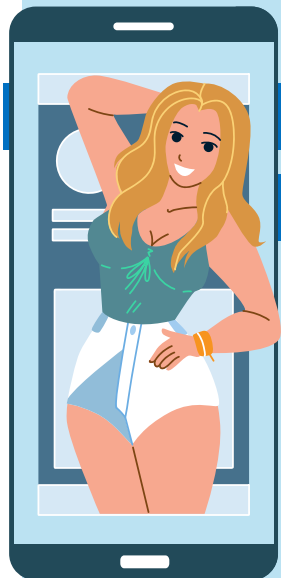




Themakaart Online Seksualiteit





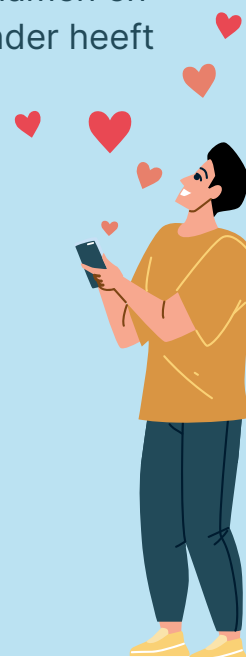
Online weerbaarheid & Online Seksualiteit

Jongeren experimenteren met verliefdheid, relaties en seks – óók online. Er wordt online geflirt, gedate en één op de acht jongeren heeft wel eens een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf naar iemand gestuurd.

Over het algemeen is dat normaal experimenteergedrag en ervaren jongeren het zelf vooral als leuk en spannend. Voor volwassenen is dat soms lastig voor te stellen. Zij zien vooral de risico's van online seksualiteit en maken zich zorgen over de negatieve gevolgen die het experimenteren kan hebben. Dat is niet onterecht: online grensoverschrijdende situaties, zoals shaming, exposing, sextortion en grooming, kunnen enorme impact hebben. Om dit te voorkomen is de boodschap naar jongeren vaak waarschuwend en verbiedend: Doe het niet, dan kom je ook niet in de problemen.

Effectief is dit echter niet. Er zijn talloze situaties denkbaar waarin je eigen voornemen om het nooit te doen onder druk komt te staan - en je het tóch doet. Waarschuwen werkt averechts. Er zit een verborgen boodschap in: 'Je bent dom als je het doet. Je was gewaarschuwd en je had beter moeten weten'. Dat verhoogt de drempel om hulp te vragen wanneer problemen dreigen. Het vergroot de schaamte en het gevoel dat het 'eigen schuld, dikke bult' is. Het zorgt er bovendien voor dat diegenen die exposen, shamen en verder verspreiden zich niet verantwoordelijk voelen. Want 'die ander heeft het toch zelf gedaan en had beter moeten weten'.

Het is voor jongeren juist belangrijk dat volwassenen positief aansluiten bij hun belevingswereld en met jongeren een open gesprek over online seksualiteit voeren. Door online gedrag niet te veroordelen ontstaat er vertrouwen. Zo weten jongeren dat ze vragen kunnen stellen, hun kwetsbare gevoelens kunnen uiten en ook grensoverschrijding kunnen delen. Als dit ontbreekt, kunnen jongeren online naar de verkeerde persoon gaan. Groomers en loverboys maken hier misbruik van.





Een positieve benadering van online seksualiteit werkt preventief. Het helpt bij het bespreekbaar maken van wensen, grenzen en grensoverschrijding. Het maakt bewust van risico's en versterkt weerbaarheid. Jongeren durven hulp te vragen wanneer ze dat nodig hebben.



Wat is wat?

Sexting: het versturen van seksueel getinte beelden en/of berichtjes.

Ongewenste sexting: als er zonder wederzijdse toestemming aan sexting wordt gedaan, bijvoorbeeld ongevraagd sturen van dickpics, het stiekem filmen van iemand, of naaktbeelden van iemand verspreiden/doorsturen (shamesexting).

Photoshop-sexting: het verspreiden van seksueel getinte beelden, waarbij het hoofd van het slachtoffer via fotobewerking op een ander lichaam is geplaatst.

Wraakporno: het misbruiken van privé-beelden met de intentie om iemand te schaden. Het kan gaan om een ex-partner die uit wraak de beelden verspreidt of dreigt te verspreiden. De dader kan ook iemand anders of een onbekende (hacker) zijn.

Sextortion: chantage met naaktbeelden. De afperser dreigt met het online zetten van naaktbeelden als het slachtoffer geen geld betaalt of seksuele handelingen verricht.

Exposen: iemand aan de schandpaal nagelen door naaktbeelden met persoonsgegevens online te zetten en anderen oproepen tot actief shamen en blamen van de geportretteerde en familie.

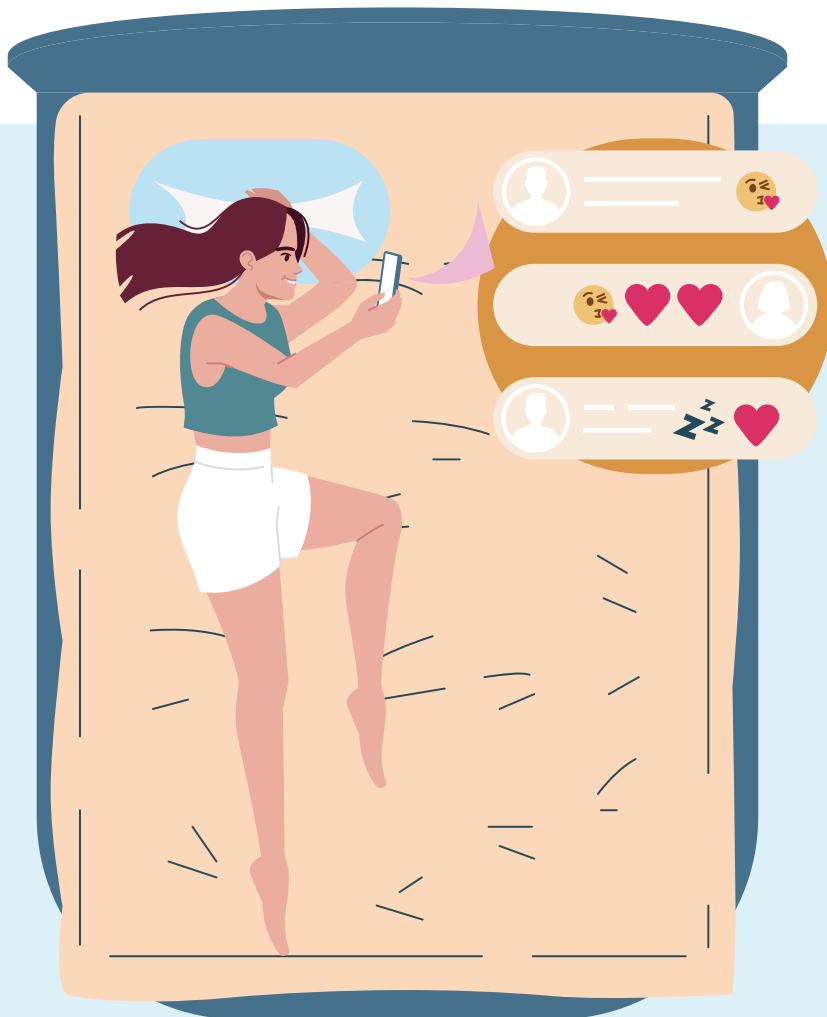
Grooming: digitaal kinderlokken. Een volwassene legt online contact met kinderen of jongeren met de intentie om deze te ontmoeten met het doel seksueel misbruik te plegen of kinderpornografische afbeeldingen te produceren.

Waarom online weerbaarheid?

Met seksuele weerbaarheid wordt bedoeld dat jongeren weten wat zij op seksueel gebied wel en niet willen en dat ze in staat zijn hun wensen en grenzen te bewaken. Juist online is het vergroten van seksuele weerbaarheid van jongeren van belang. 'Nee' durven zeggen in situaties waarin persoonlijke grenzen onder druk komen, bijvoorbeeld een verzoek om het sturen van naaktfoto's, voorkomt negatieve ervaringen en escalatie.

Voorbeelden van situaties waarin grenzen onder druk komen te staan:

- Je bent heel erg verliefd en vertrouwt die ander 100%. Je ziet geen risico.
- Je durft geen 'Nee' te zeggen. Je wilt die persoon niet teleurstellen en/of kwijtraken.
- Je hebt al tig keer 'Nee' gezegd, maar de ander blijft pushen.
- Die ander dreigt jou of jouw familie iets aan te doen.
- Die ander chanteert je met exposen of shamen als je het niet doet.



Wat kunnen jongeren leren?

Het is voor jongeren belangrijk om te weten dat hun gevoelens, wensen en grenzen volkomen normaal, natuurlijk en gezond zijn. Het helpt bij het ontwikkelen van een positief zelfbeeld als ze daarbij worden ondersteund door jongerenwerkers en straathoekwerkers. Hierdoor voelen ze zich geaccepteerd in hun identiteitsontwikkeling en intimiteitsbeleving. Oók als die afwijkt van een (veronderstelde) norm. Als een jongere een positief basisgevoel van veiligheid heeft, helpt dat in situaties waarin zij consent (toestemming) vragen en geven. En, ook heel belangrijk: het helpt in het accepteren van een 'nee' van de ander.

Bewust zijn van risico's

Weten wat risico's zijn en in alle rust nadenken over wat je in risicovolle situaties zou kunnen doen, draagt bij aan weerbaarheid. Kant-en-klare oplossingen bekijken niet. Als jongeren geen probleem zien, zullen ze de oplossing ook niet onthouden. Ze leren meer door te oefenen met kritisch denken vanuit hun eigen beleving:

- Hoe weet je of iemand wel echt te vertrouwen is?
- In wat voor situatie kunnen anderen je onder druk zetten?
- Wat zou er kunnen gebeuren?
- Wat zou jij doen?

Consent: geven, vragen en accepteren

Consent vragen is toestemming vragen om iemand aan te raken of bijvoorbeeld te zoenen. Jongeren hebben te leren dat consent altijd nodig is. Toestemming kunnen geven én vragen over seksuele handelingen en daar afspraken over maken zijn belangrijke vaardigheden om (ook op latere leeftijd) seksuele grensoverschrijding te voorkomen en gewenste intimiteit en seksualiteit te ondersteunen. Dat geldt voor zowel fysieke seksuele handelingen als online. Vaak wordt bij het bespreken van seksuele weerbaarheid het incasseren vergeten. Terwijl dat zo ontzettend belangrijk is. Het gaat immers niet alleen om kunnen aangeven wat je niet wilt, maar ook respecteren wat de ander (niet) wil. De grens van de ander gaat altijd voor jouw eigen wens.



Afspraken maken helpt om grenzen duidelijk te maken. Voorbeelden van afspraken:

- We houden onze berichtjes privé; we laten ze niet aan anderen zien.
- We doen alleen aan sexting als we het allebei echt willen. Als een van ons niet wil, dan is dat oké.
- Als we aan sexting doen en een van ons heeft er geen goed gevoel meer bij, dan stoppen we.
- Als het 'uit' is, dan verwijderen we de foto's uit elkaars telefoon.
- We vragen het eerste jaar geen naaktfoto's aan elkaar.

Respect?

Respect (of het ontbreken ervan) wordt vaak neergelegd bij het slachtoffer. En vaak zijn het meisjes die geshamed en geblamed worden. De grensoverschrijding begint echter bij de vraag naar materiaal. Wie ben jij om naar iemands intimiteit te vragen en dat vertrouwen te beschamen? Wat maakt dat je andermans materiaal doorstuurt? Wat zegt het over jou als je zo met iemands intimiteit omgaat? Hoe kun je je respectvol gedragen? Dit zijn vragen die jongeren zichzelf kunnen stellen.

Wat kun je als jongerenwerker of straathoekwerker doen?

▶▶ Zorg voor een veilige omgeving

Jongeren zijn geholpen met een veilige omgeving waarin zij zich vrij kunnen uitspreken zonder veroordeeld te worden. Oók als er grenzen overschreden zijn.

▶▶ Praat over gewenst en ongewenst gedrag

Jongeren realiseren zich niet altijd wat de gevolgen zijn van hun daden. Uitleg over de gevolgen van shamen en blamen is belangrijk. Zo kunnen zij zich in een ander verplaatsen. Vaak zijn jongeren zich ook niet bewust van het groepsgedrag dat ze vertonen. Daag ze uit om verschillende keuzes te onderzoeken en naar hun eigen rol te kijken; wat hebben ze nodig om voor hun eigen keuzes te durven staan?



Rapper Tur-G maakte samen met het jongerenwerk en straathoekwerk in Amsterdam de campagne 'SOS Skip Online Shaming'; een serie van 4 video's en een workshop. Je vindt deze in [de toolkit](#)



Tur-G brengt nummer uit tegen online shaming



Abonneren



▶▶ Lage drempel maakt praten makkelijker

Geef jongeren de mogelijkheid om anoniem te chatten over online seksualiteit als erover praten lastig is. Hang posters op van chatsites, die de mogelijkheid bieden om anoniem te chatten.



- www.sense.info
- www.kindertelefoon.nl
- www.helpwanted.nl
- www.vraaghetdepolitie.nl

▶▶ Ga het gesprek aan over respect en grenzen

Een gesprek over consent kan beginnen met een gesprek over respect. Wat vraag je wel? Wat vraag je niet? Met wie deel je wat? Meiden- en jongensgroepen zorgen voor meer veiligheid (lhbtiq+ personen kiezen zelf bij wie ze willen aansluiten). Een groep van gemixte samenstelling zorgt voor uitwisseling van standpunten en draagt bij aan breder begrip en reflectie.

▶▶ Leer jongeren om hun grenzen duidelijk te stellen

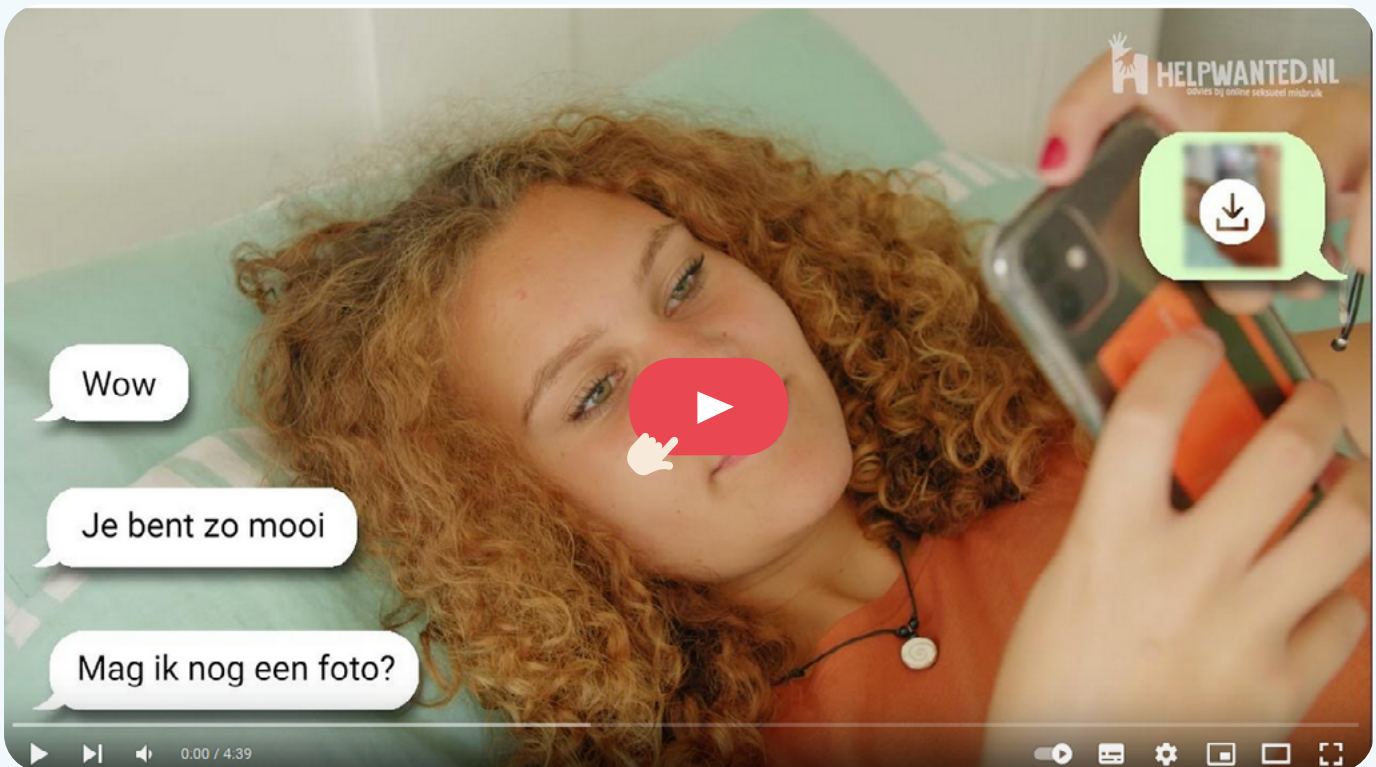
Jongeren kun je helpen te leren onderhandelen: door te leren aangeven wat je wel graag wilt, wordt het daarna makkelijker om uit te leggen wat je niet wilt.



▶▶ Praat over de verantwoordelijkheid van daders

Als er naaktbeelden van iemand rondgaan, wordt de verantwoordelijkheid veelal bij die persoon gelegd (victim blaming). Exposers en verspreiders worden nauwelijks aangesproken en verantwoordelijk gehouden voor hun grensoverschrijdende gedrag. Dat beïnvloedt gedrag van jongeren en volwassenen: het zorgt voor een negatief groepsproces waarin slachtoffers te maken krijgen met keiharde oordelen en weinig steun kunnen verwachten. Het effect daarvan is dat veel meisjes en jongens die in deze situatie terecht (dreigen te) komen, er niet over durven te praten en geen hulp durven te vragen. Om dit te doorbreken is het nodig om meer te praten over de verantwoordelijkheid van daders en jongeren uit te dagen om vanuit meerdere standpunten te kijken naar hun eigen rol en de keuzes die ze daarin hebben.

Je kunt als gespreksstarter bijvoorbeeld dit voorlichtingsfilmpje van Helpwanted gebruiken.





Eigen schuld?



Victim blaming betekent letterlijk het slachtoffer de schuld geven. Vaak doe je dat zonder dat je het doorhebt. In een reactie op wat je hoort, probeer je te verklaren hoe zoiets vreselijks heeft kunnen gebeuren en je koppelt er dan vaak een oplossing aan hoe dat voorkomen had kunnen worden. Daar zit vaak een beschuldigende ondertoon in.

Bijvoorbeeld:

- Waarom heb je niet gewoon nee gezegd?
- Waarom heb je die foto dan ook gestuurd?!
- Hoe kún je dat nou doen? Je weet toch wat het risico is?
- Je bent ook veel te goed van vertrouwen.
- Je moet ook voorzichtiger zijn met je profielfoto's. Daarmee lok je het ook uit.



Tips voor jongeren



- Check eerst bij de ander of het sturen van een naaktfoto of film oké is.
- Spreek met elkaar af om foto's of films niet te delen met anderen. Het is privé.
- Als het niet oké voelt, of als je twijfelt: doe het dan niet. Luister naar je gevoel.
- Probeer je grenzen op tijd aan te geven.
- Ga nooit verder dan je eigenlijk wil.
- Zorg ervoor dat je zeker weet met wie je samen aan sexting doet.
- Heb respect voor jezelf en voor de ander.
- Gaat er toch iets mis? Je hoeft je echt niet te schamen. Praat er over!



Zie ook [Checklist-Sexting_Rutgers.pdf \(seksindepraktijk.nl\)](#)





Tips voor jongerenwerkers en straathoekwerkers

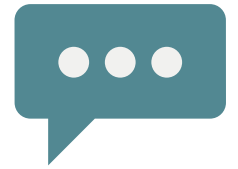
- ▶▶ Geef jongeren de ruimte om positieve online ervaringen te delen. Door hen serieus te nemen en bij hun belevingswereld aan te sluiten, ontstaan de mooiste en waardevolste gesprekken. Juist in die gesprekken ontstaat ook de ruimte om negatieve online ervaringen te durven delen. TIP: je kunt hiervoor de gesprekskaarten 'Me, Myself en Social Media' gebruiken en de digitale kaartensets uit de toolkit.
- ▶▶ Normaliseer sexting. Leg de nadruk op dat wat grensoverschrijdend is, namelijk als:
 - er sprake is van dwang of chantage
 - de een minderjarig is en de ander volwassen
 - je een naaktfoto of seksfilmpje van iemand doorstuurt naar anderen
 - je iemand ongevraagd een naaktfoto of seksfilmpje van jezelf stuurt of laat zien
 - de beelden stiekem gemaakt zijn, dus zonder dat de ander ervan wist
 - de beelden gebruikt worden om te pesten of te chanteren (sextortion)
 - de beelden zonder toestemming gebruikt worden om er geld mee te verdienen



Tip:

In de toolkit van de e-learning vind je overzichten van tools en werkvormen om het gesprek aan te gaan.

- ▶▶ Wees je ervan bewust dat bij jou in de groep waarschijnlijk jongeren zitten die seksuele grensoverschrijding hebben meegemaakt. Online of offline. Als je een zachte houding aanneemt zonder oordeel (ook richting dader, want soms zijn daders geliefde naasten), zal een jongere zich eerder durven uitspreken en om hulp vragen.
- ▶▶ Normaliseer hulpvragen. Wijs jongeren op websites waar ze informatie kunnen vinden en anoniem kunnen chatten. Dat verlaagt de drempel om hulp te vragen. Denk bijvoorbeeld aan online berichten op social media of posters in het buurthuis.



- ▶▶ Als je de eerste bent aan wie een jongere vertelt dat hij te maken had of heeft met (online) seksueel misbruik of grensoverschrijding, maak dan direct tijd, zie en hoor de jongere.

Drie dingen die daarbij van belang zijn:

- Benoem hoe krachtig het is dat de jongere naar je toe komt.
- Benadruk dat er niets is waar de jongere zich voor hoeft te schamen en dat hij/zij er niet alleen voor staat.
- Stel gerust dat je niets doet zonder medeweten van de jongere. Spring niet meteen in de actiemodus om het op te lossen en te regelen. Voor het terugvinden van vertrouwen en stevigheid helpt het als de jongere invloed heeft op inhoud en tempo van de te zetten stappen.



Tip:

Ben je op zoek naar advies om het gesprek te voeren over online shaming (ookwel shame sexting) met ouders met een migratie-achtergrond? Movisie heeft daar een mooie toolkit met info en tips voor samengesteld. Het bestaat uit een brochure, een overzichtskaart en animatiefilmpje.



<https://www.movisie.nl/publicatie/kis-toolkit-praten-over-shame-sexting>





Colofon

Themakaarten Online weerbaarheid

©Samen voor jongeren Amsterdam

www.samenvoorjongerenamsterdam.nl
mei 2023

Teksten: Martine Borgdorff, Solange Jacobsen, Jacqueline Kleijer

Eindredactie: Martine Borgdorff

Coördinatie: Solange Jacobsen

Vormgeving: Somethingllse

Beeldmateriaal: Freepik, Envato elements

Met dank aan: Oussama Aakouk, Desta Deekman, Erol Esef, Laya Leysner, Carlos Lowijs, Fatiha Majdoub, Marleen Oostenbrink, Clemens Streng, Valérie Wallenburg

De themakaarten Online Weerbaarheid maken deel uit van het project Online Weerbaarheid van Samen voor jongeren Amsterdam. Dit project richt zich op het ontwikkelen en verspreiden van kennis en vaardigheden voor jongeren- en straathoekwerkers, zodat zij voor en met kwetsbare kinderen en jongeren kunnen werken aan het vergroten van online weerbaarheid. Samen voor jongeren Amsterdam is een stedelijke samenwerking van Combiwel, DOCK, Dynamo Amsterdam, perMens, the Mall de Baarsjes en Venzo&Swazoom Welzijn.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Samen voor
Jongeren**
A M S T E R D A M 

*Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam*