

De koppeling tussen de genitale respons en herinneringsbeelden aan seksueel misbruik

Ik schaam me kapot

TEKST: **Iva Bicanic** en **Arno Terra**

Slachtoffers van seksueel misbruik kunnen ook nadien een genitale respons ervaren als zij eraan terugdenken of erover vertellen in therapie. Een taboe, dat leidt tot schaamte en verwarring. Veel mensen vermijden seks en relaties om zo te ontsnappen aan die koppeling. Om dit taboe te doorbreken, zijn we een narratief onderzoek gestart. Alleen al de oproep om er iets over te delen op een online vertelpunt gaf erkenning voor het bestaan van dit fenomeen. 'Ik heb mij altijd pervers en slecht gevoeld, en niet beter dan de dader.'

Slachtoffers kunnen tijdens het seksueel misbruik een automatische genitale respons ervaren (bij vrouwen vochtig worden, verstijven van de tepels, zwelling van de clitoris, orgasme en bij mannen voorvocht, erectie, ejaculatie) door angst en prikkeling van de geslachtsdelen. Vanwege geringe kennis over deze genitale respons en gevoelens van seksuele opwinding na seksueel misbruik, plaatsten wij een oproep op LinkedIn, waarin we mensen vroegen mee te doen aan een narratief onderzoek over deze koppeling. De uitkomsten hebben ook betekenis voor hulpverleners, in het bijzonder EMDR-therapeuten. In het narratieve onderzoek stelden we een aantal vragen en gaven we deelnemers de gelegenheid om via een online vertelpunt te vertellen over de genitale respons na seksueel misbruik. De oproep zelf bleek al erkenning te bieden voor het bestaan van het fenomeen, getuige de vele reacties die we kregen:

*'Begrijp ik uit de oproep dat dit niet raar is? Dat wist ik niet'
'Ik dacht al die tijd dat ik een afwijkende seksuele behoefte had...'*

'Had ik dit eerder geweten... dat had mij zoveel leed bespaard'

*'Het was een soort gekke opluchting toen ik de oproep zag'
'Ik heb mij altijd pervers en slecht gevoeld, en niet beter dan de dader'*

In één week klikten ongeveer 500 mensen op de link, waarvan er 162 daadwerkelijk meededen aan het onderzoek. Er bleek veel angst te leven om op basis

van de anonieme verhalen toch herkend te worden. Uit de verhalen van deze 162 slachtoffers, mannen en vrouwen, bleek dat ze diepe schaamte en eenzaamheid ervaren rondom dit onderwerp. Deze zin kwamen we vaak tegen: 'Ik schaam me kapot.' Of: 'Ik ben best open over het misbruik, maar dit gedeelte heb ik altijd voor mezelf gehouden.' Veel mensen vertelden er voor het eerst over, ook over de grote impact en langdurige doorwerking op hun leven. Het veroorzaakt veel leed, in het bijzonder in seksuele relaties. Iemand schreef: 'Het maakt me zo verdrietig dat mijn lijf zo doet.' Veel mensen vermijden seks en relaties om zo te ontsnappen aan de koppeling. Deelnemers die wel een partner hebben, durfden hun genitale respons en de last die ze ervan ondervinden meestal niet te delen met hun partner.

Veelkoppig verschijnsel

De inhoud van de koppeling bleek heel divers. Sommige mensen krijgen automatisch een genitale respons zodra ze denken aan de seksuele handelingen en/of de pleger. Bij anderen dringen de traumatische herinneringen zich automatisch op zodra ze seksueel actief zijn met een partner en/of zichzelf en daardoor fysieke en/of subjectieve opwinding ervaren. De opwinding wordt op het moment (soms) als fijn ervaren, maar achteraf weer niet. Weer anderen kunnen alleen seks met iemand hebben als ze denken aan het misbruik of als de seks qua handelingen lijkt op het misbruik zelf. Er waren ook mensen die vertelden op pornosites bewust te zoeken naar scenes waarbij sprake is van geweld of machtsverschil, of alleen fysiek opgewon-

den te kunnen worden als ze denken aan gewelddadige seks.

De koppeling kan zowel leiden tot niet voelen als tot het zoeken naar extra sterke prikkels. Er kan sprake zijn van heel vaak of zelfs continu lichamelijk opgewonden zijn of van overmatig masturberen om de opwinding kwijt te raken. Niet zelden is er sprake van angst voor de koppeling waardoor iemand op voorhand blokkeert. We lazen in de gedeelde verhalen vaak over dubbele gevoelens, waarbij negatieve emoties overheersten: schaamte, verwarring, eenzaamheid, schuld, walging, verdriet en boosheid. Mensen blijken er bovendien compleet door in beslag genomen te kunnen worden. Door de koppeling ontstaat het idee dat ze het eigenlijk toch zelf hebben gewild, wat leidt tot zelfdiskwalificatie: 'Alsof mijn eigen lichaam mij verraadt en daarom zoek ik de schuld bij mezelf.' Dat geldt met name voor situaties met herhaaldelijk seksueel misbruik, waarin de

'Ik wacht al een paar jaar op die vraag van mijn therapeut'

fysieke reactie tegen het slachtoffer is gebruikt met opmerkingen als 'Zie je wel dat je het zelf wilt.' Er is soms verwarring over de authenticiteit van eigen gevoelens en verlangens: 'Wil ik dit door het misbruik of is het echt iets van mij?'

Genitale respons in de behandelkamer

Seksueel misbruik onthullen is al lastig en de koppeling tussen herinneringen aan misbruik en de genitale respons blijkt nóg moeilijker te bespreken, zowel richting partners als in het contact met hulpverleners vanwege angst of schaamte. Hulpverleners vragen op hun beurt niet hoe seksueel misbruik levens beïnvloedt. Ook bij hen ontbreekt kennis over dit fenomeen. Zo wordt het regelmatig teruggebracht tot het meer bekende fenomeen van fysiek opgewonden raken tijdens het misbruik.

Een speciaal thema was opwinding voelen in de behan-

'Het maakt me zo verdrietig dat mijn lijf zo doet'

delkamer. Het ervaren van lichamelijke opwinding bij gesprekken met de therapeut over het misbruik werd vaak genoemd. De opwinding kan zomaar opkomen. Heel weinig mensen durven dit bespreekbaar te maken. Er zijn ook verhalen waar traumabehandeling juist zorgde voor extra seksuele responsen en het sterker aanwezig zijn van de koppeling.

*'Als in detail teruggegaan wordt naar een gebeurtenis'
'Steken in mijn vagina als het besproken wordt'
'Zeurende pijn in mijn onderbuik tijdens EMDR-sessies'
'Telkens als ik over het misbruik praat, gebeurt het weer'
'Meer afscheiding na de EMDR-sessie'*

De meeste deelnemers vinden dat therapeuten hier meer van moeten weten en dat het bespreken van de genitale respons een vast onderdeel moet zijn in de behandeling.

*'Dit onderwerp wordt vermeden door therapeuten'
'Onbespreekbaar in de spreekkamer'
'Er wordt giechelend over gedaan'
'Ik wacht al een paar jaar op die vraag van mijn therapeut'
'Mijn therapeut zei: 'oh, maar dan vond je het toch fijn'*

Dit dwingt tot zelfreflectie. Zouden we als therapeut niet vooraf informatie moeten geven over het mogelijk automatisch optreden van de genitale respons tijdens het bespreken of bewerken van herinneringen? Zouden we als therapeut patiënten niet ook moeten vragen naar mogelijke sensaties in het genitale of anale gebied tijdens EMDR-therapie?

Normaliseren

Het bekendmaken van de resultaten op social media heeft veel goed gegaan. Wij hebben gemerkt dat de beschrijving van de genitale respons als een normaal verschijnsel en dus iets wat er gewoon mag zijn, al heilend en ontschuldigend kan zijn voor patiënten.

*'Nooit geweten dat meer mensen er last van hebben'
'Na het lezen van de resultaten heb ik alleen maar gehuild, het was een gevoel van bevrijding'
'Dit laat mij inzien dat ik niet alleen en niet gek ben'*

'Ik heb mijn lijf altijd verafschuwd en gestraft vanwege hoe het toen en nu nog steeds reageerde. Nu pas beseft ik dat ik niet gestoord of pervers ben, maar dat het gewoon een fysieke reactie van mijn lichaam is.'

Een mogelijk valkuil is de koppeling te reduceren tot iets wat alleen optreedt bij seks of alleen gaat over seks. Het ervaren van opwinding gaat dieper dan dat en raakt ook wie en wat iemand is. In het nieuwste boek van wijlen Ellen Laan en Rik van Lunsen (2023) is meer te lezen over de invloed van conditionering: datgene wat leidt tot een fysiologische reactie wordt geleidelijk aan min of meer gekoppeld aan die respons. Zo kan het gebeuren dat iemand alleen nog maar lichamen seksueel opgewonden wordt door specifiek aan misbruik gekoppelde prikkels. Het is belangrijk te gaan onderzoeken wat hierin helpt, want veel mensen zijn wanhopig op zoek naar een oplossing voor hun probleem:

*'Ik word gek als dit zo blijft'
'Hoe kom ik hiervan af?'
'Kan ik hiervan bevrijd worden?'*

Vervolg

We vinden het belangrijk meer bekendheid aan dit taboe-onderwerp te geven. Het Centrum Seksueel Geweld zal de uitkomsten van dit narratief onderzoek verwerken in psycho-educatie over de genitale respons na seksueel misbruik.

We zijn dankbaar dat de deelnemers bereid waren hun ervaringen bloot te leggen, want er is ook internationaal geen informatie over dit onderwerp. De vertellers waren hier de echte onderzoekers, zij deelden immers hun ervaring en onderzochten hun verhaal door vragen te beantwoorden. Door hun inspanning kwam het fenomeen via contextrijke data in beeld en door hun duiding werd de impact op hun levens zichtbaar.

Dit narratief onderzoek is mogelijk gemaakt met de Van Emde Boas – Van Ussel-Prijs van de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging Voor Seksuologie (NVVS).

Referentie

Laan, E. & van Lunsen, R. (2023). De waarheid over seks. Uitgeverij de Arbeiderspers.

Iva Bicanic is klinisch psycholoog en directeur-bestuurder Centrum Seksueel Geweld

Arno Terra is besturingskundige en ontwikkelaar van narratieve oplossingen bij Merken en Meten