



*Een praktijkcasus na seksueel misbruik*

## Zeven ingrediënten voor positieve seksualiteit

Sabine Meulenbeld

Gezondheid in seksualiteit zou in de eerste plaats moeten gaan over positieve seksualiteit; plezier voor alle betrokken partijen. Seksualiteit lijkt nu soms vooral te gaan over preventie; ongewenste zwangerschappen, soa's, pijn bij het vrijen of ervaringen van grensoverschrijdend gedrag. Laan (2018) introduceerde een nieuwe definitie van seks: "Met genegenheid gedeeld genot onder gelijken." Seksueel plezier beschermt tegen grensoverschrijding en bevordert seksuele autonomie (Emmerink, 2017).

Loskomen van het verleden betekent ook het omarmen van een nieuwe toekomst. Ik gun al mijn cliënten een horizon van plezierige seksuele ervaringen. In dit artikel licht ik zeven ingrediënten toe die de kans hierop vergroten en vertel ik hoe ik ze inzet in de dagelijkse praktijk. Vergelijk ze met die van een goede, ouderwetse stoofpot: de verhoudingen kunnen verschillen, maar de juiste combinatie kan een heerlijk geheel vormen.

‘Positieve seksualiteit’ is een term die in de loop der jaren is ontstaan vanuit mijn dagelijkse praktijk. Paradoxaal genoeg is de aanleiding om bij mij aan te kloppen voor het leeuwendeel van mijn cliënten juist het donkere deel van seksualiteit: ze willen hun negatieve ervaringen verwerken en verlangen naar heling na seksuele grensoverschrijding.

Moet bij traumaverwerking het zwaartepunt niet liggen op praten over de negatieve ervaringen in plaats van de aandacht te richten op positieve seksualiteit? Is die focus niet oppervlakkig of zelfs respectloos? Eerst deel ik graag vier basisovertuigingen die ik bij me draag over seksualiteit, en die van belang zijn om bij het lezen in het achterhoofd te houden:

1. Seks is meer dan geslachtsgemeenschap.
2. Het beleven van eigen lichamelijk plezier en genot is fundamenteel voor het seksueel welbevinden en de seksuele gezondheid.
3. Plezierige seksualiteit is een basisrecht en weggelegd voor iedereen.
4. Seksueel misbruik is vooral een manifestatie van macht.

De ingrediënten kennen in principe geen volgorde omdat ze op verschillende lagen steeds aanwezig zijn. Ik zal aan de hand van een casus beschrijven hoe ik de zeven ingrediënten inzet

in de interactie met een cliënt die te maken heeft gehad met seksueel grensoverschrijdende ervaringen.

### Casus

“Sabine, er is weer seks gebeurd.” Ze zegt het alsof seks gebeurt als regen, en als je pech hebt, word je erdoor overvallen. Dominique (fictieve naam ter bescherming van de privacy) heeft vaak pech. Ze is vroeger langdurig en ernstig gepest op school, en er is seksueel en anderszins over haar grenzen gegaan in haar (pre)puberteit. Ze werd destijds niet geloofd toen ze met het misbruik naar buiten kwam. Ze heeft niet die empathische, steunende, op haar behoeften afgestemde sleutelfiguur ontmoet die nodig was voor herstel (Erskine, 1993). Ze is met afstand de slimste uit haar gezin van herkomst, welbespraakt en ambitieus. Ze gedraagt zich promiscue en komt bij mij omdat ze het beu is steeds weer in situaties te komen waarbij ze zich laat gebruiken. Het is alsof de harteloze, hartvochtige seks haar overkomt, steeds weer. Ze laat zich gebruiken en vermoedt dat haar verleden daar een rol in speelt.



Figuur 1. Zeven ingrediënten voor positieve seksualiteit

## 1. Gelijkheid en autonomie

Voor een positieve seksuele ervaring met een andere persoon is het van belang dat de deelnemers gelijk aan elkaar zijn. 'Gelijk zijn' betekent gelijke rechten en gelijke mogelijkheden hebben. Leeftijd, status, ontwikkeling, sociale en financiële mogelijkheden, evenals maatschappelijke denkbeelden zijn van invloed op het gelijkheidsbeginsel. In ons paternalistische westerse denken is een patroon van vrouwelijke seksuele beschikbaarheid geslopen. De komst van de pil lijkt een vanzelfsprekende seksuele beschikbaarheid van vrouwen te hebben vergroot, in plaats van alleen de door vrouwen gedroomde gelijkheid (Cook, 2005). Omdat zij wel keuzevrijheid veronderstelt is dat beschikbaarheidsprincipe ongemerkt deel geworden van ons begrip van 'gezonde seksualiteit'.

Dominique manoeuvreert zich in situaties waarin zij de mindere is en zij zich minderwaardig voelt. Het komt herhaaldelijk voor dat zij zich laat verkrachten om uit de situatie te ontsnappen. Haar derdegraads Spel (Berne, 1964) baart me zorgen. Dat dit stopt is mijn eerste prioriteit in de behandeling. Zoals zo veel mensen met onverwerkt trauma revictimiseert (Bicanic, 2014) zij zich steeds weer in een ijdele poging grip te krijgen op haar verwarring. Ze zoekt houvast in de aangeleerde conclusie over zichzelf en de wereld: mannen willen me gebruiken, ik ben er om te gebruiken. Het werkt scriptbevestigend de oude conclusie in de praktijk te toetsen en bevestigt te zien. Tegelijk verscheurt het haar. Ik vraag: "Wie bepaalt of er seks gebeurt?" "Hij!", zegt ze met een

vanzelfsprekende knik. Zij is de mindere, omdat zij zich de mindere voelt.

"Wie zou je willen die bepaalt of het van seks komt?" Ze antwoordt dat hij dat wel mag bepalen, maar alleen als zij het ook wil. Ik herhaal mijn vraag en in de stilte die volgt is bijna letterlijk hoorbaar hoe haar scriptpatroon breekt. We komen die dag tot het besef dat zij eindverantwoordelijk is voor haar lichaam, en dat haar enige reden om seks te hebben is dat het fijn is voor haar zelf. Door authentiek en sensitief contact, met oog voor haar integriteit, kan zij haar ervaring alsnog via de gefaciliteerde externe erkenning – deels – integreren (Erskine, 1993). Van mij als hulpverlener vergt het dat ik continu afgestemd ben op mijn eigen innerlijke proces in relatie tot mijn cliënt.

## 2. Plezier als basispermissie

Voor een positieve seksuele ervaring is het van belang dat je plezier hebt en kunt genieten in het hier en nu. Plezier hebben is meer dan het beleven van een orgasme. Opvallend is wel dat 95% (Frederick et al., 2018) van de heteroseksuele mannen meestal tot een hoogtepunt komt tegenover 31-40% van de vrouwen (Shirazi et al., 2018). Onderzoek toont aan dat seksueel plezier bij vrouwen en meisjes samenhangt met autonomie, zelfwaardering en zelfrespect (Emmerink, 2017). Dit zijn alle drie factoren die na seksueel misbruik onder druk komen te staan. Plezier geven komt centraal te staan en genot voelen hangt in hoge mate samen met het ervaren genot van de ander. Pleasen en plezier raken verstrikt.

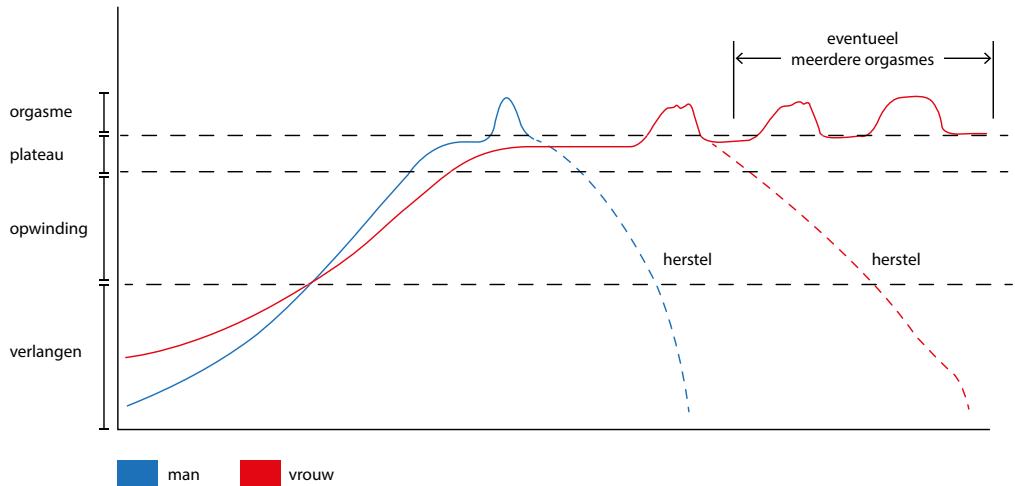
“Als hij snel klaarkomt ben ik tevreden.” Samen onderzoeken we waarom ze hier tevreden over is. Goed zijn in bed betekent voor Dominique niet alleen dat haar partner het goed moet hebben, het betekent ook ‘jezelf vergeten’. De injunctie ‘wees niet belangrijk’ zit diep verankerd in onze schijnbaar geëmancipeerde maatschappij en, versterkt door haar ervaringen, ook in Dominique. Met een rode stift laat ik haar in een grafiek een opwindingscurve tekenen van vrouwen en met een blauwe stift in diezelfde grafiek die van mannen (Masters, 1966). Zo ontstaat een beeld waarbij het genot van mannen verbonden is aan het beleven van een orgasme, terwijl haar eigen curve ook verbonden is aan zijn orgasme en niet aan het hare.

Op het grote vel aan de muur teken ik een grafiek gebaseerd op de seksuele responscyclus van Kaplan (1979), waarbij ik de plateaufase en wat dat inhoudt, extra toelicht. Ik geef informatie over hoe nauw het bij vrouwen luistert om op het plateau te blijven. Dominique snapt gelijk waar het om draait. “Zie je wel, ik heb helemaal geen moeite om klaar te komen, ik gun mezelf gewoon niet de tijd die vrouwen nodig hebben om daar te komen!” In de sessies die volgen komt ze af te toe met de vrolijke mededeling dat ze een orgasme heeft beleefd en hoe dat tot stand is gekomen. Ik geef haar onvoorwaardelijke, positieve strooks en stimuleer haar dit verder te onderzoeken. Zij vindt een nieuwe permissie: mijn orgasme doet ertoe.

### 3. Afstemming in plaats van miskenning

Afstemmen is misschien wel de meest ingewikkelde van alle ingrediënten. Het vergt een focus op je eigen verlangens, wensen en responsen, en tegelijk op die van de ander. Vervolgens moet er op de een of andere manier vormgegeven worden aan de *finetuning* van die strookeconomie (Steiner, 1971), verbaal dan wel non-verbaal. Als je zegt wat je wilt is de kans groter dat je krijgt waar je naar verlangt. Maar veel mensen ervaren schaamte of andere drempels om hun behoeftes te verwoorden; zeker voor vrouwen voor wie het jezelf wegcijferen en ‘doe een genoeg’ hun tweede natuur is. In combinatie met doelgerichte mannen, kan dat een opgave zijn. Zij kampen veelal met hun eigen ideeën over hoe ze moeten presteren in bed, gebaseerd op mythes over penetratie in relatie tot het genot van vrouwen. Prestatiebewustzijn is een recept voor een onbevredigend seksleven. Prestatiegerichte handelingen zijn funest voor verkenning van de wederzijdse strookbehoefte inzake seks. Er doen veel fabels de ronde over plezierige seksualiteit en hoe die te bereiken, en zelden gaan deze over afstemmen.

“Ik reageer op wat hij wil. Misschien vind ik hem niet eens aantrekkelijk. Ik weet ook niet wat hij bedoelt als hij zegt: ‘Je wordt heel snel geil.’ Ze twijfelt aan haar eigen seksualiteitsbeleving en bouwt op zijn invulling over haar. Alsof ze doof is voor de klank van haar eigen snaren. Dominique zegt dat ze last heeft van overmatige afscheiding. Na een uitvoerige inventarisatie van haar symptomen vermoed ik dat ze last heeft van bekkenbodemovertactiviteit en verwijst haar daarvoor door naar een goede gynaecoloog. Omdat ze soms zo



Figuur 2. De curve van seksueel genot

nat is denken mannen dat ze opgewonden is terwijl dat niets met elkaar te maken hoeft te hebben. Seksuele opwinding is ook nog te herkennen aan een scala van andere aanwijzingen. Een gezwollen vrouwelijk genitaal, is bijvoorbeeld zo'n sterke indicator. Wie het complete plaatje weet, kan een gebrek aan opwinding makkelijker duiden.

Dominique vergeet af te stemmen op haar eigen lichaam en gaat daarmee voorbij aan haar interne *locus of control* (Mannarino & Cohen, 1996). Ze laat die bijna volledig over aan mannen. Ze legt de verwarring over haar geilheid bij zichzelf en denkt: hij zal het wel weten. Samen kijken we naar verschillen tussen de vulva en de vagina, onderzoeken we wat ze fijn vindt in seksueel contact en wat niet. Dominique heeft een nieuwe wens: meer in contact staan met haar eigen seksuele opwinding.

#### 4. Delen van een gebakje

Waar afstemming gaat over op één lijn komen, gaat delen over het samen in gelijkwaardigheid opdoen van ervaringen. Als je beiden een gebakje even lekker vindt en eerlijk wilt delen, krijg je allebei ongeveer de helft. Niet de één een hapje en de ander de rest. In positieve seksualiteit gaat het enerzijds over geen genoeg nemen met slechts een hapje, maar anderzijds ook de ander de helft gunnen en meehelpen dat te bereiken. Gedeelde heerlijkheid is volledige heerlijkheid.

Dominique vertelt over een keer dat ze in een auto aan het vrijen was met een man. Ze genoot en vond het fijn en lekker. Hij kon goed kussen en was bovendien ook nog eens erg knap. Uiteindelijk trok ze hem af. Op mijn vraag of ze daar ook erg van geniet zegt ze: "Nee, maar hij had een stijve. Ik kon hem toch moeilijk zo over straat laten gaan. Toen heb ik het maar gedaan." Ze lacht. Haar Aangepaste Kind

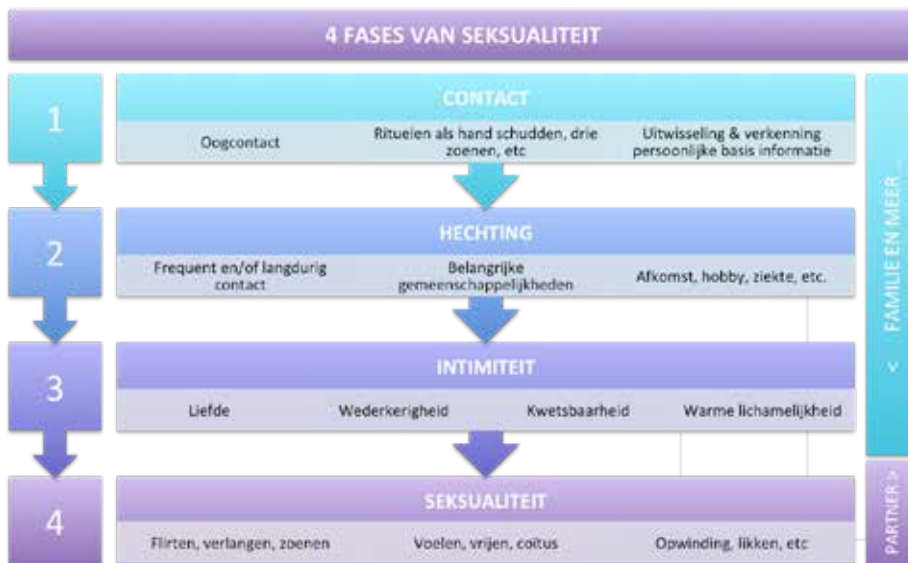
zal er wel voor zorgen dat de behoeftige man aan zijn trekken komt ongeacht haar eigen behoeftes. Ze waren beiden even opgewonden, maar alleen zij voelde zich verantwoordelijk voor zijn opwinding. Hij liet haar wel zo over straat gaan.

is zowel het geval voor stellen die al langer bij elkaar zijn, waarbij partners elkaar al zo goed denken te kennen, dat succesnummers tot vervelens toe herhaald worden. Zo ook bij prille ontmoetingen, waarbij er een soort taboe lijkt te zijn om ook gewoon een beetje te mogen aanmodderen, met een scala aan mogelijke uitkomsten.

### 5. Spontaan en Vrij Kind

Als spontaniteit in handelen en voelen voorrang krijgt op doelmatige en gerichte interacties, heeft fijne seks meer kans. Elk automatisme om fases in seksualiteit over te slaan, of juist aan te gaan ondermijnt de spontaniteit (Weisfelt & Veenbaas, 1990). Ik gebruik hiervoor vaak een oefening aan de hand van de vier fases van seksualiteit gebaseerd op de *Bonding Cycle* van Kohlrieser (2006). Dit

We hebben al een aantal sessies achter de rug als ik hoor dat Dominique nog nooit gemeenschap heeft gehad, zonder dat dit voordien afgesproken werd. Ik merk dat ik daarvan schrik. Waar is haar Vrij Kind? Het lijkt op een prostitutiecontract. Ik vraag hoe zij a priori kan voorspellen of haar lichaam opgewonden genoeg zal zijn om van eventuele seks te genieten. Dominique geeft aan dat ze meestal niet geniet. "Het hoort erbij."



Figuur 3. Vier fases van seksualiteit

Het gesprek komt op masturberen wat ze mondjesmaat doet. We spreken af dat ze geen seksdates meer maakt. Ik geef haar een huiswerkopdracht die ik 'touching base' noem, om liefdevol en ongedwongen contact te maken met de spirituele hartslag van haar bekengebied. In deze opdracht leer je je seksualiteit te verbinden met het hart op dat moment, zodat iedere vooringenomenheid over wat zou moeten, kan verstommen. Tot op de dag van vandaag houdt ze zich aan onze afspraak.

## 6. Eigenheid staat ver van Aangepast Kind

Eigenheid is datgene dat karakteristiek is voor iemand. Het hoeft niet altijd bepalend te zijn voor de identiteit; het is wel steeds onderdeel van de identiteit. Soms is het lastig ontrafelen: wat is van jou en wat is van mij? Baseer ik mijn keuzes op gevoelens die ik losmaak in jou of vanuit mijn eigen innerlijke impuls? Wat laat ik zien en hoe? Eigenheid in seksualiteit is je beleving vormgeven op basis van je innerlijke intimiteitskompas met jezelf als het noorden.

Dominique heeft een aantal ongesteldheidsklachten die ze na mijn aandringen uiteindelijk bespreekt met haar huisarts. Geheel tegen onze herhaaldelijke afspraak in, komt ze terug van dat consult zonder doorverwijzing naar de gynaecoloog. "Hij vond het niet nodig." Ik hoor de punt achter haar zin maar ik maak er toch een komma van. "Je neerleggen bij een besluit van de ander, een man... met meer macht... over jouw lichaam ken je al", zeg ik. "Dat een ander je niet serieus neemt, betekent niet dat je daarin mee moet gaan." "Inderdaad", zegt ze uiteindelijk,

"ik wil staan voor mijn gevoel. Ik ben dat waard." Opgelucht adem ik haar Voedende Ouder in. Het is een zin die ze in bijna iedere daaropvolgende sessie herhaalt.

## 7. Integriteit in seksualiteit vergt moed

Dankzij mijn oude supervisiegroepje is de term 'hygiënisch met jezelf omgaan' me altijd bijgebleven. Uiteraard heeft dit niet alleen betrekking op jezelf, maar ook op de ander. Integriteit in seksualiteit vergt moed. Serieel relaties aangaan, of mentaal en seksueel vertrekken uit de relatie, is een manier om seksuele integriteit uit de weg te gaan.

Het ging een tijd heel goed. Toen kreeg ik een bericht waarin Dominique aangaf dat er weer seks was gebeurd. Met drie verschillende mannen, binnen twee dagen. Ik schreef haar een bericht terug waarin ik haar vroeg of het een fijne ervaring was, of dat zij over haar grenzen had laten gaan. "Ik ben zwaar over mijn grenzen gegaan", zei ze. Jezelf weggeven is paradoxaal genoeg de laatste strohalm om je integriteit te beschermen: *een tend-and-befriend stress respons* (Taylor et al., 2002). Maar deze recente herhaling van het oude patroon gaf ook de impuls om een nieuw scriptbesluit te nemen. Na deze ervaring kwamen haar seksuele ontmoetingen in een positieve stroomversnelling waarbij ze zichzelf en haar lichaam steeds meer ging koesteren.

Een van de laatste keren dat ik haar zag deden we een zelfwaarderingsoefening rondom het pestende groepje kinderen.

Ze is door de leider van dat groepje die haar later aanrandde, eerder veelvuldig geschopt, geslagen, betast en verbaal klein gemaakt. Ik vroeg haar hoe zij dacht, dat het groepje over haar dacht. Ze antwoordt: "Dat ik een makkelijk meisje ben. Ik denk dat ze dachten dat ik een slet was, makkelijk te betasten. Terwijl ik helemaal niets wist over seks."

### Afronding

De jaren die na de aanranding volgden, bevestigde Dominique het beeld van de persoon, die zij in de ogen van de ander was. Een slet, beschikbaar op afroep, zonder echte eigen inbreng, de ander in zijn behoefte dienend, ver voorbij haar eigen verlangen naar waardering en liefde. En zo kwam ze ook binnen toen ik haar voor het eerst ontmoette. Zij had de vermeende overtuiging een makkelijk meisje te zijn zelf geïnternaliseerd. Het was een belangrijke ontdekking waarbij vanuit dit scriptbesluit alles als een puzzel in elkaar viel. De herziening van haar script heeft haar geholpen met meer autonomie en plezier haar seksualiteit te beleven. EMDR ondersteunde in het niet meer overspoeld raken door oude beelden.

Onlangs was ze erg neerslachtig. Ze dacht: Sabine zou nu zeggen: 'Doe iets dat je voedt.' Ze bakte een taart en genoot van het proces en het gevoel dat zij zelf controle had over haar gemoedstoestand. Haar nieuwe doel is zichzelf op te bouwen in plaats van naar beneden te (laten) halen. Een Voeden- de Ouder te creëren die taart met je bakt als het even tegenzit.

### Referenties

- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York, NY: Random House USA.
- Bicanic, I. (2014). *Psychobiological correlates of rape in female adolescents* (Dissertation). Utrecht: University Repository.
- Cook, H. (2005) The English Sexual Revolution: Technology and Social Change. *History Workshop Journal*, 59, 109-128
- Emmerink, P. (2017). *Gendered Sexuality: Exploring dynamics of the sexual double standard* (Dissertation). Utrecht: University Repository.
- Erskine, R. (1993). Inquiry, Attunement, and Involvement in the Psychotherapy of Dissociation. *Transactional Analysis Journal*, 23(4), 184-190.
- Frederick, D., St. John, K., Garcia, J., & Lloyd, E. (2018). Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample. *Archives of Sexual Behavior*, 47(1), 273-288.
- Kaplan, H. (1979), *Disorders of Sexual Desire*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Kohlrieser, G. (2006). *Hostage at the Table: How Leaders can Overcome Conflict, Influence Others, and Raise Performance*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Laan, E. (2018). En hoe gaat het met seks? *Tijdschrift voor Seksuologie*, 42(2).
- Mannarino, A., & Cohen, J. (1996). Abuse-Related Attributions and Perceptions, General Attributions, and Locus of Control in Sexually Abused Girls. *Journal of Interpersonal Violence*, 11(2), 162-180
- Masters, W., & Johnson, V. (1966). *Human Sexual Response*. Toronto, New York: Bantam Books.



- Shirazi, T., Renfro, K., Lloyd, E., & Wallen, K. (2018). Women's Experience of Orgasm During Intercourse: Question Semantics Affect Women's Reports and Men's Estimates of Orgasm Occurrence. *Archives of Sexual Behavior*, 47(3), 605-613.
- Steiner, C. (1971). The Stroke Economy. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 9-15.
- Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis, B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A.R., & Updegraff, J.A. (2002). Sex differences in biobehavioral responses to threat: Reply to Geary and Flinn. *Psychological Review*, 109, 751-753.
- Weisfelt, P., & Veenbaas, W. (1990). *Hoe raak ik je aan? Grensverkenning rond contact maken, hechten, intimiteit, sexualiteit*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.




---

**Sabine Meulenbeld** biedt begeleiding bij preventie en verwerking op het gebied van liefde, seksualiteit en zingeving, zowel op individuele basis als aan groepen. Dit doet zij in haar praktijk in Utrecht, hulpverleningsorganisatie Pretty Woman en De Seksualiteits Ambassade. Meulenbeld is als bestuurslid verbonden aan de SWN (Stichting Seksueel Welzijn Nederland) en als redactielid aan de kennisHUB voor gender gerelateerd geweld binnen Atria. [www.sabinemeulenbeld.nl](http://www.sabinemeulenbeld.nl)

---