

Liever vrij & blij !

Liever vrij & blij !

Naakt in eigen huis & tuin



Hein Kuipers

Schrijver: H. Kuipers
Coverontwerp: H. Kuipers
ISBN: 9789402158205
© H. Kuipers

Hoofdstuk 1 – Inleiding tot naakt

Even kort mezelf voorstellen!

Mijn naam is Hein en ik ben opgegroeid in een Gooisch gezin, waarvan de ouders nogal eens de sauna bezochten en dus naakt liepen. Gezien de familie achtergronden was dat allesbehalve normaal en werd dat door de familie eigenlijk niet geaccepteerd. Mijn zus en ik mochten daarom echter wel tot en met ons derde levensjaar in ons blootje op vakantiebestemmingen lopen of in de tuin als er maar geen familie bij was. En dat was kennelijk een gewenning die je in gevoel blijft ondanks het vanaf het vierde levensjaar niet meer gebeurde en ik me er daardoor ook nu niet veel meer van kan herinneren.

Pas vanaf mijn elfde levensjaar pakte ik plotseling en zonder voorbedachte rade het naakt gaan weer op toen ik met vriendjes en hun ouders op een hete zomerdag naar het Scheveningse strand ging en in zee mijn strakke, kleine zwembroek uitdeed en het als een lycra bal in mijn hand hield terwijl ik ging zwemmen. Het was mijn vrienden kennelijk niet ontgaan en zij vroegen me ‘waarom doe je dat nou?!’. Ik zei: ‘omdat het veel prettiger voelt; het is heerlijk zo!’. Pas toen we weer uit het water gingen, trok ik in de branding mijn broekje weer aan; helaas de voorzijde achter en de achterzijde voor. Toen ik dat bemerkte, ging ik weer terug in de branding om ‘m weer uit te trekken en om ‘m goed aan te kunnen trekken. Die zwemsessie en dat moment ben ik niet vergeten; niet omdat ik me schaamde, maar omdat het zwemmen zo prettig was geweest en in gedachten was gebleven ondanks de ietwat beschamende afsluiting ervan in de branding.

Tijdens vakanties gedurende mijn latere jeugd ging ik ook graag naar het naaktstrand met vrienden, maar was ik vaak de enige die daar naakt durfde te gaan. Met name aan het naturistenstrand in Bergen aan Zee heb ik gouden herinneringen en daar kom ik nog steeds wel. Toch vertoefde ik ook al vaker naakt op meer lokale strandjes in het Gooi met een enkele vriend en/of met ‘aanhang’.

Pas op wat latere leeftijd kreeg mijn 'gelegenheidsnaturisme in vakantietijd' een meer structurele vorm. Belangrijk tijdens die verandering was zeker mijn bekendheid met de ontstressende werking van naakt zijn en naakt dingen doen. Juist als door werk en omstandigheden de stress toeneemt, krijg je dan automatisch en heel natuurlijk meer behoefte om naakt te zijn. Toen de stresspieken maximaal werden, besloot ik om ook naturisme te maximeren in mijn dagelijkse leven en wel in eigen huis en tuin. En met die totale verandering besloot ik ook lid te worden van de NFN, omdat ik met 'geestverwanten' wilde kennismaken, meer informatie wilde en omdat ik me enigszins 'beschermd' wilde voelen vanwege het bestaan van deze club mensen. Zij hadden immers de ervaring en jarenlange kennis op dit gebied waarop ik me nog maar een pionier voelde.

Ik ben nu al ongeveer een kleine acht jaar verder dan die beginperiode en kan dus wel stellen dat ik op het gebied van naturisme en van naakt in eigen huis en tuin zijn wel aardig ervaren ben geworden. Ervaren genoeg om er een boek over te kunnen schrijven; een boek dat een reëel beeld ervan geeft, praktische invullingen geeft, ervaringen deelt en zo eerlijk is over het hoe en waarom ervan. En hoewel die ervaringen niet altijd even prettig zijn: ik hoop dat je als lezer bij mag blijven dat ondanks die soms minder prettige praktijkervaringen ik toch niet gestopt ben met naturist zijn. Dan moet je ook beseffen hoe prettig het is om naakt te recreëren in huis, tuin en erbuiten! En met dit boek erbij ben je dan beter voorbereid, weet je wat je rechten zijn, wat de mogelijkheden zijn, enzovoort. Eigenlijk is dit boek precies wat ik had willen hebben toen ik met naakt in eigen huis en tuin begon.

Waarom nou naakt in huis & tuin?

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 genietend 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 zijn, 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?!***

Volgens mij ligt het antwoord verborgen in het lichaam en geest van de mens; deels op en onder de huid en deels in het wezen en de aard van de mens. Als een soort van automatische piloot die geactiveerd wordt door de prikkelende vrijheidsgevoelens als gevolg van de eigen naaktheid.

En de huid die het lichaam bedekt geeft door gevoelszenuwen in het kleinste detail aan hoe de wind voelt, hoe prettig en warm de zon is, hoe heerlijk fris en prikkelend een mals regenbuitje is en hoe fijn het is om door gras te lopen of door water te waden. Ook als we bewegen of wandelen, brengen we de lucht rondom het lichaam in beweging en voel je jezelf licht en fris met een tintelende sensatie. En dat ontspant je. Dat heelt je. Dat verandert je mindset. Dat haalt je uit de programmerende drukte.

Zolang je kleding draagt –al is het maar een zwembroek of ondergoed- is dat volledige ‘lichamelijke contactveld’ niet ‘geactiveerd’. Logisch ook. Je zweet in kleding, je knelt in kleding en je voelt dus kleding waardoor al het andere op de achtergrond raakt. Knellende schoenen kunnen je dag vergallen, een stropdas geeft aan het einde van de dag doorgaans nek en hoofdpijnlachten en te strakke sokken geven teen- of hielproblemen dus wandelen doe je niet. Ook is een strakke slip of broek niet prettig. Kleding bevestigt eerder ingesnoerdheid en dus gespannenheid.

Misschien schaam je jezelf zonder kleding of voel je jezelf opgelaten? Vraag jezelf dan eens af *‘waarom schaam ik me voor mezelf; mijn naakte lichaam ben ik toch immers zelf’* ?? Niets om je voor te schamen!! En zelfs als je onzeker over jezelf bent, is het beter om je eigen lichaam nog beter te leren kennen; misschien kom je dan zelfs tot geweldige conclusies over dat lichaam dat je altijd maar zo beperkt vond! Behalve dat naakt zijn in eigen huis en tuin je ontspant, geestelijk en lichamelijk herstelt en zeer fijn aanvoelt: je krijgt er meer eigenwaarde en bewustheid van je eigen lichaam van. Of zoals ik altijd zeg: ‘je leert je lichaam gebruiken zoals het bedoeld is!’.

En stel dat je onzekerheid, gevoelens van minderwaardigheid en angst weet te overwinnen: wat dan??!
Dan lees je gewoon verder in ‘Liever vrij & blij - naakt in eigen huis & tuin!’