

Seksualiteit uit zijn niche halen

Charlotte Benoot wil therapeuten en hulpverleners het vertrouwen geven dat ze geen seksuoloog hoeven te zijn om met seksualiteit (integratief) aan de slag te gaan.

Charlotte, je geeft in mei voor de eerste keer een tweedaagse training rond seksualiteit op EA. Wat is hier de aanleiding toe geweest?

Ik ben als seksuoloog en relatietherapeut gepassioneerd en geïnteresseerd in de psychologie van ons verlangen en opwinding. Voor mij is onze seksualiteit veel meer dan alleen het 'doen', 'geslachtsgemeenschap': het is ook een spiegel van onze persoonlijkheid en onze relaties. Het toont onze verlangens, worstelingen, hoop en angsten. Het is een heel persoonlijke uitdrukking van wie we zijn en hoe we met anderen omgaan. Door naar onze eigen seksualiteit te kijken kunnen we heel wat te weten komen over onszelf. In therapie wordt seksualiteit niet altijd op die manier benaderd: het wordt vaak als een losstaand 'gedrags'probleem gezien waarvoor we moeten doorverwijzen naar een 'specialist-seksuoloog'.

Ook in therapeutische opleidingen is dit zichtbaar: seksualiteit wordt niet geïntegreerd gedoceerd, maar gezien als een 'vak apart'. Als I.V.-therapeut stootte dit tegen mijn borst en besloot ik mijn eindwerk hierover te maken. Het eindwerk sloeg aan, en daaruit volgde de opleiding. Ik wil met de opleiding therapeuten en andere hulpverleners het vertrouwen geven dat ze geen seksuoloog hoeven te zijn om met seksualiteit aan de slag te gaan, en dat ze de tools die ze reeds bezitten kunnen inzetten om hiermee te werken. Op die manier wil ik seksualiteit uit zijn 'niche' halen.

Als seksuologe geef je al langer lezingen rond het onderwerp. Stel je een grotere vraag naar hulp rond seksualiteit in onze samenleving vast of is er een groeiende nood aan ondersteuning rond dit onderwerp bij therapeuten?

Seksualiteit wordt steeds vaker besproken en er is een stijgende vraag naar hulp bij seksuele problemen. Dit komt o.a. door veranderende culturele verwachtingen t.a.v. seksualiteit en vermindering van taboes. Heel al-

gemeen kunnen we zeggen dat seks vroeger als een 'plicht' werd gezien in relaties, nu willen mensen betekenisvolle, leuke en spannende seks. Dit brengt de nodige nieuwsgierigheid en openheid, maar ook de nodige druk met zich mee. Een beetje een tweesnijdend zwaard dus. Ondanks de stijgende vraag worstelen therapeuten, coaches of andere hulpverleners met het aanbrengen van het thema: Welke taal gebruik ik om seksualiteit bespreekbaar te maken? Durf ik te luisteren en door te vragen, ook al voelt het ongemakkelijk, en waar ligt mijn grens? Welke plaats heeft mijn eigen seksualiteit in het gesprek?

De titel van je training verwijst naar een integratieve benadering van hulpvragen rond seksualiteit. Wat is hier de meerwaarde van?

Seksualiteit is een complex begrip waarbij er een samenhang is tussen lichaam, gedrag, emotie en cognitie. De I.V.-benadering kijkt naar alle aspecten van seksualiteit, inclusief gedachten en overtuigingen, seksueel gedrag, onbewuste processen, emoties, communicatie tussen partners en subjectieve beleving. Hierdoor ontstaat een holistische benadering in plaats van te kiezen voor één invalshoek.

De I.V.-benadering biedt bovendien een rijkere taal om met seksuele hulpvragen aan de slag te gaan: van het eerder neutrale, wetenschappelijke jargon in de gedragscognitieve stromingen, de 'onderhandelingstermen' (geven, nemen, vragen) in de systemische therapie, tot de meer erotiserende taal in psychodynamische en experiëntiële stromingen.

Hoe heb je je tweedaagse opgebouwd?

Tijdens de opleiding bestuderen we de therapeutische stromingen aan bod – de gedragscognitieve, experiëntiële, psychodynamische en systemische, elk met hun eigen accenten, tools en technieken rond het thema

Welke taal gebruik ik om seksualiteit bespreekbaar te maken? Durf ik te luisteren en door te vragen, ook al voelt het ongemakkelijk, en waar ligt mijn grens?

seksualiteit. Hierbij gebruiken we het kwadrant van Wilber als richtlijn.

Naast dit inzichtelijke, theoretische deel bieden we evenveel aandacht aan het actiegericht, waarbij we aan de slag gaan met verschillende methodieken, aan de hand van enkele casussen (aangebracht door de deelnemers of door de docent). Je oefent met het bespreken van dit thema en krijgt hiervoor taal aangereikt. Ik probeer hierbij zowel in de diepte te werken als ook heel concrete tools aan te reiken, bijvoorbeeld: "wat zijn de 5 meest essentiële vragen die ik kan stellen in het exploreren van iemands seksuele hulpvraag? Welk doel hebben ze? En hoe formuleer ik die?"

Zoals elke goede I.V.-opleiding gaan we ook naar het ervaringsgericht, waarbij we onszelf als instrument gebruiken. Het respecteren van onze eigen grenzen en die van anderen staat hierin centraal.

Wie mag zich aangesproken voelen om je training te volgen?

Iedereen! De opleiding richt zich tot alle therapeuten en hulpverleners die zich willen verdiepen in de complexe wereld van seksualiteit en deze kennis willen toepassen om hun cliënten beter te kunnen ondersteunen. Of je nu nieuw bent in het vak of al ervaring hebt, dit programma biedt een leuke en unieke kans om jezelf te ontwikkelen en integratief, holistisch en integrerend te werken aan seksuele hulpvragen.



Wie is Charlotte Benoot?

Charlotte 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 doceerde 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 therapie) 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 tweedaagse training vindt plaats op 9 en 23 mei 2023 van 10u tot 17u
Prijs: € 215 / € 180 (voor I.V.-studenten en VWTIV-leden)

Meer info op p35.