

## Het is tijd man!

*“Het aansterken van positieve patronen omtrent seksualiteit”*

Seksuele opvoeding, maatschappelijke en culturele normen en je omgeving hebben een grote invloed op de vorming van seksualiteit. De vraag “Ben ik normaal?” is misschien wel de meest gestelde vraag rondom seksualiteit.

Seksualiteit is enorm divers. Gebrek aan kennis beïnvloedt hoe we over seksualiteit denken, voelen en hoe we ons seksueel gedragen. Kennis geeft inzicht, vertrouwen en het gevoel zeggenschap te hebben. Het tegenovergestelde geldt ook. Als we onvoldoende kennis of een eenzijdig beeld hebben over seksualiteit, zorgt dit vaak voor een negatief zelfbeeld, prestatiedrang, gevoelens van schaamte en de neiging te willen vermijden of juist verslavingsgedrag te ontwikkelen.

### Doelgroep

Alle mannen die hun seksualiteit en kennis op dit vlak wil vergroten om klachten omtrent dit onderwerp beter te begrijpen en nieuwe positieve patronen te ontwikkelen. De groep is bedoeld voor 4 tot maximaal 8 deelnemers. Het hebben van een partner is niet noodzakelijk om deel te nemen aan deze mannengroep.

### Doel en opzet

Iedere deelnemer heeft eigen wensen omtrent seksualiteit en werkt binnen de groep dus aan persoonlijke doelen. Tijdens de groep wordt onder andere gebruik gemaakt van psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie, systeemtherapie en lichaamsgerichte oefeningen. Middels een brede benadering zal ingegaan worden op jouw klachten, mogelijke oorzaken en in stand houdende factoren. Er is aandacht voor ieders seksuele opvoeding en ontwikkeling, mythes rondom seks, wensen en grenzen en de seksuologische partnerrelatie. We denken dat ieders seksualiteit positief gevormd kan worden en dat negatieve patronen kunnen worden doorbroken. Mocht je een partner hebben, dan worden er ook twee (aparte) gesprekken met jou en je partner gepland, een seksuele relatie heb je immers niet alleen. Deze gesprekken vinden buiten de groep plaats. Een belangrijk doel is om belemmerende gedachten om te buigen naar helpende gedachten en gedrag. Met als wens dat er meer ruimte kan ontstaan voor de lijflijke ervaringen, experimenteren, speelsheid en spontaniteit.

### Praktisch

De groep bestaat uit in totaal 6 groepsbijeenkomsten. Indien je een partner hebt zal voorafgaand aan de groep en na afloop een partnerrelatiegesprek ingepland worden. Ook zonder partner kun je aan de groep deelnemen.

### Vergoeding

De kosten voor de groepstraining zijn €1055,- p.p. exclusief 21% BTW. Verwijzing kan via de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ. Er bestaat een mogelijkheid dat de groep niet vergoed wordt door de zorgverzekeraar. Bespreek dit met je behandelaar. Er is ook een mogelijkheid om de groep zelf te betalen. De groepen gaan van start bij minimaal 4 deelnemers. Er is ruimte voor maximaal 8 deelnemers.

### Locatie en contactgegevens

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden. Neem gerust contact op met het secretariaat 058-2137665 of mail naar [trainingen@maarsinghenvansteijn.nl](mailto:trainingen@maarsinghenvansteijn.nl)



Maarsingh  van Steijn

