

Ongewenste Intimiteiten



Auteur: Ambrosius Duuk

Ongewenste Intimiteiten

Soms is er iets gebeurd, iets dat je niet goed kunt uitleggen, zelfs niet aan jezelf. Iets kleins misschien, of juist groot. Iets wat je wegwuifde, omdat niemand het erover had. Of omdat je geleerd had dat het 'niet zo erg' was. Maar als je dit boekje leest, dan voel je misschien ergens: *het was wél iets*. Je lijf weet het nog. Je hoofd twijfelt soms. Maar iets in jou zoekt woorden. Begrip. Erkenning. Dit boekje is voor jou.

Voor iedereen die ongewenste intimiteiten meemaakte, in welke vorm dan ook. Voor wie overleefde, maar niet wist hoe. Voor wie zich afvroeg: *Was het wel iets?* Voor wie in stilte verderging, en nu zachtjes wil stilstaan. Het is geen medisch handboek. Geen juridische handleiding. Geen pamflet vol woede. Het is een zachte, eerlijke verkenning van wat het betekent als jouw grens niet gehoord werd. Wat dat doet met je lichaam. Je geest. Je relaties. Je zelfgevoel. En vooral: wat er nodig is om te helen. Je hoeft niet sterk te zijn om dit te lezen. Je hoeft niets te bewijzen. Je mag hier zijn. Precies zoals je nu bent.



Ongewenste Intimiteiten

Was het wel iets?

Soms is het maar een hand op je schouder. Of een opmerking. Of een blik die iets te lang duurt. En toch voel je het: iets klopt er niet. Maar je zegt niets. Want... was het wel iets?

Het begint vaak klein. Zo klein dat je je afvraagt of je je niet aanstelt. Misschien gebeurt het op je werk, tijdens een familiefeest, of in de trein. Iemand komt dichterbij dan je lief is. Zegt iets wat net over een grens schuurt. Lacht het daarna weg. En jij ook, een beetje ongemakkelijk. Je probeert door te gaan. Maar ergens in je buik is iets verkrampd. Je zegt niets, want je weet niet precies *wat* je zou moeten zeggen. Het lijkt te vaag. Je wilt niet moeilijk doen. Dus je slikt, ademt, glimlacht. Je gaat naar huis en zegt tegen jezelf: "Laat maar."

"Het was bij een sollicitatiegesprek. De man aan tafel legde zijn hand op mijn onderarm toen hij zei: 'Je bent een heel aantrekkelijke vrouw. Dat helpt ook hoor, in dit werk.' Ik verstijfde. En lachte. En toen ik wegging, schaamde ik me omdat ik niets had gezegd. Niet tegen h m, niet tegen iemand anders. Ik dacht: was het wel iets?"

– Nienke, 29 jaar

Ongewenste intimiteiten zijn vaak precies d t: niet bruut of schokkend, maar verwarrend, grijs, fluisterend grensoverschrijdend. Dat maakt ze zo moeilijk te benoemen  n zo gevaarlijk.

Het gaat om gedrag dat *net niet officieel strafbaar* is, maar wel degelijk een schending vormt.

- De collega die “grappig” bedoelde seksistische opmerkingen maakt.
- De vriend van je ouders die je telkens n t iets te lang aankijkt.
- De docent die zegt dat je stem “zwoel” klinkt als je een presentatie houdt.

Je grenzen worden niet met geweld geschonden, maar met ambigu iteit. En dat is precies wat het zenuwstelsel in de war brengt: *ben ik in gevaar, of niet?*

“Bij geweld weet je: dit is fout. Maar bij dit soort dingen twijfel je aan jezelf. Dat vreet veel dieper.”

– Iris, 43 jaar

Ongewenste Intimiteiten

Mensen vragen soms: “Maar waarom zei je dan niets?”

Wat ze niet begrijpen: dat je het op dat moment zélf niet zeker weet. Niet eens of het verkeerd is, maar of je gevoel wáár is. Die twijfel, die verinnerlijking van ‘doe ik niet moeilijk?’, is zélf al een gevolg van eerdere ervaringen, van opvoeding, sociale normen, of eerdere keren dat je grens wél werd genegeerd.

Vooraf vrouwen, queer personen, mensen van kleur of mensen in een afhankelijke positie zijn hier extra kwetsbaar voor. Niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze al zó vaak geleerd hebben hun grenzen te negeren.

“Ik had als kind al geleerd om stil te zijn. Om vriendelijk te blijven. Dus toen mijn leidinggevende me tegen het kopieerapparaat aan drukte, kon ik niets anders dan glimlachen en zeggen dat ik het druk had. Mijn lijf stond op alarm, maar mijn mond bleef beleefd.”

– Samira, 36 jaar

Wat veel mensen niet weten: je lichaam reageert vaak vóór je hoofd het snapt. Je spieren spannen zich, je adem stukt, je hartslag versnelt. Dat is geen overdrijving: het is pure biologie.

Stephen Porges beschrijft in zijn *Polyvagaaltheorie* hoe ons autonome zenuwstelsel voortdurend scant op signalen van veiligheid of gevaar. Zelfs subtiele sociale signalen, zoals een grensoverschrijdende toon of blik, kunnen het alarmsysteem activeren. Je lichaam zegt: *hier klopt iets niet*.

Maar als de situatie te vaag is, of je voelt je afhankelijk of machteloos, dan grijpt je lichaam niet naar vechten of vluchten. Het bevriest. Dissocieert. Past zich aan. En dat is precies wat veel slachtoffers van ongewenste intimiteiten ervaren: een innerlijke verstarring die van buiten niet zichtbaar is.

Was het iets? Volmondig JA!

Als jij je onveilig voelde, was het iets.

Als jouw lichaam op slot ging, was het iets.

Als je later niet kon slapen, of ging vermijden, of steeds aan dat moment moest denken dan was het iets. Het hoeft niet gewelddadig te zijn om gewelddadig aan te voelen. Het hoeft niet strafbaar te zijn om schade te doen. En je hoeft niet te wachten tot het ‘erg’ genoeg is om jezelf serieus te nemen. *“Ik zei jarenlang: ach, zo erg was het niet. Tot ik een paniekaanval kreeg toen mijn therapeut per ongeluk mijn arm aanraakte. Toen pas begreep ik: mijn lichaam weet allang dat het wél erg was.”*

– Anoniem, 41 jaar

Ongewenste Intimiteiten

Lichaamstaal: hoe je lijf het allang wist

Soms gebeurt het binnen een seconde. Iemand komt te dichtbij, zegt iets, raakt je aan en je lijf slaat op tilt. Je verstijft. Je glimlacht beleefd. Je voelt je ineens... nergens meer. En pas uren later vraag je je af: wat was dat? We denken vaak dat ons verstand bepaalt wat goed of fout is. Maar bij ongewenste intimiteiten is het vaak het lichaam dat als eerste weet: *dit klopt niet*. Het lichaam registreert gevaar sneller dan het hoofd het kan formuleren. En juist bij grensoverschrijding, waar de buitenwereld zegt: “Het viel toch mee?”, is het je lichaam dat blijft protesteren in stilte.

Anna (34) vertelt over haar ervaring met een oudere collega:

“Hij stond ineens achter me en legde zijn hand op mijn onderrug. Heel rustig. Heel ‘vaderlijk’. Maar mijn hele lichaam verkrampde. Mijn adem stokte. Ik voelde me ineens klein, verstopt in mezelf. En ik snapte het niet. Het was zo’n klein gebaar. Maar alles in mij wilde weg.”

Wat Anna ervaarde, is geen overdrijving. Het is neurobiologie. In haar zenuwstelsel ging een alarmsysteem af. nog vóór haar brein kon bedenken wat er aan de hand was.

Stephen Porges beschrijft in zijn Polyvagaaltheorie hoe het autonome zenuwstelsel voortdurend op zoek is naar signalen van veiligheid of dreiging. Dat gebeurt via het *social engagement system*: het vermogen om in het gezicht, de stem, de afstand van een ander te lezen of het veilig is. Bij een grensoverschrijding, zelfs subtiel, kan dat systeem overschakelen van ‘veilig’ naar ‘alarm’. Zonder dat er iets wordt gezegd. Je lichaam zegt: *hier is gevaar*. Niet altijd rationeel, maar wel reëel.

In zo’n moment wil je misschien iets zeggen. Weggaan. Je grens trekken.

Maar vaak gebeurt het tegenovergestelde:

Je glimlacht.

Je staat stil.

Je doet alsof het je niets doet.

Of je dissocieert.

“Het voelde alsof ik vanuit het plafond naar mezelf keek. Mijn baas had me een knuffel gegeven, en zijn hand gleed over mijn zij. Niemand zag het. En ik kon niet meer in mijn lichaam blijven. Ik was ineens... nergens.”

— Sybren, 41 jaar

Ongewenste Intimiteiten

Dit is wat in traumatherapie bekendstaat als *bevriezing* of *dissociatie*: een beschermingsmechanisme.

Als vechten of vluchten niet mogelijk is, schakelt je systeem over naar 'shutdown'. Je gaat uit. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je lichaam je beschermt tegen overweldiging.

Voor veel mensen is dit moment van 'niets doen' later een bron van schaamte: *Waarom zei ik niets? Waarom deed ik niets?*

Maar de waarheid is: je *kon* op dat moment niets zeggen. Je lichaam had al beslist. Niet uit lafheid, maar uit overleving.

Veel mensen die ongewenste intimiteiten meemaken, ervaren subtiele signalen die ze leren negeren:

- een beklemmend gevoel in de borst
- een drukkend gevoel in de keel
- buikpijn of misselijkheid
- een plotselinge rilling
- een gevoel van 'niet echt aanwezig zijn'
- gapen of versuffen (teken van dissociatie)
- gespannen kaken, opgetrokken schouders
- niet meer voelen of denken kunnen

Deze signalen zijn *niet* vaag. Ze zijn precies. Ze zijn je lijf dat zegt: *hier stopt het*. Maar als je hebt geleerd je grenzen te negeren of als eerdere grensoverschrijding je gevoel heeft doofgemaakt dan zijn die signalen moeilijk te duiden. Laat staan te volgen.

Bij ongewenste intimiteiten draait alles om het lichaam:

- *het lichaam van de ander dat jouw ruimte binnendringt,*
- *jouw eigen lichaam dat geen ja heeft gezegd,*
- *het zenuwstelsel dat overweldigd raakt,*
- *het lijf dat daarna niets meer 'wil voelen'.*

Soms leiden zulke ervaringen tot lichamelijke klachten die nergens anders mee te verklaren zijn:

- chronische spierspanning
- buikklachten, hoofdpijn
- vage vermoeidheid
- paniek bij aanraking
- afkeer van seks of intimiteit
- geen contact kunnen maken met je eigen verlangens of grenzen

Ongewenste Intimiteiten

Deze klachten zijn *geen aanstellerij*. Ze zijn letterlijk de taal van een lichaam dat niet gehoord werd. Ze zijn echo's van momenten waarop jouw 'nee' geen gewicht had. Sommige mensen zeggen: *"Ik voel helemaal niets meer. Geen angst, geen boosheid. Alleen leegte."*

Dat is óók een lichamelijke reactie. Dissociatie is een overlevingsmechanisme van het lijf. Als het gevaar te groot is om te voelen, dan sluit het systeem af.

"Toen mijn therapeut me vroeg wat ik voelde toen die man me aanraakte, wist ik niets te zeggen. Ik had geen woorden. Geen beelden. Alleen een soort mist vanbinnen."

– Els, 56 jaar

Herstel begint dan niet met praten, maar met langzaam weer leren voelen. Niet alles tegelijk. Niet alles opnieuw. Maar stukje bij beetje leren luisteren naar dat wat je lijf zó lang moest negeren.

Veel mensen die ongewenste intimiteiten meemaakten, gaan hun lichaam wantrouwen. Ze schamen zich. Ze haten het misschien zelfs.

Dat lijf dat 'stil bleef'.

Dat lijf dat 'niets deed'.

Dat lijf dat 'aan stond' of 'uit ging' op het verkeerde moment.

Maar dat lijf heeft jou door die situatie heen geholpen.

Dat lijf wist wat er gebeurde en beschermde jou.

Je lichaam is niet het probleem. Het is je bondgenoot.

Je hoeft alleen opnieuw te leren hoe je samenwerkt.

Misschien mag je je hand op je eigen hart leggen. Je ogen even sluiten. En zachtjes zeggen:

"Ik heb niets verkeerd gedaan. Mijn lichaam wist het. En ik ben er nog."



Ongewenste Intimiteiten

Het niet-gehoorde nee

Soms zeg je niets. Soms zeg je ja, terwijl je nee bedoelt. Soms zeg je nee, maar het wordt genegeerd. Of vergrapt. Of afgestraft. En dan leer je vanzelf: zeggen heeft geen zin.

Een 'nee' hoeft niet hard uitgesproken te worden. Het zit ook in een terugdeinzen, een gespannen schouder, een stilte, een blik. Ons lichaam kan nee zeggen op honderden manieren. Maar wat gebeurt er als dat nee structureel niet wordt gehoord of niet wilt worden gehoord?

In de kern is dat wat ongewenste intimiteiten zo beschadigend maakt: dat jouw grens niet wordt erkend. Niet door de ander. En soms, uiteindelijk, ook niet meer door jezelf.

Meike (26) werkte in de gehandicaptenzorg. Tijdens een nachtdienst werd ze door een collega 'voor de grap' op schoot getrokken.

"Ik zei: 'Doe normaal!' Maar hij hield me vast. Lachte. 'Ah joh, beetje gezelligheid.' Ik kon niet wegrennen want we waren met z'n tweeën op de hele afdeling. Later zei ik niets tegen de leiding. Want hij was populair, en ik was nieuw."

Deze ervaring lijkt misschien niet 'ernstig' voor een buitenstaander. Maar er is een sleutelwoord dat alles verandert: afhankelijkheid.

In een situatie waarin de ander macht heeft, fysiek, emotioneel, hiërarchisch, is een 'nee' geen vrijblijvende uitspraak. Het heeft consequenties. Dat maakt zeggen onveilig.

En dus zeggen mensen niets. Niet omdat ze dat willen, maar omdat ze overleven.

Veel mensen die ongewenste intimiteiten meemaakten, vragen zich af: *Maar ik zei toch niets? Heb ik het dan toegelaten?*

Dat is een valse logica, een die de dader vaak zelf aanwakkert. Maar in gezonde relaties is het simpel: geen expliciete toestemming = geen instemming.

Een knikje, een glimlach, zelfs een lichaam dat niet wegduwt, het kan allemaal het resultaat zijn van bevriezing of sociale druk. Zeker als je geleerd hebt dat 'nee zeggen' gevaarlijk is of leidt tot afwijzing.

Ongewenste Intimiteiten

“Ik voelde me opgelaten toen hij zei: ‘Kom hier, geef me een kus.’ Ik zei niet echt nee. Maar mijn lichaam stond stijf. Toen ik het later aan mijn moeder vertelde, zei ze: ‘Ach kind, hij bedoelt het lief.’”

– Linda, 39 jaar

De meeste ongewenste intimiteiten gebeuren niet door wildvreemden in een steeg. Ze gebeuren:

- op je werk,
- bij je familie,
- in je sportvereniging,
- in zorgsituaties,
- in je eigen huis.

Vaak is er sprake van een machtsverschil. Niet per se groots, maar voelbaar:

- De leidinggevende die jouw beoordeling schrijft.
- De oom die het altijd ‘gezellig’ vindt als jij er bent.
- De oudere partner die jou dingen leert over de wereld.
- De therapeut, hulpverlener, begeleider die jouw veiligheid zou moeten waarborgen.

Dat machtsverschil maakt het lastig om grenzen aan te geven. En als dat machtsverschil wordt misbruikt, kan het diepe sporen nalaten — vooral als je als kind of jongvolwassene nog niet geleerd had om op je eigen waarneming te vertrouwen.

Sommige mensen weten niet eens meer wat hun grenzen zijn. Dat is het gevolg van herhaalde grensoverschrijding in het verleden. Als je al jong geleerd hebt dat jouw nee niet telt, leert je systeem zichzelf stil te zetten. Je stem dooft. Je lichaam verdwijnt naar de achtergrond. Je leert gedrag aan dat ‘veilig’ is in een onveilige wereld.

“Ik wist dat ik geen seks wilde, maar ik dacht: laat maar. Dan is het maar snel voorbij. Ik voelde me niet mishandeld, ik voelde me gewoon... niet bestaand.”

– Kim, 24 jaar

In traumatherapie wordt dit fenomeen vaak beschreven als functionele vervreemding van je grenzen. Je leeft verder. Je lacht, werkt, zorgt. Maar vanbinnen is iets stilgevalen. De eerste wond is wat er gebeurde.

De tweede wond is hoe je er zelf mee bent gaan leven.

Ongewenste Intimiteiten

Veel mensen voelen zich schuldig:

- *“Waarom heb ik het toegelaten?”*
- *“Waarom heb ik niet duidelijker nee gezegd?”*
- *“Was ik misschien te vriendelijk? Heb ik het uitgelokt?”*

Deze gedachten zijn niet zeldzaam, ze zijn systemisch. Ze ontstaan in een cultuur waarin slachtoffers zich moeten bewijzen, en daders het voordeel van de twijfel krijgen. De schaamte die volgt is verlamrend.

En het maakt het nóg moeilijker om later alsnog te zeggen: *“Wat er gebeurde, was niet oké.”*

“Mijn vriendin zei: ‘Waarom zei je dan niet gewoon nee?’ Ik voelde me zo klein toen. Alsof ik gefaald had. Terwijl het al zoveel moed kostte om erover te praten.”

– Rowan, 31 jaar

De weg naar herstel begint vaak op het moment dat iemand eindelijk durft te zeggen: *“Dit is gebeurd. En ik voelde me onveilig.”*

En dat iemand anders, een vriend, therapeut, ervaringsdeskundige, zegt:

“Ik geloof je. Het wás iets. En jij hebt niets verkeerd gedaan.”

Dat klinkt eenvoudig, maar voor mensen die jarenlang rondliepen met een ongehoorde nee, is het revolutionair.



Ongewenste Intimiteiten

Van ongemak naar overleven

Je ging gewoon door. Je ging naar school, naar werk, naar feestjes. Je lachte, je deed normaal. En toch bleef er iets aan je kleven. Iets onzichtbaars. Want wat ooit begon als ongemak, nestelde zich langzaam in je lijf, je hoofd, je hele zijn.

Voor veel mensen die ongewenste intimiteiten meemaakten, begint het niet met een trauma maar met een onverklaarbaar gevoel.

- Slecht slapen, zonder reden.
- Altijd alert zijn, ook in veilige situaties.
- Emoties die ineens te groot worden.
- Niet tegen aanraking kunnen.
- Of juist niets meer voelen, in het hele lijf.

Sommigen krijgen jaren later pas klachten. Een burn-out, een depressie, paniekaanvallen, seksueel vastlopen. En soms, pas in therapie of tijdens een crisis, komt het besef: *"Dit heeft misschien te maken met wat er toen gebeurde."*

We zijn geneigd te denken dat trauma gepaard moet gaan met zichtbare schade.

- Een verkrachting.
- Een overval.
- Fysiek geweld.

Maar trauma draait niet om wat er *objectief* gebeurde. Trauma draait om de subjectieve ervaring van overweldiging, gecombineerd met machteloosheid, isolatie en het ontbreken van steun.

"Ik dacht: het viel toch mee? Hij raakte me alleen maar even aan. Maar mijn hele systeem is nooit meer tot rust gekomen."

– Femke, 35 jaar

Volgens traumadeskundige Bessel van der Kolk ontstaat trauma wanneer de eigen interne regulatie, het vermogen om kalmte, oriëntatie en veiligheid te behouden – wordt overspoeld. Bij ongewenste intimiteiten gebeurt dat vaak in stilte. En juist daardoor kan het litteken dieper liggen.

Ongewenste Intimiteiten

Sommige klachten ontstaan meteen, anderen pas jaren later. Een veelvoorkomende volgorde is deze:

1. Vermijden: je ontwijkt mensen, plekken of situaties die je herinneren aan het moment van grensoverschrijding.
2. Verstarring: je lijf staat steeds in de overlevingsstand, wat leidt tot spierspanning, vermoeidheid en lichamelijke klachten.
3. Verdoving: om het vol te houden, sluit je jezelf langzaam af van gevoelens — ook van plezier, verbondenheid, verlangen.
4. Verlies van zelfwaarde: je gaat geloven dat je zwak bent, dat je het misschien uitlokte, dat je gevoel overdreven is.

“Jarenlang heb ik gewoon ‘geleefd’. Maar nu snap ik dat ik vooral aan het overleven was.”

— Edo, 47 jaar

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is de term voor klachten die ontstaan na een overweldigende gebeurtenis, of reeks gebeurtenissen, waar je systeem geen uitweg in vond.

Symptomen zijn o.a.:

- herbelevingen of flashbacks,
- nachtmerries,
- verhoogde waakzaamheid,
- paniek bij triggers,
- vermijding van mensen of situaties,
- moeite met concentratie en slapen.

Hoewel PTSS vaak in verband wordt gebracht met oorlog of ernstig geweld, blijkt uit recent onderzoek dat ook seksuele intimidatie, manipulatie of subtiele grensoverschrijding traumatische reacties kan oproepen vooral wanneer deze herhaaldelijk of in jeugd jaren plaatsvinden.

Bron: Yehuda, R., & McFarlane, A. C. (1995). *Conflict between current knowledge about posttraumatic stress disorder and its original conceptual basis.*

Ongewenste Intimiteiten

CPTSS (Complexe PTSS) ontstaat vaak na langdurige of herhaalde schendingen, vooral in relaties waarin veiligheid verwacht werd: ouders, partners, leraren, therapeuten. Het verschil met 'gewone' PTSS zit niet alleen in de duur, maar in de diepere beschadiging van het zelfgevoel en het vermogen tot verbinding.

Kenmerken zijn onder meer:

- diepgewortelde schaamte en zelfhaat,
- emotionele ontregeling (snel boos, afgevlakt, dissociatief),
- moeite met vertrouwen en nabijheid,
- gevoelens van vervreemding of innerlijke leegte,
- identiteitsproblemen of een gevoel van 'niet echt zijn'.

“Ik wist al heel jong dat mijn nee niets waard was. Dus toen ik volwassen werd, liet ik alles maar gebeuren. Intimiteit, werk, relaties. Alsof ik niet degene was die keuzes mocht maken.”

– Joël, 32 jaar

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkende CPTSS in 2019 als aparte diagnose in de ICD-11. Het is geen zeldzaamheid. Alleen wordt het nog te weinig herkend zeker wanneer de oorspronkelijke ervaringen niet als 'traumatisch genoeg' werden gezien.

“Maar het was toch niet zo erg?”

De hardnekkigste barrière voor herstel is vaak de innerlijke stem die zegt:

- *“Anderen hebben het veel erger gehad.”*
- *“Het was maar een aanraking.”*
- *“Ik moet er gewoon overheen stappen.”*

Maar trauma gaat niet over hoe *erg* het was volgens de buitenwereld. Het gaat over hoe jouw lichaam en geest het hebben opgeslagen. En wat het sindsdien met je heeft gedaan.

“Ik heb leren geloven dat mijn reactie overdreven was. Maar mijn lijf heeft al die jaren het tegendeel geschreeuwd.”

– Anoniem, 40 jaar

Ongewenste Intimiteiten

Herstellen begint met erkennen dat wat klein leek, groots kon zijn in impact. Dat jouw gevoel klopt, zelfs als je het niet meteen kon benoemen. Dat jouw overlevingsmechanismen, vermijden, bevriezen, verdoven, hielpen om te blijven bestaan.



Ongewenste Intimiteiten

Wat er nodig is om te helen

Je hebt niets verkeerd gedaan. Je lichaam reageerde zoals het moest. Je grenzen zijn er nog ook als ze lang onzichtbaar waren. Herstel begint niet met strijd, maar met mildheid. En met ruimte. Heel veel ruimte.

Soms komt herstel als een plotseling inzicht, een moment van helderheid: *het lag niet aan mij.*

Soms sluipt het binnen via een traan tijdens een film, een onverwachte aanraking, een zin in een boek die landt als een steen in je buik.

Maar vaker is herstel een proces van herinneren wie je eigenlijk bent, onder de lagen van schaamte, aanpassing en overleving.

Het is geen rechte lijn. Het is geen 'oplossen'. Het is langzaam, lijfelijk, rommelig en tegelijk vol potentie.

Mensen vragen soms: *Hoe kom ik hier vanaf?*

Maar trauma is niet iets dat je *wegmaakt*. Het is iets dat erkend, gevoeld en verweven mag worden in wie je bent zonder dat het alles overheerst.

Dat vraagt iets moeilijks: dat je niet alleen het verhaal verandert, maar ook de relatie met jezelf.

"Ik dacht dat ik moest 'genezen'. Maar eigenlijk moest ik mezelf leren geloven."

– Sofie, 33 jaar

1. Erkenning dat het echt gebeurd is

Erkenning is de eerste stap. Niet als hoofdelijk besef, maar als diepe aanvaarding: *wat er gebeurd is, deed ertoe.*

Dat jouw grens overschreden werd.

Dat jouw lichaam signalen gaf.

Dat jouw 'nee' niet werd gehoord en dat dat niet jouw schuld was.

Soms komt die erkenning pas als iemand anders het uitspreekt. Een therapeut, een vriend(in), een lotgenoot. Iemand die zegt:

"Jij hebt recht op jouw waarheid."

"Toen mijn therapeut zei: 'Dat was niet oké, wat hij deed', voelde ik het ineens in mijn borst. Alsof ik toestemming kreeg om eindelijk verdrietig te zijn."

– Bas, 41 jaar

Ongewenste Intimiteiten

2. Leren voelen zonder overspoeld te raken

Bij ongewenste intimiteiten is het lichaam vaak het toneel én de getuige van wat er gebeurde. Het is dus ook daar dat herstel begint.

Maar dat vraagt veiligheid. En traagheid.

Therapie die helpt, is vaak lichaamsgericht. Niet meteen praten over het verhaal, maar eerst:

- Voelen waar je voeten staan.
- Ontdekken hoe je adem beweegt.
- Herkennen wanneer je systeem 'aan' of 'uit' staat.
- Leren dat je lijf een veilige plek kan worden — stukje bij beetje.

Bron: Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*.

Er wordt niet gepusht. Er wordt niet geanalyseerd. Er wordt geluisterd, van binnenuit.

“Ik dacht altijd dat ik veel voelde, maar eigenlijk dissocieerde ik. Nu leer ik stap voor stap mijn lichaam opnieuw bewonen.”

— Jade, 28 jaar

3. Grenzen herstellen en opnieuw ontdekken

Een van de diepste wonden van ongewenste intimiteiten is dat je eigen grenzen onbetrouwbaar gingen voelen. Misschien raakte je het contact met ze kwijt. Misschien leerde je dat ze geen waarde hadden.

Herstel betekent: herinneren dat jij grenzen hebt en dat ze heilig zijn.

- Leren voelen wanneer iets niet klopt.
- Dat gevoel serieus nemen.
- Oefenen met zeggen: “Nee.”
- En ook: “Ik weet het nog niet.” Of: “Ik wil het anders.”

Voor sommigen is dit oefenen op kleine schaal:

- *Mag ik zeggen dat ik liever een handdruk heb dan een knuffel?*
- *Mag ik aangeven dat ik moe ben, ook al is het gezellig?*
- *Mag ik me uitspreken als iets me raakt, ook al ‘valt het wel mee’?*

Ongewenste Intimiteiten

“Ik zei voor het eerst in jaren ‘nee’ tegen mijn vader toen hij weer zo’n nare grap maakte. Mijn hart bonkte, maar ik bleef staan. Dat was mijn overwinning.”

– Luna, 36 jaar

4. Relaties opnieuw vormgeven

Ongewenste intimiteiten laten zelden alleen sporen na in je lichaam. Ze nestelen zich in hoe je relaties aangaat.

- Misschien ga je verbinding uit de weg.
- Of trek je mensen aan die jouw grenzen niet respecteren.
- Misschien voel je je verantwoordelijk voor het ongemak van anderen zelfs als jij gekwetst wordt.

Herstellen betekent soms dat je relaties opnieuw moet bekijken. En opnieuw leren vertrouwen. Eerst op jezelf. Dan op de ander.

Soms helpt daarbij begeleiding van een traumabewuste therapeut. Soms helpt contact met lotgenoten. Of met mensen die niets hoeven te fixen, maar wel naast je willen staan.

“Mijn vriendin zei: ‘Je hoeft niet te praten. Ik zit gewoon bij je.’ Ik huilde een uur lang. Dat was genoeg.”

– Noor, 40 jaar

5. Je eigen verhaal herschrijven

Herstellen is ook het herclaimen van je narratief. Niet om jezelf als slachtoffer vast te zetten, maar om jezelf terug te vinden als iemand die krachtig was in haar/zijn/hun overleving en die nu ruimte maakt voor herstel.

Soms gebeurt dat via woorden. Soms via beeld, muziek, beweging, ritueel.

“Ik schreef een brief aan mijn jongere zelf. Niet om het goed te praten. Maar om eindelijk te zeggen: ‘Ik zie je. Jij wist het. Jij was wijs.’”

– Danique, 39 jaar

In therapie noemen we dit posttraumatische groei. Niet als dwang om ‘er sterker uit te komen’, maar als mogelijkheid tot verdieping, tot echtheid, tot verbondenheid. Met jezelf, met anderen, met het leven. Er is moed voor nodig om te helen van iets wat de wereld niet altijd serieus neemt.

Om te zeggen: dit was niet klein. Dit had impact.

En: ik mag herstellen in mijn eigen tempo, op mijn eigen manier.

Ongewenste Intimiteiten

Het mag een naam hebben

Soms noem je het niet. Omdat het ‘niet erg genoeg’ was. Omdat je bang bent dat je overdrijft. Omdat het alweer zo lang geleden is. Omdat je geleerd hebt te zwijgen. Maar wat geen naam mag hebben, blijft rondspoken. Wat een naam krijgt, kan eindelijk landen.

Unwanted touch. Flirten over de grens. Grapjes die geen grapjes zijn. Gluren, stalken, aandringen. Het zijn kleine daden met grote gevolgen. Ze heten: ongewenste intimiteiten.

Maar voor veel mensen voelt dat woord te klinisch, te neutraal. Want wat hen overkwam was geen ‘foutje in communicatie’, maar een stil geweld. Een inbreuk die sporen trok in lijf, geest en leven.

Toch zwijgen we erover. Niet alleen omdat we bang zijn voor ongeloof of afwijzing maar ook omdat we twijfelen aan ons eigen recht om het te benoemen.

“Ik durfde het woord ‘grensoverschrijding’ niet te gebruiken. Ik dacht: dan vinden mensen me aanstellerig. Pas toen ik het tegen mijn therapeut zei en ze knikte, voelde ik: ja. Het was dat woord.”

— Sven, 44 jaar

Taal is machtig. Het bepaalt wat we serieus nemen — en wat we wegwuiven. Wanneer we zeggen:

- *"Hij bedoelde het niet verkeerd."*
- *"Zij is gewoon gevoelig."*
- *"Zo doen mannen nu eenmaal."*

...dan maken we het kleiner dan het is. We verleggen de verantwoordelijkheid van dader naar slachtoffer. En we gooien zand over het vuur van dat wat wil branden: erkenning.

Daarom is het zo belangrijk dat mensen woorden vinden die passen bij hún ervaring. Niet om jezelf in een hokje te stoppen, maar om jezelf de ruimte te geven te bestaan.

Soms is dat woord *intimidatie*, soms *trauma*, soms simpelweg: *“Wat mij overkwam was niet oké.”*

Ongewenste Intimiteiten

Herstel is persoonlijk, maar ook sociaal. Want ongewenste intimiteiten ontstaan nooit in een vacuüm. Ze gedijen in systemen waarin:

- grenzen niet worden onderwezen,
- macht onzichtbaar blijft,
- kwetsbaarheid wordt afgekeurd,
- en slachtoffers zichzelf leren wantrouwen.

We hebben een samenleving nodig waarin we de verhalen wél horen. Waarin we anders leren opvoeden, werken, begeleiden, samenwerken.

Waarin het normaal is om te zeggen:

- “Wat gebeurde er precies?”
- “Hoe voelde dat voor jou?”
- “Wil je dat ik bij je blijf?”
- “Je hoeft dit niet alleen te dragen.”

“Toen ik eindelijk durfde te vertellen wat er in mijn stageperiode was gebeurd, zei mijn collega: ‘Dank je dat je dit deelt. Dit helpt ons allemaal.’ Ik moest huilen. Van opluchting.”

– Karin, 29 jaar

We kunnen veel doen voor elkaar. Klein, stil, maar groots in betekenis.

Bijvoorbeeld:

- Geloof iemand die iets vertelt. Niet: “Echt waar?” Maar: “Dank je dat je dit deelt.”
- Vraag toestemming voordat je aanraakt. Ook als je denkt dat het ‘wel oké’ is.
- Let op ‘kleine’ opmerkingen over iemands lijf, stem, houding. Vraag je af: is dit respectvol?
- Leer kinderen over hun grenzen. En dat ze altijd mogen zeggen: “Nee.”
- Wees een veilige ander. Iemand bij wie fouten toegegeven mogen worden, en emoties welkom zijn.
- Gebruik je stem, waar nodig. Niet als redder, maar als medemens.

Ongewenste Intimiteiten

En als jij degene bent die iets is overkomen? Dan wil ik je dit zeggen, met alle warmte en helderheid die ik kan geven:

- Je bent niet gek.
- Je bent niet zwak.
- Je bent niet te gevoelig.
- Je hebt niet overdreven.
- Je hebt niets uitgelokt.
- Je hebt overleefd.
- En je mag helen.

Wat er gebeurde, mag een naam hebben.

Wat jij voelde, mag bestaan.

Wat jij nodig hebt, mag je vragen.

Je mag bestaan in de waarheid van jouw ervaring — ook als die anderen ongemakkelijk maakt. Juist dan.

“Ik noem het nu gewoon. Wat er gebeurde. Zonder zachte termen. Zonder sorry. Want ik besta. En dit is mijn verhaal.”

— Anoniem, 51 jaar

Er zijn zoveel verhalen. Zoveel mensen die dit meegemaakt hebben en er nooit woorden voor kregen. Of pas na jaren. Of alleen in een fluistering.

Ongewenste Intimiteiten

Als het de man overkomt: ongewenste intimiteiten en mannelijkheid

Hij zei niets. Hij bleef beleefd. Hij lachte misschien zelfs mee.

Achteraf zei hij: "Het was maar een aanraking."

Maar zijn lijf trilde. Zijn adem stakte.

En jaren later durfde hij het pas hardop te denken:

"Wat daar gebeurde... dat was fout."

We hebben een cultuur waarin mannen worden geacht sterk te zijn.

Onaantastbaar. Seksueel actief. Onafhankelijk. Niet klein te krijgen. Niet te kwetsen.

In zo'n wereld is er weinig ruimte voor een man die werd aangeraakt zonder toestemming. Voor een man die werd aangestaard, begrensd, geclaimd. Voor een jongen die werd misbruikt. Voor een man die *nee* voelde, maar niets zei omdat hij niet wist dat dat mocht.

Maar ongewenste intimiteiten treffen ook mannen. Vaker dan we denken. Dieper dan ze zelf durven voelen. En stiller dan gezond is.

Volgens het CBS (2022) heeft ongeveer 1 op de 20 mannen in Nederland ooit seksueel grensoverschrijdend gedrag meegemaakt. Maar onderzoekers geven aan: dat is slechts het topje van de ijsberg. Want:

- Veel mannen herkennen hun ervaring niet als 'ongewenst'.
- Schaamte en sociale stigma's houden hen stil.
- Hulpverlening is vaak niet gericht op mannelijke slachtoffers.

Bron: Rutgers Stichting (2020), "Seksuele gezondheid in Nederland"

Bron: CBS, "Slachtofferschap van seksueel geweld" (2022)

Wanneer een man slachtoffer wordt van grensoverschrijding, krijgt hij vaak onbegrip:

- *"Je bent toch sterk genoeg?"*
- *"Kom op, je bent een man."*
- *"Maar zij was toch knap?"*
- *"Je had haar gewoon moeten wegduwen."*

Zelden wordt gevraagd:

- *"Was jij veilig?"*
- *"Had je keus?"*
- *"Wat gebeurde er vanbinnen bij jou?"*

Ongewenste Intimiteiten

Dat maakt het extra verwarrend. Want als alles in jouw lijf zegt: *dit klopt niet*, maar alles in de buitenwereld zegt: *dit mág je niet voelen* — dan raak je vervreemd van jezelf. En van je recht op bescherming.

Casus: Tom (38)

**“Ik was 17. Zij 29. Ze was getrouwd, maar zei dat ze me wilde ‘leren wat vrouwen willen’. Ik voelde me vereerd. Maar ook benauwd. Tijdens de seks verdween ik uit mijn lichaam. Het leek alsof ik in de hoek van de kamer zat te kijken. Ik had geen woorden. Alleen maar leegte.*

*Jarenlang dacht ik: ‘Ik had mazzel. Ik was een jongen van 17 met een oudere vrouw.’ Pas toen ik bij de geboorte van mijn dochter ineens paniekaanvallen kreeg, en het beeld van haar steeds terugkwam, snapte ik: dat was helemaal geen mazzel. Ik ben misbruikt. En ik heb het nooit zo genoemd.”**

Mannelijkheid als gevangenis

Veel mannen die ongewenste intimiteiten meemaken, raken verstrikt in beelden van mannelijkheid die hen gevangen zetten:

- *“Als ik me ongemakkelijk voelde, ben ik dan nog wel een man?”*
- *“Als ik er niets van zei, heb ik het dan zelf toegestaan?”*
- *“Als het door een vrouw gebeurde, kan het dan eigenlijk wel kwaad?”*
- *“Als ik opgewonden raakte, is het dan nog wel grensoverschrijding?”*

De verwarring wordt groter als het lichaam reageert op prikkels, ook als het hoofd protesteert. Want: ja het is mogelijk om opgewonden te raken tijdens een grensoverschrijdende ervaring. Het zenuwstelsel maakt geen onderscheid tussen seksueel en onveilig contact. En dat maakt het nog moeilijker om te zeggen: *het was niet oké*.

“Toen mijn fysiotherapeut haar hand iets te lang op mijn lies liet rusten, verstijfde ik. Maar ik kreeg ook een erectie. Daarna schaamde ik me zó erg dat ik drie jaar geen zorg meer zocht.”

— Joost, 43 jaar

Ongewenste Intimiteiten

Wat mannen vaak niet zeggen (maar wel voelen)

- “Ik voelde me zwak.”
- “Ik kon niets terugdoen.”
- “Ik voel me vies als iemand me aanraakt.”
- “Ik heb moeite met seks. Altijd al gehad.”
- “Ik raak snel geïrriteerd, maar weet niet waarom.”
- “Ik voel me nooit echt veilig.”
- “Ik wil alles controleren, ook mijn partner.”
- “Ik vertrouw niemand meer.”
- “Ik voel me geen echte man.”

Herstel begint als deze zinnen gezegd mogen worden zonder oordeel, zonder druk. Zonder dat ze gevolgd hoeven te worden door: *“Maar het viel wel mee.”*

Casus: Karim (29)

**“Ik werd als kind vaak op schoot getrokken door een oudere buurman. Hij aaide me dan over m’n haar, m’n benen. Altijd net iets te lang. Ik wist dat het niet hoorde, maar ik zei niets. Hij was aardig.*

Later werd ik heel afstandelijk in relaties. Ik kon nooit echt aanrakingen verdragen. En als iemand dichtbij kwam, werd ik agressief of kil. In therapie vroeg iemand: ‘Wie heeft jouw lijf ooit in bezit genomen?’ En ineens stond hij weer voor me.

*Ik had nooit gedacht dat zoiets kleins zó groot kon worden. Maar mijn lichaam wist het altijd al.”**

Herstel voor mannen vraagt iets extra’s. Voor mannen betekent herstel vaak:

- De schaamte doorbreken: praten, voelen, schrijven, delen.
- Herwaarderen wat kracht betekent: niet als controle, maar als kwetsbaarheid.
- Veiligheid oefenen in relaties, ook in intimiteit en zorg.
- Lotgenoten vinden: andere mannen die ook hun weg zoeken.
- Therapeuten vinden die ruimte maken voor mannelijke emoties, zonder ‘stoer’ of ‘sterk’ als uitgangspunt.

“Mijn therapeut zei: ‘Sterk zijn is ook: durven voelen wat je liever niet voelt.’ Dat veranderde alles.”

– Stefan, 51 jaar

Ongewenste Intimiteiten

Als jij een man bent die dit herkent. Weet dan dit:

- Je bent niet de enige.
- Wat jij voelde, was écht.
- Je hoeft het niet kleiner te maken om 'stoer' te blijven.
- Je mag je verhaal vertellen — op jouw moment.
- En: je bent nog steeds helemaal man. Misschien wel méér dan ooit.

En als je iemand kent die dit zou moeten lezen, misschien wel jezelf als jongen, of een vriend, broer, collega, laat dan zachtjes klinken wat zelden hardop gezegd wordt:

“Ook jij mag erkennen wat je voelde. Ook jij mag helen.”



Ongewenste Intimiteiten

Nawoord

Herstellen van ongewenste intimiteiten is geen rechte lijn. Er is geen vaste routekaart, geen deadline, geen juiste manier. Maar wat wél helpt, is weten dat je niet alleen bent. Dat jouw ervaring ertoe doet. Dat er hulp is als je die wil.

Zoek je steun? Dan zijn dit enkele veilige ingangen:

- Centrum Seksueel Geweld
www.centrumseksueelgeweld.nl
Voor acute hulp, maar ook voor als je pas jaren later over je ervaring wilt praten. Anoniem mogelijk.
- Slachtofferhulp Nederland
www.slachtofferhulp.nl
Voor praktische, juridische en emotionele ondersteuning.
- Zelfhulpgroepen en lotgenotengroepen
In veel steden vind je groepen waarin je in alle veiligheid je verhaal mag delen. Vraag je huisarts, therapeut of kijk op platforms als www.therapie.nl of www.lotgenotenforum.nl.
- Therapie
Zoek bij voorkeur een traumabewuste of lichaamsgerichte therapeut (bijvoorbeeld via www.somatic-experiencing.nl of www.sensorimotorpsychotherapy.org). Vraag gerust om een kennismakingsgesprek.

Herstel is niet de afwezigheid van pijn, maar de aanwezigheid van zelfcompassie.