

Franz Ruppert

Liefde, lust en trauma

Op weg naar
een gezonde
seksuele identiteit



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord door Franz Ruppert 11
Voorwoord door Margriet Wentink 15

Seksualiteit – een natuurkracht 17

Hoogtepunten of afgronden? 17
Waarom is er seksualiteit? 18
Geslachtsdimorfisme 21
Zin in seks 22
Genen doorgeven? 23
Seksualiteit en menswording 24
Seks en seksualiteit 25
Zelfbevrediging 27
Penetratie en lust 28
Bevruchting en moeder en vader worden 29

Seksualiteit en psyche 31

Typisch mannelijk – typisch vrouwelijk? 31
Seksuele voorbeeldfiguren 35
Losmaken van moeder en vader 35
Peers en internet 38

Seksualiteit en liefde 41

Oorsprong van de liefde 41

Verliefdheid, seksualiteit en partnerschap 45

Seksualiteit en ouderschap 48

Gezin en werk 51

Seksualiteit en identiteit 55

Ontwikkeling van een gezonde seksuele identiteit: ik = ik 55

Identificaties: ik = jij 57

Identiteit = taal? 58

Toeschrijvingen: jij = ik 59

Vergelijken, onderscheiden, concurreren: ik ≠ jij 61

Ik ben wat ik niet ben? 62

Seksuele identiteit 63

Welke seksualiteit is 'normaal'? 64

Kunstmatige bevruchting 67

Transgenders 68

Seksualiteit en samenleving 71

Seksualiteit en traditionele samenlevingen 71

Patriarchale samenlevingen 72

Matrilineaire samenlevingen 76

Seksualiteit en moderne samenlevingen 77

Seksualiteit, fascisme en totalitarisme 82

Seksualiteit, cultuur en migratie 85

Seksualiteitstheorieën en samenleving 88

Risico's voor de seksuele ontwikkeling 92

Interseksualiteit 92

Psychische onrijpheid 92

Ideologieën 93

Seksverslaving 95

- Seksualiteit en fundamentele belangenconflicten 96
 - Conflict tussen zelfbehoud en voortplanting 96
 - Conflicten tussen vrouwen- en mannenbelangen 98
 - Conflicten binnen de geslachten 99
 - Conflicten tussen ouder- en kindbelangen 99
 - Conflicten tussen broers en zussen 100
 - Conflicten tussen verschillende bevolkingsgroepen 100
 - Concurrentie of samenwerking? 101

Seksueel trauma 105

- De menselijke psyche 105
- Algemene kenmerken van een psychotrauma 109
- Moeilijke gevoelens: woede, schaamte, trots en walging 116
 - Woede 116
 - Schaamte 117
 - Trots 119
 - Walging 121
- De traumabiografie 122
 - Het identiteitstrauma 124
 - Het liefdestrauma 133
 - Het ouderschapstrauma 140
- Het seksualiteitstrauma 143
 - Wat is een seksueel trauma? 143
 - Gevolgsymptomen van seksuele traumatiseringen 145
 - Zelfbeschadigend gedrag 147
 - Eetstoornissen 148
 - Psychische 'stoornissen'? 149
 - Geweld of verleiding? 151
 - Seks als traumaoverlevingsstrategie 152
 - Seksueel getraumatiseerde relaties 154
 - Re-ensceneringen 155
 - Stalking 159
 - Traumadaders 160
 - Moederterreur 163
 - Traumadaderhoudingen 164

Traumaslachtofferhoudingen	168
Daderstrategieën	169
De zaak in Staufen im Breisgau	172
Getraumatiseerde samenleving	178
Seksueel trauma in de kunst	182
Seksuele traumatisering van kinderen in families	185
Directe reacties in de traumasituatie	186
Traumaoverlevingsstrategieën van kinderen	186
Trauma van het hele gehechtheidssysteem	188
Vicieuze cirkel van seksuele traumatisering	189

Identiteitgeoriënteerde psychotraumattherapie (IoPT) 193

Waarom psychotherapie?	193
Wat is de zin van trauma's?	195
IoPT als psychotherapie	197
Opmerkingen vooraf	197
De resonantiemethode met het verlangen	198
Het verlangen	200
Praten om de pijn niet te voelen	202
Praktische gang van zaken bij de resonantiemethode met het verlangen	205
De therapeutische houding	206
Groepstherapie	207
Individuele therapie	208
De traumabiografie ontrafelen	211
Aansluiting vinden bij het gezonde ik	214
Schaamtegevoelens doorstaan	218
Waarheen met de woede?	220
Hoe vertrouwen te krijgen?	221
Concreet worden	222
Terug in het lichaam	223
Ik-zijn en constructieve relaties	225
Hoe met de ouders om te gaan?	226
Therapeutisch werken met ouders	228

Mijn persoonlijke conclusie 231

Eindnoten 233

Literatuur 235

Over de auteur 249

Het werk van Franz Ruppert in Nederland en België 251

Voorwoord

door Franz Ruppert

Wat is seksualiteit? Waar is ze goed of juist niet goed voor? Wanneer is seksualiteit plezierig en bevredigend voor de betrokkenen? Waardoor kan ze voor velen van ons stressfactor nummer 1 worden? Waardoor kan ze verslavend zijn? Wanneer kunnen seksuele ervaringen het leven van een mens verwoesten? Waarom hebben sommige mensen het gevoel dat ze in een verkeerd lichaam zitten en willen ze liever van het andere geslacht zijn?

Seksualiteit heeft biologische, psychologische, sociologische en politieke dimensies. Seksualiteit is niet alleen van groot belang voor ieder van ons afzonderlijk en voor onze intieme relaties. De positie van de geslachten ten opzichte van elkaar en de vormen van voortplanting zijn een essentiële kern van de maatschappelijke omstandigheden. Uiteindelijk wordt zelfs de wereldpolitiek bepaald door seksualiteit.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik heel vaak seksuele trauma's tegenkom in mijn psychotherapeutische praktijk. Veel mensen zoeken dringend naar oplossingen voor dit thema waar nog steeds een taboe op rust en dat met schaamte omringd is. Om op dit gebied ondersteunend te kunnen werken heb ik mijn theoretische achtergrondkennis vergroot en een praktische therapiemethode ontwikkeld.

Mijn appel om seksueel trauma serieus te nemen is gericht op het grote publiek. Het is volgens mij weinig zinvol om met vage

categorieën als ‘misbruik’ of ‘seksueel geweld’ te blijven werken. Dan blijven we in het duister tasten, moraliseren we veel te veel en draaien we overuren om de steeds hoger wordende berg van symptomen te slechten in plaats van de werkelijke oorzaken te zien. Op deze manier doen we niet alleen de traumaslachtoffers tekort, maar leren we ook de traumadaders niet te begrijpen en kunnen we hen niet van hun eindeloze daden afhouden.

We moeten de ingewikkelde dader-slachtofferdynamieken in onze eigen psyche begrijpen, anders blijven we er hopeloos aan overgeleverd. Alleen zo kunnen we uit samenlevingsvormen stappen waarin mensen voortdurend worden getraumatiseerd en constructieve vormen van samenleven ontwikkelen (Ruppert, 2018). Onze seksualiteit is een enorm creatief potentieel waarmee we elkaar veel plezier en genot kunnen geven als we haar zo veel mogelijk vrij van psychotrauma's kunnen beleven.

Ik ben geen vader geworden. Toen ik begin twintig was niet, omdat ik genoeg had van luiers verschonen, flesjes geven, kinderen op potjes zetten en achter een kinderwagen lopen – dat had ik bij mijn vier broertjes en zusjes al vaak genoeg gedaan. Als oudste kind moest ik mijn overbelaste moeder helpen, die uit geldnood ook nog moest gaan werken. Eenmaal uit huis wilde ik mijn moeizaam verkregen onafhankelijkheid niet meteen opgeven voor een eigen gezin en kinderen. Dit door mijn ouders en familieleden gevolgde levensprogramma zag ik niet als iets wat ik zelf ook zo nodig moest volgen.

Toen ik eind twintig was wilde ik, uitgerust met een groeiend kritisch bewustzijn, geen kinderen op een wereld zetten die ik als extreem bedreigend ervoer. Nadat ik persoonlijk stabiel was geworden en me verder had ontwikkeld, was ik in de veertig en probeerde ik verschillende keren, onder andere via kunstmatige bevruchting, om toch nog vader te worden, maar toen was het al te laat. Dat was een pijnlijk besef.

Nu weet ik dat mijn angst om zelf kinderen te hebben te maken had met het feit dat ik mijn eerste levensjaar slechts met veel geluk heb overleefd. Ik was niet welkom bij mijn ouders en overleefde

de tijd in de buik van mijn moeder alleen door me op te splitsen. Ik ben bijna gestorven tijdens een traumatiserende bevalling. Mijn gehuil als baby werd met geweld onderdrukt. Ik verhongerde bijna omdat er te vroeg werd gestopt met de borstvoeding. Isolement, eenzaamheid en het onvermogen van mijn getraumatiseerde ouders om liefdevolle gevoelens voor mij te koesteren zorgden ervoor dat ik het als kind bijna opgaf. Zo was het voor mij niet mogelijk om mijn seksualiteit te ontwikkelen binnen een gezonde identiteit.

Doordat ik een man ben en daardoor slechts één geslacht vanbinnen en vanbuiten goed ken, wil ik in dit boek niet beweren dat ik ten opzichte van het thema ‘seksualiteit’ een neutrale houding heb die ik objectief kan weergeven. Ik zie mezelf echter wel als een wetenschapper die kritisch staat ten opzichte van ideologieën en voor wie de feiten meer tellen dan alleen meningen en overtuigingen. Ik hoop in elk geval dat ik gevormd ben door een wetenschappelijke basishouding en geef mijn misvattingen graag op als ik nieuwe inzichten krijg. Of als anderen mij overtuigen van iets wat mij nog niet bekend was en wat ik dus nog niet kon weten en denken.

Psychologie is een humane wetenschap die door psychologen wordt vormgegeven. Ieder mens heeft zijn eigen blinde vlekken. Als praktiserend psychotherapeut kan ik me in elk geval baseren op een niet onaanzienlijk aantal empirische casestudies met seksueel getraumatiseerde mensen. Toch geldt ook voor mij dat ik mijn eigen blinde vlekken bij het thema ‘seksualiteit’ niet kan zien. Ik heb daarvoor de spiegel van mijn medemensen nodig, de kritische discussie en ook deskundige psychotherapeutische begeleiding. Daarom doe ik zelf eenmaal per maand een resonantieproces met het verlangen om mijn identiteit weer op het spoor te komen. (Uitgebreide informatie over de resonantiemethode met het verlangen en de resonantietechniek vind je in het laatste hoofdstuk van dit boek, zie blz. 193.) Om ook mijn seksualiteit te kunnen beleven op een manier die voor mij en anderen constructieve relaties mogelijk maakt.

Als ik in deze tekst mannelijke verwijswoorden gebruik, bedoel ik daarmee zowel mannen als vrouwen, tenzij anders is vermeld. Ook bedoel ik mensen die het gevoel hebben dat ze noch bij het ene, noch bij het andere geslacht horen.

München,
Franz Ruppert