

A white, rectangular pillow with visible creases and folds, centered against a solid red background. The pillow has a soft, three-dimensional appearance with subtle shadows.

VANAVOND
NIET,
SCHAT

**In hoeverre moet je in een relatie
water bij de wijn doen tussen de lakens?**

INHOUD

- 1** COVER
- 3** VANAVOND NIET, SCHAT
- 4** SEKS IN EEN RELATIE MÉT TOESTEMMING MAAR ZÓNDER ZIN
- 6** REDENEN OM SEKS TE HEBBEN ZONDER ZIN
- 8** GEVOLGEN VAN SEKS ZONDER ZIN
- 11** SEKS MAG GEEN MOETJE ZIJN
- 13** COMMUNICEREN OVER TOESTEMMING EN ZIN
- 17** BELEIDSAANBEVELINGEN
- 19** COLOFON

VANAVOND NIET, SCHAT

Liefde is een werkwoord, maar geldt dat ook voor seks? In hoeverre moet je als koppel water bij de wijn doen tussen de lakens? Rond 25 november, de internationale dag tegen geweld op vrouwen, voert de progressieve vrouwenbeweging ZIJKant elk jaar campagne. **Vanavond niet, schat** wil mensen ervan bewust maken dat consent binnen relaties net zo belangrijk is als daarbuiten.

Na de campagnes **Is 't oké?** en **Wij grijpen in**, over seksueel grensoverschrijdend gedrag in de (semi-) publieke ruimte, focust ZIJKant dit jaar op seksuele grenzen en wensen binnenshuis. Hoe we in de samenleving kijken naar seks binnen relaties, is de afgelopen decennia immers sterk veranderd. Waar vroeger zelfs geen sprake kon zijn van verkrachting binnen een huwelijk, is het Belgisch seksueel strafrecht recent geëvolueerd naar één waarin het begrip toestemming centraal staat. Maar wat is toestemming precies – en in hoeverre blijft deze toestemming overeind bij koppels die al jaar en dag het bed delen?

Aan de hand van een literatuurstudie aangevuld met eigen interviews, heeft ZIJKant onderzoek gedaan naar een nog best onderbelicht onderdeel van seks in relaties, namelijk: seks in een relatie mét toestemming maar zónder zin. In deze infobrochure delen we een beknopte samenvatting van onze bevindingen. Illustratrice Shamisa Debroey maakte strips geïnspireerd op diepte-interviews die ZIJKant afnam bij elf respondenten. Waarom hebben mensen in een relatie seks zonder zin en wat zijn de gevolgen daarvan? Hoe kan je voor jezelf vaststellen waar je eigen grenzen liggen? We vroegen klinisch psycholoog Anoda Mbuku Kasi en seksuoloog Wim Slabbinck om hun inzichten en tips te delen over het communiceren van wensen en grenzen in partnerrelaties. Tot slot doen we enkele beleidsaanbevelingen, die ervoor kunnen helpen zorgen dat seks in relaties een magje en geen moeite is.

SEKS IN EEN RELATIE MÉT TOESTEMMING MAAR ZÓNDER ZIN

HET IS MISSCHIEN HERKENBAAR: JE STEMT IN MET EEN VRIJPARTIJ, MAAR ALS JE HEEL EERLIJK BENT, MOET JE TOEGEVEN DAT JE LIEVER WILDE SLAPEN, OF TV KIJKEN. NA TWINTIG EDITIES VAN ANTIGEWELDCAMPAGNES IS HET VOOR ZIJKANT DUIDELIJK DAT SEKSUEEL GEDRAG ZICH VAAK IN EEN GRIJZE ZONE AFSPEELT, WAARBIJ WENSEN EN GRENZEN NIET ALTIJD GOED WORDEN INGESCHAT. DAT GELDT DES TE MEER VOOR SEKS BINNEN RELATIES, OMDAT – ZO BLIJKT UIT DEZE BROCHURE – HET SLEUTELWOORD 'TOESTEMMING' IN DEZE CONTEXT SOMS HEEL RUIM WORDT GEÏNTERPRETEERD.



Vanavond niet, schat focust op seks in een relatie mét toestemming maar zónder zin. Wat wordt daarmee bedoeld?

Seksuele toestemming is aanwezig als alle betrokkenen duidelijk akkoord gaan met een seksuele handeling. Akkoord gaan kan zowel mondeling als non-verbaal gebeuren (d.w.z. via signalen of gebaren). Belangrijk bij het geven van toestemming is dat je begrijpt wat er zal gebeuren en wat de gevolgen hiervan zijn. Enkel in een vrijwillige situatie kan er dus toestemming gegeven worden.

Indien partners toestemming geven, kunnen we spreken van een gezonde seksuele relatie, toch? Uit ons onderzoek blijkt dat dit wat genuanceerder bekeken moet worden. Een belangrijk gegeven hierbij is het verschil tussen toestemmen met seks en seks effectief ook willen. Toestemmen met seks betekent niet per se

dat je seks wil, en seks willen betekent niet dat je automatisch zal toestemmen. Er zijn heel wat redenen die kunnen maken dat je initieel geen zin hebt in seks, maar toch toestemt met een vrijpartij.

"Toestemming speelt een centrale rol in de ontwikkeling van gezonde interpersoonlijke relaties, en het gebrek aan duidelijke toestemming kan bijdragen aan gevoelens van vervreemding en het gevoel gebruikt te worden. Wanneer toestemming niet expliciet wordt gegeven, kan dit leiden tot geforceerde instemming, wat psychische gevolgen kan hebben zoals gevoelens van machteloosheid, verminderde autonomie en een verhoogd risico op posttraumatische stressklachten (PTSS). Bovendien is een voortdurende schending van grenzen binnen relaties een risicofactor voor de ontwikkeling van relationele onveiligheid, wat de hechting en het vertrouwen binnen de relatie kan schaden. Het bespreken van toestemming bevordert gevoelens van veiligheid, wederzijds vertrouwen en respect. Relaties waarin communicatie over grenzen en verlangens ontbreekt, lopen een verhoogd risico op conflicten en emotionele afstand."

Klinisch psycholoog **Anoda Mbuku Kasi**

"Het is absoluut van belang om het binnen relaties over toestemming te hebben. Toestemming geeft aan wat we willen verkennen binnen onze seksuele relaties en vormen zo ook een voorwaarde om de zin in elkaar te behouden. Als we met seks instemmen én er plezier aan beleven, zal dit een positief effect hebben op het verlangen dat je voelt naar seks binnen je relatie. Toestemming + genot = verlangen! Als we iets als leuk ervaren, gaan we daar met andere woorden makkelijker naar verlangen. Door af te stemmen wat oké is, en wat niet, kan je dus je zin in seks een handje helpen en blijf je dicht bij jezelf."

Seksuoloog **Wim Slabbinck**

REDENEN OM SEKS TE HEBBEN ZONDER ZIN

SEKS STAAT IN VEEL HOOFDEN GELIJK MET VERLANGEN EN LUST. MAAR ALS JE AL LANGER MET JE PARTNER SAMEN BENT, MINDEREN DIE GEVOELEN VAAK DOORHEEN DE JAREN. BOVENDIEN WIL HET DAGDAGELIJKSE LEVEN AL EENS IN DE WEG ZITTEN: ALS JE ALLEBEI ZIN HEBT IS ER GEEN TIJD, EN ALS JE ALLEBEI TIJD HEBT IS ER NIET ALTIJD ZIN. PARTNERSEKS ZONDER DWANG, MAAR OOK ZONDER ZIN, KOMT DAN OOK VAKER VOOR DAN JE ZOU DENKEN. IN EEN STUDIE DIE KOPPELS TWEE WEKEN VOLGDE¹, KWAM HET FENOMEEN BIJ DE HELFT VAN DE RESPONDENTEN MINSTENS ÉÉN KEER VOOR.

TOESTEMMEN MET SEKS ZONDER ZIN KAN GEBEUREN OM VEEL VERSCHILLENDE REDENEN², REDENEN DIE SOMS MET ELKAAR SAMENHANGEN OF DIE GEBASEERD ZIJN OP HARDNEKKIGE MAATSCHAPPELIJKE OPVATTINGEN OVER 'HOE SEKS ZOU MOETEN ZIJN'. HIERONDER WORDEN ENKELE REDENEN UITGELICHT DIE AAN BOD KOMEN IN DE INTERVIEWS DIE ZIJKANT UITVOERDE.

Seks door druk van de maatschappij.

Seksuele betrekkingen worden gezien als een zeer belangrijk onderdeel van een partnerrelatie. Zo belangrijk zelfs dat seks aantoont hoe goed het met die relatie gaat. Deze verwachting van onze maatschappij kan een enorme druk creëren om de eigen noden en grenzen aan de kant te zetten en toch seks te hebben.

Seks om de ander een plezier te doen.

In de interviews is één van de meest voorkomende redenen om seks zonder zin te hebben het bevredigen van de noden van de partner. Dit wil zeggen dat je een seksuele handeling stelt, enkel en alleen om je partner te plezieren.

Seks om intimiteit te promoten.

Seks is een onderdeel van intimiteit in de relatie. Het kan dus zijn dat je seks hebt enkel vanuit de wens om je meer verbonden met elkaar te voelen.

Seks om geen negatieve gevolgen te hebben.

Sommige geïnterviewden gingen akkoord met seks om negatieve gevolgen te mijden. Hier verstonden ze dan onder: een teleurgestelde partner, een boze partner, een slechte sfeer in huis...

In tegenstelling tot de vorige reden, waarbij er seks plaatsvindt om iets negatiefs te ontlopen, kan je ook seks hebben om iets positiefs terug te krijgen. Een respondente meldt dat wanneer zij initiatief neemt tot seks, haar partner haar 'beloont' door haar haren te aaien, een handeling die zij erg fijn vindt.

Een hardnekkige mythe is de gedachte dat mannen altijd seks willen. In sommige interviews blijkt de man aan te geven dat hij inderdaad vaker seks wil dan de vrouw. Dit resulteerde dan in de gedachte van de man dat hij 'de kans moest grijpen' als de vrouw seks wou, ook al had hij initieel geen zin.



² O'Sullivan, L. F., & Allgeier, E. R. (1998). Feigning sexual desire: Consenting to unwanted sexual activity in heterosexual dating relationships. *Journal of Sex Research*, 35(3), 234–243.
<https://doi.org/10.1080/00224499809551938>

GEVOLGEN VAN SEKS ZONDER ZIN

WAT VOOR EFFECT HEEFT DAT NU EIGENLIJK, SEKS ZONDER ZIN? SEKS HEBBEN TERWIJL JIJ (INITIEEL) GEEN ZIN HAD, KAN GEZIEN WORDEN ALS POSITIEF VOOR DE RELATIE. MEER ZELFS, DEZE KAN DE BANDEN VAN DE RELATIE VERSTERKEN. OOK DE RESPONDENTEN RAPPORTEERDEN VOORDELEN, ZOALS EEN GELUKKIGE PARTNER OF HET OPNIEUW NAAR ELKAAR GROEIEN. BOVENDIEN KAN ZIN GAANDEWEG ONTSTAAN, ALS JE SEKSUELE HANDELINGEN AAN HET STELLEN BENT. OF SEKS MET TOESTEMMING MAAR ZONDER ZIN EEN PROBLEEM IS, VERSCHILT DAN OOK PER SITUATIE.

“Je kan ook wel eens geen trek hebben in eten, en toch kan het smaken! Ook als er geen zin is kan het ontstaan door te proeven. Als je toestemming geeft zonder zin, is het daarom wel van belang dat de seks focust op iets wat je lust. Zo zal je zin krijgen om zin te maken. In de praktijk merken we dat mensen die voldoende rekening houden met wat ze zelf nodig hebben om zin op te wekken, meer kans maken om de zin in seks in een langdurige relatie te behouden. Als je toestemming geeft tot seks zonder dat er aandacht is voor jouw zin, loop je het risico om na verloop van tijd minder zin in seks te hebben en het meer te zien als iets dat moet. Daarom is het belangrijk om toestemming te zien als een mogelijkheid om het verlangen op elkaar afgestemd te krijgen. Het is dus zeker niet negatief als je seks hebt met toestemming, maar zonder zin, zolang er voldoende ruimte in het seksuele spel is om jouw verlangen in seks ook te gaan ontwikkelen. Een mogelijkheid om dit te verkennen is om de intimiteit die voorafgaat aan seks te zien als een exploreerruimte, om te bekijken of je zin kan aanmaken. Komt het wel, dan is dat fijn. Komt het niet, dan zou dat ook oké moeten zijn.”

Seksuoloog **Wim Slabbinck**

De meeste respondenten geven aan dat ze eigenlijk geen probleem hadden met het feit dat ze seks hadden met een andere reden dan lust. Desalniettemin stellen deze respondenten tijdens de interviews ook (soms) later wel negatieve gevolgen te ervaren. Er zijn immers ook heel wat mogelijke negatieve gevolgen van het toestemmen met seks zonder zin³. Enkele negatieve gevolgen die aan bod komen:

Teleurgesteld zijn in jezelf.

Omdat je het gevoel hebt niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen van de

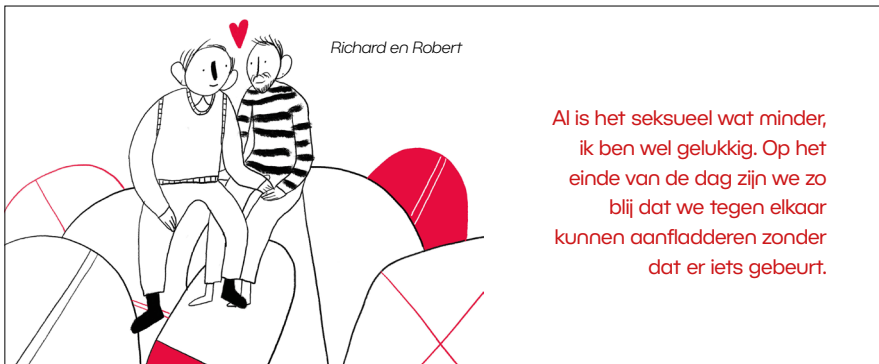
maatschappij of van je partner, kan dit leiden tot een teleurgesteld gevoel ten opzichte van jezelf. Het kan op den duur ook leiden tot gevoelens van vervreemding en zelfs schuld, omdat je gedrag niet overeenkomt met je eigen waarden.

Seks wordt een verplichting.

Doordat seks niet meer gelinkt wordt aan iets wat jij wilt, kunnen seksuele handelingen gaan aanvoelen als een verplichting. Ze kunnen daardoor op dezelfde lijn komen als vervelende huishoudelijke taken.

Minder zin in seks.

Seks hebben zonder zin kan ook resulteren in helemaal geen zin meer hebben in seks. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die seksueel meegaand zijn zonder dat ze zelf verlangen ervaren, een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van seksuele apathie, wat ertoe kan leiden dat ze in de toekomst minder zin hebben in seksuele activiteiten⁴.



Ongemakkelijkheid en stress.

Seks zonder verlangen kan op lange termijn zorgen voor een ongemakkelijk en gestresseerd gevoel wanneer seks op de agenda staat. Dit kan zo ver gaan dat iemand kan verkrampen bij de gedachte aan seks.

Verslechterde relatie.

Naast individuele negatieve gevolgen, kan onvrijwillige seks ook als resultaat hebben dat de relatie verslechtert en uiteindelijk mogelijk zelfs eindigt. Dit staat in tegenstelling tot het voordeel hierboven besproken dat de relatie erdoor zou kunnen verbeteren.

Ook voor de partner zijn er negatieve gevolgen.

Tot slot kan het ook voor de partner niet goed voelen. Het gevoel over iemands grenzen te zijn gegaan is natuurlijk geen aangenaam besef en kan dus ook verregaande (mentale) gevolgen hebben.

"Zin kan ook komen – maar seksuele activiteit zonder oprechte zin maar met toestemming, kan leiden tot cognitieve dissonantie, een psychologisch concept dat verwijst naar de spanning die ontstaat wanneer iemand een handeling verricht die in strijd is met hun eigen gevoelens of overtuigingen. Deze dissonantie kan wel op korte termijn beheersbaar zijn, maar op lange termijn kan het leiden tot een verstoorde zelfperceptie en gevoelens van vervreemding van het eigen lichaam. Bovendien kan het herhaaldelijk deelnemen aan ongewenste seksuele handelingen leiden tot een lagere seksuele voldoening, wat in verband wordt gebracht met depressieve symptomen en angstklachten."

Klinisch psycholoog **Anoda Mbuku Kasi**



³ Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2002). Why Some Women Consent to Unwanted Sex With a Dating Partner: Insights from Attachment Theory. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 360-370. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t011-00075>

⁴ Impett, E. A., Peplau, L. A., & Gable, S. L. (2005). Approach and avoidance sexual motives: Implications for personal and interpersonal well-being. *Personal Relationships*, 12(4), 465-482. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2005.00126.x>

SEKS MAG GEEN MOETJE ZIJN

SEKS ZOU ALTIJD EEN MAGJE MOETEN ZIJN EN NOOIT EEN MOETJE. DAT BEGINT MET JE EIGEN GRENZEN KENNEN, ERKENNEN ÉN COMMUNICEREN, WAARNA HET AAN JE PARTNER IS OM DIE GRENZEN EVENEENS TE RESPECTEREN. WAAR LIGGEN DIE GRENZEN DAN? DAT IS VOOR IEDEREEN ANDERS. WEL ZIJN ER EEN AANTAL KAPSTOKKEN DIE HOUVAST KUNNEN BIEDEN. WIL JE NAGAAN OF JE GRENZEN WORDEN GERESPECTEERD, DAN KAN JE JEZELF ONDERSTAANDE VRAGEN STELLEN GEBASEERD OP HET SENSOA-VLAGGENSYSTEEM, EEN METHODIEK OM SEKSUEEL GEDRAG IN TE SCHATTEN EN GEPAST TE REAGEREN.

Is er sprake van wederzijdse toestemming?

Seksueel gedrag is oké als alle betrokkenen duidelijk akkoord gaan en zich prettig voelen.

Is er sprake van vrijwilligheid?

Seksueel gedrag is oké als er geen druk of dwang is, om welke reden dan ook. Vrijwilligheid houdt in dat je niet bang moet zijn voor de gevolgen als je 'nee' zegt, en dat je niet hoopt op een beloning als je 'ja' zegt. Seks hebben omdat je partner anders boos wordt, is niet oké. Seks omwille van maatschappelijke druk, bijvoorbeeld omdat je ervan overtuigd bent dat dit bij de relatie hoort, is dat evenmin.

Is er sprake van gelijkwaardigheid?

Seksueel gedrag is oké als alle betrokkenen gelijkwaardig zijn. Dit betekent dat iedereen ongeveer even oud, even sterk, even slim is en gelijk in positie.

In de meeste relaties zullen mensen zeggen dat ze gelijkwaardig zijn. Maar is dit echt zo? Heb je alle ruimte om 'nee' te zeggen tegen je partner, of heb je toch het gevoel dat je niet helemaal voor jezelf kan opkomen? Zo kan er een financiële ongelijkheid zijn binnen een koppel, of een verschil in maatschappelijke status. Daarnaast zijn er ook in de samenleving ongelijke machtsdynamieken aanwezig, die zich ook soms manifesteren binnen partnerrelaties.

Past het bij het ontwikkelings- of functioneringsniveau?

Seksueel gedrag is oké als het past bij het functioneringsniveau. Je kan alleen toestemmen als je 'weet wat je doet'. Soms ben je daar niet toe in staat, bijvoorbeeld wanneer je dronken bent of met een psychische kwetsbaarheid zit.

Past het bij de context?

Seksueel gedrag is oké als het gedrag aangepast is aan de situatie en omstandigheden. Misschien vind je het bijvoorbeeld in de openbare ruimte niet fijn om onder je kleren aangeraakt te worden door je partner, maar thuis wel.

Wat is de impact?

Seksueel gedrag is oké als de betrokkenen zichzelf en anderen geen schade toebrengen op lichamelijk, psychologisch en emotioneel vlak. Hier komen de eerder genoemde negatieve gevolgen aan bod. Seks met toestemming, maar zonder lust kan wel degelijk negatieve gevolgen hebben in de vorm van onder andere minder zin, stress en verkrampingen. Ga daarom voor jezelf na: hoe voel je je voor, tijdens en na de handeling? Stel deze vragen ook eens aan je partner.



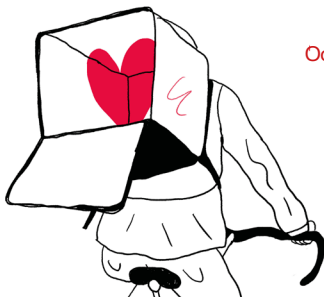
COMMUNICEREN OVER TOESTEMMING EN ZIN

HOE JE SEKS HEBT, WORDT BEPAALD DOOR DE VERWACHTINGEN DIE ELKE PARTNER MEENEEMT TUSSEN DE LAKENS. HET IS DUS BELANGRIJK OM TE KIJKEN WELKE VERLANGENS JIJ EN JE PARTNER HEBBEN ROND SEKS. DOOR HIEROVER TE COMMUNICEREN, KUNNEN JULLIE SAMEN OP ZOEK NAAR DE JUISTE PLEK VOOR SEKS IN JULLIE RELATIE. SEKSUOLOOG WIM SLABBINCK EN KLINISCH PSYCHOLOOG ANODA MBUKU KASI GEVEN TIPS OVER HOE JE KAN COMMUNICEREN OVER JE WENSEN EN GRENZEN.

Wat kan je doen als jouw partner duidelijk toestemming geeft, maar je twijfelt of je partner wel zin heeft?

Anoda Mbuku Kasi: "Wanneer je twijfels hebt over de oprechte bereidheid van je partner, is het belangrijk om rekening te houden met non-verbale signalen. Die kunnen duiden op oncomfortabele gevoelens. Denk aan signalen als terugtrekken, oogcontact vermijden of verstijven. Het is bekend dat veel mensen verbale toestemming geven om conflicten of afwijzing te vermijden, maar dit kan ten koste gaan van hun emotionele welzijn.

Het bespreken van deze signalen kan helpen om een gesprek te openen waarin de partner zich vrijer voelt om hun werkelijke gevoelens te uiten. Communicatie over non-verbale signalen binnen intieme relaties helpt om misverstanden te voorkomen en de emotionele band te versterken. Emotionele congruentie (de mate waarin gevoelens overeenkomen met acties) is essentieel voor een gezonde seksuele relatie."



Ook wanneer ik terugkwam van mijn werk en vijf uur had rondgefietst verwachtte mijn vorige partner vaak nog seks. Maar ik was gewoon te moe. Gelukkig is dat in mijn huidige relatie heel anders.

Jef en Nlina

Wim Slabbinck: "In een seksuele relatie kan het nuttig zijn om te weten wat de verbale en non-verbale signalen zijn die je partner(s) uitsturen om aan te geven dat iets fijn is. Wat zijn de boodschappen die je zelf uitstuurt, om je zin aan te geven? En wat zijn de signalen die je partner uitstuurt, om zin aan te geven? Soms kunnen de boodschappen niet duidelijk zijn, of interpreteren we die verkeerd. Indien je twijfelt of je partner zin heeft om iets uit te proberen, check je dit best even af. Goede vragen zijn bijvoorbeeld: 'Ben je voldoende opgewonden om x of y te doen?' 'Is er iets wat we kunnen doen om je zin in seks meer op te wekken?' "

Soms weet je pas waar je grenzen liggen als ze overschreden worden. Wat kan je doen als je seks had met je partner en achteraf beseft dat je bepaalde handelingen toch niet fijn vond en die niet opnieuw wil doen? Hoe kan je dat gesprek aangaan?

Wim Slabbinck: "Een gesprek over seks kan soms heel kwetsbaar zijn. Daarom is het vooral van belang om aan je partner mee te geven wat er wél goed gaat en wat je zeker wil behouden. Daarnaast kan je aangeven dat je bepaalde handelingen toch niet fijn vond, en die niet opnieuw wil doen. Je kan ook suggesties geven voor iets anders wat je fijn vindt. Het kan ook helpen om een stopwoord af te spreken, dat voor beide partijen duidelijk is als iets niet meer gewenst is tijdens seks. Dit stopwoord betekent dus dat wat jullie nu aan het doen zijn, niet meer fijn aanvoelt, en dat deze seksuele handeling dus moet gestopt worden. Zo kan je meer veiligheid inbouwen om je seksueel op je gemak te voelen. Naast het geven van een stopwoord, kan je suggesties geven over welke stimulatie wel gewenst is."

Anoda Mbuku Kasi: "Wanneer grenzen worden overschreden, zelfs met instemming, kan dit leiden tot gevoelens van introspectieve dissonantie, waarbij iemand zich achteraf ongemakkelijk voelt over wat er is gebeurd. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van schaamte, schuld en zelfs seksuele afkeer en leiden tot blokkades. Het is belangrijk om deze gevoelens te erkennen en ze te delen met je partner om verdere emotionele schade te voorkomen. Open gesprekken over grenzen en oncomfortabele ervaringen dragen bij aan een beter seksueel zelfbegrip en een gezondere dynamiek binnen de relatie. Het gesprek moet worden benaderd vanuit een empathisch standpunt, waarbij de focus ligt op persoonlijke grenzen en gevoelens, zonder de ander de schuld te geven. Het gebruik van termen zoals 'ik voelde me ongemakkelijk met...' helpt om het gesprek constructief te houden. Om te voorkomen dat een gesprek beschuldigend wordt, kan je het gesprek starten vanuit een ik-boodschap."

Welke tips kan je meegeven over het leren aanvoelen van je eigen grenzen en wensen?

Wim Slabbinck: "Er bestaan apps zoals Spicer, waarin je je seksuele voorkeuren kan ingeven. Je partner kan dit ook doen, en vervolgens kan je bekijken waarin je overeenkomt. Het kan je helpen om meer zicht te krijgen op jouw verlangens, fantasieën en die van je partner en hoe deze overeenkomen. Weet natuurlijk wel dat elke seksuele ervaring zich afspeelt in een context, en dat die context ook bepalend is voor je ervaring. Orale seks kan zo in de ene context gewenst zijn, maar in de andere niet. Het is dus niet omdat jullie seksuele wens overeenkomt, dat dit in elke context ook seksueel gewenst is."



Anoda Mbuku Kasi: "Het aanvoelen van je eigen grenzen en verlangens vraagt om het ontwikkelen van het vermogen om de signalen van je lichaam te herkennen, zoals spanning, ongemak of genot. Door regelmatig stil te staan bij hoe je lichaam reageert tijdens intieme momenten, kun je je grenzen helderder in kaart brengen. Een dagboek bijhouden waarin je na seksuele ervaringen je gevoelens opschrijft, kan hierbij helpen. Dit maakt het makkelijker om patronen te herkennen en een beter inzicht te krijgen in je eigen behoeften en grenzen. Enkele algemene tips:

- Luister naar je emoties en wees geduldig met jezelf.
- Luister naar je lichaam: let op signalen van spanning, ongemak, plezier of ontspanning tijdens intieme momenten,
- Reflecteer regelmatig en verken je verlangens: ontdek wat je fijn vindt door je eigen lichaam te verkennen.
- Wees geduldig: het proces van het leren kennen van je grenzen en verlangens kost tijd, wees mild voor jezelf terwijl je dit ontwikkelt.
- Neem je gevoelens serieus en dwing jezelf niet om iets te doen waar je niet klaar voor bent."

Welke tips kan je meegeven over het communiceren over wensen en grenzen?

Wim Slabbinck: "Er zijn verschillende manieren waarop je je seksuele wensen kan formuleren. Je kan bijvoorbeeld seksuele wensen die je leuk vindt op briefjes schrijven, en vragen aan je partner om dit ook te doen. Hieronder vind je enkele formuleringen die jullie op weg helpen:

- 'ik vind het leuk als je..'
- 'seks is voor mij prettig als we ...'
- 'ik zou het heel leuk vinden als we eens het volgende zouden uitproberen: ...'
- 'in onze seksuele relatie waardeer ik het enorm dat je ...'
- 'het belangrijkste gevoel dat ik wil ervaren bij seks is ...'

Vervolgens kan je elkaars wensen bespreken. Is een seksuele wens niet gedeeld? Dat hoeft geen probleem te zijn. Je kan misschien wel op zoek gaan welk aspect van de seksuele wens wel gedeeld is, of welk verlangen er onder de wens ligt. Je kan deze oefening na verloop van tijd opnieuw doen. Mogelijk komen er dan weer andere verlangens aan bod! Je kan ook de gedeelde wensen dicht bij je bed houden, ter inspiratie wanneer je een volgende keer vrijt. Je seksuele grenzen geef je best zo duidelijk mogelijk aan. In het seksuele contact kan dat ook: dan kan je benoemen wat je precies wil dat stopt ('ik wil dat je daarmee stopt'). Je kan eventueel ook iets anders suggereren dat je wel prettig of leuk vindt."

Anoda Mbuku Kasi: "Effectieve communicatie vraagt om assertiviteit: op een duidelijke en respectvolle manier je behoeften en grenzen aangeven, terwijl je ook die van je partner respecteert. Door buiten seksuele momenten om over grenzen te praten, in een ontspannen sfeer, verminder je de druk en bevorder je openheid. Relaties met regelmatige, open communicatie over verlangens en grenzen leiden tot meer seksuele tevredenheid en minder conflicten. Open vragen stellen, zoals 'Hoe voel je je hierbij?', moedigt je partner aan om ook hun wensen te delen.

- Kies het juiste moment: een ontspannen sfeer en een niet-seksuele setting om de druk te verminderen.
- Gebruik ik-boodschappen: om duidelijkheid te scheppen over eigen verlangens in plaats van de ander te beschuldigen.
- Blijf geduldig en flexibel: wensen en grenzen kunnen veranderen,
- Wees open en eerlijk: geen vage taal gebruiken."

BELEIDSAANBEVELINGEN

NAAR AANLEIDING VAN DIT ONDERZOEK ZOU ZIJKANT GRAAG DE VOLGENDE BELEIDSAANBEVELINGEN DOEN.

- Inzetten op toestemming en seks in relaties in seksuele educatie.
- Bewustmaking rond seks mét toestemming maar zonder zin bij de eerstelijns-hulp.
- De wettelijke erkenning van de klinisch seksuoloog als een autonoom gezondheidszorgberoep.
- Meer onderzoek en cijfermateriaal rond seks mét toestemming maar zonder zin in relaties.

Inzetten op toestemming en seks in relaties in seksuele educatie.

Het actieplan voor de bestrijding van seksueel geweld van de Vlaamse regering noemt sensibilisering als één van drie hoofdpijlers om seksueel geweld tegen te gaan. Waar beter starten met sensibiliseren dan het onderwijs? Kijken we echter naar het onderwijs, dan is er alleen in de eerste graad sprake van een eindterm, waarin onder andere verplicht wordt rond het thema toestemming en relationele en seksuele ontwikkeling te praten. Vanaf de tweede graad zijn er geen specifieke eindtermen meer te vinden die over seksuele gezondheid gaan. Deze zitten verweven in andere domeinen. Er is dus geen concreet educatieplan rond dit thema. Seksuele educatie zou op een structurelere wijze over alle aspecten van seksuele gezondheid moeten praten. Voorbeelden van deze aspecten zijn de inclusie van genderrollen, relatiedynamieken en zeker en vast alles rond seksuele toestemming. Good practices kunnen gevonden worden in Nederland en Zweden, waar niet enkel seks en ziektepreventie aan bod komen in het onderwijs, maar ook relaties, genderrollen en -gelijkheid en de positieve en plezierige kant van seks en seksualiteit.

Ik heb niet zo'n hoog libido.
Maar door samen veel te praten,
zoeken we alternatieve vormen
van quality time. We proberen
zoveel mogelijk als team te doen.



Anouk en Tom

Bewustmaking rond seks mét toestemming maar zonder zin bij de eerstelijns hulp.

Het is belangrijk dat wie vragen heeft over toestemming en zin binnen relaties, bij eerstelijns hulp terecht kan. Zij kant wil vragen om de eerstelijns hulp te sensibiliseren over dit onderwerp zodat zij de juiste hulp kunnen bieden. Als professionals in de eerstelijns hulp koppels spreken bij wie het zwaar gaat, maken zij dan de link naar seksualiteit? Verwijzen ze op tijd door? Maken ze seksualiteit bespreekbaar? Als we mensen zelf aansporen om meer te beginnen communiceren, moeten we ervoor zorgen dat dit ook mogelijk is op professioneel niveau.

De wettelijke erkenning van de klinisch seksuoloog als een autonoom gezondheidszorgberoep.

Wie gespecialiseerde hulp zoekt bij vragen over toestemming en zin, moet weten of een hulpverlener over de nodige opleiding, kennis, vaardigheden of competenties beschikt. Op dit moment is het beroep van klinisch seksuoloog niet wettelijk erkend: iedereen kan zichzelf seksuoloog noemen. De Vlaamse Vereniging voor Seksuologie (VVS) ijvert voor een wettelijke erkenning van de klinische seksuoloog, zodat het voor hulpvragers duidelijk is wie wel en niet een professioneel opgeleide klinisch seksuoloog is. Zij kant ondersteunt deze vraag, omdat ook wij het belangrijk vinden dat mensen kwaliteitsvolle seksuologische hulpverlening kunnen vinden.

Meer onderzoek en cijfermateriaal rond seks mét toestemming maar zonder zin in relaties.

In het schrijven van deze brochure viel het op hoe weinig onderzoek er rond dit thema wordt gedaan in België. Zij kant pleit voor meer onderzoek en cijfermateriaal over dit onderbelichte thema.



COLOFON

V.u. Zijkant vzw, Julie Van Garsse, Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel

Vormgeving en illustratie cover Lut Vandebos

Illustraties Shamisa Debroey

www.zijkant.be

www.horenzienenpraten.be

 **zijkantvzw**

 **zij_kant**

zijkant
de progressieve
vrouwenbeweging



Vlaanderen
verbeelding werkt

