

Van weezin naar weer zin

VAN WEERZIN NAAR WEER ZIN

Opnieuw genieten van seks na een negatieve ervaring

Carlie van Tongeren &
Ingeborg Timmerman

Woord vooraf

door Jantine Jongebloed

Het slechte nieuws is dat dit boek voor een heel grote groep mensen relevant en dus nodig is. Dat is boosmakend en pijnlijk. Het goede nieuws is dat dit boek er nu is. Ik ben ervan overtuigd dat het (jou) kan helpen om weer te genieten van seks en seksualiteit. Carlie van Tongeren en Ingeborg Timmerman bewijzen hoe krachtig de combinatie van expertise en ervaringsdeskundigheid is. Voor je ligt een positief en waardevol boek.

Ik heb ervaren hoe vreselijk ingewikkeld – en bevrijdend – het is om jezelf te kunnen verlossen van gevoelens als schaamte en schuld na (online) seksueel misbruik. Op mijn zestiende hingen mijn naaktfoto's in de aula van mijn middelbare school, en ze stonden op de homepage van GeenStijl. Honderden schoolgenoten en online onbekenden becommentarieerden mijn lijf en spraken uit wat ze ermee zouden willen doen. Ik ontwikkelde gelukkig geen moeizame relatie met mijn lijf en mijn seksualiteit, maar het duurde tot mijn 33^e tot ik besepte dat ik er wel iets ánders aan had overgehouden: een niet-helpend copingmechanisme waarbij het zinnetje 'het is mijn eigen schuld' onbewust mijn belangrijkste mantra was geworden in situaties waarin anderen over mijn grenzen gingen. Gevoelens wegdrukken en in mijn hoofd gaan zitten, daar was ik een ster in geworden.

Een aantal jaar geleden kwam ik er, door een reeks traumatische ervaringen op de gynaecologie-afdeling van het ziekenhuis, achter hoe sterk het geheugen van ons lijf wel niet is, en van onze geslachtsdelen in het bijzonder. In de periode erna ging mijn onderlijf op slot, mijn bekkenbodemspieren leken tijdens een vrijpartij altijd te verstarren. Ik moest opnieuw leren om in contact met mijn lijf te komen, om te ontspannen

en om plezier in seks te hebben. Een stom, moeilijk en eenzaam proces. Ik had geen handvatten om ermee aan de slag te gaan. Daarom ben ik blij dat dit boek er nu is.

Van weezin naar weer zin staat vol (herkenbare) ervaringsverhalen, opdrachten en achtergrondinformatie om jouw ervaring en de gevolgen ervan te snappen en ermee aan de slag te gaan. Een sekspositief boek met een focus op begrijpen, genieten en weer plezier kunnen hebben. Het brengt je na een traumatische ervaring weer in contact met je lijf, dat het verdient om ontspannen en liefdevol bemind te worden. Carlie van Tongeren en Ingeborg Timmerman hebben een belangrijk en hoopvol boek geschreven.

Ik wens jou als lezer mildheid, nieuwsgierigheid en veel opwinding toe. Geniet ervan, uiteindelijk zonder schaamte, angst of terughoudendheid.

Jantine Jongebloed,
freelance journalist en auteur van *Wie zette mijn naaktfoto's online?*
(november 2021)

Inhoud

Voorwoord van Carlie van Tongeren	9
Voorwoord van Ingeborg Timmerman	13
Inleiding	17
1 En dan overkomt het je: Een ongewenste seksuele ervaring	23
2 Lichaam in opstand: Onverklaarde fysieke klachten	39
3 In gedachten blijft de angst (of de angst blijft door de gedachten): Het brein blokkeert	51
4 In het oog van de orkaan: Alles voelen wat er te voelen is	75
5 Meer genieten, meer genot: Op zoek naar jouw eigen seksualiteit	95
6 Samen genieten: Afstemmen met de ander en bij jezelf blijven	115
Nawoord	135
Voor partners en andere geliefden	141
Eeuwig dank aan...	153
Over de auteurs	155
Literatuurlijst	157

Voorwoord

van *Carlie van Tongeren*

De cijfers liegen er niet om: de helft van de vrouwen en een vijfde van de mannen heeft weleens seksuele grensoverschrijding meegemaakt. Dat kan verkrachting zijn of aanranding, en soms is het meer 'grijs' dan 'zwart-wit'. Een omvangrijk maatschappelijk probleem, en toch hangt er nog steeds een taboesfeer omheen.

Ik ben een van hen. Ik was veertien, en daarna duurde het bijna vier jaar voordat ik voor het eerst uitsprak wat er was gebeurd. Of eigenlijk schreef ik het op en liet ik het lezen, want hardop zeggen 'Ik ben aangerand' was - en is - moeilijk.

Totdat ik ging studeren, ontkende ik dat het was gebeurd. Wat niet betekent dat het me niet bezighield. Bewust of onbewust nam ik die ervaring met me mee, wanneer ik verliefd of met een jongen alleen was. Wanneer ik nieuwe seksuele ervaringen opdeed, die me alleen maar verder omlaag trokken. En ook in het dagelijks leven, wanneer ik op onverwachte momenten getriggerd werd door herbelevingen of door negatieve gedachten over mezelf: ik ben alleen maar een keertje door een jongen aangeraakt, ik ben 'niet eens' verkracht, wat stel ik me nou aan? Of iets wat heel veel slachtoffers op de een of andere manier denken: het was mijn eigen schuld.

Ik sprak me voor het eerst heel duidelijk uit op 5 maart 2020, tijdens een voordracht op het Haags Vrouwenfestival uit mijn Young Adult-boek *Het meisjesmanifest*, waarin ik de impact en verwerking van deze ervaring ook beschreef. Corona loerde al om de hoek en de zaal zat niet vol, maar dat gaf niet. Het was voor mij persoonlijk een heel belangrijk moment: ik

besloot dat ik er vanaf nu opener over zou worden en dat ik er ooit een boek over zou schrijven onder mijn eigen naam, zonder fictiesausje (dit boek dus!). Na afloop kwam er een vrouw naar me toe die zei dat ze ook zoiets had meegemaakt en dat ze bewondering had voor wat ik op het podium had verteld. We hadden een kort, maar krachtig gesprek en dat was iets wat ik stiekem altijd al had gewild: praten met een lotgenoot.

Aandacht voor het proces erna

De focus in films, series, boeken, nieuwsartikelen, #metoo-berichten en andere verhalen die we aan elkaar vertellen, ligt bijna altijd op de gebeurtenis zelf. Op de verkrachting of de aanranding – hoe vreselijk het is dat die cijfers zo hoog zijn en dat zulke dingen niet zouden mogen gebeuren. Op de wet, dat handelingen eerder strafbaar moeten zijn. Op de dader en op aangifte doen. Daarna stopt het. Klaar, opgelost. Althans, zo lijkt het.

Maar zo eenvoudig ligt dat in werkelijkheid niet. Mijn ervaring is dat het daar pas begint. Ja, ik ben in therapie geweest, ik heb EMDR gedaan om mijn traumatische ervaring een plek te geven en niet meer overvallen te worden door herbelevingen. En ja, ik ben ook erg blij dat ik dat heb gedaan. Het heeft me ontzettend geholpen om weer met een schone lei te kunnen beginnen en ik zou iedereen die hiermee te maken heeft exact hetzelfde aanraden.

Het proces hierna verdient echter evenzoveel aandacht. Want ga er maar aanstaan: weer een positieve blik op seksualiteit ontwikkelen. Weer seks hebben en daarvan genieten. Daarvan kunnen en mógen genieten, na alle boosheid, verdriet en weerzin die je hebt gevoeld. Misschien wel voor het eerst genieten, omdat je nog nooit een positieve ervaring hebt gehad. Dat proces gaat met vallen en opstaan. Soms vraag je je af of je ooit het moment zult bereiken dat je echt, oprecht, tegen jezelf kunt zeggen dat seks léúk is. Mogelijk sta je ergens onderweg op het punt om het op te geven en te accepteren dat seks niet voor jou is weggelegd. Je moet het – gek genoeg – voor een groot deel alleen doen, ook al heb je op dat moment in je leven een liefhebbende, betrokken partner. Dat kan bij tijd en wijle enorm eenzaam voelen.

Ik miste vooral een goed boek

Zelf had ik in die jaren het allerlieftst een boek gehad, om me minder raar of eenzaam te voelen in wat ik dacht en ervaarde. Om mezelf beter te leren begrijpen en andere perspectieven te verwelkomen in die eeuwige maalstroom in mijn eigen hoofd. En vooral om me te helpen die laatste belangrijke stap te zetten, naar het hervinden van mijn eigen seksualiteit en om weer onbevangen te kunnen genieten van seks. Zo'n boek vond ik niet en daarom schrijf ik dat nu zelf, samen met seksuoloog Ingeborg Timmerman, die alle therapeutische kennis en ervaring in huis heeft om het breder te trekken dan 'alleen' mijn verhaal. Zo krijgt dit gevoelige en belangrijke onderwerp de diepgang die het verdient. Daarnaast vroeg ik Ingeborg omdat ze de allerfijnste persoon is om over alles rondom seks te praten. Ze heeft respect voor en inzicht in iedere worsteling, maar ook een lichtheid die ik in mijn leven lang gemist heb. Iedere keer als ik met haar overlegde, dacht ik: ja, seks kan dus wel echt léúk zijn.

Misschien lees je dit boek omdat je zus/broer/ dochter/ zoon/partner/ vriend(in) een nare seksuele ervaring heeft gehad en je het proces waar hij of zij doorheen gaat, beter wilt begrijpen – wat fijn dat je dat doet. Als jijzelf een soortgelijke vervelende ervaring hebt opgedaan en daar nu mee worstelt, hoop ik dat je herkenning zult vinden in mijn verhaal of in een van de voorbeelden die Ingeborg geeft. Ik hoop ook dat je je tijdens het lezen gesteund voelt in je proces en dat het daardoor iets minder als een eenzame strijd voelt. Vooral hoop ik dat het je stimuleert om door te lezen tot de laatste pagina van dit boek, om door te zetten tot je (weer) een positieve blik op seksualiteit hebt ontwikkeld en seks voor jou fijn, luchtig en lekker kan voelen. Door jezelf, en voor jezelf. Want seks heb je niet voor de ander, maar voor jezelf, sámen met die ander.

Voorwoord

van Ingeborg Timmerman

Mijn opleiding tot seksuoloog begon in de jaren tachtig. Mijn eerste 'eigen' cliënt was een jonge vrouw, een paar jaar ouder dan ik. Zij had zich aangemeld omdat ze geen orgasme kon krijgen. Bij het uitvragen van haar levensverhaal en seksuele voorgeschiedenis kwam naar voren dat ze seksueel misbruikt was door haar oom. De woorden 'seksueel misbruik' werden destijds nauwelijks gebruikt. Ze nam me mee in de beelden die in haar hoofd zaten: de beelden die haar deden verstommen, de beelden die haar bevroren – om maar niet de walging, de angst en de wanhoop te voelen.

Dat je als therapeut getuige bent van de gevoelens die bij misbruik worden weggestopt, kerft in je ziel. Als mijn cliënte zich na vele jaren bewust wordt van haar weggestopte gevoel, voel ik haar angst om mijn hart. Haar machteloosheid resoneert in mijn buik, verplaatste woede zit in mijn kaken en handen. En toch doe ik dit werk al jaren. Ik kan dit werk doen omdat ik weet dat mijn cliënte dit al heeft overleefd. Omdat ik weet dat haar gevoelens het gevolg zijn van herinneringen aan de nare ervaringen. Omdat ik weet dat ze echt kan herstellen als ze deze ervaringen kan verwerken. Omdat ik weet dat haar kwaliteit van leven weer terugkomt na verwerking. Omdat ik weet dat niemand haar haar seksualiteit kan ontnemen, dat haar seksualiteit altijd van haar blijft.

De geur van jasmijn

Mijn eerste cliënte gaf me bij de afsluiting van haar behandeling een jasmijnplantje. Dat was de plant in haar tuin, die haar troost gaf door de fijne geur, waardoor ze de geuren van het misbruik kon vergeten. Ik ben

de weg die ik met haar bewandeld heb niet vergeten. Ik zag de kleuren van het eiland waarop ze in haar jeugd woonde, ik rook de jasmijn, ik kende haar onschuld en ik leerde met haar hoe zij woorden moest vinden voor de dingen die haar overkwamen, waar zij als kind nog geen woorden voor had. Het vertrouwen dat zij in mij stelde om mij dichtbij te laten in haar zoektocht is enorm kostbaar. Ik wist zelf als beginnend psycholoog nog zo weinig. Echte traumatherapieën voor seksueel misbruik werden nog niet beschreven.

Nu zijn we meer dan dertig jaar verder. Onze kennis en vaardigheid in therapie geven zijn enorm verbeterd. Maar het vertrouwen dat iemand mij schenkt, op het moment dat ik mag helpen de meest negatieve ervaringen te verwerken, is even kostbaar als de allereerste keer dat ik dat mocht ontvangen. Omdat het vertrouwen het grootste is wat afgenomen is bij seksueel misbruik, met name wanneer het misbruik plaatsvindt in een relatie met een familielid of een 'geliefde'. Iemand die van je houdt en het beste met je voorheeft, kan je emotioneel en lichamelijk beschadigen. Hoe kun je dan nog geloven dat de wereld veilig is, hoe kun je dan nog iemand dichtbij laten?

Ontwrichtend en helend tegelijk

Het is veel vrouwen en mannen gelukt om mij dichtbij te laten in hun zoektocht naar ver weg gestopte herinneringen en de emoties die zij tijdens het misbruik door bevriezing of dissociatie niet konden voelen. Je bewust worden van de pijn is ontwrichtend en tegelijkertijd helend, omdat het in contact komen met datgene wat te groot was om te voelen, je de kans geeft om het op een later moment wel goed te verwerken. Verwerking brengt niet alleen opluchting, meer veerkracht en plezier, maar zorgt er ook voor dat je weer de regie neemt over je eigen seksleven. Je seksualiteit zit in je DNA en dat kan niemand je afnemen. Je plezier (her) vinden bij alles wat met seks, aanraking en intimiteit te maken heeft, is het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven. Ik vind het betekenisvol om daar met kennis en ervaring aan bij te dragen.

Voor het boek *Zin in seks!* heb ik destijds Carlie gevraagd om het samen met mij te schrijven, omdat zij op papier beter kan verwoorden wat ik bedenk en wat ik in mijn werk tegenkom. Nu vroeg Carlie mij om haar

te helpen met dit boek. Ik was net aan het zoeken naar iets naast de therapieën om mezelf uit te dagen, te inspireren of te ontwikkelen. Bij het horen van haar plan maakte mijn hart juichende sprongen: ja ja ja, natuurlijk ga ik je helpen! Waarom heb ik dit zelf niet bedacht? Dit is helemaal mijn onderwerp. Ik vind dit superbelangrijk. Dank je wel dat je me vraagt.

Inleiding

Wat naar dat je een negatieve seksuele ervaring hebt opgedaan en wat fijn dat je nu dit boek voor je hebt. We hopen dat je er veel herkenning en handvatten in vindt op weg naar het fijne seksleven dat jij voor ogen hebt.

Als je een negatieve seksuele ervaring hebt doorgemaakt, wil je vaak allereerst ergens vanaf: van herbelevingen of angsten, van vage fysieke klachten, pijn of emoties die je plotseling kunnen overweldigen. Misschien is dat je al (deels) gelukt aan de hand van traumatherapie. Misschien heb je het idee dat je geen traumatherapie nodig hebt. Dan geeft dit boek je uitleg over en inzicht in je verwerkingsproces. Dit boek zien wij vooral als een welkome aanvulling op therapie – het gaat verder waar een traumabehandeling vaak eindigt. Want het verwerken van een traumatische ervaring is één ding; het hervinden van je seksualiteit, de regie over je seksleven, het écht kunnen genieten van lekkere, luchtige seks zonder dat je aan vroeger denkt, is niet altijd iets wat daar als vanzelf op volgt. Het is een ontdekkingstocht die om meer gaat dan verwerking. Het gaat ook over in het hier en nu kunnen zijn en vooruitkijken. En vooral gaat het over jou – over jouw persoonlijkheid en jouw seksualiteit.

Misschien was jij, net als Carlie, jarenlang blij dat je dat zware geheim of die pijnlijke emoties achter je had gelaten, maar begint er toch iets te knagen. Zo merkte Carlie dat ze altijd uit de flow raakte bij het vrijen als ze per ongeluk aan iets van vroeger dacht. Hierdoor ontstond een nieuw bewustzijn – een sluimerend gevoel dat het niet alleen maar gaat om ‘ergens vanaf komen’ maar ook om iets ‘terugvinden’: het onbevangen kunnen genieten.

Als kleuter vond je het misschien heerlijk om te schommelen en het spannende gevoel in je buik te voelen, of vond je het fijn om met je kat te kroelen op de bank of bij iemand op schoot te zitten en de beschermende, troostende aanraking van een knuffel of beer te voelen. Dit basisvertrouwen in je lijf en in je omgeving wil je (her)vinden, omdat deze gevoelens de basis vormen voor het vermogen om je te verbinden met je lijf, te voelen wat je fijn en prikkelend vindt, je seksualiteit, een positieve kijk op seks, en uiteindelijk een seksleven dat echt bij jou past. Dat is voor iedereen anders. We hopen dat jij het voor jezelf belangrijk gaat vinden om echt te leren genieten van seks, omdat seks onder de juiste omstandigheden ongelooflijk fijn en opwindend kan zijn. Zonder de negatieve ervaringen had je dat kunnen ontdekken. Met de negatieve ervaringen kan dat ook. Misschien vind je het moeilijk om het echt voor jezelf te onderzoeken en doe je het meer voor je partner. Dat kan voor je eerste motivatie prima zijn, maar gaandeweg zul je merken dat je het echt alleen voor jezelf doet.

Hoe is dit boek opgebouwd?

De ervaring en persoonlijkheid van Carlie zijn natuurlijk uniek, en negatieve seksuele ervaringen zijn er in allerlei gradaties. Maar al pratend kwamen we erachter dat de fasen die Ingeborgs cliënten en Carlie (hebben) doorlopen een gemene deler hebben; vergelijkbare belemmeringen en hordes die ontstaan na een nare seksuele ervaring, en die een ontspannen seksleven in de weg staan. Met dat in gedachten besloten we ons boek in te delen in zes hoofdstukken. Deze inleiding is het eerste en tegelijk enige hoofdstuk dat we samen schrijven vanuit de ‘we-vorm’. Hierna is steeds duidelijk aangegeven wanneer Carlie en wanneer Ingeborg aan het woord is. Het persoonlijke ervaringsverhaal van Carlie vormt de opening van een nieuw hoofdstuk. Hierop reflecteert Ingeborg vanuit haar ervaring als seksuoloog en ze gaat er dieper op in. Dat doet ze onder andere aan de hand van wetenschappelijk onderzoek en het door haarzelf ontwikkelde persoonlijkheidsmodel ‘de Bloem’. Ook gebruikt ze verschillende voorbeelden uit haar praktijk, uiteraard geanonimiseerd, om te zorgen voor een zo goed mogelijke representatie en herkenning. (Binnen een hoofdstuk wisselen we maar één keer van perspectief – eerst Carlie dan Ingeborg – zodat je niet steeds hoeft te schakelen.)

- In *hoofdstuk 1* vertelt Carlie over de gebeurtenis waarmee haar seksleven begon, een ongewenste en overrompelende gebeurtenis. Deze ervaring staat niet centraal, maar vormt wel het begin van haar verhaal: de start van een verstoord stresssysteem, een geheim dragen, emotionele verwarring door remmende gedachten en als gevolg hiervan negatieve keuzen voor zichzelf. Ingeborg vertelt aan de hand van voorbeelden, praktijkervaring en onderzoek meer over seksuele trauma's, veelvoorkomende reacties en gevoelens van schuld, schaamte en (on)veiligheid.
- In *hoofdstuk 2* gaan we in op de lichamelijke klachten die kunnen ontstaan als gevolg van het ontregelde stresssysteem. Je lichaam kan flink in opstand komen door het wegstoppen en niet verwerken van nare seksuele ervaringen.
- In *hoofdstuk 3* gaan we in op de remmende (angstige) gedachten en associaties die je als gevolg van negatieve seksuele ervaringen kunt vormen. Je leest over dingen die je 'moet', over gevaren die je loopt of denkt te lopen, over alle dingen in je hoofd die je seksualiteit en seksleven kunnen belemmeren.
- In *hoofdstuk 4* staat (opnieuw) in contact komen met je gevoel centraal. Wanneer traumatische ervaringen worden weggedrukt, worden automatisch ook gevoelens weggedrukt. Hoe ga je weer voelen wat er te voelen is?
- In *hoofdstuk 5* staat de ontdekkingstocht naar jouw eigen seksualiteit centraal: hoe is je kijk op seks? Hoe geef je weer positieve betekenissen aan seks? Wat wil jij zelf? Waar hoop je op als je over veertig jaar terugkijkt op je seksleven?
- En dan volgt in *hoofdstuk 6* opnieuw een seksuele ontdekkingstocht, maar nu samen met een (nieuwe) partner. Welke aspecten komen erbij kijken wanneer jullie samen zijn? Hoe blijf je dan bij jezelf en bij wat jij wilt?

- Carlie sluit af met een nawoord, waarin ze terug- en vooruitkijkt. Voor partners en andere geliefden hebben we achter in dit boek een apart hoofdstuk opgenomen, dat afzonderlijk te lezen is.

Door het lezen van dit boek krijg je meer inzicht in het effect van negatieve ervaringen op je lichaam, je brein, je gevoelsleven en je seksualiteit. Deze kennis helpt je te verkennen hoe je je kunt openstellen voor positieve seksuele prikkels of hoe je je kunt laten gaan tijdens seks met de partner van jouw keuze. We geven geen tips en tricks hoe je jezelf kunt opwinden. Dat ga je zelf uitvinden, zoals je ook zonder de negatieve ervaring(en) zou hebben gedaan. We willen je wel helpen om jezelf te bevrijden van de negatieve effecten van het trauma op je eigen natuurlijke behoefte aan lichamelijke, erotische en seksuele prikkels. Door deze negatieve effecten te verminderen zul je merken dat jij je vrij gaat voelen om te ontdekken, jezelf te stimuleren en samen met je partner te experimenteren – om echt te kunnen genieten van seks.

Belangrijke opmerkingen vooraf

- In de afgelopen vijftien jaar zijn er grote stappen gezet in therapieën gericht op traumaverwerking. We hopen dat jij dit boek leest nadat je je seksuele trauma hebt verwerkt, met of zonder therapie. Als je nu voor het eerst geconfronteerd wordt met het effect dat seksuele trauma's op je psyche kunnen hebben, kan al deze informatie veel bij je losmaken. Dat is volstrekt normaal en niet gevaarlijk; alles wat loskomt, zat er al. Bepaal in dat geval zelf hoe snel je het boek wilt lezen en welke hoofdstukken jou (op dit moment) aanspreken. Jij kunt dat het best zelf beoordelen. Belangrijke tip: als het je zo ontwricht dat je niet meer kunt werken of de dingen kunt doen die je normaal zou doen, vertraag dan je tempo en doe weer dingen waardoor je je veilig en zeker voelt. Overweeg ook nog eens om hulp te zoeken bij iemand die gespecialiseerd is in traumaverwerking.
- Het kan zijn dat je nu, terwijl je dit leest, in een relatie zit. Het kan zijn dat je gewend bent om seks te hebben zonder plezier en opwindung. Misschien omdat je jezelf ertoe zet of jezelf dwingt om het te doen? Ben je bang dat je partner je anders zal verlaten? Het kan ook zijn dat je partner je dwingt om seks te hebben. Beide omstandigheden zijn

niet goed voor jou en je partner. Ze leiden tot slechte seks en tot ontwrichting van jullie liefdesrelatie. Om dit te voorkomen is het een goed idee om het patroon van vrijen zonder opwinding te doorbreken. Misschien lukt het je nu niet om dit te doen. Lees gewoon rustig verder in het boek. Kennis helpt altijd. Hoe meer je weet, hoe beter je jezelf begrijpt en hoe beter je inziet hoe je brein, je lichaam en je seksualiteit in elkaar zitten. Zo zal het je (op termijn) ook beter lukken om de situatie zoals die is te stoppen en te veranderen.

- We hopen dat alle slachtoffers van welke vorm van seksueel misbruik dan ook zich aangesproken voelen in dit boek, onder andere door de variëteit aan voorbeelden en door mogelijke verschillen te duiden. We hopen dat je begrijpt dat we zo inclusief mogelijk willen zijn en tegelijkertijd veel belang hechten aan de leesbaarheid van dit boek. Om die reden geven we (buiten de persoonlijke verhalen) de voorkeur aan het schrijven in de je-vorm en niet in de hij/zij/hen-vorm – tenzij dat niet mogelijk of passend is, zoals in het laatste partnerhoofdstuk. Verder stellen we in dit boek de aard van het misbruik niet centraal, maar ligt de focus op de impact op je (seks)leven erna. In de voorbeelden die Ingeborg naar voren brengt, kun je ervan uitgaan dat er in het verleden een of meer nare seksuele ervaringen hebben plaatsgevonden, ook al beschrijven we die niet altijd. Die details zijn niet essentieel voor jouw verwerkingsproces en niet per se prettig of helpend om te lezen.
- De relatie tussen Ingeborg en Carlie is er een van twee coauteurs die samen een boek schrijven over omgaan met negatieve seksuele ervaringen. Wij hebben onze krachten gebundeld en hopen daarmee een waardevolle combinatie te brengen van een uitgebreid persoonlijk ervaringsverhaal met gedegen praktijk- en wetenschappelijke kennis vanuit de seksuologie. Carlie is niet in therapie bij Ingeborg, ook in het verleden niet. Carlie geeft op alle reflecties van Ingeborg op haar persoonlijke verhaal haar volmondige toestemming voor publicatie. Ingeborg houdt zich aan alle voorwaarden en regels die gelden voor de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (NVVS), de beroepsgroep van Nederlandse geregistreerde seksuologen.