

*'Veilig vrijen' is vermijden dat je een geslachtsziekte of aids krijgt. Als je seksueel contact hebt zonder condoom, dan vrij je onveilig. Als je geen kind wil, moet je naast het condoom trouwens nog een ander voorbehoedmiddel gebruiken.*

## **Wanneer moet je 'veilig vrijen'?**

Je moet eigenlijk altijd veilig vrijen. De betekenis verschilt naargelang de fase waarin je relatie zit. Maar omdat er vaak geen symptomen zijn, weet je *nooit* of je partner aids of een SOA (= seksueel overdraagbare aandoening of geslachtsziekte) heeft. 'Seksueel overdraagbaar' wil zeggen dat je de ziekte alleen of hoofdzakelijk via seksueel contact krijgt. De basisregel is dat je **ALTIJD** een condoom gebruikt. Alle risico's uitsluiten kan niet, al ben je 37 jaar gelukkig getrouwd. Maar uiteraard verandert de noodzaak van een condoom als je in een echt lange relatie zit, waarin beide partners geen seks met anderen hebben. Er zijn vele SOA's: syfilis, gonorrhoe, genitale wratjes, schaamluizen, Hepatitis, chlamydia, schimmelinfecties, AIDS enz. Informatie over de symptomen en behandelwijze vind je in Den Vrijen Courant en in Beddengoed (zie verder).

## **Wanneer breng je 'veilig vrijen' ter sprake?**

Liefst voor je totaál in de nood bent. Als je al aan het vrijen bent, is het moeilijk om aan te dringen om een condoom te gebruiken. Maak dus liever vooraf afspraken. Begrijpt je partner niet waarom je een condoom 'levensbelangrijk' vindt? Maak duidelijk dat er altijd en overal maar één reden is: elkaar beschermen tegen AIDS en SOA's.

Seks kan alleen als je allebei echt wil. Laat je dus door niemand forceren tot seks zonder condoom. Wil één van jullie niet, dan gaat het niet door! Geen condoom is een goede reden om niet te willen.

Eigenlijk speel je alleen echt veilig als je het condoom combineert met de pil. Je vermijdt zo optimaal zwangerschap, AIDS en andere SOA's.

## **Hoe word je besmet met HIV?**

Het virus wordt alleen overgedragen via bloed, sperma of vaginaal vocht van een besmet persoon naar de bloedbaan van een ander persoon. Speeksel, tranen, urine, huidcontact, beddengoed, toilet, niezen en zweet vormen geen probleem. Het 'gewone' contact met besmette personen is niet gevaarlijk! Je kan enkel met besmet worden:

- via seksueel contact
- door gebruik van dezelfde injectienaalden
- van moeder op kind tijdens de bevalling of borstvoeding
- via bloedtransfusies (wegens strenge controles is dit in België zo goed als uitgesloten)

Wat zijn *veilige* handelingen? Kussen (wel kans op herpes als iemand koortsblaasjes heeft), strelen, masseren, knuffelen, elkaar met de hand bevredigen en met kleren aan lichamen tegen elkaar wrijven.

Wat zijn *onveilige* handelingen? Neuken, orale seks, geslachtsdelen bloot en seksspeeltjes van een ander gebruiken. Een condoom is dan noodzakelijk.

## Hoe voorkom je AIDS en SOA's?

### **Condoom**

Het condoom is een dun rubberen hoesje dat om een stijve penis past. Alleen het condoom beschermt je tegen AIDS en SOA's! Wat jij of je partner er ook over denken: niet zo prettig, zo'n gedoe, duur. Allemaal goed en wel, maar uitvluchten hebben nog nooit iemand beschermd.

*Hoe gebruik je een condoom?*

Volg de gebruiksaanwijzing. Je moet het condoom om doen voor de penis in contact komt met de vagina of de anus. Scheur de verpakking in het midden open (voorzichtig met ringen, nagels enz.). Hou het zaadreservoir dicht met duim en wijsvinger. Bij condooms zonder zaadreservoir laat je 1 tot 2 cm ruimte aan het uiteinde (om het zaad op te vangen). Rol met je andere hand het condoom helemaal over de penis. Na het orgasme, moet je de penis direct terugtrekken. Hou het condoom vast! Als je te lang wacht, wordt de penis slap en kan het condoom afglijden. Bij anaal contact moet je een versterkt condoom gebruiken, met voldoende glijmiddel op waterbasis. Doe nooit 2 condooms over elkaar en gebruik een condoom nooit twee keer. Is de geldigheidsdatum verstreken, dan moet het condoom weg. Condooms vind je in de apotheek, het grootwarenhuis of in de condoomautomaat.

### *Zaaddodend middel*

Een zaaddodend middel werkt ongeveer een uur en verkleint het risico op zwangerschap. Smeer dat op het condoom (niet erin, anders kan het condoom makkelijk afglijden).

## *Glijmiddel*

Als de vagina droog is, kan de penis moeilijk naar binnen en kan het condoom makkelijk scheuren. Een condoom met glijmiddel (op waterbasis) biedt meer zekerheid.

## *Condooms in soorten*

Er bestaan condooms in allerlei smaken en vormen. Betrouwbare condooms zijn 'elektronisch getest'. 'Funcondooms' zijn meestal *niét* voldoende betrouwbaar. Klassieke merken hebben maar één maat die voor bijna iedereen bruikbaar is. Anale condooms zijn extra sterk. Sommige zijn voorzien van een glijmiddel en een zaaddodend middel.

## ***Vrouwencondoom***

Het vrouwencondoom is doorzichtig en van sterk materiaal. Het is 17 cm en heeft een binnen- en een buitenring. De binnenring en het grootste deel van het zakje zitten in de vagina, de buitenring bedekt de schaamlippen. De penis komt niet in aanraking met de vaginawand of de schaamlippen. Net als een gewoon condoom zorgt dit condoom dat zaadcellen worden opgevangen en niet in de vagina komen. Je kan het condoom voor je gaat vrijen inbrengen en je hoeft het na de seks niet direct te verwijderen. Het vrouwencondoom beschermt tegen AIDS en SOA's en ook tegen zwangerschap, maar toch niet echt optimaal. Een combinatie met de pil blijft gewenst.

## ***Wanneer moet je naar de dokter?***

Je moet naar de dokter bij afscheiding uit penis of vagina, als je een branderig gevoel hebt bij het plassen, als je pijn hebt in de onderbuik

(bij vrouwen) of in de teelballen (bij mannen), bij jeuk aan of rond de geslachtsdelen, bij zweertjes of blaasjes in de buurt van de geslachtsdelen of mond en bij opgezette klieren in de liesstreek. Al die verschijnselen kunnen immers wijzen op een SOA.

Het is belangrijk dat je partner ook naar de dokter gaat. De kans dat hij of zij ook besmet is, is groot. Laat één van beide zich niet behandelen, dan geef je de ziekte keer op keer aan elkaar door.

Voor een AIDS-test kan je gewoon naar de huisarts. De test is eenvoudig: een staaltje bloed wordt opgestuurd naar een laboratorium. Een goede week later heeft de arts de uitslag. De test is niet duur. Naast het doktersbezoek betaal je 2,5 euro. Je kan ook kiezen voor een 'anoniem' onderzoek in het Instituut voor Tropische Geneeskunde (zie verder). Pas drie maanden na het laatste risicocontact kan de antistoffentest met voldoende zekerheid aantonen dat je niet besmet werd. Laat je hertesten na zes maanden. In afwachting van de test blijf je veilig vrijen.

## **Hoe voorkom je zwangerschap?**

Welk middel je ook gebruikt, volg strikt de regels van de bijsluiter en raadpleeg bij onduidelijkheid een arts. Stel alle vragen waar je mee zit.

### ***Pil***

De pil is het betrouwbaarste voorbehoedmiddel om zwangerschap te voorkomen, tenminste bij correct gebruik. De *combinatiepil* bestaat uit twee hormonen. Die hormonen komen in een grote dosis in het bloed.

De eierstokken geven geen eicellen vrij en de slijmvliesbekleding van de baarmoeder wordt ongeschikt voor de innesteling van een bevruchte eicel. Het slijm van de baarmoederhals wordt taai en moeilijk toegankelijk voor zaadcellen. De *fasepil* is een variant van de combinatiepil. De samenstelling verandert gedurende de cyclus. Je moet ze dus zeker in de juiste volgorde nemen. De *minipil* bevat enkel het hormoon progestageen. Deze pil belet niet altijd de eisprong. Ze maakt de baarmoederhals taai en ondoordringbaar voor zaadcellen.

Neem de pil elke dag op hetzelfde moment. Je blijft menstrueren, maar korter en minder hevig en pijnlijk. Braken, diarree of antibiotica maken de pil minder betrouwbaar. Bij braken en diarree neem je een nieuwe pil. Bij antibiotica gebruik je tot zeven dagen erna ook een condoom.

Een voorschrift haal je bij de huisarts. Vraag naar het juiste gebruik en naar mogelijke bijverschijnselen. Ben je bezorgd, ga dan terug naar de arts! Laat je na drie maanden sowieso even controleren.

*Pil vergeten?*

Dat is een probleem. Neem ze nog zo snel mogelijk. De fasepil en de minipil zeker binnen drie uur en de combinatiepil zeker binnen 12 uur! Anders ben je niet meer veilig. Bij elke twijfel, raadpleeg je een arts.

Let op! De pil biedt alleen bescherming tegen zwangerschap. Om je tegen AIDS en SOA's te beschermen moet je ook een condoom gebruiken!

### ***Prikpil***

De prikpil wordt elke drie maanden ingespoten door een dokter. In de prikpil zit hormoon (progestageen) waardoor je geen eisprong hebt, de baarmoedermond minder toegankelijk is voor zaadcellen en bevruchte eitjes zich niet kunnen innestelen in de baarmoederwand. Je moet er niet elke dag aan denken en de prikpil is zeer betrouwbaar. Nadeel is wel dat je, eenmaal ingespoten, niet kan 'stoppen' bij eventuele bijwerkingen. De rest van de drie maanden zit je met de injectie. Je wordt ook iets minder snel zwanger als je stopt met de prikpil. De prikpil biedt geen bescherming tegen AIDS en SOA's.

### ***Pessarium***

Het pessarium is een rubber koepeltje met een buigzame metalen ring, die de baarmoedermond afsluit. Je brengt het in voor je seks hebt. Samen met een zaaddodend middel, ben je goed beschermd (smeer vooraf het zaaddodend middel op het pessarium). Het pessarium mag er pas 8 uur na de seks uit. Pas dan is het sperma vernietigd. Het pessarium biedt geen bescherming tegen AIDS en SOA's!

### ***Spiraaltje***

Het spiraaltje is een plastic voorwerp, omwonden door koper. Het wordt door een arts in de baarmoeder geplaatst. Het spiraaltje verhindert de innesteling van een bevruchte eicel, de eicel gaat dood door de werking van het koper en de reactie van het baarmoederslijmvlies erop en de zaadcellen worden door het spiraaltje ongeschikt voor bevruchting. Het risico op zwangerschap is klein. Er is geen bescherming tegen AIDS en SOA's.

## ***Implanon***

Het gaat om een staafje dat in de bovenarm wordt gebracht. Het hormoon (progestageen) wordt langzaam in het bloed afgescheiden. Daardoor is er geen eisprong en het slijm van de baarmoedermond wordt minder toegankelijk voor zaadcellen. Implanon kan maximaal drie jaar blijven zitten. Vervanging gebeurt door een arts. De kans op zwangerschap is heel klein. Er is geen bescherming tegen AIDS en SOA's.

## ***Noodspiraaltje***

Het morning-after-spiraaltje is een koperen spiraaltje dat uiterlijk 5 dagen na de onveilige seks wordt ingebracht door een dokter. Later dan 18 dagen na de menstruatie kan niet. Het voordeel is dat het spiraaltje kan blijven zitten als permanent voorbehoedmiddel. Het spiraaltje biedt geen bescherming tegen AIDS en SOA's.

## ***Noodpil***

Ben je de pil vergeten of ben je niet zeker van een correct en veilig gebruik van het condoom (gescheurd, afgededen, vergeten) dan kan je toch het risico op zwangerschap beperken. Ga onmiddellijk naar de apotheek voor de noodpil. Die is redelijk betrouwbaar. Je hebt geen voorschrift nodig, maar je gaat toch best naar de dokter. Die kan het correct gebruik uitleggen, een definitief voorbehoedmiddel voorstellen en het SOA- of AIDS-risico met jou bespreken.

Neem de noodpil zeker binnen 72 uur na de onveilige seks (hoe eerder hoe beter). Een tweede pil neem je 12 uur later. Tot aan de volgende

menstruatie moet je een ander voorbehoedmiddel (b.v. condoom) gebruiken. De noodpil biedt geen bescherming voor toekomstige seks. De eisprong wordt alleen uitgesteld. Let op: het gaat om een *noodpil* en dus niet om een gewoon voorbehoedmiddel. De noodpil biedt geen bescherming tegen AIDS en SOA's.

### ***Wanneer moet je naar de dokter?***

Als je twijfelt of je zwanger bent, is snelle zekerheid belangrijk. Als je menstruatie meer dan een week uitblijft of als er amper sprake is van bloedverlies, moet je naar de huisarts. Die zal een zwangerschapstest doen. De twijfel op zich is zelfs genoeg om naar de dokter te gaan.

Heb je zelf een test gedaan en is die positief, ga dan zeker onmiddellijk naar de dokter. Immers, als zo'n eventuele zwangerschap ongepland is, dan moet je op korte termijn belangrijke beslissingen nemen. Natuurlijk heb je even tijd nodig om het idee te laten doordringen en om met iemand te praten. Maar de tijd voor een eventuele abortus is kort. Abortus is toegelaten tot 12 weken na de bevruchting (of tot 14 weken na het begin van de laatste menstruatie). Snel handelen is dus belangrijk. Anders worden de keuzemogelijkheden beperkter.

Als je zeker zwanger bent, moet je in gesprek met je partner, een dokter, ouders of vriendin tot een beslissing komen. Heb je niemand waarmee je kan of wil praten, dan kan je naar een centrum algemeen welzijnswerk, naar een abortuscentrum (je hoeft nog niet beslist te hebben) of je kan bellen naar de CRZ-luistertelefoon (ze luisteren naar je gevoelens en angsten en zetten met jou de elementen op een rij).

## Dure anticonceptie?

Wie nog geen 20 jaar is, krijgt een bijkomende tegemoetkoming van de ziekteverzekering (ongeveer 3 euro per maand) voor alle anticonceptie en nood-anticonceptie (geldt niet voor condoms).

## Adressen, folders, websites

Jeugd en Seksualiteit

Koningin Astridlaan 106 bus 2 - 2800 Mechelen - 015/20.69.68

[info@jeugdenseksualiteit.be](mailto:info@jeugdenseksualiteit.be) en [www.jeugdenseksualiteit.be](http://www.jeugdenseksualiteit.be)

Folder: Beddengoed (prijs: 1,5 euro)

In Petto - Diksmuidelaan 50 - 2600 Berchem - 03/366.15.20

[mailbox@inpetto-jeugddienst.be](mailto:mailbox@inpetto-jeugddienst.be) en [www.inpetto-jeugddienst.be](http://www.inpetto-jeugddienst.be)

Folder: Den Vrijen Courant (gratis)

Sensoa - Kipdorpvest 48 A - 2000 Antwerpen - 078/15.15.15

[info@sensoa.be](mailto:info@sensoa.be), [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be), [www.cgso.be/genieten/zwanger](http://www.cgso.be/genieten/zwanger)

Bellen kan op maandag en donderdag van 14 tot 22u, op dinsdag, woensdag en vrijdag van 14 tot 20u en op zaterdag van 14 tot 17u.

Instituut voor Tropische Geneeskunde

Kronenburgstraat 43/3 – 2000 Antwerpen – 03/247.64.65

Gespecialiseerde AIDS- en SOA-raadpleging (na afspraak).

Steunpunt Algemeen Welzijnswerk - Diksmuidelaan 50 - 2600

Berchem - 03/366.15.40 - [info@steunpunt.be](mailto:info@steunpunt.be) en [www.steunpunt.be](http://www.steunpunt.be)

JAC's (= jongerenadviescentra)

Hier kan je, zonder afspraak en anoniem, terecht met alle vragen en problemen over zwangerschap, abortus, anticonceptie, SOA's enz.

Voor een JAC in jouw regio: zie [www.jac.be](http://www.jac.be).

CRZ-luistertelefoon: 078/15.30.45 - Elke avond van 18 tot 22u.

Abortuscentra (je kan ook in een aantal ziekenhuizen terecht. Bespreek dat met je huisarts).

Dr. Willy Peers Centrum

Lange Gasthuisstraat 45 - 2000 Antwerpen - 03/226.25.25

Sjerp-Dilemma (VUB) - Campus VUB, toegang 7, gebouw Y

Triomflaan 1 - 1050 Brussel - 02/629.23.45

CEVO, Centrum voor Verantwoord Ouderschap Brussel

H. Jaspalaan 102 - 1060 Brussel - 02/539.32.07

Kollektief Antikonceptie

Martelaarslaan 303 - 9000 Gent - 09/233.64.92

Bourgognecentrum - Djef Antenstraat 69 - 3500 Hasselt - 011/23.29.91

[bourgognecentrum@pandora.be](mailto:bourgognecentrum@pandora.be)

CEVO, Centrum Verantwoord Ouderschap West-Vlaanderen

Prinses Stefanieplein 19 - 8400 Oostende - 059/80.57.11

# JIP

*Wil je meer uitleg? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.*

*In een JIP kan je terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.*

*Voor het adres en telefoonnummer van een JIP in de buurt: zie op [www.jips.be](http://www.jips.be)*

*Een uitgave van Delta vzw-Netwerk van JIPS,  
met steun van de Vlaamse Gemeenschap.*

*Voorjaar 2005*

