

[menu](#)[Home](#) [Programma's](#) [Thema's](#) [Over](#) [eo](#) → [Vallen & Opstaan](#) → Leren liefhebben na seksueel misbruik: 'Ik weet eindelijk wat lief...

Leren liefhebben na seksueel misbruik: 'Ik weet eindelijk wat liefde is'

Natas vertelt over de gevolgen van seksueel misbruik op haar huwelijk

28 november 2022

Leestijd 8 min

[Vallen & Opstaan](#) · [Seksualiteit](#) · [Liefde en relaties](#) · [Psychologie](#)

Na zestien jaar huwelijk lukt het Natas Libertas niet langer om het misbruik dat plaatsvond in haar jeugd te verzwijgen. De relatie met haar man Marcel is op dat moment zó slecht dat zij overwegen te scheiden. Omdat ze niets meer te verliezen heeft besluit zij haar trauma's onder ogen te zien. Na vier jaar intensieve traumatherapie kan Natas eindelijk écht liefhebben en geniet zij

Geef een hartje 78x [lees eerst van het lichamelijk aspect van haar huwelijk. Een openhartig verhaal over de gevolgen van seksueel misbruik op je relatie.](#)

Deel:

Haar eerste actieve herinneringen aan het misbruik van haar vader gaan terug naar haar derde levensjaar. “Het is al eerder begonnen, maar daar heb ik geen bewuste herinneringen aan”, begint Natas haar trieste relaas. “Ik kan me nog goed herinneren dat mijn vader mij als driejarig meisje vroeg onbegrijpelijke dingen bij hem te doen. Ook deed hij dingen bij mij die geen mens bij een kind, laat staan bij zijn eigen kind, hoort te doen.”

Het misbruik gaat ongestraft door tot Natas twaalf jaar is en volgens haar vader ‘een grote meid’ is geworden. “Beschadigd als ik was, begreep ik niet dat hij mij opeens met rust liet.” Het verwacht haar dat zij van het één op het andere moment niet meer zijn ‘speciale meisje’ is.”

Mijn moeder werd erg boos en zei: Je mag hier nooit met iemand over praten

“Toen ik zes jaar was heeft een vriend van mijn ouders mij betast toen ik nietsvermoedend een cadeautje dat hij voor mij had klaarliggen kwam ophalen.” Natas moet eerst aan bepaalde ‘wensen’ voldoen, voordat zij het cadeautje in ontvangst mag nemen. Doordat haar vader op dat moment aan de deur staat, wordt erger voorkomen. Als Natas thuis vertelt wat er is gebeurd, ontstaat er een hevige ruzie tussen haar ouders.

“Die middag ging mijn moeder een rondje met mij fietsen en vroeg zij mij wat er precies was gebeurd. Ik vertelde haar wat deze ‘huisvriend’ had gedaan, maar voegde daar in mijn onschuld aan toe dat papa altijd hetzelfde deed.” Haar moeder weigert dat te geloven. “Ze werd erg boos en zei: ‘Je mag hier nooit met iemand over praten!’ Volgens haar loog ik. Als klein meisje begreep ik daar niks van; ik loog tenslotte niet. Dat maakte mij erg verdrietig.”

Op haar vijftiende verlaat Natas het ouderlijk huis en trekt in bij haar toenmalige vriendje en zijn ouders. “Opnieuw belandde ik in een situatie van misbruik. Ook mijn ex-schoonvader kon zijn handen niet thuishouden.”

Geef een hartje 78x

Natas vertelt dat zij zich erg eenzaam heeft gevoeld tijdens haar jeugd. “Omdat mijn moeder mij niet geloofde en mij de mond was gesnoerd, begon ik te geloven dat het normaal was wat mijn vader met mij deed.” Ze deed er alles aan om lief gevonden te worden door haar moeder. “Eigenlijk heb ik tot aan haar dood mijn best gedaan om haar te pleasen en mezelf weg te cijferen. Ik bleef hopen dat ze mij zou zien staan en mij zou waarderen om wie ik was.”

Haar man Marcel vindt het erg pijnlijk om dit alles te horen. “Ik heb zestien jaar lang geen idee gehad van het geheim dat Natas met zich meedroeg. Ik wist niet beter dan dat ze zo was en zie nu pas de Natas achter de muur die zij had opgetrokken. Wel had ze in het begin van onze relatie last van heftige nachtmerries, maar daar zocht ik verder niks achter. Het ging redelijk goed tussen ons, maar ze was wel erg gesloten en liet niet in haar hart kijken.”

Verborgен leed

Als haar moeder onverwachts overlijdt en Natas daarnaast twee weken later afscheid moet nemen van haar vriendin, wordt het haar allemaal te veel. “Ik werd overspoeld door trauma's vanuit het verleden.” Het leven hoeft voor haar niet meer en ook haar huwelijk kan Natas nog weinig schelen. “Het was pikzwart om mij heen en ik liep volledig vast.” Diep weggestopte, traumatische herinneringen kwamen naar boven.

“Zo herinnerde ik mij, naast het misbruik van mijn vader en de betasting van de ‘huisvriend’, ook de verkrachting door mijn oom, toen ik op twaalfjarige leeftijd op zijn zoontje paste en mijn tante van huis was. Ik had het diep weggestopt en hier met niemand over gesproken; ik dacht dat opnieuw niemand mij zou geloven.”

Tot haar tweeënveertigste lijdt Natas in stilte en voor iedereen verborgen aan het misbruik door vier mannen uit haar jeugd en durft hier met niemand over te praten. “Ik heb nog één keer geprobeerd hier met mijn moeder over te praten, maar ze zei zich hier niks van te herinneren en moest erg hard huilen. Loyaal als ik was besloot ik er niet meer naar te vragen om haar geen verdriet te doen.”

Gevolgen seksueel misbruik op je relatie

“Ik dacht dat ik twee gesprekken bij een psycholoog nodig had en daarna weer op de rit zou staan”, zegt Natas schamper. “Dat verliep anders dan gedacht; ik had bijna vier jaar lang, wekelijks een of meerdere malen, traumatherapie nodig. Toen de therapie uit viel, was de tweede afspraak vroeg of er in het verleden iets was hoorde, bevroor ik. Ik heb een tijd naar de grond zitten staren,

Geef een hartje

78x

maar besloot toen de knop om te zetten en alles eruit te gooien. Ik had niets meer te verliezen.” De therapeut adviseert Natas iets van de gesprekken te delen met haar man.

“Het lukte haar niet om hier met mij over te praten, dus ze besloot het op te schrijven”, vertelt Marcel. “Wat ik las bracht zoveel gevoelens naar boven, dat ik daar graag met haar over wilde praten, maar voor haar was dit nog te vroeg op dat moment. Ik voelde verdriet, woede en machteloosheid.” Het stormde in het hoofd en hart van Marcel als hij dacht aan wat zijn vrouw allemaal had moeten doorstaan als kind. “Ik wilde dolgraag langsgaan bij degenen die haar dit hadden aangedaan en hen duidelijk maken wat ik van hun gedrag vond. Natas raadde mij dit af en overtuigde mij ervan dat ze het niet waard waren.”

Natas herinnert zich nog goed hoe kwaad Marcel was. “Hij vroeg zich af waarom niemand had ingegrepen. Dat was een vraag waar ik zelf ook lange tijd mee heb geworsteld. Zeker gezien het feit dat ik tijdens een gesprek met mijn tantes te horen kreeg dat mijn vader hetzelfde bij hen had gedaan toen ze jong waren. Ze wisten dus waartoe hij in staat was, maar hebben nooit een poging gedaan te checken of ik niet hetzelfde moest ondergaan.”

Ik zag seks als een verplichting

Na alles wat Natas had meegemaakt kon zij niet van seks genieten. “Ik onderging ‘het’ en was blij als het weer achter de rug was. Ik zag het puur als mijn plicht als vrouw en ging vaak over mijn grenzen in een poging Marcel niet te kort te doen.” Ze zijn beiden erg blij met de veranderingen die de traumatherapie ook op dit gebied heeft teweeggebracht. “Nu ik ervaar hoe fijn het is als we hier allebei van genieten en zie hoe anders het nu is, besef ik dat Natas altijd bevroor en zich psychisch terugtrok als ik seks met haar had”, bekent Marcel beschaamd.

Dankbaar vertellen Marcel en Natas dat zij dichter naar elkaar zijn toegegroeid en vele malen sterker uit deze moeilijke periode zijn gekomen. “Als je mij vijf jaar geleden had verteld dat ik nog eens van seks zou genieten, had ik dat nooit geloofd”, zegt Natas lachend. “Ik weet eindelijk wat liefde is! Doordat ik mijn identiteit heb leren ontdekken, kan ik van mezelf houden en mijn liefde delen. Nu pas is er ruimte voor de liefde van Marcel en kan ik hem geven waar hij naar

Geef een hartje

78x

st weet ik nu waar ik zelf behoefte aan heb. Ik hoef mezelf niet langer weg te cijferen, maar mag ook genieten.”

Echte liefde

Marcel en Natas adviseren mensen die hetzelfde hebben meegemaakt hierover te praten en in therapie te gaan. "Schrijf het desnoods allemaal op", is het dringende advies van Natas. "Als er sprake is van seksueel misbruik ben je ontzettend eenzaam. Je partner kan je helpen, zodat je je niet langer eenzaam voelt. Daarnaast kan een therapeut je helpen met deze trauma's te leren leven. Gun het jezelf om echte liefde te voelen, want je bent het waard!"

Doordat Natas vanuit ervaring weet dat je deze trauma's niet zonder professionele hulp kunt aanpakken zet zij zich als ervaringsdeskundige professional in voor mensen die zijn misbruikt. Kijk voor meer informatie op de site van [Libertas Traumaverwerking](#)



78 anderen gaven een hartje



Geschreven door
Rita Maris

eva

Misschien ook wat voor jou



Goede gewoontes toepassen; een kwestie van wilskracht of komt hier meer bij kijken?



Waarom slachtoffers zwijgen over seksueel geweld



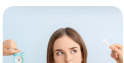
Petra Madelon de Graaf ging in gesprek met de man die haar misbruikte



Daan werd op z'n werk seksueel geïntimideerd: 'Ik kreeg er nachtmerries over'



Gevolgen prostaatkanker: 'Ik mis het vrijen samen, maar dat is niet het allerbelangrijkste'



Waar blijft de mannenpil?

Geef een hartje

78x

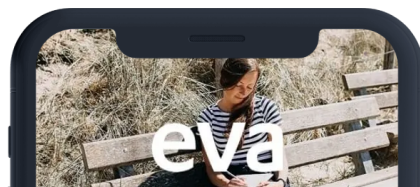
Eva's wekelijkse nieuwsbrief

Speciaal geselecteerde artikelen wekelijks in je inbox ontvangen? Al meer dan 12.000 vrouwen gingen je voor.

E-mailadres

Inschrijven

Lees [onze privacyverklaring](#).



Over de EO

Over ons

Werken bij

Pers

Neem contact op

Wat wij doen

Programma's

Podcasts

Volg ons op...

[Algemene voorwaarden](#)

[Privacy](#)

[Contact](#)

[Werken bij de EO](#)

[Pers](#)

[Cookie-instellingen](#)