

Seksualiteit als thema in therapie

Een vrouwengroep in de specialistische ggz over autonomie, sensualiteit en seksualiteit

“Dit vrije sensuele dansen is niets voor mij, ik ben een grijze muis,” zegt Rosa. Haar groepsgenoot Stevie reageert direct: “Een grijze muis? Hoe kom je daar nou bij! Kijk eens hoe creatief je werkt met beelden!” Rosa kijkt verbaasd en wat geschrokken. Stevie gaat verder: “Je bent je als grijze muis gaan gedragen om niet op te vallen, om jezelf veilig te houden. Dat ken ik goed.” Rosa is zichtbaar geraakt; haar zelfbeeld wordt opgeschud.

DOOR: ANNET DE BOER EN JOLANDA KLEES

↓ IN DIT ARTIKEL

- De vaktherapeutische methodiek van de vrouwengroep om te werken aan autonomie, sensualiteit en seksualiteit
- Hoe dramatherapie verdieping geeft aan schematherapie om de volwassen modus te versterken
- Casusbeschrijving van een vrouw die de vrouwengroep doorlopen heeft

Inleiding

Dit is een fragment uit het begin van Rosa's behandeling in de vrouwengroep bij Care to Change. De vrouwengroep bij Care to Change, een ggz-organisatie voor basis- en specialistische zorg, werd in 2021 opgericht door (psycho)dramatherapeut en EFT-relatietherapeut Jolanda Klees. Na een succesvolle pilot sloot vaktherapeut drama Annet de Boer zich bij haar aan. De groep richt zich op vrouwen uit alle acht vestigingen van Care to Change.

Doelgroep en kaders

De deelnemers kampen vaak met persoonlijkheidsproblematiek, een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en angst- of stemmingsstoornissen. Veel cliënten hebben traumatische ervaringen, onder andere op seksueel gebied, wat een gezonde volwassenwording en specifiek seksuele volwassenheid heeft belemmerd. Ook ongezonde familiesystemen en soms religieuze trauma's spelen een rol. De groep is geschikt voor vrouwen die voldoende stabiliteit hebben opgebouwd en ruimte voelen om voorbij hun trauma te leren: hoe kan ik eigenaar worden van mijn leven, mijn lichaam en mijn seksualiteit? Cliënten zitten doorgaans een jaar in de groep in de afrondende fase van hun behandeling. De groep bestaat uit circa acht vrouwen en is 'open': deelnemers kunnen in- en uitstromen. Dit creëert onder meer een dynamiek waarin nieuwkomers hoop en perspectief krijgen door vrouwen te zien die verder zijn in hun proces.

Wat leren cliënten

Cliënten met (seksueel) trauma leren een volwassen, intieme relatie aan te gaan of te creëren, vanuit belichaming, duidelijke grenzen én wensen. Er is daarbij aandacht voor het ervaren en voelen van het volwassen lichaam. Wanneer je je eigen lichaam goed leert kennen, begrijp je beter waar je lichaam naar verlangt. Daarmee ben je in staat om in seksuele interacties authentiek contact te maken en is er meer kans op voldoening. We worden in deze zienswijze ondersteund door het wetenschappelijk werk van seksuoloog en auteur Emily Nagoski en onderzoeker Tarryn Ellison. Met als specifieke toevoeging van onszelf dat we in de groep veel aan belichaamde sensualiteit werken, omdat dit de weg opent naar

belichaamde seksualiteit (Nagoski, 2016); Ellison, 2020). Daarnaast werken we aan een breder behandeldoel: verantwoordelijkheid nemen voor het voeden van de eigen sensualiteit, als onderdeel van het ontwikkelen van autonomie. Met sensualiteit bedoelen we wat Esther Perel eroticisme noemt: niet per se seks, maar een kwaliteit van vitaliteit, nieuwsgierigheid en levendigheid. Het houdt seksualiteit levend, maar het kleurt eigenlijk alle levensgebieden (Perel, 2007).

Perel, psychotherapeut en schrijver, benadrukt het belang van traumawerk in combinatie met het versterken van vitaliteit. Volgens haar is het een levenslange oefening om ruimte te geven aan pijn én aan wat het leven plezier en betekenis geeft. Dit gedachtegoed brengen we in deze groep in de praktijk.

In de groep wordt dat benoemd als het schrijven van een nieuw verhaal over jouw volwassen vrouwelijkheid, waarbij je niet enkel vanuit je oude pijn blijft leven, maar ervoor kiest dat levendigheid en plezier ook voor jou weggelegd is. Het schrijven van een nieuw verhaal vraagt moed, terwijl het oude verhaal aan je blijft trekken.

Methodisch startpunt: schematherapie

In voorafgaande behandeling van de cliënten stond schematherapie centraal, en ook binnen deze groep vormt zij het methodische denkkader. Deze therapievorm richt zich op

→

Belichaamde sensualiteit,
leidt tot elichaamde seksualiteit

het herkennen en veranderen van disfunctionele schema's en modi. De focus ligt op het versterken van de Gezonde Volwassene en de Vrije Kind-modus, het tegenspreken van negatieve Ouder-modi en het doorbreken van disfunctionele copingmodi (Bijl, 2015).

Binnen de schematherapie worden vijf emotionele basisbehoeften onderscheiden:

- Veiligheid en verbinding met anderen
- Autonomie, competentie en identiteit
- Realistische grenzen en zelfbeheersing
- Vrijheid van expressie
- Spontaniteit en spel

Tijdens schematherapie leer je deze basisbehoeften herkennen en wat het voor jou betekent om hiervoor te zorgen (Bijl, 2015).

De rollen zijn losjes geïnspireerd op de archetypen 'hoer', 'heks' en 'heilige'

Dramatherapie-methodiek

We leggen in de groep de nadruk op het versterken van de Gezonde Volwassen-modus. Er komen steeds drie levendige volwassen rollen terug die deze volwassen modus ondersteunen. Deze rollen zijn losjes geïnspireerd op de archetypen 'hoer', 'heks' en 'heilige' uit het werk van Clarissa Pinkola Estés, die deze symbolische figuren gebruikt om de authentieke vrouwelijke psyche te verkennen en te herstellen van culturele onderdrukking.

Het vormgeven en werken met deze rollen is methodisch onderbouwd vanuit de roltheorie van Robert Landy. In zijn roltheorie beschrijft hij hoe mensen hun identiteit vormgeven via verschillende innerlijke rollen. Door deze rollen bewust te onderzoeken en te oefenen met behulp van dramatherapie, kunnen zelfinzicht, flexibiliteit en psychisch evenwicht worden versterkt in een veilige therapeutische setting (Landy, 1993; 2009).

Wij geloven en zien in de vrouwengroep dat het ontwikkelen en integreren van deze drie rollen het behandeldoel

ten goede komt. We werken met de Krachtige vrouw, de Sensuele vrouw en de Wijze vrouw. Zie ook afbeelding 1, Rosa's vrouwen.

Gezonde en ongezonde vormen van sensualiteit en seksualiteit

Het uitgangspunt in de groep is dat iedere vrouw haar eigen vorm vindt van de krachtige, wijze en sensuele vrouw. We helpen hen om los te komen van ideeën van andere groepsgenoten, van maatschappelijke en mediagerichte performance, en van beperkende normen en waarden uit het familiesysteem (Nagoski, 2016).

Om dit verder te verdiepen, besteden we ook aandacht aan wat deze rollen niet zijn. We onderzoeken vervormingen waarin de verbinding met zichzelf en met de ander verloren kan gaan. Een vervorming van de sensuele vrouw is bijvoorbeeld: jezelf uitleveren - seksualiteit zonder zelfverbinding, grenzen of wederkerigheid. Zie afbeelding 2, Kwaliteiten en vervormingen

Werkvormen

In de groep werken we met (psycho)drama, dans, stem, adem, meditatie, gesprek en beeldend werk. Denk hierbij aan scènework, zang- en stemexpressie, ademhalingsoefeningen, lichaamsgerichte meditatie (bijvoorbeeld gericht op het bekken en de borsten), evenals oefeningen met nadering en aanraking.

Binnen het psychodrama werken we met zowel vaste als vrije vormen. In de vaste vorm leert een cliënt zich te richten tot en te laten aanmoedigen door de krachtige, sensuele en wijze vrouw. Zij ervaart dat als zij zich laat adviseren door de drie innerlijke rollen, ze makkelijker bij haar verlangens en wensen kan blijven en trouw kan zijn aan haar nieuwe verhaal. Wanneer zij luistert naar de raad van de negatieve ouderboodschappen ervaart ze hoe verleidelijk het is om het verlangen los te laten en in oude disfunctionele copingmodi terecht te komen.

Het praten over seksualiteit verloopt via een vragenbox, waarin cliënten anoniem vragen over seks kunnen inbrengen. Dit bevordert een open uitwisseling, doorbreekt het taboe en creëert ruimte voor herkenning en steun. Groeps-therapeuten geven seksuele voorlichting waar nodig. We doen verschillende dansoefeningen, in dit artikel lichten we één belangrijke oefening toe. Dit is een dansvorm in koppels, geïnspireerd op Tantric dance, ontwikkeld door Rakesh Mijling. We zijn hierin geschoold en hebben een vorm gevonden om er verantwoordelijk mee te werken in de ggz. De focus in de dans ligt op krachtig leiderschap en heldere overgave. Doordat de ogen van de volger gesloten zijn, worden andere zintuigen versterkt en wordt het

lichaam bewuster ervaren. Daarnaast dansen we de dans wel voor, maar dansen we niet met cliënten. Op deze manier kunnen we als therapeuten continu de processen tijdens deze dans volgen en ondersteunen. De adem is een belangrijk middel om belichaamd en gereguleerd te blijven. In de dans oefenen we met initiatief nemen, vertrouwen, grenzen en wensen, het loslaten van controle, co-regulatie, en het herkennen van momenten waarop je bevriest, en dit ook leren aangeven. De dans biedt veel mogelijkheden voor het leren van communicatievaardigheden die van belang zijn in intiem en seksueel contact.

Het proces van Rosa

Rosa start in de vrouwengroep. Ze is 55 jaar, moeder van drie kinderen en getrouwd. Ze draagt haar haar consequent in een strakke paardenstaart en kiest behoudende kleding. Ze heeft de diagnoses persoonlijkheidsstoornis en complexe PTSS. In haar puberteit werd ze langdurig seksueel misbruikt.

Vanaf het begin werkt Rosa hard om haar volwassen kant te versterken, maar ze heeft er weinig vertrouwen in. Vaak valt ze nog samen met haar kindmodus. Haar cliëntidentiteit is haar zo eigen geworden dat ze haar eigen vooruitgang moeilijk kan vertrouwen. Wanneer ze opnieuw intensieve traumatherapie wil volgen, vindt haar behandelteam dat niet verstandig. Ze heeft veel traumatherapie gehad; nieuwe sessies kunnen het werken aan vitaliteit en autonomie ondermijnen. Eerst reageert Rosa met weerstand, maar wanneer ze ziet hoe Stevie, met een vergelijkbare geschiedenis, uit haar kindmodus kan stappen, begint er iets te dagen: misschien hoeft niet alles meer 'gefixt' te worden. Misschien is ze, net als Stevie, al sterk genoeg. "Misschien ben ik meer volwassen dan ik denk", zegt ze later. Zo ontstaat de wens om haar volwassen kwaliteiten te omarmen.

Rosa houdt zich tijdens de sessies op de achtergrond. Ze observeert aandachtig, luistert goed en vindt herkenning bij andere vrouwen. Dansen, geluid maken en toneelspelen vindt Rosa aanvankelijk vreselijk spannend. Ze voelt angst en zelfkritiek: zichtbaar zijn is immers ooit gevaarlijk geweest. "Als je opvalt of sensueel doet, dan vraag je erom", is haar oude overtuiging. Daarnaast denkt ze dat ze het gewoon niet kan. De groep blijft spelen en dansen met de drie vrouwenrollen. Rosa doet steeds confronterende en corrigerende ervaringen op met zichtbaarheid en sensualiteit. We geven een aantal belangrijke voorbeelden.

Tijdens een oefening op het nummer *Don't Cha* van de *Pussycat Dolls* onderzoeken we de vervorming van de 'sensuele vrouw'. Rosa merkt dat ze niet mee kan doen en gaat aan de kant staan kijken. In de vervorming herkent ze haar overlevingsstrategie van vroeger, dat ze tijdens het misbruik iets

"Als je opvalt of sensueel doet, dan vraag je erom", is haar oude overtuiging

seksueels deed zonder in contact te zijn met zichzelf. Naast deze serieuze laag ziet ze ook hoe andere vrouwen in de groep vrij kunnen spelen met de vervorming: elkaar voor de grap aftroeven in hoe sexy je kunt bewegen. Ze is nooit uitgegaan in haar tiener- of studententijd, en dit soort meidengein is haar onbekend. Ze voelt compassie voor zichzelf en voor wat ze heeft gemist in haar jeugd: het vrij ontdekken van haar eigen sensualiteit.

De grootste moeite, maar ook de grootste overwinning, ervaart Rosa bij de Tantric Dance oefeningen. Jolanda en Annet dansen dan eerst samen een demonstratie, omdat de dans goed laat zien hoe intiem contact gelijkwaardig, belichaamd en plezierig kan zijn. Bij sommigen roept dit verlangen op: "Ik wil dit ook kunnen: zo vertrouwen, genieten, liefdevol zijn." Bij anderen juist angst of afkeer. Dat laatste geldt voor Rosa; de eerste keer bevriest ze. Annet gaat rustig bij haar zitten, terwijl de rest van de groep onder leiding van Jolanda de dans met elkaar oefent. Als deze dans een tweede keer voorbij komt, blijft Rosa meer aanwezig en voelt ze wat ze "gezonde afgunst" noemt: een vorm van verlangen, al is dat woord haar nog vreemd. Ze doet voor het eerst mee, wiegend, zacht draaiend, hand in hand met een ander. "Het hoeft nergens naartoe en het hoeft niet mooi te zijn", herhalen we steeds. Wanneer ze later in het jaar opnieuw oefent, zegt ze: "Ik heb toch het gevoel dat ik wel moet meedoen, maar ik ben nog een planeet verwijderd van dit gevoel." We begrenzen die houding. Ze weet dat ze niet zover van huis is als het oude verhaal haar doet geloven en ze maakt haar mogelijkheden kleiner dan ze zijn. Daarbij heeft ze al meerdere keren ervaren hoe veilig ze zich voelt in deze groep. Er volgt een confrontatie, waarin we Rosa duidelijk maken dat ze op dat moment zelf kiest om haar mogelijkheden negatief te interpreteren. Met die keuze blijft ze in het oude verhaal.

Na deze confrontatie volgt voor Rosa een psychodrama in de eerder genoemde vaste vorm. Rosa brengt haar verlangen in om positiever naar sensualiteit te kijken. Ze spreekt dit eerst uit tegen haar innerlijke, straffende ouder. Die antwoordt: "Sensualiteit is walgelijk, gevaarlijk, dan vraag je →

erom. Jij kunt dat niet, je hoort je stil te houden.” Rosa slaat op slot, zoals altijd bij zulke boodschappen. Jolanda zegt: “Je kunt nu rechtsaf en deze negatieve boodschappen voor waar aannemen, terug naar je oude coping, of linksaf, naar jouw innerlijke vrouwenrollen die klaarstaan om je aan te moedigen.” Rosa kiest linksaf. Daar gaat ze, een voor een, langs de krachtige, sensuele en wijze vrouwen, vertolkt door groeps-genoten. De boodschappen die zij haar meegeven, verwerkt Rosa later in haar creatieve werk na de sessie. Zie afbeelding 1, Rosa's dans.



Afbeelding 1. Rosa's vrouwen

Thuis gaat Rosa bij zichzelf te rade en zet ze een definitieve stap: ze wil zich haar volwassenheid én haar sensualiteit toe-eigenen. Ze wil vrijheid voelen. Na dit besluit verandert er zichtbaar iets in Rosa. Ze begint te experimenteren met losse, kleurrijkere kleding en laat haar golvende krullen natuurlijk vallen. De groep reageert enthousiast: “Oeh la la, Rosa!” en “Wat mooi, die kleuren!” Wanneer de dans terugkeert, draagt Rosa een zwierige jurk. Ze wordt uitgenodigd om te dansen en ze danst vrij. Geen zelfkritiek, geen remming. Iedereen is stil; daarna barst de groep los in warme reacties. Rosa straalt. Ze voelt dat het veilig is om gezien te worden.



Tijdens Rosa's behandelproces nemen we drie keer de tijd om via de vragenbox te praten over seksualiteit. Rosa vindt dit aanvankelijk ongemakkelijk, maar bij de derde keer ervaart ze het als een verademing. We spreken over onzekerheid, geheime gedachten, zelfbevrediging, lichaamsbeeld, verleiden, pauzeren, enzovoort. “Het feit dat hier gewoon over gesproken kan worden, zonder oordeel... vind ik geweldig!”, zegt Rosa hierover. “Het is bevrijdend om te merken dat ik niet raar ben, maar normaal. En dat wat niet normaal voelt, is ontstaan uit de schade van vroeger. Die herkenning brengt rust in mijn systeem.”

Er is in de behandeling ook aandacht voor Rosa's huwelijk en in het bijzonder de seksuele interactie met haar partner. In een oefening in de groep bespreken de vrouwen in drietallen de schade van vroeger op seksueel gebied en hoe zij daar nu als volwassene zorg voor kunnen dragen. Een week later spreekt een groepsgeenoot Rosa bezorgd aan tijdens een deelronde: het lijkt alsof het misbruik ook in haar huwelijk speelt. Rosa schrikt, omdat dat niet zo is, en realiseert zich dan dat zij die indruk heeft gewekt doordat ze nog vaak vanuit de dader-slachtofferdynamiek spreekt. Zo maakt ze haar man onbedoeld en volkomen onterecht tot ‘dader’. Dit is een aanleiding voor relatietherapie. Als paar leren ze te praten over seksualiteit en duidelijke afspraken te maken. Rosa leert verantwoordelijkheid te nemen voor haar eigen verlangens en



grenzen, en die vanuit gelijkwaardigheid te communiceren. Rosa's partner leert wat Rosa's triggers zijn en hoe hij daarmee om kan gaan. Hun seksuele leven wordt fijner.

Dan is er een belangrijk moment. In hun levendigere seksuele contact, ontstaat er door miscommunicatie een onbedoelde grensoverschrijding, waardoor Rosa heftig getriggerd raakt. Een week lang zit ze vast in oude gevoelens en zo komt ze de groepssessie binnen. Na erkenning en regulatie vragen we haar welke innerlijke vrouw ze nu het meest nodig heeft. “De wijze vrouw,” zegt ze. Een groepsgeenoot neemt die rol op zich en biedt troost en ontschuldiging. Met de wijze vrouw naast haar ontvangt Rosa van groepsleden één voor één suggesties, die Rosa herhaalt wanneer ze merkt dat ze haar raken en helpen. De zinnen helpen haar herinneren hoe ze zich weer veilig kan voelen in zichzelf en bij haar man. “Ik heb wel stop gezegd, en hij is ook gelijk gestopt.” “We worden vrijer in onze seksualiteit, en soms ontstaat er dan een mismatch.” “Welke aanraking van mijn man laat me veilig voelen?” “Ik weet dat hij geen kwade bedoelingen heeft en altijd mijn grenzen heeft gerespecteerd.” Tranen vloeien bij haar én bij anderen. De spanning tussen het genieten van seksualiteit en het voelen van oude scha-

de, is herkenbaar voor iedereen. Het vraagt steeds opnieuw volwassenheid en moed om de schoonheid van intimiteit niet te verliezen uit angst voor oude triggers. Die dag helpt de groep haar erdoorheen. Rosa kalmeert en kan thuis met haar partner verder praten. Hierin is Rosa's groei merkbaar. Ze kiest voor een nieuw verhaal.

Rosa laat bij haar afscheid een zelf gezongen en opgenomen cover horen van Everybody Hurts van R.E.M. Het lied symboliseert haar reis: van het willen ‘fixen’ van haar gebroken stukken naar het liefdevol dragen ervan. En zichzelf nooit opgeven, ook niet als het pijn doet. Rosa's proces laat zien hoe een vrouw, gevormd door trauma, stap voor stap haar volwassenheid, sensualiteit en seksualiteit vindt en die niet meer loslaat.

Seksualiteit als thema binnen (vak)therapie

Zoals we al beschreven definieert schematherapie vijf emotionele basisbehoeftes. Naast fysieke behoeften kunnen in seksualiteit veel van deze emotionele behoeften worden vervuld. Daarnaast is het ook een intieme omgeving waarin schade erg voelbaar is als het misgaat. Daarom vinden wij het belangrijk →

Seksualiteit roept vaak spanning op, zowel bij cliënten als bij therapeuten

om in therapieaandachttebestedenaanseksueleontwikkeling. Niet alleshoeftexplicietbesprokenworden,maar het kunnen werkenmetensprekenoverseksualiteitnormaliseert het onderwerp,doorbreektschaamteenondersteunt gezond volwassen functioneren.Omdatwehetzobelangrijk vinden is Jolanda recentelijk gestartmeteengroepvoor zowel mannen, vrouwen als non-binairepersonen.

Seksualiteit roept vaak spanning op, zowelbijcliëntenals bij therapeuten. Daarom zijn Jolanda en Annet zich bewust van hun gevoeligheden. Ze zijn beiden toegewijd aan hun persoonlijke ontwikkeling en zelfonderzoek op dit thema, en

SAMENVATTING

Dit artikel beschrijft een therapeutische vrouwengroep binnen ggz-organisatie Care to Change waarin gewerkt wordt aan autonomie, sensualiteit en seksualiteit bij vrouwen met onder andere persoonlijkheidsproblematiek, PTSS en andere trauma-gerelateerde klachten. Veel deelnemers hebben traumatische ervaringen op seksueel gebied, waardoor hun seksuele ontwikkeling en lichaamsbeleving zijn verstoord. De groep is bedoeld voor vrouwen in een afrondende fase van hun behandeling die voldoende stabiliteit hebben om verder te werken aan herstel en persoonlijke groei. Het behandelkader is gebaseerd op schematherapie, met nadruk op het versterken van de ‘Gezonde Volwassene’. Dramatherapie wordt ingezet om deze ontwikkeling ervaringsgericht te verdiepen. Deelnemers werken met drie symbolische rollen: de krachtige vrouw, de sensuele vrouw en de wijze vrouw. Door middel van psychodrama, dans, lichaamsgerichte oefeningen en groeps gesprekken leren zij hun grenzen, verlangens en behoeften beter herkennen en uiten. Ook wordt seksualiteit bespreekbaar gemaakt via onder andere een anonieme vragenbox. De casus van Rosa illustreert dit proces. Door oefeningen, confrontatie met oude overtuigingen en steun van de groep ontwikkelt zij geleidelijk meer vertrouwen in haar volwassenheid, lichaam en sensualiteit. Het proces laat zien dat vaktherapie een waardevolle bijdrage kan leveren aan herstel na seksueel trauma en aan het ontwikkelen van gezonde, autonome seksualiteit.

het belichaamd blijven werken. Dit is ondersteunend in de begeleiding van cliënten, zonder dat zij verhalen over hun eigen seksualiteit met de groep delen.

Het is goed om onze meerwaarde en ook onze beperking te weten als vaktherapeut. Als er bijvoorbeeld medische kennis over seksualiteit nodig is, dan is een verwijzing naar een seksuoloog verstandig. Maar naar onze mening kunnen vaktherapeuten veel betekenen binnen het thema seksualiteit, mits zij zich er comfortabel bij voelen. De ervaringsgerichte en speelse werkwijze van vaktherapie nodigt uit tot belichaming, levendigheid, spontaniteit en emotionele expressie, wat goed aansluit bij seksualiteit. Daarnaast biedt vaktherapie veel mogelijkheden om interactievaardigheden te oefenen die (ook) in seksualiteit van belang zijn. Er zijn meer vaktherapeuten actief met het thema seksualiteit bezig, en dan niet alleen seksueel trauma, maar ook het leren: hoe dan wel? We hopen dat er meer bij komen en we hopen dat dit artikel inspiratie heeft gegeven hiervoor.

LITERATUUR

• Bijl, L., & Kieft, J. te (2015). Werken met modi in schemadrama. In A.-M. Claassen & S. Pol (Eds.), *Schematherapie en de Gezonde Volwassene: Positieve technieken uit de praktijk*. Bohn Stafleu van Loghum.

• Care to Change. (z.d.). Care to Change – ggz-instelling voor basis ggz en specialistische ggz. Geraadpleegd op 15 januari 2026, van <https://www.caretochange.nl>

• Ellison, T., & Papps, F. A. (2020). Sexuality, without that mirror: The role of embodied practice in the development of sexual potential. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, Article 101205. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101205>

• Estés, C. P. (2018). *De ontembare vrouw: Als archetype in mythen en verhalen* (vert. I. van Dam). Altamira-Becht. (Oorspronkelijk werk gepubliceerd 1992 als *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype*).

• Landy, R. J. (1993). *Persona and performance: The meaning of role in drama, therapy, and everyday life*. Guilford Press.

• Landy, R. J. (2009). *Role theory and the role method of drama therapy*. Routledge.

• Nagoski, E. (2016). *Kom zoals je bent: De verrassende wetenschap die je seksleven zal veranderen* (vert. M. Postema). Spectrum.

• Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. HarperCollins Publishers Inc.

• Perel, E. (z.d.). *Letters from Esther #5*. Geraadpleegd op 15 december 2025, van <https://www.estherperel.com/blog/letters-from-esther-5>

• Tantric Dance. (z.d.). *Tantric Dance – Samen bewust verbinden*. Geraadpleegd op 1 februari 2026, van <https://tantric.dance.nl>

OVER DE AUTEURS

Vaktherapeut drama **Annet de Boer** en (psycho)dramatherapeut **Jolanda Klees** zijn werkzaam bij Care to Change. Annet is daarnaast eigenaar van I LOVE ME en gespecialiseerd in zelfvertrouwen. Jolanda combineert in Praktijkklees tantra met therapie. Samen geven ze trainingen aan therapeuten, onder andere over seksualiteit als thema in therapie.

Kwaliteiten	Vervormingen
De krachtige vrouw: Zij weet wat ze wil en zet haar daadkracht in. Ze is veerkrachtig gebleken en vertrouwt dat ze in staat is om haar draaglast te dragen en tegenslagen te incasseren. Hierbij blijft ze in haar lood en neemt regie. Ze gaat staan voor haar bestaansrecht. Ze maakt helder onderscheid tussen ik en de ander. Ze houdt ervan als ze de ander kan ontmoeten in zijn of haar kracht.	De arrogante vrouw: Zij overcompenseert, rivaliseert en/of imponeert de ander om kwetsbare gevoelens van bijvoorbeeld eenzaamheid, verlating, minderwaardigheid te beschermen. Vaak heeft zij al op jonge leeftijd geleerd veel zorg op zich te nemen en heeft zich oververantwoordelijk gevoeld.
De sensuele vrouw: Zij heeft voeling met haar levendigheid en vitale energie. Ze is speels en spontaan in het contact en komt tevoorschijn in haar vrouwelijkheid. Ze heeft voeling met haar wensen, grenzen, verlangens en behoeftes. Vanuit verbinding neemt ze deze mee in het contact. Ze houdt van genieten en ze is niet bang voor een experiment omdat ze weet dat ze daarbij belichaamd aanwezig kan blijven.	De vrouw die zich uitlevert: Zij leeft haar sensualiteit en seksualiteit uit in plaats van dat ze het beleeft. Ze laat zich manipuleren of ze manipuleert de ander door haar seksualiteit in te zetten om een bepaald doel te bereiken. Deze gedissocieerde vorm overdekt het kleine meisje dat lief en waardevol gevonden wil worden of zichzelf veilig gesteld wil voelen.
De wijze vrouw: Zij is als een goede moeder voor zichzelf en ervaart zelfcompassie. Zij gaat staan voor haar levenswijsheid en heeft voeling met haar eigen waarheid. Ze heeft weet van haar kwaliteiten en vervormingen en oordeelt hier niet over, maar overdekt ze ook niet. Bij haar kun je uitbibberen, uitrazen en/of uithuilen als je door een intense ervaring heen bent gegaan.	De schijnheilige vrouw: Zij offert zich op en richt haar aandacht voortdurend op de ander, zodat ze haar eigen leegte niet hoeft te voelen. Ze overdekt graag ingewikkelde gevoelens en verdraagt geen disharmonie. Ze is erg loyaal aan de normen en waarden van het gezin van herkomst en haar gezins-script. Ze onderdrukt haar boosheid en heeft vaak afkeer naar seksualiteit. Dit kan zich uiten in valse bescheidenheid en/ of passieve agressie.

Afbeelding 2, Kwaliteiten en vervormingen