

ISABELLA MACHINÈ

Sexual
selfcare

Geniet van je
vrouwelijke kracht

Sexual selfcare

Geniet van je vrouwelijke kracht

Isabella Machinè


KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

 kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Met dank aan *LINDA*. en mijn zus Loulou Machinè

© 2023 Isabella Machinè / Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst: Isabella Machinè

Redactie: Martine van der Deijl

Auteursportret: Esther Eva

Omslagontwerp: Ielse Elisabeth Reinders

Ontwerp binnenwerk: Zeno Carpentier Alting

Illustraties: Tamar Verkaik voor Animercial

Medische adviezen: Loulou Machinè, ayurveda- & women's health coach

ISBN 978 90 4392 984 4

ISBN e-book 978 90 4392 985 1

NUR 770

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Woord vooraf 7

Deel 1 Veiligheid 13

Deel 2 *Reclaim your story* 45

Deel 3 Liefde voor je yoni 79

Deel 4 Sensualiteit 109

Deel 5 *Reclaim your sexuality* 141

Conclusie 185

Hulpbronnen 188

Ter verdieping 190

Over de auteur 191

Woord vooraf

Voor het meisje in mij dat werd geobjectiveerd en beschaamd voor haar seksualiteit. Zij die haar licht moest dimmen om niet *te veel* te zijn of *erom te vragen*. Zij die zich niet altijd veilig voelde in haar vrouwelijkheid. Zij die niet wist dat *dát* waar zij zich voor schaamde, juist haar kracht was. En voor jou lieve vrouw die dit leest, en het meisje in jou die hiermee de liefde, veiligheid en permissie krijgt die ze nodig heeft om te verbinden met de delen van zichzelf die verbannen zijn geraakt naar de schaduw door angst, schaamte en schuld. Voor jou, opdat jij jouw seksualiteit volledig mag herwinnen en genieten van jouw vrouwelijke krachten!

Het boek dat jij nu in handen hebt is mijn uitnodiging aan jou – en tevens een vrijbrief – om je schaamteloos en met liefde, plezier en intentie te verbinden met jouw sensuele en seksuele

krachten. Omdat deze in eerste instantie van en voor jou zijn om van te genieten en om te gebruiken voor het vergroten van jouw levenskwaliteit. Dit is altijd al zo geweest. Maar omdat we zijn opgegroeid in een wereld waar seksualiteit vaak gevangen wordt gehouden in taboes, maatschappelijke en culturele conditioneringen, onveiligheid en ongelijkheid, is het seksuele welzijn bij vrouwen – deels of geheel – verloren gegaan. Het is tijd om terug te eisen wat altijd van jou is geweest: jouw recht op een bloeiende en stralende seksualiteit. Met sexual selfcare wil ik jou de kans geven om dit te herwinnen en te leren gebruiken om de meest stralende versie van jezelf te worden: vrij van schaamte en angst, je vrouwelijkheid en verlangens omarmend, genietend van alles wat je bent.

Als vrouw ken ik de uitdagingen die gepaard gaan met het exploreren en omarmen van mijn eigen seksualiteit. Ik weet hoe het voelt om te worden geobjectiveerd, geseksualiseerd en tegelijkertijd te worden beschaamd voor mijn sensuele aard. In een wereld waar seksuele vrijheid vaak wordt gemeten met dubbele maten, voelde ik de uitnodiging om mijn verhaal te delen en een positieve verandering teweeg te brengen. Mijn eigen reis naar seksuele volwassenheid bracht me naar een plek van diepe zelfreflectie. Ik ontdekte hoe schaamte en stigma mijn seksuele identiteit in de schaduw hadden geplaatst. Als jong meisje werd ik al geconfronteerd met slutshaming, lang voordat ik überhaupt seksueel actief was. Dit opende mijn ogen voor de onrechtvaardigheid en de beklemmende seksua-

liteitsnormen waar vrouwen mee kunnen worden geconfronteerd. Het werd mijn missie om vrouwen te begeleiden op hun pad naar heling, groei en zelfontdekking.

Mijn ervaringen inspireerden mij om mijn kennis in seksualiteit te verdiepen. Ik ontdekte holistische seksualiteit bij mijn mentor en *sister* Guusje Wannet, transformatieseksualiteit bij taotrainer Reinoud Eleveld en ik bestudeerde liefde, seks en relaties vanuit een tantrisch perspectief. Ik paste de wijsheid en kennis die ik hierin opdeed gedurende vier jaar toe in mijn praktijk, en uit al deze praktijkervaringen ontwikkelde ik mijn sexual selfcare-methode. Het is een formule geworden om je als vrouw persoonlijk verder te ontwikkelen in je seksualiteit zodat je hierin liefdevol, autonoom en krachtig op kunt komen voor jezelf en je partner(s). Ik zie het als persoonlijke groei op het gebied van seksualiteit. Iets wat voor mijn part de norm mag gaan worden!

Met trots presenteer ik je de sexual selfcare-methode, geboren uit mijn jarenlange ervaring als seks-, liefde- en relatiecoach in mijn coachingspraktijk Glo. Deze methode is een holistische benadering van sensuele en seksuele zelfzorg, speciaal ontworpen voor de volwassen vrouw die zich bewust wil (her-)verbinden met zichzelf en haar seksualiteit op fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch niveau. In een maatschappij waar seks vaak wordt gereduceerd tot een eenzijdige en beperkte definitie, biedt deze methode een bevrijdende route naar diepere verbinding, intimiteit en genot. Zodat jouw ervaring en

begrip van seksualiteit rijk zal zijn en dienend aan jouw welzijn en geluk. Er is genoeg informatie te vinden die je helpt om een orgasme te bereiken, je g-spot te vinden of standjes uit te proberen. Alhoewel deze informatie waardevol is, hoeft dit niet altijd te betekenen dat deze bijdragen aan een betere kwaliteit van seks en een rijkere ervaring van je seksualiteit. Je bent een multidimensionaal wezen. Het zou zonde zijn om jouw seksualiteit te reduceren tot enkel een fysieke daad. Met de oefeningen uit dit boek help ik je om jouw seksualiteit te verdiepen.

Sexual selfcare begint bij jouw innerlijke reis naar meer pleasure en voldoening. Het is een fase waarin je jezelf volledig toestemming geeft om bewust en liefdevol met je eigen sensualiteit en seksualiteit om te gaan. Hierbij nodig ik je uit om van seksueel welzijn de norm te maken, ongeacht je relatiestatus, en te ontdekken wat jouw diepste verlangens zijn, zonder schaamte of beperkingen. De Chinese taoïstische filosofie erkent deze fase als een legitieme en belangrijke stap in de seksuele ontwikkeling van een vrouw. Het is de weg naar heling en het herstellen van verloren onschuld en schade.

In onze westerse cultuur is seks gereduceerd tot een fysieke daad waarin het mannelijk genot een hoofdrol speelt en het vrouwelijke een bijrol heeft als sexy en aantrekkelijk object. Ik verlangde echter naar meer verbinding, diepgang, intimiteit en genot. En dat begon bij de relatie met mijzelf. Daarom is sexual selfcare een manier om je in eerste instantie seksu-

eel met jezelf te verbinden. Je krijgt hierbij dus als volwassen vrouw volledig de toestemming om mindful te masturberen en te zorgen voor jouw sensuele en seksuele welzijn.

In de Chinese taoïstische filosofie worden vier fases van seksuele ontwikkeling onderscheiden. Fase 1 is het ontdekken van je eigen seksualiteit en het experimenteren met jezelf in je jonge levensjaren, oftewel masturberen. Fase 2 gaat over het ontdekken van je seksualiteit in relatie tot een ander, oftewel vrijen. In onze westerse maatschappij zijn dit de enige twee fases die we kennen. Het Chinese taoïsme kent dus nog twee fases van seksuele ontwikkeling. Fase 3 is de fase van zelfbeminning waarin je weer mag experimenteren met jezelf, maar dan op een liefdevolle, bewuste en intentionele manier zodat je gebeurtenissen, verloren onschuld en schade uit de eerste twee fases stap voor stap kunt gaan herstellen. Tot slot kun je je in de vierde fase op een bewuste en liefdevolle manier weer verbinden met een ander. Sexual selfcare valt onder fase 3 en 4. Dit boek is jouw kompas op deze reis van zelfontdekking en *empowerment*. Mijn wens is dat je jezelf gaat ervaren als de prachtige en krachtige vrouw die je altijd al bent geweest. Ik wens dat je jezelf toestaat om alle delen van jezelf te omarmen, zowel de schaduw als het licht, en je seksualiteit volledig te omhelzen. Geen rem meer op wat je wilt ervaren en creëren in het leven, maar vol zelfvertrouwen en in jouw vrouwelijke kracht aan het roer staan. Jij verdient een leven dat overvloedig is, rijk aan ervaringen, vrij en volledig uitgelijnd met je essentie.

Dit is jouw kans om te stralen en te bloeien, om jezelf te bevrijden van beperkende overtuigingen en verwachtingen. Je staat aan het begin van een prachtige reis naar een leven dat vervuld is van diepe betekenis, intimiteit en vreugde. Dit is de helende kracht van sexual selfcare. Ik raad je aan om een mooi schrijfboekje aan te schaffen waarin je je bevindingen en reflecties over deze reis kunt opschrijven.

Ik ben vereerd dat je deze reis met mij wilt maken. Samen kunnen we een beweging creëren waarin seksueel welzijn de norm wordt voor vrouwen en een onderdeel van onze persoonlijke ontwikkeling. Laten we de kracht vinden om onszelf en elkaar te ondersteunen in het omarmen van onze seksualiteit en in het stralend omarmen van alles wat we zijn.

Met liefde,

Isabella

Deel I

Veiligheid

Een veilige en heilige plek in jezelf en om je heen

‘Your sacred space is where you can find yourself over and over again’

– JOSEPH CAMPBELL

Om te beginnen met sexual selfcare is het van belang om een veilige en heilige plek te creëren in jezelf en om je heen. Dit is de eerste en meest fundamentele stap. Hiermee schep je een fysieke, emotionele en energetische ruimte waarbinnen het mogelijk zal zijn om jezelf te ontmoeten in jouw sensuele en seksuele zelf, en daarin heling, groei en transformatie mogelijk te maken. Laten we deze ruimte daarom zo veilig en prettig mogelijk maken. Jij verdient het om in alle rust en liefde deze innerlijke reis te gaan maken. Daarom mag jij vanaf nu je lichaam en de ruimte die je nodig hebt in en om jezelf heen, beschouwen als een tempel: een *sacred space*.

In dit eerste deel van mijn boek ga je zowel fysiek als emotioneel en energetisch ruimte maken. Deze ruimte ga je vullen met intentie. Het verschil tussen zitten en mediteren is intentie. Het verschil tussen yoga en stretchen is intentie. Het verschil tussen seksualiteit zoals we het kennen in onze moderne cultuur en sexual selfcare is intentie. De kracht van intenties is dat het je standaard routines verandert in rituelen die gevuld zijn met creativiteit, verlangen en betekenis. En dit alleen al geeft zo veel meer dimensie aan de ervaring van je seksualiteit. Mijn doel is dat je naast de fysieke voordelen van seks een rijkere, diepgaande en authentieke beleving zult hebben van seksualiteit. Het is namelijk zoveel meer dan een fysieke daad. Wat is het dan nog meer? Ik zou er vele omschrijvingen en definities aan kunnen geven. Maar mijn wens is dat jij je eigen nieuwe ervaringen mag creëren waar je je eigen nieuwe definitie uit kunt halen over wat seksualiteit voor jou betekent, wat daarin jouw wensen en grenzen zijn en hoe en wanneer jij die wilt inzetten voor je eigen plezier en welzijn.

Tijd maken

Tijd maken voor sexual selfcare begint bij het creëren van momenten voor jezelf. Dit kan een uitdaging zijn als je een druk leven hebt waarin je rekening moet houden met je werk, kinderen, partner, familie, vrienden en allerlei praktische zaken. Tijd vrijhouden in je agenda om te masturberen zit er dan gewoon niet in. We leven in een dominant masculiene cultuur die meer waarde toekent aan masculiene waarden, zoals pres-

teren en doen, dan aan genieten en zijn. Ondanks het feminisme volgen we nog steeds massaal het mannelijk ritme in onze maatschappij, waarin er van vrouwen wordt verwacht dat ze hetzelfde functioneren als mannen. Ik geloof niet dat vrouwen erbij gebaat zijn om dingen op dezelfde manier te doen als een man. Het is niet zo dat ze het niet kunnen – dat hebben vrouwen wel bewezen – maar de vraag is: moeten we dit nog wel willen? Als ik kijk naar mijn praktijkervaring in de afgelopen vijf jaar, dan zie ik een terugkerend thema bij vrouwen en dat is dat ze de grenzen van hun eigen lichaam en waarden overschrijden om te kunnen voldoen aan de verwachtingen op hun werk en in hun sociale leven. Vrouwen zijn cyclische wezens die veel beter tot hun recht komen wanneer ze dingen op hun eigen manier doen. Met liefde en respect voor hun eigen lichaam. Want dan hoeft zij niet meer te ploeteren om iets te zijn wat ze niet is. En kan zij haar kracht omarmen en leven vanuit haar volledig potentieel en verlangen. Tijd maken voor sexual selfcare dient dus ook een groter doel: een paradigma-verschuiving. Het is een daad van rebellie om stil te staan, te luisteren naar – en genieten van – je lichaam, in een wereld waarin je constant wordt aangemoedigd om vanuit je hoofd te leven en over je grenzen te gaan. Tijd om te voelen? Ben je gek, joh. Moe? Hup, schouders eronder en door. Menstruatieklasten? Pijnstillers erin en niet zeuren. Stress? Stel je niet zo aan, dat hoort er nu eenmaal bij. En wat het meest treurige is hieraan, is dat dit inmiddels onze interne stem is geworden. Het is niet alleen de samenleving die veel van ons verwacht,

maar we zijn vooral heel erg streng geworden voor onszelf. We stellen onrealistische verwachtingen aan onszelf met als resultaat: een constant gevoel van falen, schuldgevoelens, schaamte, vermoeidheid, laag libido, stress en fysieke kwalen zoals menstruatieklachten en burn-outs.

En alhoewel ons hoofd ontzettend belangrijk en handig is, zou het niet leidend moeten zijn, maar ondersteunend aan je werkelijke verlangens. Dus als je denkt dat je geen tijd hebt voor sexual selfcare, dan denk je op de manier waarmee de problemen in de eerste instantie zijn gecreëerd. Om te helpen heb je dus een andere manier van denken en doen nodig. Eentje die je uit de ratrace haalt van doen, doen en nog meer doen. Je hebt een shift in je mindset nodig. Van angst, 'ik moet meer doen, hebben of zijn om goed genoeg te zijn', naar liefde, 'ik ben goed zoals ik ben, ik mag mijn eigen ritme volgen en ik ben het waard om te genieten'.

Besluit hier en nu dat jouw sensuele en seksuele welzijn een prioriteit mag worden op je to-dolijst en niet iets wat op de laatste plaats komt of überhaupt niet op je lijst staat. Maak nu, samen met alle vrouwen die ook dit boek lezen, de radicale keuze dat pleasure een prioriteit is en dat je je hoofd zult gebruiken om je eigen welzijn te dienen.

Hoe meer aandacht je geeft aan de angst om niet genoeg te doen, te zijn of te hebben, hoe meer levenslust je zult inleveren. Ik noem dit een leven dat *turned off* is. Je staat uit. Vitale levensenergie kan niet meer vrijelijk stromen en je hebt geen toegang meer tot je eigen bron van kracht, plezier en creati-

viteit. Hoe meer aandacht je geeft aan de liefde voor jezelf, pleasure en het vertrouwen dat je waardig bent ongeacht je omstandigheden, hoe meer je in verbinding staat met je vrouwelijke krachten en hoe meer je hier zelf van kunt genieten. Dit noem ik een *turned on* leven. Je staat aan.

In een wereld waarin jouw behoeften en verlangens niet altijd serieus worden genomen, vergt het moed om op te komen voor dat wat van jou is en altijd is geweest: jouw vrouwelijke krachten. Zoals je intuïtie, fijngevoeligheid, sensualiteit, seksualiteit, plezier, ontspanning, overgave, creativiteit, speelsheid, openheid, je emoties en cyclische natuur. Deze eigenschappen en waarden die jou wellicht het gevoel hebben gegeven dat je anders bent – niet goed genoeg of juist te veel – zijn geen zwakten, maar juist je krachten wanneer je ze weet te omarmen en in te zetten.

Beren op de weg

Er kan echter nog een spelbreker zijn wanneer je tijd en ruimte wilt nemen voor zelfzorg: schuldgevoelens. De behoefte aan zelfzorg kan schuldgevoelens in ons triggeren omdat vrouwen hebben geleerd – van traditionele genderrollen in het verleden – dat het heel nobel is om jezelf op te offeren voor anderen. Zij worden gezien als de zorgzame sekse die horen te voldoen aan de behoeften van hun kinderen, partner en familie. Daarom kan het idee om voor jezelf te zorgen worden gezien als egoïstisch en leiden tot gevoelens van schuld voor het niet kunnen voldoen aan alle verantwoordelijkheden die je draagt voor het

welzijn van anderen. Het kan zijn dat je het gevoel hebt dat je faalt wanneer je niet kunt voldoen aan de verwachtingen van anderen, wat weer leidt tot schuldgevoelens. Schuldgevoel kan je weerhouden om te kiezen voor jezelf. En áls je dan voor jezelf kiest, dan beleef je er minder plezier aan omdat schuldgevoel aan je knaagt.

Ik ervaarde dit onbewust vaak ten opzichte van mijn zoon toen ik net moeder was: *momguilt*. Ik had het gevoel dat ik er altijd voor hem moest zijn, en vond het moeilijk om bijvoorbeeld alleen de deur uit te gaan. Ik heb moeten leren dat ik juist een betere vrouw en moeder kan zijn wanneer ik goed voor mezelf zorg en daardoor ook het beste van mij kan geven. Zelfliefde bleek dé oplossing te zijn voor het schuldgevoel. Op basis van zelfliefde kon ik herdefiniëren wat het voor mij betekent om vrouw en moeder te zijn op een manier die dienend is aan mijn welzijn. Ik kon verouderde ideeën over traditionele genderrollen – die ik zag toen ik opgroeide in het zuiden van Italië – loslaten. En het grappige van zelfliefde is, dat het nooit alleen maar voor jezelf is. Het is de basis voor liefde, geluk, gezondheid, relaties, heling en groei. Voor mij was mijn zoon de werkelijke reden om te leren nog meer van mijzelf te houden. En ik ervaar de voordelen daarvan in alle aspecten van mijn leven. Hierdoor kan ik beter balans houden in de tijd en energie die ik besteed aan het moederschap, mijn werk, sociale contacten en romantiek op een manier waarmee ik met plezier door het leven kan gaan. Uit zelfliefde komt zelfzorg voort. Dit zijn essentiële elementen voor mijn welzijn en groei op

alle vlakken van mijn leven. Door bewust aandacht te besteden aan mijn eigen behoeften en emoties, kan ik een positieve invloed uitoefenen op mijn fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Hier zijn enkele manieren waarop zelfliefde en zelfzorg een positief effect hebben op verschillende aspecten van mijn leven:

Fysieke gezondheid: door goed voor mezelf te zorgen, zoals het volgen van een gezonde levensstijl, regelmatig bewegen, voldoende slapen en het vermijden van overmatige stress, kan ik mijn fysieke gezondheid bevorderen. Zelfzorg helpt me om een gezond lichaamsgewicht te behouden, versterkt mijn immuunsysteem en vermindert het risico op verschillende gezondheidsproblemen. Het zorgt er ook voor dat ik meer energie heb om de dagelijkse uitdagingen aan te kunnen.

Mentaal en emotioneel welzijn: zelfzorg en zelfliefde spelen een cruciale rol bij het bevorderen van mijn mentale en emotionele welzijn. Door tijd te nemen voor zelfreflectie, meditatie, ontspanningstechnieken en het beoefenen van mindfulness, kan ik mijn geestelijke gezondheid verbeteren. Dit helpt bij het verminderen van stress, angst en depressie. Bovendien stelt het stellen van grenzen en het leren accepteren en waarderen van mezelf me in staat om een positiever zelfbeeld te ontwikkelen en meer zelfvertrouwen te krijgen.

Relaties en sociale interacties: zelfzorg en zelfliefde hebben ook invloed op mijn relaties en sociale interacties. Wanneer ik goed voor mezelf zorg, ben ik beter in staat om anderen te ondersteunen en liefde te geven. Door mezelf op de eerste plaats

te zetten en mijn eigen behoeften te erkennen, kan ik betere grenzen stellen en gezonde relaties ontwikkelen. Bovendien straal ik meer zelfvertrouwen en positiviteit uit, wat anderen kan aantrekken en het opbouwen van sterke, vervullende relaties kan bevorderen.

Productiviteit en succes: zelfzorg en zelfliefde zijn ook van invloed op mijn productiviteit en succes op verschillende gebieden van mijn leven. Door goed voor mezelf te zorgen, kan ik mijn energieniveau verhogen en mijn concentratie en focus verbeteren. Dit leidt tot betere prestaties op mijn werk. Daarnaast helpt het stellen van realistische doelen en het verzorgen van mezelf om een gezonde balans te vinden tussen werk en privéleven, waardoor ik effectiever kan zijn in al mijn inspanningen.

Kortom, door zelfzorg en zelfliefde als prioriteit te stellen, kan ik een positieve invloed uitoefenen op alle aspecten van mijn leven, waaronder mijn fysieke gezondheid, mentale en emotionele welzijn, relaties en sociale interacties, en productiviteit en succes. Ik bouw aan een gezond en vervullend leven door liefde en zorg voor mezelf. Daarbij leef ik het voorbeeld voor mijn zoon en laat ik hem zien dat het mogelijk is om in een druk leven dicht bij jezelf te blijven.

Zelfliefde en sexual selfcare

Zelfliefde is een essentieel onderdeel van sexual selfcare. Het is zowel de reden om met sexual selfcare aan de slag te gaan, als de dragende kracht in het hele proces. Sexual selfcare is

Omarm je seksualiteit voor een diepere *verbinding,* *intimiteit en genot*



Isabella Machinè is seks-, liefde- en relatiecoach. Ze helpt vrouwen en koppels om de leiding te nemen over hun leven en relaties aan de hand van persoonlijk leiderschap en seksualiteit. Het is haar missie om van seksueel welzijn de norm te maken.

Seksualiteit is een algemene levensbehoefte en een bron van kracht en vitaliteit, die bij vrouwen helaas vaak is omhuld met schaamte en daarom niet optimaal kan worden benut.

In dit praktische boek helpt seks-, liefde- en relatiecoach Isabella Machinè je om je lichaam en behoeften beter te leren kennen aan de hand van oefeningen en meditaties gebaseerd op haar *sexual selfcare-methode*. Op die manier helpt zij je blokkades op te heffen, in je kracht te komen en meer plezier te ervaren, binnen en buiten de slaapkamer. Kom in balans met je vrouwelijkheid en verlangens en leer vrij van schaamte en angst te genieten van alles wat je bent!

Connect met Isabella via
Instagram of haar website:

 @isabellamachine

 www.sexualselfcare.nl



9 789043 929844

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen