



Tekst: Jacqueline de Groot

Van geen zin naar seksgodin

Traumatische ervaringen kunnen de seksuele relatie ernstig verstoren. Boosheid, verdriet en teleurstelling versterken de erotische uitstraling naar elkaar bepaald niet en partners kunnen het vertrouwen dat het in bed ooit nog goed komt verliezen. Hoe kun je jezelf weer erotisch voelen? Hoe kun je weer aantrekkelijk worden voor de ander? De onderstaande casus illustreert hoe EMDR het erotische zelfgevoel kan verbeteren en daarmee kan bijdragen aan het verbeteren van de seksuele relatie.

Om naar de ander te kunnen verlangen, moet je je eigen angst kunnen beheersen en jezelf gerust kunnen stellen. Daarom wordt tijdens sekstherapie vaak naar de oorzaak van het verminderd seksuele verlangen gezocht. Tevens kijken patiënt en therapeut hoe de motivatie om de seksuele relatie te verbeteren kan worden versterkt. Wil een patiënt de therapie aangaan om de ander niet te verliezen, of is er de wens vanuit de patiënt om zelf meer te leren genieten van seks? Verder: welke seksuele prikkels kunnen de seks weer op gang brengen? De seksuoloog zet de soms werkzame, maar oersaai en fantasieloze sensate focus therapy (streel oefeningen) in, terwijl de patiënt de lingerie die al enige jaren in de kast ligt tevoorschijn tovert. Seksspeeltjes worden online voor het goede doel besteld, erotische filmpjes gedownload en het boek met pikante, ondeugende meisjesverhalen via Bol.com besteld. Er wordt succes geboekt na de eerste of tweede zitting, maar de realiteit leert dat als angsten in het dagelijks leven bewust of onbewust regeren, deze de motivatie om te genieten van seks om zeep helpen, waardoor de therapie weinig of niets oplevert.

Zo zie ik Sofie en Hans bij wie de seksuele relatie vanaf het begin van hun samenzijn niet tot de verbeelding spreekt. Ze zijn zeven jaar samen en hebben twee kinderen. De oudste is drie en de jongste een jaar oud. Relationeel gezien gaat het aardig, hoewel ze regelmatig flinke ruzie hebben. Ze voelen zich met elkaar verbonden en vinden dat ze zorgzame ouders zijn voor de kinderen. De seksuele relatie verloopt echter erbarmelijk. Hans zegt dat hij het daarom op deze manier niet meer vol kan houden. Hij komt ernstig tekort. Sofie zegt dat ze gek wordt van het dagelijkse aandringen van Hans op seks. Ze vindt dat het door zijn gezeur net is alsof ze er een derde kind bij heeft. De lol van seks heeft ze überhaupt nooit helemaal ingezien, hoewel het wel gaat als ze eenmaal over een zekere grens is. Ze vindt het lastig om klaar te komen en heeft in het verleden haar orgasmes vaak gefaket. Omdat een knuffel altijd meteen

tot seks moet leiden, wil ze ook niet meer zoenen. Ze wil ook niet dat Hans haar tijdens het koken vastpakt. Dat heeft ze al honderd keer gezegd en toch doet hij het steeds weer. Hans vindt voorspel niet nodig. Daardoor is haar vagina als ze seks hebben droog en doet het pijn tijdens de penetratie. Het seksuele repertoire is beperkt. Seksuele fantasieën heeft ze nooit gehad. Pijpen doet ze alleen omdat Hans dat fijn vindt. Sperma in haar lichaam vindt ze ook smerig. Liever met een condoom. Als ze de volgende dag naar de wc gaat, vindt ze het sperma heel vies ruiken. Hans voelt zich afgewezen en gekwetst door de afkeer van Sofie voor zijn penis en zijn sperma.

Sofie en Hans komen beide uit problematisch gezinnen. De moeder van Sofie is gediagnostiseerd met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Ze heeft zes kinderen van vier verschillende mannen. De mannen die over de vloer kwamen, waren volgens Sofie raar en eng. De vader van Hans is een dominante man die Hans vanaf zijn prille jeugd vernederde heeft. Hij werd met regelmaat geslagen. Ooit verslikte Hans zich in een hap zuurkool, waarna zijn vader ontzettend kwaad werd. Sinds die tijd heeft hij een slikfobie. Dit heeft veel invloed op zijn relatie en zijn sociale leven.

We maken een start met de sekstherapie. Hoe kunnen we de druk eraf halen? Wat lukt er nog wel? Wat kunnen ze aan? Wat zijn de voorwaarden van beide partners om seks te hebben en welke afspraken kunnen ze samen maken? Tegelijkertijd start ik met Sofie een traject met EMDR. We selecteren een aantal nare herinneringen en zoeken daarbij de nare plaatjes, waarbij we beginnen met het desensitiseren van de herinneringen met de hoogste SUD (casusconceptualisatie 'Rechtstreeks'). Op deze wijze werken we de navolgende lijst gedurende vijf maanden af.

Haar moeder beschuldigt de vader van misbruik met het zusje van Sofie. Ze laat het zusje beschrijven hoe de penis van de vader eruit ziet. Sofie zit erbij. In het plaatje zit

Sofie met haar moeder en zusje aan tafel. Haar zusje tekent de piemel van haar vader (NC = 'Ik ben machteloos'). De moeder heeft veel mannen waaronder Kees. Hij loopt de hele dag met zijn blote piemel door het huis. Sofie vindt Kees walgelijk, weezinwekkend. In het nare plaatje ziet ze Kees met zijn hangende piemel naakt op de trap (NC = 'Ik ben machteloos').

- Ze ligt in bed en hoort hoe haar moeder en Kees seks hebben. De deur staat open. Sofie en de andere broertjes en zusjes horen het met schaamte aan. In het nare plaatje ligt ze in bed met open ogen te luisteren naar de geluiden van haar moeder en deze vriend tijdens de seks (NC = 'Ik ben machteloos').
- Haar moeder bespreekt met Sofie hoe haar partners zijn. Ze bespreekt of haar minnaars 'hun paddenstoel' wel of niet gewassen hebben. De gorigheid die mannen met zich meedragen is niet mis te verstaan. In het nare plaatje zit Sofie in de keuken met haar moeder, die haar verhalen over mannen onthult (NC = 'Ik ben machteloos').
- Sofie moet 'lepelje-lepelje' liggen met haar vader. Ze wil dat niet, omdat haar vader drie jaar heeft vastgezet voor misbruik met haar zusje. In het nare plaatje ligt Sofie tegen haar vader aan (NC = 'Ik ben vies').
- De ontmaagding van Sofie is een teleurstelling. In het nare plaatje ligt ze onder de jongen die haar penetreert (NC = 'Ik ben machteloos').
- Hans ligt bovenop haar en ze denkt: 'flikker op!' In het nare plaatje ziet ze zichzelf wegzien, terwijl Hans haar penetreert (NC = 'Ik ben vies').
- Hans vraagt of ze hem wil pijpen. Ze doet het voor hem, maar ze vindt er niks aan. In het nare plaatje pijpt ze Hans in de badkamer (NC = 'Ik ben vies').

De zittingen verlopen voorspoedig. De weerstand tegen seks vermindert en Hans doet zijn best om lief te zijn en niet aan te dringen. Ondanks de vooruitgang gaat het nog niet goed. Sofie ergert zich nog vaak aan het kinderachtige gedrag van Hans. Het stoot haar af. Hij lijdt nog altijd onder zijn autoritaire vader. Hans heeft een slikfobie. Hij heeft grote problemen met eten en Sofie moet zijn eten met veel vocht aanmaken. Gezellig uit eten is er niet bij. Hij is vaak onzeker en zoekt voortdurend aandacht van Sofie. Het is nu de beurt aan Hans om met de EMDR-behandeling te starten. Dit traject duurt zes maanden. We selecteren onder andere de volgende nare herinneringen.

- Hans verslikt zich als hij zeven jaar is in een hap zuurkool. Zijn vader wordt woedend. In het nare plaatje is zijn vader heel boos en hij schreeuwt nadat Hans zich heeft verslikt (NC = 'Ik ben machteloos').

- Hans wil een Rang (snoepje). Zijn vader zegt: "Dat mag je niet, dan stik je." In het nare beeld ligt het rolletje Rang op tafel en zitten ze op de bank waar zijn vader hem streng toespreekt (NC = 'Ik ben machteloos').
- Hans is met collega's aan het eten tijdens een avondje uit. Hij krijgt het eten niet weg. In het nare plaatje zit hij met zijn collega's aan tafel in een restaurant. Zijn bord is nog vol, dat van de anderen al leeg (NC = 'Ik ben machteloos').
- Hans eet een frikandel in de auto met een vriendje. Hans krijgt het niet weg en voelt schaamte. In het nare plaatje zit hij met zijn vriendje achterin de auto met de frikandel op schoot (NC = 'Ik ben machteloos').
- Het lukt Hans niet om pillen door te slikken. In het nare plaatje staat hij in de keuken te worstelen met de pil in zijn keel. Het pak vla waarmee hij de pil probeert in te nemen staat ernaast (NC = 'Ik ben waardeloos').
- Zijn vader ramt de broer van Hans volledig in elkaar in aanwezigheid van Hans zelf. In het nare plaatje slaat de vader zijn broer in de huiskamer terwijl Hans toekijkt (NC = 'Ik ben machteloos').

De zittingen over zijn vader hakken er goed in, maar brengen ook veel vooruitgang. Hans knapt zichtbaar op, naarmate de EMDR-zittingen vorderen. De slikklachten nemen af en eten wordt alsmaar gemakkelijker. Hierdoor wordt Hans dikker en gaat er voor Sofie steeds aantrekkelijker uitzien. Hij is daarbij vrolijker en energiever. De positieve verandering die Hans heeft ondergaan en het opruimen van de nare ervaringen bij Sofie hadden als gevolg dat de seks sterk verbeterde. De behandeling met Hans zetten we na de EMDR-zittingen nog voort. Na een half jaar vertelt hij lachend dat Sofie veranderd is in een ware 'seksgodin'.

Inmiddels zijn er twee jaar verstreken. Het gaat goed met hen.

Hans mailt: *"De EMDR-zittingen hebben mij in staat gesteld om af te rekenen met mijn 'demonen' uit het verleden. 'Demonen' die zich uitten in onzekerheid, dwangmatigheid, maar vooral angst."*

Sofie mailt: *"De conclusie is eigenlijk dat wanneer de relatie in een prettige sfeer zit, ik geen weerstand voel en (ondanks vermoeidheid) makkelijk in de flow kom. De seks is dan ook veel intiemer en niet alleen 'lust'."*

Sofie bevalt, als alles goed gaat, binnenkort van een tweeling. Baby's zijn weliswaar schattig, maar niet bevorderlijk voor het seksleven, laat staan een tweeling. De tijd zal leren of ze ook deze twee 'demonen' zullen kunnen bedwingen. ■