



De geheime tuin van onze seksualiteit

Kennismaking met onze nieuwste jaaropleiding

In januari 2025 gaat de nieuwe jaaropleiding 'Integratief therapeutisch werken met seksualiteit' van start. Docente Charlotte Benoot geeft je een 'botanische' rondleiding in de materie die ze in zes lesdagen zal brengen. Doe je laarzen aan of ga lekker blootvoets. We trekken de tuin in!

Laat me een voorproefje van deze training geven aan de hand van één van mijn favoriete metaforen: De Tuin. Net als de bekende roman 'a secret garden'* is seksualiteit in therapie als een 'geheime tuin': het is een plek waarbij veel therapeuten aarzelen om het poortje te openen en een kijkje te nemen. Ze hebben weinig taal om de 'fauna en flora' te benoemen, en zijn niet zeker welk gereedschap ze kunnen gebruiken om de tuin te cultiveren.

Elke persoon heeft een unieke innerlijke seksuele tuin, net zoals iedereen een eigen vingerafdruk heeft. En net als bij elke tuin ontdekken we dat deze seksualiteit zeer gelaagd is: Een boomlaag, struiklaag, moslaag, en ten slotte het rijke bodemleven.

Enkele verklaringen bij de * in de tekst

- * Burnett, F. H. (1911). The Secret Garden. Virago Press.
- ** Een belangrijk werk hierin is : Kerner, I. (2021). So tell me about the last time you had sex: laying bare and learning to repair our love lives. Hachette UK.
- *** Recent zijn er enkele werken geschreven die de wetenschappelijke literatuur samenvatten en op een heel inzichtelijke manier vertalen naar het brede publiek: Nagoski, E. (2015). Come as you are: The surprising new science that will transform your sex life. Simon and Schuster.
- **** Hier baseren we ons op werk van sekstherapeuten uit verschillende stromingen: Esther Perel, David Schnarch, Sue Johnson, Suzanne Lasenza,

- boomlaag -

De bekende 'boomlaag' vertegenwoordigt ons seksueel gedrag: dat is hetgeen we kunnen 'observeren': wat we doen, met wie we het doen, hoe vaak we het doen, etc... In de therapieruimte is het de laag die we verkennen door aan onze cliënt te vragen: "Vertel eens over de laatste keer dat je seks hebt gehad". We kijken naar het gedrag, en leren hoe we dit gedrag kunnen aanpassen. In de opleiding leren we dit te doen vanuit de oplossingsgerichte stroming.**

- struikgewas -

Een ervaren tuinier weet dat voor een goed onderhoud van je tuin, je je niet alleen moet concentreren op de boomlaag. Zo is het ook met seksualiteit. Laten we daarom verder afdalen naar de volgende laag: het 'struikgewas', waar al onze overtuigingen, ideeën en 'kennis' over onze seksualiteit en ons lichaam liggen. Deze struiken worden geplant door vrienden, familie, leraren, porno, advertenties, etc. Zo kunnen we bijvoorbeeld de 'Vrouwen Mogen Niet Teveel Verlangen' struik tegenkomen, of de 'Mannen Moeten Initiatief Nemen' plant, en het 'Seks Moet Spontaan Zijn' gewas... Hoewel we het vaak oneens zijn met deze boodschappen en ertegen protesteren, vormen deze ontvangen ideeën heel vaak ons interne landschap.

In de therapiekamer, evenals in de opleiding, onderzoeken we deze overtuigingen: we kunnen ervoor kiezen om ze niet langer te bewateren. In plaats daarvan gaan we aan de hand van psycho-educatie, gebaseerd op re-

cent wetenschappelijk onderzoek van de afgelopen decennia, nieuwe planten inzetten. We gaan deze mythes en foute informatie aanpakken***. Seks therapie omvat dus ook een groot deel 'seksuele (her) opvoeding', waardoor we een positiever beeld krijgen van onze seksualiteit. Het biedt een geruststellend antwoord op de vraag waarmee alle cliënten komen: 'Ja, jouw/jullie seksualiteit is normaal'.

- kruid- of moslaag -

Wanneer we nog een laagje dieper gaan, komen we bij de kruid- of moslaag terecht. Hier stellen we aan onze cliënten de belangrijke vraag: 'Als jij seks wilt, wat is het dan precies dat je wilt? Onze seksualiteit is dan een soort symbolische taal waarbij emotionele behoeften worden vervuld. Seks is nooit zomaar seks. Deze behoeften zijn herkenbaar en universeel: we zoeken verbinding, het gevoel van gewenst te zijn, vrijheid, speelheid... Maar ze zijn ook zeer persoonlijk en vaak geworteld in onvervulde of gekwetste emotionele behoeften of ervaringen uit onze kindertijd.

- wortel- en knollenlaag -

Dit brengt ons bij de laag van de wortels en knollen, die relatietherapeute Esther Perel vaak bondig samenvat als: 'Vertel me hoe je geliefd werd, en ik zal je vertellen hoe je liefhebt.' Hier komt contextuele en hechtingstheorie in zicht. En wanneer we nog dieper graven, komen we zelfs bij de onbewuste lagen en psychodynamische therapie terecht. We leren en onderzoeken dat niet alleen dromen een manier zijn om ons onderbewustzijn te ontcijferen, maar ook dat seksuele fantasieën een symbolische taal vormen, een venster naar de diepere lagen van onze psyche.

Een cruciaal aspect van dit systemische is de relationele dimensie: wat gebeurt er wanneer jouw tuin die van jouw partner ontmoet?

Een essentieel onderdeel van de training is natuurlijk de systemische component: je tuin heeft geen omringende stadsmuren die losstaan van zijn omgeving. Een cruciaal aspect van dit systemische is de relationele dimensie: wat gebeurt er wanneer jouw tuin die van jouw partner ontmoet? Onvermijdelijk zijn deze verschillend, vooral in een langdurige relatie wordt dit duidelijk: er is een verschil in verlangen, of de ene partner houdt van strelen en sensualiteit, terwijl de andere meer van macht en dominantie houdt...

Een van de belangrijkste thema's in therapie zijn deze verschillen waar koppels mee willen leren omgaan. We zullen zien dat het hierbij niet draait om elkaars tuin te willen veranderen, maar dat we kijken hoe een koppel samen de juiste klimatologische omstandigheden kan creëren waarin hun beide tuintjes het best kunnen floreren.****

Zijn jullie nieuwsgierig geworden door deze sneak-peek? Dan zijn jullie van harte welkom om je in te schrijven voor een uitgebreidere rondleiding.



Wie is Charlotte Benoot?

Charlotte Benoot is klinisch seksuologe, I.V. therapeut en relatietherapeut. Haar passie voor relaties en seksualiteit groeide toen ze aan de Vrije Universiteit Brussel onderzoek deed naar de seksualiteit en intimiteit bij koppels waarvan één van de partners ongeneeslijk ziek is. Ze doctoreerde in 2018 op het thema. De vele boeiende en kwetsbare gesprekken die ze had met koppels voor dit onderzoek inspireerden haar om het therapeutische veld te verkennen, waarbij ze naast de 4-jarige I.V.-opleiding ook een jaaropleiding partnerrelatietherapie (School4power, 2020) en de EFT (Emotionally focused therapy) basis- en core-skillstraining (2022) volgde. Sinds enkele jaren kiest ze voluit voor de praktijk, en werkt ze dagelijks met koppels en individuen die worstelen met relationele en seksuele thema's. Daarnaast geeft ze regelmatig lezingen rond het thema.

Praktische info:

Deze Jaaropleiding start op 28 januari 2025 en telt 6 dinsdagen, telkens van 10u tot 17u.

Prijs: zonder basismodule 780 euro, met basismodule 1005 euro - tot 30 april 2024 geniet je van 10% vroegeboekskorting.

