

INHOUD

	Pagina:
VOORAF	4
1 UIT JE HOOFD, IN JE LIJF	6
2 GIRLS-GIRLS-GIRLS	20
3 O BOY, O BOY	54
4 SOLO SEKS & PORNO	74
5 IN CONTACT	90
6 KLEREN AAN/UIT?	100
7 NEVER AS GOOD AS THE FIRST TIME	114
8 COOLE SEKS	130
9 WAAR VAL JE OP?	146
10 ALS HET ANDERS GAAT...	156
LAST BUT NOT LEAST	162
VOOR WIE MEER WIL...	166
DANK!	168

1



UIT JE HOOFD, IN JE LIJF

Als warming-up eerst even een testje: kijk eens of je je tijdens het lezen van deze tekst bewust kunt zijn van je lichaam. Voel je je ademhaling? Voel je je benen en voeten? De spieren in je gezicht? Je armen en handen? Je buik? Je schouders en nek? Je voelt je lichaam vast érgens. Wel is de kans groot dat je dit alles zonet nog niet voelde, gewoon omdat je er niet bewust je aandacht op richtte.

We hebben allemaal een lichaam, maar daar zijn we ons vaak nauwelijks of niet van bewust. Toch is dat lichaam dag en nacht actief. Je zou denken, zolang een lichaam gezond is, is er niets aan de hand en loopt alles gesmeerd. Of toch niet altijd? Feit is dat veel mensen een ingewikkelde (of: géén) relatie met hun lichaam hebben, zelfs al zijn ze helemaal gezond. Zeker hier in het westen zitten heel veel volwassenen én jongeren meer in hun hoofd dan in hun lijf. Ze denken veel meer dan dat ze voelen. Best logisch, want op school en op het werk wordt in de meeste gevallen eerder het denken dan het voelen gestimuleerd en gewaardeerd. Is veel 'in je hoofd zitten' een probleem dan? Ja, veel mensen gaan dat ergens in hun leven als een probleem ervaren. Ze piekeren, ze maken zich over van alles druk en ze hebben stress omdat ze proberen alles te beredeneren en te controleren. En ondertussen voelen ze hun lijf niet (meer), kunnen ze zich niet écht ontspannen en stralen ze lang niet altijd de levenslust uit die ze als kind wel hadden.

Als je een fijn leven wilt hebben én als je daarbij, nu of later, wilt genieten van intimiteit en seks, dan is het absoluut nodig om een fijne relatie met je lichaam te hebben. Een fijne relatie gaat over tevreden zijn over je lichaam, er goed voor zorgen, gevoelens in je lichaam kunnen ervaren en heel diep kunnen ontspannen.

Tevreden of niet?

Waarom zijn zoveel mensen niet tevreden met hun lichaam? Ongetwijfeld spelen de media hier een grote rol in. Reclames in tijdschriften en op tv en internet laten vooral 'ideale' lichamen zien en vrijwel niemand heeft zo'n 'perfect' lichaam of gezicht. We weten intussen wel dat er het nodige gefotoshopt wordt of dat modellen zich soms uithongeren om slank te blijven, maar toch...

Ook opmerkingen van anderen kunnen een flinke impact hebben. Een opmerking als: 'jij hebt eigenlijk best wel een dikke kont,' kan hard aankomen en lang blijven hangen. Vooral meisjes kunnen het gevoel krijgen dat ze vooral op hun uiterlijk beoordeeld worden. Door jongens en mannen, maar net zo goed door andere meisjes. Opvallend aantrekkelijke meisjes krijgen al snel meer aandacht dan minder opvallende meisjes en vooral meisjes met sexy kleren zijn bij jongens en mannen snel in the picture. Maar ook jongens kunnen zich druk maken over hun lichaam; over een grote neus, over puistjes, over te dik zijn of juist te dun en of hun piemel wel is of wordt zoals het 'hoort'...



Ben jij ook wel eens ontevreden over je lichaam? Kijk dan eens naar deze video met Nick Vujicic en zie hoe deze man die geen armen of benen heeft, in het leven staat. Zijn motto luidt: 'No arms, no legs, no worries', oftewel 'geen armen, geen benen, geen zorgen'.

Ik wil het anders!

Je kunt, zeker als je eenmaal volwassen bent, van alles aan je lichaam laten veranderen. Grotere borsten, kleinere borsten, grotere piemel (een wens tot een kleinere piemel komt maar weinig voor 😊), vollere lippen, kortere schaamlippen, een gespierder bovenlichaam, een andere neus, geen flaporen meer, rimpels weg of rimpels voorkómen... Maar ook in het klein kun je van alles aan je lichaam veranderen, tijdelijk of voor altijd. Je verft je haar, je gebruikt make-up, je zet een tattoo of piercing of je neemt een beugel.

Door iets aan je uiterlijk te veranderen, kun je er voor je gevoel mooier, opvallender of juist gewoner uit zien. Je gaat ervan uit dat je ontevredenheid na de verandering weg is. Dat is soms ook echt het geval. Maar het kan ook dat er na een verandering weer een andere ontevredenheid naar boven komt.

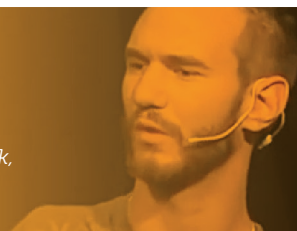
Als jij flink ontevreden over je uiterlijk bent en daar in gedachte veel mee bezig bent, dan kan het misschien helpen om je hart eens bij iemand te luchten. Zoek daarvoor iemand die je vertrouwt en waar je je goed bij voelt. Meestal kom je er dan achter dat jij echt niet de enige bent die met dit soort dingen worstelt.

Daarnaast is het goed om niet te vergeten dat de buitenkant maar buitenkant is. Het is heel gemakkelijk om al het geluk buiten jezelf te zoeken; in mooie kleren, een mooi uiterlijk en mooie spullen bijvoorbeeld. Toch is dat geluk waarschijnlijk maar tijdelijk. Hoe cliché het misschien ook klinkt, langetermijngeluk is echt alleen in jezelf te vinden. Wie jij van binnen bent, verdient dus alle aandacht. Het accepteren van hoe je bent, van binnen en van buiten en met al je plussen en je minnen, is belangrijk voor een gelukkig leven. Dat wil niet zeggen dat het gemakkelijk is: veel mensen hebben zowat een half leven nodig om zichzelf te accepteren zoals ze zijn, van buiten en van binnen.

“ *Ik vond mezelf zó lelijk in de puberteit. Ik was aan de stevige kant en had flink wat puistjes. Op een gegeven moment gebruikte ik behoorlijk veel make-up om die te verbergen. Als ik nu foto's terugkijk, denk ik: OMG, wat een dikke laag. En wat een masker eigenlijk. Maar toen gaf het me een soort van zekerheid.* ”



Kijk ter inspiratie nog maar even naar Nick, die dus echt niet om uiterlijk geeft.



Take care!

Je kunt je lichaam zien als een waardevol huis waar je in woont en dat het nodige onderhoud vraagt. Als je jong bent en geen ziekte of handicap hebt, kan een gezond lichaam heel gewoon lijken. Maar er zijn genoeg mensen, jong en oud, die weten dat een gezond lijf helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Je eigen gezondheid heb je niet helemaal zelf in de hand, maar wel voor een groot deel. Regelmatig gezond eten, genoeg bewegen, niet roken en weinig tot geen alcohol of drugs gebruiken, helpen al enorm. Daarnaast is een ontspannen leven ook heel belangrijk voor een goede gezondheid.

Hoe vet is jouw score?

Tja, niks nieuws natuurlijk, als we zeggen dat het gezond is om veel te bewegen, gezond (en lekker!) te eten, niet te roken, niet te jong al alcohol te drinken en geen of weinig drugs te gebruiken... In de volgende tabel kun je zelf uitrekenen hoe vet jouw score is.

	NOOIT	SOMS	VAAK
Ik rook	1	2	3
Ik beweeg flink (stevig lopen, sporten, fietsen...)	3	2	1
Ik drink alcohol	1	2	3
Ik eet verse groente, fruit en rauwkost	3	2	1
Ik eet suiker (denk ook aan energydrankjes!)	1	2	3
Ik zorg dat mijn lijf zich écht kan ontspannen	3	2	1
Ik gebruik drugs (waaronder blowen)	1	2	3

Tel je punten op

17 tot 21 punten: Oei, oei, oei.... Verander je niets, dan kun je je lichaam over een paar jaar bij elkaar vegeen. Het is tijd voor actie! Van welke 3 kun je een 2 maken?

12 – 16 punten: Je gaat goed, maar het kan nog beter. Kijk eens waar je een 3 hebt gescoord. Waar zou je er een 2 van kunnen maken? En van welke 2 kun je een 1 maken?

7 tot 11 punten: Wat een score! Respect! Ga zo door. Zeker als je nergens een 3 hebt gescoord, ben je goed bezig en doe jij er in ieder geval alles aan om je lijf gezond en fit te houden.

De grote wereldgodsdiensten zijn allemaal van mening dat mensen hun lichaam goed moeten verzorgen. In de verhalen uit het Oude Testament, dat door zowel joden, christenen als moslims erkend wordt, was het bijvoorbeeld ondenkbaar dat mensen hun lichaam zouden verwaarlozen. Ze gingen in bad, gebruikten parfum, lichaamscrèmes en olie en ze kleedden zich feestelijk aan. Vrouwen en mannen werden mooi genoemd en geprezen om hun uiterlijk.

Weetje ⓘ



In een verkeerd lichaam

Heel soms komt het voor dat een jongen eigenlijk altijd een meisje heeft willen zijn of dat een meisje altijd een jongen heeft willen zijn. Hij of zij heeft echt het gevoel in een verkeerd lichaam te zijn geboren. Iemand die langdurig dit verlangen heeft, wordt transseksueel genoemd. Uit onderzoek is gebleken dat bij transseksuelen een bepaald gedeelte van de hersenen anders is, vergeleken bij mensen die dit verlangen niet hebben.

Veel transseksuelen weten al van kinds af aan dat ze 'anders' zijn, andere ontdekken dat pas als ze in de puberteit komen. Sommige transseksuelen proberen zichzelf te accepteren met het lichaam waar ze mee geboren zijn, al dan niet met hulp van therapie. Andere maken gebruik van de mogelijkheid om met behulp van hormonen en operaties van geslacht te veranderen. Dit is een heel lang en intensief proces.

Transseksualiteit moet niet verward worden met travestie. Travestieten doen graag kleren aan die typisch voor het andere geslacht zijn, maar ze zijn niet ongelukkig met hun eigen geslacht. Een transseksueel voelt zich echt ongelukkig als hij of zij weer in de rol van het eerste geslacht moet stappen, een travestiet niet.

Relax...

Voor een chill leven is het heel belangrijk dat je je goed kunt ontspannen. En als je ontspannen bent, zie je er ook nog eens op je mooist uit!

Ontspannen zijn betekent niet alleen dat je lichaam ontspannen is. Het gaat er ook om dat het in je hoofd rustig is en dat je niet al te veel (of geen) last hebt van storende of negatieve gedachten.

Er zijn verschillende vormen van ontspannen zijn. Je kunt slaperig ontspannen zijn, wat vlak voor het slapen gaan handig is. Maar je kunt ook actief ontspannen zijn. En dat is weer handig op momenten dat je dingen wilt dóen.

Diep van binnen is iedereen ontspannen. Maar door drukte en spanningen kan het makkelijk gebeuren dat je die ontspanning niet goed (meer) voelt. Een goede buikademhaling, yoga, knuffelen, muziek luisteren, in de natuur zijn, massage en speciale ontspanningsoefeningen zijn een paar gezonde manieren waarop je die ontspanning (weer) meer kunt voelen. Voor de tv hangen of computeren lijkt misschien wel ontspannend, maar is dat voor je lichaam niet per se. Voel maar eens hoe je er bij zit als je een (spannend) computerspel aan het spelen bent. Zorg dus dat je naast deze dingen genoeg activiteiten doet waarbij je lichaam écht ontspant.

Naast regelmatig diep ontspannen is het belangrijk dat je met je aandacht aanwezig kunt zijn in je lichaam. Oftewel: focussen op je lijf en wat je daar allemaal voelt. Dat is zeker belangrijk als je veel denkwerk (school) doet en/of veel achter de computer zit. Besteed je niet óók bewust tijd aan je lichaam, dan is de kans op ziektes uiteindelijk groter en wordt het bijvoorbeeld ook lastiger om te kunnen genieten van aanraking.

Het is dus aan te raden om niet alleen dingen voor de ontspanning te doen, maar ook dingen die je leren te focussen in je lichaam. Denk daarbij aan een vorm van martial arts (vechtkunsten) of Capoeira.

Vraagje ?

Hoe ontspannen voel jij je terwijl je dit aan het lezen bent? Kijk eens of je kunt voelen hoe het bijvoorbeeld in je billen, je benen en je voeten voelt, of in je buik. En hoe is het met je schouders? Je nek? En je kaken? Als je merkt dat je gespannen bent, kan het helpen om een paar keer wat dieper in- en uit te ademen en je voeten stevig op de grond te zetten. Dit is ook goed om te doen als je zenuwachtig bent voor iets spannends, zoals een toets of een presentatie.

Er is meer!

Naast een fysiek lichaam, oftewel een lichaam dat je kunt aanraken, heb je ook een energie-lichaam of energetisch lichaam.

Alles in het leven bestaat uit energie. Ook al zie je misschien allemaal dingen om je heen die nogal vast en onbeweeglijk lijken, toch bestaat alles eigenlijk uit bewegende deeltjes. Energie zorgt ervoor dat alles leeft. De natuur is dan ook een en al energie. En hetzelfde geldt voor jouw lichaam.

Energie zou je je als water kunnen voorstellen. Het kan rustig stromen, het kan woest stromen, het kan bevroren, het kan verdampen. Het kan goed dat de energie in je lichaam niet altijd lekker stroomt; dan is het als het ware bevroren, meestal omdat er ergens een blokkade zit. Als de energie wel in heel je lichaam kan stromen, voel je je over het algemeen erg lekker. De meeste mensen voelen bijvoorbeeld als ze verliefd zijn allerlei fijne gevoelens in hun lichaam. Allemaal energie!



Heb jij wel eens van die momenten dat je extra energie kunt gebruiken? En grijp je dan soms naar een energydrankje? Zo'n drankje kan je in korte tijd een flinke boost geven. Toch is het de vraag of je hier natuurlijke energie en vitaliteit van krijgt. Ben je verdrietig, teleurgesteld of depressief, dan zal geen energydrankje iets aan je lusteloosheid veranderen. Maar misschien wel dat ene telefoontje van iemand die jou graag wil zien. Energie komt pas echt in grote hoeveelheden vrij als je hart ergens helemaal van vol is. Bedenk daarnaast dat een energydrankje of iets anders waar veel suiker in zit, wel eventjes een kick geeft, maar daarna juist weer een dip. En over de calorieën zullen we het verder maar niet hebben...

Kunda-watte?

Ieder mens heeft in feite een enorme hoeveelheid levensenergie in zich. Oosterse levensvisies zoals de tantra zeggen dat deze levensenergie overal om ons heen is én in ieder lichaam onderaan de ruggengraat ligt opgeslagen. Je kunt je dat voorstellen in de vorm van een (slapende) slang. Deze energie wordt ook wel kundalini-energie genoemd.

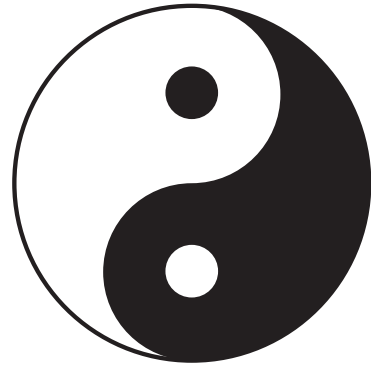
Hoewel deze levensenergie langs je ruggengraat door je hele lichaam omhoog wil stromen, blijft hij bij veel mensen hun hele leven min of meer in slaap. Dat wil niet zeggen dat deze mensen geen energie hebben. Maar ze gebruiken slechts een deel van alle energie die ze eigenlijk in zich hebben.

Het wakker maken van je kundalini-energie kan onder andere met bepaalde oefeningen,

yoga of krachtige massage. Als die levensenergie eenmaal goed door je lichaam stroomt, voel je je levendig en krachtig. Je bent creatief en in contact met alles om je heen. En ook tijdens seks kun je fantastisch mooie ervaringen hebben. Wel kan het vrijmaken van de kundalini-energie het beste gebeuren onder goede begeleiding, aangezien het ook hele heftige ervaringen kan geven.

Yin en Yang

Als je aan energie denkt, denk je misschien aan natuurkunde, Einstein en $E=mc^2$. Maar je kunt nog op vele andere manieren naar energie kijken. Misschien ken je het yin-yangteken wel? Dit symbool komt uit het taoïsme, een oude Chinese levensvisie die op veel punten lijkt op de tantra.



Yin en yang zijn twee krachten of energieën die op allerlei manieren in het leven en in de natuur terug te vinden zijn. Ze lijken tegengesteld, maar kunnen niet zonder elkaar. Aan de twee kleine bolletjes in de vlakken kun je zien dat volgens deze visie niets zwart-wit is. In yin zit ook wat yang en in yang zit ook wat yin.

Yin is de vrouwelijke kracht: zacht, afwachtend, gevoelig en liefdevol. Yang is de mannelijke kracht: stevig, actief, vrij en daadkrachtig. Yin en yang zijn overal in het leven terug te vinden. Ook bijvoorbeeld activiteiten op school kun je zo indelen. Een muziekvoorstelling met zachte fluitmuziek is meer yin. Een actieve gymles is meer yang. Gedichten lezen bij Nederlands is meer yin, een excursie waarbij je met de laarzen in de klei loopt meer yang. De natuur zoekt steeds weer naar een evenwicht en heeft daarom altijd zowel de yin als de yang nodig. Het ene is dus ook niet beter of slechter dan het andere.

Het is niet zo dat een vrouw of meisje alleen maar yin-energie heeft en een jongen of man

Weetje

Heb jij behoorlijk last van puistjes? Dan ben je misschien druk in de weer met zelfjes enzo. Dat is prima, maar het is ook goed om naar de diepere oorzaak ervan te kijken. Dat kun je op allerlei manieren doen en acupunctuur is er een van. Een acupuncturist kijkt hoe je organen het doen en waar de energie in je lichaam uit balans is. De naaldjes (waar je nauwelijks iets van voelt) kunnen helpen om de energie weer beter te laten stromen. Op die manier kunnen je puistjes minder worden. Een dieet zonder suiker of melk wil trouwens ook nog wel eens helpen.

alleen maar yang-energie. Ieder mens heeft mannelijke én vrouwelijke kwaliteiten in zich. Wel zijn bij meisjes en vrouwen over het algemeen de vrouwelijke kwaliteiten (yin) sterker en bij jongens en mannen de mannelijke kwaliteiten (yang). Die verhouding is gemiddeld genomen ongeveer 80%-20%. Een meisje heeft dus voor 80% vrouwelijke kwaliteiten en voor 20% mannelijke. Bij jongens is het net andersom. Maar er zijn ook mensen waarbij de kwaliteiten veel meer gemengd zijn. Die zijn dan bijvoorbeeld 50%-50%. Seks en liefde zijn vormen waarin het vrouwelijke en het mannelijke, yin en yang, kunnen samenkomen. Hierover later meer!



Tijp

Een goede buikademhaling kan goed helpen om diep te ontspannen. Probeer maar eens het volgende: ga op bed liggen en leg je handen op je buik: een hand net boven je navel en een hand net onder je navel. Adem in door je neus en voel hoe je buik naar boven komt en tegen je handen drukt. Adem uit door je mond, terwijl je fffffffffffff zegt. Doe dit nu nog eens. Je inademing laat je nu ongeveer drie tellen duren. Je uitademing laat je langer duren: vijf tot zeven seconden. Na je uitademing kijk je of je een paar seconden helemaal niets kunt doen. Dat is in het begin misschien ongemakkelijk, maar als je het vaker doet, zul je steeds langer in deze adempauze kunnen rusten. Pas in deze pauze ontspant je hele zenuwstelsel écht. Doe deze oefening een paar minuten en kijk dan hoe je je voelt. Ideaal om voor het slapen gaan te doen!

Chakra's



Ieder mens heeft bepaalde energieplekken in en rond het lichaam. Dit worden ook wel chakra's genoemd. De meeste mensen kunnen deze energieplekken niet zien, maar ze zijn er wel. Er bestaan verschillende theorieën over het aantal chakra's en waar ze zich bevinden, maar meestal wordt uitgegaan van zeven. Deze zijn alle zeven verbonden met bepaalde plekken in je fysieke lichaam. Als de energie in heel je lichaam en door al je chakra's stroomt, voel je je hoogstwaarschijnlijk erg lekker en ben je mooi in balans. Door middel van je adem kun je de energie van de onderkant van je ruggengraat door alle chakra's sturen. Als je dit tijdens het vrijen doet, kan dat heel lekker voelen.

De 'mind'

Naast een gewoon lichaam en een energetisch lichaam heb je ook nog een emotioneel lichaam (voelen) en een mentaal lichaam (denken). Bij de meeste mensen is het denken of hun mind behoorlijk sterk aanwezig. Zeker hier in het westen wordt dat denken erg gewaardeerd en gestimuleerd; het is de belangrijkste vaardigheid waar op school aandacht voor is.

Je gedachten zijn aan de ene kant heel nuttig, want ze geven je de mogelijkheid om te leven, te leren en te werken. Al die nuttige gedachten die je nodig hebt om bijvoorbeeld je school-

werk te kunnen doen, een maaltijd te koken of een fietsritje af te leggen, zouden we ook de praktische mind kunnen noemen. Die mind zorgt ervoor dat je als mens je dagelijkse leven kunt leiden.

Daarnaast zijn er andersoortige gedachten. Denk maar aan allerlei piekergedachten die je 's avonds wakker kunnen houden. Of een stem die bij veel mensen altijd op de achtergrond aanwezig is en die dingen zegt als: *'O, ik ben echt veel te dik en volgens mij vinden mijn klasgenoten dat ook. Zie je wel, ze zitten te kletsen, het gaat vast over mij.'* Of: *'Ik kan er echt helemaal niks van, van dat Duits, shit, weer een proefwerk verprutst, ik ga het echt nooit halen dit jaar...'* Of: *'Ik ga echt niet meer beneden zitten, de sfeer is hier thuis zo klote, ze kunnen mooi stikken...'* En ga zo maar door. Je kunt soms zóveel gedachten hebben, dat je er doodmoe van wordt. Al die gedachten die alsmaar heen en weer springen en vaak negatief zijn, noemen we hier de bla bla mind. Die mind kan behoorlijk in de weg zitten.

Tot slot is er nog een derde type mind. Dat zijn eigenlijk alle gedachten die intuïtief bij je binnenkomen. Ineens heb je helder welke (vervolg-)opleiding je wilt gaan doen. Ineens kom je op het idee dat je een vriend moet bellen en wat blijkt, juist nu heeft hij je even heel hard nodig. Ineens krijg je een geniaal idee voor een werkstuk of ben je een eigen muziekstuk aan het componeren. Deze intuïtieve mind of innerlijke stem is belangrijk om naar te luisteren, het kan de leidraad in je leven zijn.

Het ego

De bla bla mind wordt gestuurd door het ego. Het ego is een primitief stukje in jezelf dat jouw 'ik' denkt te zijn, ook wel je persoonlijkheid genoemd. Als je leeft vanuit je ego (en dat doen de meeste mensen), dan zie je jezelf als iets dat afgescheiden is van de rest van de wereld. Je ziet jezelf als een eigen persoontje, met een eigen wil en met eigen behoeften. Ja, denk je waarschijnlijk, maar dat ben ik toch ook? Op een bepaald niveau ben jij inderdaad jij en sta je los van de mensen om je heen. Maar op een ander niveau is er ook iets dat alles en iedereen met elkaar verbindt. Echter, er zijn maar weinig mensen die dit (bijna) altijd zo



Denk eens terug aan de laatste keer dat je echt boos was. Wat is het eerste dat in je opkomt, als je aan die situatie terugdenkt? Grote kans dat dat vooral de reden is waarom je boos werd. Als we boos zijn, hebben we vaak heel veel gedachten over de situatie (Ja, ik mocht toen ineens niet meer op de computer, terwijl de afspraak toch echt was dat ik nog een half uur mocht, ik mag hier ook nooit eens ... bla bla bla...). Wat we op dat moment precies voelen, merken we vaak niet echt op. We voelen niet, maar we denken en ons ego doet er alles aan om al die verhalen als 100% wáár te zien.



voelen. Veel vaker voelen we ons afgescheiden van anderen, zijn we bang dat we er niet bij horen, dat andere mensen ons niet leuk vinden, dat er niet naar ons geluisterd wordt, enzovoort enzovoort.

Kenmerkend voor het ego is dat het eigenlijk altijd bezig is met het bevredigen van zijn eigen behoeften (zoals: erbij horen, waardering krijgen) en dat het daar anderen voor nodig heeft. Het legt de schuld van problemen meestal bij een ander (*'Ja, als jullie nou eens normaal zouden doen, dan zou ik een stuk gelukkiger zijn!'*). Het ego zorgt er ook voor dat je vooral vanuit je hoofd leeft; het ego wil alles goed kunnen begrijpen met het verstand. En... het ego wil altijd gelijk hebben!

Het ego is in feite een primitief stuk in jezelf dat gericht is op overleven. Om die reden kan het je helpen om in bepaalde situaties het juiste te doen en goed voor jezelf te zorgen. Dat is dus heel handig. Maar het ego kan ook in de weg zitten. Het maakt het bijvoorbeeld lastiger om liefde voor andere mensen te voelen en om je echt helemaal vrij en gelukkig te voelen.

Veel mensen proberen om zich in de loop van hun leven meer bewust te zijn van hun ego en mind en – wie weet- er ook minder door geleid te worden. Dat kan een lange weg zijn, maar soms verandert het ook wel eens van de ene op de andere dag. Er wordt dan gezegd dat iemand ontwaakt of verlicht is.

Al die emoties...

Emoties... Je hebt natuurlijk ook koele kikkers, maar de meeste jongeren voelen het regelmatig van binnen stormen. Ineens word je woest omdat je iets niet mag van je ouders, een ander moment ben je enorm verdrietig en voel je je afgesloten van alles en iedereen en op weer een ander moment ben je waanzinnig verliefd of uitzinnig van vreugde. Aan de ene

kant kunnen al die emoties verwarrend zijn en onrust geven. Aan de andere kant laten ze je ook alle kanten van het leven ervaren: van diepe shit tot extreme extase. This is life!

In de meeste gevallen zijn het trouwens niet de emoties zelf die zo lastig zijn. Lastig zijn vooral de negatieve gedachten die je meestal hebt als je iets vervelends voelt. Oftewel, de bla bla mind...

De volgende keer dat je je boos, verdrietig of bang voelt, zou je kunnen proberen om niet mee te gaan met al die gedachten (Zoals: *'Zie je wel, ze moeten mij ook altijd hebben. Als hij niet dat en dat had gedaan, dat had ik gewoon... en dan had ik me niet zo klote gevoeld. Weet je wat ik ga doen, ik ga gewoon vanaf nu m'n mond houden, dan zullen ze eens goed weten wat ze me hebben aangedaan..., enzovoort enzovoort'*). De grote kunst is om de pure emotie in je lijf te ervaren. Wáár voel je het? Meestal is dat in je buik, je maag of je hart. Voel het gevoel, kijk ernaar en geef al je gedachten verder geen aandacht. Lach om al die verhalen van je mind die gevoed worden door je ego, richt je aandacht op het gevoel in je lichaam en kijk wat er gebeurt. Deze manier is misschien wel de snelste manier om een vervelende emotie te laten oplossen. Als vervolgens blijkt dat het nodig is dat je in gesprek gaat met iemand over wat er gebeurd is, dan heeft dat vanuit deze rustige staat waarschijnlijk meer effect.

Ben jij zo'n nuchter figuur dat eigenlijk nooit iets voelt? Kijk dan eens of dat echt klopt. Ken je echt geen boosheid, ontroering, vreugde, verdriet? Echt nooit? Of vind je voelen zo spannend dat je ieder gevoel dat opkomt gelijk de kop in drukt? Het kan dat je op deze manier een prima leven leidt en dan is er niks aan de hand. Mocht je echter ontdekken dat je het eigenlijk helemaal niet zo fijn vindt om zo weinig te voelen, dan is een nader onderzoekje naar je gevoelsleven misschien een goed idee. Hoe meer contact je met je lichaam maakt, hoe makkelijker het zal worden om dingen te voelen.

Spirit

Een fysiek lichaam, een energetisch lichaam, een mind, een ego en emoties: is dat wie jij bent? Nee, je hebt ook nog een ziel. De ziel kun je opvatten als datgene wat jou uniek maakt.

Meiden & Jongens



Voor we naar het meidenlichaam en het jongenslichaam gaan, kun je in dit filmpje (Engelstalig) alvast iets horen over de verschillen tussen vrouwenhersenen en mannenhersenen. Kijk maar of je dit herkent uit je eigen leven en of je er net zo om kan lachen als het publiek.

Het is jouw pure kern die verbonden is met iets hogers: god, allah, spirit, het leven, het 'al', het universum of welk begrip jou ook maar aanspreekt.

Als je vanuit je ziel of kern leeft en in verbinding met het hogere bent, dan word je niet (al-tijd) meer geleid door je emoties, je ego en je mind. Je bent dan spontaan en vrij. Je kunt natuurlijk nog steeds nadenken, maar je zit niet (meer) vast in allerlei gedoetjes en verhalen in je hoofd waar je in feite niet blij van wordt. Als je verdriet voelt, dan voel je op dat moment gewoon verdriet, zonder er een drama van te maken. Er komen niet zo veel gedachten meer bij je op en als er gedachten zijn, dan gaan ze ook rustig weer voorbij.

Als je op deze manier leeft, ben je voor je eigen geluk niet meer afhankelijk van wat mensen om je heen doen of tegen je zeggen. Je voelt je rustig en ontspannen en verbonden met alles en iedereen, in welke situatie je je ook bevindt. Het is absoluut chill!

Kortom...

Oké..., al die informatie over je lichaam, energieën, je mind, je ego, je ziel en spirit; wat heeft dat nou met seks te maken? Je zou kunnen zeggen dat iemand die vooral in zijn hoofd (mind) zit en erg door zijn ego geleid wordt, seks waarschijnlijk anders beleeft dan iemand die goed in zijn lijf zit en vanuit zijn ziel en in verbinding met spirit leeft. Dit boek gaat vooral over seks op die laatste manier. Klinkt dit jou allemaal nogal vaag in de oren? Maakt niet uit, gewoon rustig verder lezen!

Weetje

Er bestaan een heleboel religies en levensovertuigingen. Denk maar aan religies zoals het christendom, de islam, het jodendom, het hindoeïsme en het boeddhisme en levensvisies zoals de tantra en het taoïsme. Elke religie of levensvisie bestaat weer uit verschillende stromingen. Mensen kunnen dus op een heleboel verschillende manieren een geloof beleven. Toch zijn er tegelijkertijd overeenkomsten. Zo hebben veel religies een zogeheten mystieke stroming. Bij mystieke stromingen is de eigen, persoonlijke ervaring van het goddelijke in de mens belangrijker dan het precies volgen van de leer zoals die beschreven staat in het heilige boek (zoals de bijbel, koran of tora). Bij het jodendom is de kabbala de mystieke stroming en binnen de islam is dat het soefisme. Ook de tantra en het taoïsme zou je als mystieke stromingen kunnen zien. En dat geldt ook voor de vele new age bewegingen die momenteel in het westen populair zijn. Al deze mystieke stromingen geloven dat er een eeuwige kracht is die buiten ons en tegelijkertijd overal in ons is. Deze kracht kan iedereen op zijn of haar eigen manier ervaren, of je nou wel of niet precies de leer van een van de heilige boeken volgt. Al deze stromingen willen graag het ego en de mind overstijgen en één worden met het goddelijke. Ook de visie dat seksualiteit iets heiligs is en dat het dus niet los staat van het goddelijke, komt in veel mystieke stromingen op een of andere manier terug.