

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld



Auteur: Ambrosius Duuk

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Een van de meest pijnlijke geheimen die veel slachtoffers van seksueel geweld met zich meedragen, is dat hun lichaam soms reageert op manieren die zij niet willen. Het kan gebeuren tijdens het geweld zelf, maar ook weken, maanden of zelfs jaren later: een gevoel van seksuele opwinding dat totaal niet past bij de innerlijke beleving. Dit kan overal gebeuren: in bed, onder de douche, tijdens het boodschappen doen, in de trein of zelfs tijdens een gesprek met vrienden. In zulke momenten van openbare opwinding kan de paniek, verwarring en schaamte overweldigend zijn.

Deze ervaring leidt vaak tot gevoelens van schuld, walging en verwarring.

“Hoe kan mijn lichaam zo iets doen? Heb ik dit misschien tóch gewild?

Betekent dit dat er iets mis is met mij?”

Het antwoord is duidelijk: nee. Het betekent dat je lichaam een reflex vertoont die niets zegt over jouw wil, jouw verlangen of jouw schuld.

In dit artikel verkennen we dit verwarrende fenomeen. Niet in kille, afstandelijke taal, maar in een taal die uitleg geeft en tegelijk erkenning biedt. Zodat de woorden niet alleen kennis aanreiken, maar misschien ook een beetje rust.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Het lichaam en de wil; twee gescheiden lijnen

De menselijke seksualiteit is een ingewikkeld samenspel van geest, emotie en fysiologie. Vaak denken we dat deze drie altijd in harmonie zijn: dat ons lichaam volgt wat onze geest wil, dat verlangens overeenkomen met bewuste keuzes, dat wil en lichaam elkaar ondersteunen. Trauma laat echter zien dat dit een illusie kan zijn.

De wil is het deel van jou dat bewust kiest: je gevoelens, je grenzen, je verlangens. Het zegt: “Ja, dit wil ik” of “Nee, dit wil ik niet.” Het is de stem van je autonomie, je zelfbeschikking, je integriteit.

Het lichaam is autonoom. Het reageert op prikkels, fysiek, hormonale signalen, aanraking, vaak buiten je bewustzijn om. Het kan signalen van opwinding of ontspanning geven, zelfs wanneer je geestelijk afwijzend of bang bent. Het volgt zijn eigen reflexen, los van jouw intenties of emoties.

Bij seksueel geweld wordt deze kloof pijnlijk zichtbaar. Het lichaam kan reageren met lubricatie, erectie of zelfs orgasme, volledig automatisch. Tegelijkertijd ervaart de geest afkeer, angst of pijn. Dit veroorzaakt een verwarrende en vaak vernederende tegenstelling: je wist dat je iets niet wilde, maar je lichaam leek iets anders te zeggen.

Sanne, 24 jaar. Ze werd in de nacht onverwachts overvallen in haar appartement. Haar lichaam reageerde onmiddellijk: haar hart bonsde, ze raakte hyperalert, en terwijl ze probeerde te vechten en zich los te maken, merkte ze tot haar grote verwarring dat ze fysiologisch opgewonden raakte. De afkeer was overweldigend, de angst alomtegenwoordig, maar haar lichaam leek een boodschap van toestemming te geven die ze absoluut niet voelde. Achteraf ervoer ze schaamte en schuld, gevoelens die volledig onterecht waren, maar niet weg te denken uit haar ervaring. Pas toen ze leerde begrijpen dat lichamelijke reacties automatische reflexen zijn, los van wil of instemming, begon ze langzaam de verwarring te ontmantelen en zichzelf te vergeven.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Ook in openbare situaties kan dit gebeuren, wat de verwarring en paniek nog intenser maakt. Stel je voor dat iemand onverwacht een aanraking voelt tijdens het boodschappen doen, of onder de douche. Het lichaam kan automatisch reageren, terwijl de geest onmiddellijk alarm slaat. De omgeving maakt het bijna onmogelijk om deze reactie te duiden, waardoor gevoelens van schaamte, schuld en machteloosheid extra versterkt worden. Dit laat zien dat de kloof tussen lichaam en wil geen geïsoleerd privéverschijnsel is, maar iets dat in elke context kan opduiken.

Marianne, 62 jaar, die in haar jeugd seksueel misbruikt werd door een familielid. Tijdens een reguliere medische controle voelde ze plotseling dezelfde lichamelijke sensaties als toen, terwijl haar geest onmiddellijk in paniek schoot. Het lichaam reageerde op aanraking, terwijl de wil afwijzend, angstig en boos was. Voor haar, decennia later, was het een herbeleving van machteloosheid en een reminder van hoe ver het lichaam kan reageren zonder dat de wil er iets over te zeggen heeft. Het inzicht dat haar lichaam reflexmatig kan reageren, hielp haar om te scheiden wat zij echt wilde van wat automatisch gebeurde.

Deze ervaringen laten zien hoe belangrijk het is om de scheiding tussen lichaam en wil te erkennen. Automatische lichamelijke reacties zijn geen toestemming, geen instemming, geen weerspiegeling van morele keuzes. Herstel begint met het terugvinden van de verbinding tussen wil en lichaam, het herstellen van vertrouwen in je eigen grenzen, en het leren luisteren naar wat jij daadwerkelijk wilt. Het gaat om het herwinnen van autonomie, om het leren geloven dat jouw lichaam niet tegen je wil ingaat, maar simpelweg een systeem is dat reageert, soms op manieren die je niet wilt, maar die geen afbreuk doen aan jouw integriteit.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

De neurobiologische puzzel

Ons zenuwstelsel is als een netwerk van snelwegen die signalen door ons lichaam sturen. Eén van de belangrijkste routes loopt via het autonome zenuwstelsel, dat reflexen en automatische reacties aanstuurt. Dit systeem regelt functies zoals hartslag, ademhaling, spierspanning en ook seksuele respons. Cruciaal om te begrijpen: het autonome zenuwstelsel maakt geen onderscheid tussen “gewenst” of “ongewenst”. Het reageert simpelweg op stimulatie, spanning of hormonale signalen.

Bij traumatische ervaringen krijgt dit systeem vaak een extra complex laagje. Het lichaam raakt in een staat van hyperarousal: het staat voortdurend “aan”. De hartslag is verhoogd, de spieren gespannen, het brein alert en overactief. Het is alsof je lichaam continu op scherp staat, klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen.

In deze hyperarousal toestand raken stress- en seksuele reacties soms verwikkeld in elkaar. Dopamine, noradrenaline en andere stoffen die vrijkomen bij stress zijn grotendeels dezelfde stoffen die ook betrokken zijn bij seksuele opwinding. Het systeem raakt als het ware verward: het lichaam kan reageren alsof er seksuele stimulatie plaatsvindt, terwijl de geest vol afkeer, angst of pijn is. De biologische signalen en de bewuste wil staan lijnrecht tegenover elkaar.

Eva, 27 jaar, die in haar tienerjaren seksueel misbruikt werd door een kennis. Tijdens een werkoverleg voelde ze plotseling een hartslagversnelling en een gevoel van opwinding dat haar volledig verwarde. Haar geest schreeuwde “Nee!”, terwijl haar lichaam automatisch reageerde door dezelfde fysiologische signalen die bij seksuele stimulatie horen. Ze voelde zich bang, beschaamd en machteloos, terwijl haar lichaam haar een totaal andere boodschap leek te sturen. Pas na therapie en inzicht in de werking van het autonome zenuwstelsel begreep ze dat dit niets te maken had met instemming of verlangen – het was een automatische reflex van een zenuwstelsel dat jarenlang in overdrive had gestaan.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Ook in ogenschijnlijk veilige, alledaagse situaties kan dit optreden. Lotte, 35 jaar, werd ooit op straat lastiggevalen. Jaren later merkte ze dat tijdens het boodschappen doen of zelfs onder de douche haar lichaam onverwacht op bepaalde aanrakingen reageerde, terwijl haar geest in paniek schoot. Het lichaam registreerde spanning en prikkels en reageerde automatisch, terwijl haar wil elke vorm van acceptatie volledig afwees. De overlap van stress- en seksuele reacties in een zenuwstelsel dat trauma heeft opgeslagen, kan zo een diepe verwarring en schaamte veroorzaken.

Wat dit laat zien, is dat het zenuwstelsel een complexe puzzel is waarin biologie, stress en trauma nauw met elkaar verweven zijn. Automatische lichamelijke reacties zijn een reflectie van neurologische processen, niet van intentie of instemming. Het inzicht hierin is een eerste stap naar het ontmantelen van schuldgevoelens en schaamte. Het lichaam “praat” op een reflexmatig niveau; het is aan ons om de boodschap te scheiden van onze bewuste wil en grenzen, en om langzaam het vertrouwen in ons eigen lichaam en onze keuzes te herstellen.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Geconditioneerde herinneringen

Een belangrijke factor bij de impact van trauma is de manier waarop herinneringen in het lichaam worden opgeslagen. Bij seksueel geweld wordt seksuele prikkeling vaak gekoppeld aan intense angst, machteloosheid of pijn. Het zenuwstelsel leert deze signalen samen te zien: aanraking, opwinding of spanning wordt geassocieerd met gevaar. Het resultaat is een soort ingebakken reflex, die later opnieuw kan worden geactiveerd, zelfs in een context die volledig veilig is.

Dit fenomeen wordt vaak aangeduid als traumatische imprinting. Het klinkt zwaar, maar het is in wezen een verkeerd aangeleerde reflex: het lichaam “herinnert” zich wat er ooit gebeurde en reageert automatisch, zonder dat jij dat wilt of toestemt. Het is een overlevingsmechanisme dat ooit nuttig was, het hielp je alert te blijven – maar dat in een volwassen, veilige omgeving soms verwarring, schaamte en angst oproept.

Nina, 29 jaar. Tijdens een groepsyoga-les raakte iemand haar per ongeluk aan de schouder. Onmiddellijk voelde ze een lichamelijke sensatie die ze kende uit haar verleden: een mengeling van opwinding en paniek. Haar geest schreeuwde “Stop!”, maar haar lichaam reageerde alsof het zich herinnerde wat er gebeurd was. De ervaring was volledig automatisch; het had niets te maken met wat ze op dat moment daadwerkelijk wilde. Achteraf voelde ze zich beschaamd en verward. Pas door te leren over geconditioneerde herinneringen begreep ze dat dit geen weerspiegeling was van haar intenties, maar een nalatenschap van hoe haar zenuwstelsel vroeger had geleerd te reageren om te overleven.

Ook Els, 55 jaar, merkt dat bepaalde geuren, aanrakingen of geluiden uit haar jeugd herinneringen oproepen die lichamelijk voelen alsof ze opnieuw wordt blootgesteld. Zelfs in een veilige omgeving kan haar lichaam automatisch reageren: hartslag omhoog, spieren gespannen, lichte seksuele respons. Haar wil is volledig afwezig in deze reactie, maar het lichaam reageert reflexmatig op de oude imprint. Het is een teken dat trauma diep in het zenuwstelsel kan worden opgeslagen, verankerd in automatische patronen die losstaan van bewuste keuzes.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Wat dit laat zien, is dat trauma het lichaam en het geheugen kan “programmeren” om signalen van gevaar te koppelen aan prikkels die er eigenlijk niets mee te maken hebben. Het is belangrijk te begrijpen dat deze reacties geen instemming, geen verlangen en geen reflectie van wie jij bent, vertegenwoordigen. Ze zijn een biologisch echo van een verleden waarin overleven centraal stond.

Herstel begint met het herkennen van deze geconditioneerde reacties en het leren scheiden van lichaam en wil. Het gaat om het erkennen dat het lichaam reflexmatig kan reageren, dat dit geen oordeel over jou inhoudt, en dat het mogelijk is om langzaam vertrouwen terug te winnen in je eigen grenzen en in de signalen van je lichaam. Met geduld, begeleiding en soms oefeningen in lichaamsbewustzijn kan het zenuwstelsel leren dat het veilig is, waardoor de automatische reacties minder overweldigend worden.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

De emotionele beleving: “verraad door het eigen lichaam”

Voor veel slachtoffers is dit misschien wel het zwaarste: het gevoel dat het eigen lichaam hen verraadt. Na een traumatische ervaring kan de kloof tussen wil en lichaam zo scherp zijn dat iemand zich voortdurend afvraagt: “Waarom reageerde mijn lichaam zo? Betekent dit dat ik het tóch fijn vond?” of “Ben ik medeverantwoordelijk?” Deze vragen knagen diep en versterken gevoelens van schuld, schaamte en zelfverwijt.

Het is belangrijk te begrijpen dat deze reacties niet van jou komen. Ze zijn automatisch, reflexmatig, een biologisch proces. Het lichaam kan reageren zonder dat jij dat wilt, zonder dat er sprake is van instemming of verlangen. Het is een overlevingsmechanisme dat in actie treedt, een herinnering van hoe je zenuwstelsel ooit heeft geleerd te functioneren in situaties van dreiging of geweld.

Sanne, 24 jaar. Tijdens een traumatische gebeurtenis merkte ze dat haar lichaam fysiologisch reageerde op aanrakingen die ze volledig afwees. Achteraf voelde ze zich verraden, beschaamd en schuldig. Ze vroeg zich af of ze iets “fout” had gedaan, of dat ze diep van binnen misschien toch iets wilde. Pas toen ze leerde dat lichamelijke reacties reflexmatig zijn, los van wil en intentie, kon ze de schuld en schaamte beginnen los te laten. Het lichaam had haar niet verraden; het had simpelweg zijn automatische rol gespeeld.

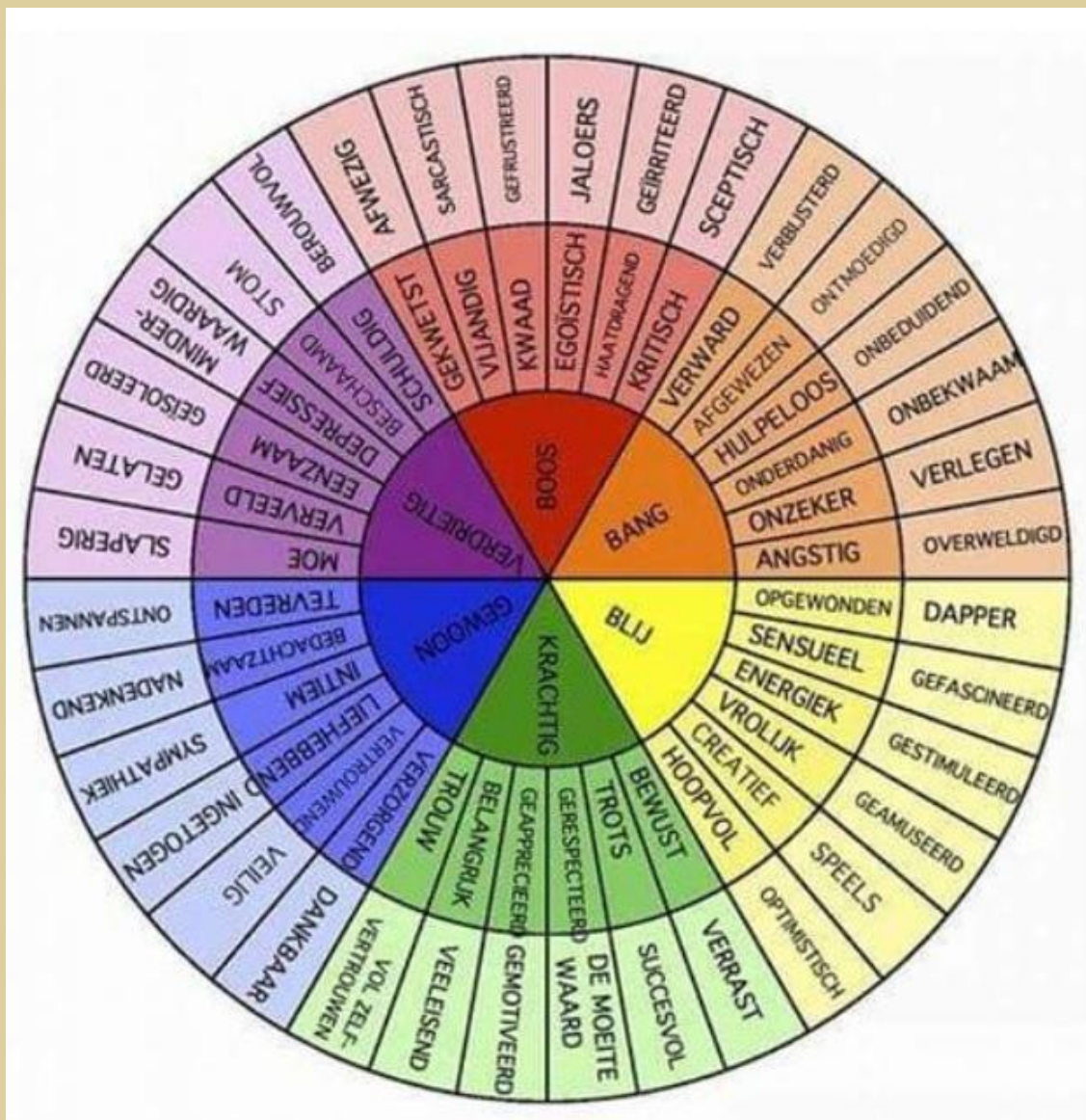
Marianne, 62 jaar, die in haar jeugd misbruikt werd, ervaart iets vergelijkbaars tijdens een medische controle: een plotselinge lichamelijke reactie op een aanraking wekt oude herinneringen op en laat haar innerlijk schrikken. Haar geest voelt afkeer en angst, maar haar lichaam lijkt “iets anders” te zeggen. De emotionele impact is zwaar: het gevoel van verraad, de vragen over eigen verantwoordelijkheid en de schaamte zijn bijna verlamdend. Toch is ook hier de werkelijkheid dat het lichaam reflexmatig reageert, los van haar keuzes of verlangens.

Deze ervaring, het gevoel dat je lichaam je verraden heeft, kan diep ingrijpen in je zelfbeeld. Het is een van de meest voorkomende redenen waarom slachtoffers zich verantwoordelijk voelen voor wat hen is overkomen. Het inzicht dat dit een automatisch biologisch proces is, kan helpen om schuldgevoel en schaamte te ontmantelen.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Je lichaam reageert, niet omdat jij het wilde, maar omdat het zo geprogrammeerd is geraakt door eerdere ervaringen en de reflexen van het zenuwstelsel.

Herstel betekent dan ook: het opnieuw leren vertrouwen op je lichaam en je wil, het erkennen dat automatische reacties niets zeggen over je intenties, en het geleidelijk loslaten van het idee dat je medeverantwoordelijk bent voor iets waar je nooit controle over had. Het is een proces van begrip, compassie en geduld met jezelf, waarin je langzaam de verbinding tussen lichaam en wil kunt herstellen, en het gevoel van verraad kan transformeren naar een gevoel van begrip en zelfacceptatie.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Verhalen van mensen die dit hebben ervaren

1. Lisa, 23 jaar – onverwachte momenten thuis

"Ik was 19 toen ik werd verkracht door iemand die ik kende. Het gebeurde in zijn appartement, een plek die ik dacht te kunnen vertrouwen. Mijn lichaam reageerde toen al op manieren die ik niet kon sturen – een reflex die haaks stond op mijn angst en walging. In de jaren daarna durfde ik mijn lichaam nauwelijks nog aan te raken. Toch gebeurde het soms dat ik, terwijl ik alleen thuis was, plotseling een sensatie voelde die ik totaal niet wilde. Het was verwarrend en beangstigend. Ik dacht dat er iets mis met me was. Pas toen ik ging praten met een therapeut, leerde ik dat dit een biologische reflex was, een reactie van het zenuwstelsel die losstaat van mijn wil. Dat besef gaf me langzaam ruimte om mezelf niet meer te haten om hoe mijn lichaam reageerde."

2. Marijke, 62 jaar – onder de douche

"Toen ik in mijn vroege vijftiger jaren werd lastiggevallen door een collega, dacht ik dat ik dit al jaren emotioneel verwerkt had. Maar maanden later, terwijl ik onder de douche stond, voelde ik ineens lichamelijke opwinding die ik totaal niet wilde. Het voelde dubbel: ik voelde angst, walging, maar ook een fysieke respons die ik niet kon stoppen. Het maakte me bang en verdrietig. Ik dacht dat ik te oud was voor dit soort dingen, dat het normaal was om niets meer te voelen. Mijn therapeut legde uit dat dit een paradoxale reactie van het zenuwstelsel was, een automatische reflex na trauma, die niets zegt over mijn gevoelens of verlangen. Die uitleg gaf me rust: ik hoefde mezelf niet langer te zien als 'fout' of 'vies'."

3. Kevin, 28 jaar – in het openbaar

"Op mijn 25ste werd ik seksueel misbruikt door iemand die ik vertrouwde, iemand van mijn werk. Het gebeurde tijdens een zogenaamd 'gezellige avond' thuis, maar het werd allesbehalve gezellig. In de jaren daarna merkte ik dat mijn lichaam soms reageerde op momenten die niets met seksualiteit te maken hadden: tijdens het boodschappen doen, in de trein, of als ik gewoon door de stad liep. De paniek die dit veroorzaakte, was enorm. Hoe kon mijn lichaam dit doen terwijl mijn gevoel en wil totaal anders waren? Het bracht gevoelens van schaamte en verwarring met zich mee."

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Pas toen ik sprak met een therapeut en leerde over reflexmatige reacties en trauma-gerelateerde hyperarousal, begreep ik dat dit automatische, biologische reacties zijn, die niets zeggen over mijn verlangen of instemming. Die kennis gaf me langzaam ruimte om mezelf niet langer te veroordelen."

4. Henk, 55 jaar – tijdens een sociale bijeenkomst

"Toen ik 50 was, werd ik op een sociale bijeenkomst door iemand fysiek lastiggevallend. Het gebeurde snel, onverwacht, en ik had geen tijd om te reageren. Ik voelde machteloosheid en angst, maar mijn lichaam vertoonde tegelijkertijd reflexen die totaal haaks stonden op mijn ervaring. Later, thuis of zelfs bij kleine herinneringen, merkte ik dat mijn lichaam soms nog steeds reageerde op signalen uit die tijd, met sensaties die ik niet wilde. Het voelde als verraad door mezelf. Het heeft tijd en gesprekken met een therapeut gekost om te begrijpen dat dit biologische reacties zijn, geen bewuste keuzes of instemming. Door dit te weten, kon ik zachter naar mezelf kijken en mijn lichaam opnieuw leren vertrouwen."



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Waarom dit zo moeilijk bespreekbaar is

Seksueel geweld is op zichzelf al een onderwerp dat veel mensen ontwijken. Het roept ongemak, schaamte en angst op bij zowel slachtoffers als hun omgeving. Voeg daar het paradoxale fenomeen aan toe, dat het lichaam reflexmatig kan reageren met opwinding, zelfs wanneer de geest in paniek is of afwijzend, en de stilte wordt nog dieper.

Slachtoffers durven vaak niet te vertellen dat ze fysieke reacties ervoeren. Niet tegen hun therapeut, niet tegen een partner, en soms zelfs niet tegen hun beste vriend(in). Vooral wanneer deze reacties plaatsvinden in het openbaar, kan de angst verlamrend zijn. Ze vrezen ongeloof, oordelen, of erger nog: de impliciete boodschap dat zij “meegedaan” hebben, terwijl het in werkelijkheid volledig automatische reacties van het lichaam zijn.

Sanne, 24 jaar. Ze voelde tijdens een onverwachte aanraking op straat plots opwinding, terwijl haar geest schreeuwde van afkeer. Het was zo verwarrend en beangstigend dat ze erover zweeg, bang dat iemand haar verantwoordelijk zou houden voor iets waar ze geen controle over had. De schaamte die ze voelde, maakte het bijna onmogelijk om er met iemand over te praten.

Marianne, 62 jaar, worstelt hiermee. Tijdens een medische controle voelde ze automatisch lichamelijke reacties die haar deden terugdenken aan haar jeugdtrauma. Ze durfde dit niet met haar therapeut te delen, bang dat het verkeerd begrepen zou worden of dat ze opnieuw zou worden veroordeeld. De angst om niet geloofd te worden of beschuldigd te lijken, versterkt de innerlijke isolatie en de eenzaamheid die vaak al bij trauma hoort.

Juist daarom is het van groot belang om dit thema zichtbaar te maken. Schaamte kan alleen verminderen wanneer er woorden bestaan voor wat je doormaakt. Het bespreekbaar maken van reflexmatige lichamelijke reacties, de kloof tussen lichaam en wil, en de verwarring die dit kan veroorzaken, geeft slachtoffers ruimte om zichzelf te begrijpen en te accepteren. Het doorbreekt het stilzwijgen en laat zien dat deze reacties niets zeggen over instemming of verantwoordelijkheid, maar alles over hoe trauma het lichaam en het zenuwstelsel beïnvloedt.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Door open te praten over deze ervaringen, kunnen slachtoffers langzaam de controle en het vertrouwen in zichzelf herwinnen. Woorden geven het lichaam en de geest de mogelijkheid om weer samen te werken, in plaats van tegenover elkaar te staan. Het erkennen van deze paradox, dat je lichaam soms reageert terwijl jij het niet wilt, is een eerste stap naar zelfcompassie, begrip en herstel.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

De rol van psycho-educatie en therapie

In traumatherapie is psycho-educatie vaak een van de eerste stappen naar heling. Het gaat om het uitleggen hoe het lichaam en de geest functioneren, vooral in situaties van stress of trauma. Wanneer slachtoffers leren dat lichamelijke reacties, zoals opwinding of gespannen spieren, niets zeggen over schuld, instemming of verlangen, ontstaat er ruimte om zachter naar zichzelf te kijken. Er kan begrip ontstaan voor het automatische karakter van deze reacties, waardoor schuldgevoel en schaamte langzaam kunnen afnemen.

Therapeuten gebruiken vaak metaforen en voorbeelden om dit inzicht begrijpelijk te maken:

- Het lichaam als rookmelder: Een rookmelder kan niet onderscheiden of er daadwerkelijk brand is, of dat iemand gewoon een broodrooster gebruikt. Het alarm gaat af, ongeacht de context. Zo reageert het lichaam ook: reflexmatig, automatisch, zonder dat jij iets kiest.
- Het lichaam als kniepeesreflex: Als iemand op je knie tikt, schiet je heen omhoog. Niet bewust, niet omdat je dat wilt, maar simpelweg omdat je zenuwstelsel zo reageert. Seksuele of stressgerelateerde reacties kunnen net zo automatisch zijn.

Deze beelden helpen slachtoffers te begrijpen dat een reflex niet gelijkstaat aan instemming. Het lichaam functioneert onafhankelijk van de bewuste wil; het is een biologisch systeem dat reageert op prikkels, spanning en oude trauma-imprints.

Elise, 31 jaar. Tijdens therapie besprak ze haar verwarring over hoe haar lichaam ooit reageerde tijdens een traumatische gebeurtenis. Door psycho-educatie en de rookmelder-metafoor begreep ze dat haar reacties reflexmatig waren, niet een indicatie van medewerking of verlangen. Het gaf haar een gevoel van opluchting en maakte het mogelijk om schuldgevoel los te laten.

Johan, 49 jaar, ervoer verlichting door deze uitleg. Zijn lichamelijke reacties tijdens medische controles waren jarenlang een bron van angst en schaamte.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Door te leren over het automatische karakter van deze reflexen, en door de kniepeesmetafoor te gebruiken, kon hij langzaam zijn eigen reacties scheiden van schuld of verantwoordelijkheid. Het gaf hem een gevoel van controle over zijn eigen beleving en het vertrouwen dat zijn lichaam hem niet “verraadt”, maar simpelweg functioneert zoals het getraind is.

Psycho-educatie vormt dus een brug tussen kennis en zelfcompassie. Het helpt slachtoffers te zien dat hun lichaam en geest niet in strijd zijn met hun intenties, maar dat ze werken volgens automatische patronen die ooit bedoeld waren om te overleven. In therapie kan dit inzicht vervolgens worden uitgebreid met oefeningen in lichaamsbewustzijn, veilige aanraking en het herkennen van triggers, zodat lichaam en wil geleidelijk weer met elkaar in verbinding komen.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Het pad naar herstel

Het verwerken van de paradox van het lichaam dat reageert terwijl de wil weigert, vraagt tijd, geduld en compassie. Herstel is geen rechte lijn; het is een langzaam kronkelend pad waarin je telkens kleine stukjes vertrouwen in jezelf en je lichaam terugwint. Er zijn enkele stappen die helpend kunnen zijn, maar het is belangrijk te beseffen dat ieder pad uniek is en dat het tempo voor iedereen anders is.

1. Erkenning – je bent niet alleen

De eerste stap is erkennen dat dit fenomeen voorkomt bij veel slachtoffers van trauma. Je bent niet de enige die verwarring, schaamte of schuld ervaart over automatische lichamelijke reacties. Door te erkennen dat deze reacties normaal zijn op basis van neurologische en biologische processen, ontstaat ruimte om jezelf te ontlasten van eenzaamheid en zelfverwijt.

Elvira, 33 jaar. Toen ze besepte dat reflexmatige opwinding tijdens een traumatische ervaring niet uitzonderlijk was, voelde ze voor het eerst dat ze niet “fout” was of iets verkeerd had gedaan. Deze erkenning doorbrak het isolement waarin ze zich jarenlang had teruggetrokken, en gaf haar het eerste gevoel van verbinding en steun.

2. Inzicht – begrijpen wat er in je gebeurt

De tweede stap is inzicht in hoe het zenuwstelsel werkt. Het lichaam kan automatisch reageren op prikkels, spanning of hormonale signalen, en deze reacties zeggen niets over instemming of verlangen. Het begrijpen van concepten zoals hyperarousal, geconditioneerde herinneringen en reflexmatige reacties helpt om het mysterie van je lichaam te ontcijferen.

Lies, 45 jaar, worstelde jarenlang met lichamelijke reacties tijdens medische controles. Door te leren over traumatische imprinting en het autonome zenuwstelsel, begon ze te begrijpen dat haar lichaam niet tegen haar wil inging, maar simpelweg reageerde op oude signalen. Dit inzicht gaf haar een gevoel van controle en een eerste stap richting het scheiden van lichaam en wil.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

3. Ontschuldiging – loslaten van schuldgevoel

De derde stap is het loslaten van de overtuiging dat jouw automatische reacties betekenen dat je iets wilde of hebt “meegedaan”. Schuldig voelen is een natuurlijke reactie, maar volledig onterecht. Het erkennen dat lichamelijke reacties biologisch en reflexmatig zijn, helpt je om jezelf te vergeven.

Karin, 51 jaar, voelde jarenlang schaamte over lichamelijke reacties tijdens een traumatische gebeurtenis. Ze vroeg zich af of ze medeverantwoordelijk was. Door therapie en psycho-educatie leerde ze dat haar lichaam functioneerde zoals het getraind was om te overleven niet als een stem van instemming. Dit loslaten van schuld gaf haar ruimte om opnieuw te ademen en zich minder gevangen te voelen in haar trauma.

4. Zelfcompassie – het lichaam als bondgenoot

De vierde stap is het ontwikkelen van zelfcompassie: leren je lichaam niet als vijand te zien, maar als een systeem dat verward is geraakt en herstel nodig heeft. Het lichaam heeft door trauma verkeerde patronen aangeleerd, en het heeft tijd en geduld nodig om weer samen te werken met jouw bewuste wil.

Samira, 23 jaar, ontdekte door lichaamsgerichte oefeningen dat ze haar eigen reacties kon observeren zonder zichzelf te veroordelen.

Ademhalingsoefeningen, veilige aanrakingen en het benoemen van reflexmatige reacties hielpen haar om haar lichaam langzaam als bondgenoot te zien. Ze leerde dat ze haar lichaam kon vertrouwen, zonder dat reflexen haar keuzes overnamen.

Het pad is een cirkel van kleine stappen

Herstel verloopt vaak niet lineair. Er zullen momenten zijn van terugval, verwarring of angst, maar ook momenten van inzicht, opluchting en zelfacceptatie. Elke stap, hoe klein ook, helpt om het vertrouwen in jezelf en je lichaam te herstellen. Het proces vraagt geduld, liefdevolle aandacht en soms begeleiding van een therapeut die begrijpt hoe trauma en reflexmatige lichamelijke reacties samenwerken.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Door erkenning, inzicht, ontschuldiging en zelfcompassie te integreren, ontstaat langzaam een gevoel van coherentie: je lichaam en wil leren opnieuw samenwerken, en de verwarring en schaamte maken plaats voor begrip en zelfacceptatie. Herstel is mogelijk, stap voor stap, adem voor adem en het pad hoeft niet alleen bewandeld te worden.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

De paradox van het lichaam

Seksuele opwinding na seksueel geweld is een van de meest verwarrende en pijnlijke ervaringen die iemand kan meemaken. Het is een paradox die diep in het lichaam gegrift staat: het lichaam reageert op manieren die de ziel volledig afwijst. Het hart kan sneller kloppen, de ademhaling kan veranderen, spieren kunnen zich spannen of ontspannen op manieren die lijken te spreken van plezier of instemming, terwijl de geest alles behalve dat voelt. Angst, afkeer, verdriet – al deze gevoelens kunnen tegelijkertijd aanwezig zijn, en toch registreert het lichaam signalen die haaks staan op deze emoties.

Astrid, 28 jaar, herinnert zich hoe ze tijdens een overval op haar appartement in paniek raakte. Ze probeerde te vechten, te vluchten, zichzelf te beschermen. Tegelijkertijd merkte ze dat haar lichaam reageerde op aanrakingen, reflexmatig, automatisch, alsof het iets anders zei dan haar geest. Achteraf voelde ze zich verraden door haar eigen lichaam, beschaamd en verwarrend, alsof ze iets verkeerd had gedaan, terwijl ze niets kon doen om deze reacties te sturen.

Roos, 65 jaar, die als kind misbruikt werd, ervoer iets soortgelijks decennia later tijdens een medische controle. Haar hart bonsde, haar spieren spannen zich, en er was een onverwachte lichamelijke sensatie die haar volledig deed schrikken. Haar geest voelde paniek en afkeer, maar het lichaam leek een herinnering af te spelen die niets met haar huidige wil te maken had. Het was alsof haar zenuwstelsel een oude ervaring opnieuw beleefde, in een context die veilig was, maar toch het lichaam liet reageren zoals het geleerd had te doen.

Het maakt de ervaring niet minder echt of minder ernstig dat het lichaam op een manier reageert die tegenstrijdig is met wat iemand bewust voelt. Het is juist een indicatie van hoe krachtig trauma kan zijn: hoe diep het zenuwstelsel en het automatische systeem van het lichaam kan verankeren. En het is geen weerspiegeling van instemming, van medewerking of van eigen schuld. Het zijn reflexen, reflexmatig en biologisch, zonder dat daar een bewuste keuze achter zit.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

In de stilte die dit vaak met zich meebrengt, ligt een groot gewicht. Veel slachtoffers durven er niet over te praten, niet tegen vrienden, niet tegen familie, soms zelfs niet tegen therapeuten. Ze zijn bang dat hun ervaring verkeerd begrepen wordt, dat iemand hen zal aankijken alsof ze ergens medeverantwoordelijk zijn, of dat de reactie van hun lichaam iets over hen zegt wat helemaal niet waar is. Deze angst en schaamte kunnen jarenlang doorgaan, de verwarring en het isolement verdiepend.

Toch kan het benoemen van deze ervaringen een onverwachte rust brengen. Het kan helpen om de schuld te verlichten en om het gevoel van verraad door het eigen lichaam langzaam te doorzien. Het is niet eenvoudig, en het vraagt tijd, geduld en compassie maar het besef dat reflexmatige reacties niets zeggen over wat iemand wel of niet wilde, opent een ruimte waarin iemand zichzelf kan toestaan te bestaan zonder oordeel, zonder schaamte, zonder verwijt.

Jij hebt dit niet gewild. Jij bent niet schuldig. Jij bent niet vies. Jij bent een mens die iets verschrikkelijks is aangedaan, en jouw lichaam heeft gereageerd zoals een lichaam soms doet: automatisch, reflexmatig, zonder jouw toestemming. In dat eenvoudige maar krachtige besef ligt een fundament waarop erkenning, zachtheid en herstel kunnen groeien. Het is geen snelle oplossing of afgeronde conclusie, maar een ruimte waar iemand kan beginnen om zichzelf te begrijpen en te troosten, stap voor stap, adem voor adem.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Aanhangsel: Praktische oefeningen, herkenning en copingstrategieën

1. Praktische oefeningen voor lichaamsbewustzijn

Trauma laat het lichaam vaak reflexmatig reageren, los van de wil. Lichaamsgerichte oefeningen helpen om die kloof langzaam te overbruggen:

- **Ademhalingsoefeningen:**
Focus op de ademhaling om het autonome zenuwstelsel te kalmeren. Bijvoorbeeld: langzaam vier tellen inademen, vier tellen vasthouden, zes tellen uitademen. Herhaal dit vijf tot tien keer. Het helpt spanning te herkennen en los te laten.
- **Grondingsoefeningen:**
Zet beide voeten stevig op de grond en merk het contact op. Voel het gewicht van je lichaam, de textuur van de vloer, de omgeving om je heen. Dit brengt je in het hier-en-nu en vermindert paniek bij onverwachte lichamelijke reacties.
- **Observatie zonder oordeel:**
Merk lichamelijke sensaties op (“Mijn hart klopt snel”, “Mijn spieren zijn gespannen”) zonder te interpreteren of te veroordelen. Benoem ze neutraal: “Dit is een reflex, geen instemming.”

2. Herkenning in het dagelijks leven

Automatische reacties kunnen overal optreden, en herkenning helpt verwarring en schaamte te verminderen:

- **Openbare situaties:** In de supermarkt, onder de douche, bij een aanraking door een vreemde of zelfs een vriend. Het lichaam kan automatisch reageren, ook als je geest afwijzend is.
- **Intieme relaties:** Plotselinge lichamelijke reacties kunnen verwarrend zijn tijdens knuffelen, strelen of seksuele momenten. Begrip voor jezelf en communicatie met een partner helpt.
- **Werk of sociale context:** Stress en spanning kunnen het zenuwstelsel triggeren. Onverklaarbare lichamelijke sensaties hoeven geen afwijzing of instemming te betekenen.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

3. Sociale context

Schaamte en stilzwijgen worden versterkt door maatschappelijke taboes:

- **Communicatie:** Kies vertrouwde personen (vrienden, partner, therapeut) en oefen woorden voor je ervaringen, ook voor automatische lichamelijke reacties.
- **Steungroepen:** Lotgenotencontact kan erkenning en herkenning bieden, en het gevoel van isolement verminderen.
- **Veilige grenzen aangeven:** Het is oké om situaties te vermijden of grenzen aan te geven zonder schuldgevoel. Dit versterkt het gevoel van controle en autonomie.

4. Langdurige effecten

Trauma kan decennia later nog invloed hebben op lichaam en geest:

- **Geconditioneerde herinneringen:** Het lichaam reageert soms automatisch op oude triggers, ook in veilige situaties.
- **Verhoogde alertheid en hyperarousal:** Hartslag, ademhaling en spierspanning kunnen snel stijgen bij stress of aanraking.
- **Emotionele reacties:** Schuldgevoel, verwarring en schaamte zijn vaak langdurig, zelfs als de automatische lichamelijke reacties afnemen.

Herkenning van deze effecten helpt om ze niet als persoonlijke tekortkomingen te zien, maar als biologisch en neurologisch verklaarbare patronen.

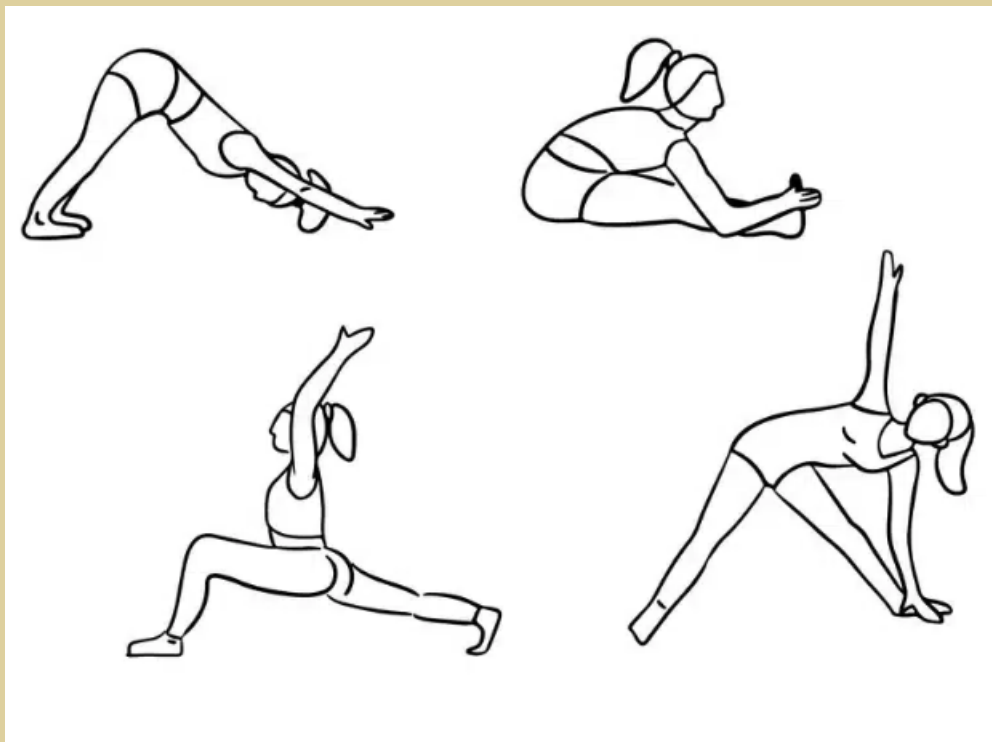
5. Copingstrategieën

Enkele methoden om met reflexmatige reacties en verwarring om te gaan:

- **Zelfcompassie:** Herinner jezelf eraan dat je lichaam reageert op reflexen, niet op instemming. Spreek jezelf geruststellend toe: “Mijn lichaam heeft gereageerd, maar ik ben veilig en verantwoordelijk voor mezelf.”
- **Therapie en psycho-educatie:** Begrip van je zenuwstelsel en reflexmatige reacties kan schuldgevoel en verwarring verminderen.

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

- Lichaamsgerichte therapie: Yoga, mindfulness, sensorische oefeningen, of lichaamsgerichte traumatherapie helpen de verbinding tussen lichaam en wil te herstellen.
- Veilige routines: Structuur en voorspelbaarheid in dagelijks leven helpen het zenuwstelsel te kalmeren.
- Visualisatie en mentale voorbereiding: Stel je scenario's voor die stress of aanrakingen triggeren, en oefen innerlijke rust en ademhaling als reactie.



Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Hulplijnen en organisaties voor slachtoffers van seksueel geweld

Nederland:

- Centrum Seksueel Geweld (CSG): 0800 – 0188 (gratis)
Website: www.centrumseksueelgeweld.nl
Biedt acute opvang, advies en ondersteuning bij seksueel geweld.
- Slachtofferhulp Nederland: 0900 – 0101
Website: www.slachtofferhulp.nl
Hulp bij juridische, emotionele en praktische ondersteuning na geweld of misbruik.
- Veilig Thuis: 0800 – 2000
Website: www.veiligthuis.nl
Advies en hulp bij huiselijk geweld, seksueel misbruik en andere vormen van geweld.
- De Kindertelefoon (voor kinderen en jongeren): 0800 – 0430
Website: www.kindertelefoon.nl
- Soa Aids Nederland: 0900 – 1995
Website: www.soaaid.nl
Voor medische vragen en ondersteuning na seksueel geweld.

Internationaal:

- RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network, VS): 1-800-656-HOPE
Website: www.rainn.org
- 1in6 (voor mannelijke slachtoffers, VS): 1-855-7HELP4U
Website: www.1in6.org
- Childline (VK en Ierland): 0800 1111
Website: www.childline.org.uk

Wanneer je lichaam je verraadt: seksuele opwinding na seksueel geweld

Bronvermelding

1. van der Kolk, B. A. (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
2. Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
3. Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. W. W. Norton & Company.
4. Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2016). *Treating Complex Traumatic Stress Disorders (Adults)*. Guilford Press.
5. van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006). *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. W. W. Norton & Company.

