



**Auteur: Ambrosius Duuk**

# Verkrachting van mannen: feiten, impact en herstel

## Verkrachting van mannen: feiten, impact en herstel

Hoewel verkrachting bij vrouwen vaker besproken wordt in media en onderzoek, is verkrachting van mannen een reëel, ernstig en onderschat probleem. Het komt voor in diverse contexten, heeft ingrijpende psychologische gevolgen, en wordt vaak omgeven door misvattingen en stilzwijgen. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat seksuele grensoverschrijding bij mannen méér aandacht en begrip verdient.

### 1. Prevalentie: hoe vaak komt het voor?

Uit studies blijkt dat tussen de 5% en 15% van de mannen op enig moment in hun leven seksueel geweld meemaken. Een bekende Amerikaanse studie (Felitti et al., 1998; ACE Study) vond dat 1 op de 6 jongens voor zijn 18e een vorm van seksueel misbruik had ervaren. Ook in Nederlandse cijfers (zoals die van Rutgers en het CBS) komt naar voren dat duizenden mannen jaarlijks slachtoffer worden van aanranding of verkrachting.

Mannelijke slachtoffers komen voor in alle leeftijden, achtergronden en geaardheden.

Verkrachting van mannen gebeurt onder andere in:

- > Jeugdzorginstellingen of internaten
- > De thuissituatie (door familieleden of bekenden)
- > Gevangnissen en militaire contexten (waar machtsverhoudingen een grote rol spelen)
- > Relaties, ook heteroseksuele
- > Situaties van groepsdruk, drugsgebruik of dronkenschap (bijvoorbeeld op feestjes)

### 2. Lichamelijke reacties en instemming: een veelvoorkomende mythe

Een van de meest schadelijke misverstanden is dat een lichamelijke reactie zoals een erectie of zaadlozing betekent dat de man "het wilde". Maar het lichaam kan autonoom reageren op aanraking, zelfs onder dwang of angst. Net als bij vrouwen kan het lichaam op een stressvolle situatie reageren met fysiologische reacties die niets te maken hebben met instemming.

Deze biologische realiteit maakt het vaak moeilijker voor mannelijke slachtoffers om serieus genomen te worden — door anderen én door henzelf.

# Verkrachting van mannen: feiten, impact en herstel

## 3. Psychologische impact van seksueel geweld bij mannen

De psychische gevolgen van verkrachting zijn diepgaand en vaak langdurig.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- Posttraumatische stressstoornis (PTSS): herbelevingen, nachtmerries, vermijding van situaties, verhoogde waakzaamheid
- Dissociatie: het gevoel los te staan van het eigen lichaam of de realiteit
- Depressie en angststoornissen
  
- Seksuele problemen: zoals impotentie, afkeer van seks, of juist hyperseksualiteit
- Schaamte en schuldgevoelens
- Verslavingsproblemen, vaak als coping mechanisme
- Verstoord zelfbeeld en verlies van mannelijkheidsgevoel

Voor mannen kunnen deze klachten extra beladen zijn door maatschappelijke verwachtingen: stoer zijn, controle hebben, “altijd zin hebben”. Hierdoor voelen veel slachtoffers zich geïsoleerd of “minder man”.

## 4. Waarom mannen zelden aangifte doen of hulp zoeken

Uit schaamte, angst voor ongeloof, of omdat ze hun ervaring niet als verkrachting durven benoemen, zoeken veel mannelijke slachtoffers geen hulp. Ook zijn sommige juridische systemen of hulpinstellingen onvoldoende ingericht op de behoeften van mannen.

Enkele veelvoorkomende drempels:

- “Niemand zal me geloven.”
- “Ik moet sterk zijn en het zelf oplossen.”
- “Als ik geen weerstand bood, telt het dan wel?”
- “Het gebeurde door een vrouw — dan kan het toch geen verkrachting zijn?”

Toch is erkenning essentieel. Wanneer mannen wél hulp zoeken, blijkt uit onderzoek (bijv. Lisak, 1994; Coxell & King, 2010) dat behandeling even effectief kan zijn als bij vrouwelijke slachtoffers — mits de hulpverlener kennis heeft van gender-specifieke dynamieken.

# Verkrachting van mannen: feiten, impact en herstel

## 5. Behandeling en herstel

Effectieve behandeling van seksueel trauma bij mannen bestaat vaak uit een combinatie van:

- Traumagerichte therapie, zoals EMDR of cognitieve gedragstherapie (CGT)
- Psycho-educatie over de normale reactie op abnormale gebeurtenissen
- Veilige gespreksruimte waarin schaamte en isolatie doorbroken kunnen worden
- Eventueel groepstherapie, specifiek voor mannen

Belangrijk is dat de hulpverlening erkenning, veiligheid en geduld biedt. Mannen hebben soms tijd nodig om het trauma überhaupt als zodanig te herkennen, laat staan erover te spreken.

## Conclusie

Verkrachting van mannen is een ernstig maatschappelijk en psychologisch probleem dat lang onderbelicht is gebleven. Het kent unieke kenmerken en gevolgen, maar de kern blijft hetzelfde als bij vrouwen: iemand wordt tegen zijn wil seksueel geschonden. Pas wanneer we ook mannelijke slachtoffers serieus nemen, ruimte geven en helpen herstellen, ontstaat een eerlijker en veiliger samenleving.

## Wetenschappelijke literatuur en rapporten

### 1. Lisak, D. (1994).

The psychological impact of sexual abuse: Content analysis of interviews with male survivors

Journal of Traumatic Stress, 7(4), 525–548.

> Grondig onderzoek naar de ervaringen, gevolgen en copingmechanismen van mannelijke slachtoffers.

### 2. Coxell, A., & King, M. (2010).

Male victims of rape and sexual abuse

BMJ (British Medical Journal), 340:c2965.

> Beschrijft klinische benaderingen en de barrières die mannen ervaren bij het zoeken van hulp.

# Verkrachting van mannen: feiten, impact en herstel

## 3. Sivakumaran, S. (2007).

Sexual violence against men in armed conflict

European Journal of International Law, 18(2), 253–276.

> Analyse van seksuele geweldsdynamieken tegen mannen in conflictgebieden.

## 4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS)

> Toont aan dat in de VS bijna 1 op de 71 mannen slachtoffer is van verkrachting in hun leven.

## Nederlandstalige bronnen en organisaties

### 1. Centrum Seksueel Geweld (CSG)

[www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)

> Specialistisch centrum in Nederland voor hulp aan slachtoffers van aanranding of verkrachting, ook voor mannen.

### 2. Rutgers (kenniscentrum seksualiteit)

[www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl)

> Publiceert regelmatig onderzoek naar seksueel geweld, ook gericht op jongens en mannen.

### 3. Movisie – Seksueel geweld tegen mannen

Artikel en dossierpagina

> Onderzoekt hoe mannelijke slachtoffers worden (h)erkend en ondersteund.