



MAG IEMAND JE DWINGEN TOT SEKS?

Door [Nupraatikerover.be](https://www.nupraatikerover.be) | 11-18 jaar

Nee! **Niemand**, ook niet je eigen lief, **kan je verplichten** om seks te hebben.

Het is jouw lijf en **jij beslist** wat je ermee doet en wanneer je seks wil. **Grenzen** bepalen is niet zo'n gemakkelijke zaak. Als je gedwongen wordt tot seksueel contact, ben je [slachtoffer van seksueel misbruik](#). Soms gebruiken daders van seksueel misbruik achteraf allerlei excuses om dit goed te praten.

Bijvoorbeeld:

- "Zwijgen is toestemmen".
- "Ze zegt nee maar eigenlijk bedoelt ze ja".
- "Het is mijn lief dus dat betekent dat ze mij liefde en seks verplicht is".

Wanneer is seks ok?

Een aantal criteria die je daarbij kunnen helpen zijn:

1. **Toestemming:** toegeven is niet toestemmen. Wanneer jij op een bepaald moment beslist dat het **niet meer oké** is voor jou, dan is dat ook zo.
2. **Vrijwilligheid:** je mag **niet onder druk** gezet worden, er mag geen dwang of chantage aan te pas komen.
3. **Gelijkwaardigheid:** er mag **geen machtsrelatie** zijn.

Weet dat seksueel misbruik **strafbaar** is. Blijf er niet mee zitten en zoek hulp. Neem iemand in vertrouwen, een vriend, familielid, je ouders of je huisarts. Er zijn ook professionele hulpverleners die voor je klaarstaan! Die vind je in het blokje PRAAT EROVER op deze pagina.

PRAAT EROVER



Chat met
[Nupraatikerover.be](https://www.nupraatikerover.be)

Ma en wo: 19-22u. Di en do:
18.30u-21.30u. Een chatgesprek
duurt maximum één uur.



Mail met [Zorgcentra na Seksueel Geweld](#)

Mail het Zorgcentrum Gent:
zsg@uzgent.be, Brussel:
cpvs@stpierre-bru.be of Luik:
cpvs@chu.alg.ac.be.



Ga langs bij
[Vertrouwenscentrum
Kindermishandeling](#)

Vind een Vertrouwenscentrum
Kindermishandeling in jouw
buurt.



Bel met 1712

Bel gratis en anoniem op 1712.
Ma-vr: 9-17u



Bezoek het forum van [Awel](#)

Deel je verhaal met
leeftijdsgenoten of reageer op
het verhaal van iemand anders.