

De radiostilte na seksueel grensoverschrijdend gedrag

Van een bombardement aan berichten over seksueel grensoverschrijdend gedrag bij The Voice gaan we langzaam richting radiostilte. In de levens van slachtoffers is dat anders. Wat zij doormaken na een nare seksuele ervaring die ze zelf nog geen plek hebben kunnen geven, terwijl ervaringen van anderen breeduit worden uitgemeten in het nieuws – daarover heeft niemand het.

Deze oorverdovende stilte irriteerde mij, Carlie van Tongeren, al lange tijd en daarom bedacht ik een jaar geleden om op te schrijven wat er zich in mij heeft afgespeeld, nadat mijn seksuele carrière begon met een aanranding in mijn slaap. Ik hoorde veel over negatieve ervaringen in het nieuws, maar kon me met niemand spiegelen, omdat niemand besprak wat voor impact dit had op het gevoels-, liefdes- en seksleven. Ik vroeg seksuoloog Ingeborg Timmerman of zij datgene wat ik heb doorgemaakt, vaker ziet bij haar cliënten. Zij werd enthousiast en samen hebben we deze herkenbare processen beschreven in ons boek *Van weezin naar weer zin*.

Voor de buitenwereld kan het overkomen alsof slachtoffers in de periode tussen hun ongewenste gebeurtenis en de eerste keer dat ze het vertellen of melden, 'gewoon' verder leven en ineens denken: o ja, helemaal vergeten aangifte te doen! Maar zo gaat dat in werkelijkheid niet. Na seksueel grensoverschrijdend gedrag verandert er veel: je moet iets in jezelf ontkennen, je vecht tegen jezelf of je moet hard werken om iets te helen. Ik hield vier jaar mijn mond over de aanranding. Net als vele anderen maakte ik een ontkenningfase door: overschreeuwen, niet aanstellen, doorgaan. Tot het breekpunt – vaak een trigger van buitenaf, in mijn geval een hevige verliefdheid – dat leidt tot erkenning: 'Ja, het was echt naar wat hij me heeft aangedaan.' Het erkennen maakte boos, en daarna volgde echte verwerking. En dan nog iets wat weinig mensen zich realiseren: je seksualiteit hervinden.

De obstakels die slachtoffers tegenkomen in deze periode van radiostilte, wanneer de ervaring niet wordt verwerkt, zijn divers. Het wegstoppen van nare ervaringen en de spanning die dat geeft, kan bijvoorbeeld leiden tot (onverklaarde) fysieke klachten. Er kunnen allerlei remmende gedachten op seksueel gebied ontstaan: 'Ik moet seks hebben om leuk gevonden te worden. Seks is iets wat alleen mannen leuk vinden. Seks hoort er nu eenmaal bij als je een relatie hebt. Anderen willen alleen maar seks van me.' Het zijn gedachten met veel 'moeten', die je remmen om te genieten van je eigen seksualiteit.

Wanneer we emoties als schaamte en angst wegstoppen, maken we een deel van onszelf weg. Het contact met je gevoelsleven verandert en seksuele prikkels kunnen je niet meer raken. Mijn gevoelsleven werd bijvoorbeeld gedomineerd door mijn strenge, prestatiegerichte kant. Het bleek een kwetsbaar proces om weer te gaan voelen wat er te voelen is.

En dan is er nog onze seksualiteit. Tijdens en na de ongewenste seksuele ervaring voelt deze niet (meer) van jezelf. Het is belangrijk om op zoek te gaan naar positieve betekenissen en prikkels, zodat seks weer een positieve plek in je leven kan innemen. Weer helemaal van jou. En als je wilt, ook weer samen met een partner.

Het onderwerp is zwaar, maar de boodschap van ons boek is dat niet: hoe ingrijpend de ervaring ook is geweest, je kunt je weer bevrijden van de impact op je huidige (seks)leven.

Met de juiste handvatten kun je het weggetje naar jouw seksualiteit (her)vinden. We hopen dat iedereen die een impactvolle ongewenste seksuele ervaring heeft opgedaan, zichzelf de ruimte gunt om die weg te vinden.

Carlie van Tongeren & Ingeborg Timmerman

Auteurs van [Van weerzin naar weer zin](#)