwrongen vrouwbeeld te voldoen, maar zich ook niet gedwongen voelen om hun vrouwzijn te verstoppen. Ik droom van een wereld die mooier, sappiger en lekkerder is – vol stralende, verliefde vrouwen.

Doe je mee?



Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...

In de vorige oefeningen hebben we ervaren hoe lekker we onszelf kunnen voelen. Hoeveel liefde en warmte en sensualiteit ons lijf heeft, heerlijk liggend met je ogen dicht. Maar hoe is dat met je ogen open voor de spiegel?

We zetten je in de volgende opdracht voor de spiegel omdat de spiegel je laat zien hoe jij naar jezelf kijkt.

Alle oordelen die jij hebt over je eigen lichaam, zul je teruglezen in de ogen van iemand aan wie jij je sensuele vrouw wil laten zien. Maar ook in de ogen van het winkelmeisje, als je een broek past en de knoop niet dicht krijgt: 'Zie je wel, je bent te dik.' Of in de ogen van die ene schoonzus, als ze afkeurend kijkt naar je decolleté terwijl je jezelf hoort denken dat je dat toch maar beter niet zou moeten doen op jouw leeftijd. Als jij in de spiegel kijkt en helemaal tevreden bent met wat je ziet dan lees je hetzelfde in alle ogen om je heen en ben je immuun voor kritiek!

Grofweg zijn er twee manieren waarop vrouwen naar zichzelf kijken. De ene vrouw kijkt in de spiegel en is redelijk tevreden met wat ze ziet. Ze ziet wel dat hier een pukkel opkomt en dat er daar wel een kilo of vijf af moet als ze echt tevreden wil zijn. Ook moet ze nodig weer eens naar de kapper en de schoonheidsspecialiste maar met een beetje lippenstift vandaag of als ze dat fleurige truitje aantrek dan gaat het wel.

De andere vrouw kijkt liever niet in de spiegel als het niet nodig is. Ze is erg tevreden met zichzelf: ik houd van mij zoals ik ben. Beide type vrouwen schrikken zich een hoedje als wij ze vragen om in hun ondergoed voor de spiegel te komen staan en hun sensualiteit te benoemen. Sensualiteit benoemen? Wat nu weer...?!

Vrouw nummer één kijkt in de spiegel en begint: 'Ik vind mijn haren sensueel, want als ik ze in de rollers zet en ze net geverfd zijn zien ze er prachtig glanzend en vol uit en ben ik heel mooi.' Vrouw nummer twee kijkt niet in de spiegel en begint, terwijl ze naar haar arm kijkt: 'Ik vind mijn arm lekker zacht en sensueel... Nou, "sensueel"? Wat een raar woord eigenlijk. Ik vind mijn arm sensueel omdat, ja weet ik veel.' De een is niet gewend om te voelen en de ander is niet gewend om te kijken. Maar beide vrouwen en al die vrouwen die een beetje van de een en van de ander herkennen hebben toch veel profijt van deze oefening. Het maakt niet uit hoe je begint met het erkennen en benoemen van je sensualiteit.

De spiegeloefening helpt je de sensuele waarde van je lichaam te vinden, te benoemen en te vieren. Het leuke van de sensualiteit van je lichaam is dat het niet ouder, dikker, slapper of lelijker kan worden. De sensualiteit van je lichaam verlept niet als je

die blijft benoemen en vieren. Over dertig jaar sta je voor de spiegel en ben je ouder en rimpeliger en misschien wel dikker, maar dan nog is je huid heerlijk zacht en ruik je lekker naar jou, en je haren voelen dan nog steeds fijn als de wind ermee speelt.

Het enige vervelende van de oefening is dat hij werkt op een soort homeopathische wijze: soms ga je jezelf eerst veel vervelender voelen en dan pas lekkerder. Dat komt omdat je lang bepaalde dingen niet hebt willen zien van je lichaam – je hebt net gedaan of ze er niet waren. Of misschien heb je gewoon de spiegel al zo lang gemedend dat je er in je hoofd nog tien jaar jonger uitziet dan in het echt blijkt. Daarom is het belangrijk om even door te zetten, net als bij zo'n homeopathische kuur ;-). Maak het jezelf niet moeilijker dan nodig is. Als je geen grote spiegel hebt, behalve bijvoorbeeld op de badkamer met tl-verlichting, koop dan een goedkope passpiegel. Zet de spiegel op een krukje in je slaapkamer en zorg voor zachte verlichting. Draai muziek waar je je lekker bij voelt en waar je misschien soms bij vrijt. Een geurbrander is lekker of wat wierook. Of misschien besprenkel je elk lekker stukje van jezelf met parfum. Fruit in hapjes klaargemaakt of chocolaatjes erbij doen ook wonderen voor je humeur. Zo bereid je jezelf op een fijne manier voor op de spiegeloefening.

Doe deze oefening zo vaak mogelijk. Als je geen tijd hebt voor de hele oefening, doe dan alleen het gedeelte onder de douche en benoem dan ook eens de sensualiteit van je lichaam zonder spiegel. Dat maakt de oefening de volgende keer voor de spiegel een stuk makkelijker. Je hebt dan tenslotte al een hoop lekkers gevonden onder de douche wat je kunt vertellen aan jezelf. (Als je dit nog steeds heel moeilijk vindt, lees dan het boek *De naakte vrouw* van Desmond Morris en geniet samen met hem van onze prachtige vrouwenlijven!!!)

Oefening: Benoem je sensualiteit voor de spiegel

Nodig: Douche of bad, een grote spiegel, lekkere bodylotion of huidolie.

Eventueel muziek, geurtjes en lekker eten en drinken.

Tijd: 10 minuten tot een half uur.

Tip: Deze oefening is handig te combineren met een bad of douche.

1. Allereerst ga je met je handen je lichaam af terwijl je ogen dicht zijn. Je streelt en voelt en luistert

ondertussen naar je gedachten, je kritiek. Laat het allemaal maar. Probeer het niet weg te drukken als

je negatieve gedachten hebt maar ga er ook niet helemaal induiken. Je observeert alleen maar. Voel de textuur van je huid, de rondingen, de hobbels en bobbels (als die er zijn), de plooiën en de haartjes en je kippenvel...;-)

2. Daarna doe je hetzelfde met je ogen open. Weer laat je je gedachten komen en gaan. Kijk alsof je je lichaam nog nooit gezien hebt.
3. Vervolgens droog je je af en ga je naakt voor de spiegel staan – een spiegel waar je jezelf helemaal in kunt zien. Kijk naar jezelf en laat weer alles komen en gaan.
4. Ga dan van boven naar beneden (of van beneden naar boven) je lichaam langs en benoem hardop die delen die jou genot geven, die je sensueel vindt of die jou helpen je lekkerder te voelen of om open te staan voor genot. Vergeet je achterkant niet!
5. Bijvoorbeeld: ik vind mijn haar wel sensueel, ik vind het heerlijk om er de wind doorheen te voelen waaien als ik fiets. Ik vind het fijn als ik mijn haar opsteek; 's avonds, als ik het los schud, voel ik me een hele mooie vrouw en ik vind het ook heerlijk als iemand mijn haar borstelt, of als ik dans dat ik dan mijn haar over mijn schouder voel glijden en... Of: ik vind mijn neus

sensueel, het is een beetje een wipneus, maar dat is ook wel weer eigenwijs. Ik houd ontzettend van lekker eten en lekkere luchtjes en daar is hij onmisbaar bij. Ik heb een fijne neus. Of: ik vind mijn schouders sensueel, ik draag graag shirtjes die mijn brede schouders accentueren, ze zijn stevig en toch zacht...

6. Kijk jezelf aan terwijl je het lichaamsdeel waarover je praat aanraakt. Zorg ervoor dat je de woorden mooi, lelijk, leuk, niet leuk, stom, dik, dun, mollig enzovoort niet gebruikt. Begin elke zin met 'Ik vind mijn ... sensueel omdat...' Gebruik al je zintuigen bij deze oefening, speel eventueel fijne muziek, brand wierook en kaarsjes of neem een glas wijn erbij of iets anders lekkers om jezelf te belonen voor je goede werk.
7. Vervolgens ga je je lichaam langs of je bepaalde delen niet hebt opgenoemd. Welke? Zou je die de volgende keer kunnen toevoegen?
8. Hierna loop je nog één keer alle delen na met hun sensualiteitswaarde. Dit alles nog steeds hardop uitgesproken.
9. Tenslotte wrijf je je fantastische en sensuele lijf in met je lekkerste huidolie of bodylotion en trek je hele mooie lingerie aan. Omdat je het waard bent! ;-))

Een van de vrouwen die deze spiegeloefening deed wist, net als Marielle de eerste keer, helemaal niets te zeggen over zichzelf. Het bleek dat ze zoveel verdriet had weggedrukt; omdat ze flink moest zijn, doorzetten, niet piepen... Ze durfde haar sensualiteit niet te voelen omdat ze dan zeker weten zou gaan huilen... Marielle vertelde haar dat

elke vrouw vol sensualiteit zit, elk mens, dus zij ook. Marielle vroeg haar te zeggen wat haar ogen graag zien, wat haar neus graag ruikt, wat haar mond graag proeft, en te vertellen wat ze voelde tijdens die ervaringen. Ze vertelde opgetogen over prachtige natuur over bijzondere geuren en lekker eten en zoenen en hoe vrolijk ze daarvan werd, ontspannen, blij, gelukkig, warm. Marielle zei haar nu naar haar ogen te kijken en te zeggen: 'Ik heb sensuele ogen omdat ik daar de prachtige natuur mee kan zien, mijn mooie zoon, mijn lieve man, mijn ouders en iedereen van wie ik houd.' Ze begon te praten en keek Marielle aan. Die vertelde haar dat ze naar haar ogen moest kijken tijdens het praten over haar ogen. Ze begon opnieuw en zei de eerste acht woorden en begon toen te huilen... Nu ging ze zomaar zeggen tegen zichzelf dat er iets sensueels aan haar was en dat kon niet. Ze wilde wel, maar iets hield haar tegen, ze hilde en keerde zich van af van de spiegel. ze werd boos op zichzelf; ze mocht niet huilen, ze moest flink zijn, doorzetten, niet piepen, enzovoort. Ze keek Marielle verontschuldigend aan en zei: 'Sorry, hoor...' Kortom, ze wou niet meer verder.

Als jij ook ineens niet meer wil tijdens deze oefening, ga dan niet door, maar doe wat leuks. Misschien zit je een andere keer lekkerder in je vel of went het langzaam, wordt het minder vervelend en zelfs steeds leuker. Wie weet! Geef jezelf wat ruimte, niet door weg te lopen, maar door de tijd te nemen!

Tips:

- ♥ Als je de spiegel moeilijk vindt, begin dan even zonder en bedenk dan wat je kunt zeggen als je voor de spiegel zou staan.
- ♥ Spreek altijd de waarheid!! Doe je zelf geen pijn met woorden of zinnen die je zelf niet gelooft. Jouw hart herkent een leugen en een waarheid en zal daarop reageren.
- ♥ Als je niets liefs weet te zeggen tegen jezelf zeg dan niets. Als je weinig weet te zeggen zeg dan weinig. Het gaat niet om hoeveel je doet maar met welke intentie.
- ♥ Schrijf alles op wat je kunt bedenken wat waar is en sensueel aan jouw lichaam. Schrijf elke sensuele ervaring op die je meemaakt/ervaart tijdens je dag zoals eten, iets lekkers ruiken, mooie muziek of vogeltjes of iets anders mooi horen, knuffelen, zoenen, vrijen, sporten, dansen, koken etc. Formuleer daar zinnen van en schrijf ze bij op de lijst zodat je ze aan jezelf kunt vertellen voor de spiegel.
- ♥ Al zeg je maar één ding een maand lang elke dag tegen jezelf in de spiegel zul je al heel veel verschil voelen met hoe je hiervoor naar jezelf keek in de spiegel.

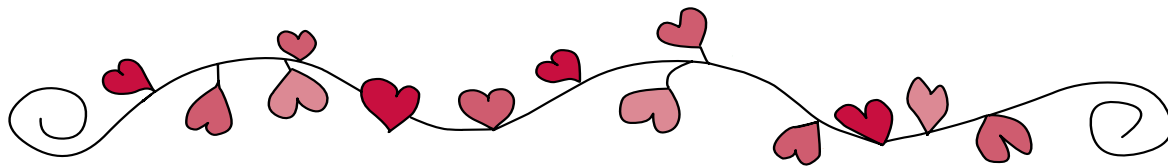
Moisty
Mary

Blijf de laatste oefening regelmatig herhalen. Nog niet zo lang geleden kwam ik uit de douche en ik schrok me rot toen ik mezelf zag in de spiegel. Normaal douche ik 's ochtends en dan is mijn buik een stuk platter. Nu was ik uit eten geweest. Nogal heftig uit eten met alles erop en eraan. Omdat ik lekker fris het bed in wilde met mijn lief sprong ik onder de douche. Ik keek daarna met afgrijzen in de spiegel naar die vreselijk dikke, opgezwollen, ranzige buik. Bleh. Alle lust om te vrijen was meteen weg. Wat nu?

Ik haalde diep adem en deed mijn ogen dicht. Ik voelde mijn buik zachtjes met mijn vingertoppen en daarna met mijn handen. Ik heb een hele zachte buik, dacht ik, een hele fijne buik. Een buik vol heerlijke hapjes en drankjes. En kaas. Heel veel kaas. Ik glimlachte. Ik dacht aan mijn buik toen hij nog dikker was, toen mijn zoontje er negen maanden in woonde. Ik opende mijn ogen en hield mijn handen op mijn buik. Mijn buik is dik, maar ook fijn en lekker en er kan een heel groot kind in en ook heel veel lekker eten. Ik keek mezelf aan in de spiegel en zei hardop: 'Ik heb een hele grote buik. Een hele grote sensuele buik. Hoe meer

Marielle, hoe meer lekkers!'

Ik wil dat je je mooi voelt. Dat je naar jezelf knipoogt als je langs een spiegel loopt en zegt: 'Hé, lekker ding!' Ik wil dat je schittert en straalt, elke dag. Ik wil dat als je naar bed gaat en je partner je begint te strelen of tegen je aankruipt, dat je dan denkt: Ach arme schat, natuurlijk wil hij seks; als je zo lekker bent als ik, dan is daar moeilijk van af te blijven!' Ik was vroeger zo'n vrouw die wist dat ze mooi genoeg was om haar uiterlijk in te zetten. Maar me mooi voelen en genieten van mezelf, dat kon ik niet. Als iemand me een complimentje maakte, dan wimpelde ik dat weg: 'Dit rokje? Was maar een tientje bij de Hennes!'; 'Ik mooi? Je kijkt door een roze bril, mijn lief!' De eerste keer dat ik voor de spiegel stond om mijn sensualiteit te benoemen heb ik een dag gezwegen. Ik wist echt helemaal niets te zeggen. 'Ik sensueel? Ja, hoor!' Maar nu, als ik voor de spiegel sta 's ochtends, kijk ik mezelf glimlachend aan. En dan zie ik mezelf ook echt. Ik maak contact met mezelf en krijg lichtjes in mijn ogen: 'Goie morgen, lekker ding!'



*Het is wat anders of
je een garnaal pelt en
doorslikt zonder enige
vorm van vertoon, of dat
je de schaal eraf haalt
met het plezier van een
levensgenieter, al pratend
over de kleur, de vorm,
de heerlijke geur en zelfs
het kraken van de schaal
wanneer je erop bijt.*

— ISABEL ALLENDE, *AFRODITE*.

Proeven

Smaak is een erg belangrijk zintuig voor ons, als we het hebben over sensualiteit. Wij zijn namelijk dol op eten! Proeven hoort ook bij de verleidingskunst. Er zijn veel leuke verhalen en kookboeken geschreven met het oog op verleiden door middel van eten en afrodisiaca.

We zijn ons ervan bewust dat eten en proeven voor vrouwen ook een probleemgebied kan zijn. Er is een groot verschil tussen eten om emoties weg te duwen – waarschijnlijk kennen wij vrouwen allemaal de zo gevreesde vreetbuien – en daartegenover het intens genieten van een met zorg bereide maaltijd of een zorgvuldig uitgekozen lekkernij. Als je last hebt van emotie-wegeet- of eet-beloongedrag, is het lastig om je te realiseren dat er ook zoiets bestaat als je sensueel voelen door eten, omdat je met eten dan vaak over een grens gaat waarbij je eigenlijk niet meer proeft dat je het lekker vindt. Voel als je behoefte hebt aan iets lekkers ten eerste dat dat helemaal mag van jezelf. Begin jezelf niet te veroordelen want dat werkt alleen maar een 'Ik doe het lekker toch' in de hand met als gevolg dat je niet meer kunt luisteren naar je werkelijke behoeftes.



Juicy
Joyce

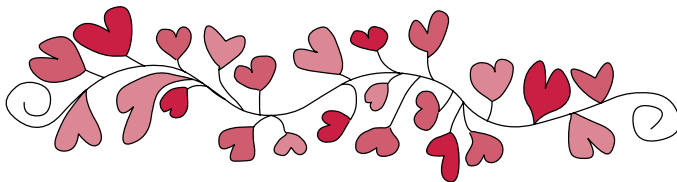
Ik kan vooral enorm trek krijgen in lekkere dingen als ik ongesteld ben of moet worden.

Ik ga dan speciaal naar de supermarkt om mezelf geweldig te verwennen en loop dan heel bewust langs alle schappen, voelend waar ik warm voor loop. De ene keer kan dat een grote fruitsalade zijn, de andere keer rauwe vis, lekkere broodjes, geitenkaas en witte wijn. De volgende keer stap ik misschien wel de winkel uit met een halve liter Ben & Jerry's



Moisty
Mary

Er is voor mij denk ik niets sensuelers dan eten. Ik ben gek op verschillende smaken bij elkaar, die samen iets vormen wat nóg lekkerder smaakt. Ik ga dan ook regelmatig, als mijn portemonnee dat toestaat, uit eten. Het liefst in restaurants met een fijne keuken. Er is niets wat ik niet proef van de kaart van zo'n restaurant en ik laat me dan ook het liefst verrassen door de kok zodat ik iets kan proeven wat ik zelf misschien niet had gekozen, maar wat dan toch heerlijk is. Ik zie de supermarkt ook als één grote menukaart. Al die smaakjes die ik bij elkaar kan brengen, mmm Als je wat meer inspiratie nodig hebt en wat aanwijzingen om sensueel te koken, raad ik je de kookboeken van Nigella Lawson aan. Heerlijke boeken ook voor op je nachtkastje. Ze schrijft zo sensueel over eten dat je het al bijna proeft!



Haar lichaam zat welliswaar keurig op haar stoel, maar er was geen teken van leven in haar ogen te bespeuren. Het leek wel alsof haar hele wezen door een vreemde scheikundige reactie was overgegaan in de rozensaus, in de kwartels, in de wijn en in iedere geur van het eten. Op die manier drong ze het lichaam van Pedro binnen, zinnenstrelend, geurig, warm en uiterst sensueel. Het was alsof ze een nieuwe vorm van communicatie hadden gevonden waarbij Tita de zender was, Pedro de ontvanger en Gertrudis de gelukkige in wie deze twee elkaar, via het eten, in een ongewone seksuele relatie ontmoetten, Pedro verzette zich niet en liet Tita tot in elke vezel van zijn lichaam binnendringen. En terwijl ze elkaar onafgebroken aankeken zei hij: 'Ik heb nog nooit zoiets heerlijk geproefd, dankjewel. Dit gerecht is echt verrukkelijk, de rozen geven er een verfijnde smaak aan

— LAURA ESQUIVEL,
RODE ROZEN EN TORTILLAS.

Voel wat het eten met je doet, zodat je steeds scherper wordt in het herkennen van je werkelijke eetbehoeftes. Jouw lijf geeft namelijk haarfijn aan wat je nodig hebt, leer ernaar te luisteren. Wees lief voor jezelf. Dan weet je ook zeker dat je de grenzen van je eetgedrag steeds beter gaat voelen, mocht je er problemen mee hebben. Sta open voor plotselinge behoeftes aan vreemde combinaties. Maak desnoods verschillende bakjes zodat iedereen zelf kan samenstellen wat ze lekker vinden als er meerdere mensen met je meeeten.

Het eeuwige tekort

Ik ben te dik, ik ben te dun, mijn verhoudingen kloppen niet, ik heb rare tenen, ik heb heel puntige ellebogen, mijn neus is te groot, mijn mond is te klein, mijn oogleden hangen teveel over, ik heb rimpels, blablabla. Zoveel vrouwen, zoveel tekorten.

Hoe komt het toch dat wij zo ontzettend goed zijn in het benoemen van onze tekorten. En niet alleen over ons lichaam. Onze emoties zijn nooit zoals we ze zouden willen, onze prestaties zijn meestal verre van perfect, alles wat we zeggen komt er nooit uit zoals we dat zouden willen. En we denken regelmatig: O, had ik het maar zo of zo gezegd, gevoeld, gemaakt, gedaan. Zag ik er maar uit zoals zij. Of: Gelukkig heb ik niet van die dingen zoals zij.

Tjee, ze ziet er echt niet uit in die broek. Gut, kan dat decolleté nog lager...? Oordelen en veroordelen. Onszelf en ook andere vrouwen. Diepgewortelde overtuigingen, die soms generaties teruggaan. En ook al hebben we onszelf goed getraind met meditaties en affirmaties waardoor we denken van onszelf en de ander te zijn gaan houden, ergens zitten dan toch nog die nare veroordelende stemmetjes in ons – 'Kunnen die stemmen weg alsjeblieft! Ik stop mijn vingers in mijn innerlijke oren en ik doe net alsof ik ze niet hoor.'

We helpen je uit de droom. Nee, die stemmen kunnen en gaan niet weg. Ze zijn een onderdeel van jou en hoe dieper je ze wegstopt hoe meer ze groeien, daar in de schaduw, waar je ze niet kunt zien. Hoe meer je deze kritische stemmen afkeurt, hoe hardnekkiger en lastiger ze worden. En deze stemmen hebben altijd een polariteit, de keerzijde van de medaille, de andere kant.

Ben je bekend met de stem in jou die vindt dat je alles fantastisch doet? De stem die jou mooi vindt, sensueel? Die andere vrouwen steunt en complimentjes geeft? Vast wel. Maar de ervaring leert dat vrouwen hier helaas een stuk minder mee bekend zijn dan met hun kritische stem. En als ze zich er dan toe zetten zichzelf te complimenteren, dan voelt het vaak als iets wat niet helemaal binnen wil komen. Ook complimenten van anderen worden vaak met argusoren aangehoord.

We zijn veel meer gewend om onszelf af te kraken dan onszelf de hemel in te prijzen. Kritiek is zelfs zozeer een tweede natuur van ons geworden dat we het als een normaal deel van onszelf zijn gaan beschouwen, terwijl we onszelf prijzen beschouwen als opschepperij en egocentrisch. Maar wat is er eigenlijk mis met opscheppen over jezelf? Wat is er mis mee om jezelf in het centrum van de belangstelling te zetten. Wat is er mis met van jezelf houden, verliefd op jezelf zijn? Als je verliefd bent, dan is alles wat de ander doet geweldig, er is niks mis met die persoon en hij of zij is dan ook de meest aantrekkelijke persoon op aarde. Je wilt niets liever dan minstens drie keer per dag vrijen met die persoon... Wat als alle vrouwen nu eens stapel verliefd op zichzelf zouden gaan worden, Wat een prachtig mooie wereld zouden we dan hebben!

Wij pleiten voor het volgende: Stop met tegen jezelf zeggen dat je niet goed genoeg bent, dat er nog van alles aan je moet worden veranderd op de weg naar perfectie. Leer luisteren naar al die kritische stemmen in jou zodat je de keuze hebt om tegen jezelf te zeggen: 'Lieverd, het is gewoon niet waar wat je zegt, ik heb juist hele mooie billen, ik vind het heerlijk als iemand ze vastpakt tijdens het vrijen.' Zodat je de volgende keer als je langs een spiegel loopt of jezelf ziet in de reflectie van een raam misschien als eerste denkt: Hé, lekker ding met je mooie, lekkere, ronde billen! Zonder schaamte, tot over je oren verliefd op jezelf.

Neem gewoon niet alles wat je denkt aan als de waarheid. Leer ook luisteren naar de andere kanten in jezelf. Ga een dialoog aan met die delen in jou en leer dat je meer bent dan je denkt. En als die neerbuigende delen in jou ergens niet tegen kunnen dan is het wel humor. Humor is het beste medicijn tegen die maar al te lastige kritische dames in jou.

In vervlogen tijden bestonden er speciale godinnen om vrouwen die in de put zaten weer aan het lachen te krijgen.

'Vieze godinnen'

Baubo staat in relatie met vreugde, zang en dans, ongeremde seksualiteit en vruchtbaarheid. Baubo is van oorsprong afkomstig uit Klein-Azië, waar ze betekenis had als vruchtbaarheidsgodin. Ze wordt vaak afgebeeld zonder romp, met het hoofd direct op de benen. Baubo zou de grappenmaakster zijn die met haar obscene grullen Demeter aan het lachen maakte toen die zich terugtrok van de aarde en verborg in een grot, waardoor de aarde verdorde en al het leven onvruchtbaar werd. Door haar vrolijke grappen liet Demeter zich verleiden weer tevoorschijn te komen. Demeter kon haar lachen niet inhouden, en op hetzelfde moment kwam de aarde weer tot leven.

Baubo is een oude vrouw die haar jurk optilt om haar vagina te tonen; in het Grieks wordt dit aangeduid als 'Anasuramai', 'het optillen van de rok'. Met dit gebaar wordt de macht van de onderwereld en het dodenrijk gebroken.

Het verhaal van Baubo is ook te herkennen in de mythologie rond de Japanse zonnegodin Amaterasu, die door de schuine grapjes van de vruchtbaarheidsgodin Ama-no-uzume aan het lachen werd gemaakt. Het Shinto, een inheemse Japanse natuurreligie, kent een oud ritueel dat jaarlijks gevierd wordt en onder meer een striptease omvat. De striptease refereert aan een mythe waarin het publiekelijk



tonen van de yoni gebruikt wordt om een veranderingsproces op gang te brengen.

Amaterasu-o-mi-Kami (de Grote Stralende Hemelse Godheid), de Shinto-godin van de zon, en daarmee ook van het leven zelf, weigert nog te schijnen nadat zij is aangerand door haar broer. De andere godheden proberen tevergeefs haar te overreden. Ama-no-Uzume, de Gevreesde Hemelse Vrouw, lukt het met een list. Voor het oog van alle godheden tilt zij haar kleding op en toont haar yoni, wat grote hilariteit veroorzaakt. Amaterasu is zo verbaasd over al die vreugde in de door

haar veroorzaakte duisternis dat zij tevoorschijn komt en dan schijnt de zon weer.

Het Japanse Kagura-ritueel is op dit verhaal gebaseerd. Een priesteres speelt Ama-no-Uzume voor een publiek van gelovige tempelbezoekers. Maar ook in de profane, bijna pornografische context van de tokudashi, in de erotische shows in Kioto en Tokio, ligt dit verhaal ten grondslag aan de opgevoerde shows. De vrouwen tonen, nadat zij zich ontdaan hebben van hun kimono's, in een krab-achtige dans hun yoni's aan de toeschouwers, aan wie zij tevoren vergrootglazen en zaklampen uitgedeeld hebben...

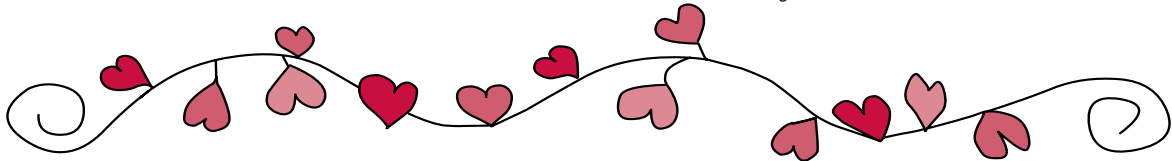
Bronvermelding: www.nissaba.nl, /www.yoniversum.nl/yoni/tdrcc.html



Wij vrouwen zijn gewend om naar onszelf te kijken op een snel veroordelende manier. Het eerste wat je vaak doet als je in de spiegel kijkt, is nadenken over jezelf in termen van mooi en lelijk. Helaas zien we dan meestal alleen het laatste. De meeste vrouwen zijn erg gefocust op wat er mis is met ze en wat er verbeterd dient te worden als ze naar zichzelf kijken.

De vrouwen die zichzelf hier niet in herkennen zijn vaak

de vrouwen die zeggen: 'Ik hou van mij precies zoals ik me voel.' En dat zijn vaak de vrouwen die eigenlijk al een hele tijd niet in de spiegel hebben gekeken. Ik hoorde zelf tot deze laatste groep en schrok enorm van de oordelen die ik had over mijn lijf, oordelen die ik dus ergens had onderdrukt. Ik mocht tenslotte geen oordeel hebben, want ik hou van mij... Inmiddels kan ik mezelf werkelijk aankijken in de spiegel, mezelf zien en tegelijkertijd ook voelen: 'Ik hou van mij' betekent nu de verbinding tussen de binnen en de buitenkant, een groot cadeau aan mezelf.



Sensualiteit in de realiteit

Natuurlijk zijn er momenten dat je je absoluut niet sensueel voelt. Als je ziek bent, dan voelt dat niet sensueel. Dat mag! En soms heb je ook van die dagen dat alles gewoon vreselijk voelt. Je staat zonder, of met, reden heel verdrietig op. Voel dan gewoon wat er te voelen valt. Zwelg erin en stop het vooral niet weg! Kies ervoor om te voelen, wat dan ook. Maar voel dat je een keuze hebt. Dat klinkt heel makkelijk en als je je er eenmaal helemaal op richt, blijkt het zelfs ook nog eens echt heel makkelijk te zijn. Het is nu eenmaal zo dat we ons niet altijd helemaal geweldig kunnen voelen. Het is goed te beseffen dat jouw sensuele vrouw wel altijd in jou aanwezig is. Ze is niet weg als jij je rot voelt. Sterker nog, hoe beter je haar leert kennen, hoe beter ze jou kan helpen om je weer lekker in je vel te gaan voelen. Zij kent alle trucjes om je er weer bovenop te helpen. Maak contact met haar, vraag het haar. Zij is een deel van jou en weet het beste wat je nodig hebt.

Tips JJ en MM

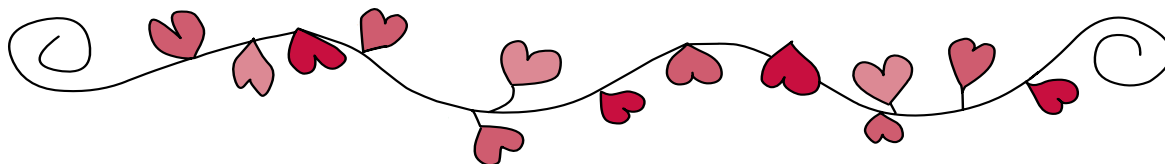
- ♥ Wie weet heeft ze wel trek in een paar overheerlijke dure bonbons.
 - ♥ Misschien wil ze naar de sauna.
 - ♥ Of een heerlijke massage ontvangen.
 - ♥ Een superververwenweekend.
 - ♥ Een heerlijke maaltijd met alles waar jij op dit moment trek in hebt, hoe gek de combinatie ook is.
 - ♥ Willen haar voeten aandacht.
 - ♥ Of haar handen.
 - ♥ Wil ze misschien ineens op buikdansen of tangoles of striples...
 - ♥ Of spontaan even voor de spiegel staan en zichzelf vette complimentjes geven.
 - ♥ Of een verleidelijk muziekje aanzetten en even helemaal voor zichzelf strippen.
 - ♥ Misschien wil ze een lekkere boswandeling maken en even rusten tegen een mooie boom. Al het gedoe lekker langs de wortels van de boom laten glijden en zichzelf weer opvullen met krachtige aarde-energie.
 - ♥ Of lekker uitwaaien op het strand, de wind in haar haren.
 - ♥ Even douchen en al het gedoe door het afvoertje laten glijden.
 - ♥ Met een zielige, romantische, kinder- of sexy film onder een warm dekentje op de bank.
 - ♥ Misschien wil ze wel alvast een vakantie plannen naar de zon. Of een romantisch etentje plannen.
 - ♥ Misschien wil ze wel voorgelezen worden uit haar lievelingsboek.
 - ♥ Of gewoon lekker vroeg naar bed.
 - ♥ Gooi al je oude, kapotte, verwassen slipjes weg en koop nieuwe. Je hoeft helemaal niet de duurste onderbroekjes te kopen. Ga op zoek naar broekjes waar je blij van wordt, die je sexy vindt. Koop voor elke stemming een ander broekje. Lief, bitchie, stout, comfortabel, hilarisch, felgekleurd, zwart, bloemetjes, strings, pijpjes, flodderbroekjes, zijde, katoen, lycra, wat dan ook. Wordt een slipjesjaagster.
 - ♥ Maak een speciale plank in je kast voor al je bemachtigde onderbroekjes, zodat je elke dag een ruime keus hebt bij elke willekeurige stemming: speciale broekjes voor je bruisende ovulatieperiode, speciale broekjes voor als je ongesteld bent en je wie weet wel in de stemming bent voor een comfortabeler broekje. Ik heb ze geprobeerd, de stringmaandverbandjes – dat werkt niet voor mij, maar wie weet wel voor jou.
 - ♥ Wees je elke ochtend bewust van je stemming en trek daar een bijpassend onderbroekje bij aan. Het werkt echt!
-



'Gisteren voelde ik me zó rot. Met uitzicht op het misschien daadwerkelijk een uitgever vinden voor dit boek kon ik plotseling ineens niks meer schrijven... Ik kreeg hoofdpijn, werd misselijk en voelde me enorm mislukt. Besloot lekker in mijn bed te kruipen met een geweldige flutroman die ik in één ruk heb uitgelezen om daarna de film die ervan gemaakt was ook maar meteen te bekijken. De hoofdpijn werd steeds erger. Ik voelde me nu eens schuldig en kon dan plotseling weer hevig genieten van het feit dat ik zo heerlijk in mijn bed mocht blijven van mezelf. Klagend en kreunend mezelf rondwentelen onder mijn fijne, versgewassen dekbed.

Vandaag voel ik me geweldig. Ik schrijf weer als vanouds en loop rond in mijn knalroze broek. De kleur maakt dat

ik bruis en straal. Zojuist ging ik boodschappen doen en kwam ik erachter dat ik me zo had verdiept in het schrijven van bovenstaand stukje dat ik helemaal vergeten was mijn haar uit de ik-ben-net-gedouched-haarspeld te halen. Bovendien had ik mezelf nog niet opgemaakt. Een heel strenge stem in mij zei dat dat toch echt niet kon, zo over straat fietsen en dan ook nog zo de supermarkt in. Maar ik besloot haar conventies aan mijn vrolijke, knalgroene cowgirl-laarsjes te lappen en stapte de winkel binnen, terwijl ik me de meest begeerlijke vrouw ter wereld voelde. En ik kreeg meteen reacties die daarop aansloten. Ik flirtte zelfs met een oude meneer die langs mijn wagentje moest voor wc-papier. Ik schonk hem mijn stralendste glimlach en maakte zijn dag weer goed.'



Humor

Humor, plezier en lachen zijn hele belangrijke aspecten van onze workshop, onze manier van lesgeven en tevens onze levensinstelling. Humor als medicijn, hoe gebruik je dat dan?

Veel vrouwen zullen nu vast verontwaardigd roepen dat jezelf bagatelliseren en alles weglachen toch niet de oplossing is. Dat is dan ook niet wat we bedoelen. Er is een groot verschil in net doen alsof er niks aan de hand is, je problemen onderdrukken en ze weglachen. Aan de andere kant kunnen we onszelf ook zó ontzettend serieus nemen dat een beetje relativeringsvermogen wel op zijn plek is.

Wat heeft het voor een zin als je heel het leven als een groot zwart gat ziet, dat er dan een vriendin van je langskomt die je daar dan nog eens even stevig in bevestigt? Is het dan niet juist heerlijk om iemand in de buurt te hebben die je vreselijk aan het lachen maakt, je weer even die andere kant laat voelen, die vrolijke kant, die er natuurlijk ook altijd is.

Is het niet heerlijk om dan een Baubo-godin in de buurt te hebben, die even haar rokken optilt in de vorm van een schunnige grap, zodat jij je grot van pessimisme en narigheid uit kunt om de zon weer te zien schijnen? En is het niet nog fijner als je in staat bent om je eigen Baubo te zijn? Om te kunnen voelen dat je nooit honderd procent in die put zit, maar dat er altijd wel een piezeltje Baubo in jou zit om je er weer uit te lokken. Seks en humor werken altijd, een grandioze combinatie om al die humorloze, zwartgallige, perfectionistische delen in jou aan het lachen te krijgen.

Ook in het strippen nemen vrouwen zichzelf vaak ontzettend serieus. Het moet vooral perfect, het meest sexy van allemaal, het liefst met een perfect lijf, de perfecte outfit, de beste en perfect ingestudeerde dans, waarbij vooral niks mis mag gaan.

Wat denk je dat interessanter is om naar te kijken? Miss Perfect of een vrouw die vol overtuiging van haar eigen kracht, genietend van haar eigen lichaam en met heel veel lol haar striptease doet? Soms misschien ineens een beetje verlegen, soms per ongeluk struikelend en dan lachend in plaats van een grimmige 'Shit, dit is niet perfect gegaan, ik zou dat ene pasje eerst doen'-uitdrukking op haar gezicht.

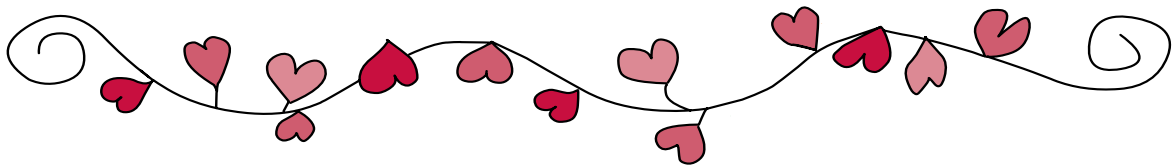
Niets is leuker dan een vrouw die eindigt met haar sokken nog aan, omdat ze vergeten is die als eerste uit te trekken, maar daar vervolgens een hele speciale act van maakt, alsof ze haar meest sexy kledingstuk voor het laatst heeft bewaard. Je zou het er bijna om doen ;-))



'Jij lacht ook alles weg,' zei een vrouw met een gezicht dat doorgroefd was met lijnen, die erop wezen dat zij in ieder geval zeker de laatste veertig jaar van haar leven niet meer gelachen had. Haar dorst naar lachen was wel sterk aanwezig, maar ze wist niet meer hoe en veroordeelde daarom genadeloos mijn humor. Dit was tijdens een werkvakantie in Frankrijk, waar het lachen me bijna verging.

'Lachen helpt mij overal doorheen,' vertelde ik haar. 'Ik

weet hoe het is om alles weg te lachen en net te doen alsof er niks aan de hand is. Lachen om niet te hoeven voelen. En misschien ziet het er hetzelfde uit voor jou, maar ik weet dat ik mijn lach nu ook echt voel. Lachen is mijn medicijn geworden. Lachen helpt mij het drama, dat ik erg goed kan voelen en enorm kan uitvergroten, te relativieren. Lachen brengt mij weer in mijn centrum en maakt dat ik ook de andere kanten van de situatie kan begrijpen. Ik heet niet voor niks Joyce!'



En nu jij...

De volgende dingen kun je gaan doen voor je verder gaat met het volgende hoofdstuk. Het zal je beter voorbereiden en alles leuker en makkelijker maken.

- ♥ **Typ of schrijf over het onderwerp sensualiteit, seksualiteit en je oordelen hierover.** Wie zijn verantwoordelijk voor die oordelen? Kun je je opmerkingen herinneren die mensen over jou maakten of over iemand anders? Positieve en negatieve... Heb je je die opmerkingen eigen gemaakt? Bijvoorbeeld als iemand ooit tegen jou gezegd heeft dat dat ene meisje er als een sloerie uitziet in dat korte rokje... wat denk je nu over jezelf in een kort rokje? En zo weet je er vast nog wel meer. Misschien draag je graag die ene mooie broek omdat iemand je heeft gezegd dat die zo mooi afkleedt...
- ♥ **Wees je bewust van je zintuigen** en sta door de dag heen af en toe stil bij wat je hoort, wat je ziet, wat je proeft, wat je ruikt, wat je voelt of aanraakt.
- ♥ **Doe de spiegel oefening zo vaak mogelijk.** Weet dat als jij leert jezelf te zien als een sensuele vrouw, je dat dan ook bent!
- ♥ **Verwen jezelf heel veel.** Eigenlijk moet je dat natuurlijk altijd doen. Sensuele vrouwen houden ervan om verwend te worden. En wie kan dat beter doen dan jijzelf?

Zet je sensualiteit in beweging

Inleiding

Nu je hebt ontdekt waar sensualiteit voor jou nu eigenlijk over gaat, wordt het tijd om je lichaam lekker in beweging te brengen. Hoe beweegt een sensuele vrouw, hoe danst ze, welke muziek vind ze mooi? Allemaal vragen waarvan we hopen dat je het antwoord hebt gevonden na het lezen dan dit hoofdstuk en natuurlijk vooral na het doen van de oefeningen. We willen je uitnodigen de oefeningen ook echt voor jezelf te doen. Je lichaam heeft eigenlijk al alle antwoorden in zich die je nodig hebt. Jouw sensuele vrouw staat waarschijnlijk te popelen om in beweging te komen.

'Sensueel lichaamswerk' zal helpen om je lekkerder in je vel te voelen. 'De kracht van de heupen' helpt je te voelen hoe je kunt centreren in je dans, waardoor je beter bij jezelf kunt blijven. 'Ademen door je yoni' is een oefening die je helpt om je seksuele energiestroom op gang te brengen. 'Sensueel dansen' helpt je stap voor stap bij het voelen welke dans jouw sensuele zelf het liefste danst en biedt je tevens manieren om te voelen hoe je deze dans kunt omzetten in een striptease.

Sensueel lichaamswerk

Bijna alle vrouwen hebben wel eens in een sportschool op een matje liggen kreunen en steunen. Schrik niet, wat wij gaan doen is echt veel lekkerder! Sensueel lichaamswerk is bedoeld om al je spanningen los te laten in je lijf. Om lekker warm te worden. Om alles in je te voelen tintelen. Om je vuurtje op te stoken. En, vooruit dan, om in je lijf te voelen dat je spieren hebt en die een beetje te bewegen. Maar alleen zo lang dat prettig voelt. We gaan enkel doen wat lekker is, weet je nog? Verder is het gewoon een beetje tijd

voor jezelf waarin je op leuke muziek lekker aan je lichaam mag voelen en ongegeneerd kan gaan zitten, liggen en dansend genieten van dat lekkere lijf van jou!

De oefeningen die wij je hieronder en in de rest van het boek laten zien doen we elke ochtend in de workshop. Deze zijn niet alleen erg leuk om te doen, maar je kunt ze ook toepassen in je strip-act straks. Als je pilates of yoga of iets dergelijks doet, dan kun je daarvan ook oefeningen gebruiken die je leuk en lekker vindt. En alles wat jij leuk en lekker vindt, is bruikbaar voor jouw striptease. Joyce en Marielle hebben allebei hun eigen favoriete bewegingen – misschien kun jij op zoek gaan naar de jouwe.

Hetzelfde geldt voor muziek. In hoofdstuk 4 geven we muziektips voor het sensueel lichaamswerk. Luister en voel maar of het wat voor je is. Je kunt het als startpunt gebruiken en je muziek steeds meer aanpassen aan wat jij echt lekker vindt. Dat kan overigens elke dag anders zijn.

Pak je (yoga)matje en bedek dat met een heel zachte laag, zoals een schapenvacht of een fleecedeken. Trek iets aan waarin je je makkelijk kunt bewegen, maar dat ook lekker vrouwelijk voelt. Misschien iets dat prettig glad is en niet te wijd zit. Het is fijn als je goed contact kunt maken met je lijf. Kies alvast muziek uit waar je heel ontspannen en warm van wordt. Zo'n muziekje dat je op zou zetten voor een romantisch diner met misschien een lekker toetje. Ga zitten zoals jij fijn zit en laat de muziek nog even uit. Haal diep adem vanuit je buik en knijp zachtjes in je PC-spier. Dat is de spier waarmee je je plas ophoudt. Doe wat bekkenbodemoefeningen nu je toch zit (zie oefening 'Ademen door je yoni' verderop).

Haal diep en rustig adem en zet je zintuigen open. Wat zie je? Wat hoor je? Laat alles even binnenkomen, luister en 'voel' dan steeds meer dicht bij en in jou. Doe je ogen open en kijk naar jezelf in de spiegel. Maak contact met die mooie ontspannen godin tegenover je en schenk haar een warme glimlach. Doe de muziek aan. Luister ernaar en laat je zachtjes meevoeren. Begin langzaam met een beweging. Heel langzaam. Streel met je handen over je lijf. Aai jezelf, heb jezelf lief. Dit is geen sport, dit is sensueel lichaamswerk. Wat we willen is dat we ons na de oefeningen helemaal warm en stromend voelen. Dat we dan helemaal in ons lijf zitten. Klaar voor een heerlijke vrijpartij, klaar om lekker te gaan strippen of klaar om de dag te beginnen!

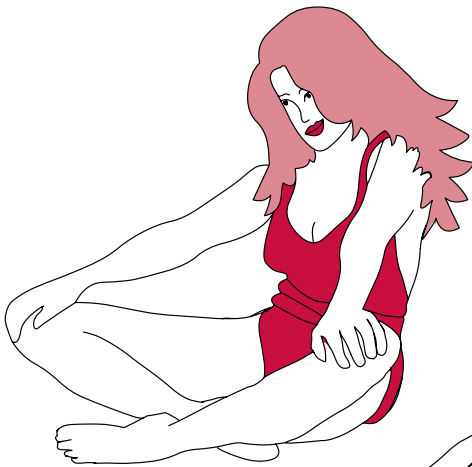
Doe alle oefeningen die je leuk, plezierig of gewoon mooi vindt en doe ze steeds heel langzaam, heel bewust. Raak jezelf veel aan. Kijk naar jezelf in de spiegel. Kijk niet of je het nou wel goed of niet goed doet. Dat maakt helemaal niets uit. Wat jij lekker vindt om te doen en waar jij plezier in hebt, dat is te zien. Kijk dus niet vol kritiek naar jezelf,

maar kijk jezelf aan in de spiegel en laat je hand dan zachtjes over je lichaam glijden. Volg je hand. Zie je hoe mooi je bent? Hoe ontspannen en warm je bent? Hoe je alles voelt in je lichaam? Elk spiertje, elke beweging? Verwen jezelf zo vaak mogelijk met deze bewegingen op deze manier. Als je minder tijd hebt, doe dan wat heupcirkels in de douche en zing je eigen lied erbij. Of zet lekkere muziek op tijdens het strijken, tijdens het eten koken, draai en kronkel en laat je gaan in al die mooie poses.

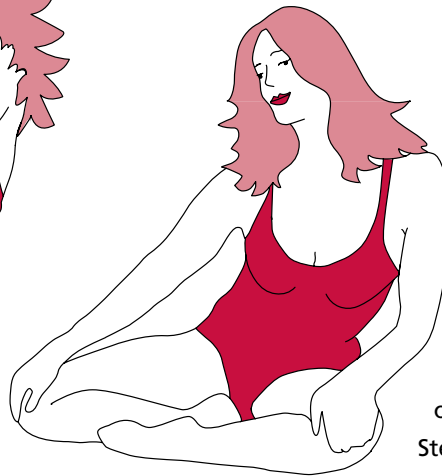
Maak lol met jezelf. Heb plezier. Daar word je ook mooi, soepel en vrolijk van en het geeft je veel energie! Net als sport, alleen anders. :-)

De sensuele oefeningen

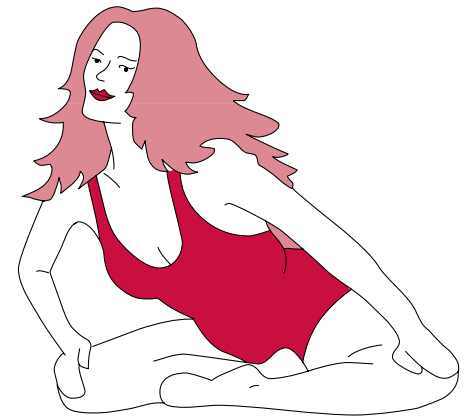
Zittend cirkels draaien



In kleermakerszit cirkels met je bovenlichaam draaien. Dit kan met een rechte torso, houd je buikspieren zachtjes aangetrokken als je draait. Voel je zitbotjes wortel schieten in de aarde en voel hoe licht je hoofd is. Daartussen draai jij je lichaam, zodat je heupen zich openen en de diepe buik- en rugspieren getraind worden. Hierdoor krijg je meer bloedtoevoer in

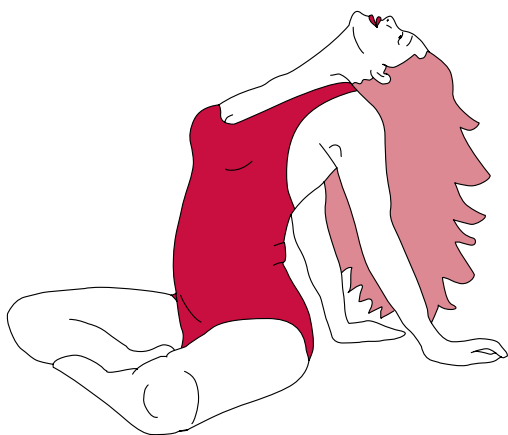


je onderbuik en daardoor volgens yoga-experts gezonde voortplantingsorganen. Beweeg terwijl je je billen steeds allebei op de grond houdt, je bovenlichaam rond. Stel je voor dat je eerst met je borsten, dan met je rechterzij, dan met je rug en vervolgens met je linkerzij de vier muren om je heen probeert te raken. Adem in als je je borst naar voren beweegt en adem uit als je achter bent in je cirkeldraai. Doe minimaal 10 seconden over een hele cirkel. Herhaal dit ongeveer drie keer voor je hetzelfde tegen de klok in gaat doen.

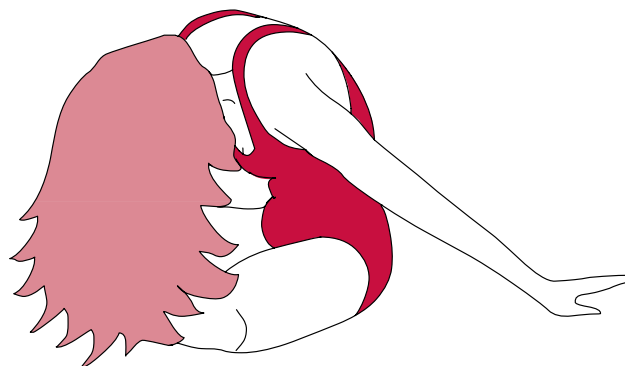


Omgekeerde zitcirkels

Je blijft in kleermakerszit, maar je gaat nu met je hoofd een grote cirkel op de vloer om je heen tekenen met je (ingebeelde) lange haar ;-). Begin voor je, maak je rug bol en buig je hoofd voorover, draai dan je hoofd naar rechts, breng langzaam je rechterarm naar achteren en zet je hand op de grond. Steun op deze hand en zet je andere hand ernaast. Je leunt nu op je armen, met je



hoofd achterover en je rug hol. Adem in en voel hoe je helemaal open bent. Hoe voelt dat? Draai door en haal je rechterhand en dan je linkerhand van de vloer en ga via je linkerkant weer naar voren. Adem uit, helemaal ontspannen. Draai een cirkel in minimaal 10 seconden en herhaal dit drie keer voor je hetzelfde tegen de klok in doet.



Benenwijdzit

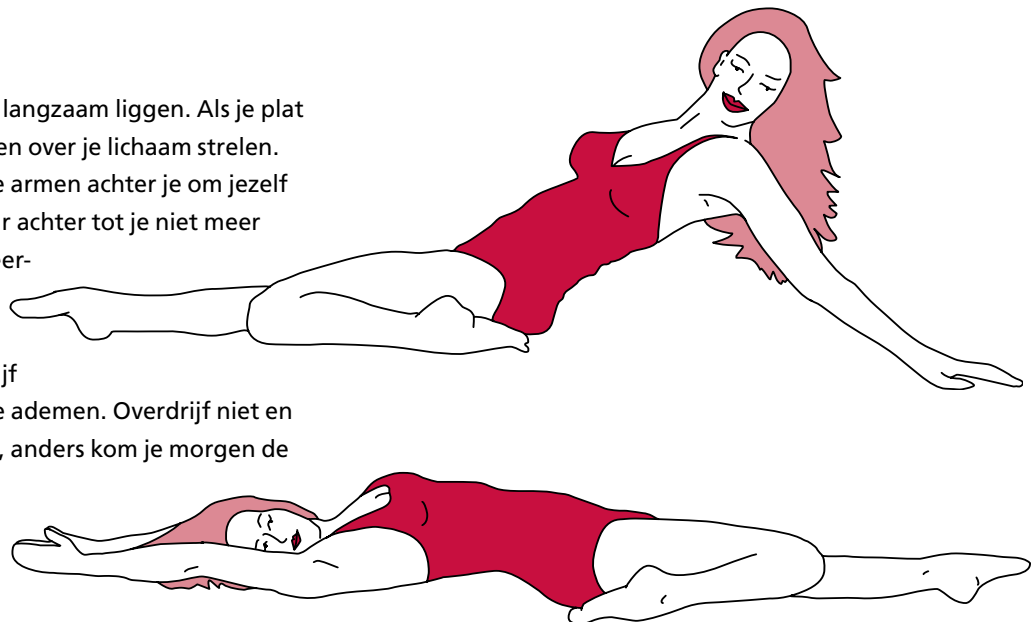
Hiermee kun je lekker de spieren van de binnenkant van je dijen oprekken. Hou je tenen gestrekt – dit ziet er erg elegant uit en heeft ook nog meer effect op je spieren. Flex je voet af en toe (tenen omhoog) en blaas dan even uit. Wees lief voor je spieren, streel zacht de binnenkant van je dijen en je yoni als je van been verwisselt. Je bovenlichaam gaat van het ene been naar het andere. Speel met je haar, met de stand van je romp. Je kunt één arm omhooghouden en deze met het wisselen over je borsten laten glijden. Voel het plezier van het strekken en glimlach verleidelijk naar je eigen lichaam. Beweeg langzaam en heel bewust en buig je benen iets als het niet prettig meer voelt. Adem lekker door of zing, net als Marielle, heel hard met de muziek mee. Kreun en adem en schreeuw de spanning uit je benen en uit je lijf. Denk eraan dat je je billen op

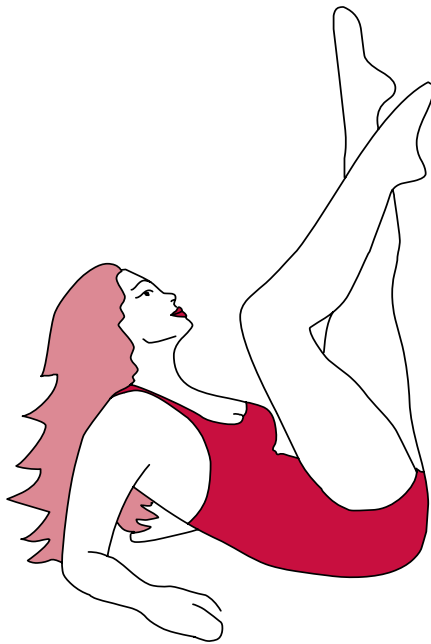
de grond blijft drukken als je je borsten naar je knieën brengt of naar de vloer voor je. Houd je rug recht en eerder hol dan bol. Beweeg dus niet je neus, maar je borsten naar beneden.



Bovenbeen strekken

Vouw een been naast je en ga langzaam liggen. Als je plat ligt, kun je lekker met je handen over je lichaam strelen. Lukt je dat niet, gebruik dan je armen achter je om jezelf te steunen. Glij net zolang naar achter tot je niet meer verder kunt. Hiermee rek je heerlijk je bovenbeenspieren op. Streel jezelf met je handen over je lijf. Voel hoe lekker je lijf nu aanvoelt. en vergeet niet te ademen. Overdrijf niet en bouw deze oefening rustig op, anders kom je morgen de trap niet meer op of af!





De krekel

Blijf liggen op je rug terwijl je jezelf ondersteunt op je onderarmen, je ellebogen dus op de grond. Trek je buikspieren aan en gooi je benen de lucht in. Laat je benen vanuit deze positie lekker langs elkaar heen strijken. Voel hoe zacht je benen zijn. Ademen!!

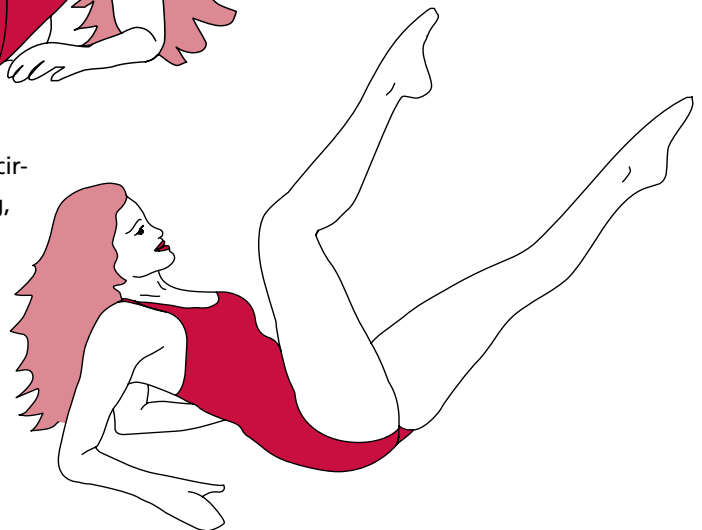
Klokkijken

Dezelfde uitgangspositie, alleen nu teken je met je ene been een halve maan in de lucht achter je andere been langs. Je linkerbeen staat op de twaalf van de klok en je rechterbeen beweegt achter deze grote wijzer langs naar de 11, de 10 en de 9 en weer terug. Wissel af met je andere been.



Fietsen als een godin

Weer dezelfde uitgangspositie, maar nu teken je als het ware cirkels van het plafond naar de vloer. Hou, zoals bij elke oefening, je tenen gestrekt. Speel met het kruislings je benen langs elkaar bewegen – dat is heel charmant en erg verleidelijk. Zorg er dus voor dat je linkerbeen naar voren rechts beweegt en je rechterbeen naar links. Je knieën schuren zo tegen elkaar... alsof je fietst met een heel strak rokje aan ;-)

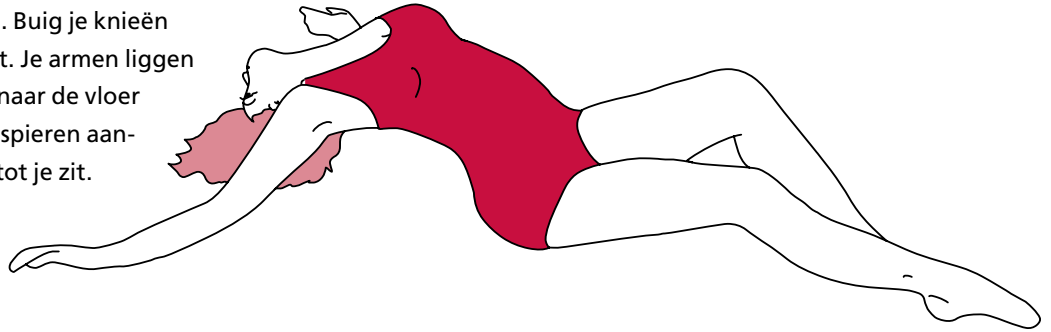


De godin strekt zich

Dit is een prachtige positie, waarin al je rondingen mooi uitkomen. Ze wordt om deze reden veel gebruikt in de fotografie als verleidelijke pose. Vanuit deze positie kun je ook de oefeningen met je benen doen. Dit vergt behoorlijk wat spierkracht, maar het ziet er wel erg geweldig uit. En ook nu weer: als je pijn voelt, probeer dan ook de extase van het rekken van je spieren te voelen. Staat leuker dan een van pijn verwrongen gezicht en maakt de oefening werkelijk een stuk plezieriger voor jezelf dan in moeilijk gesteun blijven hangen. Voel gewoon waar je grenzen liggen, forceer niks en je zult zien dat het elke keer makkelijker wordt. Lig op je rug met je benen gestrekt en je armen omhoog naast je, lichtjes gebogen.

Span je buiksperen aan en duw je borst omhoog zodat je rug en nek van de vloer komen. Buig je knieën ookiets en houd je tenen gestrekt. Je armen liggen nog naast je met je handpalmen naar de vloer toe. Als je nu nog steviger je buikspieren aanspant, kun je zo omhoog komen tot je zit.

Voorzichtig, denk aan je rug! En vergeet weer niet te ademen.



Cirkels

Deze cirkels draai je terwijl je op je knieën zit. Een van de favoriete standjes van Joyce, omdat je yoni heerlijk en erg voelbaar meedraait ;-). Ook in deze houding kun je je hele romp laten cirkelen. Speel met de spreidstand van je benen, met naar achteren gaan liggen. Je kunt een hele sensuele dans laten ontstaan vanuit deze positie. Houd je buikspieren weer een beetje aangespannen en leg je handen op je knieën. Adem in als je borst voor is en adem uit als je je rug bol maakt terwijl je naar achteren draait.



De wip

Mmm, ook erg lekker met je benen iets uit elkaar. Met in gedachten een heerlijke wilde vrijpartij beweeg je op en neer vanuit dezelfde positie als de cirkels. Lekker voor buikspieren en bovenbenen. Je handen kun je door je haar laten woelen. De pijn die je voelt in je bovenbenen kun je van je gezicht laten stralen alsof je in hevige extase bent. Mmm, pijn is fijn;-) Houd je knieën iets uit elkaar ten hoogte van je heupen, zodat je stevig zit. Maak je rug een beetje hol en span je buikspieren aan. Blijf recht op en neer gaan. Adem!

Knielende heupcirkels

Zo op je knieën kun je ook heerlijk met je heupen draaien. Beweeg je heupen naar voren en adem uit, draai ze naar rechts en begin langzaam in te ademen, naar achter met je billen en naar links en adem weer uit als je voor bent. Experimenteer met de heupcirkels die je draait. Maak ze heel groot en langzaam of klein en snel. Probeer je bovenlichaam mee te laten bewegen. Buig je naar voren als je billen naar achteren wijzen, buig je bovenlichaam naar links als je heupen rechts zijn en zo verder. Zo houd je jezelf in balans. Je hebt je handen vrij! Doe er wat mee ;-)



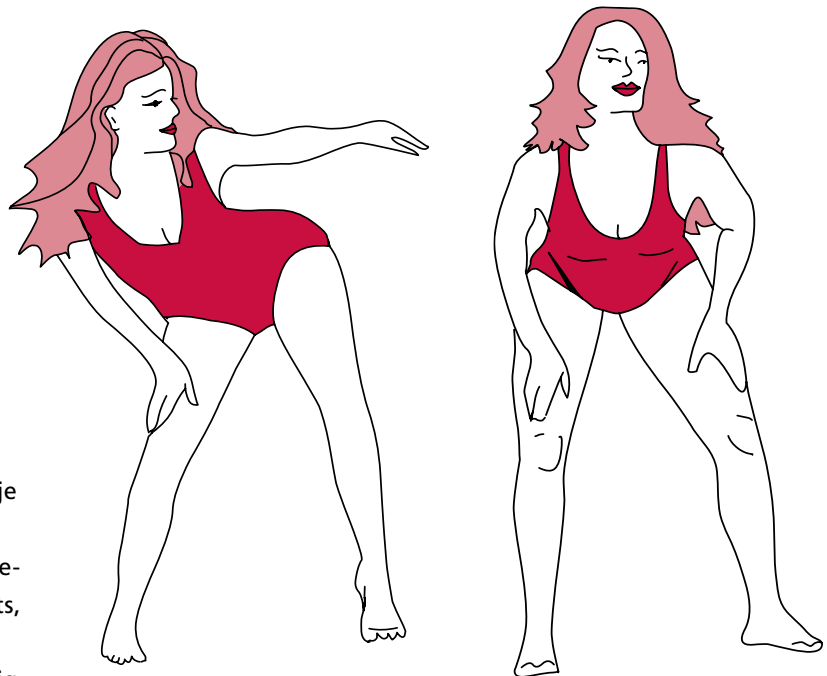


Boogspannen

Voel de spanning in je bovenbenen en het openen van je borstkas. Trek je buikspieren aan terwijl je beweegt. Deze oefening versterkt ook je bovenarmen. Intussen kun je met je vrije hand door je haar aaien of over je borsten. Wissel om met de andere kant oprekken. Steun op je hand terwijl je blijft zitten met je billen op je voeten, leun verder naar achteren rustend op je onderarm, of leun op je hand terwijl je je billen ver van je voeten omhoog drukt. Voel wat jouw lijf lekker vindt.

Staandeheupcirkels

Weer cirkels, maar nu staand. Experimenteer met welke kant voor jou het lekkerste draait. Kijk ook met welke snelheid van draaien en met welke grootte van je cirkels jij het meeste je sensualiteit voelt stromen. Speel daarmee. Dit kan een heel extatisch gevoel opwekken. Streel jezelf tegelijkertijd overal waar je maar wilt. Je kunt ook staand cirkels draaien met je hele bovenlichaam. Zet je voeten om te beginnen iets verder van elkaar dan heupwijdte en buig iets door je knieën. Beweeg je heup helemaal naar voren, naar rechts, naar achter en naar links en weer naar voren. Probeer de vier muren om je heen denkbeeldig te raken. Beweeg je bovenlijf mee zoals jij dat wilt; adem uit als je je bekken naar voren beweegt, en in als je billen naar achteren steken. Maak daarna de cirkels kleiner door eventueel je benen dicht bij elkaar te zetten of juist groter door dieper door je knieën te gaan. Ook weer erg goed voor je bovenbenen dan.



De kracht van de heupen

Misschien was het je al opgevallen, bij het draaien van de heupcirkels als je je sensuele oefeningen deed.

Er gebeurt iets met je als je op die manier je heupen beweegt. Wie weet voel je je plotseling emotioneel worden. Misschien voel je je ineens heel erg krachtig en sensueel, of krijg je zin om te vrijen... Niets van gemerkt? Ook prima, daarom gaan we er nu even wat dieper op in. De volgende oefening zal je helpen om goed te kunnen voelen waar nou precies het centrum van je lichaam zit en welke energie je kunt oproepen als je hier je volledige aandacht aan wijdt.

Dit centrum is een hele krachtige plek. Deze plek wordt ook wel je tweede chakra genoemd, het is de plek waar je emoties en je seksualiteit zetelen. Deze zijn niet los van elkaar te zien. Je emoties kunnen doorvoelen is óók je seksualiteit en dus je levenskracht kunnen laten stromen. Je centrum verbinden met je je voeten is dan wel zo handig omdat je de emoties dan kunt voelen zonder erin meegesleept te worden, ze groter te maken of ze juist te gaan onderdrukken. Hetzelfde geldt voor seksualiteit. Je bewust zijn van je centrum en daar ook mee in verbinding blijven maakt dat je kunt voelen welk gevoel van jou is en welk gevoel bij de ander thuishoort. Je bewust zijn van je centrum maakt dat je sowieso voelt wat er te voelen valt als het gaat over seksuele opwindning. Best prettig tijdens een striptease... en van ons mag het allemaal ;-)

In je dans is het van groot belang om je bewust te zijn van dit centrum. Je centrum staat in verbinding met je voeten, je hoofd, je hart, de aarde en de kosmos. Ze wordt gedragen door je bekkenbodem en in beweging gebracht door middel van je heupen.

Heupbewegingen zijn overal te wereld een belangrijk onderdeel in de vrouwendans. Vooral de buikdans is gericht op het heupgebied. Buikdans is eigenlijk ook niet het goede woord, want een goede buikdanseres maakt geen bewegingen met haar buik, maar vooral met haar heupen. Zij kan met de kleinste heupbeweging haar toeschouwer in vervoering brengen. Ze speelt met kleine, krachtige, ingehouden bewegingen. Een buikdanseres geeft zichzelf niet weg, ze laat zien dat ze de volledige controle en beschikking heeft over haar lijf. Dat maakt haar zo krachtig en mysterieus. En dat gevoel willen wij jullie graag meegeven tijdens het strippen. Ook in een striptease is het mooi om naar iemand te kijken die zichzelf volledig in eigendom heeft.

In het taoïsme is het cirkelen van de heupen een belangrijke oefening om met je aandacht in de 'hara' te komen. Je hara is volgens de Japanse leer de bron van waaruit al het leven voortkomt en een ander woord voor je centrum of tweede chakra. De Japanse

zelfmoordtechniek harakiri is dan ook simpelweg met een mesje de hara doorboren en daarmee de bron openen waardoor alle energie kan ontsnappen. Ja, wel een beetje raar om het in een boek over strippen te gaan hebben over Japanse zelfmoordtechnieken ;-), maar we hebben het hier natuurlijk wel over een zeer belangrijk energiepunt in ons lijf dat vaak door ons vrouwen wordt afgesneden, dichtgeknepen, ontkend, vergeten en verwaarloosd. Stroef in de heupen en met samengeknepen billen gaan helaas vele vrouwen door het leven. Verheldert dit boek nu misschien waarom dat zo moe en futloos aanvoelt? Als een wandelend hoofd door het leven gaan kun je in dit verband misschien zien als tergend langzaam harakiri plegen...

Hoog tijd dus om die heupen weer wakker en soepel te maken en vooral ook te houden.

Hoog tijd om ons bewust te worden van hoe eenvoudig het is om onze levenslust weer te laten stromen.

Hoog tijd om ons vuur weer aan te wakkeren!

Oefening: Voel de kracht van je heupen

Nodig: Een lekker rustig plekje en eventueel fijne muziek.

Tijd: 5 minuten tot zo lang als je er zin in hebt.

Tip: Probeer tijdens deze oefening vooral niet aan iets anders te denken, ga helemaal met je volle aandacht naar je heupen.

Ga rechtop staan.

Wees je bewust van je gewicht op je voeten.

Doe alsof er een koord aan je kruin zit dat jou net een beetje uitrekt.

Zorg dat de achterkant van je nek goed gestrekt is.

Voel de lengteas die door je lichaam heen loopt.

Ga dan met je aandacht naar je heupen.

Voel dat je ter hoogte van je heupen dwars door je lichaam een vlak, of schaal, in de breedte hebt.

Ga daar waar dat vlak je lengteas snijdt, een stuk

onder je navel en dan je buik in. Daar zit het centrum van jouw lichaam.

Begin hele kleine rondjes te draaien met je centrum als middelpunt. Je kunt spiraalsgewijs langzaam steeds grotere cirkels beginnen te draaien.

Blijf steeds contact houden met dat middelpunt en voel het punt waarop de cirkels zo groot worden dat je dat contact begint te verliezen.

Doe dit ook de andere kant op. Het is heel goed mogelijk dat je een favoriete draaikant ontdekt. De

ene kant zal wat makkelijker draaien dan de andere kant. Blijf allebei de kanten oefenen, fijn voor het evenwicht in beide zijden van je lijf, maar je gebruikt in je dans natuurlijk je favoriete kant.

Hoe meer je dit oefent, hoe groter je bewegingen worden zonder dat je het contact met je centrum verliest.

Hetzelfde doe je met het draaien van liggende achtjes met je heupen.

En het midden van de acht, of lemniscaat, is dan natuurlijk weer jouw eigen centrum.

Draai achtjes naar voren en naar achteren, horizontaal dus.

Draai deze achtjes terwijl je door je knieën zakt en terwijl je loopt.

Draai achtjes naar boven en beneden terwijl je door je knieën zakt; zo kun je zelfs lopend je achtjes draaien.

Draaien met je linker of je rechterheup vanuit dit punt ziet er ook prachtig uit, dat kan naar voren en naar achteren. Als je met je rechterheup draait, dan steun je op je linkervoet, en andersom.

Op deze manier kun je ook met je rechterheup een rondje draaien om je linkervoet, en andersom natuurlijk. Hierin zul je waarschijnlijk ook weer een favoriete kant zult hebben.

Speel met grote en kleine cirkelingen, speel met langzame en snelle bewegingen.

Het doel van de oefening is dat je gecenterd blijft, zodat je je energie makkelijk bij je kunt houden en dus beter de touwtjes in handen houdt...

De kracht van de yoni

Zoals we al eerder vertelden, gebruiken wij in dit boek het woord yoni als we het hebben over de vagina. Dit woord is minder beladen dan welk ander woord ook dat we kunnen bedenken.

Het is afkomstig uit het Sanskriet en betekent in deze taal 'heilige ingang, plaats van geboorte, gewijde tempel'. En dat is ook precies zoals wij het voelen. Het woord yoni wordt gebruikt in tantra, een leer die het vrouwelijke en het mannelijke in seksualiteit als gelijkwaardig ziet en eert.

Het woord yoni wordt steeds vaker gebruikt, omdat het prettig en zacht klinkt en de kracht van onze vrouwelijke geslachtsdelen benadrukt. Goedele Liekens:

'Vrouwen hebben nu lang genoeg hun vagina beschouwd als vies, stinkend en gênant. Schaamheuvel, schaamlippen... Ik vind dat het onderhand wel eens trotsheuvel en trotslippen mogen heten.'

Catherine Blackledge is het helemaal met haar eens. In haar boek *Het verhaal van V* schrijft de wis- en scheikundige:

Het woord vagina wordt in de meeste gesprekken vermeden en een onderzoek waarbij de woorden vagina, vulva of voortplantingskanaal in de titel van de onderzoeksvraag staan, wil vrijwel niemand financieren. Zelfs ik, met al mijn onderzoek en dat hele dikke boek, krijg af en toe nog een rood hoofd. Onlangs nog op de eerste communie van een nichtje. Haar opa vroeg me waar het boek eigenlijk over ging. Ik kon het niet over mijn lippen krijgen en zei toen maar: 'Over vrouwen'. Daar heb ik nou nog spijt van.

BRON: DE TELEGRAAF 'VROUW EN RELATIE'

De schaamte voorbij, dus wij gaan met de volgende oefening heerlijk onze volle aandacht richten op onze vrouwelijke geslachtsdelen. Ja, eindelijk!

Deze oefening heeft Joyce 'Ademen door je yoni' genoemd. Behalve het bewegen en cirkelen van je heupen zijn er namelijk nog andere, onzichtbare, bewegingen te maken in je heup- of bekkenbodengebied. Als je deze oefening vaak doet, voel je dat je yoni onderdeel van je ademhaling kan zijn, en dat is een erg lekker gevoel ;-)))

Het samentrekken van je vaginaspiers en het tegelijkertijd bewust zijn van je ademhaling is een middel om jezelf energetisch op te laden en je meer bewust te zijn van je centrum. De spier die rond je vagina-ingang loopt (ook wel met een wel erg droge naam de PC-spier genoemd) ken je denk ik wel van het ophouden van je plas. Het samentrekken en weer loslaten van deze spier kun je overal doen – 's morgens als je wakker wordt, op de fiets, aan je bureau op je werk, tijdens het koken, en niemand die het ziet ;-) Tijdens het vrijen is de PC-spier in samenwerking met je ademhaling heel erg handig om jezelf aan een orgasme te helpen. Trainen dus die spier, dames!

Het is aan te raden om elke dag 's morgens en 's avonds vijf keer je spieren te spannen en weer te ontspannen. Ontspannen doe je altijd zeker twee keer langer dan spannen, zodat je spieren weer maximale ontspanning kunnen bereiken. Het is fijn om tijdens het aanspannen van je spieren in te ademen en tijdens het ontspannen uit te ademen. Zo kun je ook emotionele spanningen door je uitademing loslaten.

Tijdens het sensueel lichaamswerk hebben we gevoeld dat er een aantal oefeningen zijn die met name het bekkengebied losser en vrijer maken. Tijdens het doen van deze oefeningen kun je nu ook het aanspannen en weer ontspannen van de spier rond je vagina gebruiken. Gebruik ook hier het ritme van je ademhaling.

Oefening: Ademen door je yoni

Nodig: Een lekker rustig plekje en eventueel fijne muziek.

Tijd: 5 minuten tot zo lang als goed voelt.

Tip: Ook hier weer niet denken aan wat je straks allemaal nog moet doen...

Ga rechtop staan, in een ontspannen houding. Plaats je voeten op heupbreedte, laat je armen losjes langs je lijf hangen, hou je knieën iets gebogen en sta rechtop met het gevoel alsof je aan je kruin door een touwtje iets omhoog wordt getrokken.

Ga dan met je aandacht naar je bekkengebied. Maak een langzame kantelbeweging met je bekken van voor naar achter. Net zover als lekker voelt. Als je dat fijn vind – en natuurlijk vind je dat fijn ;-) –, dan kun je je bekken ondersteunen met je handen door een hand voorlangs op je 'lustbeen' te leggen en de andere achterlangs op je stuitje. Alsof je jezelf draagt.

Kijk dan of je je ademhaling samen kunt laten vallen met de kantelbeweging. Adem in de kanteling naar

voren in en in de kanteling naar achteren weer uit.

Als je lekker ontspannen in dit ritme zit (fijne muziek werkt altijd), voeg dan het knijpen en ontspannen van je bekkenbodemspieren toe. Richt je vooral op je die spieren rond je vagina, die je inmiddels goed kent. Je trekt je spieren aan als je naar voren kantelt en inademt.

Je ontspant je spieren en ademt uit als je naar achteren kantelt.

De oefening kun je langzaam beginnen en als je er lekker inzit kun je het tempo ook opvoeren en weer vertragen. Ook kun je spelen met de intensiteit van het schommelen met je bekken.

Dit is een prachtige oefening om stress los te laten en jezelf weer energetisch op te laden. Met andere woorden: je wordt er ontspannen, tintelend en bruisend van – en het zou zomaar kunnen dat je ineens zin in seks begint te krijgen...

Ook kan het zijn dat je emoties voelt opkomen tijdens deze oefening. Zoals eerder gezegd is het bekkenbodengebied ook het gebied waar je emoties zetelen. Dus als daar van alles begint te stromen, dan kunnen er emoties loskomen die vastzaten of geblokkeerd waren. Als dat gebeurt, stop dan niet resoluut. Er is helemaal niks mis met emoties die vrijkomen, sterker nog, dat is eigenlijk juist heel goed.

Je kunt je van de oefening vreselijk blij of zelfs extatisch gaan voelen. Dat vinden we meestal prettig en is dus geen reden om te stoppen. Maar het kan ook zijn dat je ineens intens boos of verdrietig voelt of misschien wel alles tegelijk. Wees lief en zacht voor jezelf en laat die emoties er gewoon zijn. Ga ook dan door met de oefening.

Schommel een beetje langzamer, een beetje zachter en geef jezelf een knuffel. Je hebt het geweldig gedaan!

En misschien wil je wel heel erg graag weten waarom je je dan zo voelt. Dat hoeft dus niet altijd! Mensen zijn er erg goed in om emoties die ze niet willen voelen, op te slaan in hun lichaam. Aan de andere kant worden dat soort vastgehouden spanningen als laatste pas weer losgelaten uit het lijf. Grote kans dus dat het emoties zijn die voor je hoofd allang verleden tijd zijn, maar dus nog niet uit je lichaam waren verdwenen. Ga dus dan niet weer je hoofd breken over waar dat gevoel nou zo ineens vandaan komt, maar wees je lijf intens dankbaar voor dit loslaatproces. Het is heerlijk om vrij te zijn van spanningen in je lijf die nergens meer voor nodig zijn!

Ademen met je yoni is in elk gebied goed en gezond voor je. Het zorgt ervoor dat je het centrum van je lichaam goed kunt voelen, het laat je seksuele energie stromen, het brengt weer een twinkeling in je ogen, en last but not least zorgt het vanwege dit alles ook nog eens voor een jeugdige uitstraling. Wat wil je nog meer? ;-))

*Lees voor meer informatie over de bekkenbodem het boekje Bekkenbodem en seksualiteit van Helle Gotved, of de tantraboeken van Margot Anand.



Ik ben een hoofd-vrouw. Een vrouw die bijna altijd in haar hoofd leeft. Ik denk en denk en praat tegen mezelf en heb constant kritiek. Dat wil zeggen: als ik mezelf niet tegenhoud. Honderd keer per dag doe ik iets om in mijn lijf te komen. Ik knijp in mijn PC-spier (de spier waarmee je je plas ophoudt), die me regelrecht naar mijn yoni brengt om te voelen waar ik zin in heb. Wat wil ik doen? Wat wil ik eten? Heb ik dorst of honger? Mijn yoni geeft mij antwoord, altijd precies wat ik nodig heb.

Zij haalt mij uit mijn hoofd en trekt mijn aandacht naar mijn buik en naar haar, zodat ik kan voelen en soms bijna proeven wat ik wil ;-)) Soms knijp ik wat steviger om mezelf in mijn lijf te trekken, als ik merk dat ik wordt meegezogen door de emoties van een ander. Soms helpt het me uit mijn hoofd te komen als ik pieker of zo: hand op mijn buik, diep ademhalen en zachtjes knijpen met mijn PC-spier. Ik ben dus ook een yoni-vrouw ;-)) En jij? Probeer het maar eens!



De fontein der eeuwige jeugd

Er bestaan prachtige verhalen die vertellen over een fontein die ervoor zorgt dat je de eeuwige jeugd krijgt als je ervan drinkt. Eeuwenlang zijn allerlei – mannelijke;-) – avonturiers op zoek geweest naar die bewuste fontein. Als je het wereldwijde web erover raadpleegt, lijken diverse landen en volkeren door de eeuwen heen te claimen deze fontein in hun bezit te hebben. Neem er een slokje van en al je zorgen over ouderdom zijn verdwenen. Verhalen vertellen ook over het land der duisternis waar je eerst doorheen moet voordat je deze bron kunt vinden. Persoonlijk denk ik dat we niet de hele wereld af hoeven te reizen, maar dat de bron in onszelf ligt. Seksualiteit is levensenergie, en als je levensenergie lustig stroomt, dan ga je stralen. Je ziet er jong en jeugdig uit. De fontein der eeuwige jeugd is volgens mij niets anders dan de bron vinden van jouw seksualiteit en deze bron vrijelijk laten stromen door je hele lijf.

Tijdens een van mijn volle maancirkels hadden twee vrouwen het onderwerp seksualiteit als thema. Beiden kwamen in een visualisatie terecht bij een bron waarvan ze vervolgens een slokje hebben genomen, gewoon omdat het voelde alsof dat de bedoeling was. De bron zit in ons, en wij kunnen ervan drinken wanneer we maar willen. Dat je dan eerst het land der duisternis door moet lijkt me niet meer dan logisch. Pas als je je schaduwkanten leert kennen en kunt omarmen, dan pas leer je de kracht van je seksualiteit kennen in al haar omvang.

Om je aan de bron te kunnen laven is het handig om eerst te leren je seksualiteit bij je te houden in plaats van haar weg te geven, zodat je de energie kunt gebruiken voor je levenslust en je weer die twinkeling in je ogen terugkrijgt. Te leren je seksualiteit niet weg te stoppen omdat schaamte het tegenovergestelde is van stralen.

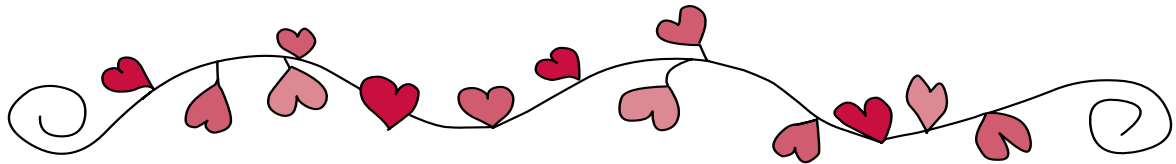
En te leren dat seksualiteit de bron is van een enorme dosis humor.

Ergens hebben vrouwen dit altijd geweten, eeuwenlang. Zij zijn nooit op zoek gegaan naar die bron der eeuwige jeugd, omdat ze al die tijd al wisten dat deze bron bij de oorsprong van hun eigen wezen lag. We worden ermee geboren en als we haar niet laten stromen, als we niet van haar drinken, dan wordt ze brak en droogt ze uiteindelijk op. En omdat vrouwen zich al eeuwenlang verbonden voelen met de grote moeder, de aarde, hebben zij ook eeuwenlang de aarde en haar natuurlijke bronnen vereerd. Omdat onze bronnen een reflectie zijn van haar bronnen. In vervlogen tijden hielden vrouwen ceremonies voor deze bronnen. Zij verbonden hun eigen bron met heilige bronnen op mooie plekken in de natuur. Een voorbeeld daarvan is Chalice Well in Glastonbury, en ook de bron in Lourdes stamt volgens mij uit vervlogen tijden waarin de Godin nog vereerd werd. Men vergeleek de natuurlijk holtes in de aarde waaruit spontaan water opweldde met vruchtbare baarmoeders waarin het water opwelt naarmate het kindje groeit. Wij zijn vergeten hoe we onze bronnen moeten eren, maar ver weggestopt in duistere hoekjes is die kennis nog aanwezig.

Het wordt tijd om weer te spetteren en te bruisen, in kalme wateren of woeste stromen. Eeuwige jeugd heeft wat mij betreft niets te maken met het botoxen van rimpels en het wegzuigen van 'zadeltassen'. 'Zadeltassen'? Jawel, zo schijnen ophopende vetweefsels bij vrouwen te worden genoemd; bij mannen heten ze 'love handles' – zoek de verschillen... Hoe jong kun je eruit blijven zien als je strakgetrokken en leeggezogen bent, maar niet kunt stralen? Als je nooit tevreden kunt zijn over hoe je eruit ziet, als je je conformeert aan de voorschriften van uiterlijk schoon, als je je laat vormen door de tijd waarin je

leeft in plaats van mee te stromen met het tij. Vrouwen zitten nog steeds in een keurslijf. De periode van ons lijf in een corset proppen zodat we het kunnen vormen naar het nieuwste modebeeld, ligt nog maar net achter ons en nu hebben we alweer iets nieuws bedacht. 'Ah, je kunt het ook wegsnijden, opvullen, straktrekken – wat fijn, nooit meer oud!'

Ik pleit voor plezier, humor, seks en schaamteloos genieten. Als een snorrende poes wil ik door het leven, sensueel en eigenwijs. Een stuk voordeliger, op de lange termijn veel doeltreffender en vooral gezonder. En dat daar een mooi versierde buitenkant bijhoort, dat spreekt voor zich. Laat van buiten zien hoe je je van binnen voelt!



Sensueel dansen

Dansen is een heel prettige manier om in je lijf te komen, een erg lekkere vorm van lichaamsbeweging.

In het laten dansen van je lichaam, dus zonder van tevoren uitgedachte pasjes, kun je je emoties uiten en je sensualiteit tot uitdrukking brengen. Door je lijf te volgen in de beweging die het wil maken kan de dans een middel zijn om te ontspannen en expressie te geven aan datgene wat je voelt vanbinnen. Op die manier aandacht geven aan je lichaam en hoe het beweegt is al heel sensueel, maar vrouwen zijn nu eenmaal sensuele wezens. En echt waar, iedereen kan dansen. Het gaat om het plezier dat je hebt in de beweging, dat alleen is al erg leuk om naar te kijken. Je lekker en vrij voelen in de dans maakt dat je je ook makkelijker kunt overgeven aan een spontane en niet tot in de details uitgedachte striptease... dus dans!

Vrouwendans neemt in heel veel culturen over de hele wereld een belangrijke plek in. Vrouwen komen bij elkaar om hun dans te delen. In de Afrikaanse dans bijvoorbeeld worden verdriet en boosheid getransformeerd tot blijdschap. Spanningen worden ontladen. In oosterse culturen komen vrouwen al dansend bij elkaar voor een huwelijk. Sensualiteit in de dans wordt met veel plezier en schaamteloos gedeeld. Vrouwen steunen elkaar om hun sensualiteit te leven.

In onze westerse cultuur wordt helaas niet veel meer gedanst. Dansen is voor jongeren en als je de dertig eenmaal bent gepasseerd, lijkt er op dansgebied niet veel meer

te beleven. Dat doe je gewoonweg niet. Andere, veel belangrijker zaken eisen al je aandacht op.

Gelukkig blijkt er veel behoefte te zijn aan beweging in de vorm van dans. De laatste vijftien jaar zijn er fijne manieren om te dansen voor alle leeftijden naar Nederland gekomen – de Vijf Ritmes, Biodanza, buikdansen, flamenco, paaldansen in de dansstudio, voor ieder wat wils.

Dans kan een fijne wekelijkse uitlaatklep voor je worden. Een heel wat prettiger manier dan jezelf afmatten in de sportschool.

Jouw geheel eigen manier van bewegen onderzoeken maakt dat je je ook steeds vrijer kunt gaan voelen in het strippen. Daarom hebben we hieronder een aantal oefeningen staan die je bewuster maken van de manier waarop je beweegt en die je kunnen helpen de kracht van je bewegingen te voelen en in te zetten tijdens je striptease.

De eerste dansoefening is bedoelt om je bewust te worden van al je losse lichaamsdelen. Om je lichaam rustig op te warmen. Om je bewust te worden van de sensualiteit die je wel of niet voelt als je verschillende delen van je lijf in beweging zet.

Zet om in te dansen iets lekker langzaams op.

Oefening: Aandacht voor verschillende lichaamsdelen

Nodig: Bewegingsruimte en lekkere dansmuziek.

Tijd: Ongeveer 10 minuten.

Tip: Blijf met al je aandacht in je lichaam en hoe ze op dit moment als vanzelf wil bewegen.

Denk er niet over na maar volg je impulsen.

Begin als eerste je hoofd te bewegen en ervaar de sensualiteit bij deze bewegingen.

De zachtheid van je haren, de geuren die je ruikt.

Streel met je handen door je haren, kijk verleidelijk om je heen, voel de zachte huid van je gezicht.

Voel het strekken en draaien van je nek.

Ga dan met je aandacht naar je schouders en beweeg je schouders in een sensuele dans.

Geef je schouders de aandacht die ze nodig hebben, streel ze, kneed ze een beetje.

Ga van je schouders met je aandacht naar je ellebogen, voel hoe je vanuit je ellebogen je armen sensueel kunt bewegen. Buikdanseressen dansen al hun armbewegingen vanuit hun ellebogen, de rest van de arm volgt als vanzelf.

Vanuit de ellebogen volg je nu de sensuele bewe-

gingen van je handen.

Volg een tijdje de dans van je handen terwijl je naar je handen kijkt. Laat je vingers afzonderlijk van elkaar dansen. Geef elke vinger tijd en aandacht.

In heel veel culturen is in vrouwendansen de taal van de handen heel belangrijk – met je handen kun je de aandacht vestigen op je favoriete lichaamsdelen. Hoe voelt het om met je rug naar je, onzichtbare, toeschouwer te staan en langzaam je handen op je billen te leggen en eroverheen te strelen...?

Begin dan met je handen zacht ook ander delen van je lichaam te strelen. Voel je zachte rondingen.

Ga dan met je aandacht naar je borsten. Dans de dans van je borsten. Voel hoe je je borstkas sensueel kunt bewegen in je dans.

Vervolgens ga je je dans dansen vanuit al je wervels. Voel de soepelheid, of stijfheid, van al je ruggewervels. Beweeg alle kanten op, voor, achter en opzij. Voel welke sensuele bewegingen je allemaal kunt maken vanuit die wervels.

Eindig dan door je zelf voorover te laten hangen en even lekker uit te schudden.

Rol dan wervel voor wervel weer terug naar de staande positie.

Hierna zijn de heupen aan de beurt. Draai je heupen, schud je heupen, beweeg ze alle kanten op, voel wat je allemaal kunt met je heupen en vooral, voel hoe sensueel en krachtig jouw heupen eigenlijk zijn.

Begin dan je knieën te onderzoeken. Voel hoe je knieën kunnen buigen. Hoe bewegingen kunnen ontstaan vanuit jouw knieën. Welke lichaamsdelen volgen jouw knieën in de beweging? Streel je benen in de richting van je knieën. Kijk hoe je benen mooie

bewegingen maken door de dans van jouw knieën. Laat dan je benen zien in een sensuele dans. Hoe vestig jij de aandacht op jouw benen?

Als laatste zijn de voeten aan de beurt.

Eigenlijk zijn de voeten zo'n beetje het meest belangrijke onderdeel in de dans. Voel hoe je steunt op je voeten en begin dan jouw sensuele dans vanuit je voeten te laten ontstaan. Volg als het ware je voeten. Streel de vloer met je voeten. Streel je beide voeten tegen elkaar. Beweeg al je tenen om beurten, geef je tenen aandacht.

Laat je voeten je door de ruimte meenemen. Dans de dans van jouw voeten.

Voel, terwijl je op dat supersexy nummer danst, welk deel van je lichaam voor jouzelf het meest sensueel is. Je hebt net vanuit verschillende lichaamsdelen ingedanst, wat was je favoriete sensuele deel van je lijf om vanuit te bewegen? Vestig in je dans de aandacht op dit stukje. Hoe voelt het om je hele lichaam te bewegen en dit deel als hoofdaandachtspunt te houden?

Je hebt zojuist de oefening voor de spiegel gedaan... althans, daar gaan wij nu van uit; zo niet, weer een goeie reden om deze oefening wel te doen!! Door deze oefening is misschien wel duidelijk geworden van welk onderdeel van jouw lijf je het meest kunt genieten. Gebruik dit dan nu in je dans. Vestig alle aandacht op dit lichaamsdeel. Voel hoe het is om vanuit dit punt te dansen.

Is dit deel van je lijf trouwens hetzelfde als je favoriete bewegingspunt?

Voel het verschil, dans het verschil.



Tips

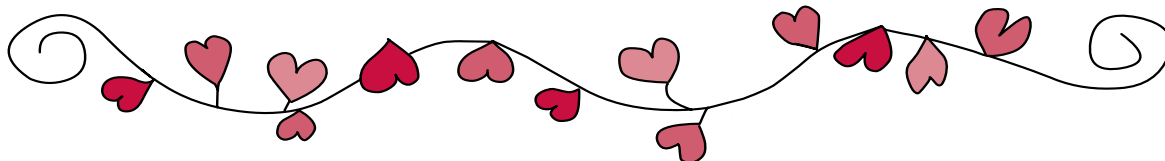
Geef je voeten een een lekkere verwenbeurt!!

Vaak vergeten wij onze voeten, terwijl we ze zo vaak gebruiken. Geef ze daarom zo af en toe de nodige aandacht. Denk aan een lekker voetenbad met zo'n grote heerlijk geurende bruistablet. Vervolgens een fijne scrubbeurt waarna je ze fijn even masseert met een geurende olie. Je nagels mooi vijlen en aflakken maakt het extra feestelijk. Het klinkt misschien vreemd, maar zo lekker met je voeten bezig zijn kan ontzettend rustgevend wezen. Als je het gevoel hebt vreselijk in je hoofd te zitten met allerlei gedachten aan dingen die nog gedaan dienen te worden, ga dan vooral even een kwartiertje je voeten verwennen. Stress verdwijnt als sneeuw voor de zon en bovenal is er weer wat meer ruimte voor sensualiteit, want daarvoor was je tenslotte dit boek aan het lezen ;-)

Kijken is een belangrijk aspect van je dans. Neem een klein spiegelkje in je hand en kijk alleen naar je ogen. Kijk naar de expressie van je ogen, zie wat er gebeurt met je blik als je je intentie veranderd. Kijk blij, boos, verdrietig, bang, sexy, verlegen, trots, speels, aardig, verliefd, haatdragend, ontwijkend, liefdevol. Doe dit terwijl je lichaam als vanzelf beweegt op de muziek en voel ook wat er met

je lichaam gebeurt als je je blik veranderd. Je blik is een belangrijk en heel krachtig onderdeel van je dans, gebruik haar, speel ermee. Doe dit regelmatig voor de spiegel, zodat je je bewust wordt van al je verschillende blikken.

Voel tijdens het dansen waar eventuele stijfheid en pijnplekken zitten en geef die even wat extra aandacht. Sla ze vooral niet over maar dans er als het ware naartoe. Daarmee bedoel ik dat je niet met een schok voorbij die plek danst, en ook niet dat je deze plek overmatig gaat belasten. Als je bijvoorbeeld last hebt van je onderrug, kun je heel zacht je onderrug wervels bewegen of draaien, eventueel ook je hand erop houden. Dans met liefde naar die pijnlijke plek, maak het los, forceer niets, geef die plek gewoon even de nodige aandacht. Vaak hebben we de neiging om pijnlijke plekken niet te willen voelen en verwaarlozen daarom die plekken in ons lijf. Masseer de plek even lekker en vraag als het ware aan je lijf wat dat deel nodig heeft. Je lijf heeft vaak antwoorden, echt waar. En de enige manier om antwoorden te krijgen is om te leren luisteren naar je wensen. Dat weten we tenslotte allemaal. Niets is zo fijn als een gewillig oor dat luistert naar jouw wensen en jou geeft wat je nodig hebt. Neem daar echt even heerlijk de tijd voor, wees zacht voor jezelf.



Als je heerlijk al je lichaamsdelen los hebt gedanst, begin dan je hele lijf te bewegen. Zet een wat sneller sensueel muziekje op. Ga steeds meer voelen welke muziek jouw sensuele zelf op welk moment nodig heeft. De behoefte aan de muziek groeit als het ware met je mee.

Muziek die voor jou sensueel is is muziek waar je lijf als vanzelf op wil dansen.

Muziek waar je lijf zich sexy van voelt worden.

Muziek waarbij je als het ware terwijl je zit al van je stoel begint te glijden – daarom noemt Joyce het ook 'glijmuziek' ;-). De keuze voor die muziek kun je dus niet bedenken, je lijf weet dat veel beter dan je hoofd. Eigenlijk kun je het nog simpeler stellen.

Muziek waar je zin van krijgt in vrijen is de meest geschikte muziek voor jou om sensueel op te dansen...

Muziek waar je blij van wordt.

Muziek waarop je voelt dat je leeft tot in al je poriën.

Probeer gewoon een heleboel stijlen van muziek uit en begin daar op te dansen, je voelt dan als vanzelf hoe je lichaam gaat reageren.

Verderop in dit boek (hoofdstuk 4) geven we een paar voorbeelden van muziek die wij persoonlijk erg fijn vinden om op te dansen. Het is een begin, maar onthoud: het blijft iets heel persoonlijks.

Oefening: Vertragen

Nodig: Bewegingsruimte en lekkere dansmuziek.

Tijd: Ongeveer 5 minuten.

Tip: Voel welke macht je in handen hebt als je kunt vertragen...

Zet muziek op waarop je je vandaag sensueel voelt en begin jouw dans te dansen.

Als je helemaal lekker in de muziek zit, kun je gaan spelen met vertraging.

De meest verleidelijke momenten in een strip-act zijn de momenten waarop er bijna niks gebeurt. Het heet

ook niet voor niets een 'strip-tease', het gaat om plagen...

Heel snel dansen, onrustig bewegen en dan snel je kleren uittrekken zodat het maar zo snel mogelijk is afgelopen heeft niets met plagen te maken.

Langzaam, traag en sensueel bewegen wel.

Jezelf strelen, soms stilstaan en alleen maar kijken naar je toeschouwer is ook heel teasing. Zorg dat je je helemaal bewust bent van jouw lijf, zodanig dat je helemaal kunt genieten van wat je aan het doen bent, met de wetenschap dat jij de touwtjes in handen hebt. Wees onvoorspelbaar, laat zien dat je van jezelf houdt, dat je verliefd bent op jezelf. Dat is de krachtigste manier om je sensuele innerlijke zelf bloot te geven.

Vertragen doe je door tweemaal zo langzaam te

gaan dansen als dat je normaal gesproken zou doen. Gewoon je tempo halveren. Soms ook even in een bepaalde verleidelijke pose stil gaan staan en langzaam met je hand over een wel erg lekker lichaamsdeel strelen, een knoopje losmaken, een zwoele blik werpen.

Speel met de vertraging alsof het een tergend langzame vrijpartij betreft. Voel hoe je verlangen kunt opwekken door te vertragen.

Als je zo lekker bent opgewarmd, dan kun je waarschijnlijk wel voelen dat je lijf van alle kanten tintelt, dat je je heel sexy van binnen voelt. Dit zul je ook gaan voelen tijdens de voorbereiding van je striptease act. Je bent bezig geweest met de ultieme 'glijmuziek' uit te zoeken, je hebt je heerlijk opgetut en ingewreven, je voelt de spanning in je lijf, je voelt de spanning van je, eventuele, toeschouwer. En je voelt mogelijk ook andere dingen die je liever niet wilt voelen, zoals verlegenheid, misschien angst of onzekerheid over je lichaam. Je kunt ervoor kiezen om al die gevoelens in één keer te laten zien, maar je kunt ze ook doceren. Je lijf zien als een vat vol emoties en ervoor kiezen om wanneer jij dat wenst deze in je dans te laten zien. Emoties in de dans zijn prachtig. Niets is mooier en eigener dan een verlegen glimlach. Niets is oneigener dan net doen alsof dat er allemaal niet is en een ander gezicht trekken dan datgene wat je voelt, dat is altijd zichtbaar. Maar je hoeft niet alles te laten zien, dat maakt ook mysterieus. Dus weten wat er allemaal in jouw lijf (vat of container) afspeelt maakt jou sterk en dit in de hand, in eigendom, houden of 'containen' maakt je heel krachtig.

Oefening: Containen

Nodig: Bewegingsruimte en lekkere dansmuziek.

Tijd: Ongeveer 5 minuten.

Tip: Oeh, voel vooral ook welke macht je in handen hebt als je jezelf niet weggeeft...

Een volgende stap in je dans is dus containen. Behalve vertragen is containen een hele belangrijke teaser. Containen betekent letterlijk 'in een doosje doen'. Het heeft dus te maken met het bij je houden van je sensualiteit in plaats van die meteen weg te geven. En vervolgens breng je heel gedoseerd, wanneer jij dat wilt, je sensuele energie naar buiten om die vervolgens weer in te trekken. Hier kun je heerlijk mee spelen.

Emoties, welke dan ook, zijn erg mooi om naar te kijken en dus erg goed te gebruiken in je dans. Mits je ze zelf kent en kunt doseren zodat je spanning kunt oproepen. Gebruik je melancholie, je bruisende blijdschap, je kwetsbaarheid en je boosheid. Doseer ze van een vage flikkering tot een overweldigende sensatie.

Precies zoveel als jij wilt laten zien en kunt dragen in het moment.

- * Dans de dans van de zachte vrouw.
- * Dans de dans van de resolute vrouw.
- * Dans de dans van de wilde vrouw.
- * Dans de dans van de speelse vrouw.
- * Dans de dans van de ingetogen vrouw.
- * En van al die andere talloze vrouwen die wij allemaal bij ons dragen.

Laat ze maar zien.

Laat het zien en geef het tegelijkertijd niet weg.

Maak nieuwsgierig.

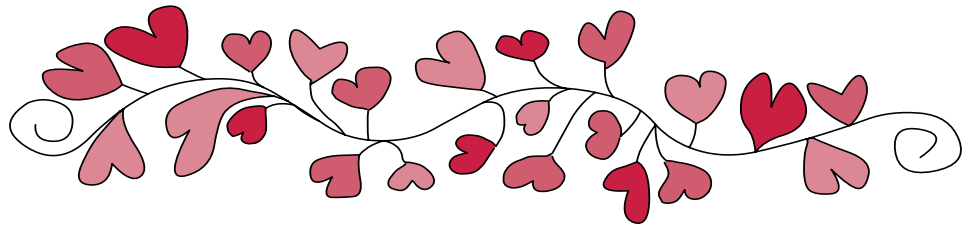
Emoties zijn geen zwakte. We zijn bijna allemaal opgegroeid met het idee dat er slechte en goede emoties zijn. Blijdschap en uitbundigheid mogen we voelen, verdriet, boosheid en verlegenheid liever niet. Dat maakt dat we deze emoties vaak onderdrukken en soms niet eens meer kunnen voelen dat ze er zitten. Terwijl niets zo sensueel kan zijn als een vrouw zien dansen met een vervaarlijke boosheid in zich, héél spannend. Of een vrouw die heel verlegen haar kleren uittrekt – oef, waar moet je heen kijken, je wordt er zelf verlegen van...

Spierpijn

Na dit hoofdstuk zou het kunnen dat je vreselijke spierpijn hebt. Een extra excuus om je lijf eens heerlijk te verwennen met een warm bad of douche en lekkere huidolie. Als je net zo uitgesloofd hebt met het sensueel lichaamswerk als Marielle soms doet, dan is het handig om je matras aan het voeteneind wat te verhogen om kramp in je voeten en kuiten tegen te gaan ;-)

Je weet in elk geval hoe je dat sensuele lijf van je in beweging kunt zetten en hoe je daarvan kunt genieten. Steeds meer kom je er nu achter hoe die sensuele vrouw in jou wil bewegen en dansen en hoe absoluut niet. Je weet ook hoe je de dans dicht bij je kunt houden en hoe het voelt als je uit je balans, uit je midden, je centrum wordt getrokken door je bewegingen.

Ga er snel wat mee doen voor je aan het volgende hoofdstuk begint. Zorg dat je er klaar voor bent!



Notities

♥ Wat heb jij ondervonden bij het doen van de opdrachten en het 'Sensueel Lichaamswerk' uit dit hoofdstuk?

♥ Wat vond je moeilijk?

♥ Wat vond je leuk en ga je zeker vaker doen?

En nu jij...

De volgende dingen kun je gaan doen voor je verder gaat met het volgende hoofdstuk. Het zal je beter voorbereiden en alles leuker en makkelijker maken.

- ♥ **Ga door (of begin) met het sensueel lichaamswerk**, al is het maar 10 minuutjes. Om lekker warm te worden of om weer even bij jezelf te komen, te centreren, te stromen of hoe jij het ook wilt noemen. Of doe natuurlijk je eigen oefeningen of sport, maar dan eens heel langzaam en op lekkere muziek.
- ♥ **Ga lekker dansen of bewegen** en doe dat op muziek die jij lekker vindt. Zoek en vind die muziek via webwinkels of door lekker de stad in te gaan en in cd-winkels te snuffelen en luisteren. Als je een mooi nummer hebt of houdt van een bepaalde artiest, maar het is net niet goed genoeg om lekker op te dansen, leg dat dan uit in zo'n winkel. De mensen helpen je graag en weten dan vast een cd of een artiest die precies dat heeft wat je zoekt! Probeer ook steeds wat uit met de heupcirkels en naar buiten en ingehouden dansen. Marielle danst altijd tijdens het eten koken en staat dan te schudden en draaien en kronkelen achter het fornuis met heel erg hard haar favoriete muziek aan.
- ♥ **Doe ook nog steeds de spiegel oefening** uit het vorige hoofdstuk zo vaak mogelijk. Weet dat als jij leert jezelf te zien als een sensuele vrouw, dat je dat dan ook bent!
- ♥ **Verwen jezelf nog meer.** Dat kan echt nooit genoeg zijn! Jij weet wat je nodig hebt en ook precies hoe. Dus jij bent de aangewezen persoon om jezelf te verwennen!

Hoe ziet jouw sensuele vrouw eruit?

Inleiding

Waar we natuurlijk uiteindelijk naartoe werken in dit boekje is 'de striptease'. Je hebt je de afgelopen tijd verdiept in de relatie met je lijf – hoe je lijf eruitziet, hoe het voelt, hoe het beweegt. Hieronder volgen nog een aantal manieren van bewegen die je kunt uitproberen voor jezelf. Bewegingen die je zo zou kunnen gebruiken in je striptease. Het idee is niet dat je dat allemaal moet kunnen en vooral ook allemaal uit je hoofd dient te leren voordat je überhaupt ooit een striptease zou mogen doen. Zie het eerder als een ontdekkingsreis in het vinden van bewegingen die bij jou passen. Voel je vrij om het aan te passen en het je helemaal eigen te maken. Tijdens je striptease kun je bewegingen uit het sensuele lichaamswerk gebruiken die je fijn vindt om te doen. Je kunt natuurlijk ook bewegingen overnemen uit videoclips of zelf al dansend voor de spiegel mooie poses en bewegingen ontdekken!

De volgende oefeningen helpen je je bewust te zijn dat je alles wat tot je beschikking staat in de ruimte kunt gebruiken om je bewegingen tot uitdrukking te brengen. Je hoeft niet altijd rechtop te staan om sensueel te kunnen zijn. Liever niet zelfs. Je striptease maak je spannender en gevarieerder door gebruik te maken van de muur of deur(post) en de vloer.

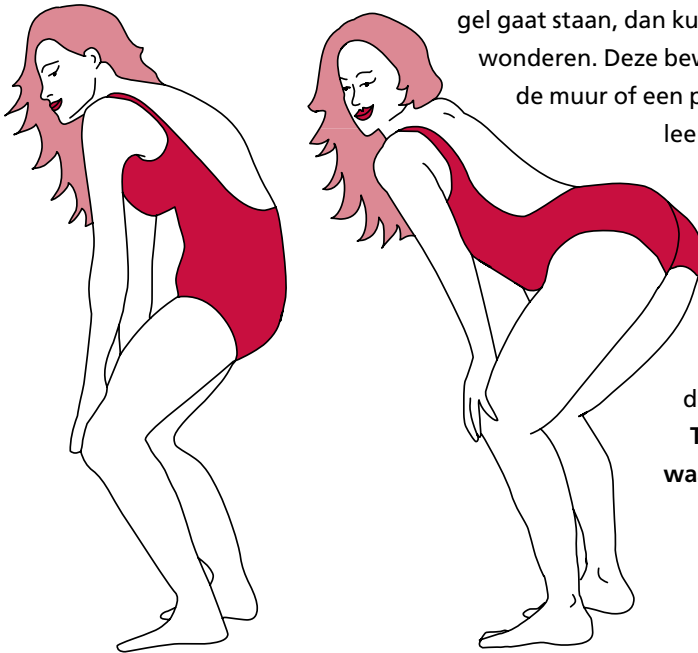
Bilcirkels

Deze beweging is prachtig, omdat ze je billen wel heel erg goed laat uitkomen. Zet je benen iets uit elkaar en steun met je handen op je knieën. Steek je billen naar achteren met een holle rug en begin vervolgens met je heupen te draaien. Als je billen naar achteren steken is je rug hol, en als je je bekken naar voren kantelt is je rug bol. Zo golft je

rug mee met het draaien van je heupen/bekken/billen. Als je opzij voor de spiegel gaat staan, dan kun je goed het geweldige effect van deze beweging bewonderen. Deze beweging kun je ook doen terwijl je met je handen tegen de muur of een pilaar staat. Alsof je door een knappe agent gefouilleerd wordt ;-)

Een prachtige beweging, die meer variatie in je striptease brengt omdat je de ruimte en alles wat daar aanwezig is optimaal kunt gebruiken. Vanuit deze beweging kun je je vervolgens met je rug naar de muur draaien en jezelf langzaam naar beneden laten glijden, waarna je dan een knie op de grond kunt zetten en de kruipende leeuw kunt inzetten die we verderop in dit hoofdstuk zullen bespreken.

Tip: Zorg dat je lekker in je vel zit en zet muziek op waar je je supersexy op kan voelen.



iets wat er erg lekker uitziet tijdens een striptease is rollen over de vloer. Het rollen is, behalve het supersensuele effect, ook een handige manier om eventueel trillende benen tot rust te brengen ;-)

Als wij het even niet meer weten, onze hakken even tijdelijk wat wiebelig voelen of het ineens wel heel erg spannend wordt allemaal dan gebruiken wij meestal de vloer. Er is een manier om echt te kunnen genieten van het rollen. De volgende oefening helpt je daarbij.

Rollen over de vloer

Ga lekker ontspannen liggen op de vloer en stel je voor dat die vloer het lekkerste matras is waar je ooit op hebt gelegen, bedekt met donzige veertjes of met een zachte schapenvacht. Laat jezelf lekker in dat matras zakken en adem er een paar keer diep in. Bij elke uitademing zak je wat dieper dat heerlijke matras in. Voel je hele lijf ontspannen rusten op de vloer. Maak met elk plekje van je lijf contact met de vloer. Beeld je in dat je je als een genietende poes even heerlijk uitrekt. En begin dan zo steeds meer wat heen en weer te wiebelen en de vloer met alle plekken van je lijf te onderzoeken. Steeds meer bewegend tot je helemaal ontspannen bent. Voel alsof je als het ware steeds meer vloeibaar wordt en begin dan vanuit die totale ontspannenheid en overgave over de vloer te rollen. Ook je gezicht is ontspannen, alles is vloeibaar.

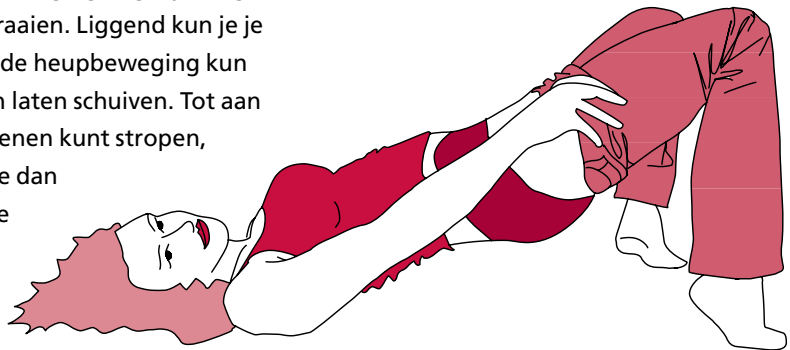
Gebruik je ademhaling bij het rollen, gebruik het gewicht van je lijf om als vanzelf door te rollen. Vanuit het heerlijk luie rollen kun je steeds wat actiever worden. Betrek je knieën, je armen en je hoofd bij het rollen, maar blijf in diezelfde totale ontspanning.

Tip: Ontspan en geniet van het rollen.

Vrijen met de vloer, reken maar dat als jij daarvan geniet het ook heel erg plezierig is om naar te kijken. En op de grond kun je ook weer wat makkelijker bepaalde kledingstukken, zoals een wat te strakke broek, schoenen of kousen, uittrekken. Voor het uittrekken van je broek kun je de volgende beweging goed gebruiken.

Liggend je broek uittrekken

Terwijl je ligt, kantel je je heupen een beetje naar voren, waardoor je billen een beetje van de grond komen. In deze beweging begin je langzaam en verleidelijk rondjes met je heupen te draaien. Liggend kun je je broek langzaam losmaken en in de ronddraaiende heupbeweging kun je heel makkelijk je broek langzaam van je billen laten schuiven. Tot aan het punt waarop je je broek niet verder van je benen kunt stropen, dus zolang je armen dat makkelijk kunnen. Als je dan probeert je broek verder uit te trekken en met je benen moeizaam omhoog moet gaan zitten, dan gaat het er heel onhandig uitzien en dat willen we niet. Gemak en plezier is het motto van een goeie striptease en dat het





wat langzamer gaat dan normaal is nu net de bedoeling. Neem dus de tijd en draai, als je niet verder meer je broek kunt afstropen, jezelf bevallig op je zij. Waar je zittend als een prachtige zeemeermin rustig en heel makkelijk die broek helemaal kunt uittrekken.

Je kunt liggend op de grond ook spannende aandacht voor je benen vragen door ze op verschillende manieren te bewegen. Draai als het ware een klokje rond met je ene been, terwijl je het andere been omhooghoudt. Dit is met twee benen tegelijk ook heel prachtig om te zien. Hou je beide benen omhoog en wrijf ze zacht tegen elkaar aan.

Verder valt er natuurlijk een heleboel meer te doen met benen, je kunt ze spreiden en er ondeugend tussendoor kijken, speel, wissel af, experimenteer.

Tip: Doe deze oefening vaak, dit wil je echt wel goed kunnen...

Knielende heupcirkels

Vervolgens kun je ook afwisselen met opkomen tot zit- of knielhoogte. Knielend kun je dan weer langzaam en sensueel met je heupen draaien. Die oefening uit het vorige hoofdstuk, 'de wip', past hier ook prima bij. Mmm, ook erg lekker met je benen iets uit elkaar. Met in gedachten een heerlijke wilde vrijpartij beweeg je op en neer. Lekker voor buikspieren en bovenbenen. Je handen kun je door je haar laten woelen. De pijn die je voelt in je bovenbenen kun je van je gezicht laten stralen alsof je in hevige extase bent. Mmm, pijn is fijn.



Je hebt je net overgegeven aan de vloer en daar lekker op gerold en je uitgestrekt. Nu kom je een beetje overeind. Wat ga je doen? Je kunt nu draaiend in een heupcirkel opstaan om verder te dansen, maar je zou ook nog even laag bij de grond kunnen blijven en een ander stukje van jezelf kunnen laten zien: de Leeuwin. Denk aan een natuurfilm over leeuwen. Zie de leeuw helemaal voor je: zachtjes sluipt zij naar haar prooi; zet haar linkerklauw zachtjes recht voor zich neer, bewust, rustig, de linkerachterpoot volgt de rechtervoorpoot en de rechtervoorpoot neemt de linkerachterpoot mee. Haar ruggenwervels golven door deze beweging en haar vacht glinstert en golft in de zon. Met haar ogen blijft zij naar haar prooi kijken.

Kruipen en sluipen naar je prooi

Nu jij! Kom op handen en knieën. Bedenk dat je maar een klein stukje gaat kruipen naar jouw prooi. Dus ja, het doet pijn met je panty of je blote knieën op het parket, maar het is maar heel even. ;-) Blijf kijken naar je publiek. Zet je linkerhand en je rechterknie op een denkbeeldige middellijn op je pad naar je prooi. Je wiegt een beetje als je zo je 'poten' neerzet. Laat je rug meegolven. Overdrijf het. Als je nog meer drama erin wilt gooien, schud dan je manen wild los, breng je rechterhand samen met je rechterknie naar voren en zak daarna wat terug, met je billen op je kuiten. Dan je linkerpoten, tegelijk naar voren. Blijf extra overeind komen en naar beneden zakken. Je bent een heel gevaarlijke wilde leeuw, die elk moment haar prooi kan verscheuren. Om even het verschil te voelen: Denk aan een poes – misschien aan de Aristocats, die film heb je vast ook wel eens gezien. Zet kleine parmantige stapjes met je 'voorpoten' en tegenovergestelde 'achterpoten'. Houd je rug een beetje hol en je billen (en staart) omhoog. Nu ben je een poes!

Tip: Niet te lang, wees lief voor je knieën ;-)

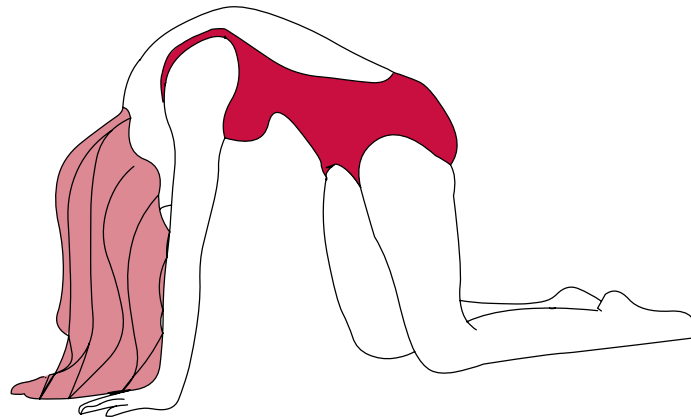


Laatst op een feest zagen we een stripmevrouw in een poezenpakje. Ze likte braaf haar bordje room op, maar alle room liep langs haar snoet naar beneden over haar borsten. Wat een ondeugende poes! ;-) Nu je toch een poes bent, kun je net zo goed doorgaan met de volgende oefeningen die je rug ontspannen en verstevigen en waarmee je je lekker kunt uitleven als spinnende en glorieuze poes. ;-)

De kat

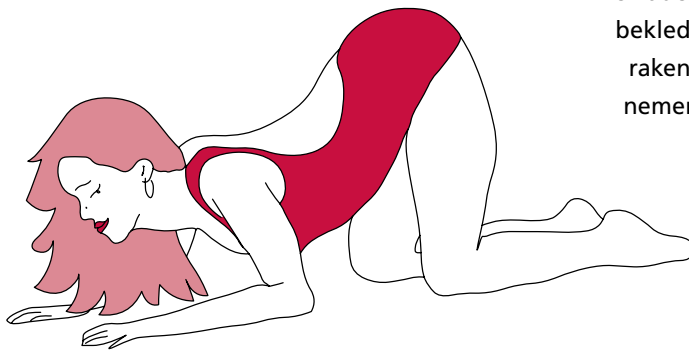
Blijf op handen en knieën met je handen onder je schouders en je knieën iets wijder dan je heupen. Trek je bekken in en laat je hoofd los. Je rug komt nu omhoog en wordt bol. Adem uit terwijl je dit doet. Adem in en laat je borstzakken naar beneden, druk je billen de lucht in en breng je ellebogen naar de vloer. Je kin trek je op. Dan adem je uit, waarna je weer inademt met bijbehorende bewegingen.

Tip: Geniet.



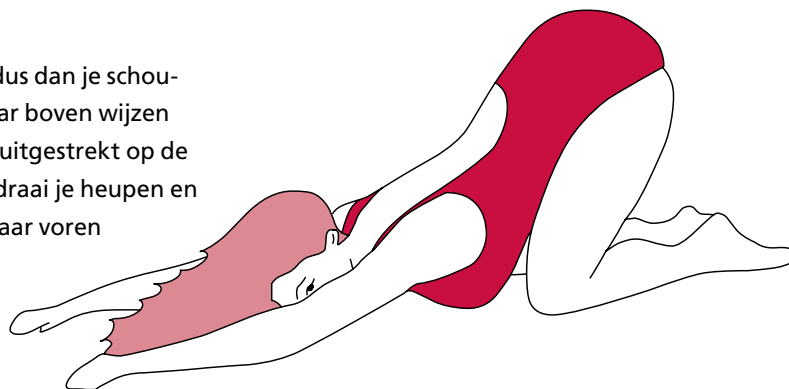
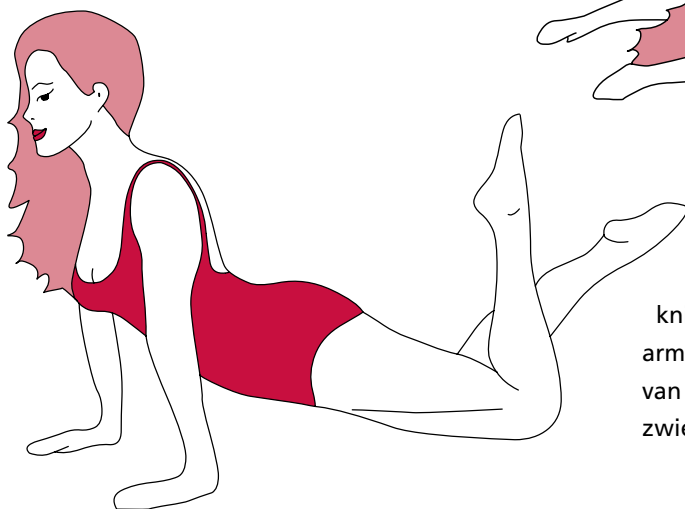
De Kat-rol

Je blijft in deze houding en je doet dezelfde bewegingen en ademhalingen, maar nu alsof je in een met pluche beklede grote koker bent. Je borst wil de zachte vloer raken en dan de linkerkant van de koker en je schouders nemen het over en willen het plafond van de koker raken en je borst weer de rechterkant en de bodem. Je hoofd laat je meedraaien met deze beweging. Je bent nu een kronkelende kat!



De uittrekkende Kat-rol

Zet je handen iets verder uit elkaar, iets wijder dus dan je schouders. Adem in en krom je rug, zodat je billen naar boven wijzen en je borst naar de grond. Je armen zijn voor je uitgestrekt op de grond. De kat rekt zich uit! Druk je weer op en draai je heupen en je lijf naar links. Adem uit en breng je heupen naar voren



zodat ze bijna de vloer raken. Gebruik je buikspieren! Je armen zijn gestrekt. Je 'hangt' ertussen. Maar net niet helemaal. Hou de spanning in je lijf. Draai je heupen en lijf naar rechts en kom weer langzaam op je handen en knieën waarna je weer naar achteren gaat. Let erop dat je je armen niet buigt. Dit is geen opdruk oefening. Als je je lichaam van links naar rechts draait, kun je je onderbenen mee laten zwiepen van de vloer af als je voelt dat dat bijna vanzelf gaat.



Mijn sensuele vrouw houdt van mooie kleren, lekker eten, vooral chocola. Ze is erg zintuigelijk. Zachte erotische massages vindt ze heerlijk. Ze houdt ervan om verwend te worden. Ze is ook een beetje lui, eigenlijk wil ze zelf niet zoveel doen. Het Cleopatra-gevoel staat haar eigenlijk wel aan. Met van die mannelijke slaven om zich heen die haar bewuiven met grote veren, lieve en lekker dingen in haar oor fluisteren, haar lekkere hapjes toestoppen, haar voeten kussen en masseren, haar yoni op en top verwennen... alleen als zij dat wil.

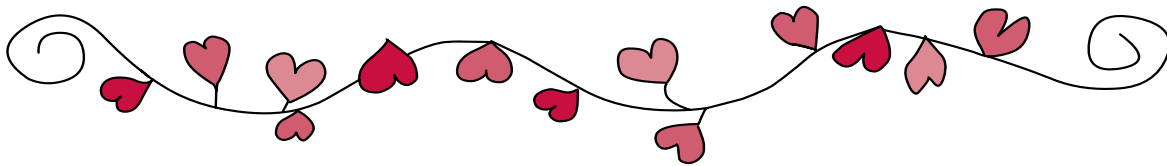
Ze houdt er ook wel van om een man te verwennen, maar dan moet hij wel duidelijk aangeven wat hij wil. Ze houdt er niet van om te moeten raden. Ze houdt van doortastende mannen. En waar ze erg van houdt, is merken dat haar man duidelijk geniet – daar wordt ze erg opgewonden van. Als ze dan toch moet bewegen, dan danst ze het liefst. Ze houdt van bewonderende blikken als ze haar soepele heupen laat zien. Ze weet dat er veel kracht in haar heupbewegingen zit. Ze houdt ervan om een man in haar ban te houden met haar dans, spanning op te roepen omdat hij haar niet aan mag raken.

Een andere sensuele vrouw in mij is eigenlijk een heel klein meisje. Maar zeker niet een teer en bang klein meisje... Ze heeft ongekamde wilde haren, die naar alle kanten uitstaan. Ze is lekker mollig en heel erg nieuwsgierig en gulzig neemt ze alles in haar omgeving in zich op. Het is een ongeremd en ongetemd meisje, dat heel veel humor in zich heeft. Ze lacht en schreeuwt als ze daar zin in heeft, ze giechelt als ze iets lekkers proeft of voelt. Het is het

meisje in mij dat ongeremd in het bubbelbad in de sauna boven op de bubbeltjesstraat gaat zitten en ongeremd giechelend kan genieten van dat wel heel erg plezierige gevoel... ;-)

Gelukkig heb ik de strenge mevrouw in mij die dat ongeremde allemaal zeer veroordeelt inmiddels aardig in de hand, zij mag nu mijn administratie doen ;-)

En stiekem is deze vrouw ook best heel sensueel, ze wil het alleen nog niet zo toegeven...



Sensueel lopen

Omdat strippen niet alleen dansen is, kun je naast het rollen en kruipen ook lopen tussen verschillende bewegingen of poses in. Al lopend verbind je alles. Het is de basis van je striptease. Je kunt lopen op de maat van de muziek, maar net als dansen op de maat kan het soms erg afleiden van wat je eigenlijk wilt laten zien. Daarom kun je net als dansen ook lopen op de flow van de muziek. Marielle loopt graag langzaam, heel bewust van pose naar pose dwars door de muziek. Het is een moment om weer bij jezelf te komen. Om te gaan bedenken wat je wilt gaan laten zien. Wat de volgende stap is.

Met het lopen laat je ook zien dat jij de baas bent. Het is een manier om al je grootsheid te laten zien. Om je glorieuze en sensuele vrouw tot uitdrukking te brengen. Om je macht te laten zien, je erotische-ik, je sensuele-ik. Het is ook gewoon leuk om te doen. Als je op deze manier gaat bewegen, loop je zo vanuit deze gewone wereld het rijk binnen van een Sensuele Godin. Of een gevaarlijke Leeuwin... ;-)

Oefening: Lopen als een godin of als een leeuw

Nodig: Beetje ruimte. Schuif de tafel en de stoelen aan de kant. Spiegel.

Tijd: 10 minuten.

Tip: Kijk eerst naar een natuurfilm met leeuwen op National Geographic of naar The Lion King ;-)

Ga stevig op de grond staan, met je benen een klein beetje uit elkaar en je knieën los. Laat je hele gewicht langs een loodlijn door jouw midden lopen. Maak je zwaar door je voor te stellen dat je voeten als magneten aan de vloer vastzitten. Maak je groot. Stel je voor dat je een heel warme gloed om je heen hebt hangen. Geef de gloed een voor jou prettige en krachtige kleur. Stel je nou voor dat je de gloed warmer en warmer maakt ,zodat je net als een verwarming een steeds groter bereik krijgt en een steeds grotere ruimte om je heen kunt verwarmen. Kleur die ruimte ook in.

- * Loop zoals je altijd loopt en vertraag dan naar een kwart van je snelheid. Adem in bij de ene stap en uit bij de volgende.
- * Kruis je voeten over elkaar als je een stap zet, net iets over de denkbeeldige middenlijn. Het voelt een beetje raar – maar denk aan een leeuwin die naar haar prooi sluipt.
- * Sleep je achterste voet zachtjes over de vloer naar voren met je tenen over de grond voor je hem weer neerzet. Denk maar dat je een lijn door het zand trekt.
- * Als je een stap naar voren maakt laat je heup dan meezakken en duw hem naar buiten: linkervoet, linkerheup, enzovoort. Overdrijf het maar. Het is

een spel. Heb er plezier in.

- * Laat jezelf maar zien: borst vooruit, billen naar achteren, overdrijf je rondingen.

Als je gaat wiebelen, neem dan meer tijd voor elke stap. Houd zo lang mogelijk allebei je voeten op de grond. Breng je gewicht heel langzaam van je ene naar je andere kant. Het kan ook zijn dat je iets sneller moet gaan lopen, omdat je te veel in je hoofd zit en nadenkt over hoe je loopt. Schud alles los en ga weer gewoon lopen, zoals je altijd loopt. Doe het dan weer langzamer, enzovoort. Kijk waar je de mist in gaat. Laat dat stukje dan gewoon even weg. Loop naar de spiegel en kijk wat je doet. Maak contact met jezelf. En lach eens een beetje ;-)

Pas als alles van jouzelf er mag zijn van jou, kun je werkelijk controle nemen over je leven. Je kunt laten zien van jouzelf wat je wilt laten zien en daar eindeloos mee spelen. Spelen is wel het toverwoord hierin. Zie het allemaal niet zo serieus. Sensualiteit vind je niet in een strakke, rigide levenshouding. Juist door jezelf en de anderen om jou heen meer vrijheid te geven, maak je de weg vrij voor genieten van wat er is. Als je denkt dat het er niet is, ligt sensualiteit vaak vlak voor je voeten verscholen ;-)

bent met bedenken wat er allemaal niet goed genoeg is op dat moment in je leven, zie je het niet. Stop dan even, adem eens diep door en laat je mondhoeken een beetje krullen. Lach om jezelf: waar ben je nu weer mee bezig? Kijk dan om je heen en voel wat er allemaal wel prettig en lekker is in je leven. Hèhè, daar ben je weer.

Om je wat meer steun te geven bij het lopen en bij de striptease kun je de volgende meditatie doen. Het

is een meditatie naar een verborgen stuk van jou. Een stuk wat jij als je wilt nu mee naar het licht kunt nemen omdat het daar nu echt de tijd voor is. Alles van jou is lekker! Hoe meer van jou, hoe beter! Dus ook dit stuk mag nu eindelijk eens gezien worden.

Ga zitten ergens in je kamer. Maak het je gemakkelijk. Zit rechtop of ga liggen in een houding zodat je goed kan ademen. Doe je ogen dicht en haal een paar keer diep adem vanuit je buik. Als je je broek voelt knellen, doe hem dan wat losser.

Oefening: Op bezoek bij je sensuele vrouw

Nodig: Een plek waar je even lekker kunt zitten voor de visualisatie.

Tijd: 10 minuten.

Tip: Neem de visualisatie op met een recorder of laat hem voorlezen door je vriendin.

In gedachten ga je naar het mooiste plekje van de hele wereld. Zie het helemaal voor je en betrek al je zintuigen erbij. Ruik, luister en voel ook waar je bent.

Dan zie je een grote rots! Je loopt eromheen en je ziet een opening in de rots. Terwijl je naar dat donkere gat kijkt, zie je een lichtje dat steeds groter wordt. Het is een hele oude vrouw. Zij loopt vriendelijk naar je toe en vraagt je of je binnen wilt komen. Je wordt verwacht. Ze heeft een grote lantaarn bij zich en wijst je de weg. Ze gaat je voor. Je voelt je helemaal op je gemak bij haar. Je hebt het gevoel dat je haar ergens van kent.

Ze neemt je steeds dieper de rots in, dieper en

dieper. Je eindigt in een lange gang, waar de oude vrouw zich omdraait en je zegt dat je vanaf daar alleen verder moet.

Aan het eind van de lange gang zie je een hele grote zware deur. Je klopt op de deur en je hoort iemand roepen dat je binnen mag komen. Heel langzaam duw je de zware deur open. Je bent nu in een grote open ruimte, waar een groot vuur brandt.

Je kijkt goed rond: wat zie je allemaal? En dan zie je haar ineens daar staan. Je eerste impuls is om weg te gaan, maar je blijft staan en kijkt naar haar. Het is een vrouw van jouw leeftijd en ze lacht naar je ... Onge-

temd... helemaal vrij... onbeschaamd...

Kijk hoe ze eruitziet – wat heeft ze aan? Hoe heeft ze haar haar? Draagt ze schoenen? Jurk? Broek? Probeer haar helemaal te zien, tot in details.

Langzaam komt ze naar je toelopen... ze streelt haar borsten en geniet daar zichtbaar van. Ze loopt als een leeuwin en wiegt haar heupen bij elke stap. Het gaat als in slow motion en haar passen nemen je helemaal in beslag. Ze strekt haar armen naar je uit. Jij beantwoordt dat zoals je voelt.

Ze fluistert iets in je oor en drukt je een cadeautje in je handen.

Wat zegt ze? Maak het cadeautje open. Wat is het wat je van haar hebt gekregen? Neem het mee.

Bedank haar. Misschien omarm je haar en versmelten jullie, misschien houd je haar handen vast om nooit meer los te laten... misschien geef je haar een knuffel en neem je afscheid.

Je voelt dat het zo goed is. Langzaam draai je je om en je verlaat de ruimte en loopt de gang in met haar aan de hand, versmolten met haar of zonder haar.

Je loopt de lange gang door en dan weer omhoog, naar de uitgang van de rots. Je klimt trappen op en het wordt steeds lichter. Je knippert met je ogen en je wandelt rustig naar een plekje om even bij te komen.

Je haalt een paar keer diep adem vanuit je buik en je wiebelt even met je tenen en je vingers en je doet langzaam je ogen open.

Probeer nu nog eens de oefening in het lopen als een leeuwin! Hoe voelt dat nu? Loop je nu samen met de vrouw die je hebt meegenomen of met wie je versmolten bent? Als je haar niet hebt meegenomen, ga dan lopen met het gevoel dat je van haar hebt gekregen toen je afscheid van haar nam. Kijk naar jezelf in de spiegel. En loop naar jezelf zoals zij naar jou liep. Bij elke stap blijf je bij jezelf. Houd het gevoel vast. Laat jezelf maar zien: borst vooruit, billen naar achteren en overdrijf je rondingen. Voel die sensuele vrouw naar buiten komen. Jij bent het! Voel die leeuwin in je. Je bent wild, maar helemaal in control en levensgevaarlijk!

Maak dit jouw manier van lopen. Het gaat er niet om dat je precies gaat lopen op bovenstaande manier, maar dat je bewust loopt en voelt wat je doet en laat zien door je manier van lopen. Wees trots op jezelf en laat jezelf zien door al je schoonheid van binnen en buiten de ruimte te geven. Tadaaa!!!



Tip

De vrouw in de grot heeft iets in je oor gefluisterd en je een cadeautje gegeven. Wat heeft ze je gezegd?

En wat betekent dat voor jou? En dat cadeautje? Is dat iets heel praktisch of is het een symbolisch cadeautje? Deze dingen kunnen je helpen om de weg vrij te maken voor jouw sensualiteit, om jou toestemming te geven dat je helemaal mag zijn wie je bent.

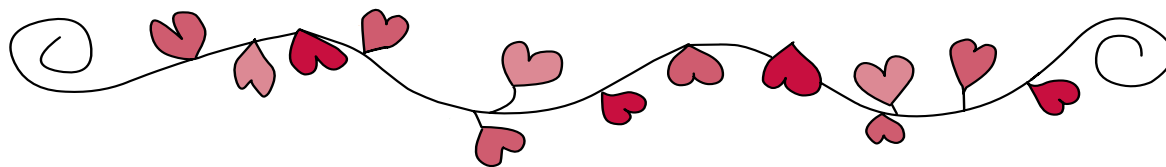
En die oude vrouw? Dat ben jij ook! Dat is jouw wijze vrouw. Zij weet wat jij nodig hebt om te groeien en is er altijd als je haar raad of haar lichtje op een donkere weg nodig hebt. Vraag haar om hulp!



Tip

Die sensuele vrouw die je hebt gezien in die visualisatie, dat is de sleutel tot jouw sensuele innerlijke

Zelf. Zij is de grootste steun die je kunt hebben bij je striptease. Dit stukje in jou kan je in meerdere aspecten in je leven helpen. Je sensualiteit is je kracht als vrouw. Je sensualiteit voedt je intuïtie, je seks, maakt dat je andere keuzes in je leven gaat maken, keuzes die het beste bij jou passen. Want uiteindelijk is sensualiteit je levenskracht, levensstroom. Die sensuele vrouw in jou is een goeie graadmeter om in de gaten te houden wat je nodig hebt in je leven. Door bewust aandacht te schenken aan haar ga je steeds beter aanvoelen wat jouw wensen zijn, wanneer je jezelf voorbijloopt, wanneer je weer eens te veel in je hoofd zit, wanneer je de grens van gestrestheid hebt overschreden. En voel ook dat dit alles heel menselijk is, maar dat je een keuze hebt: de keuze om jezelf niet te laten leven. De keuze om jezelf zo af en toe datgene te geven waar je zo'n behoefte aan hebt zodat je je weer een ontspannen en sensueel wezen kunt voelen. De beste manier om daarachter te komen is om ook daadwerkelijk contact te maken met dat sensuele stuk in jou. Dat heeft tijd nodig, maar ergens beginnen maakt dat je haar steeds beter zult leren kennen. En de enige die die kennismaking verder kan laten uitgroeien tot een hechte vriendschap ben jij! Want ieder van ons heeft andere behoeftes wat dat betreft. Wij stippen in dit boek van alles aan en helpen je een stukje op weg om voor jezelf uit te gaan vinden wat die behoeftes zijn voor jou.



Oogcontact

Nu je zo aan het lopen bent, kun je je armen er helemaal bij betrekken. Trek met je handen de aandacht naar je toe en beweeg je handen alsof je sierlijk de lijn van een hengel binnenhaalt. Trek aan een denkbeeldig touwtje waarbij je rechter- en je linkerhand elkaar afwisselen. Duw het voorwerp ook weer met beide handen weg. Kijk naar je handen en dan naar je toeschouwer. Weet dat er gekeken wordt waar jij naar kijkt of waar jij je hand legt of hoe je beweegt. Als je danst of een pose aanneemt, kijk dan van je toeschouwer naar je hand die je hebt neergelegd op je heup als je wilt dat daar de aandacht naartoe gaat. Kijk dan weer snel even naar zijn/haar ogen, alsof je wilt zeggen: 'Zie je dat?'

Natuurlijk kun je heerlijk met je handen overal over je lijf zijn en je ogen laten dwalen of dichtdoen. Maar doe dat dan heel even. Vang de spanning weer op en neem je macht door een bewuste beweging te maken en door oogcontact te maken. Regelmatig oogcontact maken zorgt ervoor dat je in contact blijft met je toeschouwer. Dat je laat zien dat je weet dat er naar je gekeken wordt, dat je bewust bent van de aandacht en dat je je daardoor juist sterker voelt en meer plezier geeft in het dansen.

Als je geen contact maakt en in jezelf blijft, dan heb je het niet meer in de hand. Het publiek kan jou helemaal bekijken en heeft alle tijd om wat anders te gaan doen als het zich gaat vervelen. Want het is echt veel leuker en spannender om te kijken naar iemand die echt voor jou danst. Die weet dat jij kijkt en dat laat merken door met dat idee te flirten, te spelen. Het is echt veel leuker te kijken naar iemand die plezier heeft!

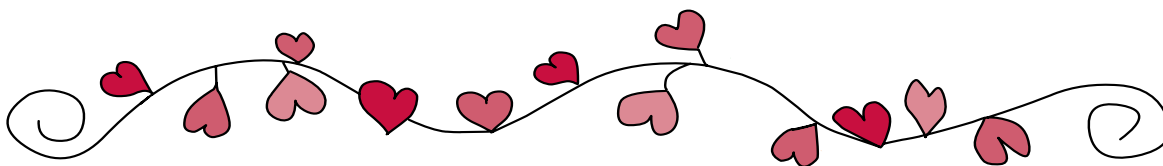
Speel en daag uit, maar blijf bij jezelf. Als je voelt dat je gaat wiebelen of heel erg trillen dan ga je misschien een beetje over je grenzen. Geef jezelf de ruimte om desnoods alleen je haar los te schudden en je jasje uit te trekken in een eerste striproutine. Als je voor je partner stript, dan is het dansen en het flirten al zo geweldig voor hem of haar dat je eigenlijk verder wel klaar bent. De rest is alleen nog maar meer van al dat moois. Bedenk dat alleen al het idee dat jij gaat strippen zorgt voor de nodige opwindning, en maak gebruik van deze kennis door zelf koelbloedig daarvan te profiteren ;-)



Mijn sensuele vrouw, die ik weer opnieuw heb leren kennen, weet dat zij gewild is, geliefd, dat meer dan één man van haar houdt en haar wil beminnen. Ze is vreselijk eigenzinnig en vaak een beetje wreed. Ze houdt ontzettend van plagen, hem laten toekijken terwijl hij niets mag doen, terwijl zij zichzelf verwent... Ze is zelfbewust en mooi en heel erg lang... Benen die alsmaar doorgaan en draagt dan ook nog vreselijk hoge hakken. Ze daagt uit, speelt, lacht alle mannen uit. Zij vind mannen een beetje zielig... Ze weet dat mannen er niets aan kunnen doen als zij naar ze kijkt en lacht en met haar ogen knippert. Soms voelt ze wel wat compassie, aangereikt door mijn wijze vrouw, en dan neemt ze haar man in de armen en geeft hem wat hij wil. Mijn sensuele vrouw is een koningin. Een strenge maar rechtvaardige koningin, die regeert over haar koninkrijk alsof ze nooit anders gedaan heeft. Ze krijgt niet alles wat zij wil, niet direct, maar wat niet is komt er zeker aan. Zoveel geloof en vertrouwen heeft ze wel in zichzelf en in haar trouwe en geliefde onderdaan ;-). Intussen geniet zij van alles wat zij heeft en beleeft en omdat zij zo gelukkig is heeft zij veel van dat geluk te delen met iedereen van

wie zij houdt.

Mijn andere sensuele vrouw die nu steeds meer naar boven komt sinds ik me meer en meer identificeer met bovenstaande sensuele vrouw is een heel ander soort vrouw. Zij is wild, heel wild, naakt op haar hele lange donkere vettige haren na en veel kettingen om haar nek van leer en steen en schelpjes en glas. Het ruikt heel sterk in haar grot naar kruiden en rook van het vuur, dat altijd brandt in het midden van de ruimte. Om haar heen is het helemaal volgebouwd met allerlei zaken: stukken hout, schelpen, gedroogde kruiden en bloemen, leer en huiden, kaarsen, potten met van alles erin zoals gekleurd glas, stenen en schelpen. Zij kijkt me aan en lacht me uit. Lacht om mijn angst om me over te geven, om alle controle te verliezen. Ze duwt me op de grond en lacht om mijn zwakte en dan raapt ze me op en draagt me naar een plek dicht bij het vuur, waar ze me neerlegt op een warme huid. Ze danst voor me en vertelt me een verhaal in woorden die ik niet ken, maar ik begrijp haar wel al een beetje. En over een tijdje kan ik haar precies verstaan en weet ik hoe ik haar kan meenemen.



De striptypes

In de workshop spelen we met vier verschillende striptypes – puur vanwege het plezier om deze vier uiteenlopende types goed te kunnen zien, te voelen, te dansen en helemaal te beleven. We laten foto's zien van deze types en soms ook videoclips van artiesten die tot deze types kunnen behoren. We bekijken de foto's samen, we praten erover

*I'm every woman,
it's all in me!*

en dan kijken we of we die types kunnen herkennen in onszelf, en zo niet, of we ze dan kunnen 'spelen'.

Joyce en Marielle hebben een grote berg kleding bij zich die hoort bij de vier types. Door deze kleren te passen kun je kijken hoe het voelt om een bepaalde outfit aan te hebben. Wat doet een boa met je? Kun jij je dan verleidster voelen? En als je dat lakpakje van Marielle aantrekt met die hoge laklaarzen, word je dan net zo'n krenge als zij is... met die laarzen aan? En als je staartjes in je haren maakt, voel je dan je stoute meisje naar boven komen? En in die leren broek van Joyce? Word je dan ineens heel stoer?

Ga eens shoppen zonder iets te kopen en maak er telkens een andere middag van. Of ga met een groep vriendinnen snuffelen in elkaars kasten om er eens heel anders uit te zien. Doe bijvoorbeeld onderstaande visualisatie van de 'verleidster' en luister naar muziek die volgens jou past bij zo'n vrouw. Kijk eventueel naar een paar films als je het type nog niet helemaal begrijpt of kijk naar een clip van Madonna in de rol van verleidster. Ga daarna de stad in en ga op zoek naar winkels voor verleidsters. Pas, probeer van alles. Neem je vriend, je man of je broer mee en ga in hele dure zaken van die prachtige avondjurken passen. (Als je samen met een man bent, denken de verkoopsters dat je echt iets komt kopen en doen zij meer hun best voor je.) Voel hoe die kleding aanvoelt om je lichaam: de structuren van de stoffen, de kleuren, de details. Wat doet dat met jou? Voel je die vrouw naar boven komen in je, en is dat makkelijk, fijn, confronterend of onacceptabel? Doe dit vervolgens ook met de andere beschreven types: kijk wie je makkelijk bent en wie er wel erg diep in jou verstopt zit. Verras jezelf!

Natuurlijk is jouw sensuele vrouw niet precies een van deze types. Laat dan ook als je klaar bent met onderstaande oefeningen alles los wat we je verteld hebben over deze vier hokjesvrouwen. De bedoeling is dat je jezelf beter leert kennen door het spelen met deze vier types. Je zult merken dat er iets van elk van deze types blijft sluimeren in jou en dat deze samensmelten met jouw sensuele vrouw. Joyce laat haar verleidelijke vrouw graag stoer zijn of een beetje streng en dan ineens weer heel erg lief. Marielle laat haar krenge vaak heel verleidelijk zijn of ineens heel stout. Hoe de wind staat, welke dag van de maand het is, of de zon schijnt of niet, of je een leuke tijd achter de rug hebt of wat dan ook; al deze factoren zorgen ervoor dat je je steeds weer anders voelt en steeds weer iets anders van jezelf kunt laten zien.

Bedenk: 'I'm every woman, it's all in me!'

De Verleidster



*Het leven is een wedstrijd
en zij wint altijd!*

Als zij de kamer binnenkomt, kijkt iedereen op – de mannen vol aanbidding en de vrouwen een tikje jaloers. Doelbewust loopt zij door de ruimte in al haar vrouwelijke zachtheid en kracht. Er fladderen ruches om haar heen of misschien wapperen er donzige veertjes in die reusachtige boa die zij zo nonchalant omgeslagen heeft. Misschien draagt zij een schijnbaar eenvoudige avondjurk maar wel een van de beste kwaliteit zijde. Daaronder draagt zij bijpassende lingerie en zij is gek op kleine spannende details: een roos in haar haar bij haar flamenco jurk, kleine diamantjes bij haar zwarte avondjurk, een mooie kousenband die zij met een gracieus gebaar op zijn plaats brengt. Alles aan haar is schoonheid en schitterend. Iedereen wil bij haar in de buurt zijn om mee te genieten van het licht dat zij lijkt uit te stralen. Soms doet zij koel en dan schenkt ze je ineens haar warmste glimlach. Ze voelt compassie voor al die arme zielen die betoverd lijken door haar uitstraling. Met een kleine beweging van haar hand of haar hoofd laat zij al haar wensen vervuld worden door haar fans.

Voorbeelden van 'verleidsters' in films:

Sharon Stone in *Basic Instinct*

Kathleen Turner in *Body Heat*

Catherina Zeta Jones in *The Mask of Zorro* en heel veel andere films

Nicole Kidman in *Moulin Rouge*

Catherine McCormack in *Dangerous Beauty*

Demi Moore in *Disclosure*

Liv Tyler in *One Night at McCool's*

Mae West in bijvoorbeeld *I'm no angel*

Voorbeelden van **Madonna** als verleidster, te vinden op YouTube: Madonna in *La Isla Bonita*, in *Vogue* en in *Express Yourself*

Het krenge



*Het leven is een spel en
zij bepaalt de regels!*

Koel, afstandelijk, onkwetsbaar en meedogenloos mooi. Dat zijn woorden die haar recht doen. Ze trekt aan en stoot weer af. Ze neemt waar ze zin in heeft, en als ze verveeld raakt gaat ze weer verder. Ze knipt met haar vingers en ze heeft wat ze wil. Ze pakt op en laat los. Ze geniet van haar kracht en haar macht. Mannen kunnen het niet helpen en vallen aan haar voeten neer. Ze kleedt zich strak en zakelijk maar wel supervrouwelijk. Of haar pak nu van wol, leer, lak of van latex is, maakt haar niet uit. Haar houding en haar blik laten – meer nog dan haar kleding – zien dat je rekening met haar moet houden. Nu eens is zij een strenge juf, dan weer slaat ze door en straalt ze een en al gevaar uit. De ene keer is ze wat speels en stoer, zoals Catwoman, maar vaker is zij een strenge meesteres die weet wat zij wil en zorgt dat ze het krijgt. Zij is een femme fatale op haar ergst en allerlekkerst tegelijk.

Voorbeelden van 'krenge' in films:

Kathleen Turner in *Crimes of Passion*

Dana Delany in *Exit to Eden*

Glenn Close in *101 Dalmatians (Cruella De Vil)*

Linda Fiorentino in *The Last Seduction*

Alicia Silverstone in *Crush*

Jeanne Moreau in *The Bride Wore Black*

Lucy Liu en Demi Moore in *Charlie's Angels*

Meryl Streep in *The Devil Wears Prada*

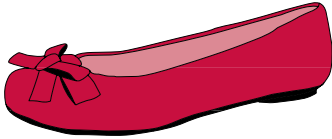
Nicole Kidman in *To die for* en in

The Golden Compass

Voorbeelden van Madonna als krenge, te vinden op YouTube:

Madonna in *What it feels like for a girl* en *Erotica* (met gouden tand ;-)

Het stoute meisje



Het leven is een feestje en zij houdt wel van een beetje lol!

Zij ziet er zo lief uit, maar ondertussen is zij allesbehalve onschuldig. Ze knippert een paar keer met haar wimpers en zet haar grote ogen op en krijgt zo alles voor elkaar! Ze draagt babydolls, pastelkleurtjes, kniekousen over de knie of sokjes met bloemetjes of kantrandjes. Schooluniformen en superkorte plooirokjes misstaan haar ook niet en ze speelt met haar volwassenheid in te kleine kleding, zodat haar rondingen aan alle kanten tevoorschijn komen. Soms draagt zij hele hoge hakken, of in plaats van een hemdje en een shortje ineens zwartkanten lingerie. Ze versiert haar korte haar met speldjes of draagt strikken in haar staartjes. Ze kantelt haar hoofd een beetje, lacht heel verlegen of kijkt juist heel brutaal; alsof ze net hardop 'poep' gezegd heeft. Een tattoo piept uit haar slipje, terwijl ze voorover buigt en tussen haar benen door kijkt en grinnikt. Dan weer kleedt zij zich juist heel volwassen, maar speelt dat ze een beetje jong en naïef is. Oeps, haar jurk waait op, nu ziet iedereen haar slipje!

Voorbeelden van 'stoute meisjes' in films:

Sue Lyon in *Lolita*

Brooke Shields in *Pretty Baby*

Melanie Griffith in *Something Wild*

Cameron Diaz in *Charlie's Angels*

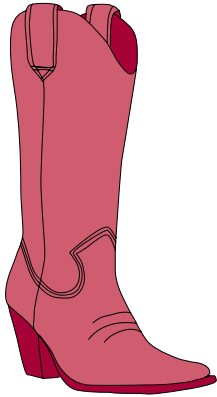
Britney Spears in de videoclip *Baby one more time*

Madonna in *Who's that girl?*

Voorbeelden van **Madonna** als stout

meisje, te vinden op YouTube: Madonna in *Hanky Panky*

De stoere vrouw



*Het leven is een avontuur
en zij gaat voorop.*

Zij bezoekt een rockconcert; of beter nog zij: is de rockster. Misschien zoals Cher, in een zwart, veel te bloot pakje, of misschien zoals Tina Turner, in een kort rokje met hoge hakken, maar ondanks die vrouwelijke kleding geen katje dat je zonder handschoenen moet aanpakken. Misschien stapt ze zo op haar motor om een biertje te pakken in haar favoriete bar in een strak leren motorpak met een rits van top tot teen en soms trekt ze er inderdaad niets onder aan – wel zo lekker ;-). Als ze geen motor rijdt, dan is ze misschien wel een skater of houdt ze van kickboxen of voetbal. Meestal draagt zij een spijkerbroek, een worker, een overall of een leren broek, maar soms mag een rokje ook wel. Maar dan wel een stoer rokje, van leer of jeans. Ze is toevallig vrouw en dat heeft ook leuke kanten, die zij graag af en toe benut. Ze drinkt een biertje met de jongens mee en ineens doet zij iets waardoor iedereen ziet dat ze een vrouw is, een echte! Ze ritst haar motorpak net ietsje verder open zodat iedereen weet dat ze er echt niets onder draagt of ze stapt op de bar en begint te strippen en haar ogen zoeken een paal, want ze wil meer!

Voorbeelden van 'stoere vrouwen' in films:

Keira Knightley in *Pirates of the Caribbean* en in *Domino*

Kate Beckinsale in *Underworld*

Madeleine Stowe, Mary Stuart Masterson, Andie MacDowell en Drew Barrymore in *Bad Girls*

Angelina Jolie als Lara Croft in *Tomb Raider*

Carrie-Anne Moss als Trinity in *The Matrix*

Drew Barrymore in *Charlie's Angels*

Voorbeelden van **Madonna** als stoere

vrouw, te vinden op YouTube: Madonna in *Jump* en *Don't tell me*

Aan de slag met die vrouwen in jou

Kijk even wat jou het meest trekt: ben jij iemand die gek van muziek is en daar eerst naar op zoek wil gaan, of ga je liever kleren passen? Bepaal je eigen volgorde, maar doe jezelf niet te kort door alleen de muziek of de kleding uit te gaan proberen. Doe het echt allebei, hoe moeilijk of stom je dat ook vindt. Neem dan een vriendin in de arm en ga er samen mee aan de slag. Plezier is tenslotte het belangrijkste bij dit soort dingen!

Als je eerst met muziek aan de slag wilt, kies dan voor de vier verschillende types een nummer uit dat jij helemaal vindt passen bij zo'n vrouw. Let er ook op dat jij het nummer ook lekker, leuk of grappig vindt, dat danst lekkerder ;-). Ga luisteren bij vrienden of op het internet bij online muziekwinkels, luister veel radio op zoek naar net dat ene liedje dat jij helemaal geweldig sexy en passend vindt voor dat ene type vrouw en voor jezelf. Lees dan de bijbehorende visualisatie hieronder nog eens goed door en zet de muziek aan. Ga bewegen zoals jij voelt dat bijvoorbeeld jouw stoute meisje zou willen op die verleidelijke zwoele muziek. Denk aan de visualisatie of laat die nog eens voorlezen. Probeer poses uit voor de spiegel en stripmoves. Hoe trekt een stout meisje haar kleren uit? En kruipt een stout meisje ook, of rolt ze liever over de vloer? Laat je verrassen! Wie had ooit gedacht dat jij zo lekker stout kon dansen op Britney Spears? Ga daarna eens kijken in je kast of die van een vriendin wat je aan zou kunnen trekken. Of ga lekker winkelen met je stoute meisje. Wat past er bij zo'n troela? Doe dat met alle types! Als je niet zoveel met kleren hebt, kijk dan gewoon in je eigen kledingkast of je misschien door dat hemdje binnenste buiten te dragen en die oude strakke broek af te knippen een hele andere outfit kan maken die heel goed geschikt is voor jouw sensuele vrouw. Doe er niet te moeilijk over. Als jij je er maar thuis in voelt, of juist heel lekker anders. Bij jou doet de muziek haar werk om jouw sensuele vrouw tevoorschijn te brengen, samen met die speciale poses en stripmoves.

Als je liever begint met kleding, ga dan lekker vier keer shoppen (zonder iets te kopen)! Telkens met een ander type vrouw in je hoofd. Neem de visualisatie mee de stad in of naar verschillende kledingkasten thuis en bij je vriendinnen en ga eens kijken hoe zo'n vrouw zich zou kleden. Trek aan, probeer wat poses en stripmoves uit voor de spiegel en laat je verrassen. Wie had ooit gedacht dat jij je zo groot en geweldig machtig zou voelen in zo'n raar latexpakje? Wow. Als je alle vier types hebt onderzocht weet je misschien wel waar jouw sensuele vrouw zich het lekkerst of juist lekker anders in voelt. Ga dan pas eventueel iets kopen waar jij wel in/uit zou willen strippen. Vervolgens ga je heel veel verschillende muziek luisteren en kijk waar die speciale vrouw die jij hebt

gevonden tijdens het shoppen nou lekker op kan bewegen? Is dat snelle muziek of juist langzame? Instrumentaal, of moet er een tekst bij? Ga lekker luisteren bij vrienden als je zelf niets hebt of ga met je omschrijving naar een cd-winkel. Als je niet op een drukke dag gaat, wil er vast wel iemand helpen. Wie kan jou nou iets weigeren als je zegt waar je muziek voor zoekt? ;-)

Als je niet zo heel veel met muziek hebt, doe er dan niet te moeilijk over. Gewoon een dansbaar nummer is mooi genoeg. Het is dan tenslotte alleen maar achtergrondmuziek voor jouw spectaculaire striptease! Maar doe ook niet te makkelijk door voor van die voorspelbare stripteasenummers te kiezen, zoals *You can leave your hat on* van Joe Cocker, waar Kim Basinger in *9½ Weeks* op stript. Zulke muziek leidt dan alleen maar af van jouw unieke sensuele vrouw. Of deze muziek moet nou toevallig heel erg goed passen bij jouw sensuele vrouw. Dat kan natuurlijk. Zo niet, kies dan liever voor iets dat wat meer onbekend is, maar waar je gewoon lekker op beweegt. De kleding en hoe jij je erin en eruit beweegt zorgen ervoor dat jouw sensuele vrouw zich snel zal laten zien!

Oefening: Ik ben elke vrouw

Nodig: Beetje ruimte. Schuif de tafel en de stoelen aan de kant zodat je lekker kunt bewegen. Een grote spiegel om al die vrouwen te kunnen zien. Muziek voor elk type vrouw om uit te proberen en dus iets waar je die muziek op kunt afspelen.

Tijd: Minstens een uur, of doe af en toe een hele dag één type!

Tip: Als je geen muziek weet, kijk dan achter in dit boek voor tips van ons!

Dans of beweeg elke vrouw in jou. Trek iets aan dat je inspireert om die vrouw in je naar boven te halen – bijvoorbeeld een boa over je gewone kleren, of even twee staartjes in je haren. Als je die stoere vrouw in je naar boven wilt halen, trek dan laarzen aan, desnoods je rubberlaarzen, en doe niet moeilijk over die bitch; gemeen kijken doet meer dan een zweepje ;-)



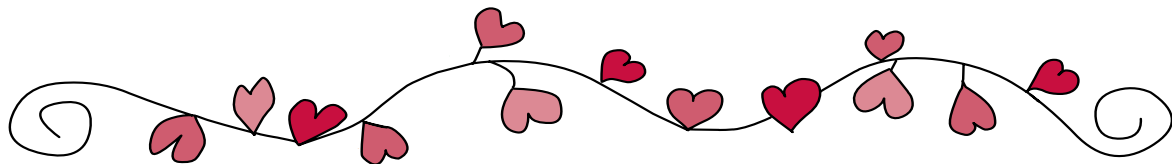
Als klein meisje verkleedde ik me al graag. Het liefst als prinses. De mooiste herinneringen heb ik aan het logeren bij mijn oudtante. Zij had een hoge schommel in haar hele grote tuin en daar klom ik dan op in haar oude zomerjurken met plooiën. Soms mocht ik zelfs mee als prinses naar de Albert Heijn. Geweldig mooi voelde ik me dan. Mijn moeder vertelde me dat ik twee jaar was toen ik al precies wist wat ik wel en niet aan wou trekken. Ze werd er helemaal gek van. Onze smaken leken toen al helemaal niet op elkaar! ;-)

Op de basisschool deed ik mee met een stel meiden aan een dansje. We playbackten *By the rivers of Babylon* van Boney M. Mijn moeder en ik waren vroeg opgestaan om mijn haar in heel veel vlechtjes te doen. Misschien waren het er dertien. Maar ik voelde wel honderd vlechtjes in mijn haren en ik was net zo'n mooie zwarte mevrouw in mijn gedachten als een van de zangeressen van Boney M. Ik wás haar gewoon!

Op de middelbare school kleepte ik me maar wat graag om voor allerlei thema-disco's. Maakte me niet uit wat het thema was. Ik vond het heerlijk om in een andere huid te kruipen. Niet om iemand anders te zijn, maar juist om dat stuk van mezelf ook te voelen in mij en het te laten leven en te laten zien. Ik gleepte van een discobroek in een alternatieve jurk in een rock-'n-rollrok met pettycoat in een neo-punkoutfit, enzovoort. Erg leuk! Dat ik mode ging doen stond wel vast, ook al kleepte ik me nogal basic, dat was dan omdat ik gewoon geen tijd had om te voelen wie ik die dag wilde zijn. Op de lerarenopleiding maakte ik veel kleding zelf. Flanste in een paar uur een rok of zo in

elkaar en ging er dan 's avonds in uit. Alles moest precies zijn zoals ik me voelde of zoals ik me wilde voelen. Nu nog trouwens. Ik maak vrijwel niets meer zelf, maar heb ontzettend veel kleren en schoenen. Heel veel verschillende stijlen ook. Soms trek ik iets aan voor een speciale gelegenheid. Netjes en niet te opvallend voor een zakelijk iets. Mooi en vrolijk, maar niet mooier dan de bruid voor een bruiloft. Soms trek ik iets aan omdat ik me zo voel: vreselijk sexy. Of heel erg gemakkelijk voor op de bank met een kussen en een kruik en een dvd met iets waarvan ik moet huilen. Soms trek ik iets aan om een gevoel bij me naar boven te halen, heel mooie kledingstukken die mijn vrouwelijkheid benadrukken en soms vreselijk sexy zijn voor als ik me echt waardeloos voel en er iemand op bezoek komt, of als ik naar een feest of verjaardag moet terwijl ik rugpijn/hoofdpijn heb of gewoon eigenlijk liever naar bed wil. Door me beter te kleden dan ik me voel, kan ik me soms helemaal uit de put trekken om dan een geweldige dag of avond te hebben.

Kleren, verschillende stijlen, materialen, vormen en kleuren kunnen een enorme invloed hebben op je persoonlijkheid en op je stemming. Probeer het maar uit en kijk wat er voor jou werkt. Maak jezelf vrijer, geef jezelf ruimte door meer te spelen. Door álle vrouwen in jou te mogen laten zien. Je hoeft niet voor de rest van je leven te kiezen voor één bepaalde stijl. Ik snap niet wie dat ooit bedacht heeft. Je mag de ene dag in spijkerbroek met cowboylaarzen en de volgende dag in plooirok. Van mij mag je dat – nu alleen nog van jouzelf!



Notities

♥ Wat heb jij ondervonden bij het doen van de opdrachten uit dit hoofdstuk?

♥ Wat vond je moeilijk?

♥ Wat vond je leuk en ga je zeker vaker doen?

En nu jij...

De volgende dingen kun je gaan doen voor je verder gaat met het volgende hoofdstuk. Het zal je beter voorbereiden en alles leuker en makkelijker maken.

- ♥ **Ga door met het sensueel lichaamswerk**, al is het maar 10 minuutjes. En voeg nu ook wat stripmoves toe om te voelen en te zien wat voor jou werkt. Je hebt nu natuurlijk ook al veel muziek geluisterd, dus draai deze muziek tijdens het kronkelen over de vloer of tegen de muur. Geniet gewoon lekker van deze speciale tijd voor jezelf. Lekker warm worden en plezier maken.
- ♥ **Doe ook nog steeds de spiegeloefening** uit het vorige hoofdstuk zo vaak mogelijk. Weet dat als jij leert jezelf te zien als een sensuele vrouw, dat je dat dan ook bent!
- ♥ **Begin alvast na te denken over een naam voor jouw sensuele vrouw.** Handig om haar op te roepen en om haar meer vrijheid te geven in haar expressie dan jij misschien jezelf geeft. In het volgende hoofdstuk helpen we je verder op weg met die naam en met je dans en het strippen, maar denk er alvast even zelf over na.

Laat je sensuele vrouw zien

Inleiding

En dan is het zover... je wilt voor iemand gaan strippen. Hoe pak je dat aan? Alles wat je in dit boek hebt gelezen kun je gebruiken. Wij adviseren vooral om alleen datgene te gebruiken wat je hebt onthouden en waar je veel aan gehad hebt. De rest kun je gewoon even lekker naast je neer leggen.

Waar het om gaat is dat je je eigenheid laat zien. Het mooiste om naar te kijken is naar een vrouw die laat zien wie ze is en wat ze voelt. Dat alles er mag zijn, dus ook verlegenheid. Dat er ook best het een en ander mis kan gaan, dus dat er ook wel wat humor mag zijn. Een vrouw die lacht is juist zo leuk om naar te kijken, tenzij je misschien in een enorme krengebui bent... Maar zelfs kren- gen lachen wel eens, misschien een heel klein gemeen lachje... omdat ze weet dat ze een arme stakker om haar vinger aan het winden is...

We geven je in dit hoofdstuk tips over hoe je jezelf op een elegante manier van je kle- ding kunt ontdoen.

Iets wat erg handig is om veel te oefenen, aangezien je dat echt in een vloeiende beweging wilt doen en niet tijdens je striptease pas tegen het probleem wilt aanlopen: 'Hoe trek ik die broek eigenlijk uit, wat doe je met die lange pijpen, o jee, mijn coltruitje zit vast om mijn hoofd...'

Er zijn hele handige maniertjes om jezelf zodanig uit te kleden dat het er heel vloei- end en plagerig uitziet.

Verder hebben we leuke muziektips voor je, misschien niet jouw smaak, maar in elk geval een startpunt om anders naar muziek te gaan luisteren.

Geef je sensuele zelf een naam; het belang van de stripnaam wordt besproken, net als

hoe belangrijk het is om alleen voor iemand te strippen met ontvangende ogen.

Even op een rijtje hoe je jezelf kunt voorbereiden op je striptease, wat je jezelf kunt geven om sterk in je schoenen te staan.

Met tot slot nog wat heel fijne oefeningen om jezelf heerlijk te (laten) verwennen.

Aan het eind van het hoofdstuk nog wat tips om je sensuele vrouw te vermaken en te inspireren.

Nog meer striptrucs en -bewegingen

Vergeet niet dat we bezig zijn met een striptease en niet met ons zo snel mogelijk uitkleden. En omdat we heel nadrukkelijk aandacht willen krijgen voor het feit dat we iets uit gaan trekken doen we dat heel langzaam. Het vertragen speelt dus ook hierbij een belangrijke rol. Je laat zien dat je alles onder controle hebt, dat jij de baas bent en dat jij bepaalt of je wat uittrekt, wat je uittrekt en op wat voor manier je dat doet. Wees je ervan bewust dat waar jij naar kijkt je toeschouwer ook naar zal kijken. En dat als jij je handen beweegt die de aandacht zullen trekken. Ga dus niet te veel tegelijk doen. Als je je uitkleedt, beweeg dan je lichaam rustig en nadrukkelijk en gebruik je handen óf je ogen. Flirt en speel met je publiek. Geniet van jezelf en pak jezelf uit alsof je het meest kostbare cadeautje ooit bent. Dat ben je natuurlijk ook!

Er zijn van die speciale broeken en tops die je in één ruk van je lijf afscheurt. Handig voor strippers, maar niet voor ons; wij beheersen de kunst van het teasen. Wij gaan niet voor zo snel mogelijk bloot, omdat dat ons doel niet is. Ons doel is plezier hebben en verleiden.



De ontknoping

Kijk naar je bovenste of onderste knoopje van je bloes en breng allebei je handen naar het knoopje en maak het heel langzaam los.

Zodra het los is, houd je je handen stil en kijk je snel op naar je publiek: 'Zag je dat?' Door zijn of haar ogen te 'vangen' ontnem je hem/haar de kans om naar het stukje huid te kijken dat bloot is gekomen. Je speelt met hem en het feit dat hij met zich laat spelen geeft jou meer macht en windt hem op. Maak zo elk knoopje los of ruk, als het er veel zijn,

het laatste stukje ineens open om de spanning te verhogen.

Draai je om en laat je bloes van je schouders glijden of haal om de beurt een arm er langzaam uit. Wees je bewust van je prachtige sensuele rug. Kijk over een schouder naar je publiek en schenk het een warme ondeugende glimlach.

Over je hoofd

Hoe trek je dan elegant een topje, hemdje of T-shirt uit? Over je hoofd dus!

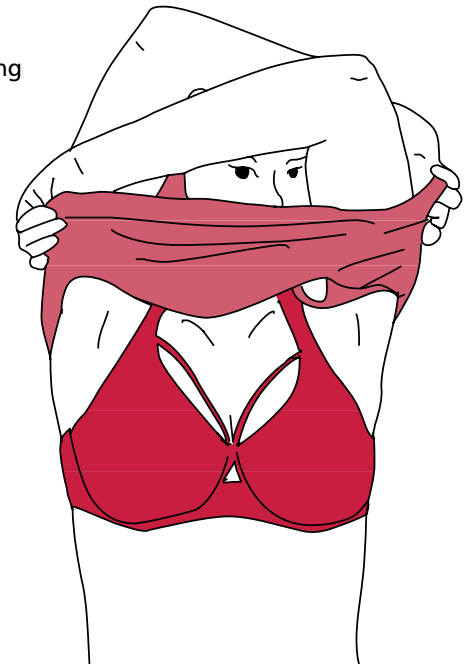
Ook hierbij is oogcontact heel belangrijk. Houd de ogen van je publiek zo lang mogelijk gevangen in jouw blik en laat ze heel even los als dat niet anders kan. Vang ze daarna meteen weer, zodat je blijft teasen, plagen. Zolang je de blik vasthoudt in jouw ogen, kan zijn/haar blik niet over jouw prachtige lijf gaan. ;-)

Kruis je handen voor je langs en pak met elke hand een zijkant van je topje beet. Stroop het topje op naar boven door steeds meer van de zijkant van het topje in je handen te pakken, net zo lang tot je bij de armsgaten bent aangekomen. Nog steeds kijk je hem of haar aan...

Breng dan voorzichtig en heel langzaam je armen omhoog en trek het topje op. Maak gaten met je ellebogen waardoor je nog steeds hem aan kunt kijken. Trek dan de rest van de top over je hoofd en zodra je ogen weer vrij zijn kijk je hem weer snel aan.

Houd de top met een hand vast – en laat hem los.

Deze dingen kun je lopend doen of met (staande of zittende) heupcirkels.



Je broek staand uittrekken

Deze techniek werkt het beste als je zorgt dat je schoenen en sokken al uit zijn. Kies voor het gemak een broek die niet heel strak zit en die liefst ook niet te smal onderaan de pijpen is.

Maak heupcirkels terwijl je naar je knoop kijkt en die langzaam openmaakt met twee handen. Zodra hij open is, kijk je op en vang je de blik van je publiek. Doe dit ook bij de volgende knopen of bij de rits.

Schuif dan al draaiend met twee handen je broek naar beneden. Dit kan mooi samengaan met de heupcirkels. Eventueel doe je dit met je rug naar je publiek zodat hij/

zij van je uitdagende mooie billen kan genieten ;-)

Kom dan weer overeind en stap met een voet op de achterkant van de broek vlak achter de hak van de andere voet. Die voet kun je nu langzaam bevrijden uit de broek. Zet de vrije voet neer op de broek vlak achter de hak van je andere voet en houdt de broek vast op de grond, zodat je je voet kunt bevrijden uit de pijp. Nu ben je helemaal vrij. Dat wil zeggen: als het goed is, sta je nu achter je broek. :-) Vang de blik in je ogen en ga verder met je routine.

Muziek

Hieronder noemen we wat muziek die door ons regelmatig gebruikt wordt tijdens de workshop en als we zelf gaan strippen. Als je zelf helemaal geen idee hebt en je moet toch ergens beginnen, kijk hier dan even. Misschien vind je wel precies wat je zocht! En het zou zomaar kunnen dat de sfeer van deze muziek bij jou iets heel anders oproept. Luister dan vooral naar je eigen impulsen.

Vloeiende, vrouwelijke, ronde verleidstersmuziek

Fun Lovin' Criminals	<i>Come Find Yourself</i>
Baba Zula & Mad	<i>Professoru Da Iarı Sardı Feryadım</i>
Björk	<i>Come to me</i>
Cantoma ft. Pathaan	<i>The Call</i>
Orient Expressions	<i>Istanbul</i>
Ailhan Samedov	<i>Son Nefes (Deep Mix)</i>
The Herbaliser	<i>The Sensual Woman</i>
Massive Attack	<i>Angel, Inertia Creaps</i>
Pussycat Dolls	<i>Buttons, Miss</i>
Beyoncé Knowles	<i>Naughty Girl</i>

Vrolijke, speelse en lichte stoutemeisjesmuziek

April Stevens	<i>Teach me Tiger</i>
Nouvelle Vague	Album: <i>Nouvelle Vague</i>
Jem	<i>Come in Closer</i>
Eartha Kitt	<i>I want to be Evil</i>
Agent Provocateur	<i>Peepshow</i>
Fun Lovin' Criminals	<i>The Fun lovin' Criminals</i>
Mika	<i>Relax, Take It Easy</i>
Gwen Stefanie	<i>Yummy</i>
Maria Mena	<i>Boytob Baby</i>
Gare du Nord	<i>Sex 'n'Jazz</i>
Katie Melua	<i>Shy Boy</i>
Regina Spektor	<i>Hotel Song</i>
Waitresses	<i>I Know What Boys Like</i>
Marilyn Monroe	<i>I Wanna Be Loved By You</i>
Blondie	<i>I Touch Myself</i>
The Black Eyed Peas	<i>My Humps</i>

Stevige, stoere muziek

Justin Timberlake	<i>Sexy Back</i>
Nikki Costa	<i>Push and Pull</i>
Jimi Hendrix	<i>The wind cries Mary</i>
Kane	<i>Catwalk Criminal</i>
Prince	<i>Sexy motherfucker</i>
Ida Corr	<i>Let Me Think About It</i> <i>(Fedde Le Grand Remix)</i>
Justin Timberlake	<i>Futuresex/Lovesound</i>
The Cure	<i>Lullaby</i>
Pink	<i>Trouble</i>
N.E.R.D	<i>Don't Worry About It</i>
Jimi Hendrix	<i>Experience Foxy Lady</i>
Scunk Anansie	<i>Weak As I Am</i>
Anouk	<i>Nobody's Wife, Don't</i>
Anastacia	<i>Paid My Dues</i>

Sensueel lichaamswerk

Janet Jackson:	Albums: <i>'The Velvet Rope'</i> en <i>'Damita Jo'</i>
Iggy Pop	<i>Turn Blue</i>
Massive Attack	<i>Heat Miser</i>
Robert Palmer	<i>From a Wisper to a Scream</i>
Portishead	<i>Music to Fuck to</i>
Portishead & Kraftwerk	<i>Sonar Blowjob</i>
Kruder & Dorfmeister	<i>Original Bedroomrockers</i>
Llewellyn	<i>Tantric Sexuality</i>
Various Artists	<i>Sex Lounge (Sensual Foreplay)</i>
Various Artists	<i>Buddha Bar</i>
Air	
1 Giant Leap	<i>The Way You Dream</i>

Venijnigekrengenmuziek

The Prodigy	<i>Breath, Voodoo People</i> <i>(The Chemical Brothers Remix)</i>
Portishead	<i>Glory Box, All Mine</i>
Madonna	<i>Future Lovers, Erotica,</i> <i>Justify my love</i>
Depeche Mode	<i>In Your Room (Portishead Remix)</i>
The Pretenders	<i>Bad Boys Get Spanked</i>
Nelly Furtado	<i>Promiscuous Girl, Maneater</i>
Missy Elliott	<i>She's A Bitch</i>
David Bowie	<i>Queen Bitch</i>
Dave Navarro	<i>Venus In Furs</i>
Blondie	<i>One Way or Another</i>
Betty Davis	<i>Anti Love Song</i>

Godinnenparadijs

Dan Gibson	album <i>Forest Piano</i>
Deuter	album <i>Land of Enchantment</i>
Shantiprem	album <i>Im Garten Der Liebe</i>
William Haskell Levine	<i>Ocean Heart's Journey</i>
Tom Aragon	<i>Dream Catcher</i>
Deepak Chopra	<i>ft.</i>
Demi Moore	<i>Desire</i>
Herman van Veen	<i>Anders</i>
Harry Jekkers	<i>Ik hou van mij</i>
True Colours	<i>Eva Cassidy</i>
Leonard Cohen	<i>I'm Your Man</i>

Muziek om gewoon lekker op te dansen, of strippen... mag natuurlijk altijd ;-)

Anugama & Sebastiano	<i>Exotic Dance</i> (lekkere muziek om op te dansen)
Bodyrockers	<i>I Like the Way You Move</i>
Freestylers	<i>In Love With You</i>
Macy Gray	<i>Sexual Revolution</i>
Sarah McLachlan	<i>World On Fire (Junkie XL Club Mix)</i>
Bjork & Moby	<i>Big Time Sensuality</i>
Jill Scott	<i>Golden</i>
Faith Evans	<i>Mesmerized (Freemasons Remix)</i>
Tori Amos	<i>Professional Widow (Remix)</i>
Motorcycle, DJ Tiesto	<i>As the Rush Comes</i>
Freemasons	<i>Uninvited (Club Mix)</i>
Ahmed	<i>Belly dance beat</i>
Safri Duo	<i>Bongo Song</i>
Madonna	<i>Isaac</i>
Alles van Gotan Project	

Een stripnaam

Je sensuele vrouw een naam geven is niet alleen leuk om te doen, maar ook ontzettend nuttig. Je erkent haar ook door haar te benoemen. Zij is een deel van jou wat je misschien wel hebt verstopt, weggedrukt of verstoten en door haar een naam te geven geef je haar een plaatsje in jouw leven. Wijzelf hebben gemerkt dat toen we net begonnen met *Strip Je Vrij!*, Moisty Mary en Juicy Joyce veel meer van zichzelf durfden laten zien dan dat Marielle en Joyce zouden doen. Zo zie je dat een naam je ook kan helpen je sensuele vrouw naar buiten te brengen. We voelen nu ook dat na al die jaren *Strip Je Vrij!* er eigenlijk geen verschil meer is tussen onze sensuele vrouwen en wijzelf. Wij zijn Juicy Joyce en Moisty Mary geworden ;-)

We zouden erover kunnen denken om de sensuele vrouw die we nu willen laten stralen een nieuwe naam te geven om haar een handje daarbij te helpen. Maar we zijn inmiddels zo gehecht geraakt aan deze namen dat we ze niet snel in zouden ruilen. We laten Juicy Joyce en Moisty Mary gewoon door-groeien.

Als jij je sensuele vrouw ook een naam wilt geven, dan kun je dat op verschillende manieren doen. Je weet nu wie jouw sensuele vrouw is. Wat zij draagt, wat zij wil uittrekken en op wat voor muziek. Misschien heb je je laten inspireren door kleding, door

een actrice of door muziek waarop je je helemaal kunt laten gaan. Schrijf dan voor jezelf zo veel mogelijk kenmerken op van die sensuele vrouw in jou: is zij stoer, ondeugend, lief of streng? Of een combinatie van een paar van deze kenmerken? Gedraagt zij zich opzichtig of een beetje voorzichtig? Durft zij alles en is zij een beetje exhibitionistisch? Of is zij gevaarlijk, of juist zwoel? Bedenk zoveel mogelijk bijvoegelijk naamwoorden die haar het best omschrijven. Vraag jezelf ook of het een Nederlandse naam moet zijn, een Engelse naam of juist iets Frans? Misschien weet je wel een mooie Arabische of Turkse naam die precies omschrijft wie jij diep van binnen bent.

Wil je een enkele naam of, zoals wij, een dubbele? Begin in dat geval met een mooie naam en verzin daarna een woord erbij dat het best de emotionele kant van je sensuele vrouw beschrijft. Wij hebben voor een naam gekozen die dicht bij onszelf ligt. Joyce en Mary. De bijvoegelijk naamwoorden zijn door ons bedacht met in ons achterhoofd dat het juist niet precies een bepaalde emotie moest verwoorden, zoals ondeugend, streng, lief of stoer of iets dergelijks, maar meer algemeen moest verwoorden waar we mee bezig zijn in *Strip Je Vrij!*. Met sensualiteit dus, sappig zijn. Vandaar juicy. En omdat dat zo mooi klinkt samen met Joyce, zochten we iets wat lekker klinkt met een M voor Mary; moisty is dat geworden. Engels vonden we ook leuker klinken dan Nederlands. Maar jij kunt vast wel een hele bijzondere naam voor jezelf bedenken in het nederlands of in een andere taal.

In de workshop helpen we de vrouwen vaak al wat weg met verschillende lekkere namen die we hieronder laten zien. Misschien inspireren deze namen je zodat je zelf alvast een beginnetje hebt. Wat ook heel goed helpt is kijken naar aftitelingen van films. Daar staan vaak zulke aparte namen bij!

Je voelt vaak meteen dat een naam bij jou past als je hem gevonden hebt. Ga dan ook niet verder zoeken. Mocht je na een week genoeg hebben van een naam, dan is het niet de goeie. Gooi hem dan meteen weg en zoek rustig verder in (woorden)boeken, op televisie, in de bioscoop en op het internet. Veel plezier!

Voorbeelden van enkele namen of de helft van een dubbele ;-)

Jouw eigen naam gewoon zoals die luidt, of in een andere taal, Angel, Candy, Midnight, Sugar, Star, Daisy, Barbie, Fleur, Bijoux, Belle, Passionata, Dydawen, Aphrodite, Venus, Oshun, andere godin ;-), Shivers, the Rose, Princess, La Car, Rainbow, Miss L. , Heaven, Red, River.

Voorbeelden van bijvoeglijke stripnaamwoorden ;-)

Angry, Soft, Tender, Sweet, Joyful, Playful, Shy, Hidden, Secretive, In-control, Powerful, Jolie, Crazy, Lovely, Mesmerising, Astonishing, Beautiful, Elastic, Sassy, Gloeiende, Lekkerere, Willing, Randy, Shocking, Jolige, Belle, Longue, Petite, Mauvaise, Mechante, Stoute, Lieve, Hete, Sappige, Gemene, Strengere, Sterke, Schuine, Glimmende, Bibberende.

Voorbeelden van dubbele namen

Daring Debbie, Sassy Simone, Moonlight Maya, Juicy Judy, Pretty Petra, Lusty Lisa, Crazy Chris, Lovely Laura, Mesmerising Mary, Crazy Caroline, Astonishing Audry, Juicy Julia, Moonlight Maegan, Merry Marion, Thermal Thea, Beautiful Birgit, Elastic Elza, Sassy Sus, Gloeiende Gaby, Lekkerere Lisa, Dirty Denise, Jolie Jeanette, Angry Anna, Willing Wilma, Randy Ria, Snoes Anneloes, Shocking Sharon, Jolige Janna, Suzy Q, Sweet Madness, Tiger Tasja, Mystic Mia, Daring Era, Tolle Trudel, Sas-is-belle, Bitchy Betty, Smokey José, Not-so-Angelic-Angie, Moonlight Fire, Eager Esther, Lady Lavender, Daring Jackie, Mystery Revealed, Amazing Anne-Marie, Petite Fleur, Tout'y Fruity, Tina Latina, Delightful Bella Anna, Lethal Laura, Itchy Ing, Moving Mariah, Sweet Lili, Loungy lau, luscious luna, Cuty Caroline, Fatal Valentine, Seastar Seven, Naughty Tiger, Magic Maria, Sexy Sunshine, Very Fairy, Little Lindsey, Smashing Simone, Angelic Appetizer.

Ontvangende ogen

Als je naar een striptease kijkt, kijk dan met 'ontvangende ogen'. Er staat daar een vrouw die haar door haar gevonden sensuele vrouw wil laten zien aan jou. Dat is een cadeautje. Dat is een eer! Kijk naar haar met bewonderende ogen, met ogen die ontvangen, die blij zijn met dit cadeau.

Bedenk dat jij daar straks staat en dat jij je heel onzeker ineens zou kunnen gaan voelen en dat je dan steun zoekt bij je publiek. Dan wil je toch alleen maar van die lieve ogen zien? Toch niet van die ogen die heel ergens anders zijn, zoals bijvoorbeeld bij de supermarkt – want wat moet er vanavond gegeten worden? Toch niet van die ogen die gegeneerd naar jouw Boeddha-buik kijken zodat je ineens jezelf ontzettend dik gaat voelen?

Beloof jezelf dat je alleen stript als het goed voelt, en alleen voor publiek die weet hoe ze een cadeautje moeten ontvangen.

'Ik heb gisteren voor mijn man gestript en hij zei dat het niet zo goed ging en dat het erg

'Ik heb gisteren voor mijn man gestript en hij zei dat het niet zo goed ging en dat het erg houterig was en dat ik niet zo erg sexy was...'

— DEELNEEMSTER WORKSHOP

houterig was en dat ik niet zo erg sexy was...' vertelde een deelnemster aan de workshop ons op de derde dag voordat we allemaal zouden gaan dansen voor elkaar. 'Wat moet je dan doen?' vroeg ze ons. Marielle antwoordde haar: 'Inruilen, die man, voor een exemplaar dat wél weet hoe geweldig jij bent!' Maar je kunt je partner natuurlijk ook even bovenstaand stukje laten lezen. Dan hoeft je hem niet in te ruilen ;-)

De striptease

Hoe je met de voorbereiding van je striptease begint is denk ik een beetje naar hoe je zelf in elkaar zit.

De ene vrouw wordt geïnspireerd door bepaalde muziek en zoekt daar dan kleding bij, de andere vrouw vindt een geweldige outfit en zoekt daar muziek bij.

De een vindt het prettig om een bepaald type vrouw neer te zetten, de ander vindt het juist heel spannend om in haar dagelijkse kleding te strippen.

Verder ligt het natuurlijk ook erg aan je stemming. De ene week heb je misschien zin om een heel ander stuk van jezelf te laten zien dan de andere week. PMS, ovulatie, alles heeft invloed. Dus voel vooral bij jezelf waar je zin in hebt en waar je plezier aan beleeft op dit moment.

Zoek muziek of kleding die past bij je stemming of die je in een sensuele stemming kan brengen.

Laat je door jezelf verrassen en pak niet meteen datgene waarvan je hoofd zegt dat dat sensueel is, maar voel echt wat er van binnen speelt en kijk hoe je dat wilt laten zien.

Of voel wat bepaalde muziek of kleding van binnen bij jou wakker maakt. Neem daar de tijd voor, wentel jezelf in zachtheid, speelsheid, plezier en vooral een beetje rust. Scheren, schrubben, nagels vijlen en lakken, even naar de sauna of de stad in voor een mooi nieuw lingersetje, een beetje rondsurfen op She-Spot, met een vriendin kletsen, lekker dansen, zo'n echte vrouwenfilm kijken (aan het eind van dit hoofdstuk staan goeie tips).

Alles wat bijdraagt tot het in de juiste stemming komen, is goed – soms is het iets heel simpels, maar zoek uit wat voor jou werkt. Het belangrijkste is dat je even tijd uittrekt voor jezelf en jou alleen.

Als je je nummer en je kleding hebt gevonden is het heel handig om eerst alles een keer te testen. Wel zo praktisch is:

- ♥ dat je ongeveer de opbouw en de lengte van het nummer weet;
- ♥ dat je weet of die sexy spijkerbroek wel of niet over je mooie hoge hakken past;
- ♥ dat je weet of dat leuke truitje makkelijk over je hoofd uitgaat.

Dat soort handige dingen...

Wat je vooral moet vermijden is het volgende:

- ♥ Ga niet het hele nummer uit je hoofd leren en precies incalculeren bij welk woord je welke beweging ook alweer zou doen....Dat is vragen om problemen, want dat onthoud je dus echt niet als het moment en de bijbehorende spanning daar zijn. Dus niks instuderen. Dat valt ook absoluut van je gezicht af te lezen. Soms is het wel handig om een begin en een eindpositie voor jezelf te bepalen en misschien een beweging voor ergens in het midden, als je het even niet meer weet. Of een bepaalde beweging uit te kiezen waarop je je broek of kousen gaat uittrekken. Verder ga je gewoon lekker genieten en bewegen op de manier die spontaan in je opkomt. Dan is er veel meer ruimte voor humor, plezier, echt contact en spontane invallen.
- ♥ Ga ook vooral niet je kleren netjes opvouwen...
- ♥ je kleren iets te hard in de richting van je publiek gooien kan ook pijnlijk zijn...
- ♥ Ga ook vooral niet meezingen met je favoriete nummer. Dat ligt absoluut op de loer als je het naar je zin hebt. Maar wat er dan gebeurt, is dat alle aandacht naar jouw zingende mond gaat en dat is nou net niet de bedoeling, lijkt me. Contact maak je met je ogen, jouw ogen en handen bepalen waar naar gekeken wordt. Zingende monden leiden af. We zijn tenslotte bezig met een striptease.
- ♥ Mocht er iets heel erg mis gaan, struikelen, kleren die niet uit willen, van die dingen die nou eenmaal gebeuren omdat we geen professionele doorgewinterde stripsters zijn, ga dan vooral niet boos en moeilijk kijken omdat je striptease niet perfect is... Zet humor in, neem de tijd, wees creatief, blijf charmant lachen en werkelijk niemand zal het je kwalijk nemen, maar het zien als een leuke komische noot, echt niks mis mee, maakt het allemaal een stuk menselijker.

*Mezelf uitkleden zal nooit
meer hetzelfde zijn.*

— SHIVERS

Als je in staat bent om 'fouten' creatief om te buigen, bijvoorbeeld heel sensueel die sokken nog even uittrekken omdat je die vergeten was en nu in je ondergoed staat met alleen aargggg je sokken nog aan....., dan draagt dat alleen maar bij tot het laten zien van jouw eigenheid en speelsheid.

Soms een geluk bij een ongeluk. Dankzij het feit dat een vrouw een keer haar broek niet over haar laarzen kreeg en vervolgens heel sexy haar been op de schoot van een van de vrouwen van de workshop legde die haar broek toen verder uit mocht trekken, zullen wij deze geweldige striptease nooit meer vergeten.

*Zo mooi om te ontdekken
dat werkelijk iedereen mooi
is als je de kwetsbaarheid
in de ogen kan zien.
Dat maakt elke stripact een
hartverwarmende ervaring.*

— BB

Waar je verder nog aan kunt denken als je daar eenmaal staat is:

- ♥ Denk aan je voeten, maak even contact met de vloer als je begint. Neem de tijd en de rust om te voelen dat je stevig op je beide benen staat.
- ♥ Denk aan de vertraging, langzame trage bewegingen zijn spannender om naar te kijken.
- ♥ Neem de tijd om jezelf uit te kleden. Niet meteen beginnen met van alles uittrekken. Eerst je publiek inpalmen, de ruimte verkennen, een beetje beginnen met plagen, de belofte van uitkleden en dan pas tergend langzaam jezelf gaan uitkleden.
- ♥ Jij hebt de touwtjes in handen, jij hebt de macht. Niet vergeten!!
- ♥ Dus zorg dat de goede voorwaarden hebt geschept voordat je begint. Denk aan wijn, lekkere hapjes, een mooie bos bloemen, de juiste aankleding.
- ♥ Zorg dat je een 'slachtoffer' hebt dat kijkt met ontvangende en respectvolle ogen. Iedereen die al begint met 'Zo, laat nu maar eens zien wat jij wel geleerd hebt.' heeft pech gehad of moet even op zijn of haar plaats gezet worden...;-)
- ♥ Jij bepaalt de plek waar die persoon moet zitten of staan, jij bepaalt of die persoon wel of niet aan jou mag komen, jij hebt de vrijheid om zo ver te gaan als goed voelt. Blijf je grenzen voelen, blijf voelen of je er nog plezier in hebt. Je hoeft je allerm minst helemaal uit te kleden om je sensuele zelf te laten zien. Soms is alleen dansen en een jasje uittrekken al genoeg.
- ♥ Ook kan het helemaal niet fijn voelen om na zoiets kwetsbaars te gaan vrijen. Voel wat je nodig hebt, vertel wat je voelt, communiceer en wees duidelijk.
- ♥ En soms heb je wel ontzettend veel zin om iemand mee het bed in te slepen – vooral doen dan ;-)

En verder is het natuurlijk ook heerlijk om gewoon lekker in je eentje te strippen en het never nooit aan iemand te gaan laten zien. Ook niks mis mee. Niets mooier dan een vrouw die een geheimpje met zich meedraagt. De wetenschap dat je net sexy voor jezelf hebt gedanst en vervolgens doodleuk boodschappen gaan doen, heerlijk!

Dus nog even in het kort

*Het ontmoeten en bevrijden
van mijn sensuele zelf was
voor mij als de allerheerlijkste
zongerijpte mango, die je
naakt opeet in het licht van
de volle maan. Het sap druipt
van je kin, langs je hals,
naar je borsten en langs je
ellebogen. Het zoete vocht
valt op de vruchtbare aarde
die het dankbaar ontvangt.
Tussen de geurige happen
door huil je heerlijk met de
wolven mee en grinnik je
wat. En je weet wel beter dan
dat je een braaf meisje bent.*

— SAS-IS-BELLE

De voorbereiding:

- ♥ Zorg dat je jezelf in een sensuele stemming brengt.
- ♥ Begin met muziek of met je kleding.
- ♥ Pas je kleding daarop aan of de muziek.
- ♥ Test of je alles makkelijk uit kunt krijgen en kijk in welke volgorde je dat gaat doen.
- ♥ Dans even lekker op het nummer om te kijken hoe het voelt.
- ♥ Kijk hoe en waar je wilt beginnen.
- ♥ Voel waar je je publiek wilt hebben.
- ♥ Voel wat je voor jezelf nodig hebt om stevig in je schoenen te (blijven) staan.
- ♥ Voel dat je er plezier in kunt hebben.
- ♥ Bereid voor hoe je wilt eindigen.

De striptease:

- ♥ Neem de tijd, je hoeft niet meteen te beginnen met jezelf uit te kleden, verken eerst de ruimte en je publiek.
- ♥ Denk aan de vertraging.
- ♥ O ja, niet meezingen ;-)
- ♥ Voel je macht en speel ermee!
- ♥ Blijf het plezier voelen.
- ♥ Las pauzes tussendoor in je beweging in, als je het even niet meer weer. Even over je borsten of billen aaien werkt altijd erg goed ;-)
- ♥ Voel hoe ver je wilt gaan, hou je grenzen in de gaten.
- ♥ Laat jezelf flink belonen na afloop ;-)

Wat heerlijk om je eigen lichaam zo goed te leren kennen en fijn om te leren dat ik me voor mijn lichaam nooit hoeft te schamen. Nadat ik dit ontdekt had, gaf het me een enorme kick om aan de groep vrouwen te laten zien dat ik me niet voor mijn lichaam schaam. Ik had niet gedacht dat ik met zo'n grote lach op mijn gezicht zou kunnen strippen. Terwijl ik nadat ik het had gedaan, het zo vanzelfsprekend vond dat ik dat kon.

Het was echt een boost voor mijn zelfvertrouwen. Ik loop nu met de borsten naar voren, heupwiegend en met een glimlach door het leven en ik geniet ervan en hoop er ook nog heel lang van te blijven genieten.

— SMASHING SIMONE

Welkom in het Godinnenparadijs

Een heel mooi spel afkomstig uit de tantra is het zintuigenspel. Erg fijn ter opwarming, aanvulling of afronding van je striptease. Tijdens dit spel verwen je alle zintuigen. De ogen verwen je op dat moment vooral doordat ze even niets hoeven te doen. Je blinddoekt dus degene die je gaat verwennen. Dit is een leuk spel om samen met je partner te doen. En het is ook een heel leuk spel om voor een groepje vriendinnen te doen.

Zorg dat de sfeer in de ruimte waarin je het spel doet prettig en opgeruimd is. Een sfeer waarin je je veilig voelt, is belangrijk in dit spel van overgave. Je snapt wel dat het prettig is als je deelnemer(s) schaars gekleed zijn. Joyce heeft zelf een keer enorm veel plezier beleefd aan een koud kettinkje dat over haar blote huid rolde. Wees je in ieder geval bewust van de enorme intensiteit die op die manier voelen met zich meebrengt en verplaats je in wat je partner wel en niet prettig vindt. Een extra spannende dimensie is om je partner vast te binden met zachte zijden doeken... Je kunt hem of haar ook eerst geheel ontkleden... Er zijn dus allerlei variaties op dit spel mogelijk. Laat je fantasie maar lekker met je op de loop gaan en stem af op jou en je spelpartner. In dit spel ben jij degene die dient, maar je snapt zeker wel wie er het meeste macht heeft ;-)) Of geef je heerlijk over aan degene aan wie je deze oefening laat lezen.

Voordat het zintuigenspel begint kun je deze visualisatie voorlezen. Zorg dat je deelnemer(s) lekker geblinddoekt zitten of

liggen. Zorg dat het niet te koud is in de ruimte. Lees dan met je zwoelste stem het volgende verhaaltje voor. Zorg dat je tijdens het voorlezen genoeg pauzes inlast, zodat iedereen zich helemaal aan het verhaal kan overgeven.

Het Godinnenparadijs

Stel je voor...

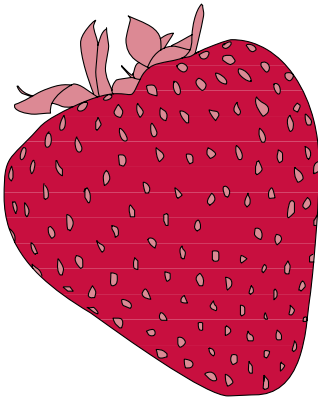
Je loopt op een mooie plek in de natuur.

Misschien een plek die je kent, misschien een plek waar je nog nooit geweest bent.

In ieder geval een plek waar je je helemaal op je gemak voelt.

Kijk om je heen hoe het eruit ziet. Ruik de bomen, de planten, de aarde.

Hoor de geluiden en voel wat je wilt voelen.



Dan begin je te lopen. Het lijkt alsof je voeten precies weten waar ze heen willen.

Je loopt en loopt.

Langzamerhand zie je het landschap om je heen veranderen.

Plotseling kom je aan bij een heel grote boom.

Je loopt ernaartoe, bevoelt en bewondert de boom, loopt eromheen en plotseling zie je een opening in de boom.

Nieuwsgierig ga je naar deze ingang.

Als een magneet word je aangetrokken door de opening en je kunt bijna niet wachten om daar naar binnen te gaan.

Binnen is een smalle gang. Het is er warm en vochtig en het ruikt best lekker.

Het is minder donker dan je dacht, aan het einde van de gang zie je namelijk een lichte stip, je loopt op dat lichtje af.

Hoe dichterbij dat lichtje komt, hoe sterker de lekkere geur wordt. Je voelt je behagelijk. Je hoort nu ook zachte klanken.

Dan bereik je het einde van de gang. Er hangt een soort sluier voor een nieuwe ingang. Je schuift de sluier opzij en stapt een ruimte binnen.

De ruimte waar in nu inkomt is heerlijk warm. Er is een prettig licht. Het is er prachtig en het voelt enorm behagelijk.

Kijk om je heen hoe het eruitziet.

Dan zie je aan het eind van de ruimte een verschijning naar je toekomen.

Het is een prachtige vrouw. Je hoort haar gewaad ruisen en ze ruikt heerlijk.

Ze pakt je hand vast en leidt je naar een prettige plek in de ruimte waar je kunt gaan zitten.

Dan fluistert ze de volgende zinnen in je oor:

*'Je bent hier in het Godinnenparadijs om te genieten.
Geniet waar je maar kan, hoe je maar kan, tot in je vezels.
Genot maakt je wellustig, laat je ogen twinkelen en stimuleert je levenskracht.
Geniet, mijn zuster!'*

Als het spel is afgelopen doe je voorzichtig de blinddoek af en kun je de ogen van je partner nog verwennen met een prachtige bos bloemen, jezelf in prachtige of zonder prachtige kleding.

Oefening: Het zintuigenspel

Nodig: Een cd met zachte en fijne achtergrondmuziek. Iets wat je bijvoorbeeld tijdens een massage zou opzetten, Niet te overheersend dus 3 à 4 lekkere geuren. Gebruik liefst natuurlijke etherische olie. Je kunt natuurlijk ook een mandarijnenschil, versgemalen koffie of wat je ook verzint aan lekkere geuren gebruiken.

Fijne geluiden, zoals belletjes, rammelaartjes, water wat je overgiet in een ander bekertje, knisperend materiaal. Alles wat je maar kunt verzinnen wat lekker klinkt. Je oren staan op scherp tijdens dit spel, dus hou daar rekening mee.

Lekkere hapjes, denk aan mango, chocolade, druiven geweekt in anijslikeur, zoete aardbeien, etc.

Zachte materialen om iemand mee te aaien, zoals struisvogelveren, een boa, een zachte fluwelen sjaal, een kriebelende poederkwast, een plantenspuit is ook geweldig!

Tijd: Veel, zo lang als je wilt.

Tip: Besef je bij het geven van dit cadeau dat je partner extra gevoelig en kwetsbaar is.

- * Zet de achtergrondmuziek aan en zorg dat je spelpartner lekker zit of ligt met een blinddoek om.
- * Je begint met het laten ruiken van de geuren. Kijk uit dat de etherische olie niet op iemands neus terecht komt ;-)
- * Vervolgens zet je de muziek langzaam zachter tot

uit en laat je de geluidjes horen. Speel met dichtbij en veraf. Kijk uit dat je niet vlak bij iemands oor bijvoorbeeld een hoog belgeluid laat klinken. Met een blinddoek om ervaar je alles heel intens.

- * Zet de muziek weer langzaam harder.
- * Bij de ronde van het proeven van de lekkere hapjes kun je iemand heerlijk een beetje pesten.

Laat je mango op iemands lippen druppelen. Laat een hapje nemen en trek dan weer terug. Speel, verleid, verruk! En wees je ook bewust dat degene met de blinddoek zich kwetsbaar kan voelen. Jij zorgt dat het veilig voelt. Je propt dus nooit iets naar binnen. Wees niet dwingend. Het blijft een paradijs en niks hoeft.

* Ook het aaien doe je met beleid en alle liefde van de wereld. Het is geweldig om iemand te zien genieten en zich over te zien geven.

Als je hiermee klaar bent is het fijn om achter je partner te gaan zitten of liggen en deze in je armen te nemen. Een hand op het hart is fijn, met je andere hand op de buik of het voorhoofd is ook fijn. Doe wat er op dat moment goed voelt om je partner te ondersteunen in deze intense ervaring. Als je met een groep vriendinnen dit spel doet, kun je ze ook vragen om zelf een hand op hun buik te leggen en een hand op hun hart.

Geef jezelf wat je nodig hebt

Dit is je kans! Je voelt je vol van jezelf. Je hebt je schoonheid in eigendom genomen. Je hebt je lichaam gekoesterd en verzorgd. Je hebt jezelf in de spiegel verteld hoe lekker je bent en wat er allemaal zo heerlijk sensueel aan jou is. Je hebt gedanst, gekropen, gelopen en geflirt. Je hebt gestript voor jezelf en misschien al wel voor je partner. Je weet wie je allemaal nog meer bent, meer dan je dacht en je houdt van al die verschillende vrouwen in jezelf. Je weet wat je wilt en wat je nodig hebt en je hebt jezelf gegeven wat je nodig had en hebt. Niemand houdt zoveel van jou als jij. Niemand weet beter dan jij wat jij nodig hebt om je geliefd te voelen. Niemand beter dan jij weet wat jij wilt horen. Verwen jezelf, knuffel jezelf, beloon jezelf en schrijf jezelf een liefdesbrief!

Oefening: De liefdesbrief

Nodig: Mooi papier, pen, stift of wat je maar wilt, envelop, postzegel.

Tijd: Een kwartiertje maximaal.

Tip: Doen na sensueel lichaamswerk of striptease of iets anders lekkers.

Vertel jezelf hoeveel je van jezelf houdt in je eigen woorden. Geef jezelf complimentjes over wat er allemaal zo goed gaat in jouw leven en met jou. Hoe geweldig je je voelde toen je de striptease deed. Schrijf jezelf de liefdesbrief die je altijd al had willen ontvangen, de allermooiste die je maar kunt bedenken. Schrijf hem op mooi papier. Stop hem in een envelop. Postzegel erop en adres en ja, in de brievenbus. Morgen ontvang je de mooiste

brief van je leven. Nooit zul je nog zo'n brief nodig hebben als bevestiging van jouw liefde, want die heb je nu. En weet je wat nu het mooie is? Er is nu pas echt ruimte voor zo'n brief van iemand anders omdat je het niet meer nodig hebt en omdat je ook niet meer zo gaat letten op die juiste woorden. Dat heb je jezelf allemaal al gegeven! Dus wie weet ;-)



Hoogsensueel...

Een mooie term, waar Marielle tijdens een telefoongesprek mee kwam. Dit naar aanleiding van een internettest 'Hoe sensueel ben jij' die we deden en waarin we beiden maximaal scoorden, natuurlijk ;-) Dus besloten wij dat wij hoogsensueel zijn.

Kun je daar dan ook last van hebben, van hoogsensualiteit, en wat is het verschil met hoogsensitiviteit...? Hoogsensitiviteit komt mij ook zeer bekend voor. Maar als ik gebruik maak van de kracht van mijn hoogsensitiviteit, dan kan ik mij superhoogsensueel voelen. Al mijn zintuigen op scherp – geen zes zintuigen, maar wel tien. Elk zintuig heeft voor mij een heldere kant een verscherpende waarneming, een strelende waarneming, ik word opener en ontvankelijker en mijn hele lijf doet mee. Ik voel me geaard en tevens in verbinding met het hele univer-

sum, alles en iedereen is lief en mooi, ik voel me krachtig en zacht tegelijk. Bruisend van passie, vrij. Inspiratie om kunst te maken komt als vanzelf, het komt van binnen uit. Levenslust wordt weer opgewekt, seksualiteit begint vrij te stromen. Wordt, begint? Ja, ik voel me niet altijd hoogsensueel. Waarom niet? Omdat het blijkbaar dicht tegen die hoogsensitiviteit aan ligt en het dus soms overlast veroorzaakt als ik mij zo openstel.

De boel dichtgooien is de eerste reactie, maar is ook een reactie die niet werkt. Waar het om gaat is te kijken waar het doorslaat en dan te kijken wat je nodig hebt om geen last te ondervinden. Last, wat voor een last dan?

Last van overprikkeling, in de vorm van een overload aan inspiratie, waardoor ik ga barsten van de nieuwe ideeën en dan door de bomen het bos niet meer kan zien en dan uiteindelijk niks meer onderneem, ergens een punt

heb waar ik de sensualiteit dan weer afsnij omdat ik te veel door elkaar voel. Dan slaat het om in hoogsensitief, omdat ik dan last ga krijgen van allerlei andere prikkels en niet meer kan onderscheiden welke prikkel ik binnen wil laten en welke niet.

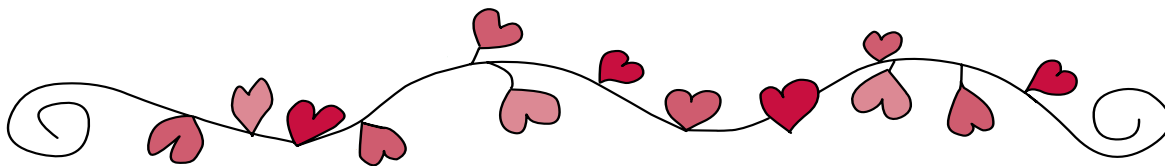
Oplossing? Voelen wanneer ik geniet en wanneer ik vrijheid voel. Het moment dat dat weg is gaan kijken wat er is, en daar dus niet nog dagen mee wachten. Kijken wat ik mezelf kan geven waardoor ik kan blijven genieten. En wie weet is dat dus soms even niks, stilte, een boswandeling, zitten bij een boom. Even geen boek, tv, gesprek, even geen informatie meer. Want meer informatie betekent meer ideeën enzovoort enzovoort. Ervan uitgaan dat inspiratie altijd in mij aanwezig is, door mijzelf wordt opgewekt en soms aangeraakt wordt door iets of iemand van buitenaf. En dat het moment dat het is aangeraakt het altijd zaak is om meteen weer bij mezelf terug te keren.

Sensualiteit levert mij dus behalve een heel prettig gevoel ook een enorme creativiteitsstroom op. Een stroom die eruit moet, hoe dan ook. En binnenhouden levert dus

het gevoel van een hogedrukketel op, ik ga ervan in mijn hoofd zitten en wordt dus weer asensueel. Aan de andere kant is de hooggevoeligheid altijd aanwezig. Als ik niet goed voor mijn lichaam zorg, te veel in mijn hoofd zit, me te veel zorgen maak, met andere woorden niet met sensualiteit bezig ben. Dan kan ik enorm last hebben van die hooggevoeligheid.

Met mijn lijf, met de zintuigen bezig zijn is een enorme ondersteuning om die hooggevoeligheid een plekje te geven. Om het niet als last maar als lust te voelen. Want het is natuurlijk een geweldig instrument. Voor mij dus geen ontkomen aan de seksuele energiestroom, mijn levenslust, mijn sensualiteit. Zonder dat kan die hooggevoeligheid geen kant op, kan ik het niet tastbaar maken, blijft het bij voelsprietten zo ver uitsteken dat ik er enorm gestrest door kan raken en alles op mezelf ga betrekken in plaats van nog waar te kunnen nemen wat van mij is en wat bij de ander hoort.

Ze horen voor mij dus bij elkaar: sensitiviteit en sensualiteit.



Film kijken, lezen en surfen met je sensuele vrouw

Om je sensuele vrouw wakker te maken, haar te ontdekken of haar af en toe te verwen-
nen, kun je ook lekker voor een dvd gaan hangen. Alleen of met een speciaal iemand
natuurlijk. Hieronder een paar films die wij wel lekker vonden. Soms zijn de films een
beetje sensueel, soms ook erotisch. Of jij ze leuk vindt, weten we natuurlijk niet en mis-
chien weet jij ook nog wel een leuke. Dat horen we dan graag van je!

*Marielle neemt altijd wat
sappigs mee op vakantie,
omdat ze anders alleen maar
eet en drinkt en luiert en
helemaal vergeet te vrijen ;-)*

Enkele sensuele films:

*Para acqua como un chocolata
Chocolat
9½ Weeks
Delta of Venus (ook slaapverwekkend)
Henry and June
Y Tu Mama Tambien
Quills
An Unbearable Lightness of Being
Dangerous Liaisons
Valmont
Lucía y el sexo
Bitter Moon
Pane e Tulipane
Le Mari de la Coiffeuse*

Kijk voor vrouwvriendelijke erotische films bij www.shespot.nl. Daar lees je waar ze over
gaan, als ze ergens over gaan, en of ze leuk genoeg zijn om te kopen, bijvoorbeeld bij
www.mailfemale.com.

Enkele boeken voor je sensuele vrouw

Desmond Morris: **De naakte vrouw**
Ontzettend leuk boek, omdat je er op een prettige manier door heel praktisch en biologisch en zo naar een vrouwenlichaam gaat kijken. Als je jezelf met de ogen van Desmond Morris zou zien, zou je direct verliefd worden op jezelf en je prachtige lichaam! Lezen, zeker als je moeite hebt met de spiegel oefening!

Goedele Liekens: **Het vaginaboek** en **Haar penisboek**
Allerlei wetenswaardigheden over vagina's en penissen. Informatief en met veel humor geschreven.

Isabel Allende: **Afrodite**
De kunst van eten en erotiek in een heel mooi boek met plaatjes met tientallen verhalen over eten en liefde. Isabel Allende beschrijft ook de geschiedenis van de afrodisiaca en de verschillen tussen diverse culturen wat betreft de combinatie van eten en erotiek. In de tweede helft van het boek staan verleidelijke recepten.

Laura Esquivel: **Rode rozen en tortillas**
De culinaire editie met uitgebreide recepten. Prachtige roman waarin kookkunst gebruikt wordt als de ultieme verleidingskunst. Deze uitgave bevat ook de recepten die in de roman beschreven worden, mjummm...

Marcel Desauniers: **Death by chocolate** en **Desserts to die for**
Twee boeken om je vingers bij af te likken...

Anaïs Nin: **Erotica**
Uit armoede gedreven schreef Anaïs Nin voor een anonieme client erotische verhalen waarin zij zich moest concentreren op de seks, en alle franjes kon weglaten. Erotica bevat alle verhalen uit haar twee bundels **Venus-delta** en **Lieve vogeltjes**. Voor als je van sappige verhalen houdt. Een klassieker!

Nancy Friday: **Dromen van de daad / Women on Top, Verboden vruchten, Diepe gronden**
Voor deze boeken heeft Nancy Friday heel veel seksuele fantasieën op onderwerp gerangschikt en van commentaar voorzien. Leuk om te lezen en te ontdekken dat je eigen fantasieën helemaal nog niet zo raar zijn ;-)). Maar ook leuk voor inspiratie!

Nigella Lawson: **al haar kookboeken**
Ze heeft humor, is erg praktisch en kan ontzettend aanstekelijk genieten van eten. Om te kunnen koken moet je van eten houden, zegt ze. Ze schrijft zo heerlijk over eten dat je het al bijna kunt proeven!

Handige en interessante websites

Vagina, yoni en bekkenbodemoefeningen

www.vaginavrienden.be

Informatieve site van Goedele Liekens

www.nietvoordepoes.nl

Handige en informatieve en leuke site voor vrouwen en seks

www.yoni.com

Leuke site met links

www.bettydodson.com

Alles over seks en yoni's op deze site van Amerikaanse seksuologe

clitica.com

Nog meer over je yoni

Je sensuele vrouw wakker maken en bevredigen

www.webvrouw.nl/masturberen

Informatief

www.shespot.nl

Erotische website voor en door vrouwen met leuke verhaaltjes en veel linkjes

www.mailfemale.com

Heerlijke erotische (web)winkel van en voor vrouwen

www.femaleandpartners.nl

Heel leuke winkel in de Spuistraat in Amsterdam, ook webwinkelje

www.stoutinternational.com

Erotische (web)winkel voor en van vrouwen in Amsterdam

www.moralrisk.nl

Voor krennen die geld uit willen geven, lak, leer en rubber in Utrecht

www.silhouette.nl/nl

Voor laklaarzen, puntlaarzen met stilettohakken en stripsandalen

www.nisssba.nl

Informatie over godinnen van over de hele wereld

www.yoniversum.nl

Mythologieën en kunst

Notities

♥ Wat heb jij ondervonden bij het doen van de opdrachten uit dit hoofdstuk?

♥ Wat vond je moeilijk?

♥ Wat wil je niet vergeten van alles wat je in dit boek hebt gelezen en wat je eruit hebt gedaan?

♥ Wat vond je leuk en ga je zeker vaker doen?

♥ Wat wil je nu nog verder gaan onderzoeken?

Epiloog

www.livinart.nl

Website van Juicy Joyce

Over Joyce

Joyce Hellendoorn is kunstzinnig coach, zangeres en kunstenares. Ze geeft diverse trainingen op het gebied van vrouw-zijn en creatieve expressie. Ze heeft een passie voor creatie. Van het schilderen van een schilderij naar de creatie van het leven. Creatie vanuit de vrouwelijke stroom; dromen, verlangens en intuïtie volgend, in overgave met intenties vanuit het hart. In haar workshops en trainingen werkt ze met diverse middelen van creatieve expressie, om datgene naar buiten te brengen wat er binnen in haar leeft. Haar inspiratiebronnen: vrouw-zijn, de natuur en de magie van het ongrijpbare.

Van hieruit begeleidt ze mensen in het ontdekken en volgen van hun eigen unieke levensstroom, waarbij creativiteit, passie, humor en levenslust voorop staan.

Naast het geven van workshops schrijft ze boeken, muziek, maakt ze schilderijen en organiseert ze het Lorelei-vrouwenfestival.

Ze heeft geleerd om met gemak te werken vanuit haar authentieke vrouwelijke creatiestroom, waarin er ruimte is voor alle vormen van expressie zonder versplinterd te raken.

*'Mijn uitgangspunt is dat om als vrouw volledig te kunnen genieten van het leven het belangrijk is om in contact te komen en blijven met sensualiteit, intuïtie, de vrouwelijke creatiestroom en de vrouwelijke seksuele kracht, je levenskracht. Van daaruit kun je lustig in het leven staan. Als vrouw is het in deze maatschappij inmiddels een kunst als je op deze manier in het leven kunt staan. En deze kunst breng ik je graag bij, omdat ze me erg veel heeft opgeleverd ;-)
Leef je droom en creëer je leven vanuit je hart!'*



Tijdens een vrouwentraining leek alles ineens op zijn plek te vallen. Ik begon vanaf die tijd heel intens de kracht van mijn seksualiteit te voelen. Terwijl ik daarvoor mijn seksualiteit toch lang heb gezien als zwakte omdat het zo kwetsbaar voelde. En ook al had ik inmiddels al lang vrede gesloten met mijn lijf en kon ik ongeremd genieten van seks, ergens diep in mij school nog de overtuiging dat je als vrouw altijd het onderspit delft als het gaat om seksualiteit en dat het beste wat je kunt doen is je sensualiteit maar flink verstoppen. Ik liep tegen nogal wat vastgeroeste schaamte en een enorm verdriet daarover op. Een verdriet dat zich uitstreckte tot een gevoel dat verder ging dan mijzelf. Collectief vrouwenverdriet. Dit inzicht leidde tot een herwaardering van mijn voormoeders. Herwaardering voor het ritme van de natuur, voor de maan en, wat worstelingen later, waardering voor mijn menstruatiecyclus.

Marielle en ik zijn allebei erg voor het doorgeven van onze kennis aan andere vrouwen, zoals wijzelf ook veel kennis van andere vrouwen hebben gekregen. Kennis hou je niet bij je, die dien je gul te delen. En eigenlijk zie ik het ook meer als het wakker maken van een weten wat alle vrouwen al in zich dragen. Want behalve een diep collectief verdriet dragen we allemaal een nog veel sterker collectief weten in ons als het gaat over de kracht van vrouw-zijn, de kracht van onze sensualiteit.

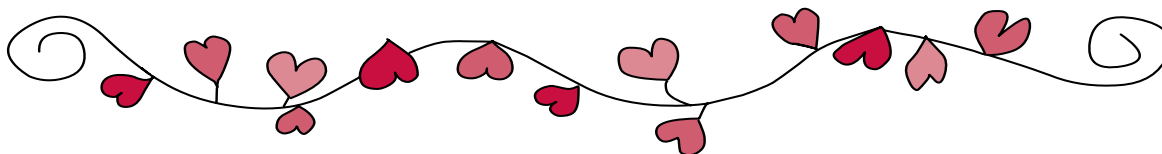
Marielle kwam op mijn verjaardag aanzetten met het

boek *The S-factor* van Sheila Kelley. Samen begonnen we de oefeningen te doen en voelden dat dit echt iets met ons deed. En al gauw zaten we op mijn dakterras drukke plannen te maken voor een eventuele samenwerking op het gebied van 'iets met strippen'.

Een half jaar lang kwamen we elke donderdag bij elkaar om te kletsen over hoe dat dan aan te pakken en om te kletsen over seks, veeel te kletsen en vooral te lachen over seks... Humor bleek een gezamenlijke drijfveer.

Strip Je Vrij! werd uiteindelijk een workshop van drie zaterdagen, waarin alles wat we doen aansluit bij zowel Marielle als mij. Wat eigenlijk inhoudt dat er voor elke vrouw wel aansluiting of herkenning te vinden is omdat we ondanks zoveel gezamenlijke interesses ook ronduit enorm verschillend zijn ;-)) En die verschillen zijn we gaan gebruiken als onze kracht. We vullen elkaar naadloos aan.

Strip Je Vrij! is een workshop geworden die onze gezamenlijke passie voor vrouwen, sensualiteit, seksualiteit, het doorbreken van overtuigingen over jezelf als vrouw, het belang van vrouwensteun in de vorm van vrouwencirkels, de binnenkant verbinden met je buitenkant, spiegelen, schaduwzijdes en nog veel meer bevat. Ook bieden we je diverse ingangen tot deze onderwerpen, omdat we ieder op onze eigen manier onze eigen passies inbrengen. Vanuit deze ervaringen met de vrouwen was het een logische stap om dit boek te gaan schrijven, zodat we nog meer vrouwen deelgenoot kunnen maken.



Over Marielle

www.moem.nl

Website van Moisty Mary

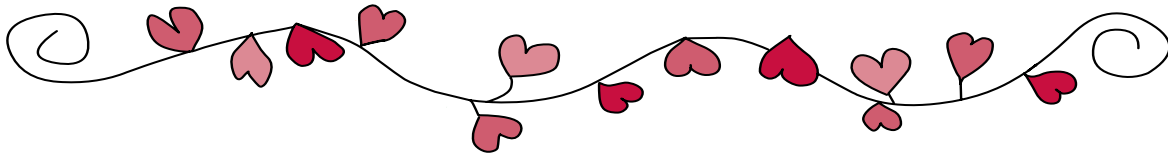
Marielle Kleynjan heeft een passie voor 'women-empowerment' zoals dat zo mooi genoemd wordt in de Verenigde Staten ;-): het op wat voor manier dan ook bijdragen aan het bewuster en sterker maken van vrouwen. Vrouwen leren te genieten van het leven en van zichzelf. Marielle doet dat op haar eigen sprankelende manier, met veel humor en zachtheid en een tikje provocatie. Sinds 2004 coacht zij vrouwen op het gebied van vrouw-zijn, sensualiteit, seksualiteit en relatie. Kernthema's in haar werk zijn eigenliefde, uit je hoofd en in je lijf, eer je lusten en verlangens, vrouwenkracht, communicatie en zusterschap. Concreet betekent het dat ze praat, schrijft, danst, loopt, flirt, rent, ademt, mediteert, schreeuwt, lacht, huilt, gilt, kruipt, rolt, schudt en/of stript samen met zo veel mogelijk vrouwen. Voor haar is er maar één ding belangrijk bij alles wat zij doet – en dat is plezier! (www.moem.nl).



'Ik heb ontdekt dat als ik mijzelf helemaal accepteer en helemaal de sensuele vrouw durf te zijn die ik ben, dat ik me dan voel als een godin. Ik word glorieus, sterk, groot, machtig, zo'n vrouw die als zij binnenkomt direct de aandacht trekt. Dat ligt niet aan mijn uitzonderlijke schoonheid ;-), maar aan het helemaal neerzetten van wie ik ben. De een noemt het haar aura vergroten, de ander noemt het seksuele uitstraling. Hoe dan ook, het komt voort uit een enorme zelfverzekerdheid. Ik kan me enorm zelfverzekerd voelen, bewust van alle hobbels en bobbelts in mijn lijf, bewust van alle rimpels en grijze haren die weer zichtbaar worden, maar ook bewust dat dat alles er mag zijn, dat dat mij zo bijzonder maakt, zo uniek, zo sensueel, zo ontzettend lekker ;-)

Tijdens een vrouwenweekend voelde ik dat strippen een manier zou kunnen zijn om je sensualiteit te leren vinden en te leren tot uitdrukking te brengen. Je speelt dan met grenzen, taboes en houdt de controle over wat er gebeurt. Je laat jezelf zien zoals jij gezien wilt worden. Heel kwetsbaar, lief, zacht, stoer of krachtig of bitcherig of hoe je je ook maar voelt op dat moment. Spelen met al die vrouwen in je, heerlijk!

Toen ik aan het surfen was op www.amazon.com, mijn favoriete site ;-), kwam ik een boek tegen van Sheila Kelly, *The S-factor*. Ik heb verder gegoogled op haar naam en vond zo haar website. Haar visie op strippen komt erg overeen met die van mij. Het verschil zit vooral in het feit dat zij wel een totale work-out aanbiedt en het als Amerikaanse vrouw zichtbaar erg belangrijk vindt om je lijf te 'shapen'. Terwijl het voor mij veel belangrijker is wat die workout voor jou doet op sensueel gebied ;-). In tegenstelling tot Carmen Electra en Denise Mulder houdt Sheila Kelly wél het erotische en sexy aspect in haar routines en paaldans-acts. En dat vind ik veel leuker om te zien en om mee bezig te zijn. Strippen en dansen en paaldansen is zo ontzettend leuk en lekker om te doen als het sexy mag zijn. Waarom moet dat er nou allemaal uit? Waarom kunnen we het taboe op strippen en paaldansen alleen doorbreken als we de allerbelangrijkste aspecten, het verleiden en het prachtige naakte vrouwenlichaam eruithalen? Je wordt meer vrouw, krachtiger, mooier en completer, als je je sensuele zelf ontdekt en omarmt. *Strip Je Vrij!* is een manier om deze vrouw in jou te leren kennen.'



Wat en wie ons inspireerde

Stichting Intense: de vrouwenworkshops en het team van Intens

(www.intense-trainingen.nl)

Sheila Kelley: The S-factor (www.sfactor.com)

Gabrielle Roth: Rhythms (www.gabrielleroth.com)

Onze moeders

Alle vrouwen om ons heen

Alle mannen, op wat voor een manier dan ook ;-)

Boeken op alfabetische volgorde

Amy Sophia Marashinsky: **Het godinnenorakel**

Erg leuk om met vriendinnen of in je vrouwencirkel een kaart te trekken, de interpretatie voor te lezen aan elkaar en soms kun je ter plekke een bijbehorende visualisatie of ritueel doen samen. Op bezoek bij je sensuele vrouw is gebaseerd op het ritueel dat je vindt bij de godin Inanna.

Cornelia Werner: **Het Venusprincipe**

Fijn boek om je vrouwelijke seksualiteit en sensualiteit helemaal in eigendom te leren nemen. De oefening voor de spiegel is gebaseerd op een oefening uit dit boek.

Hal & Sidra Stone: **De innerlijke criticus ontmaskerd**

De innerlijke criticus is de innerlijke stem in onszelf, die ons bekritiseert en minacht. Hij maakt, dat alles er lelijk uitziet. Die stem draag je al heel lang bij je. Dit boek laat zien hoe die negatieve criticus in ons werkt, hoe die te bestrijden is en hoe je er positief mee kunt omgaan. Het boek leest gemakkelijk en bevat veel voorbeelden en oefeningen.

Iris J. Stewart: **Sacred Woman Sacred Dance**

Over de sacrale dans van vrouwen. Een blik in de geschiedenis en diverse culturen. De kracht van vrouwendans.

Margot Anand: **Tantra, een weg naar intimiteit en extase**

Hét cursusboek voor tantra! Margot Anand beschrijft stap voor stap alles wat je moet weten en doen om te komen tot die alomvattende seksuele ervaring. Zij maakt daarbij gebruik van verschillende technieken, zoals visualisatie, massage, ademhalings- en lichaams oefeningen en geleide fantasie. Het zintuigenspel komt uit dit boek.

Rosina-Fawzia Al-Rawi: **Grandmother's Secrets, The Ancient Rituals and Healing Power of Belly Dancing**

Mooi boek over de kracht van vrouwelijke sensualiteit en oriëntaalse dans.

Sheila Kelley: **The S-factor, strip workouts for every woman**

Sheila Kelley is een Amerikaanse actrice die zichzelf leerde strippen voor de film *Dancing at the Blue Iguana*, waarin zij een van de hoofdrollen speelde. Zij ontdekte daar hoe krachtig het strippen en het jezelf laten zien kan zijn. Krachtig voor je vrouw-zijn en voor je lichaam. Haar boek en cursussen zijn vooral heftige work-outs, maar dan wel met een sausje van sensualiteit! Zij was de grootste inspirator voor ons om onze vrouwenkrachten te bundelen in *Strip Je Vrij!*

Kijk ook eens in de sensuele boekenlijst van Marielle op www.moem.nl.