

GOEDELE
LIEKENS

SUPERSEKS

in 10 stappen



We gaan niet flauw doen: seks is belangrijk. Punt. Seks is belangrijk voor je relatie, voor jezelf, voor je gezondheid. Eens 'goed van bil gaan' is goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert je immuunsysteem (waardoor je dus minder ontvankelijk bent voor ziektes) en zorgt door het vrijkomen van onder andere oxytocine en endorfines voor een geluksgevoel en grotere verbondenheid met je partner. Een recente enquête onder 1300 Nederlandse vrouwen sprak van een twaalf uur durend 'geluksgevoel' na de daad (meer hierover in het magazine *Wendy* van oktober 2015).

Seks is dus belangrijk. Of beter gezegd: goede seks is belangrijk! Verbondenheid, geluksgevoel, zelfvertrouwen... Ik zie het niet stijgen na een vrijpartij zonder waardering of zonder lekkere lichamelijke gewaarwordingen. Net zoals een ongewenst nummertje met een respectloze partner of iemand waar je een hekel aan hebt je immuunsysteem vast niet ten goede komt.

Goede seks gaat niet om *deepthroaten*, het gaat niet om gezamenlijke of meervoudige orgasmes, het gaat niet om het wild schreeuwend afhaspelen van pornostandjes. Je bent geen 'seksukkel' als je niet naar lucht happend en 'Oh my god' gillend klaarkomt, terwijl zijn sperma op je borsten – of beter nog: in je ogen – plentst. Goede seks is allemaal veel eenvoudiger. Veel echter, ook. Natuurlijk is goede seks erg persoonlijk. Smaken en gevoeligheden verschillen. Voor culinaire voorkeuren accepteren we dat: de ene drinkt zijn koffie met een scheutje melk, de ander met een flinke dot schuim en nog een ander zwart met suiker... Of liever thee. Bij seks gaat dat net zo. Het is dus belangrijk zoveel mogelijk ingrediënten voor goede seks te kennen. Probeer ze uit, proef ervan, test de exotische nieuwigheden en vind je favorieten.

Daarom is er dit boek. Voor vrouwen die weten dat seks een *ongoing* groeiproces is waarbij niks *moet* maar alles *mag*. Voor vrouwen die niet gepamperd willen worden maar zelf het heft in handen nemen, op zoek naar concrete tips en opdrachtjes. Vrouwen die vinden dat er te veel tinten grijs zijn en die snakken naar zwart-witte duidelijkheid. Want zoals die overgehypete sekstendensen ligt goede seks evenzeer voor het rapen, je moet je gewoon af en toe willen bukken.

Natuurlijk is de opdeling Superseks *in 10 stappen* nogal artificieel. Eerder een noodzaak om het chaotische brein van de schrijver te ordenen dan een seksuologische realiteit. Er zijn geen 10 geboden, er is niet 1 weg naar superseks. Er zijn wel tips en ingrediënten, technieken en doe-oefeningen die je een stap dichterbij brengen. Zoals een meesterkok weet hoe hij de ideale ingrediënten moet samenbrengen, neemt dit boek je splendorwijs op weg naar de 'haute-cuisine' van superseks!

Enjoy!

INHOUD

1

KIJK NAAR JEZELF → 6

Body en Self image → 8

De stapeltjes → 10

Schaamte schamaamte → 12

Kopvoeters → 13

Wees realistisch → 14

Appels en peren → 16

Het beste → 17

De blinde vlek → 18

Self shaming → 19

Grenzeeloos → 20

Excuuuustruus → 21

Me, myself and I → 22

In je hoofd → 23

In je huis → 24

Op het werk → 25

Met vrienden → 26

In je relatie → 27

Het leven zoals het is → 28

Tegenpolen → 29

Wauw, die vrouw → 30

Flirt → 31

Gebruik je verstand → 32

Een warm dekontje → 32

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand → 34

Kijk → 35

Voel → 36

The real deal → 37

Subtiele oplossingen → 38

2

SPEEL MET JEZELF → 40

Wat jij wilt → 42

Zin krijgen → 43

Doe het zelf → 45

De verschillen → 46

3

JE RELATIE ONDER DE LOEP → 48

Wat jij niet wilt → 50

Bang in het donker → 51

Open-gesloten → 52

Goed fout → 53

Praten, niet zeuren → 54

Ruzie → 56

4

(HER)ONTDEK JE PARTNER → 59

De vragenlijst → 60

Ditjes en datjes → 62

Old school → 63

Goed stout → 64

Drijf de spanning op → 65

V-halsjes en hakken → 66

Bedtime stories → 67

Kletsen op je kont → 68

Op de tast → 70

Ik zie, ik zie wat jij niet
ziet → 71

Body to body → 73

Bijna maar nog niet
helemaal → 74

Solo met tweeën → 75

Waar en wanneer → 76

5

OEFENINGEN OM OP TE WARMEN → 78

All that talk → 80

Initiatief nemen → 81

Kussen → 82

De kusjesdans → 85

Met kleren → 86

Fast forward → 87

De kern van de zaak → 88

6

SEKS ZONDER PENETRATIE → 90

Hand job: the basics → 92

Handjerijden → 93

Een extraatje bij hem → 94

Een extraatje bij jou → 96

Nog een extraatje bij jou → 97

Het begin van het
begin → 98

De basics om te pijpen → 100

Pijpperfectie → 103

The special editions → 104

De basics om te beffen → 106

Befperfectie → 108

Om de beurt → 109

7

SEKS MET PENETRATIE → 110

Pornomythes ontkracht
→ 112

Afwisseling → 113

Hij bovenop: niet de
spreidstand op je rug → 114

Jij bovenop: niet de cowgirl
op een briesende stier
→ 115

Op z'n hondjes: niet met
een leiband → 116

Vanaf de zijkant: niet als
een sandwich → 117

Zittend: niet in de
knoop → 118

Staand: niet wandelend
→ 119

CAT → 120

Al de rest → 121

Mannendingen → 122

8

UPGRADE → 124

De snelle versie → 126

De trage versie → 127

De luide versie → 128

De stille versie → 129

De baas spelen en andere misdragingen → 130

Afknappers en opkickers
→ 131

De regels → 132

De baas spelen → 134

De baas laten spelen → 136

Blijf spelen → 137

Fantasieën → 138

De corrigerende tik → 140

Rollenspel → 141

Ga naar buiten → 142

De regels → 143

Off road → 144

In het bos → 145

In het kantoor → 146

In het hotel → 147

Voor de spiegel → 148

Underwater love → 149

En dan nog... → 150

Work it → 152

De handdoek → 153

De bodem van je bekken
→ 154

Vaginaverzorging → 155

Penishygiëne → 155

9

EXTRA ACCESSOIRES → 156

Voor jou → 158

Voor hem → 159

Voor jullie → 160

Huis-, tuin- en keuken-
materiaal → 161

10

HET ORGASME → 162

Zijn snelle orgasme → 164

Zijn trage orgasme → 165

Zijn meervoudige orgasmes
→ 166

Jouw snelle orgasme → 168

Jouw trage orgasme → 169

Jouw meervoudige
orgasmes → 170

Jullie gelijktijdige
orgasme → 171

Het komen komt niet → 172

Na het orgasme → 173

TROUBLESHOOTING → 174

Waarom → 175

Ongelijke tred: hij kan niet
volgen → 176

Ongelijke tred: jij kan niet
volgen → 178

Het seksplan → 179

Ochtend- en avondmensen
→ 180

Small vs XL → 182

Jij wilt iets nieuws, hij niet
→ 184

Hij wil iets nieuws, jij niet
→ 185

Zacht, niet hard → 186

Orde in de chaos → 187

NASPEL → 188

BIBLIOGRAFIE → 190

DANKWOORD → 191



Kijk naar.....

JEZELF

Als je wilt beginnen bij het begin, ben jij als eerste aan de beurt. Hoe zie jij jezelf? Wie wil jij zijn als vrouw en als partner? Wat wil je en hoe wil je het? Wat wil je veranderen? Om die vragen eerlijk te beantwoorden, moet je de nodige portie zelfkritiek aan de dag leggen. Je moet niet alleen commentaar op jezelf geven, nee, je moet ook lief zijn voor jezelf. Maar je moet je wel bewust zijn van je goede én je slechte kanten en weten wat je wilt en ook wat je niet wilt. Alleen zo kom je vooruit, kun je tevreden zijn over jezelf en je seksleven aanpakken! Om de confrontatie met jezelf uit de weg te gaan is het nu al te laat. Je bent ondertussen op deze pagina beland en het zou stom zijn om uit angst of ongemak dit boek nu dicht te klappen en het verder alleen nog als onderzetsbordje te gebruiken. Steek die hand maar in eigen boezem, figuurlijk en ook letterlijk. Op naar de superseks! Maar we beginnen bij het begin: zelfkennis!



Body en self image

Elke vrouw wil de beste versie van zichzelf zijn. Altijd om door een ringetje te halen, stralend, vrolijk en on top of it all. Maar toch, hoor ik je denken. Eén slechte ochtend, een onverwachte tegenslag of gewoon de alledaagse chaos en je vergeet je te wassen en draagt voor de gemakkelijkerheid gewoon de kleren van de dag daarvoor. De beste versie van jezelf is het niet. En mooi zou je jezelf op dat moment ook niet noemen. In de plaats daarvan geef je jezelf nog wat meer kritiek en voor je het weet zit je met een heel vertekend beeld van hoe je eruit ziet, wat je kunt en wie je bent. Zonde, want zo creëer je enkel de slechtste versie van jezelf. Bevorderlijk voor je seksleven? Niet echt. De manier waarop jij jezelf ziet, is waarschijnlijk helemaal anders de manier waarop anderen je zien. Je collega's, je ouders, je vrienden en zeker ook je partner. Jij vindt je bips te dik, terwijl anderen ervoor zouden tekenen en je partner niets liever doet dan erin knijpen. Alles is dus relatief, zeker je zelfbeeld. Waarom zou je er dan niet het beste van maken?



De stapeltjes

Als het echt moet zou je waarschijnlijk de rest van je dagen kunnen overleven op dat ene A-lijn jurkje dat je zware heupen moet verbergen, een oversized sweater die je buikje camoufleert en die broek die je melkflessen van benen moet bedekken. Of die joggingbroek, laten we die joggingbroek niet vergeten. Dé outfit die alle voorgaande voordelen bundelt. Heel gemakkelijk en comfortabel allemaal, maar niet echt verrassend. Niet voor anderen, maar zeker ook niet voor jezelf.

TIJD OM JE KLEDINGKAST ONDER HANDEN TE NEMEN

- ★ Haal heel die kast leeg en maak twee stapeltjes: één stapeltje met kleren die je weinig draagt en één stapeltje met kleren die je vaak draagt.
- ★ Vergelijk die twee stapels eens met elkaar. Naar alle waarschijnlijkheid zal het stapeltje met kleren die je niet vaak draagt het grootst zijn. Stel jezelf de vraag waarom dat zo is.
 - *Staan die kleren je niet goed?*
 - *Zitten ze niet lekker?*
 - *Zijn ze te groot of te klein geworden?*
 - *Vinden anderen die kleren niet mooi en laat jij je daardoor beïnvloeden?*
 - *Zijn ze te duur geweest om ze zomaar elke dag te dragen?*
- ★ Kleren die je de laatste drie maanden niet meer gedragen hebt, gooi je weg. Niet over nadenken, weg. Verkoop ze of breng ze naar de kringloopwinkel, maar zorg dat ze geen plaats meer innemen in je kledingkast.
- ★ Kijk dan naar het stapeltje met kleren die je wel vaak draagt en benoem eens waarom:
 - *Voel jij je goed in die kleren?*
 - *Krijg je veel complimentjes als je ze draagt?*
 - *Zitten ze gewoon het meest gemakkelijk en zijn ze daarom misschien niet flatterend?*
 - *Hangen er herinneringen vast aan die kledingstukken?*

Tip

Ga winkelen en koop een outfit die je anders niet zou kopen, omdat ze net een tikkeltje te ver uit je comfortzone ligt. Sta open voor nieuwe dingen, ook voor een nieuwe kledingstijl.

- ★ Hang je favoriete kledingstukken weer weg, maar houd er een aantal apart, kleren die je af en toe draagt, maar niet vaak genoeg. Die kleren ga je nu een hele week lang dragen. Zonder in paniek te raken, je favorieten blijven gewoon een weekje in de kast hangen. Door eens uit je routine te stappen zal je er helemaal anders uitzien, waardoor je jezelf ook anders zal voelen. Beter!



Schaamte schmaamte

Meer nog dan te krappe jeansbroeken of knellende schoenen is schaamte een van de dingen die ons het meest beperkt in ons doen en laten. Ook in de slaapkamer. Er zijn vrouwen die liever niet on top zitten omdat hun borsten dan wat onbestemd bengelen. Er zijn vrouwen die niet omgekeerd op hun partner durven te zitten omdat ze zich generen voor hun ronde billen. Schaamte eindigt vaak in een verwassen kamerjas die moet voorkomen dat je naakt rondloopt in het bijzijn van je partner of erger: in je eigen bijzijn. En die schaamte is nergens voor nodig. Tijd om die onzekerheden te overwinnen!

AAN DE SLAG

- ★ Zoek naar **de oorzaak** van je schaamte en onzekerheden.
 - Is die schaamte je ooit aangepraat door iemand anders en ben je die kritiek na verloop van tijd gaan geloven?
 - Ben je zelf ontevreden over je lichaam en heb je jezelf zo vaak horen zeggen dat je niet mooi bent, dat je het ook bent gaan geloven?
 - Schaam jij je omdat je jezelf te vaak vergelijkt met de vrouwen uit de modeboekjes?

Tip

Stop met vergelijken. Zelfs de vrouwen uit de modeboekjes lijken niet op de vrouwen uit de modeboekjes. Photoshop, weet je wel.

- ★ Nu je weet waar jouw onzekerheden vandaan komen, kun je jezelf afvragen of die oorzaak wel zo'n **impact** mag hebben op je leven. Als anderen te kritisch over jou zijn geweest, is het aan jou om die kritiek te weerleggen. En als jij jezelf hebt kunnen overtuigen van het feit dat je niet mooi bent, dan kun je jezelf toch ook overtuigen van het tegendeel?
- ★ Streef in de mate van het mogelijke naar een lichaam waarover je wel **tevreden** kunt zijn, maar verwacht geen mirakels. Aanvaard jezelf, want jij bent wie je bent en je zult het met dit lichaam moeten doen. Of je wilt of niet.
- ★ Wacht niet op de goedkeuring van anderen, maar geef jezelf die goedkeuring. Kijk naar jezelf in de spiegel en zeg dat je er goed uitziet.



Body en Self image 1

Kopvoeters

Hoe jij jezelf ziet, is niet altijd hetzelfde als hoe anderen je zien. En als jouw blik minder realistisch is, is dat een jammere zaak. Om je zelfbeeld een beetje bij te stellen kan het helpen om te weten hoe anderen jou zien. Deze oefening kan hilarisch zijn, maar los daarvan kan het ook best confronterend zijn.

AAN DE SLAG

- ★ Neem pen en papier en teken jezelf zoals je denkt dat je eruit ziet. Probeer de kopvoeters van vierjarigen te overstijgen, ook al lijkt het mooi meegenomen dat je je romp niet hoeft te tekenen. Teken je hoofd, je armen, buik, benen, romp, voeten... Sla geen enkel detail over. Natuurlijk ben je geen professionele tekenaar, maar zo'n tekening zal wel veel zeggen over je eigen perceptie.
- ★ Laat die tekening dan aan iemand zien, bij voorkeur aan iemand die je goed kent en vertrouwt, en laat de tekening verbeteren. Waarschijnlijk gaat die persoon veel milder voor jou zijn dan jij voor jezelf was en hangen je borsten hoger dan je dacht, zijn je benen smaller en heb je wél enkels.

Wees realistisch

Evalueer de dingen in jouw leven die je storen en ga na of je er effectief iets aan kunt veranderen. Begin voor het gemak even met je uiterlijk. Als jij jezelf onaantrekkelijk vindt omdat je je haren hebt geblondeerd en het daarom lijkt alsof er een baal stro op je hoofd ligt, is dat snel verholpen. Maar eerlijk, als je een meter zestig bent en je jezelf te klein vindt, kun je niet plots vijftien centimeter groeien. Realistisch zijn helpt relativeren, op alle vlakken.

WAAROVER BEN JIJ NIET TEVREDEN ALS HET OP JE UITERLIJK AANKOMT?

Pak er pen en papier bij en noteer alles wat in je opkomt. Bekijk stap voor stap heel je lichaam en benoem alles waar je niet tevreden over bent.

Bijvoorbeeld:

- *Je kapsel: Ben je tevreden over de kleur? Is de snit oké? Wat zou je willen veranderen?*
- *Je gezicht: Heb je last van puistjes? Word je snel rood?*
- *Je ogen: Vind je ze te groot of te klein? Staan ze te ver of te dicht uit elkaar?*
- *Je neus: Is die te groot voor je gezicht of misschien te klein? Staat hij krom?*
- *Je borsten: Vind je die te groot of net niet? Vind je ze stevig?*
- *Je buik: Is die te dik volgens jou?*
- *Je benen: Vind je je benen mooi in een broek? En in een jurk?*

Tip

Om onnodige kopzorgen te vermijden geef ik alvast een lijstje mee van dingen waar je toch niets aan kunt doen. Extreme plastische chirurgie buiten beschouwing gelaten.

- Je voeten zijn te groot.
- Je benen zijn te kort.
- Je mond is te klein voor je gezicht.
- Je gezicht is te klein voor je mond.
- Je ogen zien er standaard uit alsof je op een citroen aan het kauwen bent.



ONGETWIJFELD HEB JE NET OOK WAT POSITIEVE DINGEN AAN JEZELF ONTDEKT

Ga heel je lichaam daarom opnieuw langs en stel jezelf daarbij de volgende vraag: waar ben jij wel tevreden over als het op je uiterlijk aankomt?

Op zich kun je hier dezelfde vragen stellen als voordien, alleen ga je je nu focussen op alles waar je wel blij mee bent.

- ★ Leg alle antwoorden vervolgens naast elkaar. Welke lijst is het langst? Die met je plus- of je minpunten? Zou je toch nog eventueel dingen van de positieve naar de negatieve lijst kunnen verplaatsen?
- ★ Ga met je lijst met ontevredenheden naar iemand die je vertrouwt, een vriendin of je partner en bespreek alle puntjes samen met hen. Op die manier zal je merken dat zij, de mensen die je graag zien, jou door heel andere ogen bekijken.

Tip

Het kan een goed opfrismiddeltje zijn om alles wat je geliefden over je zeggen te noteren, naast je eigen lijstje. Op een moment dat jij je slecht voelt over je zagezegde dikke billen, kun je dan onmiddellijk lezen dat je magere vriendin jaloers is op je ronde vormen.

Appels en peren

Een vriendin heeft misschien de krullen die jij mooi vindt. En haar zus is zo mager als jij ook zou willen zijn, Vergelijken doen we allemaal, maar uiteindelijk moeten we wel blij zijn met wat we zelf voorhanden hebben. Trouwens, waarschijnlijk willen zij jouw strakke coupe en ronde billen.

AAN DE SLAG

- ★ Als je dan toch wilt vergelijken, doe het dan zo dat jij er als beste uitkomt. Ga even zitten op een terrasje, kijk rond op je werk of in de supermarkt en bedenk eens wat je wel zou willen hebben van een ander. Houd het nog even bij enkel uiterlijkheden.
- ★ Zeg bij alles wat je opnoemt ook waarom je het graag zou hebben.
- ★ Voor elk puntje dat je niet hebt, moet je ook iets bedenken wat jij wel hebt en de anderen niet. En doe nu niet alsof die er niet zijn. Als je dit naar eer en geweten doet, zal je zien dat jij net zo veel te bieden hebt als de rest. Blijf dat goed beseffen, anders kan het wel eens uitdraaien op dat gevaarlijk ding dat we jaloezie noemen.
- ★ Evalueer. Wil jij graag die weelderige haardos, bedenk dan ook eens of dat effectief een optie is met jouw type haar. Maak zo een onderscheid tussen dingen die je zelf kunt bereiken en dingen die dromen blijven.
- ★ Ga nu verder dan die uiterlijkheden, want vergelijken gaat vaak niet enkel over je looks. Ook je karakter, je kunnen en heel je hebben en houden kun je naast dat van een ander leggen. Welke eigenschappen zou je graag van iemand anders hebben? Maak ook hier dat duidelijke onderscheid tussen dromen en opties.

Tip

Besef dat iedere vrouw anders is en dat ook iedere vrouw iets anders wil. Het enige wat we gemeenschappelijk hebben, is dat we allemaal uniek zijn. Wees dus blij met die uniciteit in plaats van ze te verpatsen voor die van een ander.

Het beste

Als jij ervan overtuigd bent dat je goed kunt koken, mag je jezelf daarvoor een applaus geven. Maar als je nog dagelijks afhaalmaaltijden eet, haal je niet bepaald het beste uit jezelf. Als je prachtige benen hebt, maar ze verstopt in lorren, is dat nog een troef die je niet uitspeelt. Als je glimlach het mooiste is wat je hebt terwijl je amper lacht, gaat ook daar een schat verloren. Je hebt duidelijk een beste kant van jezelf, dus doe wat je kunt om daar alles uit te halen en om de beste versie van jezelf te worden. Of op zijn minst daar waar en wanneer het kan.

HET IS DE BEDOELING DAT JE JE GOEDE KWALITEITEN EN EIGENSCHAPPEN LEERT KENNEN. Maak een lijst op met verschillende categorieën, zijnde:

Uiterlijke kenmerken. Deze hebben we eerder al besproken, maar het kan geen kwaad om ze nog eens te doorlopen. Misschien ziet je lijstje er deze keer wel anders en beter uit dan voordien. In deze categorie kan alles staan, gaande van je glanzende haren tot je felblauwe ogen. Andere voorbeelden zijn je mooie verzorgde nagels, gladde huid, stevige benen, goede lichaamsverhoudingen, een stralende glimlach, een elegante houding of ronde billen.

Emotionele eigenschappen. Dit gaat over je karakter. Misschien ben jij een goede luisteraar en de vertrouwenspersoon voor je vrienden. Andere voorbeelden zijn dat je volhardend, goedlachs, speels, veerkrachtig, flexibel, grappig, verzorgend of vriendelijk bent.

- ★ Geef bij elke eigenschap die je opsomt een woordje uitleg, om te voorkomen dat je in clichés gaat denken. Vind jij van jezelf dat je openhartig bent? Geef dan ook tastbare voorbeelden waaruit dat blijkt.
- ★ Zoek bij elk puntje een manier om er iets mee te doen en die goede kwaliteit extra in het licht te zetten. Een voorbeeld: Als jij blij bent met je lange haren, dan moet je een manier zoeken om dat kapsel tot zijn recht te laten komen. Maak dus niet elke dag een knot, maar ga voor een kapsel dat die lange haren benadrukt. Of merk je dat mensen je snel vertrouwen? Doe daar dan iets mee. Laat je vrienden weten dat ze bij jou terecht kunnen of informeer eens wat je kunt betekenen voor mensen in een organisatie. Misschien is dat wel iets voor jou.

De blinde vlek

In een ideale wereld zien we onszelf graag, moeten we minstens even lief voor onszelf zijn dan voor ons huisdier en mogen we onszelf de hele dag door complimenteren. En dat is allemaal oké, zolang onze andere aspecten niet compleet genegeerd worden. Want we zijn dan misschien wel vriendelijk, lief en empathisch, we zijn af en toe vast ook heel wat minder perfect. En met die imperfecties moeten we ook leren leven. Take the good with the bad, zeg maar. Maar dan wel op zo'n manier dat het je niet beperkt. Benoem je blind spots, ook al zijn ze lelijk, donker en vuil, en probeer er iets mee te doen, in plaats van enkel schaapachtig te glimlachen.

NEEM JEZELF EENS ONDER DE LOEP EN BENOEM JE SLECHTE KANTEN.

Misschien ben je erg kritisch naar jezelf en anderen? Of koppig, lui en totaal niet empathisch? Schrijf het allemaal op.

- ★ Vind jij jezelf koppig of zegt een vriendin dat je soms egoïstisch bent? Zorg dan ook dat je weet hoe die koppigheid en dat egoïsme zich uiten, daarmee geef je jezelf een grondige reden om een negatieve eigenschap te vermelden.
- ★ Evalueer en stel jezelf ter discussie. Waarom draag je die negatieve kanten met je mee?
 - Ben je te kritisch voor jezelf?
 - Zijn die slechte trekjes je ooit aangeleerd of heb je ze overgenomen van iemand anders?
 - Heb je te weinig zelfvertrouwen om je goede kanten te zien?
 - Ben je soms gewoon een onaangenaam mens?

Als we niet van die laatste mogelijkheid uitgaan, dan kun je wel werken aan je *blind spots*.



Self shaming

Zit jij jezelf heel de dag uit te schelden omdat je een kilo bent aangekomen, omdat je de traagste kassa hebt gekozen of omdat je gestruikeld bent over je eigen voeten? Laat die self shaming dan gerust voor wat het is, of beperk het tenminste tot de grootste stomiteiten. Natuurlijk is het vervelend als het niet loopt zoals je wil, maar je moet je daarom niet constant de grond inboren, daar wordt niemand beter van.

AAN DE SLAG

- ★ Iedereen praat tegen zichzelf. Het is de manier waarop die soms niet oké is. Ga daarom eens na wat je op een dag allemaal tegen jezelf zegt en schrijf het op. Enkele voorbeeldjes:
 - *Ik zie er niet uit.*
 - *Mijn billen zijn te dik voor deze broek.*
 - *Zij ziet er beter uit met dat topje.*
 - *Waarom lachen mensen niet om mijn mopje? Het was grappig.*
 - *Ik kan echt niet koken.*
 - *Ik kan maar beter een zak over mijn hoofd trekken.*
- ★ Evalueer:
 - *Is de ondertoon van die gesprekjes positief of negatief?*
 - *Blijft het bij feiten of trek je ook conclusies uit die feiten?*
- ★ Als blijkt dat je wel erg streng bent voor jezelf, zoek dan uit waarom dat zo is. Als er een groot probleem aan de basis ligt, moet je dat aanpakken, al dan niet met professionele hulp.
- ★ Herinner je er vaak genoeg aan dat je ook goede dingen doet. Nee, je hebt vast de oorlog niet uit de wereld geholpen vandaag, maar je hebt je trein eens niet gemist voor de verandering. Of de perfecte eyelinerlijn aangebracht. Of je slipje eens niet binnenstebuiten aangetrokken. *World domination* moet ergens beginnen, dus waarom niet daar.

Tip

Dat stemmetje in je hoofd mag er best zijn en soms is het zelfs gezellig, maar zorg wel dat de gesprekjes realistisch blijven en geen *self shaming* worden. Je vloekt al genoeg op jezelf, geef jezelf daarom ook af en toe een schouderklopje.

Grenzelooos

Iedereen heeft grenzen en onze lichamelijke grenzen zijn vaak het best voelbaar. We kunnen bijvoorbeeld lopen, tot we geen stap meer vooruit komen. We kunnen eten, tot we er geen hap meer bij krijgen. Bij onze gevoelens is het moeilijker om grenzen uit te zetten en te respecteren. Vaak is dat te wijten aan een gebrek aan zelfvertrouwen. Als jij erin slaagt om duidelijk je grenzen aan te geven, aan jezelf en aan anderen, maak je plaats voor een speeltuintje waarin alles kan en mag. Tot aan die grens.

ZOEK NAAR VOORBEELDEN UIT HET VERLEDEN WAARBIJ HET AANVOELDE ALSOF JE GRENZEN OVSCHREDEN WERDEN

- ★ Zeg bij elke gebeurtenis die je opnoemt ook waarom dat zo aanvoelde en wat ertoe geleid heeft dat je je eigen grenzen niet kon bewaken.
- ★ Gebruik die ervaringen om je eigen grenzen te stellen. Dat doe je in het begin het beste op een visuele manier. Stel een lijst op en gebruik daarbij verschillende categorieën. Die categorieën zijn: seksualiteit, je relatie, sociale interacties en eventueel andere gebieden in je leven.

Tip

Grenzen zijn geen muren, grenzen zijn flexibele lijnen. Ze maken duidelijk wat je wel of niet kunt doen en wat je wel of niet wilt. Houd die grenzen altijd in je achterhoofd, maar weet wel dat ze kunnen verschuiven als jij dat wilt.

- ★ Geef voor elke categorie voorbeelden. Bijvoorbeeld:

Seksualiteit:

- Ik wil nergens toe gedwongen worden.
- Ik sta open voor alles, maar als ik experimenteer moet het op mijn eigen tempo gebeuren.

Je relatie:

- Ik moet het gevoel hebben dat mijn partner en ik evenwaardig zijn.
- Ik wil mijn eigen verlangens niet opzij schuiven voor die van mijn partner.

Sociale interacties:

- In mijn vriendschappen wil ik dat alles van twee kanten komt, dat er gegeven en genomen wordt.
- Ik wil niet dat vrienden me proberen te veranderen. Ik ben wie ik ben.

- ★ Houd dat lijstje altijd in gedachten en weet wanneer je moet ingrijpen. Door je bewust te zijn van je eigen grenzen, zal je ze minder snel overschrijden. Hoe duidelijker die grenzen, hoe duidelijker het leven.

ExcuuuSTRUUS

EXCUSES

Uitstelgedrag. Klinkt dat woord jou bekend in de oren? Vast wel, want we leggen onszelf al te vaak voorwaarden op die leiden tot uitstelgedrag. En dat is niet onlogisch. Vaak zijn we bang voor wat verandering, omdat we het onszelf niet gunnen of omdat we niet geloven dat verandering enig verschil zou maken. En dat is stom, want iedereen kan op elk moment het verschil maken.

AAN DE SLAG

- ★ Bekijk de voorwaarden die jij jezelf oplegt.
Enkele voorbeeldjes:
 - *Je mag pas een nieuwe jeans kopen als je drie kilo bent afgevallen.*
 - *Je laat je haar pas verven als het de ideale lengte heeft.*
 - *Je gaat sporten als het beter weer wordt.*
 - *Je gaat maandag pas op dieet, want het is net zo'n druk weekend.*
- ★ Probeer nu de gevolgen van elke opgelegde voorwaarde in te zien. Motiveert het je echt of zorgt het ervoor dat jij je op dit moment beter voelt?
Bij het eerste voorbeeldje is het een goede motivatie om nieuwe kleren te kopen als je afgevallen bent, maar tot het zover is mag je jezelf niet verwaarlozen en enkel in slobberbroeken rondlopen. Je moet er op elk moment het beste van maken.
- ★ Houd de voorwaarden die je verder brengen en je op dit moment niet beperken, maar gun jezelf vandaag ook nog een beloning en doorbreek een opgelegde voorwaarde.
Mocht je je haar pas verven als heel je huis verbouwd is? Ga dan nu naar de kapper en laat die verbouwingen zo. Aan jezelf werken is minstens even belangrijk.

Me, myself and I

Tijd voor jezelf is kostbaar en niet gelijk aan die tien minuten die je over hebt tussen het betalen van je rekeningen en het sorteren van het afval. Je kunt ook niet je hele leven lang genoeg nemen met die minuut rust wanneer je onder de douche staat en heet water over je hoofd laat stromen. Soms heeft een mens net iets meer nodig. Echte me-time.

