

SEKSUEEL GEWELD

Misbruik van mannen blijft moeilijk bespreekbaar

Mannelijke slachtoffers van seksueel geweld worden slecht herkend door zorgverleners. Ook durven ze er zelf vaak niet over te beginnen. „Er hangt meer schuld en schaamte omheen dan bij vrouwen.”

Tekst **Menno Sedee** Illustratie **Frann de Bruin**



De man die hem later zou verkrachten stond achter de bar. H. herkende hem meteen toen hij het café in stapte. „Hij zocht al langer contact om met me af te spreken”, vertelt H. (26). „Dat had ik afgehouden, ik weet niet waarom.”

Gaybars had H. lang vermeden; daar had hij een soort sociale angst voor. Maar vorig jaar besloot hij er weer eens eentje binnen te stappen, na een dagje op een boot met een vriendin. Ze dronken cocktails, de barman gaf hen shotjes, na sluitingstijd fietsten ze met z’n drieën naar huis. Halverwege nam de vriendin afscheid, en ging H. met de man mee.

Thuis zette de man de tv aan. „Ironisch genoeg stond er een documentaire op van misbruik in de kerk”, weet H. negen maanden later nog. Hij doet zijn verhaal in kleermakerszit, thuis op de bank. Hij wil niet met naam in de krant, omdat hij niet wil dat de man hem herkent. De vriendin en zijn moeder bevestigden delen van zijn verhaal.

Hij herinnert zich nog dat hij op het bed zit, de man naar de keuken loopt, terugkomt, bij de vensterbank gaat zitten en hem een drankje geeft. Ze beginnen te zoenen. Als H. voorover buigt, wordt alles zwart. Hij heeft nog maar één beeld op zijn netvlies, van zijn been over de schouder van de man, die hem penetreert. Het volgende moment is hij wakker, moet hij naar de wc, spugen. „En het enige wat ik denk is: ik moet hier weg, ik moet hier weg, ik moet hier weg.”

Als het over seksueel geweld gaat, gaat het vaak over mannen die vrouwen iets aandoen. Niet onterecht: vrouwen zijn vaker slachtoffer dan mannen, mannen vaker dader. Maar de werkelijkheid is genuanceerder. Zo krijgen ho-

moseksuele mannen vaker te maken met seksueel geweld dan heteroseksuele vrouwen. Van de heteroseksuele mannen is nog steeds 3 procent de afgelopen vijf jaar slachtoffer geworden van fysiek seksueel geweld, volgens cijfers van het CBS. (Biseksuele vrouwen spannen overigens de kroon met 34 procent.)

Dat er ook mannelijke slachtoffers bestaan, is „een heel groot taboe”, ziet Iva Bicanic, directeur van het Centrum Seksueel Geweld. „In beleidsstukken en in kranten gaat het de hele tijd over meisjes en vrouwen.” Ze heeft het gevoel, maar dat kan ze niet bewijzen, dat grote schandalen als dat rond *The Voice of Holland* het stereotype ‘man met macht overmeestert vrouw’ vergroten. „Ik heb het gevoel dat we de jongens en mannen uit het oog verliezen.”

Niet herkend

Het niet herkennen van mannen als slachtoffers is een groot probleem. Niet alleen worden zij slecht herkend door de samenleving, maar ook door zorgverleners én door slachtoffers zelf. „Mannen die slachtoffer zijn van seksueel geweld zullen niet snel zeggen: ik ben misbruikt”, zegt therapeut Jeremy Heshof, oprichter van ‘Praktijk voor mannen’. „Ze komen bij mij met algemenere hulpvragen als ‘niet kunnen genieten van seks’, ‘relaties vermijden’, ‘te veel in het hoofd zitten’.” Sommige mannen kunnen helemaal in ontkenning zijn, zegt Bicanic. „Ik heb jongens meegemaakt die zelfs als ze worden geconfronteerd met beeldmateriaal, omdat de pleger foto’s maakte, zeiden: dat ben ik niet.”

Het is voor mannen ingewikkelder dan voor vrouwen om toe te geven dat ze misbruikt zijn, zegt Heshof. „Van hen wordt veel verwacht: stoer zijn, controle hebben, emoties voor zich houden, praten over successen, niet over teleurstellingen.” Bij sommige heteromannen

spelen na misbruik door een man twijfels over hun gaardheid.

Ook het vooroordeel dat mannen altijd zin hebben in seks bemoeilijkt hulpverlening. Bicanic noemt dat het „lucky-boy-fenomeen”: „Daarbij gaat men ervan uit dat mannen geen negatieve ervaringen aan seks kunnen overhouden. Als een man wordt misbruikt door een vrouw, wordt daar door vrienden vaak een beetje lacherig over gedaan.” Een op de drie mannelijke slachtoffers van boven de zestien geeft aan door een vrouw te zijn aangerand, volgens kenniscentrum Rutgers.

Waarschijnlijk liggen de misbruikcijfers onder mannen dan ook een stuk hoger. Waar een kwart van de vrouwen nooit vertelt over een misbruikervaring, is dat een derde bij de mannen, aldus Rutgers. Bicanic. „Er hangt meer schuld en schaamte omheen dan bij vrouwen. Mannen rekenen het zichzelf aan dat ze niet hebben teruggevochten. Dat wordt ook van ze verwacht. Maar in de praktijk reageert bijna iedereen hetzelfde als ze misbruikt worden, namelijk door niks te doen (*freeze*) of mee te werken.”

Misbruik door een vrouw

Hoe gaat dat misbruik door een vrouw vaak in z’n werk? Heshof geeft een voorbeeld uit zijn praktijk, van een knappe man die veel vrouwen achter zich aan heeft. „Een vrouw verleide hem eens op een opdringerige, best agressieve manier. Toen kreeg hij een freeze-reactie en kreeg hij een slappe. Toen zei zij: ben je homo of zo? Daar heeft hij nu zo veel last van, dat het contact met andere vrouwen in de weg staat.”

Wat verwarrend kan zijn, is dat mannen, net als vrouwen, automatisch een ‘genitale respons’ kunnen krijgen tijdens het misbruik, zoals een erectie of zelfs klaarkomen. Daardoor is ‘gedwongen penetratie’ mogelijk. Op dit moment valt dat nog onder aanranding, maar vol-

gens de nieuwe zedenwet, die waarschijnlijk per 2024 ingaat, zal ook gedwongen penetratie onder verkrachting kunnen vallen, volgens Bicanic. „Het mannelijke slachtoffer wordt dan gezien. De huidige ongelijkheid wordt hiermee rechtgetrokken.”

Homoseksuele mannen ‘mogen’ wat kwetsbaarder zijn dan hetero’s, zegt Heshof. Hij denkt dat zij daarom eerder over misbruik zullen beginnen. Maar daar speelt weer wat anders, zegt Thomas Garrod-Pullar, oprichter van MenAsWell, een organisatie die aandacht vraagt voor mannelijke slachtoffers van seksueel geweld. Volgens hem zijn er weinig seksuele grenzen in de gayscene. „Het is volstrekt normaal om een bar binnen te lopen en te worden betast.”

Hij spreekt zelfs van een „cultuur van verkrachting”, waarin vaak geen toestemming voor seks wordt gevraagd of gegeven tijdens seksfeesten, of seks onder invloed van drugs. „Maar ergens aanwezig zijn, betekent nog niet consent.” Ook begeeft zich vaak een kwetsbare groep in de gayscene: die van jonge jongens die online op zoek gaan naar hun eerste ervaringen, of de trein pakken voor een date.

Onderdeel van de „cultuur van verkrachting” is volgens Garrod-Pullar ook: lauwe reacties van omstanders. Nare seksuele ervaringen worden onder homo’s makkelijk gerelativeerd, zegt hij. Hij ervoer dat zelf toen hij zeven jaar geleden werd gedrogeerd en verkracht in Amsterdam. „Iemand zei daarna: ‘Welkom in de gay scene.’ Een ander: ‘Het was vast niet zijn opzet om je te verkrachten.’ Maar hij had letterlijk ghb in m’n keel gegoten! Ik was buiten bewustzijn. Ook de politie zei dat die man waarschijnlijk dacht dat ik seks wilde. Maar ik had hem drie keer gezegd dat ik dat niet wilde.” Dit soort reacties bemoeilijkten zijn herstel, zegt Garrod-Pullar.

Het was ook de aanleiding om MenAsWell op te richten. Afgelopen jaren ging hij om tafel

met organisaties als Rutgers, Movisie en het COC om bewustwording te creëren voor mannelijke slachtoffers van seksueel geweld. In mei gaat MenAsWell samen met andere lhbtq-organisaties in gesprek met Mariëtte Hamer, die een jaar geleden werd aangesteld als regeringscommissaris voor seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld. De commissaris laat weten de aanpak van seksuele intimidatie tegen lhbtq’ers te willen „versterken en ondersteunen”.

MenAsWell wil vooral een gesprek op gang brengen binnen de homogemeenschap, die nog ten onrechte zou denken dat het gevaar vooral van buiten komt, zoals in de vorm van homofobie. Maar volgens Garrod-Pullar is de scene zelf ook geen *safe space*. „We hebben lang gestreden voor seksuele vrijheid. Maar daar hoort ook seksuele verantwoordelijkheid bij.”

Blauwe plekken

Bij H. duurde het even voor hij beseftte dat hij was verkracht. Misschien had hij toch toestemming gegeven, maar kon hij zich dat gewoon niet meer herinneren? Misschien had hij gewoon te veel gedronken? Maar toen bedacht hij dat hij nooit anale seks wil op de eerste date. „Dat was voor mij een signaal: ik was buiten bewustzijn. Ik heb hier geen toestemming voor kunnen geven.” Hij had bovendien blauwe plekken op zijn armen die hij niet kon verklaren. Zijn anus deed een week pijn.

Als hij een dag later bij zijn ouders is, krijgt hij paniek: hij realiseert zich dat hij PEP-medicatie moet nemen, tegen een mogelijke hiv-infectie. Hij komt overstuur naar beneden en vertelt het verhaal aan zijn moeder. Zij is de eerste die het woord misbruik oppert. „Dat kwam zo hard binnen”, zegt H., die breekt als hij zich het moment weer voor de geest haalt. „Je hebt het eerst niet in de gaten dat het jou is overkomen.

Pas twee dagen later denk je: fuck, dit heb ik niet gewild.”

H. doet ook een melding bij de politie, maar geen aangifte. „Ze vertelden me: er is geen hard bewijs.” Sterker nog, hij was er zelf amper bij. „Ik weet niet precies wat er gebeurd is. Dat heeft hij me eigenlijk ook ontnomen.” Maar dat het heftig moet zijn geweest, vóelt hij. In de eerste weken loopt hij onbewust om vreemde mannen heen. „Mijn lichaam probeerde me te beschermen.” Nog steeds trekt hij het slecht als mensen achter hem lopen, fysiek contact met een man is nog uit den boze.

Regelmatig wisselt hij met vriendinnen ervaringen uit, maar verhalen van mannen komt hij nauwelijks tegen. „Daardoor heb ik me zo eenzaam gevoeld. Ik miste het mannelijk perspectief. Wat betekent het bijvoorbeeld om gay te zijn en dit mee te maken? Wat doet het met je mannelijkheid?”

Een GGD-medewerker wijst hem op MenAsWell, die yogalessen aanbiedt om zo mannelijke slachtoffers te brengen. „Dat was alles waar ik naar op zoek was”, zegt H. „Ik herinner me nog van die eerste les dat ik daar lag en dacht: we dragen dit samen.” De yoga helpt hem om door spanningen heen te ademen, en achteraf praten ze na.

MenAsWell wil nu beginnen met het aanbieden van groepstherapie voor misbruikte mannen. Dat zou de eerste in Nederland zijn, volgens de organisatie, en na rondvraag bij zo’n tien organisaties lijkt dat te kloppen. Eerdere pogingen om groepstherapieën voor mannen te beginnen strandden door te weinig aanmeldingen. Lotgenotencontact is her en der wel mogelijk, zoals via het forum van Lotgenoten Seksueel Geweld. Uiteindelijk viel ook bij MenAsWell het aantal aanmeldingen tegen, waardoor de groepstherapie is aangepast in een online spreekuur.

Het is niet dat mannen geen behoefte hebben aan therapie. Uit onderzoek blijkt dat man-

nen en vrouwen ongeveer even vaak klachten of problemen krijgen na seksueel geweld. Bij mannen komt vaak verslaving voor, agressie, slaapproblemen of angst- en stemmingsklachten. Ook hebben zij relatief vaak last van erectiestoornissen. 40 procent van de misbruikte mannen heeft PTSS-klachten, net als vrouwen.

Een „miskend probleem” bij misbruikte mannen zijn bekkenbodem- of urologische klachten, schreven onderzoekers in *Huisarts en wetenschap* in 2021. Fysieke en psychische schade na seksueel geweld verhogen de spanning in de bekkenbodemspieren, met pijnklachten tot gevolg. Bij 30 procent van de patiënten met een overactieve blaas bleek sprake van een seksueel trauma, aldus de onderzoekers. Maar huisartsen vragen niet naar een misbruikverleden bij mannen, schrijven ze.

Als je wel naar misbruik vraagt, maakt het uit welke woorden je gebruikt. „Vraag je: ben je verkracht, dan zeggen weinig mannen ja”, zegt Bicanic. „Maar vraag je: heb je wel eens gedwongen seks gehad, dan stijgen die cijfers.” Therapeut Jeremy Heshof vraagt bijvoorbeeld: ‘Op welk moment in jouw leven is er over jouw grens heen gegaan?’ of ‘Ben je wel eens gepusht?’ „Ook dat is seksueel misbruik.”

Via het Centrum Seksueel Geweld kon H. snel bij een psycholoog terecht. Daar was hij blij mee, al miste hij ook wat: „Ik wilde graag met haar praten over jong en gay zijn, maar daarover kon ik minder aansluiting bij haar vinden. Ik miste de erkenning dat mijn ervaring anders is dan die van een vrouw.”

Die erkenning krijgt hij bij de yogalessen van MenAsWell. „Ik vind het heel leerzaam om te zien hoe andere mannen dit een plek geven.” De lessen beginnen binnenkort weer. Hij kijkt ernaar uit. „Ik vind het nog moeilijk om met mannen te zijn. Bij deze groep kan ik weer vrouwen opbouwen. Dat er ook gewoon goede jongens in de wereld zijn die niets kwaads in de zin hebben.”

Het vooroordeel dat mannen altijd zin hebben in seks bemoeilijkt hulpverlening