



## Vrouwelijke energie

---

Vrouwelijke energie is creatiekracht. Hoe meer je in contact bent met je lichaam, en dan vooral het bekken, hoe beter je die kracht kunt gebruiken. Je weet wie je bent, wat je wilt scheppen en wat wijs is.

---

TEKST PAULINE BUISTER ILLUSTRATIES BODIL JANE

---

# 'Bij je eigen gevoel durven blijven, maakt je soeverein en vrij'

---

Duizenden jaren geleden werden in allerlei culturen moeder-godinnen en vruchtbaarheidsgodinnen vereerd. Met de komst van de kerk en het patriarchale systeem verdwenen zij naar de achtergrond, maar datgene waar ze voor staan, verdwijnt niet. Wat werd vereerd in deze godinnen was levenskracht en nieuw leven. Aan de moedergodin werd een creatiekracht toebedeeld die ten oorsprong zou liggen aan de hele wereld. Deze creatiekracht noemen we vrouwelijke kracht, of Shakti-kracht. De basis van alles wat er is, alles wat we in de natuur zien, is ontstaan dankzij de grote goddelijke moeder. De levensenergie die in het universum aanwezig is, wordt gezien als vrouwelijk. Deze vrouwelijke energie zit niet alleen in vrouwen, ook mannen hebben haar. De creatiekracht stroomt door ons allemaal, door man, vrouw, transgender, dier, plant - alles wat leeft. Jacqueline Snelder (52) is lichaamsgericht psychotherapeut en werkt al 26 jaar met vrouwelijke energie. Ze legt uit: "Bij deze creatiekracht hoort ook een soort intelligentie. Denk maar aan hoe een mens ontstaat uit alleen een eikel en een zaadcel. Er bestaat een intelligent plannetje dat een mens maakt zoals hij of zij wordt. Het idee is nu: als je in verbinding kunt komen met je eigen vrouwelijke energie - en zowel mannen als vrouwen kunnen dit - je ook bij deze innerlijke wijsheid of intelligentie kunt komen." Dan voel je je eigenheid, hoe je bedoeld bent te zijn.

## Dragende kracht

Voor vrouwen is dat misschien wel iets gemakkelijker, omdat zij ook nog de vrouwelijke geslachtsorganen hebben, waarvan de baarmoeder het belangrijkste onderdeel is. De baarmoeder staat van oudsher symbool voor de dragende kracht; dit is letterlijk de plek waar we een baby negen maanden in ons lichaam kunnen dragen. Die dragende eigenschap is ook de essentie van vrouwelijke energie. Als mensen spreken over "vrouwelijk leiderschap" bedoelen ze niet soft of feminien, maar dragend leiderschap, inclusief leiderschap, rekening houdend met alles en iedereen.

Snelder zegt: "Als een vrouw contact kan maken met haar vrouwelijke energie, komt ze in haar volle potentie. Om daar

te komen, is het van belang dat je contact gaat maken met je geslachtsorganen, je vagina, je baarmoeder, je eierstokken."

## Ingewikkeld pad

Seksualiteit is inherent verbonden aan vrouwelijke energie. In de baarmoeder komen het eitje en het zaadje bij elkaar, daar wordt een nieuw leven gecreëerd. "Dat is een enorme kracht. Daarom is het verlangen in ons om je zo diep met iemand te verbinden dat daar potentieel een leven uit kan ontstaan, zo groot," zegt de therapeut. Bovendien kunnen we in seksuele uitwisseling veel over onszelf leren, het kan de motor zijn van een innerlijk groeiproces. Dit is ook het aloude idee achter verschillende tantrastromingen. "Maar de ontwikkeling van seksualiteit gaat via trial and error. Veel vrouwen, en ook mannen, hebben een ingewikkeld pad belopen op het gebied van seks en relaties. Bij vrouwen zie je vaak dat het gebied is vol met angst, stress en taboes. Er zit vaak seksueel trauma in het bekken- en baarmoedergebied opgeslagen. Die trauma's of spanningen kunnen bijvoorbeeld tot uiting komen in een pijnlijke menstruatie. Het verband tussen een stressvolle of moeilijke maand, en vervolgens een zeer pijnlijke menstruatie, heb ik zo vaak gehoord." Ook kunnen de trauma's ervoor zorgen dat je niet gemakkelijk verbinding maakt met dat gebied in jezelf. Je houdt contact ermee af, hebt het afgesloten, omdat het niet fijn voelt daar.

Als je je kunt vrijmaken van het trauma, zit ook precies daar de toegang tot de levensenergie, de vrouwelijke energie. Het bloemetje dat precies weet hoe het moet groeien, zonder dat iemand het uitlegt. Met dit gebied gaan werken, brengt volgens de therapeut met zich mee dat je ook emotioneel volwassen wordt. Je wordt niet meer zo heen en weer geslingerd door emoties, je krijgt inzicht in je eigen oude patronen of overtuigingen, je eigen slachtofferschap. En je leert kwetsbaar te zijn.

## Spanningen vrijmaken

Om te helen zijn er verschillende stappen te nemen. De eerste stap is het trauma of de spanning erkennen. Veel vrouwen hebben bijvoorbeeld een bevallingstrauma, ook al noemen ze

het niet zo, en allerlei seksuele spanningen. Jacqueline Snelder zegt: "We praten of lachen dingen vaak weg, maar het is goed en helend om er eens bij stil te staan. Hoe was het echt? Wat heeft het voor jou betekend? Wat deed het met je? Wat is het verhaal van je baarmoeder? Met een of andere vorm van therapie of coaching kun je je bewustzijn hierover vergroten."

In tantra wordt gewerkt met de amorring: het vrijmaken van spanningen van de binnenkant van de yoni door middel van massage. Er bestaan ook yonimassage's, die borduren hierop voort. Deze zijn niet seksueel bedoeld, maar om spanningen weg te krijgen. Volgens sommige tantratradities kun je spanningen rondom de baarmoedermond ook met de vingers (of een penis) wegmasseren. Heel voorzichtig, langzaam, liefdevol, tot een vrouw zich opent.

Maar het hoeft niet per se met aanraking van de geslachtsdelen zelf. Jacqueline Snelder werkt met lichaamsgerichte therapie. "Het komt steeds hierop neer: hoe meer je bij je eigen emoties en gevoelens durft te blijven, hoe soepelreiner je wordt. Wij om je eigen keuzes te maken van binnenuit, niet gestuurd door emoties. Als emoties of gevoelens te groot lijken, is de truc steeds teruggaan naar het gevoel in je lichaam, naar de lichaamsenergie ervan." Ze ontwikkelde een oefening die hierbij helpt: de yoga van de emoties (zie kader op pagina 61).

## Als een dier

Er is nog een tweede stap: de intelligentie die uit je onderbuik komt, serieus nemen. De wereld waarin we leven is hier niet aan gewend. Het denken wordt hooggeacht, vanuit je gevoel handelen juist niet. Toch wordt het onderbuikgevoel zelfs in sommige takken van de wetenschap erkend. In de medische wereld heb je zoiets als het 'pluis- of niet-pluisgevoel'. Als een arts het gevoel krijgt dat er iets niet pluis is, zonder dat hier aanwijzingen voor zijn, mag zij of hij hier toch naar kijken. Het kan net een aandoening zijn die over het hoofd is gezien in onderzoek.

Snelder zegt: "Eigenlijk weten we het allemaal wel: we hebben een soort innerlijk weten. Je voelt bijvoorbeeld iemand aankomen, of je denkt aan een persoon precies voordat deze opbelt.



Bij dat gevoel komen is in contact komen met het diepste weten in jezelf. Zoals de olifanten, die twee dagen voordat de tsunami losbarste al de bergen in liepen. Dieren staan vaak dichterbij contact met dat gevoel, voor hun eigen overleving. Ook dat is vrouwelijke energie."

Jacqueline Snelder heeft een praktijk in Vught en leidt mensen op tot lichaamsgericht psychotherapeut. Een van haar online workshops heet 'The Story of My Womb'. [praktijkinnerlife.nl](#)

## Je lichaam als altaar

*'We need to treat a woman's body as an altar - to feed the holy in her - in order to live a truly sacred life.'* In 'Pussy, a reclamation' pleit Regena Thomshauer voor de opwaardering van vrouwelijke seksualiteit en plezier. Seksueel en orgasmen plezier kunnen volgens de schrijfster een soort zelfvertrouwen bewerkstelligen in een vrouw dat ze nergens anders kan krijgen. 'Vrouwen die kunnen ontspannen in het seksuele genot dat het lichaam hen kan verschaffen - en seksueel hoeft niet per se met partner te betekenen, het is puur het gevoel dat vanuit je vagina en clitoris komt - deze vrouwen leren op een diep, cellulair niveau ook meer op zichzelf vertrouwen.'



## Interview

# 'Als je je cyclus volgt, wordt het leven makkelijker'

**Jori Hemelaar** is massagetherapeut en mentor. Een van haar missies is vrouwen helpen hun menstruatiecyclus te leren kennen.

fase van bloeien, stralen en opengaan. Je bent op de top van je energie, ontvankelijk voor zowel nieuw leven als voor de resultaten van acties.

"De menstruatiecyclus is de basis van onze vrouwelijke energie, het is ook hetgeen waarin we het meest verschillen van mannen. Je kunt er niet omheen, je hebt er ruim dertig jaar mee te maken: menstrueren, ovuleren en de tijd daartussen. Onze werkschema's en gezondheidszorg zijn doorgaans ingericht op hoe een gemiddeld mannenlichaam werkt, maar een vrouwenlichaam werkt fundamenteel anders. Vrouwelijke energie is veranderlijker dan mannelijke. Maar ze beweegt wel volgens een vast en helder patroon. Omdat onze hormonen gedurende de maand veranderen, veranderen ook bijvoorbeeld onze gemoedstoestand, onze behoeften, de manier waarop we communiceren. De verschillende fasen van de menstruatiecyclus kun je vergelijken met de seizoenen.

**Lente** is de week (bij sommige vrouwen vijf of zes dagen) na de menstruatie. Onze rationele kwaliteiten zijn tijdens deze fase het meest uitgesproken. Een goed moment om doelen te stellen, te organiseren en te plannen. En om een belangrijk gesprek met een mannelijk medemens te voeren; onze energie tijdens deze fase lijkt het meest op mannelijke energie.

**Zomer** is de week waarbinnen de ovulatie meestal valt. Ons gevoelsleven voert dan de boventoon. Onze empathische, communicatieve en zorgende kwaliteiten zijn het meest uitgesproken. Het is de

**Herfst** is de week vóór de menstruatie. Het onderbewuste voert de boventoon. Het is tijd om weer naar binnen te keren. Wat je nog niet hebt verwerkt, kan voelbaar worden. Dit kan gepaard gaan met onzekerheden, twijfels of kritische gedachten, maar ook je creativiteit en spiritualiteit worden wakker.

**'Vrouwelijke energie is veranderlijk, maar wel volgens een helder patroon'**

**Winter** begint op de eerste dag van de menstruatie. Het hoger bewustzijn voert hier de boventoon. Dit is een periode van vertragen, bezinnen, lichamelijk op krachten komen, zonder oordeel je leven onder de loep nemen. Het is verstandig om deze week minder uiterlijke prikkels op te zoeken. Hoe minder prikkels, hoe beter je je eigen innerlijke stem kunt horen. In deze fase krijg je inzicht in waar je de komende maand je aandacht op kunt richten.

Of je je er nu bewust van bent of niet, je gaat door deze fasen heen. Alleen al weten hoe je als vrouw werkt, kan een opluchting zijn. Je hoeft niet langer "begen jezelf in" te werken en kunt meer volgens je eigen ritme leven."

[massageforwomen.nl](http://massageforwomen.nl)

# Vrouwenlichamen in de kunst

**Nathalie Macieszka en Renee Schuiten-Kniepstra** zijn kunsthistorici en de oprichters van *kunstmeisjes.com*. Ze proberen zoveel mogelijk mensen te enthousiasmeren voor kunst.

"Een van de oudste kunstobjecten die we kennen is een beeldje van een vrouwenlichaam, de Venus van Willendorf. Het is gemaakt tussen 20.000 en 25.000 voor Christus. Het beeldje was waarschijnlijk een vruchtbaarheidssymbool, het is elf centimeter hoog en stelt een vrouw voor van wie de geslachtskenmerken expliciet zijn weergegeven. Ze heeft grote borsten, grote billen en duidelijke schaamlippen.

Vrouwelijke naaktheid zie je door de hele kunstgeschiedenis heen terugkomen. Maar wat we veel zien, is het eenzijdige en gladgestreken vrouwenlichaam: kleine borsten, een kale venusheuvel, alles vlak en plat en kaal. In klassieke kunst wordt het onderlichaam vaak bedekt met een stukje stof of een blaasje. De manier waarop de vagina wordt afgebeeld, is geïdealiseerd of verborgen. Lichaamsbehaaring komt nauwelijks voor op schilderijen."

## Oorsprong van de wereld

"Er zijn wel voorbeelden die dit doorbreken; denk aan een ets van Rembrandt uit de zeventiende eeuw, een afbeelding van een hunkende vrouw die plast. Je ziet ook haar vagina. Hij beeldde alle facetten van het leven af, een glassende vrouw hoort daarbij. In 1866 schilderde Gustave Courbet een vagina in vol ornaat, hoe zij eruitziet met haar en al. De vagina is de hoofdpersoon van het schilderij. Hij noemde het 'L'Origine du Monde', de oorsprong van de wereld. Courbet was een realist. Hij moet bedoeld hebben: we kunnen preuts en ongemakkelijk doen over vagina's, maar het is waar we allemaal vandaan komen."

## Kwetsbaar en krachtig

"In de hedendaagse kunst kennen we een aantal vrouwelijke kunstenaars die vrouwenlichamen afbeelden op een realistische manier. Kunstenaars zijn natuurlijk de uitgelezen mensen om de werkelijkheid te benadrukken, of juist om taboes te doorbreken.

Fotograaf Rineke Dijkstra maakte een serie portretten van vrouwen die net waren bevallen, met de baby in de hand, dik maandverband in zo'n gaasonderbroekje, bij een van hen loopt er een streepje bloed langs het been. De vrouwen zien er kwetsbaar en krachtig tegelijk uit. Niets wat je moet verborgen, noch idealiseren.

De Indiase feministische kunstenaar Sarah Naqvi is interessant in dit licht: ze maakt geborduurde vagina's, geborduurd menstratiebloed, masturbatieplaatjes van textiel. Haar werk voelt 'zacht' en niet vulgair aan, omdat het allemaal van textiel is. Ook moeten we denken aan de Amerikaanse performance kunstenaar Carolee Schneemann, zij werd bekend met multimediale werken over het lichaam. In een van haar performances trok ze voorzichtig een rol beschreven papier uit haar eigen vagina. De vagina heeft in dit werk geen seksuele betekenis."

## Levend, mooi, lelijk

"Deze vrouwelijke hedendaagse kunstenaars willen het lichaam en de geslachtsdelen loskoppelen van seks. Een meer feministisch perspectief: het lichaam is er niet alleen om de man te behagen. Het naakte lichaam is ook een lichaam dat bloedt en plast, levend, mooi en lelijk tegelijk. Een recent voorbeeld hiervan is de film 'Coco' van kunstenaar Lara Verheijden, die deze zomer te zien was bij onder andere De Balie. Verheijden filmt haar vriendin Coco naar haar tweede bevalling toe, inclusief de bevalling zelf. Heel realistisch, met alle kracht maar ook alle ongemakken van dien."



## Yoga van de emoties

Een oefening om je leven lichter te maken. Je gaat waarnemen welke emotie het meest aanwezig is in jezelf. Ga hiervoor rustig zitten en stem af op je lichaam. Stel, je voelt een beetje blijdschap. Kun je voelen, onderscheiden, waar die blijdschap in je lichaam zit? Is het een bepaalde rilling, een opgericht gevoel, kleine bubbeljes? Je gaat dus op zoek naar de lichaamsenergie. Ondertussen blijf je rustig doorademen. Langzaam zal de emotie veranderen, bijvoorbeeld in melancholie. Er komt een gedachte aan je ex lang. Waar in je lichaam zit dit gevoel? Wordt het een beetje warm? Zakt het in? Er komt een nieuw gevoel: verdriet. Een traan. Nog meer warmte in het lichaam. Enzovoort. Yoga van de emoties is eigenlijk een poosje zo subtiel mogelijk je emoties durven erkennen en voelen wat er gebeurt in je lichaam. Lichaamsgericht psychotherapeut Jacqueline Snelder zegt: "Het werkt bevrijdend, want je gaat je eigen emoties beter herkennen, en merken dat ze steeds veranderen. Je voelt je lichter."

## Rite van de baarmoeder

De Munay-Ki is een Peruaans pad van transformatie dat bestaat uit een serie energetische inwijdingen, of riten. De dertiende rite is de Rite van de Baarmoeder. Het verhaal gaat dat sjamaan Marcela Lobos het Amazonewoud in trok met een groep vrouwen, en daar de rite van de baarmoeder ontving van de vrouwelijke spirit van de jungle. Een wijsheid die ze, vanaf dat moment, aan iedere vrouw overal ter wereld zou mogen geven. En iedere vrouw die deze zegening heeft ontvangen, mag haar weer doorgeven. De woorden die bij de inwijding horen: "De baarmoeder is geen plek om angst en pijn in te bewaren. De baarmoeder is een plek voor creatie en voor geboorte van leven." Deze rite wordt gezien als een uitnodiging tot genezing, het loslaten van trauma en het toelaten van vrouwelijke kracht.

## Energiestroom

Als je masturbeert, of met je partner vrijt, voel je een energie of seksuele spanning in je onderlichaam opbouwen. Als je dan je bekkenbodemspieren aantrekt, kun je deze energie als het ware omhoog 'door je lichaam heen' begeleiden, in plaats van te laten wegvloeien in een orgasme. In yoga wordt dat *mula bandha* genoemd. Het voelt alsof je een ei van je vaginamond naar je baarmoederhals omhoog zuigt. Dit kun je ook zonder seks doen. Het veroorzaakt een natuurlijke energiestroom door je lichaam.

## Yoni-ei

Je kunt dit oefenen met een yoni-ei, een edelsteen ei om de bekkenbodem mee te trainen. Veel vrouwen hebben hun bekkenbodem energetisch 'open' staan, of ze ervaren er weinig gevoel of hebben het afgesloten voor gevoel. Door met het ei te werken, train je de bekkenbodemspieren en verbetert de doorbloeding. Zo wordt het gemakkelijker om contact te maken met dit gebied, en daarmee met je eigen basis, je onderbuis.

## Interview

# Wombfulness

**Marjolein Vos** is moeder, doula en bedenker van Wombfulness. Ze geeft retraites aan vrouwen over zwangerschap, bevallen en moeder zijn.

### Wat is wombfulness?

"Het is leven vanuit wie je in essentie bent. Uitdragen waar jij voor staat, ongeacht wat andere mensen er van denken. Leven vanuit je bron. Zwangerschapen en bevallingen zijn uitgelezen momenten om daarmee aan de slag te gaan. Als je zwanger bent, komt er enorm veel informatie op je af, maar de wijsheid om je kind te laten groeien bezit je al. Daar heb je alleen vertrouwen voor nodig. Het is hetzelfde als de kiemkracht in een zaadje. Ik wil vrouwen hiervan bewust maken. Dat noem ik wombfulness."

### Waarom is dit belangrijk?

"De eikel waaruit jij bent ontstaan, is al gevormd toen je moeder in de buik van jouw oma zat. Toen ik zelf kinderen kreeg, ben ik meer 'geland'. Ik voelde me verbonden met het hele vrouwenveld, met alle vrouwen die mij voorgingen. Ik ging meer vanuit mijn onderbuikgevoel leven, minder vanuit mijn hoofd. Er zit een oneindige stroom van creatie en liefde in je. Als je je hiervan bewust bent, maakt dat je krachtig. Alles wat je in de buitenwereld zoekt, heb je al in jezelf. De baarmoeder is niet alleen belangrijk bij het baren, in elke levensfase van een vrouw speelt zij een rol."

### Hoe beoefen je het?

"Dat is heel persoonlijk. Het gaat vooral om uit je hoofd komen en meer in je bekkengebied aanwezig zijn. Les één is dieper ademen, naar je bekkenbodem toe ademen. Als je op de grond zit in kleermakerszit, voel dan hoe je lichaam beweegt als je ademt, hoe je bekkenbodem contact maakt met de grond. Sommige mensen kunnen lichaamsbewustzijn bereiken via hardlopen, Biodanza of Vipassana. Tijdens mijn retraites bied ik een breed aanbod van mogelijkheden om dieper in je lijf te zakken: van yoga tot gezond eten. Ook delen we verhalen over de transitie van vrouw naar moeder."

wombfulness.com

'Ik ben een vrouw.  
Fenomenaal.  
'n Fenomenale vrouw,  
dat ben ik.'

Maya Angelou



## Vrouwelijke symbolen in de kunst

- Een driehoek met de punt omlaag wordt gezien als het oudste symbool voor vrouwelijkheid. Het verbeeldt de grote Moeder, de godin, de baarmoeder. Het element water hoort erbij.
- Het Ichthus symbool: het visje, dat een symbolische waarde heeft gekregen binnen het christendom, was van oorsprong ook een vrouwelijk symbool voor baarmoeder of vruchtbaarheid. Ichthus betekent in het oud-Grieks zowel 'baarmoeder' als 'vis' of 'dolfin'. Vertikaal lijkt het visje, met een beetje fantasie, op een vagina.
- Ook de maan wordt gezien als een vrouwelijk symbool. De maanfasen (wassende maan, volle maan en nieuwe maan) worden wel in verband gebracht met de drie levensfasen van de vrouw: maagd, moeder en oude vrouw.
- De ramskoppen die Michelangelo schilderde in de Sixijnse Kapel staan symbool voor vrouwelijke vruchtbaarheid: ze verbeelden de baarmoeder, eierslakken en eileiders. Althans, dat zegt een groep onderzoekers van de Federal University of Health Sciences of Porto Alegre in Brazilië. Ze denken dat de kunstenaar hiermee het mannenbotwerk van de katholieke kerk wilde provoceren.
- De roos is het symbool van de liefde, maar ook van vrouwelijke seksualiteit.
- Dionysus, de Griekse god van de wijn, fruitfeest en groei/rucht, schiep de appel en gaf deze aan Aphrodite, de godin van de liefde. De appel wordt geassocieerd met de vrouwenborst, het klokhuis van een doorgesneden appel met de vulva.



## Goddelijke naaktheid

De Indiase Lajja Gauri of de 'naakte godin' is uniek omdat ze geen hoofd heeft (dat is vervangen door een lotusbloem), maar haar vulva prominent laat zien. Ze is een oude godin van overvloed en vruchtbaarheid, de bewaker van al het leven en supporter van alle wezens. Ze wordt afgebeeld met haar benen verhoogd in een geboorte- of seksuele positie, waardoor haar vulva zichtbaar wordt. 