

Tips voor een positief gesprek over seksuele grenzen & wensen

Leestijd 8 min.



Met jongeren praten over (online) seksualiteit en relaties kan ongemakkelijk voelen. Dat geldt voor de jongeren waar je mee werkt, maar mogelijk ook voor jou als hulp/zorgverlener of (jeugd)professional. Toch is het belangrijk om hierover te spreken op een positieve en veilige manier. Hoe ga je dit gesprek aan? En wat is belangrijk om hen dan mee te geven? De tips in deze factsheet zijn een eerste stap om je op weg te helpen.¹

Waarom is het belangrijk met jongeren te praten over seksualiteit en relaties?

Seksualiteit speelt een grote rol in het leven van de meeste jongeren en jongvolwassenen. Op deze leeftijd ontwikkelen zij hun eigen identiteit en daar hoort bij dat zij volop experimenteren met seksualiteit, intimiteit en het aangaan en onderhouden van relaties. Met behulp van goede informatie en eventueel een steuntje in de rug, weten de meeste jongeren hier gelukkig prima hun eigen weg in te vinden. Het is daarbij belangrijk dat ze bij iemand terecht kunnen met al hun vragen.

Juist als jongeren op een positieve manier om (leren) gaan met hun eigen seksuele wensen en grenzen, is de kans kleiner dat zij grensoverschrijdend gedrag vertonen of daar slachtoffer van worden. En natuurlijk moeten zij ook goede hulp ontvangen als ze toch te maken krijgen met (online) grensoverschrijdend gedrag.

Als jongeren op een positieve manier leren omgaan met hun eigen seksuele wensen en grenzen, is de kans kleiner dat zij grensoverschrijdend gedrag vertonen.



**Kijk voor meer informatie
OP ACT4RESPECT.NL**

Hoe ga je het gesprek aan?

1 Zorg voor vertrouwen

Het lijkt misschien een open deur, maar om over dit onderwerp te kunnen praten is het belangrijk om een vertrouwensband op te bouwen. Zorg om te beginnen voor een vertrouwde, ontspannen setting – een gesprek tijdens een blokje om werkt soms beter dan een formeel consult. Word niet gelijk te persoonlijk, maar begin liever met een algemeen verhaal over seksualiteit. Dring ten slotte niet aan als je merkt dat iemand toch niet over het thema wil praten. Probeer te achterhalen waarom iemand er niet over wil praten: Is het schaamte of juist stoerheid? Angst voor consequenties? Wantrouwen? Of misschien een wens om iets naars te vergeten? Gun iemand de tijd om erover na te denken en spreek af om er later op terug te komen. Belangrijk daarbij: hou je altijd aan je beloftes.

Wat kun je zeggen/vragen?

“Op jouw leeftijd doen veel jongeren ervaringen op met seks en intimiteit. Dat kan heel leuk of spannend zijn. Als je met vragen zit of hier iets over wil delen, dan kunnen we het daarover hebben.”



“Ik merk dat je het nog een beetje lastig vindt om het er over te hebben. Wil je anders even nadenken over wat je wél met mij wil delen? Dan praten we er de volgende keer verder over.”

Tip: Je kan iets uit de media gebruiken als aanleiding om een gesprek te starten, bijvoorbeeld: “Hoe was je dag online?” of “Met wie heb je gepraat?”

2 Iedereen volgt een eigen pad

Iedereen volgt een eigen pad bij het ontwikkelen van hun seksualiteit. Er is niet een ‘goede’ of ‘foute’ manier om dit te doen, zolang het maar goed voelt (en je niemand anders schaadt natuurlijk). Misschien vind jij het gedrag van sommige jongeren wel veel te preuts, of juist heel losbandig. Dat is op zich niet erg. Zo lang er sprake is van plezier, instemming en gelijkheid, mag iedereen diens eigen pad bewandelen. Verplaats je zo veel mogelijk in hun belevingswereld en wees daarbij bewust van je eigen opvattingen en (voor)oordelen. Benadruk dat je vooral geïnteresseerd bent in wat zij, hij of hen zelf te vertellen heeft.²

Wat kun je zeggen/vragen?

“Seksualiteit is voor iedereen anders. Eigenlijk is alles oké, zolang jij je er zelf goed bij voelt en de ander ook.”

“Het is voor iedereen anders om liefde en seks te ontdekken, of op wie je valt. Als je wil kunnen we daarover praten. Dan kan ik beter begrijpen wat je nodig hebt.”

“Seksuele ervaring opdoen is prima maar het hoeft niet, zolang jij je daar zelf goed bij voelt. Dat geldt voor iedereen.”



3 Behandel meiden, jongens en non-binaire personen gelijk

Let op dat je bij alle jongeren, of zij zich nu identificeren als jongen, meid of non-binair, hetzelfde oordeelt. Bendaadruk dat iedereen hetzelfde is als het om seks gaat. Iedereen heeft hetzelfde is als het om seks gaat. Iedereen heeft behoefte om seksualiteit en intimiteit te beleven op een manier die bij hen past. Het is daarom voor meiden, jongens, en non-binaire jongeren belangrijk om zowel hun eigen wensen als hun grenzen te (leren) herkennen en aangeven – en om altijd de grenzen van een ander te respecteren. Te vaak wordt van meiden nog verwacht dat zij vooral de grenzen bewaken (van zichzelf en van jongens), terwijl het voor jongens vanzelfsprekend wordt gevonden dat zij vooral hun wensen kenbaar maken. Omdat de maatschappelijke verwachtingen zo verschillend zijn, kan het nodig zijn om meiden (extra) te ondersteunen bij het uiten van hun wensen, en jongens bij het aangeven van hun grenzen.

Wat kun je zeggen/vragen?

“Geef jij aan je partner aan wat je zelf fijn vindt, en andersom? Spreken jullie dat hardop uit naar elkaar?”

“Hoe ga jij ermee om als jij of je partner nog niet toe is aan seks en de ander wel? Of als de één een keer geen zin heeft in seks en de ander wel?”

“Hoe laat je het merken als je ergens wel of niet aangeraakt wil worden? En hoe merk je dat bij een ander?”



“Hoe ga je ermee om als je partner wel of niet seksuele foto's wil uitwisselen?”

4 Draag andere (gender)-perspectieven aan

Grensoverschrijdend gedrag komt vaak voort uit genderstereotiepe opvattingen over hoe jongens en meiden zich horen te gedragen, en over wat acceptabel is en wat niet. Bied jongeren een alternatief perspectief op hoe ze om kunnen gaan met seksualiteit en met hun eigen (gender)rol tijdens het daten en binnen hun relatie(s). Als zij minder het gevoel hebben te moeten voldoen aan stereotiepe normen en verwachtingen, hebben ze meer ruimte om hun eigen wensen en grenzen te communiceren en die van hun partner te begrijpen.

Wat kun je zeggen/vragen?

“Jongens en meiden verschillen als het om seks gaat lang niet zoveel van elkaar als veel mensen denken. De meeste mensen willen intiem zijn met elkaar, en seksueel plezier beleven...”

“... Maar er zijn ook mensen die daar minder of geen behoefte aan hebben, dat is ook prima. Wat zoek jij het meest in je relaties? En wat verwacht je van een eventuele partner?”



“Misschien dat mensen om je heen je vertellen wat zij 'normaal' of 'niet normaal' vinden. Dat kan best veel druk geven om je aan te passen. Hoe ga jij met die druk om? En lukt het je dan om ook voor jezelf te bedenken wat jij wel en niet wil?”

“Het kan heel goed zijn dat je niet toe bent aan seks. Je kunt dan ook op heel veel (andere) manieren intiem zijn met iemand die je leuk vindt. Sexting wordt ook wel gebruikt door mensen die het nog te spannend vinden om fysiek seks te hebben.”

5 Pas op voor victim blaming

Slachtoffers van (online) grensoverschrijding durven vaak niet te praten over wat hen is aangedaan. Ze schamen zich en geven zichzelf de schuld, vaak omdat hun omgeving hen ook (deels) de schuld geeft. *Victim blaming* is een hardnekkig fenomeen, en heeft schadelijke gevolgen. Leg de schuld of verantwoordelijkheid nooit bij het slachtoffer, als iemand anders over de schreef is gegaan. Nee is nee, onder alle omstandigheden. En dat iemand geen 'nee' zegt, betekent niet dat iemand dus 'ja' zegt (dat maakt [dit filmpje](#) ook duidelijk). Benadruk aan slachtoffers dat zij geen enkele schuld hebben voor wat hen is overkomen en geef hen de kans om hun eigen verhaal over de gebeurtenissen te vertellen, inclusief wat ze mogelijk nog wel leuk vonden. Meer weten? Beluister de podcast '[Niet jouw schuld](#)'.

Wat kun je zeggen/vragen?



"Wil je mij vertellen wat er gebeurd is en hoe je je daarbij voelde?"

"Het is niet jouw schuld wat er is gebeurd. Niemand mag ooit op zo'n manier over jouw grenzen gaan."

"Als iemand tegen jou zegt dat je het aan jezelf te danken hebt of dat je het hebt 'verdiend', dan heeft die persoon ongelijk. Niemand mag over jouw grenzen gaan."

6 Ga onbevooroordeeld in gesprek met jeugdige plegers

Jongeren die over een grens gaan, hebben niet altijd de intentie om iemand kwaad te doen. Het kan gebeuren omdat ze onjuiste denkbeelden hebben over seksualiteit; signalen niet goed hebben opgepikt of verkeerd hebben begrepen; niet goed kunnen communiceren over seks; of omdat ze hun impulsen niet onder controle hebben. Daarmee is hun gedrag niet goedgepraat, maar het is wel belangrijk om eerst rustig met ze te spreken over wat er is gebeurd. Geef de jongere een kans zijn/haar/diens eigen versie van het gebeuren te vertellen, zonder iemand meteen aan de schandpaal te nagelen. Zeker bij lichtere vormen van grensoverschrijding. Daarna is er altijd gelegenheid om verdere stappen en/of (straf)maatregelen te nemen.

Wat kun je zeggen/vragen?

"Kun je vertellen wat er mis is gegaan?"

"Heb je gemerkt dat de ander bepaalde dingen niet wilde? Hoe merkte je dit?"

"Hoe had je het, achteraf, anders kunnen aanpakken?"

"Het respecteren van andermans grenzen is belangrijk. Iemand kan er last van krijgen als jij te ver gaat. Wat heb jij nodig om te voorkomen dat dit nog eens gebeurt?"

"Het zou goed zijn als je je excuses aanbiedt. Daarmee laat je weten dat jij verantwoordelijk bent voor je gedrag en dat het niet oké was wat je deed. Voor die ander kan een sorry van jou heel veel uitmaken. Hoe kan ik je daarbij ondersteunen?"

Bronnen

1 In algemene cijfers is de populatie lhbti+ personen meestal klein. Ongeveer 1 op de 15 personen valt onder deze categorie. Dat betekent dat algemene cijfers meer zeggen over cis-hetero personen dan lhbti+ personen. Daarom hebben we naast de algemene cijfers ook specifieke cijfers over lhbti+ personen toegevoegd.

2 Gebruikelijke voornaamwoorden zijn zij/haar, hij/hem, die/diens, of hen/hun. Dit kan verschillen per persoon en sommige mensen vinden meerdere voornaamwoorden prettig. Het is daarom altijd goed om te vragen hoe iemand aangesproken wil worden.

Wil je meer informatie?

- Gesprekken voeren over seks en gender [SexQ helpt professionals bij gesprek over seks en gender | Levvel](#)
- Training - met jongeren in gesprek over seksualiteit [Met jongeren in gesprek over seksualiteit - Webwinkel - Rutgers](#)
- Act4Respect: act4respect.nl

Colofon

© Atria, Rutgers, COC, 2023
Vormgeving [Kate Snow Design](#)
Huisstijl [De Merkfabriek](#)

Act4Respect

Act4Respect zet zich samen met jongeren en professionals in voor gelijkwaardige relaties onder jongeren & jongvolwassenen waarin geen ruimte is voor fysiek, seksueel of cybergeweld. Act4Respect wil voorkomen dat iemands sekse-, seksuele-, of genderidentiteit of persoonlijkheid aanleiding vormt voor geweld.

Act4Respect wordt gefinancierd door het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap en is een samenwerking tussen: