

Dat nare gevoel

Voor AB, AB, CB, MB, NB, NB, LC,
MC, MC, NC,
HvC,
ED, SD,
MvE,
FG, MG, MG, SG,
KdG,
GH, MH, MH,
RvH,
NvdK,
BK,
BM, MM,
WO,
CR, LR, RR,
FS, FS,
AV,
RvV,
RW,
JdW,
EvdW,

en alle anderen die mij al die
jaren hebben leren begrijpen
wat seksueel misbruik betekent.

Dat nare gevoel

over seksueel misbruik en wat je ertegen kunt doen

Martine Delfos

met tekeningen van Sjeng Schupp

niño

Eerste druk (1999) verschenen bij Trude van Waarden Producties onder ISBN 90 7556 426 0

Tweede druk (2011) als gebonden uitgave verschenen onder ISBN 978 90 8560 593 5

Derde druk 2022

Dat nare gevoel

over seksueel misbruik en wat je ertegen kunt doen

Martine F. Delfos

E-ISBN 978 946 154 043 0

NUR 255 / BISAC PSY004000 / THEMAYXAX

© Martine Delfos, 2022

© Tekeningen: Sjeng Schupp

Research: Marijke Gottmer, Laura Dekkers en met hulp van Harm-Theo Wagenaar

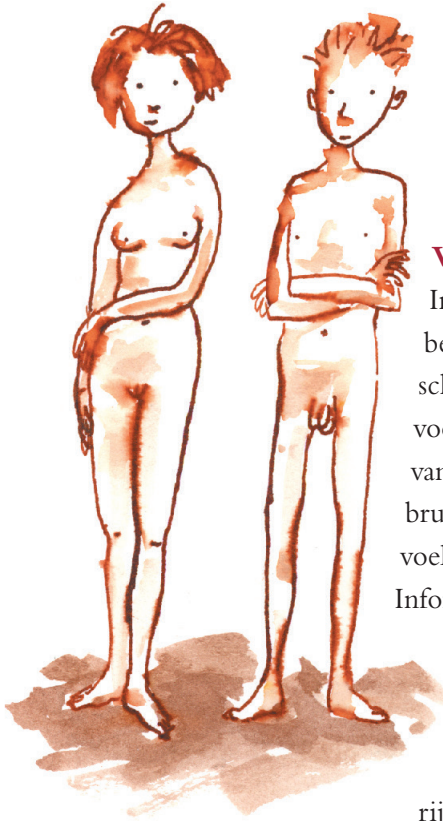
NiÑO is een imprint van Uitgeverij SWP

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

Inhoudsopgave

Vooraf	6
Seksueel misbruik	8
Seks voor volwassenen en seks voor kinderen	9
Het erge is dat nare gevoel	12
Seksueel misbruik en macht	12
Te laat?	14
Vervelende seks	14
Doktertje spelen	16
Zwangerschap	17
Incest	18
Wie doen het?	18
Ik wil dit niet!	18
Stiekem	21
Dronken	21
Jongeren en experimenteren	22
Kinderporno	24
Webcam en internet	26
Het geheim	27
Je bent de enige niet	27
De schaamte	28
Schaamte en trots door elkaar	29
Kinderlokkers en pedofielen	30
Potloodventers	31
Gluren	32
Wat je eraan kunt doen	33
Vertellen helpt	34
Waar kun je help krijgen?	36
Voor wie er nog meer over wil weten	39
Aanvullende en verklarende woordenlijst	46
Over de auteur	50
Overzicht serie Seksuele voorlichting	51



Vooraf

In dit boek vind je informatie over seksueel misbruik. Het is bedoeld voor meisjes en jongens in de bovenbouw van de basisschool en aan het begin van de middelbare school, maar ook voor volwassenen. Ervaring leert dat volwassen niet alleen veel van dit boek leren, maar ook dat volwassenen die seksueel misbruikt zijn zichzelf door dit boek beter begrijpen en zich getroost voelen.

Informatie over seksueel misbruik is een onderdeel van seksuele vorming en voorlichting.

Seksuele voorlichting is altijd een beetje spannend. Er wordt om gegiecheld en de grapjes vliegen je om de oren, dat gaat ook zo bij volwassenen. Toch is het een heel belangrijk onderwerp, waar bijna niemand echt alles over weet. Dat komt omdat er zoveel te weten is en omdat de meeste informatie aan elkaar verteld wordt door leeftijdgenoten tussen elf en vijftien jaar en die weten er niet zo veel van.

Door die gebrekkige of onvolledige voorlichting zitten veel volwassenen zelf ook nog met vragen en kunnen ze de vragen van kinderen onvoldoende beantwoorden. Er is ook zoveel te weten!

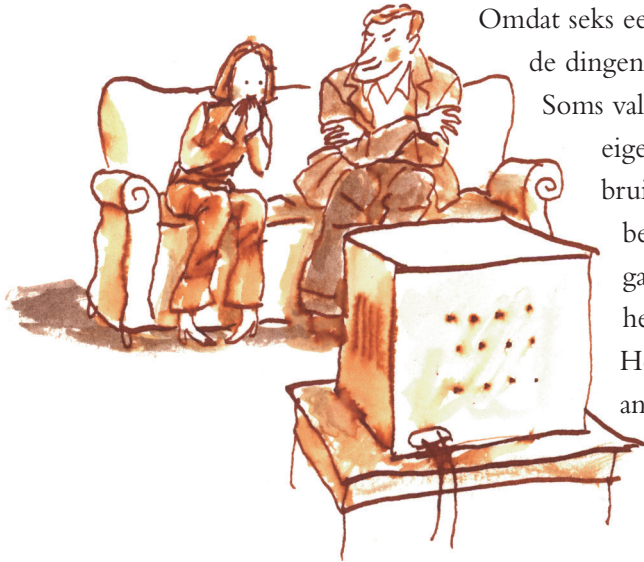
Als het om seksueel misbruik gaat, is het helemaal niet grappig meer. Daar zit een hoop verdriet bij en het is heel moeilijk om erover te praten. Daarom is het goed dat er een voorlichtingsboek over bestaat.

Achter in dit boek is informatie voor volwassenen opgenomen die verder gaat dan de noodzakelijke basiskennis. Kinderen kunnen die gerust lezen. In dit boek vind je bovendien adressen waar je hulp kunt halen. Ook vind je achter in een korte woordenlijst die moeilijke woorden uitlegt die te maken hebben met het onderwerp seksueel misbruik.

Dit boek komt uit in een serie over seksuele voorlichting van twaalf delen. In deze serie hebben we ervoor gekozen om ieder onderwerp in een apart boek te behandelen. Op die manier lees je alleen over het onderwerp waar je belangstelling voor hebt, zonder te maken te krijgen met onderwerpen waar je op dat moment niet mee bezig wilt zijn. Een overzicht van de twaalfdelige serie vind je achter in dit boek.



Seksueel misbruik



Omdat seks een prettig iets is, doen mensen soms vervelende dingen met anderen om het mee te kunnen maken. Soms vallen volwassenen kinderen zelfs lastig met hun eigen seksuele wensen. Dat heet seksueel misbruik. Seksueel misbruik is een vervelend, maar belangrijk onderwerp. Wat is het eigenlijk? Het gaat om twee woorden: het is iets seksueels en het is iets waarbij iemand een ander misbruikt. Het woord seksueel betekent dat het op een of andere manier iets met seks te maken heeft. Het tweede woord, misbruik, betekent dat iemand iets doet tegen de zin van een ander. Niet zomaar iets tegen iemands zin in, maar iets waarbij de één op een onplezierige manier macht uitoefent over de ander. Dat iemand die macht gebruikt om iets voor elkaar te krijgen terwijl hij of zij weet dat de ander het niet wil en weet dat het die ander schaadt. Samen betekenen de woorden 'seksueel misbruik' dus dat iemand op een seksuele manier macht uitoefent over een kind, een minderjarige.

Seksueel misbruik betekent dat er iets gebeurt op seksueel gebied, dat je niet prettig vindt. Je wilt het niet, maar je weet vaak niet goed hoe je het tegen moet houden. Niet zoiets als tanden poetsen als je daar geen zin in hebt, maar iets dat op de een of andere manier met seks te maken heeft, terwijl je dat niet wilt. Seksueel misbruik betekent dat een ander macht gebruikt door dwang of door je op een slimme manier voor de gek te houden en bang te maken, om te kunnen doen wat hij zelf wil.

Het kan zijn dat iemand je lichaam aanraakt op een manier die seksueel aanvoelt. Soms is dat heel duidelijk omdat die persoon aan je geslachtsdelen zit of aan je billen. Het kan ook zijn dat iemand wil dat jij iets seksueels bij hem doet, bijvoorbeeld zijn penis vasthouden. Of dat iemand wil dat je samen met hem naar iets seksueels kijkt, en jij je daar vervelend bij voelt. Bijvoorbeeld naar een pornofilm, een film die laat zien hoe mensen seks met elkaar hebben en die bedoeld is om seksuele gevoelens op te roepen bij de kijker. Seksueel misbruik kan op verschillende plekken gebeuren, binnen, buiten, maar ook op internet gebeuren.

Seks voor volwassenen en seks voor kinderen

Lastig gevallen worden door iemand met seksueel gedrag, kan bij kinderen en volwassenen voorkomen. Maar omdat seks heel anders is voor volwassenen dan voor kinderen, wordt de term 'seksueel misbruik' alleen gebruikt als het om kinderen gaat, om minderjarigen. Voor volwassenen bestaan er verschillende woorden die tegelijk ook de ernst duidelijk maken, namelijk hoe vergaand het seksueel misbruik is: ongewenste intimiteiten, aanranding en verkrachting.

Het is verboden om seksueel misbruik te plegen. In alle landen ter wereld zijn wetten dat je als volwassene geen seks mag hebben met kinderen. Seks is voor volwassenen iets anders dan voor kinderen. Daarom is seksueel misbruik anders voor volwassenen dan voor kinderen. Voor jonge kinderen is het lichaam iets dat je





onderzoekt en waar je nieuwsgierig naar bent. Je wilt doktertje spelen en weten hoe een ander eruit ziet. Je ontdekt dat jongens en meisjes niet hetzelfde zijn. Ook merk je dat het prettig kan zijn om aan je lichaam te zitten. Het kan een fijn gevoel geven om jezelf te aaien. Volwassenen voelen andere dingen bij seks dan kinderen. Dat heeft te maken met wat er allemaal in het lichaam gebeurt en wat het lichaam seksueel kan als het volwassen is geworden. Door stoffen die in je lichaam gemaakt worden, hormonen, voelt seks voor pubers en voor volwassenen anders dan voor kinderen. In het lichaam van kinderen gebeuren andere dingen dan bij volwassenen. De geslachtsdelen groeien, pubermeisjes krijgen borsten en bij puberjongens groeit de penis/piemel. Hierdoor kun je allerlei dingen doen die je als kind nog niet kunt. Vooral tijdens de puberteit worden er in het lichaam gemaakt hormonen, die een nieuw en ander gevoel bij seks geven. Die hormonen zorgen er ook voor dat je heel heftig verliefd kunt worden en dat je orgasmen kunt krijgen.



Omdat het lichaam van kinderen nog niet volgroeid is, kan het ook pijn doen als een volwassene iets met dat kinderlichaam wil doen dat niet geschikt is voor dat lichaam. Sommige kinderen kunnen al heel jong dat soort gevoelens hebben, maar nog altijd niet zo uitgebreid als bij volwassenen. Ze kunnen ook als volwassenen ze misbruiken te vroeg dat soort hormonen en gevoelens krijgen. Kinderen kunnen door seks te zien op internet zich ook te snel voor hun lichaam ontwikkelen.

Seks is heel anders wanneer je dat hebt als je het wilt, en als je dat hebt met iemand waarmee je dat wilt. Omdat kinderen nog niet zo sterk gericht zijn op seks met een ander, is het voor hen niet vanzelfsprekend om seks te hebben met iemand anders, en zeker niet met een

volwassene. En omdat seks voor volwassenen iets anders is dan voor kinderen kunnen seksuele dingen die volwassenen fijn vinden, heel vervelend voelen bij kinderen. Ze kunnen het zelfs vies of stom vinden, en er bang van worden. Dat is niet zo gek, het is met meer dingen zo dat het als kind heel anders voelt dan wanneer je volwassen bent. Wanneer je twee jaar bent, vind je het heel prettig als je moeder je billen afveegt wanneer je gepoept hebt. Maar als je elf jaar bent, moet je daar niet aan denken. Dan schaamt je je dood en wil je zelf je billen afvegen, en dat kun je dan ook. Als je seksuele dingen meemaakt terwijl je daar niet aan toe bent, kan het heel vervelend voelen, en vies of stom.

Een van de bijzondere dingen van seks is dus dat je het als kind heel anders beleeft dan voor een volwassene. Het is bij seks ook niet altijd duidelijk of het nu leuk is of niet. Je kunt niet zeggen 'ik hou van seks' zoals je van friet kunt houden. Het is zelfs zo dat seks met de een heel prettig kan voelen en met de ander heel vies, ook al doe je precies hetzelfde. Seks is daarom iets bijzonders en iets heel spannends. Je moet goed opletten wat je wilt en wat niet. Als jij van friet houdt en je hebt honger dan wil je een groot bord friet. Met seks is dat niet zo. Je wilt soms maar een klein beetje en dan is er aan je behoefte aan seks alweer voldaan.

Seks kan fijn zijn. Daarom is het extra vervelend als je seksueel misbruik meemaakt, omdat je dan een heel verkeerd idee van seks krijgt. Je kunt er een heel naar gevoel van krijgen dat heel lang bij je blijft.



Het erge is dat nare gevoel

Misschien denk je wel, waarom is seksueel misbruik eigenlijk zo erg? Is een harde schop eigenlijk niet erger? Het erge zit niet in de pijn die je krijgt. Pijn gaat over. Het erge zit in het nare gevoel dat je erbij krijgt. Je raakt ervan in de war. Je begrijpt het niet goed. Je voelt je schuldig. Je weet niet of je nog wel iedereen kan vertrouwen. Door het seksueel misbruik heb je meegemaakt dat iemand plotseling heel anders is dan je eerst dacht. Deze en nog veel meer van die nare gedachten en gevoelens kunnen ontstaan door seksueel misbruik. Het kan zijn dat je aan allerlei seksuele dingen moet denken of dat je erover droomt, terwijl je dat niet wilt.

Vaak voelen kinderen zich heel schuldig. Alsof zij er iets aan kunnen doen dat die vervelende seksuele spelletjes gebeurd zijn. Of ze hebben het gevoel dat ze 'nee' hadden moeten zeggen. Alsof dat zo gemakkelijk is! Als je een schop krijgt, kun je denken: dat is niet eerlijk, dat doet pijn, dat is gemeen. Bij seksueel misbruik weet je juist vaak niet wat je ervan moet denken.

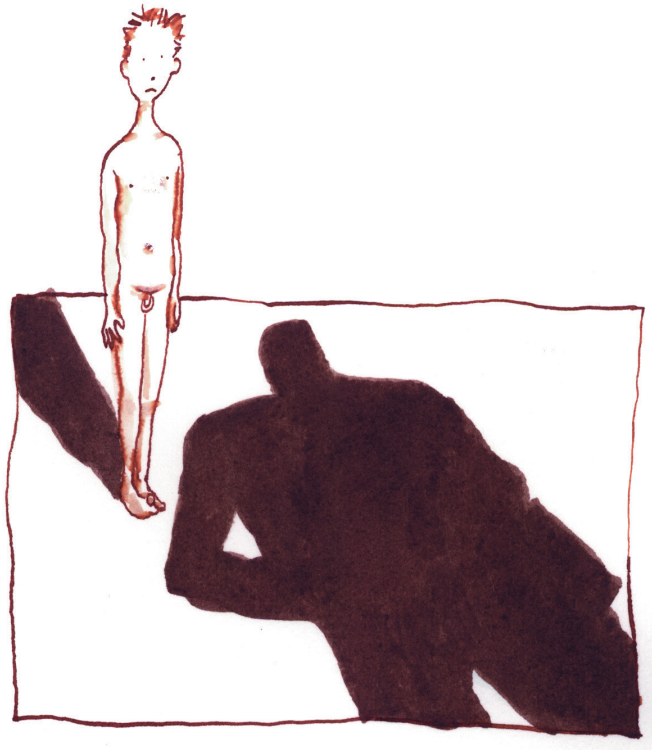
Seksueel misbruik en macht

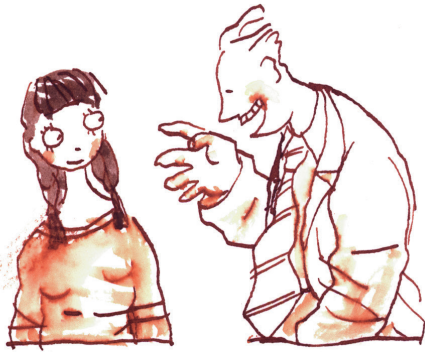
Seksueel misbruik is altijd een kwestie van macht. De een heeft meer macht dan de ander en drukt zijn zin door. Iemand kan sterker zijn, of hij weet misschien dingen die de ander nog niet weet. Of hij kan goed recht kletsen wat eigenlijk krom is. Van binnen voel je dan wel dat het niet klopt, maar je weet niet goed wat je moet doen. Vaak ben je eerst verlamd van schrik en kun je helemaal niets doen. Als je schrikt en bang bent, kun je nooit zo goed nadenken.

Als een volwassene tegen je zegt: 'Je moet er niet zo moeilijk over doen dat ik aan je lichaam wil zitten, ik heb je nog de luiers omgedaan,' dan

klinkt dat logisch. Het lijkt net alsof jij moeilijk zit te doen en toch is dat niet zo. Je gaat met het lichaam van een baby anders om dan met het lichaam van een ouder kind. En daarom is een luier ondoen iets heel anders dan aan de vagina van een ouder kind zitten. De vagina is de opening tussen de benen bij meisjes, ook wel 'poesje' of 'spleetje' genoemd, die jammer genoeg meestal met een scheldwoord wordt benoemd, namelijk 'kut'.

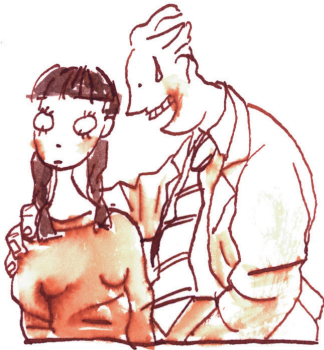
Soms zeggen ze dat het goed voor je is om over je lichaam en seks te leren door het te doen, dat ze je voorlichting geven door iets seksueels met je te doen. Dat is niet waar, dat is liegen: seksuele voorlichting geven doe je niet door seks te hebben met een ander of seks voor te doen.





Te laat?

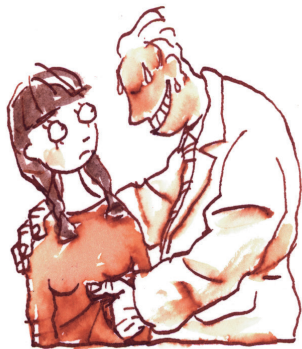
Vaak heb je seksueel misbruik niet meteen door. Je hebt wel een vaag gevoel dat er iets vervelends gebeurt, maar je weet niet goed wat dat is of waarom je dat zo voelt. En plotseling weet je dan dat je het echt vervelend vindt en dat je het niet wilt. Dan lijkt het net of je te laat bent met reageren, maar dat is niet zo. Als je het wat later door hebt, dan is dat niet jouw schuld. Vaak doet iemand die jou seksueel misbruikt eerst heel leuk. Hij probeert het op zo'n manier dat je niet meteen in de gaten hebt wat hij eigenlijk wil. Misschien denk je: hij? Is het altijd een man? Nee, maar wel bijna altijd, als het een vrouw is dan is het meestal samen met een man die wil dat die vrouw meedoet. Stom hè?



Een misbruiker weet heel goed dat kinderen niet gemakkelijk tegen durven strribbelen als ze niet meteen NEE hebben gezegd. Hij doet het stiekem en hoopt dat je erin trapt en later niets meer durft te zeggen. Dat is niet eerlijk! Zie je, daarom is het macht en is het misbruik maken van die macht. Als iets vervelend is en niet mag, blijft het verkeerd wat die ander doet, ook als jij een beetje laat reageert en ook als je zelfs niet reageert. Bij het maken van de wet hebben ze daaraan gedacht. Als niemand er wat van zegt, als er geen klacht komt, is het toch strafbaar om seks te hebben met kinderen. Niet die kinderen worden gestraft, maar de volwassene. Het mag gewoon niet om seks te hebben met kinderen.

Vervelende seks

Seksueel misbruik is eigenlijk vervelende seks, waarbij iemand iets seksueels doet wat jij niet wilt, of iets seksueels van je vraagt wat je eigen-



lijk niet wilt. Volwassenen weten veel meer over seks, het is dus echt niet eerlijk als ze daar misbruik van maken. Maar het kan ook je vriendje zijn, of iemand op internet die je niet echt goed kent, of juist wel en die zomaar iets vervelends wil. Het kunnen ook kinderen zijn, soms wat ouder dan jij en ook dan heb je het recht het vervelend te vinden en te protesteren of weg te gaan.



Wat kan allemaal seksueel misbruik zijn? Het is het duidelijkst wanneer iemand aan je seksuele lichaamsdelen wil zitten, zoals je vagina of je penis.

Nog duidelijker is het als hij daar iets mee wil doen wat bij volwassenen hoort. Maar je kunt je ook al bij een bepaalde manier van aanraken vervelend voelen. Het kan ook dat je op internet zit en er dingen gebeuren die je niet wilt. Zelfs bij een manier waarop er naar je gekeken wordt, kun je voelen dat er iets niet klopt en er iets seksueels aan de hand is. Je kunt het soms niet onder woorden brengen en toch merk je dat er iets niet klopt en dat het met seks te maken heeft. Soms is het verschil heel klein tussen wat wel klopt en wat niet klopt, en is het een gevoel. De ene arm om je heen is prettig en de andere voelt plotseling vreemd. Eenzelfde aanraking van een ander roept helemaal niets verkeerd op. Hoe kan dat? Het gaat erom of de ander iets seksueels bedoelt, en of jij dat wilt, en meestal voel je dat. Misschien is het wel zo dat je het ruikt, want sekshormonen kun je ruiken zonder dat in de gaten te hebben. Op internet is het vaak moeilijker om het snel door te hebben, omdat je daar bijvoorbeeld niets kunt ruiken.