Ik ben Bernadette de Graaf uit Nederland.

Gedurende mijn leven ben ik naast mijn beroepsopleiding, trainingen voor persoonlijke ontwikkeling blijven volgen, zoals Neuro linguïstisch programmeren, systemisch werk (familie opstellingen) en een coachopleiding en ben tevens mijn coachpraktijk gestart. Wat me dwars zat, was dat niemand sprak over intimiteit en seksualiteit, ook ik durfde hier nooit over te beginnen. Ik voelde geen ruimte om vragen te stellen of erover te praten, het was een taboe. Terwijl ik het verlangen had om meer te ontdekken. Ik had geen idee hoe en waar ik dat kon leren. Ik schaamde me ervoor, ik was tenslotte gelukkig getrouwd en moeder van twee kinderen. In mijn opvoeding was een ongeschreven wet dat het huwelijk in alles voorziet, dus voelde ik me ook schuldig dat ik meer wilde. Een belangrijk inzicht kwam tijdens een vrouwenworkshop. Ik zag het boek van Clarissa Pinkola Estes, ‘De ontembare vrouw’. Het woord ontembaar zorgde voor verdriet. Ik had moeite om vrijuit te leven, ik was onzeker en voelde me opgesloten alsof ik een gekooid dier was, het maakte me verdrietig. Ik realiseerde me dat ik me door mijn opvoeding en de kerk heb laten temmen en dat het mijn verlangen was om vrij en ongetemd te leven. Daar, in die workshop, begon ik te snappen waarom ik de drang had om verder te ontdekken op het terrein van intimiteit en seksualiteit. Het een is gekoppeld aan het ander: Je vrij voelen, intiem zijn met jezelf en je blij voelen met je lichaam, waar seksualiteit deel van uit maakt, hoort bij ontembaar leven.

Via lichaamsgericht werk, zoals tantra, het taoïsme, ademsessies en de helende werking van medicijnplanten ben ik gaan ontdekken, emoties gaan doorleven, heb geleerd over seksuele intimiteit en heb me kunnen verbinden met mijn intieme zelf. Ik leerde de ontembare vrouw in mij kennen.

Ik zag een documentaire met de toen negentig jarige Betty Dodson waarin zij vertelde over haar werk met vrouwen en seksualiteit en de workshop Bodysex die ze ontwikkeld heeft. Ik raakte enthousiast van de levensenergie die Betty uitstraalde en haar (zelf)liefde voor seksualiteit. Zò wil ik ook oud worden, dacht ik. Ik heb contact gezocht met Carlin Ross en ben opgeleid tot Bodysex coach. Bodysex heeft me geleerd dat vrijen met mezelf, masturberen, een manier is om ontzettend te genieten van mijn lichaam. Ik laad mezelf op zonder partner. Het zorgt er onder andere voor dat ik me vitaler voel. Het bekrachtigt me.

Ben je nieuwsgierig naar mij en wil je een individuele sessie afspreken of een Bodysex cirkel bijwonen, neem dan contact op via [bernadette@bewustnaarbeter.com](mailto:bernadette@bewustnaarbeter.com) , vind me via social media (Facebook, Instagram en LinkedIn) als Bernadette de Graaf of bel of whatsapp me via 0655338932.