



## Wat is consent bij seks?

### In het kort

Consent of toestemming bij seks betekent dat **iemand vraagt** of die iets mag doen en dat **jij akkoord gaat** en zegt dat het oké is.

Door **Nupraatikerover.be**

## Wanneer is seks oké?

Het is jouw lichaam, dus **jij kiest wat gebeurt**. Jij beslist **waar je klaar voor bent** of wat je wil.

Je kan vrij **toestemming** geven.

## Wat is toestemming bij seks?

Toestemming, of **consent**, dat is:

- 1 Vrijwillig.** Je voelt je niet onder druk gezet. Er is geen dwang of chantage. Er mag **geen machtsrelatie** zijn (voorbeelden: leerkracht, leiding scouts, een groot leeftijdsverschil).
- 2 Enthousiast.** Toestemmen **is iets anders dan toegeven**: je hebt geen twijfels, je voelt je goed bij je keuze.
- 3 Geïnformeerd.** Je **begrijpt** waar je mee instemt
- 4 Specifiek en terug te nemen.** Je stemt in om specifieke dingen te doen met een specifiek persoon. En je mag je **op elk moment bedenken**.
- 5 Bekwaam:** je kan de beslissing bewust maken (voorbeeld: je kan geen toestemming geven als je erg dronken bent, of slaapt).

## Waarom is consent belangrijk?

**Lichaamstaal is niet altijd duidelijk.** Het is makkelijk om signalen **fout te interpreteren**, zowel in real life als online.

Het kan ook heel gezellig zijn tussen jullie, maar dat wil niet zeggen dat de andere persoon verder wil gaan.

Je kan dus niet weten wat de andere persoon wil, als je het niet vraagt!

## Hoe vraag je consent?

- "Is dit oké?"
- "Mag ik een nude sturen?"
- "Mag ik je een knuffel geven?"
- "Wil je nog verder?"
- "Voelt dit nog goed?"

## Wat als iemand je dwong?

Voel je je onder druk gezet om dingen te doen waar je niet klaar voor bent? Dwingt iemand jou tot seksueel contact? Dan is dat een vorm van [seksueel misbruik](#) of seksueel [grensoverschrijdend gedrag](#).

De persoon gaat **over jouw grenzen**. Dat is ernstig. Je hebt recht op hulp, zie: "Waar vind ik hulp bij seksueel geweld?"

## Wil je meer weten?

Lees dit [verhaal over consent bij seks](#)

Of kijk naar deze video die alles nog eens duidelijk uitlegt:



**Houd jij rekening met wensen en grenzen van anderen?**

Nietzekercheckhet.be [↗](#)

De laatste controle van deze pagina was op 17 februari 2026.

## Praat erover



**Chat met Nupraatikerover.be** [↗](#)

Maandag, dinsdag en donderdag 19:00-22:00 uur. Woensdag 14:00-18:00 uur en 19:00-22:00 uur. Vrijdag 14:00-17:00 uur. Niet open op feestdagen.



**Mail met Zorgcentra na Seksueel Geweld**

Klik op het huisje in jouw provincie voor het e-mailadres.



**Ga langs bij Zorgcentra na Seksueel Geweld** [↗](#)

Elk slachtoffer van seksueel geweld kan 24/7 terecht in een van de 10 Zorgcentra na Seksueel Geweld.



**Bel met 1712**

Maandag-vrijdag 9:00-18:00. Dit gesprek is gratis en komt niet op je telefoonrekening. Je hoeft niet te zeggen wie je bent.



**Bezoek het forum van Awel** [↗](#)

Deel je vraag of verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.

---

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)