

## Seksueel grensoverschrijdend gedrag stoppen

Heb je problemen om je seksualiteit te beheersen, blijf er dan niet alleen mee zitten. Voorkom dat je seksuele drang je leven gaat overheersen en je iemand schade toebrengt. Er zijn hulpverleners en diensten die je kunnen helpen bij het leren beheersen van je seksualiteit.

## Welk seksueel gedrag is grensoverschrijdend?

Seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft niet de kenmerken van [gezond seksueel gedrag](#) [1]. Je gaat duidelijk over de grens als je iemand dwingt tot seks, als je als volwassene seks hebt met een kind, als je je naakt toont in het openbaar, ... Maar soms beseft je niet dat je over iemands grens gaat. Bijvoorbeeld als je al flirtend iemand tot kussen dwingt, of als je maar blijft aandringen voor seks wanneer je vriendin (of vriend) aangeeft daar geen zin in te hebben. **Respecteer** de ander en dring niet aan als iemand je afwijst.

## Wanneer moet je hulp zoeken voor problematisch seksueel gedrag?

Overweeg zeker om hulp te zoeken als je beseft dat je seksueel over de grens van anderen gaat en niet uit jezelf kunt stoppen. En ook wanneer je op een dwangmatige manier met grensoverschrijdende seksuele fantasieën bezig bent. Wacht niet tot je gedrag verstrekken gevolgen heeft. Overhaal jezelf om de stap naar de hulpverlening te zetten vooraleer er gevaar dreigt dat je met het gerecht in aanraking komt. Op de website van [I.T.E.R.](#) [2], het centrum voor daderhulp, vind je heel wat informatie over problematisch seksueel gedrag en de hulp die daarbij kan worden geboden.

## Waar kun je terecht voor een gesprek over pedofiele gevoelens?

Pedofiele gevoelens kies je niet, of je die omzet in gedrag kies je wel. Er bestaat een [speciale telefoonlijn](#) [3] met gespecialiseerde hulpverleners. Zij bieden een luisterend oor, informatie, advies en ondersteuning aan personen die zich zorgen maken over hun gevoelens of gedrag naar minderjarigen, alsook aan hun naasten. Daarnaast wil die telefoonlijn de stap naar de gepaste hulp – wanneer nodig – verkleinen. Bel vertrouwelijk, anoniem en gratis. Ook wie vragen heeft bij de gevoelens of het gedrag van iemand in zijn/haar directe omgeving kan bij hen terecht.

## Waar kun je terecht voor begeleiding en hulp?

Er bestaan [gespecialiseerde CAW's en CGG's](#) [4] waar je op vrijwillige basis met je probleem terecht kunt. Deze centra hebben veel ervaring met plegers van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Ze begeleiden ook plegers die met het gerecht in aanraking kwamen. In de [sociale kaart](#) [5] van het Universitair Forensisch Centrum vind je gegevens van alle ambulante en residentiële voorzieningen die hulpverlening bieden aan volwassen seksuele delinquenten in Vlaanderen. Of je kunt terecht bij een [seksuoloog](#) [6] met ervaring op het vlak van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

## Waaruit bestaat de begeleiding van plegers?

Tijdens de begeleiding leer je met je gedrag en seksuele gevoelens om te gaan zonder dat dat negatieve gevolgen heeft voor iemand anders of jezelf. De beslissing om therapeutische hulp te zoeken is alvast een eerste (en erg belangrijke) stap. Je **motivatie** om aan je gedrag te werken, is heel belangrijk. De therapeut zal je respectvol benaderen en een strikt onderscheid maken tussen jouw persoon en je fantasieën en gedrag.

---

**Bron-URL:** <https://www.seksualiteit.be/misbruik/misbruik-en-hulp/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag-stoppen>

---