

## Gezond seksueel gedrag

Gezond seksueel gedrag beantwoordt aan een aantal kenmerken. Het vindt plaats met wederzijdse toestemming. Op basis van vrijwilligheid en gelijkwaardigheid. Het is aangepast aan de ontwikkelingsfase en aan de context. En het getuigt van zelfrespect.

## Wat zijn de kenmerken van gezonde seks?

Gezonde seks wordt gekenmerkt door:

- **toestemming**: seksueel gedrag is alleen oké als partners er zich prettig bij voelen. Dat houdt in dat de partners **bewust en gewild** het seksueel contact aangaan. Een voorbeeld waarbij toestemming volledig ontbreekt is [verkrachting](#) [1].
- **vrijwilligheid**: er mag **geen dwang**, misleiding of chantage zijn die de ander onder druk zet om toe te geven aan seksueel contact. Toegeven is niet hetzelfde als toestemmen. Er is bijvoorbeeld geen sprake van vrijwilligheid wanneer iemand je [onder druk zet om seks te hebben](#) [2].
- **gelijkwaardigheid**: alleen seks tussen gelijkwaardige partners is oké. Bij **grote verschillen** in aanzien of macht is de kans groter dat de ene partner de noden en wensen van de andere niet respecteert. Er is bijvoorbeeld geen gelijkwaardigheid wanneer [een werkgever een personeelslid ongewenst seksueel benadert](#) [3].
- **ontwikkeling**: seksueel gedrag moet aangepast zijn aan de **ontwikkelingsfase** waarin iemand zich bevindt. Dat geldt in het bijzonder voor jongeren. Het is bijvoorbeeld niet aangepast aan de leeftijd dat een jongen van negen jaar op televisie naar een [pornofilm](#) [4] kijkt.
- **context**: gezond seksueel gedrag is aangepast aan de **omstandigheden** waarin iemand zich bevindt. Het houdt rekening met de omgeving en vermijdt choquerend gedrag. Het is bijvoorbeeld niet aanvaard om je [naakt te tonen in het openbaar](#) [5].
- **zelfrespect**: soms kan seksueel gedrag fysieke, emotionele of psychische schade veroorzaken. Aan seks hoor je een **goed gevoel** over te houden. Het getuigt bijvoorbeeld niet van respect voor je partner en jezelf om [geen condoom te gebruiken](#) [6] wanneer je niet weet of seks veilig is.

## Meer informatie of hulp nodig?

Meer informatie of hulp rond gezond seksueel gedrag vind je bij:

- [Huisarts](#) [7]: eerste aanspreekpunt voor informatie over seksualiteit en misbruik. Voor hoogdringende zaken kan je terecht bij een [huisartsen wachtdienst](#) [8].
- [Tele-Onthaal](#) [9]: op het nummer **106** of via chat kan je anoniem je verhaal kwijt als je het moeilijk hebt.

---

**Bron-URL:** <https://www.seksualiteit.be/misbruik/misbruik-herkennen/gezonde-seks>

---