

# Hoe ziet instemming eruit?

---

De wetgeving over instemming kan per staat, land en situatie verschillen. Daardoor is dit onderwerp soms wat verwarrend, maar je hoeft geen jurist te zijn om te snappen hoe instemming in de praktijk werkt.

## Wat is instemming?

Instemming is een afspraak tussen deelnemers die seks met elkaar willen hebben. Je kunt op allerlei manieren instemmen, waarvan we hieronder enkele voorbeelden bespreken. Instemming hoeft niet mondeling te zijn. Maar als je mondelinge afspraken maakt over wat je wel en niet wilt, kunnen jij en je partner wel beter elkaars grenzen respecteren.

## Hoe werkt instemming in de praktijk?

Wanneer je seks hebt, **draait het bij instemming om communicatie**. Telkens opnieuw. Als je één keer met iets instemt, wil dat niet zeggen dat je ook verder wilt gaan of herhaaldelijk seks wilt hebben. Als je er bijvoorbeeld mee instemt om met iemand te zoenen, heeft de ander nog niet het recht om je kleding uit te trekken. Als je eerder seks met iemand hebt gehad, betekent dat niet automatisch dat je ook in de toekomst seks met die persoon hoeft te hebben.

## Je mag altijd van gedachten veranderen.

Je kunt je instemming altijd weer intrekken als je je er niet prettig bij voelt. Het is belangrijk dat je je partner duidelijk laat weten dat je je ergens niet langer prettig bij voelt en wilt stoppen. Als jij en je partner allebei plezier willen beleven aan seks, kunnen jullie er het beste over praten.

### Positieve instemming kan er zo uitzien:

- Als je verder wilt gaan tijdens een seksuele activiteit, kun je dat vragen: "Vind je dit prettig?"
- Je kunt expliciet instemmen met bepaalde activiteiten door "Ja" te zeggen. Je kunt dit ook op een andere manier laten weten, bijvoorbeeld: "Ik zou dat wel willen proberen."
- Ook met fysieke signalen kun je de ander laten weten dat je best een stapje verder zou willen.

## Het ziet er NIET zo uit:

- Je respecteert "Nee" van de ander niet.
- Je gaat ervan uit dat bepaalde kleding, flirten of zoenen automatisch betekent dat iemand in is voor meer.
- Iemand is wettelijk minderjarig.
- Iemand is niet meer aanspreekbaar door drugs of alcohol.
- Je dwingt seks af door iemand bang te maken of te intimideren.
- Je gaat ervan uit dat de ander seks wil omdat jullie al eerder met elkaar naar bed zijn geweest.

Disclaimer: de informatie is niet bedoeld als juridisch advies. Als je juridisch advies nodig hebt, kun je beter niet uitgaan van de beweringen of verklaringen op de website of op andere websites die bereikbaar zijn via een link. Voor juridisch advies op basis waarvan je verdere juridische stappen wilt zetten, moet je altijd een bevoegde, onafhankelijke advocaat raadplegen.