

Wat heeft jouw dosha nodig?

Ayurveda in bed

Wat voor seksueel type je bent, hangt samen met je dosha. Vata, pitta en kapha hebben ieder namelijk een eigen beleving van seks.

Dat kan verklaren waarom de een veel vaker wil vrijen dan de ander. Meer weten?

Doe dan eerst de dosha-test.

Lust. Als je in één woord probeert samen te vatten waar seks in onze tijd om draait, zou dat zomaar het eerste kunnen zijn wat in je opkomt. Of: fysieke aantrekkingskracht, intimiteit, zin hebben in elkaar. In veel oude tradities en geneeswijzen werd nauwelijks op die manier naar seks gekeken: vaak ging het uitsluitend over voortplanting. Verrassend genoeg vormt ayurveda daarop een uitzondering. In de eeuwenoude Indiase gezondheidsleer wordt seks gezien als een wezenlijke behoefte, iets wat lichaam en geest goed doet. Net als in de 21ste eeuw dus eigenlijk.

DOMINANTE KRACHT

Hoe vervul je de behoefte aan seks? Dat is volgens ayurveda nog best een kunst. Ieder mens is anders: de een heeft veel behoefte, de ander weinig. Wat voor seksueel type je bent, hangt samen met je dominante dosha. De dosha's zijn basiskrachten die zowel in de natuur als in je lichaam voorkomen, alle drie. Vanaf je geboorte heb je één dosha die het sterkst aanwezig is. Die bepaalt hoe je lijf gebouwd is, hoe je reageert op voeding, bij welk weertype je je het lekkerst voelt, wat voor karakter je hebt én wat je nodig hebt op seksueel gebied. Er zijn drie dosha's: vata, pitta en kapha.

Wil je meer weten over wat jouw dominante dosha is, en wat die zegt over jouw relatie tot seks? Doe dan de test. >

STEL JE OPEN VOOR DE

Verleiding

M.M.V. CAROLINEISS.COM (VEGAN LEREN JURK), PRAGTSTORE (RING, KRALENKETTING EN OORBELLEN)

TEST: WAT IS JOUW DOSHA?

Welke dosha is bij jou het meest dominant? Beantwoord deze tien vragen en ontdek welk type het dichtst bij je staat: vata, pitta of kapha.

1 Hoe ziet je gezichtshuid eruit?

- A. Altijd droog en mijn gezichtscrème trekt meteen in.
- B. Vettig en gevoelig, ik krijg snel puistjes en rode plekken in mijn gezicht.
- C. Gecombineerd, vettig op de neus maar droog op andere plekken.

2 In welk klimaat voel je je het prettigst?

- A. Warm klimaat.
- B. Koel klimaat.
- C. Droog klimaat.

3 Hoe kun je jouw eetlust het beste omschrijven?

- A. Onregelmatig, soms heb ik de hele dag geen honger en andere dagen kan ik niet stoppen met eten.
- B. Uitgehongerd. Ik heb altijd honger en word chagrijnig als ik een maaltijd mis.
- C. Stabiel. Ik kan een maaltijd missen, maar liever niet. Ik heb de neiging mijn emoties weg te eten.

4 Wat geldt het meest voor jouw lijf?

- A. Ik heb een smal postuur, krakende gewrichten en kom niet snel aan.
- B. Ik ben atletisch gebouwd en maak snel spiermassa aan.
- C. Ik ben stevig gebouwd met ronde vormen en kom snel aan.

5 Mijn haar is...

- A. Dun, droog en pluizig met gespleten haarpunten.
- B. Zacht met volume.
- C. Dik, bossig en snel vet.

6 Wat omschrijft jou het beste?

- A. Ik heb het altijd koud en neem overal een trui mee naartoe.
- B. Ik heb het snel warm en kan hitte moeilijk verdragen.
- C. Ik pas me makkelijk aan het klimaat aan, maar houd niet van een vochtige, regenachtige omgeving.

7 Wat gaat het meest op voor je ontlasting?

- A. Droog, hard en onregelmatig.
- B. Probleemloos en tweemaal daags.
- C. Regelmatig, eenmaal daags.

8 En je spijsvertering, hoe omschrijf je die?

- A. Wisselend. Ik heb soms last van een opgeblazen gevoel.
- B. Sterk. Ik heb soms wel last van maagzuur.
- C. Langzaam. Ik voel me moe nadat ik gegeten heb.

9 Hoe slaap je?

- A. Ik heb moeite om in slaap te komen en slaap vervolgens licht.
- B. Ik slaap vast, maar niet lang.
- C. Ik slaap diep en zou de hele dag kunnen slapen. Als ik wakker word, ben ik nog moe.

10 Vrienden omschrijven jou als...

- A. Creatief, idealistisch en vrijdenkend.
- B. Hardwerkend, ambitieus en georganiseerd.
- C. Kalm, vriendelijk en komisch.

MEESTE A: VATA

Vata is de energie van beweging en verandering. Wanneer vata overheerst en in balans is, voel je je energiek en levendig en ben je creatief. Als vata uit balans raakt, loop je het risico op gedachten die eindeloos in je hoofd blijven rondspoken. Je voelt je rusteloos, slaapt minder goed. Misschien raakt je spijsvertering van slag en heb je een opgeblazen buik. Om weer in balans te komen, is het recept: je tempo vertragen. Mediteren, eten op vaste tijden en vroeg naar bed gaan helpen hierbij.

MEESTE B: PITTA

De vurige pitta-energie is assertief en vastbesloten. In balans heeft pitta een gespierd lichaam en een scherpe geest. De spijsvertering loopt gesmeerd en de eetlust is gezond. Als pitta te veel gaat overheersen krijg je te maken met brandend maagzuur, overspannenheid en ontstekingen. Ook emoties kunnen dan heftig worden: je bent prikkelbaar en snel boos. De tijd nemen is vaak de beste tip als pitta uit balans is. Schrap een aantal punten uit je agenda, neem de tijd om even niets te doen, ga lekker uitwaaien.

MEESTE C: KAPHA

De aardse kapha-energie wordt gekenmerkt door stabiliteit en rust. Je hebt een sterk lichaam dat jou de energie geeft om dat te doen wat jij belangrijk vindt in het leven. Gaat de kapha-energie overheersen, dan begin je bijvoorbeeld vocht vast te houden, krijg je last van allergieën en kom je snel aan. Je denkt minder helder en houdt vast aan het oude vertrouwde, ook als dat je niet meer dient - denk aan een relatie of baan die zijn beste tijd gehad heeft. Beweging is vaak key voor kapha. Fysiek in actie komen doet wonderen voor je lichaam en je geest, net als het eten van lichte voeding.



OVER AYURVEDA

Ayurveda is een 5000 jaar oude alternatieve gezondheidsleer uit India, die wordt toegepast door genezers over de hele wereld. Het is een holistische visie op gezondheid: volgens de leer is een mens gezond als lichaam, geest en ziel met elkaar in balans zijn. Voeding is een belangrijk ingrediënt voor gezondheid, maar ook allerlei andere zaken beïnvloeden je welzijn: de seizoenen, het weer, de mensen om je heen en seksualiteit. Alles in het leven is volgens ayurveda opgebouwd uit drie basis-energieën. Dat geldt voor de mens, maar bijvoorbeeld ook voor een dag. Die drie energieën heten vata, pitta en kapha en hangen samen met de elementen. Een mens heeft dus alle drie de energieën in zich, maar vanaf de geboorte is een van de drie dominant. Vata is opgebouwd uit ruimte en lucht, pitta uit vuur en water, en kapha uit water en aarde.

Pitta heeft een hoge seksdrive, maar kan die frequentie niet altijd aan

JOUW DOSHA EN SEKS

Heb je veel of weinig zin in seks? Ben je in de eerste plaats gericht op je eigen genot, of meer op dat van je partner? En beleef je seks vooral fysiek en in-het-moment, of ben je iemand die er meer over fantaseert dan dat ze het doet? Vata, pitta en kapha hebben ieder een heel eigen beleving van seks. Die verschillen kunnen veel verklaren in een seksuele relatie, bijvoorbeeld waarom de een veel vaker wil vrijen dan de ander.

VATA IN BED

Vata is een gevoelig type, dat de energie van een bedpartner sterk oppikt. Gaat het met vata niet zo goed, dan uit zich dat vaak in zorgen en stress. Niet zo gek dat seks er dan wel eens bij inschiet. In het algemeen heeft vata de minst sterke behoefte aan seks. Heeft ze toch veel seksueel contact, dan kan dat haar uit balans brengen.

Jacqueline Snelder, ayurvedisch therapeut en lichaamsgericht psychosociaal therapeut, is gespecialiseerd in relaties en intimiteit. Ze merkt vaak dat 'vata-cliënten' het lastig vinden om de eigen behoeften voorop te stellen in bed. "Ik spreek vaak vrouwen die het idee hebben dat ze zin moeten maken, omdat hun partner vaker seks wil dan zij. Ze zijn dan geneigd hun eigen grenzen over te gaan, hebben seks 'voor de ander' en raken zo de verbinding met zichzelf kwijt."

Vata gedijt het beste bij aandachtige seks, liefst op eigen initiatief en bij voorkeur met een partner die ze goed kent en die haar aanvoelt. Voor vata hoeft de frequentie niet zo hoog te liggen: kwaliteit boven kwantiteit. Om in contact te blijven met haar eigen behoeften, kan het goed zijn voor vata om juist een tijdje geen seks te hebben met een ander. Jacqueline: "Ik adviseer soms om een halfjaar geen seks met een partner te hebben en te focussen op zelfaanraking. Wat vind je fijn, hoe wil je graag aangeraakt worden? Leg je daar een tijdje de nadruk op, dan word je je veel bewuster van jouw behoeften én weet je beter waar je grenzen liggen." >

M.M.V. MANONLAMEE.COM (ZIJDEN KIMONO), BRECHTJEOLTSHOORN.NL (SCHAPENVACHT KUSSENS, KRAANVOGELKUSSEN, PAPEGAAIKANDELAAREN TURKS VLOERKLEED), JEROME-DREYFUSS.COM (PANTERPRINT SUJDE TAS), XENOS.NL (ROND KUSSEN)



M.M.V. BRECHTJEOLTSHOORN.NL (TURKS VLOERKLEED EN ROZE SCHAPENVACHT KUSSEN) / PRACT.STORE (RING MET RODE STEEN), (SCHAALTJE PRIVÉ BEZIT)

GEBRUIK AL JE
Lintuigen

BEREID JE VOOR MET

Aandacht

M.M.V. BRECHTJEOLTSHOORN.NL (SCHAPENVACHT, KUSSENS, TAFELTJE, BLOUSE), PRAGT.STORE (ALLES IERADEN EN ROZE ETUI), XENOS.NL (PAARS ROND KUSSENTJE), VINTAGE.NS.NL (PANTERPRINT ZIJDEN BROEKJE), SAMSOE.COM (TURQUOISE BH, WEEN, VLOERKLEED, ORANJE SCHAAFTJE EN VAZEN PRIVÉ BEZIT)

M.M.V. XENOS.NL (ROND KUSSEN), WORLDFAMILYBIZA.SHOP (ORANJE BLOEMHANGER), NINAVLINGERIE.COM (BRUSH TOUCH OF LOVE), PRAGT.STORE (VLINDER BROECHE), (ORANJE SJAAL, PAUWENVEER EN PANTERSTOF PRIVÉ BEZIT)

PITTA IN BED

Gepassioneerd, krachtig, vol initiatief: dat is pitta. Ze heeft vaak zin in seks. Hoewel je volgens ayurveda vooral naar die behoefte moet luisteren, is het advies aan pitta om af en toe wat rustiger aan te doen. Dat ze vaak seks zou willen, betekent namelijk niet dat ze die hoge frequentie ook aankan. Jacqueline: "Mensen bij wie pitta de sterkste dosha is, willen vaak meer seks dan goed voor ze is. Ze hebben er veel zin in, maar hun energie kan die behoefte niet altijd bijbenen." Vaak heeft pitta volgens Jacqueline meer baat bij rust dan bij seks. "Meer tijd voor slaap en ontspanning brengt vaak balans. Voel dat die sterke seksdrive er is, maar wees je ervan bewust dat die energie ook iets van je vraagt. Doseer." In haar praktijk ziet Jacqueline bij pitta regelmatig een verschil in behoefte met een vata- of kapha-partner. "Dan adviseer ik vaak om te praten over die behoeften. Wat wil de ander graag, en hoe vaak is voor hem of haar prettig? Oefen in luisteren, in het werkelijk zien van de ander." Voor pitta kan het extra waardevol zijn om ná de seks aandacht te besteden aan een coolingdown. Een korte meditatie is dan fijn, of een eenvoudige massage, al dan niet samen met de partner.

KAPHA IN BED

Zin in seks? Mwah. Kapha ligt net zo lekker met een boek op de bank, of kijkt een fijne serie. Maar als ze dan eenmaal seks hééft, gaat ze er van alle drie de dosha's het meest in op. En ze houdt het 't langst vol. "Waar pitta soms beter wat minder seks kan hebben, is het voor kapha juist verkwikkend. Haar valkuil is traagheid, vermoeidheid, lethargie. Seks haalt haar uit die passieve modus, haar energie gaat ervan stromen." Kapha is een aards type, het lijfelijke past bij haar: ze is een fijne minnaar. Het emotionele aspect van seks verliest kapha daarbij weleens uit het oog, vertelt Jacqueline. "Kapha is heel down-to-earth, soms té. Net als bij pitta, raad ik kapha vaak aan om meer met de partner te praten over behoeften en gevoel." Voor de partner kan zo'n gesprek ook veel inzichten geven over kapha zelf: dat seks voor haar heel prettig is, maar opgewonden raken soms wat tijd kost. Zit kapha op seksueel vlak niet lekker in haar vel, dan raadt Jacqueline beweging aan; heel letterlijk, bijvoorbeeld door te gaan wandelen of sporten. Dat helpt ook haar seksuele energie weer op gang. "Kom in actie, juist als alles in je zich daartegen verzet."



Je dosha bepaalt je karakter, hoe je lijf gebouwd is, je favoriete weertype, hoe je reageert op voeding en wat je nodig hebt op seksueel gebied

CREËER DE JUISTE
Sfeer



M.M.V./XENOS.NL (KAARSEN) / SPIEGEL PRIVÉBEZIT

KEN JE INTIEMSTE

Behoeften



M.M.V./MANOILAMEE.COM (BRUIDSSAR) / INTIMISSIMI.COM (KANTENBHL) / VINTAGENOS.NL (ROK VAN KANT)

7x Seks VOLGENS AYURVEDA

Je dosha bepaalt hoeveel seks je 'nodig hebt', wat je misschien lastig vindt in seksuele relaties en hoe je daar het beste mee kunt omgaan. Daarnaast vind je in ayurveda een aantal algemene adviezen over seksualiteit.

1. ERKEN DE BEHOEFTE

Eten, drinken, slapen: allemaal behoeften die we onszelf niet ontzeggen. Volgens ayurveda mogen we seks gerust in dat rijtje plaatsen. Jacqueline: "Seks gaat over verbinding, in je hart en fysiek. Dat is een natuurlijke behoefte die je niet moet onderdrukken, want dat zorgt voor een disbalans, emotioneel en fysiek."

2. ZIE HET ALS IETS KOSTBAARS

Een blos op je wangen, een tintelend gevoel dat nog een paar dagen aanhoudt – fijne seks kan je doen opbloeien. Je lichaam én je geest varen er wel bij; volgens ayurveda is het een belangrijk ingrediënt voor een fysieke en mentale balans. Tegelijkertijd benadrukt ayurveda dat seks niet alleen iets geeft, maar ook wat wegneemt. Jacqueline: "Het is iets wat energie geeft, maar waar we ook energie aan verliezen." Bij seks zijn je lichaam en je geest aanwezig, en dus hebben beide ook tijd nodig om ervan bij te komen. Met andere woorden: koester seksualiteit, maar spring er voorzichtig mee om.

3. KIES JE SEKSPARTNER BEWUST

Volgens ayurveda gaat seks in de eerste plaats over energie. Vrij je met iemand, dan breng je jouw energie samen met die van de ander. Hoe liefdevoller, aandachtiger, zachter de energie van hem of haar, hoe beter het voor jou is (en andersom, uiteraard). Voelt de ander boosheid of angst, dan kan die negatieve lading volgens ayurveda ook bij jou terecht komen. Seks is een krachtige verbinding, en ayurveda raadt je aan om die verbinding wijselijk aan te gaan. Hoe beter de energie, hoe dieper de verbinding.

4. WEET WANNEER JE HET DOET

'Let's spend the night together' – The Rolling Stones bedoelden daar niet 'slapen' mee. Seks wordt in onze cultuur vaak met de avond en de nacht geassocieerd, en dat is in ayurveda niet anders. Niet alleen heeft ieder mens de energieën vata, pitta en kapha in zich; dat geldt ook voor de dag. De avonduren worden gezien als de pitta-periode van de dag, en die is het meest geschikt voor de energie van seks. Niet te snel

na het eten, want seks is een bezigheid die veel energie vraagt – dan moet je lijf het dus niet meer druk hebben met de vertering van de avondmaaltijd.

5. MAAK ER EEN ZINTUIGLIJKE ERVARING VAN

Seks is niet alleen maar een kwestie van aanraking. Bij een goede vrijpartij worden ook andere zintuigen geprikkeld, zoals bijvoorbeeld de reuk. Wil je echt opgaan in seks, bereid het dan een beetje voor. Zorg voor een prettige geur in de kamer, knisperend schoon beddengoed, stille of juist subtiele muziek die je in de stemming brengt. Aandacht is essentieel voor fijne seks.

6. NEEM DE TIJD OM TE 'HERSTELLEN'

Omdat seks intens is, verdien je na die tijd wat extra aandacht, volgens ayurveda. Gun jezelf de tijd om weer bij te komen. Drink iets dat rijk en verkwikkend is – warme melk met honing bijvoorbeeld – of eet wat fruit, en neem je rust. Daarmee breng je je *ojas* weer op peil, de balans van de drie dosha's die je in je hebt. Een orgasme vraagt namelijk best iets van je lichaam, het is fijn om bewust weer op te laden.

7. VOLG JE GEVOEL

Ayurveda is een eeuwenoude gezondheidsleer waaruit je, als je wilt, een heleboel regeltjes kunt destilleren. Sommige klinken wat streng, bijvoorbeeld 'heb geen seks tijdens je menstruatie', of 'onthoud je van seks bij hoge temperaturen'. Jacqueline raadt cliënten aan om voor zichzelf te onderzoeken wat bij hen past. "Zie de adviezen uit ayurveda niet als regels die je opgelegd worden, maar als richtlijnen. Waar voel jij je goed bij? De adviezen zijn gebaseerd op eeuwenlang onderzoek naar de mens, dus ze hebben een stevige basis, maar het belangrijkste blijft wat voor jou werkt." Seks is een totaalbeleving, iets waar al je zintuigen bij betrokken zijn. "Heb jij een goed contact met je lichaam, dan is het fijn om aangeraakt te worden. Zit je niet goed in je vel, dan sta je daar waarschijnlijk minder voor open. Het begint dus allemaal bij jouw verbinding met je lijf."

Meer weten?

- **Website Jacqueline Snelder: praktijkinnerlife.nl**
- **'Boost je immuunsysteem met ayurveda' van Janesh Vaidya, Altamira**
- **'Ayurveda in je leven – handboek voor persoonlijk welzijn' van Judith H. Morrison, AnkhHermes**
- **'Ayurveda – gezondheid voor iedereen' van Coen van der Kroon, AnkhHermes**



GEEF TOE AAN HET

Hoogtepunt