

Liever vrij & blij !

Liever vrij & blij !

Naakt in eigen huis & tuin



Hein Kuipers

Schrijver: H. Kuipers
Coverontwerp: H. Kuipers
ISBN: 9789402117042
© H. Kuipers

Hoofdstuk 1 – Inleiding tot naakt

Eigenlijk hoor je er maar heel weinig van: de helende, ontstressende werking van ‘naakt’. En nog minder hoe prettig, prikkelend en ontspannend het is om naakt in eigen huis en tuin te zijn. Gewoon bezig met afwas, stofzuigen, een krant lezend, TV kijkend op de bank, lekker van de zon genieten of bezig met tuinieren. Je gevoel komt weer tot leven en de stress en drukte van alledag verdwijnt uit je hoofd. En zo ben je veiliger voor burnout en depressie. Zo geneest je lichaam van de ongezonde gevolgen van beschadigende, onnatuurlijke leefomstandigheden van vandaag de dag.



Sommigen gaan wel eens naar de sauna (hoewel er tegenwoordig ook ‘geklede’ sauna’s zijn), maar dat is toch niet helemaal hetzelfde als je eigen omgeving; en nog minder als functioneren in je eigen omgeving. Thuis is waar jij bepaalt wat er gebeurt, thuis ben je gezellig en veilig. Thuis ben je vrij om te doen wat je wilt. En als je thuis naakt bent, is de vrijheid en het blijheidsgevoel het grootste. Privacy en vertrouwdsheid zijn daarbij een belangrijke basis, maar zeker niet het belangrijkste.

Velen zullen wellicht denken ‘dat het een seksding is en daarom zo lekker’. Dat is beslist **niet** zo. Naakt is geen synoniem voor seks of seks willen hebben. Bovendien: je eigen lichaam is overigens wel wat meer dan ‘een seksding’: een naakt lichaam is boven alles je eigen levende lichaam met jouw geest cq bewustzijn.

En met dat bewustzijn en dat lichaam voel je, neem je waar, span je aan- en ontspan je, geniet je of niet, rust je uit of niet, enz. Je hele functioneren als mens hangt af van dat bewustzijn en dat lichaam. Je doet jezelf dus enorm tekort als je dat lichaam sec als 'seksding' aanmerkt...



Er gaat niets boven relaxed naakt zijn in je eigen vertrouwde tuin!

Anderen zullen wellicht denken 'dat de spanning ervan het zo prettig maakt; als een soort van exhibitionisme wellicht?'. Ook dat is beslist **niet** zo, hoewel ik wel begrijp dat sec vanuit 'seks' geredeneerd mensen van dat soort ideeën hebben over een naakt lichaam.

Maar nogmaals: het gaat niet over seks hebben of over seksuele opwindning. En ook het hebben van seksuele spanning 'van het eventueel gezien worden' is dus geen onderwerp of oorzaak. ***Maar wat dan wel?!***