

## Les 1: Seksuele grensoverschrijding en seksueel misbruik

In deze les leer je over seksuele grensoverschrijding, seksueel misbruik en situaties die niet (meer) prettig voelen. Je leert wat seksuele grensoverschrijding en seksueel misbruik betekent en hoe je situaties kunt herkennen. Ook sta je stil bij hoe je zorgt dat je zelf niet over de grenzen van een ander gaat.

### Lesdoelen

- Je leert de betekenis van seksuele grensoverschrijding en misbruik.
- Je leert dat seksueel misbruik voorkomt en meestal door bekenden gebeurt.
- Je leert seksueel grensoverschrijdende situaties herkennen.
- Je leert hoe je zelf zorgt, dat je niet over grenzen van anderen gaat.
- Je weet wat je kunt doen bij bedreigende situaties en oefent met hulp vragen.

### Introductie

Deze les gaat over 'seksuele grensoverschrijding' en onprettige seksuele situaties waarin iemand over de grens gaat van een ander. Je leert de situaties herkennen en benoemen. Ook leer je wat je kunt doen om deze situaties te stoppen en hoe je zorgt dat je niet over de grens van een ander gaat.

Een ander mag jou nooit overhalen of dwingen tot seks. Of jou aanraken op plekken waar jij dat niet wil. Een ander mag jou ook niet overhalen of dwingen om hem of haar aan te raken. Sommige volwassenen doen dat bij kinderen. En soms doen leeftijdgenoten dat. Er zijn verschillende woorden voor. Seksuele grensoverschrijding betekent dat iemand over jouw grenzen gaat, dus iets seksueels met jou doet wat jij niet wil. Als een volwassene dat doet noemen we dat meestal 'seksueel misbruik'.

Je hoeft tijdens deze les niet te praten over vervelende situaties die je hebt meegemaakt. Je kunt altijd 'pas' zeggen als je geen antwoord op de vraag wilt geven. Als je na de les nog iets wilt vertellen, kan dat altijd.

### Werkvorm 1: Wat is seksueel grensoverschrijdend?

De vraag 'Wat is seksuele grensoverschrijding?' staat centraal in de eerste opdracht. Je gaat op zoek naar de definitie van seksuele grensoverschrijding.

Zoek in het woordenboek of online naar een definitie van seksuele grensoverschrijding:  
sek·su·eel  
grens·over·schrij·dend

Bekijk daarna onderstaand filmpje van Centrum Seksueel Geweld

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLSyieL4jT6la7womMrgZhKVJeZ\\_8CKKPh](https://www.youtube.com/playlist?list=PLSyieL4jT6la7womMrgZhKVJeZ_8CKKPh)

Schrijf jouw definitie op en stuur op naar je leraar.

**Seksuele grensoverschrijding tussen leeftijdgenoten**

Als je elkaar heel leuk vindt, wil je misschien ook zoenen en elkaar aanraken. En als je eraan toe bent, wil je (later) vast ook vrijen met iemand. Bijvoorbeeld omdat je verliefd op elkaar bent of een relatie hebt. Als je dat allebei wilt, is dat helemaal oké. Het kan ook gebeuren, dat jij wel al wilt zoenen en de ander niet, of andersom. Of dat er iemand aan je zit tijdens het uitgaan. Of dat je met iemand mee naar huis gaat en bij nader inzien toch geen seks wil, en de ander blijft drammen. Er zijn heel veel situaties denkbaar. Als jij niet wil, kun je dat altijd laten weten. Daar hoeft je je nooit schuldig of vervelend over te voelen. En je respecteert natuurlijk zelf ook de grenzen van de ander.

Als je twijfelt of iets seksueel grensoverschrijdend is: gebruik dan deze checklist!

1. Jij wilt het. De ander ook.
2. Je dwingt elkaar niet. Niemand blijft aandringen (of dreigt met iets) om toch zijn of haar zin te krijgen.
3. Je hebt allebei evenveel te zeggen over wat er gebeurt.
4. Je vindt dat je eraan toe bent om dit te doen.
5. Het is niet verboden en anderen hebben er geen last van.
6. Je voelt je blij door wat er gebeurt. Niemands grenzen worden geschonden.

**Seksuele grensoverschrijding tussen een volwassene en een kind (seksueel misbruik)**

Een volwassene mag nooit seks met een kind hebben. Dat is strafbaar. De volwassene zit dan fout. Toch komt dat voor. Het kan een vader zijn die dat doet, of een opa, of iemand uit de buurt of nog iemand anders. Als dat je overkomt, kan dat heel naar zijn, en ook heel verwarrend. Want soms gebeurt het door iemand die jij ook heel lief vindt, bijvoorbeeld je (stief)vader, oom of je opa. Of die iemand zegt dat hij veel van je houdt, en dat de seks erbij hoort. Het kan zijn dat je kadootjes krijgt, en aandacht die je anders niet krijgt. Soms zegt die persoon dat je er niet over mag praten, omdat er anders iets ergs gebeurt. Of dat het jouw schuld is. Of dat het normaal is. Je weet eigenlijk wel dat het niet normaal is, maar toch durf je niks te doen. Durf je er met niemand over te praten en doe je net alsof het niet gebeurt. Dat is echt niet raar als je in zo een situatie zit.

Het is belangrijk om te weten dat een volwassene nooit seks met een kind mag hebben. Dat is niet normaal. En het is niet oké om zo je liefde voor een kind te laten zien. Veel kinderen die misbruikt worden schamen zich, en voelen zich schuldig. Het is heel belangrijk om te weten: het is nooit jouw schuld. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Die kan jou helpen dat het stopt. Je kunt ook bellen (0800-0432) of chatten met De Kindertelefoon. Dat is gratis en anoniem. Je hoeft je naam niet te zeggen. Alles wat je vertelt is in vertrouwen: het blijft dus tussen jou en De Kindertelefoon. Zij kunnen naar je luisteren en je advies geven.

Let op: Ook jongens kunnen misbruikt worden. Het is belangrijk om hulp te vragen als zoiets gebeurt. Bekijk onderstaande aflevering van het Jeugdjournaal over seksueel misbruik bij jongens: <https://www.centrumseksueelgeweld.nl/nos-jeugdjournaal-misbruik-bij-jongens/>

**Werkvorm 2: Wat denk jij?**

Lees het werkblad 'Situaties seksuele grensoverschrijding' en geef antwoord op de vragen op het werkblad. Stuur het ingevulde werkblad op naar je leraar.

Optioneel. Groepsgesprek:

De leraar organiseert een groepsgesprek (via Zoom, online) en jullie bespreken:

- Herken je dit soort situaties (uit media of uit directe omgeving)?
- Hoe kun je herkennen dat iemand over een grens gaat?
  - Bij jezelf: hoe voelt dat?
  - En bij een ander: hoe merk je dat?
- Wat kun je het beste doen in zo'n situatie?
- Denk je dat dit altijd zou lukken?
- Wat kun je doen als het niet lukt om de situatie te stoppen?

### **Werkvorm 3: Verhalen over seksuele grensoverschrijding**

Tot slot leest ieder voor zich de verhalen over seksuele grensoverschrijding op het werkblad 'Wat zou jij doen: verhalen over seksuele grensoverschrijding'. Bespreek na het lezen van de brief met één klasgenoot mogelijke antwoorden aan de brieven schrijver.

Maak vervolgens een samenvatting van jullie advies (in een vlog of een blog) op één van de twee brieven en geef hierin antwoord op de volgende vragen:

- Wat vind je van de situatie in de door jouw gekozen brief?
- Is er sprake van seksuele grensoverschrijding (waarom wel/ waarom niet)?
- Wat kan de jongen/het meisje in het verhaal doen?
- Wat had je zelf gedaan in deze situatie?
- Wat als het andersom was gebeurd?

### **Afsluiting**

In deze les heb je geleerd wat seksuele grensoverschrijding en seksueel misbruik is en wat je kunt doen als dit jou overkomt. Ben jij gedwongen tot iets seksueels? Dat is heel naar. Weet dat het nooit jouw schuld is. Degene die jou aanraakt of misbruikt is de schuldige: deze persoon gaat over jouw grenzen heen. En dat mag absoluut niet.

Als je misbruikt wordt, is het heel belangrijk dat het stopt. Het is niet jouw schuld. Je hoeft je er niet voor te schamen. Blijf niet met die nare ervaring rondlopen, maar vertel het aan iemand. Ook al zegt de persoon die het jou aandoet dat je er niet over mag praten. Vertel het aan een volwassene die je vertrouwt of bij wie jij je op je gemak voelt. Bijvoorbeeld met je ouders of juf/meester op school.

Je kunt ook bellen (0800-0432) of chatten met De Kindertelefoon. Dat is gratis en anoniem. Je hoeft je naam niet te zeggen. Alles wat je vertelt is in vertrouwen: het blijft dus tussen jou en De Kindertelefoon. Zij kunnen naar je luisteren en je advies geven. Je kunt ook bellen (0800-0188) of chatten met het Centrum Seksueel Geweld.