

## Actueel

[« Naar het overzicht](#)

### "Ik aoseksueel? Nee! Jij bent pervers!"

#### Hoe partners naar elkaar wijzen in bed

ma 15 jun 2020 - Mirella Brok

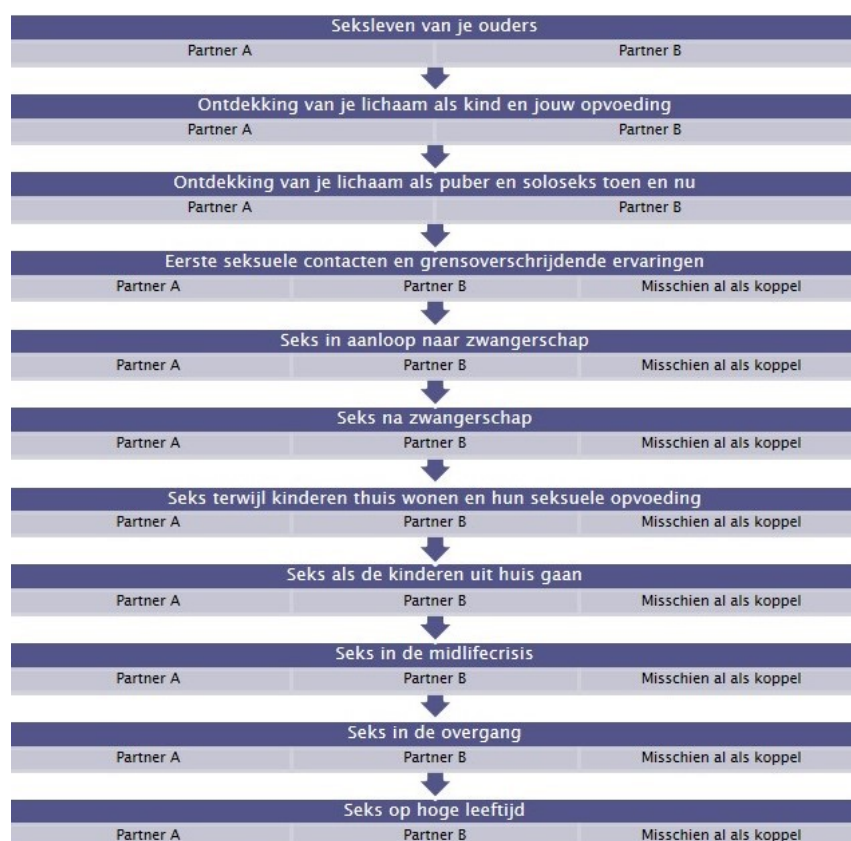
Wanneer er relatieproblemen spelen, wijzen partners nogal eens naar elkaar. En nergens gebeurt dit zoveel als tussen de lakens. "Jij bent pervers" – "Jij bent aoseksueel" – "Jij wil nóóit!" – "Jij wil áltijd!" Als relatietherapeut merkte ik dat het wijzen in mijn praktijk vaak vrolijk doorgaat. Door de jaren heen leerde ik gelukkig ook steeds beter om mijn vinger te leggen op wat er achter het wijzen schuilgaat. Hoe kun je als hulpverlener het gesprek over seks gaande houden zonder oordeel?

#### Normaliseren

De eerste stap is om jouw cliënten uit te leggen dat er in relatietherapie gesproken wordt over de relatie en over seks. En dat je waar nodig het gesprek steeds terugbrengt naar deze onderwerpen. De tweede stap is voorlichting geven over relatietherapie en seks. Via voorlichting normaliseer je de moeilijkheden die het koppel heeft. Zorg er dus voor dat jouw kennis over seks bij de tijd is door literatuuronderzoek en trainingen. En te allen tijde: houd je toon en houding open.

#### Erotische autobiografie

Vanuit de voorlichting maak je gemakkelijk de overstap naar de autobiografie van seksualiteit van de koppels, bijvoorbeeld door samen een tijdlijn te maken over de seksuele ontwikkeling. Het maken en bespreken van deze tijdlijn kan in individuele sessies, gezamenlijke sessies of als huiswerk. Het uitwerken van een tijdlijn geeft de hulpverlener informatie zodat deze hypothesen kan stellen. De tijdlijn heeft echter nog een belangrijkere functie namelijk, het opbouwen van zelfkennis, ontdekken van thema's over de generaties heen (zoals overspel, lichaamsschaamte, misbruik, taboes enzovoort) en het stimuleren van de dialoog tussen de partners, zodat zij van oordelen naar begrip evolueren. Let er dus op dat je in gesprek blijft en dat het geen interview wordt. Dat kan door warm en betrokken te blijven in dialoog, door het koppel circulair te bevragen en door de tijdlijn in kaart te brengen op een manier die bij het koppel past (bijvoorbeeld door middel van focuserende seks, een collage, een levensweg, post-its of als notulist schematisch vastleggen op jouw flapover).



Hulpmiddel 1. Maak een tijdlijn over de seksuele ontwikkeling

De autobiografie schetst de seksuele context. De betrokken vragen van de hulpverlener nodigen de cliënten uit na te denken over de overgang van het individu - wie ben ik in deze seksuele context? - naar de relatie - Hoe geven wij in onze relatie vorm aan seks?

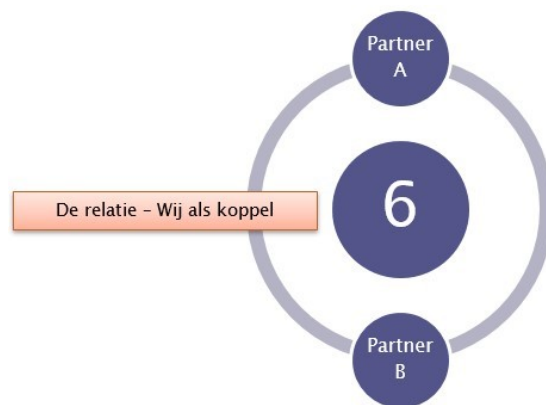
Wanneer jij en het stel steeds soepeler sprekend over erotiek, breng dan ook eens in kaart wat de individuen opwindt en waar ze op afstoten. Daarvoor kun je hulpmiddel 2 gebruiken. Kijk daarna samen naar overeenkomsten en verschillen. Deze zijn te gebruiken om samen een seksleven te ontwerpen.



Hulpmiddel 2. Breng in kaart wat de individuen opwindt en afstoot

#### Oefening in dialoog

Het kan verleidelijk blijven om ook in deze fase door te gaan met wijzen. Stimuleer het koppel om de informatie die in de gesprekken naar voor is gekomen, te zien in het licht van de relatie, niet van het individu. Laat de partners zien waar de ander vandaan komt en waar zij zelf vandaan komen. Leg eventueel aan de hand van hulpmiddel 3 uit dat ieder vanuit een verschillend perspectief naar een situatie kijkt en dat het de grote truc is om te zien welk perspectief de relatie in kan nemen. Ga hierbij uit van de relatie als een levend wezen, zoals wel vaker gedaan wordt in systemisch werk. Herhaling is hierbij geen overbodige luxe. Vooral niet wanneer de kwetsbaarheid groot is, zoals vaak bij seksuele relaties. Stel verbindende vragen en gebruik visualisaties waar je kunt.



Leer partners zoveel mogelijk te spreken vanuit zichzelf. Eigenlijk zou je gedurende de hele sessie bij alles dat gezegd wordt steeds opnieuw kunnen vragen naar de gedachten, gevoelens en het gedrag van de partner die wijst naar de ander. Blijf nieuwsgierig naar wat er achter de wijsvinger schuilgaat. Vooral bij de persoon die oordeelt.

#### Samen experimenteren

Eindelijk is het moment daar! Het koppel mag samen gaan ontdekken hoe zij hun seksleven verder vorm gaan geven. Als hulpverlener kun je vastomlijnde huiswerkopdrachten meegeven. Je kunt ook de informatie die de cliënten tijdens de gesprekken aandragen tot huiswerkopdracht omvormen.

#### Geef ruimte voor je eigen kwetsbaarheid

Vertrouw op jouw basis. Je bent een goede hulpverlener. En je kan de methodieken waarin je bent opgeleid ook nog eens extra inzetten in de dialoog over seks. Wanneer je nog niet veel over seks hebt gesproken met je cliënten, kun je nogal eens overweldigd raken. Vanuit een eigen onzekerheid of vanwege een eigen attitude. Wanneer je eigen onzekerheid om de hoek komt kijken, bespreek dit met je intervisiegroep of leg het voor bij jouw supervisor. Seks is kwetsbaar, persoonlijk, naakt. Ook voor de hulpverlener. Het is niet erg wanneer je merkt dat je hierin een grens hebt. Verwijs koppels dan vooral door naar een collega die hier veel plezier aan beleeft. Je hoeft niet alles te kunnen en een goed gekozen niche geeft rust. Seks gaat over grenzen, voorkeur, plezier en identiteit. Dat geldt ook voor de hulpverlener die wel of niet wil werken met seksgerelateerde problematiek.

*Mirella Brok is psycholoog en relatietherapeut. Vanuit haar eigen praktijk werkt ze met verschillende methodieken die zij op een eigen wijze uitdraagt. Ze schrijft graag en ontwikkelde verschillende producten voor mensen thuis, zo ook de contextuele Denk aan Seks gedachtenkaartjes. Deze stok kaarten bevat 49 inzichten en aansporingen om daarover na te denken en te spreken. [www.relatietherapeutmirellabrok.nl](http://www.relatietherapeutmirellabrok.nl)*

Share |

#### Geef hieronder uw reactie op dit nieuwsitem

Naam:

E-mailadres:

Reactie:

Nog geen reacties geplaatst

Aanmelden nieuwsbrief

Email

Go

Zoek

zoekterm...

Go

[Website by](#) [Sitemap](#) [Disclaimer](#) [Privacy policy](#)

