



MIJN LICHAAM, MIJN KEUZE

Jij bent de baas over je eigen lichaam en hebt het recht om zelf te beslissen over jouw seksualiteit. Jij bepaalt zelf hoe jij je seksualiteit wil beleven. Niemand mag jou pijn doen vanwege jouw keuzes en niemand heeft het recht om jouw keuzes te controleren en of je ergens toe te dwingen.

1. Jij besluit om wel of geen seks te hebben, met wie en wanneer.

Heb je seks voor het huwelijk of wacht je liever totdat je getrouwd bent? Dat beslis jij. Jij bepaalt wanneer, met wie en op welke manier je seks hebt. Het enige wat belangrijk is, is dat jij het fijn vindt. Seks kan alleen fijn zijn als je er vrijwillig aan meedoet, gelijkwaardig bent en er wederzijdse instemming is. Dus niemand mag jou dwingen om seks te hebben. Het is belangrijk dat je gelijk wordt behandeld. En iedereen moet zich er prettig bij voelen.

Heb jij iets meegemaakt waarbij bovenstaande niet het geval was. Heb jij hulp nodig of zit je met vragen. Bel dan gratis met het Centrum Seksueel Geweld via: 0800-0188. Je kunt ook anoniem met ze chatten.

Kijk op www.centrumseksueelgeweld.nl voor meer informatie.



2. Jij hebt het recht om te worden beschermd tegen seksueel geweld.

Jij beslist over je eigen lichaam en waar je wel en niet aangeraakt wil worden. Je bent nooit verplicht om seks met iemand te hebben en niemand mag het van jou verwachten. Ook als je getrouwd bent, ben je niet verplicht om seks met je partner te hebben. Als je partner of iemand anders je aanraakt tegen je zin, of dwingt om seks te hebben, dan is dat seksueel misbruik. Als dit gebeurt, praat er dan over met iemand die je vertrouwt. Seksueel misbruik is strafbaar in Nederland. Bel daarom de politie via 0900 8844 en vraag naar de zedenpolitie. Als je de politie niet wilt bellen om welke reden dan ook. Bel dan met het Centrum Seksueel geweld via 0800 0188. Zij kunnen naar je luisteren en je verder helpen. Als je in het buitenland zit en te maken hebt met een misdaad, dan kun altijd bellen naar het ministerie van Buitenlandse Zaken via: 0031 247 247 247. Dus ook als je bijvoorbeeld ergens gedwongen bent achtergelaten of slachtoffer bent van seksueel geweld.

3. Jij hebt recht om wel of niet te trouwen en kiest je eigen partner uit.

Jij hebt het recht om zelf te beslissen of je wel of niet wil trouwen, met wie je wil trouwen en wanneer je wil trouwen. Niemand mag je dwingen om met een persoon te trouwen. Ben je getrouwd, maar wil je je huwelijk beëindigen. Dan heb je het recht om te scheiden.

Hebben je ouders een partner voor je uitgezocht. Maar wil je niet met hem trouwen. Of ken je iemand die gedwongen wordt. Op de site www.huwelijksdwangenachterlating.nl en www.femmesforfreedom.com kan je lezen hoe je huwelijksdwang kunt herkennen. En wat je eraan kan doen. Als dit in het buitenland gebeurt dan kun je ook contact op nemen met het ministerie van Buitenlandse Zaken.



Femmes for Freedom

MIJN LICHAAM, MIJN KEUZE



4. Jij hebt recht op informatie over en gebruik van anticonceptie-middelen.

Anticonceptiemiddelen zijn middelen die je beschermen tegen een zwangerschap. Er zijn veel soorten anticonceptiemiddelen, zoals een condoom, de pil en het hormoonspiraaltje. Bespreek met je huisarts welke anticonceptie het beste bij jou past en hoe je er aan kunt komen. Soms mag niemand weten dat je anticonceptie gebruikt en ben je bang om betrappt te worden. Neem dan contact op met Sense via: <https://sense.info/nl>. Zij kunnen je tips geven. Je kan ook altijd terecht bij je huisarts.

Een condoom beschermt ook tegen seksueel overdraagbare ziektes (soa). Dat zijn besmettelijke ziekten, die tijdens seks doorgegeven kunnen worden aan een ander. Seks is niet veilig als er contact is tussen de penis, de vagina, de anus, de keel of mond, zonder een condoom of beflapje te gebruiken. Ga je trouwen en heeft je aanstaande partner of jij eerder seks gehad. Dan is het belangrijk om eerst een soa-test te laten doen. Dat kan je laten doen bij je huisarts. Zo weet je zeker dat je nieuwe relatie of huwelijk zonder problemen kan beginnen.

Wil je jezelf liever laten testen, zonder dat iemand erachter komt? Dat kan bij de GGD. Zij testen de volgende mensen gratis:

- Jongeren tot 25 jaar
- Sekswerkers (mensen die tegen betaling seks hebben)
- Mannen die seks hebben met andere mannen
- Mensen uit risicolanden (landen waar veel soa's voorkomen, zoals Afrika)
- Mensen die veel risicovolle sekspartners hebben
- Als je door je oude partner gewaarschuwd bent voor een soa
- Als je slachtoffer bent van seksueel geweld

De GGD test jou op soa's en stuurt een berichtje naar je telefoon wanneer de uitslag bekend is. Dat duurt ongeveer 14 dagen. Als je bang bent dat iemand anders dit kan lezen, maak dan goede afspraken met de GGD. Vraag of ze op een andere manier de uitslag met je kunnen delen. Kijk op www.jouwggd.nl voor meer informatie.

Er bestaan ook soa-zelftesten. Deze testjes kan je via de drogist of online kopen, maar ze zijn niet altijd betrouwbaar. Op de website van Soa-Aids Nederland vind je informatie over goede zelftests. Op de website stellen ze je eerst wat vragen en krijg je extra informatie. Ook zie je wat het je kan gaan kosten om een onderzoek te doen. De website van Soa-Aids Nederland is: <https://soatest.advies.chat>.

5. Jij hebt recht om een ongewenste zwangerschap te beëindigen.

Wat als je zwanger bent, terwijl je dit niet wil? Je hebt in Nederland het recht om je zwangerschap te stoppen. De manier waarop, ligt aan hoe lang je zwanger bent en hoe oud je bent. Dat kan je huisarts jou vertellen. Het is daarom belangrijk om meteen naar je huisarts te gaan als je ongewenst zwanger bent. Je kan ook naar een abortuskliniek of naar een centrum voor seksuele gezondheid gaan.

Word je gedwongen om zwanger te worden of om je zwangerschap te stoppen? Neem dan contact op met Veilig Thuis via het gratis nummer: 0800-2000 of kijk op de website www.veiligthuis.nl. Als je meteen hulp nodig hebt, bel dan altijd de politie.

Nederland heeft op dit moment 11 abortusklinieken. Er is er dus altijd wel een kliniek bij jou in de buurt, of ver weg genoeg als niemand het mag weten. Er zijn ook 99 ziekenhuizen die een abortus mogen doen. Behalve bij een zwangerschap van 18 tot 22 weken. Dat moet in een abortuskliniek. Op onze website www.femmesforfreedom.nl kun je zien welke abortusklinieken er zijn.



Waar helpen ze je mee?

Contact

Politie

Bij gevaar en noodgevallen.

112 (alleen bij spoed)

Voor het doen van een melding of aangifte.

0900 - 8844 (geen spoed)
www.politie.nl

Veilig Thuis

Als je wordt geslagen en/of mishandeld.

0800 - 2000
www.veiligthuis.nl

Centrum Seksueel Geweld

Als je te maken hebt met seksueel geweld.

0800- 0188
www.centrumseksueelgeweld.nl

Centrum Seksuele Gezondheid

Denk je dat je een soa hebt of wil je een test doen voor de zekerheid? Dan kun je ook terecht bij het Centrum Seksuele Gezondheid

Elk gebied heeft een eigen Centrum Seksuele Gezondheid. Via de GGD kun je er ook terecht.

Huisarts

Voor vragen over seks of over problemen bij de seks

Je kan je eigen huisarts bellen

Sense Info

Voor vragen over seks en alles wat met seks te maken heeft.

0900 - 402 402 0
<https://sense.info/nl>

Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating (LKHA)

Ben je bang dat je partner of schoonfamilie je terugstuurt naar je land van herkomst? Of is dat al gebeurd? Dan kun je contact opnemen met het LKHA.

070 - 345 43 19
www.huwelijkswang-enachterlating.nl

Het ministerie van Buitenlandse Zaken

Als je waar dan ook ter wereld in nood zit, kun je altijd bellen naar het Ministerie van Buitenlandse Zaken. Bijvoorbeeld als je ergens gedwongen bent achtergelaten of slachtoffer bent van seksueel geweld.

0031 - 247 247 247
www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken

Femmes For Freedom

Wil je dat iemand je helpt met het bedenken van een oplossing? Of voel je je niet begrepen? Dan kun je altijd terecht bij Femmes For Freedom.

070 - 362 65 06
www.femmesforfreedom.com

Op de website van Femmes For Freedom kun je terecht voor al je vragen over seks.