

Let's talk about sex!

Studiedag BVRGS 17 maart 2023, Antwerpen

Hanne Golsteyn*

De dag begint goed. Een eerste lentedag breekt aan, het is zacht buiten. Als we aankomen in *Blue Point*, congreshal in Antwerpen Berchem, voel je meteen de professionaliteit die het gebouw en het interieur uitstralen. Een ideale plek voor een studiedag. We worden gesoigneerd met koffie, thee, koffiekoekjes, fruit en gearomatiseerd water. Wat een luxe. De echte opening van de studiedag wordt ingeleid door An Van Herck, voorzitter van de BVRGS. Let's go! Let's talk about sex! Ik en mijn partner in crime vandaag, Jolien Roeffen, zijn er helemaal klaar voor. We zijn hier aanwezig als seksuologen-psychologen die op een systemische manier te werk gaan, willen bijleren en geïnspireerd willen worden.

De dag is opgedeeld in verschillende workshops, met tal van bekende namen. Er is gekozen om met workshops te werken in plaats van lezingen, omdat de BVRGS wil focussen op oefeningen, praktische inspiratie en op zelf ervaren, voelen. Dat vind ik een toffe insteek. Praten over seks is één iets, maar het is onmogelijk om de lichamelijke en gevoelsmatige component eruit te laten.

An Van Herck leidt de dag in met de melding dat er tussendoor telkens een korte dansvoorstelling is, geïnspireerd op het thema. Een fijne bonus. Het eerste stuk is een meer klassieke dans. Kort na het begin hapert de rok van de danseres en lijkt ze even de draad kwijt te zijn. Ze stopt en vraagt de muziktechnicus om opnieuw te starten. Terug naar start, zou een van mijn opleiders gezegd hebben. Ik vind deze hapering en verwarring passend. Zo gaat het ook bij het thema seksualiteit. Seks wordt vaak voorgeschoteld als

• Zelfstandig systeemtheoretisch psychotherapeut te Gent (www.hannegolsteyn.com).
E-mail: golsteynh@gmail.com

iets harmonieus, als twee lichamen die in elkaar vloeien en bewegen zonder enige hapering; het luik waar getwijfeld, gezocht, gewankeld wordt, wordt naar mijn gevoel vaak te weinig belicht. De haperende dans en het weer opnieuw beginnen is een symbolische weergave van de realiteit.

Paul Enzlin en Marieke Dewitte openen de studiedag met een opwarmertje. Er worden stellingen voorgelegd en ook aan de hand van fysieke oefeningen wordt blootgelegd dat het zowel voor therapeut als voor cliënt niet zo evident is om over seks te spreken. Voor de mensen die al ervaren zijn in het spreken over seksualiteit in een therapeutische context zijn het evidenties, maar nodig om bij stil te staan door iemand die er graag mee aan de slag wil. Tijdens de oefening waarbij we onze hand op de bil of het hoofd van onze – meestal onbekende – buur moeten leggen, wordt het soms oncomfortabele aspect ervan duidelijk gedemonstreerd. De beide sprekers gebruiken het PLISSIT-model als leidraad, een gestructureerd model dat helpt om seksualiteit te bespreken.

P= permission, of toestemming vragen om seksualiteit als thema aan te brengen (consent!)

L = limited information, beperkte informatie geven over algemene aspecten rond seksualiteit (in relatie tot ziekte/probleem)

SS = specific suggestions, aan de hand van opleiding specifieke adviezen geven

IT = intensive therapy, seksuoloog/relatietherapeut

De eerste workshop die Jolien en ik gekozen hebben, wordt gebracht door Ilse Penne. Het artikel en de lesdag van Ilse over ‘Slingeren tussen autonomie en verbinding’ is mij altijd bijgebleven in de opleiding Seksuologie, en kwam later ook terug in de psychotherapie-opleiding. Vandaag brengt Ilse iets over libidoverschillen in partnerrelaties. Ik moet eerlijk toegeven dat ik, als seksuoloog, liever spreek over verschil in verlangen dan over libido en libidoverschillen. Een erfenis van de permanente vorming Seksuologie aan de Universiteit Gent, waar ons werd geleerd dat libido een oud archetype lijkt te symboliseren en in de volksmond sneller geassocieerd wordt met een statische eigenschap, iets ‘in’ mensen. Verlangen en verlangen naar iets of iemand karakteriseren iets interpersoonlijks. Deze begrippen zijn dynamisch en passen voor mij beter in een systemische visie.

Ilse brengt als basis de theorie van David Snarch. In deze theorie pak je seksproblemen aan door het bevorderen van de differentiatie tussen partners. Volgens Snarch moeten partners hun angsten en beschermingsmechanismen onder ogen zien zodat een passionele seksuele relatie kan blijven bestaan. Het is niet voldoende om een emotionele verbinding aan te gaan, er is ook nood aan autonomie en differentiatie. Het een kan niet zonder het ander. Als er te veel autonomie is of te veel verbinding, loopt er volgens Snarch iets vast en dat kan zich uiten in de vorm van een storend verschil in seksueel verlangen. Een ander uitgangspunt in deze theorie is dat het seksueel vuur in een partnerrelatie per definitie uitdooft als er geen continue groei is: 'Seks wordt saai wanneer je té belangrijk bent voor elkaar.' Je wordt dan te weinig verdraagzaam voor ongemak, te weinig tolerant naar mogelijke afkeur van je partner. De groei in de relatie stopt, de comfortzone lijkt goed, maar kan risicovol zijn op seksueel niveau. Lust heeft conflict nodig, zou je kunnen stellen. Denk maar aan het uitgangspunt van Esther Perel, namelijk dat lust en liefde in de kern elkaars tegenovergestelde zijn. Lust en verlangen is willen wat je niet hebt, liefde is hebben wat je wilt.

Een praktisch handvat voor het bespreken van dit spanningsveld is om koppels te leren ongemak te verdragen en zo een zone te creëren tussen comfort en conflict. Ilse Penne omschrijft dit als het verkennen van *the window of tolerance* binnen de sessie. Dat kan bijvoorbeeld door de onderarm te (laten) strelen of aanraken. Dit lijkt me een interessante oefening die veel dingen kan blootleggen, zoals relatiedynamiek, hoe ieder contact maakt met lichamelijke ervaringen, wat positie en positiewissels doen met die ervaringen, ...

Als afsluiter doen we in tweetallen nog een lichaamsgerichte oefening. Op één been staand moeten we elkaars en het eigen evenwicht proberen te bewaren. We staan vervolgens stil bij onze ervaring: Ben ik meer bezig met mezelf dan met de ander, of net omgekeerd? Wat voel ik, wat merk ik op? Is dit gekend, is dit nieuw?

Bedankt, Ilse, voor deze interessante input. Vooral de lichamelijke insteek in de oefeningen is een meerwaarde. Want het blijft voor mij als therapeut een uitdaging om in de gesprekken het lichaam te betrekken.

Na een rijkelijk gevulde lunchpauze volgt opnieuw een korte dansvoorstelling, deze keer een stukje moderne dans door een 'koppel'. Over een artistiek intermezzo gesproken ... Klasse!

We vervolgen onze namiddag bij Sam Geuens: een workshop over systemisch én oplossingsgericht werken aan seks. Deze twee kaders samenbrengen spreekt mij aan, weliswaar vanuit een sceptische nieuwsgierigheid. In een eerder artikel¹ sprak ik mijn bezorgdheid uit over een oplossingsgericht perspectief binnen de Seksuologie als je seks vanuit een maakbare visie bekijkt. Sam start de workshop door zich te laten leiden door onze vragen en verwachtingen, wat fijn en dynamisch aanvoelt. Er wordt een casus nagespeeld en daarop worden een aantal oplossingsgerichte concepten en handvatten toegepast. Jammer genoeg is er te weinig tijd en zijn er te veel vragen en insteken om verdiepend te werken. Ik moet wel toegeven dat ik de vraag ‘Wat hoop je te bereiken?’ ondertussen meermaals als leidraad heb gebruikt in een paar intakes na de studiedag. Deze vraag laat mensen reflecteren over hun hulpvraag, zoektocht, proces, mogelijkheden, ... en zorgt ervoor dat het gesprek niet meteen verengt tot dominante probleemverhalen. Door gedetailleerd de veranderingswens te bevragen, verschuift de *mindset* naar een meer hoopvol verhaal waarin de cliënt opnieuw een actieve positie kan innemen. Een aantal veranderingsgerichte vragen zijn:

- Wat hoop je te bereiken?
- Hoe moet ik me dat voorstellen?
- Hoe ga je dat merken?
- Wat gaat er anders zijn?

Het gedetailleerd bevragen wordt door de workshopgevers in een model gegoten: de triade logos-pathos-ethos (denken-voelen-doen) en oikos (context). Het gaat om tien basale vragen die hulpverleners een houvast geven bij taxatie. Er wordt bijvoorbeeld telkens bevraagd wat ervoor, tijdens en na een seksuele gewoonte (bijvoorbeeld masturberen) gebeurt op de drie niveaus en wat de overkoepelende context is. Dit geeft zowel hulpverlener als cliënten een brede kijk op waarom en hoe iemand last heeft van iets.

De derde en laatste workshop van de dag wordt gebracht door Hadi Waelkens met de passende titel: ‘Spiegeltje Spiegeltje aan de wand, heb ik met mijn lichaam een mooie band?’ Hadi vertrekt vanuit haar eigen professionele erva-

¹ Golsteyn, H. (2022). Systemische sekstherapie: “Help! Breng onze passie terug!” *Samenspraak Interactie-Academie*. <https://blog.interactie-academie.be/opinie-debat/systemische-sekstherapie-help-breng-ons-de-passie-terug/>

ring in oncologie en intensieve zorgen, waar patiënten en hun partners en familie vaak geconfronteerd worden met een ernstige diagnose – bijvoorbeeld borstkanker. Bij verlies van een of beide borsten verandert het lichaamsbeeld en de beleving vaak fundamenteel. Zo is er vaak de bezorgdheid of je zelf en/of je partner je lichaam nog graag ziet.

In deze workshop worden we ondergedompeld in de reflectie over ons eigen lichaam. Wat vind ik mooi? Wat zie ik als ik in de spiegel kijk? Kan je geloven dat iemand naar je kijkt en je mooi vindt? Welke ideeën heb je over je eigen lichaam? Van wie heb je die cadeau gekregen? Welke ideeën waren een vergiftigd geschenk? Hoe zijn die ideeën geëvolueerd? We krijgen een blad met een lichaam op getekend dat ons helpt om stil te staan bij de eerder warme, liefdevolle plekken en daarnaast de rauwe, ruwe plekken op ons lijf. In een volgende oefening worden we uitgenodigd een gesprek te voeren over één of bepaalde littekens op ons lichaam. Het gesprek wordt begeleid door een aantal interessante, systemisch geïnspireerde vragen: Wie was er voor jou? Hoe werd ervoor gezorgd? Hoe werd er vanuit je omgeving op gereageerd? Dit gesprek voeren met iemand die je nog niet eerder hebt gezien – wat een nabootsing is van een beginnende therapeut-cliëntrelatie – geeft een inkijk in de complexiteit om je als cliënt kwetsbaar op te stellen. Ik had op voorhand niet gedacht noch verwacht een dergelijk gevoelig gesprek te voeren over mijn lichaam.

Een rijkelijk gevulde dag wordt afgesloten met een laatste dans en een mooi dankwoord aan alle sprekers en medewerkers die hun steentje hebben bijgedragen aan deze studiedag! We gaan moe maar voldaan naar huis.

