

## Tips en informatie

# Genitale respons en seksueel misbruik

**Tijdens en na seksueel misbruik kan je lichaam reageren, bijvoorbeeld door een genitale respons. Dat kan gebeuren op het moment zelf, maar ook later wanneer je eraan terugdenkt of erover praat. Veel mensen schamen zich hiervoor of raken in de war, terwijl het een automatische lichamelijke reactie is waar je geen controle over hebt. In deze folder geven we hier meer uitleg over.**

### **Wat is een genitale respons?**

Ons lichaam kan automatisch reageren op seksuele prikkels. Dat gebeurt bijvoorbeeld in de borsten, tepels of geslachtsdelen en is een normale lichamelijke reactie. Voorbeelden van deze lichamelijke reacties zijn:

- Bij mensen met een vulva (vrouwelijke geslachtsorganen): vochtig worden (lubricatie), het verstijven van de tepels, zwelling van de clitoris, soms orgasme.
- Bij mensen met een penis: voorvocht, erectie, orgasme en/of ejaculatie.
- Bij transgender en non-binaire personen: de reacties zijn afhankelijk van het lichaam en eventuele medische behandelingen (zoals hormonen of operaties), maar ook hier kunnen vergelijkbare automatische lichamelijke reacties optreden.

De genitale respons is een automatische reactie van het lichaam.

### **Genitale respons tijdens seksueel misbruik**

Ook tijdens seksueel misbruik of seksueel geweld kan het lichaam automatisch reageren. Sommige slachtoffers ervaren tijdens het misbruik lichamelijke opwinding of krijgen zelfs een orgasme. Soms kan die lichamelijke reactie ervaren worden als fijn of prettig, waarover op dat moment of pas later schaamte kan ontstaan. Die reactie ontstaat doordat het lichaam reageert op aanraking, prikkeling en soms ook op spanning of angst. Wat je hoofd denkt en je lichaam voelt kan uit elkaar lopen; je kunt je angstig, verward of zelfs bevroren voelen, terwijl je lichaam toch reageert. Het is belangrijk om te weten dat dit een reflex van het lichaam is, waar je geen controle over hebt. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat een lichamelijke reactie niet hetzelfde is als seksuele opwinding, verlangen of toestemming.

## **Genitale respons na het misbruik**

Wat veel mensen niet weten, is dat de genitale respons ook ná het misbruik nog kan voorkomen. Dit komt doordat het lichaam een verband heeft gelegd tussen bepaalde gedachten, herinneringen of prikkels en een lichamelijke seksuele reactie.

Een genitale respons kan ontstaan tijdens...

- het denken aan seksuele handelingen, het misbruik en/of de pleger
- gesprekken over het misbruik
- bepaalde triggers, zoals geuren, beelden, gedachten, situaties en aanrakingen.

Ook nu is de genitale respons een automatische reactie van het lichaam, en geen bewuste keuze.

## **Hoe kan een genitale respons ontstaan?**

De genitale respons kan al vanaf de kinderleeftijd op verschillende manieren ontstaan:

- Directe lichamelijke prikkeling
- Door aanraking of druk op de genitaliën kan een genitale respons vanzelf ontstaan. Dit gebeurt automatisch en staat los van wat iemand denkt of voelt.
- Algemene lichamelijke opwinding (arousal)
- Het lichaam kan reageren op verhoogde spanning of emotie in het algemeen. In de loop van het leven kunnen deze reacties - onder invloed van biologische, hormonale en leerprocessen - gedeeltelijk gekoppeld raken aan seksualiteit.
- Bij kinderen
- Bij kinderen kunnen genitale reacties ontstaan in situaties van spanning, stress of angst, zonder dat dit een seksuele betekenis heeft. Denk bijvoorbeeld aan situaties zoals straf krijgen, een spreekbeurt geven of een penalty nemen. Het lichaam reageert op algemene spanning.
- Bij volwassenen in bedreigende situaties
- Ook bij volwassenen kunnen genitale reacties optreden in extreem stressvolle of bedreigende situaties, zoals bij ongelukken, levensgevaar of seksueel geweld. Doordat het stresssysteem geactiveerd wordt, verandert de bloeddorstrooming in het lichaam. Hierbij kan meer bloed naar de geslachtsorganen gaan, wat bij mensen met een vulva kan leiden tot vochtig worden en bij mensen met een penis tot een erectie.

## Waarom gebeurt het?

We weten nog niet precies waarom het lichaam in de ene situatie wel met genitale opwinding reageert en in een andere situatie niet. Genitale respons kan gezien worden als een manier waarop het lichaam zichzelf probeert te beschermen, bijvoorbeeld door de kans op pijn of lichamelijke schade te verkleinen. Dat betekent dat je lichaam doet wat het kan om je te helpen overleven.

Bij mensen met een vulva wordt bijvoorbeeld gedacht dat vochtig worden kan helpen om lichamelijke schade tijdens (ongewenste) penetratie te beperken. Voor deze gedachte bestaat geen wetenschappelijk bewijs.

Voor mensen met een penis is minder duidelijk of een erectie een vergelijkbare beschermende functie heeft. Ook hierbij gaat het om automatische lichamelijke reacties, maar er is nog weinig onderzoek gedaan naar de precieze betekenis ervan in bedreigende of traumatische situaties.

## Feiten over genitale respons

- Ongeveer één derde van de mensen met PTSS en een geschiedenis van seksueel misbruik heeft last van de genitale respons die gekoppeld is aan het misbruik.
- Het is een automatisch lichamenlijk proces - je lichaam reageert, net als bij blozen of kippenvel. Ook daar heb je geen controle over.
- Het zegt niet automatisch iets over wat je wil, voelt of fijn vindt.
- Het lichaam kan een genitale respons inzetten als beschermingsmechanisme. Vocht kunnen pijn en schade verminderen, en doorbloeding kan weefsel minder kwetsbaar maken.

[Leer meer over genitale respons in onze podcast.](#)

## **Wat zijn de gevolgen?**

Het ervaren van genitale respons gekoppeld aan het misbruik kan een grote impact op je leven hebben. Zo kan het zorgen voor schaamte, walging, schuldgevoelens, twijfels en verwarring. Ook als deze lichamelijke reacties na het misbruik blijven bestaan, kan dat zorgen voor nare gevoelens. Dit kan leiden tot een vicieuze cirkel.

Een herinnering roept een lichamelijke reactie op, die vervolgens gevoelens van schaamte, schuld, walging of verwarring veroorzaakt. Die gevoelens kunnen de traumatische herinnering weer versterken, waardoor de cirkel in stand blijft. Ook op het gebied van relaties en seksualiteit kunnen problemen ontstaan door de genitale respons gekoppeld aan het misbruik. We noemen hier een aantal veelvoorkomende gevolgen:

- Het vermijden van seks en relaties en intimiteit.
- Het opdringen van herinneringen aan het misbruik tijdens seks, waardoor een (lichamelijk) gevoel van opwinding ontstaat. Deze opwinding kan op het moment als prettig worden ervaren, maar achteraf niet.
- Bewust terugdenken aan het misbruik om seksueel opgewonden te raken. Dit leidt vaak tot sterke gevoelens van schaamte, walging en schuld.
- Alleen seks kunnen hebben als je aan het misbruik denkt of als de handelingen erop lijken.
- Op pornosites zoeken naar scènes met geweld of machtsverschil, of alleen opgewonden kunnen raken bij gedachten aan gewelddadige seks.
- Het ervaren van (bijna) voortdurende lichamelijke opwinding.
- Veel masturberen veel om spanning kwijt te kunnen (hyperseksualiteit).
- Jezelf straffen na masturbatie, bijvoorbeeld door zelfverwonding.
- Angst voor de genitale respons en daardoor blokkeren als je intiem wordt.

## **Opwinding tijdens therapie**

Het komt voor dat mensen tijdens traumatherapie, bij het herbeleven van herinneringen, ervaren dat hun geslachtsdelen reageren. Soms nemen seksuele reacties zelfs toe tijdens traumabehandeling en wordt de koppeling sterker voelbaar. Veel slachtoffers vinden het moeilijk om over deze lichamelijke reacties te praten met hun therapeut. Anderzijds is het onderwerp weinig bekend bij therapeuten. Juist daardoor blijven verwarring, schuldgevoelens en misverstanden soms onnodig lang bestaan. Het ervaren van de genitale respons tijdens de behandeling kan zo'n sterke schaamte oproepen dat mensen de behandeling stopzetten. Dat kan weer effecten hebben op het herstelproces.

## Wat helpt?

Wat helpt om minder last te hebben van deze genitale reacties? We hebben ervaringsdeskundigen gevraagd naar hun ervaringen. Hieronder vind je enkele tips.

- **Meer inzicht in je eigen lichaam.** Bewust worden van wat er in je lichaam gebeurt, wanneer en in welke situaties, kan helpen. Door er rustig bij stil te staan, in plaats van het weg te duwen, wordt het mogelijk je lichaam beter te begrijpen en er milder naar te kijken.
- **Begrip van genitale respons.** Begrijpen wat een genitale respons is, en dat deze ook kan optreden bij herinneringen aan misbruik, helpt om onderscheid te maken tussen een automatische lichaamsreactie uit het verleden en ervaringen in het nu. Het lichaam kan reageren op herinneringen, terwijl dezelfde lichamelijke reactie in een veilige, gewenste situatie ook verbonden kan zijn met plezier en intimiteit.
- **Herkenning.** Herkennen dat anderen dit ook ervaren, kan veel opluchting geven. Voor veel mensen helpt het om te weten dat zij niet de enigen zijn en dat hun reactie niet vreemd of afwijkend is.
- **Anders naar jezelf kijken.** Waar eerst gevoelens van schaamte, walging, schuld en verwarring overheersen, kan er - door erover te praten en kennis op te doen - meer begrip en mildheid voor jezelf ontstaan. Het besef dat lichaam automatisch reageert en gezien kan worden als een manier waarop het lichaam geprobeerd heeft schade te beperken, helpt om het gevoel dat het eigen lichaam je verraadt te verminderen.
- **Anders naar de genitale respons kijken.** Het kan helpen om de genitale respons te zien als een vorm van lichaamsherinnering. Dat maakt het mogelijk om in het hier en nu te blijven, zonder volledig meegezogen te worden in het herbeleven van het misbruik. Mildheid naar jezelf, en jezelf herinneren: 'ik wilde dit niet', is daarbij belangrijk.
- **Het verkennen van je seksualiteit.** Het rustig en bewust (opnieuw) verkennen van wat seksualiteit in het hier en nu betekent, zonder druk en met aandacht voor veiligheid. Sommige mensen kiezen er tijdelijk voor om geen seks te hebben of niet te masturberen en dit later geleidelijk en op een andere manier weer op te bouwen. Anderen leren juist anders omgaan met opwindings, zonder automatische koppelingen te versterken.

- **Praat erover.** Delen met anderen is vaak een belangrijke stap. Wat je onderdrukt, blijft vaak juist aanwezig, terwijl openheid met een partner, een vertrouwd persoon of lotgenoten kan helpen om schaamte en schuld te verminderen en de ruimte te maken voor herstel.
- **Bespreek het tijdens therapie.** In therapie kan het helpen om te werken met een behandelaar bij wie je je veilig voelt en die zonder oordeel kan luisteren. Het bespreekbaar maken van zowel herinneringen als lichamelijke reacties is belangrijk, ook al kan dat spannend zijn.
- **Kies voor therapie die bij jou past.** Verschillende behandelvormen kunnen ondersteunen, zoals traumabehandeling, lichaamsgerichte therapieën, schematherapie, mindfulness en sensorimotor psychotherapie, hoewel hiervoor nog geen wetenschappelijk bewijs bestaat

### Belangrijk!

Er is niets mis met jou. Je lichaam heeft automatisch gereageerd zoals dat gebeurt in dit soort omstandigheden. Dat zegt niets over jouw grenzen, jouw wil of jouw waarde.

### Hulp zoeken

Je mag voor hulp en advies altijd contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld. Onze hulpverleners denken dan met je mee, kunnen advies geven en je eventueel doorverwijzen naar de hulp die bij jou past. Weet dat je er niet alleen voor staat.

### Meer informatie

- **Video:** [Iva Bicanic over de genitale respons](#)
- **Artikel:** [Ik schaam me kapot - De koppeling tussen de genitale respons en herinneringsbeelden aan seksueel misbruik](#)
- **Podcastserie:** [Genitale respons](#)

**Heb je hulp of advies nodig? Neem dan contact op met het Centrum Seksueel Geweld. Bel 0800-0188 of chat met een van onze hulpverleners via [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)**