

Veilig vrijen

Verliefd zijn. Gewoon zààlig!



CM. Op uw gezondheid.



Verliefd zijn. Gewoon zààlig!

Je hebt vlinders in je buik, je loopt op wolkjes... Kortom, je bent verliefd! Dat is niet uitsluitend een psychologisch proces. Ook lichamelijk trekken jullie mekaar aan. Heb je er ooit bij stilgestaan waarom je elkaar absoluut wilt aanraken, kussen, knuffelen...? Omdat je biologische drang tot voortplanting geactiveerd wordt van zodra je meer dan gewone belangstelling voor die ene andere krijgt. Jullie beide lichamen zorgen ervoor dat je graag lichamelijk contact hebt.

Verliefdheid kan stoppen bij die lichamelijke aantrekkingskracht, wat op zich heel natuurlijk is. Ze kan echter ook evolueren naar meer dan een puur biologische ervaring. 'Houden van' komt tegemoet aan ons verlangen naar intimiteit, geborgenheid en vertrouwen in elkaar. Met die elementen bouw je een duurzame relatie op.

In welk stadium van verliefdheid je ook zit, je houdt het best rekening met een aantal 'spelregels'.

Wil je het echt? Allebei?

Beide partners moeten echt willen. Agedwongen seks laat altijd een wrang gevoel na. Je moet daarbij niet meteen aan verkrachting of ander geweld denken. Als jullie elkaar knuffelen en de ene wil verder gaan maar de andere liever niet, dan kan dat ook leiden tot onvrijwillige seks, zelfs al geeft de 'onwillige' toe.

Ingrijpende mogelijke gevolgen

Om zorgeloos van elkaar te kunnen genieten, moet je samen rekening houden met mogelijke ingrijpende gevolgen zoals een zwangerschap of een seksueel overdraagbare aandoening (soa). Samen bewust kiezen voor een kindje kan het vrijen een extra dimensie geven, maar als jullie dat (nog) niet willen, neem dan samen goede voorzorgen.

Dat is ook nodig om elkaar niet te besmetten met een soa. Uiteraard kan dat alleen als een van jullie een soa gekregen heeft van iemand anders. Sommige soa's die veroorzaakt worden door een virus (bv. herpes en genitale wratten), raak je na een besmetting nooit meer kwijt. De klachten kunnen goed behandeld worden maar het virus blijft in je lichaam en opflakkingen zijn altijd mogelijk. Een voorbeeld van een soa die (nog) niet te genezen is, is het hiv-virus, dat aids veroorzaakt. Klachten kunnen tot op zekere hoogte behandeld worden maar voor de therapie is een enorme discipline vereist. Bovendien zijn er zware bijwerkingen. De ziekte kan dodelijk zijn, want het virus blijft het immuunsysteem ondermijnen.

'Met al dat voorzorggedoe is de lol eraf'.

Zonder voorzorgen ben je de hele tijd zenuwachtig, gespannen, bang ... Is dat dan lollig? Bij vrijen hoort verantwoordelijkheid. Wil je lief met je naar bed, maar zijn voorbehoedsmiddelen onbespreekbaar? Stel jezelf én je lief dan de vraag: 'Van wie hou je nu eigenlijk het meest? Van jezelf of van mij?'

Praten helpt voorkomen

Kun je vlot en ongedwongen over seks praten met je lief? Kun je haar of hem tijdens het vrijen duidelijk maken wat je graag hebt en wat niet? Hoe voorkom je bijvoorbeeld dat je in je woorden verstrikt raakt als je echt wilt praten over het omdoen van een condoom? Je hoeft je niet te schamen als dat niet zo

best lukt. Het is helemaal niet gemakkelijk om de juiste woorden te vinden. De 'officiële' termen vind je te koel en afstandelijk en de woorden die je onder vrienden gebruikt, vind je in deze omstandigheden misschien misplaatst. Spreek dan onder jullie tweetjes jullie eigen woorden af.

Voorbehoedsmiddel op voorschrift

De meeste voorbehoedsmiddelen zijn uitsluitend op doktersvoorschrift te verkrijgen. Logisch, want elk lichaam is verschillend. Veel mama's nemen hun dochter mee naar hun huisarts of gynaecoloog. Lang niet alle ouders (of dochters) zien dat echter zitten. Je kunt uiteraard ook zelf - of nog beter, samen met je vriend - naar de huisarts stappen of een afspraak maken bij de gynaecoloog. Artsen begrijpen best dat seks voor veel patiënten geen gemakkelijk bespreekbaar onderwerp is en kunnen je snel op je gemak stellen. Wat je vertelt blijft trouwens privé: dokters moeten zich houden aan het beroepsgeheim.

Alle hier besproken voorbehoedsmiddelen helpen zwangerschap voorkomen, maar enkel het condoom beschermt ook tegen de meeste soa's. Sommige soa's kunnen echter ook overgedragen worden door blaasjes of wondjes buiten de vagina, bijvoorbeeld in de mond.

Het condoom (♂)

Condooms zijn gewoon te koop in de supermarkt. In veel cafés of jeugdclubs kun je ze zelfs uit een automaat halen. Een condoom bemachtigen is niet moeilijk. Je hebt er dus geen doktersvoorschrift voor nodig.

Hoe werkt het?

Een condoom is een elastisch, rubberen hoesje dat over de stijve penis van de jongen wordt gerold vóór hij bij het meisje naar binnen gaat. Het vangt het sperma op zodat dat niet in de vagina terechtkomt. Zo wordt een zwangerschap voorkomen. Voorwaarde is wel dat het condoom wordt aangebracht vóór de penetratie, omdat ook het voorvocht (vóór de eigenlijke zaadlozing) al zaadcellen kan bevatten.

Het condoom biedt een goede bescherming tegen zwangerschap op voorwaarde dat je het juist gebruikt. Lees daarvoor aandachtig de bijsluiter! Het is bovendien de enige vorm van anticonceptie die je beschermt tegen soa's. Veilig vrijen betekent dus dat je altijd een condoom gebruikt, aangevuld met een ander voorbehoedsmiddel.

Hoe kiezen?

Condooms zijn er in verschillende dikten en kleuren, met of zonder ribbels, met een fruitsmaakje ... Een condoom met glijmiddel vergemakkelijkt de penetratie, handig als je nog niet zo veel ervaring hebt. Grappige condooms, bijvoorbeeld in de vorm van een stripfiguurtje, bieden meestal onvoldoende bescherming. Ze zijn niet geschikt als voorbehoedsmiddel. Over de maat hoef je je geen zorgen te maken: een condoom is van elastisch rubber. Het rekt mee en zit altijd perfect.



Tip

- Een condoom gebruiken is niet moeilijk. Toch kan op voorhand oefenen geen kwaad. Zo voorkom je zenuwachtig geklungel of de slappe lach op het moment zelf. Jongens hebben alles bij de hand voor een testje. Probeer eens een condoom uit als je masturbeert. Meisjes kunnen gemakkelijk aan de slag met een bezemsteel of banaan.
- Weten hoe je een condoom gebruikt, is niet genoeg. Je moet er ook één bij de hand hebben op het moment dat het nodig is. Er is niets mis met altijd een condoom op zak hebben, al neem je dat het best niet te letterlijk. Een condoom bewaar je beter niet in je portefeuille of je broekzak omdat het daardoor beschadigd kan raken. Verder loop je er het best niet te lang mee rond: ook een condoom heeft een vervaldatum. Die staat vermeld op elke individuele verpakking.

Laat je niets wijsmaken ...

- Een condoom kun je maar één keer gebruiken. Na het vrijen gooi je het weg. Ook als er geen zaadlozing is geweest, kun je een condoom niet opnieuw gebruiken.
- Twee condooms over elkaar aantrekken is niet veiliger, integendeel! De twee schuren dan over elkaar en dat vergroot de kans op lekken of scheuren. Koop condooms van een standaardmerk, zo kun je er zeker van zijn dat eentje voldoende beschermt.
- Toegegeven, vrijen met een condoom voelt niet exact hetzelfde als vrijen zonder maar een condoom is zo dun dat het meer dan voldoende prikkels doorlaat. Bovendien geniet je veel meer van seks als je weet dat je veilig vrijt.
- Een condoom omdoen is geen onderbreking van het liefdesspel maar een belangrijk onderdeel ervan: je neemt samen de verantwoordelijkheid om veilig te vrijen! Net als een voorspel en naspel hoort het er gewoon bij.

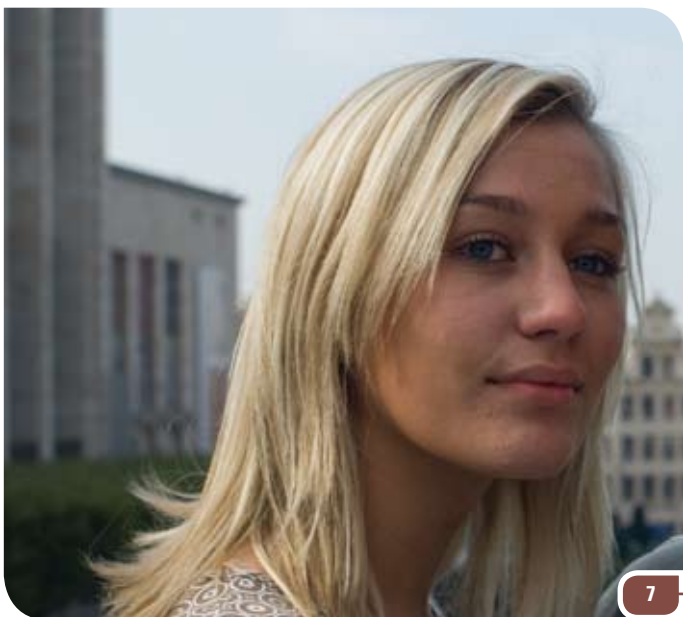
Het condoom (♀)

Een condoom voor vrouwen ziet er helemaal anders uit dan dat voor mannen, al is het principe wel hetzelfde. Het sperma wordt door het condoom opgevangen, zodat het niet in de vagina terechtkomt en zwangerschap wordt voorkomen. Net als het 'gewone' condoom biedt het bescherming tegen zwangerschap en soa's. Het vrouwencondoom wordt weinig gebruikt, zeker door jongeren. Het is duurder dan een gewoon condoom en vaak enkel op bestelling te verkrijgen.

Hoe werkt het?

Een condoom voor vrouwen bestaat uit een doorzichtig zakje met twee ringen. De binnenring wordt samen met het zakje ingebracht in de vagina. De buitenste ring blijft uit de vagina en schuif je over de schaamlippen. Het voordeel is dat het meisje het condoom op voorhand kan inbrengen. Het blijft uiteraard belangrijk om er op voorhand over te praten en samen de keuze te maken.

Een vrouwencondoom inbrengen kan in het begin wat moeite kosten. Een ander nadeel is dat het soms kraakt en ritselt. Bovendien kan de penis makkelijk naast het condoom schuiven waardoor dit voorbehoedsmiddel wat minder veilig is.



De pil

Het bekendste en populairste voorbehoedsmiddel is ongetwijfeld de anticonceptiepil, kortweg de pil. Een meisje dat correct de pil neemt, heeft bijna 100 % zekerheid dat ze niet ongewenst zwanger zal worden. Om te weten hoe zo'n klein pilletje dat voor elkaar krijgt, is enige kennis van de vrouwelijke vruchtbaarheid vereist. Ook voor jongens!

Hoe werkt het?

De pil werkt op basis van kunstmatige hormonen die lijken op de natuurlijke vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesterone. Die zorgen ervoor dat er zich elke maand een eitje ontwikkelt in de eierstokken. Na twee weken is dat eitje rijp en daalt het via de eileider af naar de baarmoeder. Onderweg kan het bevrucht raken. Als dat niet gebeurt, volgt er na twee weken een bloeding. Een meisje is het vruchtbaarst twee weken vóór haar menstruatie.

De pil werkt op drie manieren

- Ten eerste zorgen de hormonen ervoor dat er geen eikel tot rijping komt en er geen eisprong is. Dat betekent dat er geen eikel is die onderweg bevrucht kan raken.
- Ten tweede verandert de pil de samenstelling van het baarmoederslijmvlies, waardoor een bevruchte eikel zich niet gemakkelijk kan innestelen.
- Tot slot wordt het slijm in de baarmoederhals dikker en minder toegankelijk voor zaadcellen.

Opgelet: tegen soa's biedt de pil geen enkele bescherming!

Hoe kiezen en gebruiken?

De pil nemen via het voorschrift van een vriendin of van je moeder, is geen goed idee. Ieder lichaam is anders. Er bestaan pillen met een hogere of lagere dosis hormonen. Je huisarts zal je een pil voorschrijven die het best bij je past. Zo voorkom je onprettige neveneffecten. Lees zeker ook de bijsluiter. Ook voorbehoedsmiddelen hebben een vervaldatum!

Als je met de pil start, begin je ze het best te nemen op de eerste dag van je menstruatie. De pil is dan meteen betrouwbaar. Begin je op een ander moment, dan zijn de eerste zeven dagen niet veilig en moeten jullie een condoom gebruiken.

In principe slik je de pil 21 dagen na elkaar. Neem de pil het best elke dag op ongeveer hetzelfde moment. Is de strip op, dan heb je een pilvrije week. Het is in die week dat je een bloeding krijgt die erg lijkt op je menstruatie. Na 7 dagen begin je de pil opnieuw te nemen, ook al heb je nog een bloeding. Heel de tijd, ook de week van je bloeding, ben je beschermd tegen ongewenste zwangerschap.

Oeps, vergeten ...

- Missen is menselijk en een keer een pil vergeten kan gebeuren. Ben je maar één pil van de strip vergeten, neem dan zo snel mogelijk de vergeten pil in samen met de pil van de dag waarop je het merkt. Je neemt nadien gewoon je pil opnieuw in op het normale tijdstip en hoeft geen bijkomende maatregelen te nemen.
- Wanneer je 2 of 3 pillen vergeet (na elkaar of afzonderlijk) speelt de week waarin je de pillen vergat een belangrijke rol.
- Vergat je meerdere pillen in de eerste week, dan neem je de laatst vergeten pil samen met de pil van de dag waarop je het merkt. Nadien neem je de pil verder op het normale tijdstip in en gebruik je een condoom tot je terug 7 dagen na elkaar de pil hebt genomen. Had je seks tijdens de 5 dagen voorafgaand aan de eerst vergeten pil, dan is noodanticonceptie nodig.
- Was je vergeetachtig in de tweede week, dan neem je zo snel mogelijk de laatst vergeten pil samen met de pil van de dag waarop je het merkt en neem je nadien de pil gewoon verder in op het normale tijdstip. Je hoeft geen bijkomende maatregelen te nemen.
- Ben je een pil vergeten in de derde week, dan neem je zo snel mogelijk de laatst vergeten pil samen met de pil van de dag waarop je het merkt en neem je de pil nadien verder in op het normale tijdstip. Je slaat de pilpauze over en gaat onmiddellijk verder met een nieuwe pilstrip. Je kunt ook onmiddellijk een pilpauze inlassen door 7 dagen, te rekenen vanaf de eerste vergeten pil, te stoppen met de pil en daarna met een nieuwe pilstrip te beginnen.

- Ben je in één strip meer dan 3 pillen vergeten, dan neem je de strip verder en contacteer je je arts voor advies. Gebruik ondertussen wel een condoom.
- Om de pil feilloos te laten werken, moeten de hormonen tijdig in je bloedbaan terechtkomen. Hevige diarree of braken kan dat verhinderen. In dat geval ben je niet meer beschermd: neem het zekere voor het onzekere en gebruik een condoom.

Enkel voordelen?

Naast het voorkomen van een ongeplande zwangerschap heeft de pil nog andere voordelen, zoals lichtere en minder pijnlijke maandstonden en afname van acne. Al die voordelen doen je bijna vergeten dat de pil één groot nadeel heeft: ze beschermt op geen enkele manier tegen soa's, dus ook niet tegen aids. Praat met je lief over veilig vrijen, ook als je als meisje de pil neemt en gebruik een condoom als een van beiden eerder seksuele betrekkingen had met iemand anders.

De prikpil

Wie slordig is in het dagelijks nemen van de pil, kan ook kiezen voor de prikpil. Dat is een hormooninjectie die je elke 3 maanden krijgt toegediend door de huisarts en die je beschermt tegen zwangerschap.

Het hormoonstaafje

Sommige meisjes en vrouwen vinden het een grote opgave om elke dag de pil te slikken. Wie de zekerheid van de pil verlangt, maar een gebruiksvriendelijkere versie zoekt, kan kiezen voor een hormoonstaafje. Dat is een staafje ter grootte van een lucifer zonder kop. Het wordt onder plaatselijke verdoving onder de huid aangebracht aan de binnenkant van de bovenarm. Die vorm van anticonceptie is heel betrouwbaar. Je kunt je pil niet vergeten en je bent drie jaar lang beschermd tegen ongewenste zwangerschappen. Voor bescherming tegen soa's heb je echter een condoom nodig. Een ander mogelijk nadeel is dat je menstruatie kan veranderen: de bloedingen worden minder voorspelbaar. Een staafje onder je huid is ook even wennen.

De vaginale ring

De naam zegt het zelf: een ring die je in de vagina inbrengt en die vier weken lang beschermt tegen zwangerschap. De ring verspreidt continu een lage dosis hormonen. Omdat de vaginawand veel bloedvaten bevat, worden de hormonen rechtstreeks opgenomen in de bloedbaan, waardoor een veel lagere dosis volstaat dan bij de pil. Verder hoeft je er niet elke dag aan te denken. Je brengt de ring zelf in en na 3 weken kun je hem gemakkelijk verwijderen. Dan is er een ringvrije week waarin een bloeding optreedt. Na die periode breng je opnieuw een ring aan voor een periode van 3 weken.

De ring voel je niet zitten en hij hindert niet tijdens het vrijen. Het volstaat echter niet om hem net ervoor in te brengen. Je moet hem 3 weken ononderbroken laten zitten. Ook moet je er aan denken om hem na 3 weken weer te verwijderen. Condooms blijven de enige betrouwbare bescherming tegen de meeste soa's.

De pleisterpil

De pleisterpil is een kleefpleister die beschermt tegen zwangerschap. De pleister scheidt hormonen af die via de huid in het lichaam worden opgenomen. Eén keer per week breng je een pleister aan op je bovenarm, bovenlijf, onderbuik of bil en dat drie weken na elkaar. De vierde week is pleistervrij en dan heb je een lichte menstruatie. Je wordt niet zwanger maar tegen geslachtsziekten ben je met deze methode niet beschermd. De pleister is waterbestendig. Je kunt dus gewoon douchen en zwemmen. Echt onopvallend is de pleister echter niet.

Het spiraaltje

Een spiraaltje is een klein, ankervormig voorwerp dat door een arts in de baarmoeder wordt geplaatst. Het spiraaltje zorgt ervoor dat een bevruchte eicel zich niet kan innestelen. Vanaf het ogenblik dat de gynaecoloog het plaatst, beschermt het spiraaltje tegen zwangerschap. Het kan 5 jaar blijven zitten. Een spiraaltje beschermt niet tegen soa's.

Het inbrengen van een spiraaltje verloopt makkelijker na een bevalling. Een spiraaltje maakt je menstruatie vaak heviger. Het is dus minder geschikt voor wie last heeft van pijnlijke maandstonen.

Het hormoonspiraaltje

Naast het gewone spiraaltje bestaat er ook een hormoonspiraaltje. Net als bij de pil zorgt dat hormoon ervoor dat het slijm in de baarmoeder ontoegankelijk wordt voor zaadcellen. De hoeveelheid hormoon die in het bloed komt, is veel kleiner dan bij de pil. Het hormoonspiraaltje is heel betrouwbaar als bescherming tegen zwangerschap omdat het de doeltreffendheid van de pil combineert met die van het spiraaltje. Ook het hormoonspiraaltje kan 5 jaar blijven zitten.

Minder geschikt voor jongeren

Natuurlijke methoden

Alle natuurlijke methoden van anticonceptie zoals de kalendermethode, temperatuurmethode, methode volgens Billings en Natural Family Planning zijn erop gericht geen geslachtsgemeenschap te hebben op je vruchtbare dagen. Belangrijk is dus dat je die dagen in je cyclus leert herkennen. Per cyclus zijn er in principe zes dagen waarop je zwanger kunt raken: de dag van de eisprong en de vijf dagen ervoor. Op het tijdstip van de eisprong doen er zich belangrijke veranderingen voor, bijvoorbeeld in lichaamstemperatuur, in het hormoonpatroon en in de doorlaatbaarheid van het baarmoederhalsslijm. Om natuurlijke methodes betrouwbaar te leren toepassen, organiseren sommige organisaties cursussen.

Hoewel een combinatie van verschillende natuurlijke methodes redelijk betrouwbaar is, wordt het toch niet aanbevolen voor jongeren. Natuurlijke anticonceptie vergt namelijk heel wat ervaring, discipline en vertrouwdheid met je lichaam.

Sterilisatie

Sterilisatie is de meest ingrijpende vorm van anticonceptie. Bij sterilisatie worden de kanaaltjes onderbroken waarlangs bij een man de zaadcellen en bij een vrouw de eicellen passeren. Bij een vrouw gaat de menstruatie gewoon door en een man kan zaadlozingen blijven hebben. Alleen zitten er in het sperma geen zaadcellen meer. Sterilisatie heeft geen invloed op de erectie of het verlangen naar seks.

De kans dat je als jongere kiest voor die ingreep, is bijzonder klein. Een sterilisatie is moeilijk ongedaan te maken. Het wordt eerder toegepast bij koppels die geen kinderen meer willen. Ook al is het een effectieve bescherming tegen zwangerschap, het beschermt niet tegen soa's.

De noodpil, als je toch eens onveilig vrijt

Heb je, ondanks alle goede voornemens, toch seks gehad zonder voorbehoedsmiddel of heb je het verkeerd gebruikt? Je kunt het risico op een zwangerschap verkleinen door de noodpil te nemen. Ook bij twijfel kun je alsnog de noodpil nemen.

Hoe werkt het?

Net als de gewone pil, bevat de noodpil een kunstmatig hormoon. Dat zorgt ervoor dat de eisprong stopt of wordt uitgesteld en verhindert dat een eitje wordt bevrucht of dat het zich innestelt in de baarmoeder. De noodpil veroorzaakt dus geen abortus.

Een reddingsboei

Zoals de naam al zegt, neem je de noodpil enkel in geval van nood. Het is geen standaard voorbehoedsmiddel. Loop je na een vrijpartij het risico dat je zwanger bent, dan kun je dat nog voorkomen door zo snel mogelijk de noodpil te nemen. Je hebt 72 uur de tijd. Hoe sneller na het seksueel contact je de noodpil neemt, hoe groter de kans dat je een zwangerschap nog kunt voorkomen.

De noodpil beschermt je enkel als er iets is misgelopen in de afgelopen 72 uur, dus niet voor de periode die daarop volgt, tot aan je volgende menstruatie. Heb je in die periode opnieuw seksueel contact, dan moet je een voorbehoedsmiddel gebruiken.

Vrij verkrijgbaar

De noodpil is vrij te koop in de apotheek. Je hebt er geen doktersvoorschrift voor nodig. Voor jongeren onder de 21 is de noodpil zelfs gratis. De apotheker zal je wel aanraden om een afspraak te maken met je huisarts om je anticonceptie voor de toekomst te bespreken. Keer op keer vertrouwen op de noodpil is geen goed idee: een voorbehoedsmiddel is betrouwbaarder als bescherming tegen zwangerschap.

Toch zwanger, wat nu?

Als je toch zwanger blijkt te zijn, kun je daarover praten met mensen uit je omgeving die je vertrouwt of met professionele hulpverleners zoals het jongerenadviescentrum of de CRZ-luistertelefoon. Je kunt hen contacteren, gewoon om je eerste emoties te ventileren of om verdere informatie of hulpverleningsadressen te vragen. Gespecialiseerde centra helpen jou bij het nemen van een beslissing: het uitdragen of het afbreken van je zwangerschap. Je kunt de luistertelefoon elke dag bereiken tussen 18 en 22 uur via het nummer 078 15 30 45. Het adres van het JAC in je buurt vind je op www.jac.be.

Terugbetaling voorbehoedsmiddelen

Jonge vrouwen die nog geen 21 jaar zijn, krijgen 3 euro korting per maand op de voorbehoedsmiddelen die ze in de apotheek met een doktersvoorschrift kopen. Op die manier zijn sommige voorbehoedsmiddelen voor hen zelfs gratis.

De apotheker zal je SIS-kaart vragen en de korting per maand meteen aftrekken. Op een doosje met 3 maandstrips met de pil, krijg je bijvoorbeeld meteen 9 euro korting. Heb je je SIS-kaart niet bij, dan krijg je van de apotheker een formuliertje waarmee je de korting later kunt innen bij je ziekenfonds.

Meer info

- www.sensoa.be
- www.rutgersnissogroup.nl
- www.jeugdoseksualiteit.be
- www.crz.be



Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie van CM in samenwerking met Sensoa.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U. Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© CM - oktober 2010



F01074

**Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.bewustgezond.be.**

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen.

Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.