

veilig  
vrijen

# veilig vrijen

*Veilig vrijen is jezelf en je partner beschermen tegen ongewenste zwangerschap en tegen een seksueel overdraagbare aandoening (soa). Als je zonder voorbehoedmiddel dat jou en je partner beschermt tegen ongewenste zwangerschap en soa vrijt, dan vrij je onveilig.*

## Wanneer moet je 'veilig vrijen'?

Je moet eigenlijk altijd veilig vrijen. Omdat soa vaak geen symptomen geven, weet je nooit of je partner een soa heeft. De basisregel is dat je altijd een condoom gebruikt. Je kan het condoom slechts weglaten als je een vaste relatie hebt, waarbij beide partners getest zijn op soa en geen seks hebben met anderen.

Er zijn vele soa: syfilis, gonorrhoe, hiv/aids, hepatitis B, schaamluis, chlamydia, herpes genitalis, genitale wratten en schurft. Informatie over de symptomen en behandelwijze vind je in *Beddengoed en Den Vrijen Courant*.

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

Communicatie over veilig vrijen is belangrijk! Praat op voorhand met je partner over veilig vrijen en maak afspraken over voorbehoedmiddelen. Seks kan alleen als je allebei echt wil. Laat je dus door niemand forceren tot seks. Wil één van jullie niet, dan gaat het niet door!

Je speelt echt veilig bij de 'double dutch' methode, waarbij je naast een hormonaal voorbehoedmiddel ook een condoom gebruikt bij het vrijen.

## Hoe word je besmet met SOA?

Soa staat voor seksueel overdraagbare aandoeningen. Soa zijn infecties die het lichaam binnenkomen door:

# veilig vrijen

- bloedcontact
- contact tussen de slijmvliezen van de mond, vagina, penis of aars
- van moeder op kind tijdens bevalling of borstvoeding
- huidcontact (schurft)
- gebruik van dezelfde injectienaalden

Er zijn soa die veroorzaakt worden door een bacterie (syfilis, chlamydia, gonorrhoe). Deze zijn makkelijk te behandelen met antibiotica. Virale soa (hepatitis B, hiv, herpes genitalis, genitale wratten) zijn soa die veroorzaakt worden door een virus. Hierbij kan je genezen van de symptomen, maar het virus zelf blijft in je lichaam aanwezig. Deze soa zijn dus ongeneeslijk.

Zoenen, strelen, masseren, knuffelen, elkaar met de hand bevredigen (als er geen sperma of vaginaal vocht op de hand aanwezig is) en met kleren aan tegen elkaars lichaam wrijven, zijn veilige handelingen waarbij je niet besmet kan raken.

## Hoe voorkom je SOA?

### *Condoom*

Het condoom is een dun rubberen hoesje dat om een stijve penis past. Alleen het condoom beschermt je tegen soa! Let wel, een condoom beschermt niet altijd volledig tegen sommige soa.

### *Hoe gebruik je een condoom?*

Volg de gebruiksaanwijzing, die zit meestal bij de verpakking. 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

# veilig vrijen

dicht met duim en wijsvinger. Bij condooms zonder zaadreservoir laat je 1 tot 2 cm ruimte aan het uiteinde (om het sperma 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. Als de geldigheidsdatum verstreken is, gooi het condoom dan weg. Condooms vind je in de apotheek, het grootwarenhuis of in een condoomautomaat.

## *Glijmiddel*

Er bestaan condooms met glijmiddel (op waterbasis) om de penis makkelijker in de vagina of de anus te laten glijden. Je kan ook zelf een tube glijmiddel (op waterbasis) kopen en op het condoom (of de penis) smeren.

## *Soorten condooms*

Er bestaan condooms in allerlei smaken en vormen. Op betrouwbare condooms staat 'elektronisch getest'. De zogenaamde 'funcondooms' zijn niet betrouwbaar. De meeste klassieke merken hebben een standaardmaat die voor bijna alle mannen bruikbaar is. Sommige merken hebben condooms in verschillende maten. Sommige condooms zijn voorzien van glijmiddel. Anale condooms zijn extra sterk.

## *Soa?*

Als je onveilig gevreeën hebt, moet je naar de dokter. Je merkt immers niet altijd dat je een soa hebt. De meeste soa geven geen of vage klachten. Ander soa hebben heel duidelijke klachten zoals afscheiding uit penis of vagina, een branderig gevoel bij het plassen, pijn in de onderbuik (vrouwen) of in de teelballen (mannen), jeuk op

# veilig vrijen

of rond de geslachtsdelen en zweertjes of blaasjes in de buurt van de geslachtsdelen.

De dokter kan testen of je besmet bent met een soa, door bloeden/of urineafname.

Het is belangrijk dat je partner zich ook laat testen. Als één van de twee zich niet laat behandelen, geef je soa opnieuw aan elkaar door. Tijdens de behandeling blijf je veilig vrijen.

Op [www.jeugdseksualiteit.be/besmettingsgevaar](http://www.jeugdseksualiteit.be/besmettingsgevaar) vind je bij 'Meer informatie', de 'Overzichtstabel'. Hierop staan alle soa op een rij met hun klachten, overdracht, bescherming, genezing en gevolgen bij niet behandeling.

## Hoe voorkom je zwangerschap?

Welk middel je ook gebruikt, volg strikt de regels van de bijsluiter en raadpleeg bij onduidelijkheid een arts.

### *Pil*

Bij correct gebruikt is de pil het betrouwbaarste voorbehoedmiddel om zwangerschap te voorkomen.

De *combinatiepil* bestaat uit twee hormonen. Die hormonen komen in een grote dosis in het bloed. De eierstokken geven geen eicellen meer 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 21/7 pillen bevat tabletjes voor drie weken. Je neemt je pil gedurende 21 dagen. Als de pilstrip op is, is er een pauze van maximaal 7 dagen. Tijdens deze periode heb je bloedverlies. Tijdens deze 'pilloze' dagen ben je ook beschermd tegen zwangerschap. Na deze 7 dagen begin je met een nieuwe strip, ook als je bloeding nog niet volledig voorbij is.

- Bij de 24+4 pil moet je iedere dag een pil nemen, pilstrip na pilstrip. Bij het innemen van de witte pilletjes heb je bloedverlies.

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 progesteron. Deze pil belet niet altijd de eisprong. Ze maakt het slijm van de baarmoederhals taai en ondoordringbaar voor zaadcellen.

De eerste keer dat je de pil neemt, moet je ze beginnen nemen op de eerste dag van de menstruatie. Daarna neem je ze iedere dag op hetzelfde tijdstip. De combinatiepil en fasepil zijn vanaf de eerste dag dat je ze neemt betrouwbaar, op voorwaarde dat je start op de eerste dag van de menstruatie.

Neem de pil elke dag op hetzelfde moment. Braken, diarree of antibiotica maken de pil minder betrouwbaar. Bij braken en diarree neem je een nieuwe pil. Bij antibiotica inname gebruik je tot 7 dagen na de antibioticakuur bijkomend een condoom. Bij elke twijfel, raadpleeg je een arts.

Een voorschrift haal je bij de huisarts of gynaecoloog. Vraag naar het juiste gebruik en naar mogelijke bijwerkingen. Ben je bezorgd, neem dan contact op met de arts! Laat je na drie maanden sowieso even controleren.

### *Pil vergeten?*

Je mag je pil niet vergeten in te nemen. Gebeurt dit toch, dan moet je ze zo snel mogelijk innemen. De fasepil en de minipil moet je zeker binnen de drie uur nemen en de combinatiepil zeker binnen de 12 uur! Anders ben je niet meer veilig. Bij elke twijfel, raadpleeg je een arts.

# veilig vrijen

Let op! De pil biedt alleen bescherming tegen zwangerschap. Om je tegen soa te beschermen moet je ook een condoom gebruiken!

## *Prikpil*

De prikpil wordt elke drie maanden ingespoten door een dokter. In de prikpil zit het hormoon (progesteron) dat de eisprong belet, het slijm van de baarmoederhals taai en moeilijk toegankelijk maakt voor zaadcellen en de slijmvliesbekleding van de baarmoeder ongeschikt maakt voor de innesteling van een bevruchte eicel. Je moet er niet elke dag aan denken en de prikpil is zeer betrouwbaar. Nadeel is wel dat je met de prikpil niet meteen kan stoppen als er bijwerkingen zijn. Je moet wachten tot de injectie is uitgewerkt. Als je stopt met de prikpil duurt het ook iets langer voordat je zwanger wordt. De prikpil biedt geen bescherming tegen soa.

## *De vaginale ring*

De vaginale ring is een flexibele ring (diameter 5,5 cm, dikte 4 mm) die gelijkmatig twee hormonen afscheidt. Er is geen eisprong meer, het baarmoederslijmvlies wordt ongeschikt voor de innesteling van een bevruchte eicel en het slijm van de baarmoederhals wordt taai en moeilijk doordringbaar voor zaadcellen. De ring wordt door de vrouw zelf ingebracht en na drie weken weer verwijderd. Elke ring is bedoeld voor één cyclus. Een cyclus bestaat uit drie weken met en één week zonder ring. Als je de ring voor de eerste keer gebruikt, moet je de eerste 7 dagen van de cyclus een condoom gebruiken. De vaginale ring biedt geen bescherming tegen soa.

## *Spiraaltje*

Er bestaan twee soorten spiraaltjes: het koperspiraal en het hormoonspiraal.

# veilig vrijen

Het koperspiraal is een klein flexibel stukje plastic, omwikkeld met een dunne koperdraad of voorzien van koperen plaatjes. Het koper tast de zaadcellen aan waardoor ze meestal geen eicel meer kunnen bevruchten. Door de aanwezigheid van het spiraaltje wordt het baarmoederslijmvlies ongeschikt voor de innesteling van een bevruchte eicel.

Het hormoonspiraal is eveneens een klein flexibel stukje plastic dat het hormoon progesteron vrijgeeft. Zo wordt het slijm van de baarmoederhals moeilijk doordringbaar voor zaadcellen en het baarmoederslijmvlies ongeschikt voor innesteling.

Beide spiraaltjes worden door een arts in de baarmoeder geplaatst. Ze worden om de 3 of 5 jaar vervangen. Het spiraal wordt niet gegeven aan jonge meisjes of vrouwen die nog niet zwanger zijn geweest, omdat de kans op afstoting dan groot is. Beide spiraaltjes bieden geen bescherming tegen soa.

## *Implantaat*

Het implantaat is een klein staafje dat in de bovenarm wordt ingebracht. Het staafje geeft het hormoon progesteron af. Hierdoor wordt het slijm van de baarmoederhals taai en moeilijk doordringbaar voor zaadcellen en de slijmvliesbekleding van de baarmoeder ongeschikt voor de innesteling van een bevruchte eicel. Het staafje wordt door de dokter geplaatst en het biedt drie jaar bescherming. Je bent beschermd tegen zwangerschap vanaf de inplanting. Er is geen bescherming tegen soa.

## *Anticonceptiepleister*

De pleister is een dunne, goed klevende pleister in huidskleur en bevat dezelfde hormonen als de combinatiepil. De pleister zorgt ervoor dat er geen eisprong meer is, dat het slijm van de

# veilig vrijen

baarmoederhals taai en moeilijk doordringbaar wordt voor zaadcellen en dat het baarmoederslijmvlies ongeschikt is voor de innesteling van een bevruchte eicel. Je kleeft de pleister op je billen, onderbuik, buitenkant bovenarm, (onder)rug, schouderbladen of bovenlichaam, maar niet op je borsten. De pleister blijft 7 dagen op dezelfde plaats zitten. Na 7 dagen kleef je een nieuwe pleister, maar niet op dezelfde plaats. Na drie weken kan je een pauzeweek houden waarin je een bloeding krijgt.

De eerste keer dat je de pleister gebruikt, moet je hem kleven tijdens de eerste 24u van je menstruatie. Vanaf dan ben je onmiddellijk beschermd tegen zwangerschap. Als je hem later kleeft, moet je nog 7 dagen een condoom gebruiken. Er is geen bescherming tegen soa.

Als je zonder voorbehoedmiddel gevrijd hebt of het voorbehoedmiddel is verkeerd gebruikt, kan je toch de kans op zwangerschap beperken door de noodpil of het noodspiraal. Je gaat best eerst langs een dokter. Die zal met jou zoeken naar de beste oplossing, het gebruik uitleggen, een definitief voorbehoedmiddel voorstellen en het risico op soa met jou bespreken.

## *Noodpil*

De noodpil bestaat uit één pil met een hoge dosis hormonen. De noodpil kan zowel de eisprong uitstellen of stoppen, als beletten dat het eitje bevrucht wordt of dat het zich innestelt in de baarmoeder. Je neemt de pil zo snel mogelijk in na het onbetrouwbaar seksueel contact, best binnen de 24 uur. Je kan de pil uiterlijk tot 5 dagen na het onveilig seksueel contact innemen, maar na 72 uur (drie dagen) vermindert de werking snel. De noodpil is geen voorbehoedmiddel en mag enkel toegepast worden in noodsituaties. Je kan de noodpil zonder voorschrift bij de apotheek verkrijgen. Je kan ook eerst

# veilig vrijen

langs de dokter gaan om een voorschrift, dan is de noodpil gratis. Let wel, de noodpil is geen definitief voorbehoedmiddel. Tot aan de volgende menstruatie moet je een ander voorbehoedmiddel (bv. condoom) gebruiken. De noodpil biedt geen bescherming voor toekomstige seks. Ze beschermt slechts tegen de voorbije (onveilige) seks en niet tegen het seksueel contact dat eventueel nog kan komen.

## *Noodspiraaltje*

Het noodspiraaltje is een gewoon spiraaltje dat uiterlijk tot 5 dagen na de onveilige seks wordt ingebracht door een dokter. Het zal ervoor zorgen dat een bevruchte eicel zich niet kan innestelen in het baarmoederslijmvlies. Het voordeel is dat het spiraaltje kan blijven zitten als permanent voorbehoedmiddel. Het spiraaltje biedt geen bescherming tegen soa.

## *Zwanger?*

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, kan je zelf een zwangerschapstest doen of naar de huisarts gaan. Deze zal een zwangerschapstest doen.

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, kan 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 JAC bij jou in de buurt, 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 alle elementen op een rij).

## Dure anticonceptie?

Wie nog geen 21 jaar is, krijgt een bijkomende tegemoetkoming van de ziekteverzekering (ongeveer 3 euro per maand) voor alle anticonceptie en noodanticonceptie (geldt niet voor condoms). Op vertoon van de SIS-kaart zal de apotheker dit bedrag onmiddellijk aftrekken. Heb je die kaart niet bij, dan zal de apotheker je een formulier geven waarmee je de terugbetaling krijgt bij je ziekenfonds. Door deze korting worden sommige pillen zo goed als gratis.

## Adressen, folders, websites

Jeugd en Seksualiteit vzw - 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: 2 euro)

In Petto - Diksmuidelaan 50 - 2600 Berchem - 03/366.15.20  
[mailbox@inpetto-jeugdendienst.be](mailto:mailbox@inpetto-jeugdendienst.be) en [www.inpetto-jeugdendienst.be](http://www.inpetto-jeugdendienst.be)  
Folder: Den Vrijen Courant (gratis)

Sensoa - Kipdorpvest 48 A - 2000 Antwerpen - 03/238.68.68  
[info@sensoa.be](mailto:info@sensoa.be) en [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be).

# veilig vrijen

Veilig Vrijen Lijn: 078/15.15.15

De Veilig Vrijen Lijn biedt de klok rond informatie over veilig vrijen, anticonceptie en soa. Voor een persoonlijk gesprek kan je bellen op dinsdag en woensdag van 14u tot 20u en maandag, donderdag en vrijdag van 14u tot 17u.

Helpcenter ITG (soa- en hiv-test)- Nationalestraat 155- 2000  
Antwerpen- 03/247.66.66  
[info@itg.be](mailto:info@itg.be) en [www.helpcenteritg.be](http://www.helpcenteritg.be)

Elisa-centrum, Sint Pietersziekenhuis (hiv-test)- Cellebroerstraat 11-  
1000 Brussel- 02/535.30.03

Steunpunt Algemeen Welzijnswerk - Diksmuidelaan 36A -  
2600 Berchem - 03/366.15.40  
[post@steunpunt.be](mailto:post@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- Kapucijnenvoer 33 – 3000 Leuven- 016/33.69.54  
CRZ-luistertelefoon: 078/15.30.45 - Elke avond van 18 tot 22u.  
[info@crz.be](mailto:info@crz.be) en [www.crz.be](http://www.crz.be)

Adressen van abortuscentra aangesloten bij de Centrale Coördinatie van de Nederlandstalige Abortuscentra vind je op [www.abortus.be](http://www.abortus.be)

Je kan ook terecht in een aantal ziekenhuizen. Bespreek dit met je huisarts.

# JIP

## En dan is er ook nog het JIP!

Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

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.

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



Voorjaar 2009



Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw  
Zuidlaan 25-27 • 1000 Brussel

[www.jips.be](http://www.jips.be)