



Power to de poes

*Van yoni eggs tot vaginal weightlifting.
Viva's Angélique Heijligers wordt plots van
alle kanten overspoeld door punani-praat
en vraagt zich af: what's up?*

Tekst Angélique Heijligers

In LA kun je voor 200 dollar groepsvingeren op je vrije zaterdag



‘Maar Angélique, je kent je eigen vagina toch wel?!’ roept yoga-lerares Sifra Nooter me toe op misschien wel het drukste kruispunt van Amsterdam. Als ik op de fiets aan het haasten ben om naar de andere kant van de stad te komen, fietst zij net de andere kant op. Maar ik móet even vragen hoe het met haar is. Ik ken Sifra als yogadocent en van haar sjamaan-workshops. Via Facebook weet ik dat ze inmiddels bijzonder succesvolle workshops geeft in de ‘magie van seksualiteit’ en dat haar boek *Het vergeten weten* over haar eigen zoektocht naar de betekenis van seksualiteit verkoopt als een malle en dat ze met yoni-eieren werkt. Eerlijk is eerlijk: natuurlijk hou ik haar aan omdat ik wil weten hoe het met haar is, maar stiekem ben ik nog veel nieuwsgieriger of ze nu door de stad aan het fietsen is met zo’n natuurstenen ei in haar yoni. Ja, dat is ze. En ze kijkt er blij bij. ‘Maar verlies je zo’n ei dan niet onderweg?’ vraag ik. Waarop ze uitroept of ik mijn eigen vagina dan niet ken. Sifra kent weinig schaamte.

Ik daarentegen wens ter plekke om even onzichtbaar te zijn tussen al die mensen die nu naar mij staren. Ja, vertelt ze vrolijk verder, ze is ’m weleens kwijtgeraakt op de wc. En nu zit er een barst in de pot en moet ze bij de verzekeringsmaatschappij een formulier invullen voor een schadevergoeding. Ik vraag me af, ben ik nou preuts dat ik in een ongemakkelijke lach schiet? En belangrijker: heb ik iets gemist? Om me heen hoor ik opeens vanuit verschillende hoeken over vrouwenbijeenkomsten waarbij de yoni centraal staat. Keken vrouwen in de jaren zeventig met een spiegeltje naar hun vagina om er vervolgens een brief aan te schrijven, nu mediteren vrouwen samen bij volle maan, is het yoni-ei helemaal herontdekt en betalen ze grof geld om hun clitoris vijftien minuten ritueel te laten masseren.

Vaginale kungfu

‘Weet je waar ik laatst over hoorde,’ zegt collega G. tijdens een koffie op het terras, ‘zwaaien met gewichtjes aan je punani!’ Ik googel even en ja hoor, daar is ze. Kim Anami. Holistisch sekstherapeut en *vaginal weightlifter*. Op Instagram is ze goed voor bijna honderdduizend volgers die ze trakteert op foto’s waarop ze te zien is met een touwtje tussen haar benen waar van alles aan bungelt. Een fles, een tas, een blik olijfolie, een lantaarn, een ananas en ja hoor, ook een gewichtsschijf. Zelfs een surfplank! Kim biedt online *Vaginal Kung Fu*-lessen aan. En hoewel het een beetje op mijn lachspieren werkt, is haar missie wel degelijk van serieuze aard: Kim wil vrouwen meer in contact brengen met hun seksualiteit en meer plezier laten beleven aan seks. Ik drink mijn koffie, neem afscheid van collega G. en stap op mijn fiets, op weg naar een vrouwendiner van het biologische tampon- en maand-

verbandmerk Yoni. Ik merk bij mezelf altijd een soort weerstand als het om menstruatie gaat. Als de yogaleraar tijdens de les roept dat je niet op je hoofd mag staan als je ongesteld bent, denk ik al: hoezo moet iedereen nu van elkaar weten wie er wel of niet ongesteld is? Maar omdat groei nu eenmaal altijd gepaard gaat met weerstand, ga ik toch naar het Yoni-diner dat ik in mijn agenda heb staan. Ik verwacht dat we het ook over schoenen, tassen en werk gaan hebben. Maar al meteen bij het voorgerecht wordt het tafelgesprek geopend met de vraag: waar denk je aan bij je menstruatie? Ik blijf niet de enige te zijn die er wat ongemakkelijk van wordt. ‘Niet echt mijn favoriete onderwerp bij het eten,’ zegt de tafelgenoot rechts van mij. ‘Kunnen we niet eerst wat eten en het dan later over onze menstruatie hebben?’ stelt de tafelgenoot schuin tegenover mij voor. Maar nee. We gaan het erover hebben. Over menstruatie. De kring rond, iedereen krijgt de kans om er iets over te zeggen. En ja, je mag je beurt overslaan. Ik hoor gezucht en zie wat ogen wegdraaien. De tafelgenoot

tegenover mij neemt het woord en vertelt over hoe ze haar tienerdochter voorbereidt op haar eerste menstruatie. Ik zie knikkende gezichten. Zeker als zij zegt dat ze niet wil dat haar dochter zich schaamt en onzeker of ongemakkelijk wordt over haar eigen lichaam. En dan gaat het los. Verhalen over uitgerekend tijdens een schoolreisje voor het eerst ongesteld worden, het verbergen van doorlekken tijdens de les, moeders die uitbundig de eerste menstruatie willen vieren en moeders bij wie het hele onderwerp onbespreekbaar was, de perfecte smoes om te spijbelen bij gym, blijdschap toen de menstruatie na jaren weer terugkeerde als signaal dat het lichaam weer gezond was. De meest uiteenlopende, intieme verhalen vullen de avond. Als ik naar huis fiets, moet ik toegeven dat wat ik eerst afdeed als ‘punani-praat’ me wel degelijk aan het denken heeft gezet over wat het betekent om vrouw te zijn.

Al die ‘punani-praat’ heeft me wel aan het denken gezet over wat het betekent om vrouw te zijn

Orgasme-meditatie

Een paar weken na het Yoni-diner verhuis ik naar Los Angeles. Als het westerse epicentrum van de fitness-, yoga- en wellnesscultuur, is er hier al helemaal geen ontkomen aan de opkomst van de yoni. Onder de noemer ‘*sacred sex*’ valt hier van alles te leren en ontdekken. Seks als communicatie met de ziel, kosmische energie en verbinding met het hogere. Tijdens een wandeling over Lincoln Blvd stuit ik op meditatiecentrum OneTaste. OneTaste blijkt een groot begrip in Amerika vanwege hun *Orgasmic Meditation* (OM). Enige research leert dat het gaat om een techniek die je met twee personen doet en waarbij de ander maar liefst vijftien minuten lang je clitoris masseert. Dat kan je partner zijn, maar ook een totaal onbekende. Er is een app, een opleiding tot OM-coach, er zijn retreats, weekendcursussen en een introcursus van een dag. Voor tweehonderd dollar kun je deelnemen aan een groepsessie OM’en. Groepsvingeren op je vrije zaterdag, denk ik cynisch. Maar als ik even verder lees, begrijp ik dat het natuurlijk niet zo plat is als ik het me voorstel. Het gaat bij OM om leren genieten van het moment, loslaten van schaamte en het idee dat je móet klaarkomen. En voor wie er serieus werk van maakt, worden vagina, hart en hoofd één geheel. Bij OM masseert iemand vijftien minuten lang je clitoris zonder er zelf seksueel genot voor terug te verwachten en met als enige doel →

te ontspannen en te voelen. Het klinkt een beetje als waar ik Sifra in Nederland ook weleens over hoorde: niet de focus op het orgasme, maar op voelen wat er in het moment gebeurt. 'OM richt zich op de clitoris,' licht Sifra desgevraagd toe tijdens een Skype-gesprek, 'terwijl het mij juist gaat om de diepte van de vagina.' Ze raakt kennelijk bij veel vrouwen (en mannen) een snaar, want de jaartrainingen 'Magie van de seksualiteit' die ze samen met haar partner geeft, zitten helemaal volgeboekt. 'Het begon bij mijzelf met de vraag: waar zit de kracht van de vrouw? Als we het hebben over jezelf sterk neerzetten, dan vervallen we als vrouw vaak in jezelf mannelijke kwaliteiten eigen maken. Fysiek sterk, goed kunnen organiseren, snelle beslissingen maken. Maar hoe zit het met de kracht van vrouwelijke kwaliteiten? Ik merkte bij mezelf dat ik onvoldoende contact had met het hele bekkengebied. Er was iets niet compleet. De yoni-eieren bleken heel heilzaam om de vrouwelijke energie aan te wakkeren. Onze beleving van seksualiteit is te veel gefocust op dat ene piekorgasme, het clitorale orgasme. In plaats van jezelf focussen op het resultaat, zouden we onszelf misschien meer moeten concentreren op het proces. Ontspannen, verzachten, ontvangen, loslaten. Dat zijn vrouwelijke kwaliteiten, daar ligt onze kracht. Seksualiteit is zo belangrijk. Bedenk dat vrouwelijke kunstenaars hun mooiste werk maken in periodes dat hun seksleven goed is. Het dragen van en oefenen met het yoni-ei is een van de manieren om je seksuele energie aan te wakkeren.'

Exclusief voor twee

Ik denk terug aan een paar weken geleden, toen ik Sifra in Amsterdam tegenkwam en probeerde weg te duiken achter een lantaarnpaal op het moment dat ze hardop riep 'Je kent je eigen vagina toch wel?!'. Ik dacht dat ik aardig vrijevochten was, maar na me verdiept te hebben in yoni-eieren, vaginamassages met wildvreemden en *vaginal weightlifting*, vraag ik me af: ben ik preuts? En waarom zijn zo veel vrouwen geïnteresseerd in 'sacred sex'? Is het omdat seks door Tinder, Happn en andere aanverwante apps verworden is tot iets wat op ieder gewenst moment tot onze beschikking staat? Een vluchtig moment, instant bevrediging, een makkelijk tijdverdrijf. Zielloos, gevoelloos zelfs. 'Misschien moet je een keer zo'n massage doen,' roept mijn lief grijnzend. Ik zie het niet gebeuren. Misschien ben ik preuts, heb ik blokkades en hou ik van alles vast in mijn bekken. Of misschien spreekt het idee van intimiteit, mysterie en privacy mij meer aan. Gewoon iets dat exclusief is voor twee. En eigenlijk is dat allesbehalve gewoon. •



'Het dragen van een yoni-ei is een van de manieren om je seksuele energie aan te wakkeren'

Meer info:

magievanseksualiteit.nl
kimanami.com
yoni.care
onetaste.us