



NO MORE



**Gids voor
veilig
daten**



NO MORE in samenwerking met



Match
Group

Rutgers

Om te beginnen

Daten is een van de leukste dingen in het leven. Dat gevoel van vlinders in je buik als je iemand ontmoet en de kans dat de vonk misschien wel aan beide kanten overslaat. Wordt dit je toekomstige partner, iemand om het gewoon even leuk mee te hebben, of een goede vriend? Welke kant het ook op gaat, daten moet altijd leuk en veilig zijn.

Hieronder staan een aantal stappen die je kunt nemen als je aan het daten bent. Zodat je zelf veilig bent, maar óók om je bewust te zijn van de impact die jouw gedrag op anderen kan hebben.



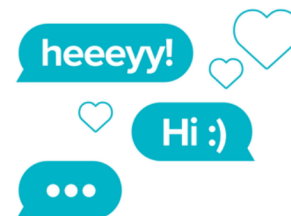
Deel 1: Datingapps

1. Het gaat om jou!

Voordat je een online datingprofiel of -account aanmaakt, is het een goed idee om eerst eens stil te staan bij jezelf. Wat is belangrijk voor jou? Leer jezelf beter kennen. Denk na over je grenzen, je waarden en waar je naar op zoek bent. Het beantwoorden van deze vragen kan helpen om zelfvertrouwen op te bouwen in deze spannende fase waarin je jezelf openstelt voor anderen.

Probeer jezelf te zijn, doe je niet anders voor dan je bent. Het is algemeen bekend dat mensen zich meer aangetrokken voelen tot iemand die helemaal zichzelf is. Maar dat betekent niet dat je echt alles met een ander moet delen. Wees bijvoorbeeld voorzichtig met het delen van je adres. Net als met elk digitaal profiel, kun je jezelf laten zien zonder dat je direct alle details van je leven deelt.

Als je een profiel aanmaakt, wees dan eerlijk over je leeftijd en gebruik echte foto's van jezelf. Je zult snel door de mand vallen als je je voordoet als iemand anders, wat waarschijnlijk geen matches oplevert en er ook voor kan zorgen dat je verwijderd wordt van de datingapp.



2. Respect vanaf de eerste match

Wees geïnteresseerd in de ander. De vragen die je stelt, de manier waarop je ze stelt en wanneer kunnen het verschil maken. Blijf open naar de ander, maar vermijd het stellen van opdringerige of ongemakkelijke vragen.

Iedereen heeft andere grenzen, zorg dat je hier altijd rekening mee houdt en stem actief op elkaar af waar deze liggen. We kunnen het er allemaal over eens zijn dat we niet bij een ander over de grens gaan.

Of het nu gaat om grapjes of openingszinnen; berichten waarin racistische, seksistische of homofobe taal wordt gebruikt, zullen nooit goed vallen. Bovendien zijn apps als Tinder hier extra alert op en hebben ze ingebouwde functies zoals Weet je het zeker? die berichten checkt om te kijken of al het taalgebruik netjes is. Voordat je iets stuurt, doe een stapje terug en bedenk hoe de ander je vraag of bericht zal interpreteren. Als je twijfelt of het prettig overkomt, stuur het dan niet.

Als iemand jouw grens niet respecteert, dan is dat nooit jouw verantwoordelijkheid maar de fout van de ander. Heb je een onvriendelijk bericht ontvangen? Of ervaar je negatief gedrag of zelfs grensoverschrijding? Maak daarvan dan een melding. Datingapps zijn online communities en hebben ingebouwde veiligheidsfuncties. Ze vertrouwen erop dat hun leden meldingen maken die leiden tot betere ervaringen voor iedereen.



Wees niet bang om even een pauze in te lassen. Leg jezelf geen druk op. Als je de klik niet voelt, neem dan een break van het daten en concentreer je op jezelf, door iets te doen waar je gelukkig van wordt.

3. Laten we 't hebben over seks... maar wanneer?

Veel daters vinden te vroeg praten over seks een afknapper. Stel dus niet te vroeg of te veel vragen over het onderwerp. Kijk hoe het gesprek loopt en voel wanneer de timing klopt. En laten we eerlijk zijn, met sommige matches komt het misschien niet eens tot een gesprek over seks. En voor anderen kan het aanmelden bij een datingapp de eerste stap zijn in hun eigen seksuele ontdekkingstocht. Het kan zijn dat je meer tijd besteedt aan het praten over je favoriete Netflix-show, en dat is helemaal prima. Samen in bed belanden is zeker niet altijd het doel!

Praten over seks en intimiteit maakt allemaal deel uit van gezonde communicatie met een partner. En het allerbelangrijkste: wacht met het bespreken van het onderwerp tot jullie je bij elkaar op je gemak voelen en er een klik is wanneer jullie praten.

Een leuk en gezellig gesprek begint en eindigt met het respecteren van elkaars grenzen; of dat nu het gespreksonderwerp is, het tempo waarop je elkaar leert kennen, hoe vaak jullie chatten, wat jullie seksuele voorkeuren zijn of weten wanneer je beter kunt stoppen met praten.



4. Oefen met het zien van red flags

Bekijk een profiel en oefen of je kunt zien welke 'red flags', of negatieve signalen, er eventueel kunnen zijn. Denk aan gebrek aan informatie, onduidelijke foto's en profielteksten die wijzen op seksisme, racisme en andere negatieve opvattingen. De meerderheid van de mensen op datingapps zal op zoek zijn naar een nieuwe connectie, maar er zijn ook mensen die profielen aanmaken met slechte bedoelingen.

Een duidelijke red flag is als iemand met wie je matcht tegen jou over geld begint en zegt dat die (dringend) geld nodig heeft. Laat je niet overtuigen door hoe lief ze wel niet kunnen zijn, maar wees altijd voorzichtig als het gesprek over geld gaat.

Veel datingapps hebben tegenwoordig fotoverificatie om ervoor te zorgen dat de foto's op hun profiel ook echt van die persoon zijn. Op een datingapp worden geverifieerde foto's getoond met een blauw vinkje. Kijk hier dus naar als je op zoek bent naar de ware! Er is zelfs een functie op een datingapp waarbij je kunt kiezen om alleen geverifieerde profielen te bekijken.

Probeer de gesprekken met je dates zoveel mogelijk binnen de datingapp zelf te voeren. Want deze apps houden de veiligheid van hun leden in de gaten. Als je gesprekken zich verplaatsten naar een andere omgeving dan kan de app jou hier niet langer bij ondersteunen.



5. Weet wanneer je afscheid moet nemen (en dan ook echt...)

Dus je hebt een match gemaakt, je hebt gechat, misschien zelfs een videogesprek gevoerd, maar het klikt gewoon niet voor jou. O nee, hoe moet je dat nu aan je match laten weten?!

Houd dit in gedachte:

Doe het op een respectvolle manier, geef directe feedback, maar wees vooral vriendelijk. En onthoud: niemand houdt ervan om geghost te worden!

Er zijn echter momenten waarop een snel afscheid het beste is. Als je je ongemakkelijk voelt bij het gedrag van je match, of zelfs onveilig, vertrouw dan op je gevoel en weet dat in sommige situaties het beter is om diegene te blokkeren, te rapporteren of de match op te heffen.

En als je afgewezen wordt, vooral als dat voor jou onverwacht komt, doe dan een stapje terug. Iedereen, en dan bedoelen we ook echt iedereen, wordt wel eens afgewezen in het leven. Dat hoort nu eenmaal bij het daten. Hoe moeilijk en vervelend het ook is, laat beledigingen achterwege, probeer iemand niet op andere gedachten te brengen en onthoud dat niemand jou iets verschuldigd is.

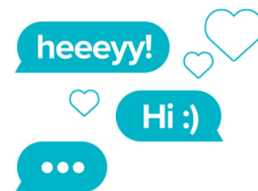


6. Jij kan dit!

Eigenlijk draait het bij daten allemaal om jouw veiligheid en die van de ander, ongeacht of het via een datingapp is of IRL.

Als je iets niet IRL zou doen, doe dat dan ook niet online.

Voor alle datingapps geldt: lees de communityrichtlijnen en maak gebruik van de veiligheidstools (zoals Tinders Contacten blokkeren of het Veiligheidscentrum). En onthoud: als het niet goed voelt, doe het dan niet!



Deel 2: Daten IRL

1. Blijf online totdat het 100% goed voelt

Of je elkaar nu ontmoet hebt via een datingapp, elkaar via via kent of elkaar tegen het lijf loopt in een kroeg. Leer elkaar eerst online beter kennen voordat je op date gaat. Dit kan met een videochat of een gesprek via de datingapp. Dankzij de afgelopen jaren, en met name de coronacrisis, weten we allemaal hoe goed we online in contact kunnen blijven. Gebruik deze skills ook om je date eerst beter te leren kennen voordat je IRL afspreekt. Tijdens de coronacrisis hebben we ook allemaal ondervonden hoe het is om te 'slow daten', dus voel geen druk om elkaar IRL te zien totdat je er klaar voor bent.



2. Een date die in meer dan 2 agenda's gepland staat

Je hebt elkaar online beter leren kennen, nu is het tijd om elkaar IRL te ontmoeten. Hoewel dit misschien een date voor twee is, raden we aan om familie en vrienden over je date te vertellen. Laat ze weten waar je naar toe gaat en met wie je afspreekt. Dat betekent niet dat je het op al je sociale media moet posten (tenzij je dat echt wilt). Maar vertel het in ieder geval aan een vertrouwde vriend / aan iemand die je vertrouwt. Kies iemand bij wie je altijd terecht kunt voor eerlijk advies.

Omdat onze smartphones tegenwoordig overlopen van e-mails en appjes, kun je de details van je date rechtstreeks in hun online agenda zetten, zodat je weet dat ze het er in hebben staan. Aarzel niet om tijdens je afspraakje te bellen of te appen om te laten weten hoe het gaat. En nog belangrijker, als er iets verandert aan je date, of dat nu de tijd, de locatie, of iets anders is houd die persoon dan op de hoogte.



3. Spreek af op een openbare plek

Dit is net zo goed jouw date als die van je match. Doe altijd wat comfortabel voor jullie allebei is. En als iets niet goed voelt, dan is het waarschijnlijk ook niet goed.

Ga voor je date naar een openbare plek. De date hoeft geen etentje te zijn. Zo vermijdt je direct het ongemakkelijke wie-betaalt-moment. De beste dates zijn vaak op plekken waar je echt kunt praten en elkaar beter kunt leren kennen om te zien of er echt een klik is. Nu alles steeds duurder wordt, kun je misschien een lunchwandeling, of een kop koffie voorstellen. Als je match oprecht geïnteresseerd is, zal diegene je gewoon willen ontmoeten en kan het diegene niet schelen dat de date geen luxe driegangendiner is. Kies voor de eerste ontmoeting een plek die drukbezocht is en die jullie kennen, zodat jullie je kunnen ontspannen.

4. Het is geen sollicitatiegesprek, het is een date. Wees jezelf!

De vlinders in je buik komen opzetten en plotseling gaan de gedachten naar wat trek ik aan, wat doe ik met mijn haar, is dit te veel make-up, enz. Relax! Onthoud dat dit een eerste date is, geen sollicitatiegesprek. Er is een reden waarom jullie allebei hebben ingestemd met een date IRL: jullie vinden elkaar allebei leuk en willen elkaar graag beter leren kennen.

We zien steeds meer de trend dat het belangrijker wordt om tijdens daten jezelf te zijn. Uit Tinder's Future of Dating Report (maart 2020) blijkt dat 48% van de 18- tot 25-jarigen toegeeft dat ze op zoek zijn naar een partner die eerlijk en echt zichzelf is.



5. Jij hebt de controle (altijd!)

Voel nooit de druk om jezelf anders voor te doen dan je bent. Als je bijvoorbeeld geen alcohol wil drinken, doe het dan ook niet. Voel je ook niet verplicht om je persoonlijke gegevens te delen terwijl jullie elkaar nog niet echt kennen.

Hoe charmant en leuk je date ook lijkt, neem je tijd. Spring nergens in waar je nog niet klaar voor bent. Er is niets mis mee om vanaf het begin je bedoelingen duidelijk te maken en ervoor te zorgen dat jullie op één lijn zitten.

Blijf zelf verantwoordelijk voor je vervoer. Dit geeft je ook de vrijheid om weg te gaan wanneer jij dat wil, of als dat nodig is. Ga op de fiets of neem het openbaar vervoer, vraag een lift aan familie of vrienden, of trakteer jezelf op een taxi. En blijf mensen op de hoogte houden van waar je bent.

6. Wat betekent 'ja' eigenlijk echt?

Een belangrijk element van daten is fysieke aantrekkingskracht. Als je date fijn en leuk is dan kan het ook zijn dat je intiem met elkaar wilt worden. Overhaast dit niet, het is belangrijk dat je je allebei op je gemak voelt. Duidelijke communicatie is hierbij heel belangrijk.

Maar hoe weet je nu van elkaar of die ander ook wil zoenen, of misschien meer dan zoenen alleen? Ieders wensen en grenzen liggen anders en deze verschillen bovendien van moment tot moment. Vraag daarom aan de ander wat diegene wil en of die het fijn vindt of lekker. Alleen dan leer je elkaar op een fijne en respectvolle manier beter kennen.

Bij Tinder vinden we dat je je op je gemak moet voelen en dat alle partijen actief toestemming en instemming moeten geven voor seksuele activiteiten. Als dit op een bepaald moment niet (helemaal) duidelijk is, vraag het dan. Vraag het altijd voor de zekerheid, en neem nooit zomaar iets aan. Toestemming is gebaseerd op wederzijds respect. Jij hebt de verantwoordelijkheid om de grenzen van je date te respecteren, en diegene moet de jouwe respecteren. Check dus actief bij elkaar in wat de wensen en de grenzen van de ander zijn.



7. Zet jezelf niet onder druk!

De eerste date is afgelopen! Gefeliciteerd! Er is geen vaste regel voor wanneer je weer contact moet opnemen. Vond je het niet super? Zeg dat dan eerlijk en laat het weten. Je hoeft niet onbeleefd te zijn, wees gewoon duidelijk en vriendelijk. Behandel je date zoals je zelf behandeld zou willen worden. Als je je onveilig of ongemakkelijk voelt, weet dan dat je direct kunt stoppen met chatten. Je bent elkaar niets verschuldigd, en je bent geen enkele verplichting aangegaan.

Gezonde relaties beginnen met gezond daten. Grenzen respecteren, luisteren en samen kunnen lachen is de basis voor een fijne relatie. Of dit nu een vriendschap is of een romantische klik.

Daten komt van beide kanten en moet voor beide personen werken. Forceer het niet en zet jezelf of de ander niet onder druk. We weten allang dat trouwen en kinderen krijgen echt niet het enige doel in het leven is. Tegenwoordig nemen relaties veel verschillende vormen aan. Voel dus vooral aan wat voor jou werkt en respecteer de wensen en de grenzen van de ander.





Rutgers helpt je op weg!

Fijn en veilig daten gaat over plezier, voor jezelf en voor de ander(en). Over wat je allebei wil, fijn en lekker vindt. En wat niet. Wensen en grenzen zijn voor iedereen anders. Wat voor de ene persoon oké is, kan voor een ander niet oké zijn. En omgekeerd. Ook verschilt wat je wenst en wat je niet fijn vindt van situatie tot situatie en natuurlijk ook met wie.

Soms is het lastig om goed bij jezelf te voelen wat jij zou willen. En vervolgens je wensen en grenzen aan te geven bij een ander. Ook vinden veel mensen het lastig om te herkennen wat de ander wil, fijn of lekker vindt (en wat niet). Om te laten weten wat jij graag wil (en wat niet) en beter te begrijpen wat de ander wil, zal je dit met elkaar moeten afstemmen.

Maar... hoe doe je dat? Rutgers helpt je op weg! [Check het op seksualiteit.nl](https://seksualiteit.nl)

Deze gids is geproduceerd in samenwerking met Match Group en Rutgers. Matchgroup is een toonaangevende leverancier van digitale technologieën die zijn ontworpen om mensen te helpen met het vinden van betekenisvolle connecties. Met een portfolio van merken, waaronder Tinder, Meetic, Hinge, OurTime en meer, streeft het bedrijf ernaar een veilige en positieve ervaring te creëren voor alle gebruikers op alle platforms. Rutgers is het expertisecentrum seksualiteit in Nederland. Vrij zijn om te genieten van seksualiteit en relaties draagt bij tot ieders geluk, dat is waar Rutgers voor staat. Samen met onze partners werken we aan verbetering van preventie van seksueel geweld, seksuele rechten, toegang tot voorlichting en informatie over seksualiteit en toegang tot anticonceptie en veilige abortussen.

Meer informatie Match Group:
Meer informatie Rutgers: <https://rutgers.nl/>