



**Vlinders in je buik?
Veilig verliefd!**

Onafhankelijke 
Ziekenfondsen



© JupiterImages Corporation

VLINDERS IN JE BUIK? VEILIG VERLIEFD!

De liefde, de grootste kick!

Telkens als ik je zie, gaat mijn hartje sneller slaan, krijg ik klamme handen en beginnen er vlinders in mijn buik rond te fladderen. Ik denk de hele tijd aan jou. 's Nachts droom ik van ons en dan krijg ik het warm over heel mijn lichaam. Ik voel me tot jou aangetrokken en ik denk dat ik verliefd ben...

Tijd voor vlinders!

Dromen van de liefde is mooi... nog mooier is als je de liefde kan beleven op je eigen ritme. Je lichaam is alleen van jou en alleen jij kan beslissen of je er klaar voor bent. Op vrijen staat geen leeftijd en er bestaan ook geen vaste regels voor! Jij bent de enige persoon die kan beslissen of het juiste moment is aangebroken. Het is belangrijk dat je hierbij jezelf en je partner respecteert en dat je luistert naar je eigen lichaam. Kortom... bedrijf de liefde pas als je er allebei klaar voor bent!

Vrijen, doe je beter met de nodige voorzorgen!

Het is zover! Jullie willen er allebei voor gaan? Verlies dan één belangrijk detail niet uit het oog... de bescherming tegen een zwangerschap en tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). Er bestaan heel wat voorbehoedsmiddelen, waarmee je met een gerust hart naar de zevende hemel kunt vertrekken!

« SEKS » JIJ VANAVOND? JA, MAAR MET CONTRACEPTIE(1) !

Ben je hetero, homo of bi? Ben je 15, 25 of 35 jaar? Voor iedereen geldt hetzelfde principe: « safe sex » of met andere woorden, vrijen zonder risico!

Zet 'm op!



Het condoom is het bekendste voorbehoedsmiddel. Het grote voordeel van een condoom is dat het een contraceptiemiddel is (het voorkomt een zwangerschap) EN het condoom beschermt je tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (zie pagina 13 en volgende)!

Het condoom voor jongens

Het (synthetische of latex) condoom bestaat in alle vormen, kleuren en smaken. Condooms zijn zowat overal verkrijgbaar, niet duur, soms zelfs gratis. Een condoom kan je gemakkelijk overal mee naartoe nemen en het is 5 jaar houdbaar. Bewaar het wel op een koele en droge plaats, zoals je nachtkastje. Je kan condooms maar een beperkte tijd in je achterzak of portefeuille bewaren, want door de wrijving kan de verpakking schuren en het condoom uitdrogen. Het condoom is een veilig middel, dat voldoet aan de Europese kwaliteitsnormen.



Het condoom plaats je over de penis in erectie⁽²⁾ vóór de penetratie in de vagina of de anus. Onmiddellijk na de zaadlozing of ejaculatie⁽³⁾ verwijder je het condoom voorzichtig, zonder een druppel te verliezen!



(1) Alle middelen (condoom, pil, patch,...) waarmee een zwangerschap vermeden kan worden, omdat zij een bevruchting van de eicel door de spermacellen beletten.

(2) Een erectie is een synoniem voor « een stijve ».

(3) Het afscheiden van sperma bij de man.

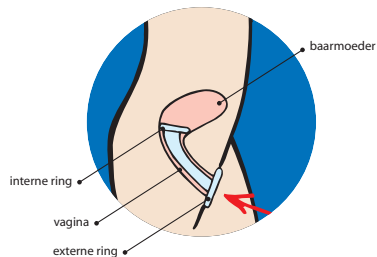


Tips

- *Probeer alvorens een condoom te gebruiken, wat meer vertrouwd te raken met het gebruik ervan. Koop een doosje, lees de gebruiksaanwijzing, verwijder het condoom voorzichtig uit de verpakking, enz. Wanneer je enige ervaring hebt kan het aandoen en het gebruik van het condoom deel uitmaken van het liefdesspel.*
- *Een condoom gooi je weg na gebruik.*
- *Het heeft geen zin en het is zelfs gevaarlijk om twee condooms over elkaar te dragen.*
- *Controleer altijd de houdbaarheidsdatum.*
- *Je hoeft je niet te schamen als je condooms koopt! Integendeel, je bewijst je verantwoordelijkheidsgevoel!*

Het condoom voor meisjes

Het vrouwencondoom wordt aangebracht in de vagina en bestaat uit een latex cilindertje, waaraan aan beide uiteinden een buigzame ring is bevestigd. In België zijn vrouwencondooms moeilijker verkrijgbaar (de prijs is ook hoger dan die van een mannencondoom), maar het vrouwencondoom heeft het voordeel dat het zelfs al enkele uren vóór de seksuele betrekkingen kan ingebracht worden.



Het vrouwencondoom wordt ingebracht in de vagina. De ene interne ring schuift over de baarmoederhals en de andere bedekt de schaamlippen aan de buitenkant.

Tips

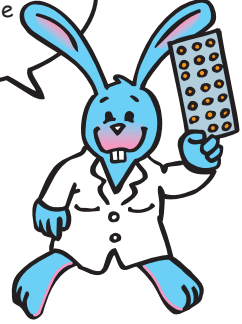
- *Zorg er tijdens de penetratie voor dat de penis zich ín het condoom bevindt en niet ernaast.*
- *Het vrouwencondoom kan al enkele uren vóór de seksuele daad worden ingebracht en moet niet onmiddellijk na de ejaculatie verwijderd worden.*



De contraceptiepil

De pil is een geneesmiddel dat op voorschrift verkrijgbaar is bij de apotheker. De pil bevat hormonen, die ondermeer een eisprong (of ovulatie) verhinderen. Een doosje met pillen bevat meestal drie strips (één per maand). Je neemt de pil gedurende 3 weken, waarna je ze één week niet inneemt (tijdens die week krijg je een bloeding). Als je de pil neemt zoals het hoort, dan is dit één van de meest doeltreffende anticonceptiemiddelen, maar ze biedt geen bescherming tegen soa's!

Geen vakantie voor de pil! Neem ze dagelijks op hetzelfde tijdstip!



Tips

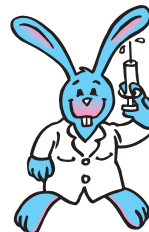
- Als je de pil vergeet, is de werking ervan niet meer zo betrouwbaar. Maar niet panikeren op voorhand! Neem je pil in zodra je er aan denkt. Als dat binnen de 12 uur is, is er geen probleem. Zijn er meer dan 12 uur verstreken, dan ben je niet altijd meer beschermd (afhankelijk van wanneer je je pil vergeten bent). Surf naar www.sensoa.be/pilvergeten wat je dan moet doen of neem contact op met je arts.
- Als je last hebt van braken of diarree, bestaat het risico dat de pil niet opgenomen is door het organisme... het is dan alsof je je pil niet genomen zou hebben. Volg dezelfde tips als hierboven.
- Vraag bij de keuze van je pil hulp aan je huisarts of gynaecoloog: het is de beste raadgever op dit vlak!
- Zelfs als je de pil al lang neemt, is er geen probleem om kinderen te krijgen op het moment dat je stopt met de pil. De pil heeft geen invloed op je vruchtbaarheid.

De prikpil

Het gaat hier om een hormonenspuit die de arts in je arm of je bil prikt. De hormonen beletten een eisprong. Eén prikje komt overeen met 3 maanden bescherming tegen ongewenste zwangerschappen!

Tip

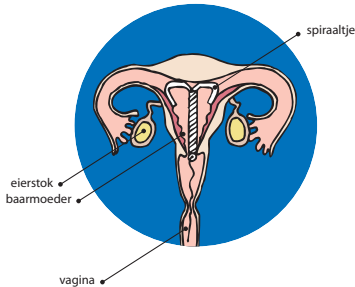
- Je moet slechts 1 keer om de 3 maand aan anticonceptie denken. Neem wel je voorzorgen en noteer de data.



Eén prikje! En dan ben ik minstens 3 maand beschermd tegen een ongewenste zwangerschap.

Het spiraaltje

Het spiraaltje is een zeer goed contraceptiemiddel, dat het grote voordeel heeft dat het lang blijft werken (3 tot 5 jaar).



Het spiraaltje is een klein, soepel en T-vormig voorwerp in plastic, omringd door een fijn koperdraadje. Er bestaat ook een hormonaal spiraaltje, waarbij de hormonen die vrijkomen, de bevruchting van de eicel verhinderen.

Je gynaecoloog of je arts brengt het spiraaltje aan in je baarmoeder!

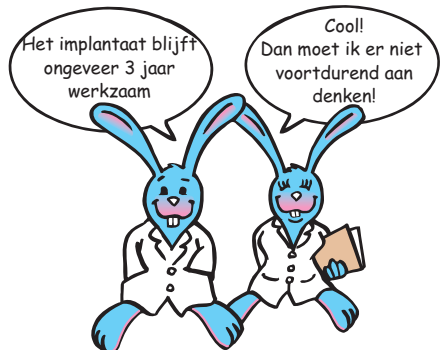


Tips

- *Je hoeft niet de hele tijd aan contraceptie te denken... eens het spiraaltje geplaatst is, werkt het minstens drie jaar!*
- *Het spiraaltje is minder geschikt voor jonge meisjes en wordt vooral aangeraden aan vrouwen die al een kind hebben gehad.*

Het implantaat

Het implantaat is een klein staafje dat (pijnloos) onder de huid van de bovenarm van het meisje wordt ingebracht. Het implantaat verspreidt hormonen die de eisprong verhinderen, waardoor je niet zwanger kunt worden. Het implantaat is werkzaam gedurende 3 jaar. Je arts of gynaecoloog brengt het implantaat aan: na 24 uur ben je al beschermd.



Tip

- *Het implantaat is superpraktisch voor meisjes die de neiging hebben om hun contraceptie te vergeten! Maar vergeet het niet te vervangen na drie jaar.*

De patch of anticonceptiepleister

Een patch kleef je direct op je huid, zoals een pleister. De patch verspreidt hormonen in het lichaam die ondermeer de eisprong blokkeren. Je brengt wekelijks een nieuwe patch aan en dat gedurende 3 weken. In de vierde week kleef je geen patch: het is het moment waarop je een bloeding krijgt.

De patch werkt op dezelfde wijze als de pil. Ook de patch is alleen op voorschrift verkrijgbaar.



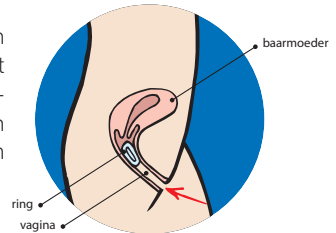
Tips

- *Let erop dat je pleister niet loskomt, anders moet je meteen een nieuwe kleven.*
- *Met de patch kan je gerust gaan zwemmen, douchen of naar de sauna gaan.*

De vaginale ring

De vaginale ring is transparant, soepel en heeft een doorsnede van 5 centimeter. Gedurende 3 weken, geeft hij een hormoon vrij dat ondermeer een eisprong verhindert. Vervolgens, draag je de ring gedurende een week niet... zoals bij de pil. Tijdens die week krijg je een bloeding.

Je kan de ring zelf aanbrengen in je vagina, zoals een tampon.



Tips

- *Als de ring niet blijft zitten, moet je hem gewoon opnieuw plaatsen. Vooral eer je hem terug inbrengt, was je hem eerst met koud of lauwwater (nooit heet).*
- *Het voordeel van de ring is dat je gedurende 3 weken niet aan anticonceptie moet denken! Neem toch je voorzorgen en noteer in je agenda wanneer je de ring aangebracht hebt.*

DE METHODES DIE NIET WERKEN!

- De methode van het terugtrekken of de coïtus interruptus wil zeggen dat de jongen zijn penis uit de vagina haalt of terugtrekt, net vóór de zaadlozing. Dat kan voor frustratie zorgen bij de jongen en het is bovendien niet evident... Ook in voorvocht zit al sperma en één spermadruppel kan al genoeg zijn!
- De Oginomethode of de temperatuurcurve is een methode waarbij het meisje haar vruchtbare periode berekent aan de hand van haar ochtendlichaams-temperatuur. Tijdens die periode is er geen seksueel contact. De methode is heel onzeker en absoluut niet betrouwbaar!

ENKEL IN NOODGEVALLEN!

Als het condoom scheurt of los komt te zitten tijdens het vrijen of als je een pil vergeten bent, of als je vergeten bent je ring of pleister te vervangen, dan is er maar één oplossing om de kans op een zwangerschap te verkleinen: de morning-afterpil of noodpil.

Die pil kan je innemen tot 72 uur na de onveilige seksuele betrekking. Hoe sneller je ze inneemt, hoe beter ze werkt. De noodpil is zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheker. Als je jonger bent dan 21 jaar en een voorschrift hebt, dan krijg je ze gratis mits het voorleggen van je SIS-kaart bij de apotheker.

De morning-afterpil verkleint de kans op een zwangerschap, maar is minder betrouwbaar dan een gewoon contraceptiemiddel. De noodpil is dus noodanticonceptie en geen anticonceptie!

De noodpil biedt geen bescherming tegen soa's! Dus één raad als je onveilig vrijt: laat je controleren en zorg ervoor dat je in de toekomst beter beschermd bent!



BIJ TWIJFEL... LAAT JE CONTROLEREN!

Als je onbeschermd (of onvoldoende beschermd) seks hebt gehad, laat je dan zeker testen! De opsporing van seksueel overdraagbare aandoeningen gebeurt via een eenvoudige bloedtest (of een urineonderzoek en/of een uitstrijkje) door je arts. Een hiv-test gebeurt ook via een bloedafname. Een eerste test vindt het beste onmiddellijk na het risicocontact plaats, maar ook is het van belang je drie maanden later opnieuw te laten hertesten, om er zeker van te zijn dat je niet besmet bent. Overleg dit met je arts. De test wordt integraal terugbetaald door je ziekenfonds en is dus gratis!



REGELMATIG OP BEZOEK BIJ JE GYNAECOLOOG

Eens je seksueel actief bent, is een jaarlijks bezoek bij je gynaecoloog of huisarts aan te raden. Je arts maakt een pijnloos uitstrijkje voor onderzoek en geeft je nuttig advies. Bij de minste vraag of twijfel, is hij beschikbaar om naar je te luisteren en op je vragen te antwoorden.

Goed om weten...

Bij het uitstrijkje brengt de arts een speculum in de vagina waardoor de baarmoederhals beter zichtbaar wordt. Eenmaal het speculum is ingebracht, kan de arts met een speciaal borsteltje of spateltje wat cellen van de baarmoederhals afstrijken. De cellen worden vervolgens op een glasje uitgestreken, dat voor onderzoek naar het laboratorium wordt gestuurd.



EVEN SAMENVATTEN... IN 10 BOODSCHAPPEN*

1. Maak de keuze van je voorbehoedsmiddel steeds in samenspraak met je partner en je arts.
2. Kies een methode waar je jezelf goed bij voelt.
3. Als je een nieuwe partner hebt of als je vaak van partner wisselt, gebruik dan steeds een condoom. Andere voorbehoedsmiddelen beschermen niet tegen soa's. Het condoom kan weggelaten worden als je een stabiele relatie hebt en je beiden hebt laten testen op soa en hiv.
4. Als er iets verandert in je gezondheidstoestand, breng je arts daarvan dan op de hoogte.
5. Als je arts je geneesmiddelen voorschrijft en je neemt de pil, brengt hem dan daarvan op de hoogte.
6. Roken en de pil nemen, gaat niet goed samen. Die combinatie verhoogt het risico op hart- en vaatziekten vooral na je dertigste.
7. Als je jonger bent dan 21 jaar, dan krijg je een korting voor je pil op vertoon van je SIS-kaart bij de apotheker.
8. Als je condoom scheurt tijdens het vrijen, raadpleeg je apotheker of arts voor een noodpil en laat je screenen op soa's.
9. Als je een dag te laat gestart bent met een nieuwe pilstrip, ben je niet meer veilig. Raadpleeg www.sensoa.be/pilvergeten of je arts.
10. Voor een noodpil heb je geen voorschrift nodig (maar weet dat die pil zonder voorschrift niet terugbetaald wordt).

* Bron: Dr Lieve Peremans



SEKSUEEL OVERDRAAGBARE AANDOENINGEN (SOA'S)... EEN OVERZICHT

Seksueel overdraagbare aandoeningen zijn ziektes die overgedragen worden bij onveilig seksueel contact... of er nu penetratie was of niet. Hoewel de meeste soa's gemakkelijk te genezen zijn, geldt ook hier 'beter voorkomen, dan genezen'. Want sommige soa's hebben best wel ernstige gevolgen en ziektes zoals aids, zijn helaas nog niet te genezen.

Vooraleer over te gaan naar de verschillende soa's, laten we eerst eens kijken hoe ze worden overgedragen.

Ter herinnering: het condoom is het enige contraceptiemiddel dat je zowel beschermt tegen soa's als tegen een mogelijke zwangerschap. Denk er aan! Het bespaart je een hele hoop zorgen!

Manieren van overdracht

Geen enkel besmettingsgevaar:

- Bij het voorspel, kussen, strelen, masturbatie.
- Bij dagelijkse handelingen (de hand schudden, van hetzelfde glas drinken,...) en muggenbeten.

Laag besmettingsgevaar:

- Fellatio (pijpen) of cunnilingus (beffen), tenzij jij of je partner wondjes hebben (wondje in de mond, irritatie aan de anus, zweertjes op de eikel).
- Het delen van schoongemaakte seksuele speeltjes.

Hoog besmettingsgevaar:

- Vaginale penetratie zonder condoom.
- Anale penetratie zonder condoom.



De soa's

De ene seksuele aandoening is ernstiger dan de andere. Soa's worden overgedragen via onveilig seksueel contact of via het bloed. Zij kunnen door de moeder ook overgedragen worden aan haar foetus. De meeste soa's kunnen goed behandeld worden, al geldt dat niet voor aids, dat dodelijk kan zijn, genitale herpes dat over het algemeen steeds terugkomt en voor hepatitis B, waarvoor wel een vaccin bestaat.

Gonorrhoe

De geslachtsziekte gonorrhoe wordt ook 'druiper' genoemd. Het is een bacteriële infectie, die wordt overgedragen tijdens seksueel contact (met of zonder penetratie). Zij vertaalt zich in een infectie van de urineleider en de vagina (soms met etter) en gaat gepaard met een branderig gevoel bij het plassen. Gonorrhoe wordt behandeld met antibiotica.

Chlamydia

Chlamydia is de soa die het vaakst voorkomt. Je krijgt het via onbeschermd seksuele betrekkingen (zonder condoom). Bij de meeste mensen gaat een infectie met chlamydia ongemerkt voorbij. Maar sommigen voelen pijn tijdens betrekkingen of bij het plassen. Bij jongens kan een witachtige vloeistof op de penis verschijnen. Meisjes hebben veel last van witverlies, pijnlijkere maandstonden en bloedingen buiten hun menstruatie. Chlamydia wordt behandeld met antibiotica en kan leiden tot onvruchtbaarheid bij de vrouw, als de ziekte niet tijdig behandeld wordt.

Hepatitis B

Hepatitis B is een zeer besmettelijke soa die mogelijk de lever kan aantasten. Ze wordt overgedragen bij onveilige seks, via het bloed of via het speeksel. Vaak gaat de besmetting ongemerkt voorbij. Er bestaan geen geneesmiddelen waarmee de ziekte kan behandeld worden, maar gelukkig is er wel een vaccin, dat je er tegen beschermt.

Genitale herpes

Genitale herpes is zeer besmettelijk. Zelfs het minste contact met een puistje (op een plaats, die niet beschermd wordt door het condoom), kan volstaan om besmet te raken. Genitale herpes geeft klachten zoals een branderig gevoel aan de geslachtsorganen en het opkomen van pijnlijke blaasjes. Er bestaat helaas geen specifieke behandeling tegen genitale herpes. Je moet een crème aanbrengen, maar je blijft ook na het verdwijnen van de blaasjes, nog besmettelijk.

HIV en aids

Aids is het zichtbare stadium van de ziekte, die zich kan uiten enkele jaren nadat men een besmetting met het hiv-virus (humaan immunodeficiëntievirus) heeft opgelopen. Gedurende die periode (die varieert van 5 tot 10 jaar), 'slaapt' het virus in je lichaam... je bent niet ziek, maar seropositief, wat wil zeggen dat je besmettelijk bent en dat je het virus kan overdragen op je partner(s). Aids wordt overgedragen bij onveilige seksuele betrekkingen, via bloed of etter.

De behandeling, die enkel het doorbreken van aids kan afremmen, is de laatste jaren veel verbeterd, maar blijft heel duur. Zelfs al kan de behandeling het leven van de patiënt danig verlengen, toch blijft aids helaas dodelijk.

Syfilis

Syfilis is een soa, die bijna altijd wordt overgedragen via seksueel contact (zelfs zonder penetratie) en eerder zelden via intraveneuze weg (injectie) of van moeder op foetus. De ziekte veroorzaakt in eerste instantie zweertjes, die zich niet altijd op de genitale organen bevinden. Syfilis wordt behandeld met antibiotica. Als de ziekte niet behandeld wordt, kunnen de gevolgen ernstig zijn.



Een woordje over het 'Humaan Papillomavirus' of HPV

Dit virus ligt aan de oorsprong van baarmoederhalskanker. Bepaalde vormen van dit virus veroorzaken genitale wratten. Genitale wratten zijn erg besmettelijk en worden overgedragen bij onbeschermd seksuele betrekkingen. De wratten lijken op rode plekken of kleine puisten, die hevige, tot zelfs pijnlijke jeuk kunnen veroorzaken. Ze kunnen zich op en rond de geslachtsorganen bevinden. Genitale wratten worden met geneesmiddelen of chirurgisch behandeld.

Andere types van het HPV kunnen goedaardige letsels vormen ter hoogte van de baarmoederhals. Sommige van die letsels kunnen ontaarden in baarmoederhalskanker.

De enige manier om HPV op te sporen is via een uitstrijkje door je arts of gynaecoloog. Het is aan te raden om een uitstrijkje voor baarmoederhalskanker te laten uitvoeren, binnen het jaar dat volgt op je eerste seksuele betrekkingen of, in ieder geval, vanaf 25 jaar.

Er bestaat ook een vaccin tegen HPV (Gardasil® of Cervarix®) dat aangeraden wordt bij jonge meisjes, die nog geen seksuele betrekkingen hebben gehad. Vraag raad aan je ziekenfonds of je in aanmerking komt voor een gedeeltelijke terugbetaling van het vaccin!



DURF JE TE OUTEN, DURF EROVER TE PRATEN!

Je seksualiteit ontplooiën, vraagt een beetje tijd. De eerste ke(e)r(en) kunnen verrassend of net teleurstellend zijn. Seks is iets dat je al doende leert, maar het begint eerst en vooral bij een goede kennis van je eigen lichaam en dat van de andere. Je leert steeds bij... op je eigen tempo. Neem je tijd en durf erover te spreken.

Of je nu hetero, homo of bi bent, respecteer je gevoelens. Je seksuele identiteit accepteren, is aanvankelijk niet zo gemakkelijk. Je familie en vrienden zijn erbij betrokken. Het belangrijkste is dat je je lichaam en geest respecteert en volgt... zonder je bescherming te vergeten natuurlijk! Wat je ook beslist, het is jouw keuze. Probeer je niet te laten beïnvloeden.



NUTTIGE ADRESSEN



Sensoa

Vlaams service- en expertisecentrum
voor seksuele gezondheid en hiv.

Surf naar:

www.sensoa.be/jong

www.sensoa.be/ouders

www.sensoa.be/pilvergeten

www.sensoa.be/mannenseks

Veilig Vrijenlijn 078-15 15 15

Deze telefonische informatielijn biedt de klok rond
info over veilig vrijen, anticonceptie,
hiv/aids en andere seksuele aandoeningen.

Voor een persoonlijk gesprek kan je er terecht van
maandag tot woensdag tussen 14 en 20 uur
en donderdag tot zaterdag van 14 tot 17 uur.

Holebifoon 09-238 26 26

Telefonische hulpverlening voor iedereen
met vragen over holebiseksualiteit.

De Holebifoon is bereikbaar
op maandag en donderdag van 18 tot 22 uur
en op woensdag van 14 tot 22 uur.

Vragen via e-mail zijn welkom op vragen@holebifoon.be
www.holebifoon.be

Op internet

www.laura.be

www.safesex.nl

www.jeugdseksualiteit.be

www.weljongniethetero.be

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel

Tel.: 02/778 92 11

Fax: 02/778 94 04

E-mail:

gezondheidspromotie@mloz.be

Website: www.mloz.be

Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • JupiterImages Corporation

Illustraties • wellcomm./Etienne Lens



Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

