

## WAT IS SOMATISCHE SEKS EDUCATIE?

Door een combinatie van neurobiologie, anatomische kennis en het versterken van expressie en kunnen kiezen voor wat goed voelt, begeleidt een Somatic Sex Educator cliënten in het terugwinnen van hun lichaam en genot, en ondersteunt in het vrijmaken van de effecten van trauma, verwaarlozing, beperkende overtuigingen en dysfuncties

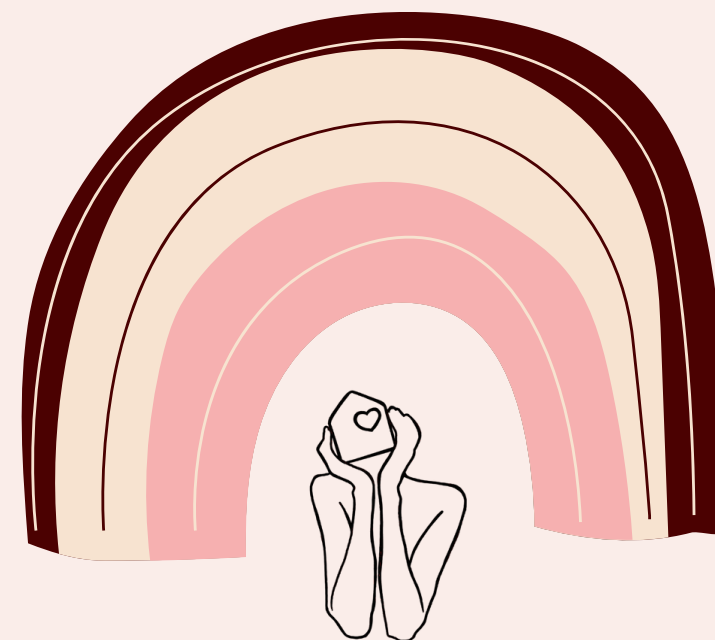
Somatische Seks Educatie biedt een nieuwe manier in het begrijpen van lichamen, seksualiteit en erotische capaciteiten door wetenschappelijke kennis over menselijke seksualiteit te combineren met spirituele oefening.

The Somatic Sex Educators Association is een non-profit organisatie die mensen representeert die werkzaam zijn in seksuele educatie, gezondheid en welzijn. De organisatie ondersteunt Sexologisch Lichaamswerk en Somatic Sex Education over de wereld en is toegewijd aan het ontwikkelen van een seks positieve cultuur. Practitioners worden blijvend ondersteund door collega's, doorlopende opleiding voor professionele ontwikkeling, maandelijkse community calls en een ethische code.

## NEEM CONTACT OP

Embodiment House  
De Sitterstraat 19,  
9721EV Groningen  
+31 6 14158379

[info@learningfromthebody.com](mailto:info@learningfromthebody.com)  
[www.learningfromthebody.com](http://www.learningfromthebody.com)



## SOMATISCHE SEKS EDUCATIE

[learningfromthebody.com](http://learningfromthebody.com)

# HOE IK WERK

---

## Wetenschappelijke basis

Neurowetenschappelijk onderzoek laat zien dat trauma inwerkt op subcorticale delen van het zenuwstelsel en daarom kan trauma alleen veranderen en genezen door fysieke ervaring en oefening van daadkracht, macht en genot in het erotische domein.

## Anti-onderdrukking

We onderzoeken grondig wat de raakvlakken tussen macht en privileges zijn, en hoe onderdrukking en micro-agressies in het lichaam gegrift staan.

## Trauma-geïnformeerd

Somatische Seks Educatie erkent dat trauma ligt opgeslagen in het lichaam en om het lichaam te helen, vrij te maken en genot te kunnen ervaren moeten we veilig door trauma bewegen.

## Client-gestuurd

Om zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn, neem ik de positie in van facilitator. De client heeft de ervaring, ik bevrage en bevestig hun verlangens terwijl ik de grenzen bewaak.

## Lichaam-gericht

Beginnend met het voelen hoe een Ja en een Nee voelen in het lichaam, leren we om keuze en expressie te versterken door de kennis van het lichaam te volgen.

## Toegankelijk

Somatische Seks Educatie respecteert het hele gender spectrum, alle seksuele oriëntaties en alle lichamen.

## Genot-gestuurd

Het menselijk brein is geprogrammeerd om het negatieve op te merken. We beginnen te oefenen met het kijken naar en opmerken van wat goed voelt in het lichaam, hart en hoofd.

# REACTIES

---

"Na een paar dagen oefenen had ik al veel meer gevoel in mijn bekkenbodem en is het gelukt om penetratie te hebben. Ik had het totaal niet verwacht maar het lukte. ik voelde me intens dankbaar en zo blij en rijk."

- Kelly



## Somatische Seks Educatie biedt tools voor:

- *de onmogelijkheid om aanwezig te blijven tijdens seksuele activiteit*
- *het ontdekken van het erotische zelf*
- *het oefenen van het stellen, aangeven, communiceren en onderhandelen van grenzen*
- *een erectie stoornis*
- *vroegtijdige/ verlate/ onbedoelde ejaculatie*
- *gender confirmatie*
- *vaginisme*
- *Anhedonia/anorgasmie*
- *seksueel en/of emotioneel trauma*
- *genitaal/ bekkenbodem letsel, littekenweefsel herstel*
- *dwangmatig seksueel gedrag*