

Jij & Ik,  
veilig verliefd!



Een uitgave van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België

T 02 778 92 11

info@kidoscope.be

—

**www.mloz.be**

Illustraties > [www.essentiadesign.be](http://www.essentiadesign.be)

Illustraties pp. 5, 6, 9 > [www.wellcomm.be](http://www.wellcomm.be)

> [layout@mloz.be](mailto:layout@mloz.be)

Met het advies van

**SENSOA**



# Jij & Ik, veilig verliefd!

*"De olifant danst op het slappe koord.  
De stier is meer dan zeven maanden drachtig.  
De veldmuis heeft een tijgerkat vermoord.  
De seksualiteit is mooi en prachtig."*

(Gerit Komrij)

## **Luister naar jezelf!**

Je lichaam is alleen van jou en alleen jij kan beslissen of je klaar bent voor seks. 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! Interessant om in het achterhoofd te houden: seksuele meerderjarigheid is bij wet vastgelegd op 16 jaar.

## **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 soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen). Anticonceptie is een verantwoordelijkheid van beide partners. Je zoekt dus best samen uit welk voorbehoedsmiddel je wilt gebruiken. Er bestaan er heel wat, zodat je met een gerust hart naar de zevende hemel kan vertrekken.

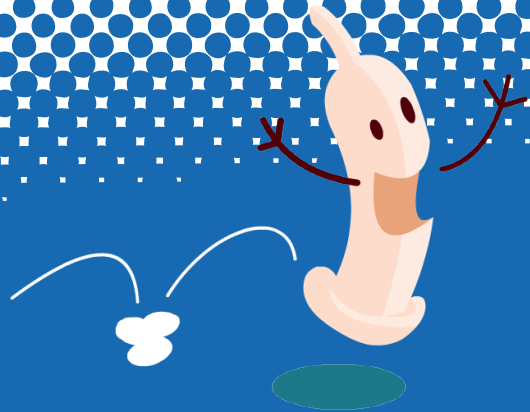
\* Zie je dit symbool? Neem dan een kijkje in het kleine lexicon van de contraceptie (p. 22)

# 'Seks' jij vanavond?

Ja, maar met bescherming!

Ben je LGBTQIAP+\*, of hetero\*? Ben je 16, 26 of 36 jaar?

Voor iedereen geldt hetzelfde principe: maak bewuste keuzes over hoe je seks wilt beleven en welke risico's je wilt lopen.



# 1. De doeltreffende contraceptiemiddelen

## Het condoom voor jongens

- + **Beschermt zowel tegen hiv, andere soa's als een ongewenste zwangerschap. Het condoom is een veilig middel dat voldoet aan de Europese kwaliteitsnormen.**

Het condoom, uit latex of polyurethaan, bestaat in alle vormen, kleuren en smaken. Condooms zijn zowat overal verkrijgbaar, niet duur en soms zelfs gratis. Een condoom kan je gemakkelijk overal mee naartoe nemen en is 5 jaar houdbaar. Je kan condooms maar een beperkte tijd in je achterzak of portefeuille bewaren, want door de wrijving kan de verpakking scheuren en het condoom uitdrogen.

Het condoom plaats je over de penis in erectie\* vóór de penetratie. Onmiddellijk na de zaadlozing of ejaculatie\* verwijder je het condoom voorzichtig, zonder een druppel te verliezen!



### Wist je dat ...

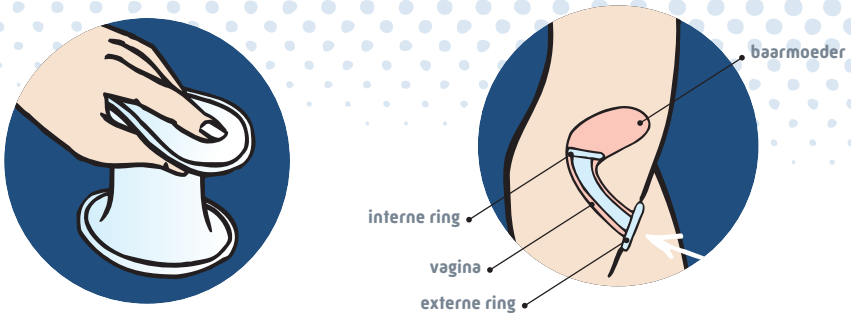
- je best vertrouwd raakt met het gebruik van een condoom vóór je er echt één gebruikt? Koop daarom een doosje om te oefenen: lees de gebruiksaanwijzing, verwijder het condoom voorzichtig uit de verpakking en oefen op jezelf of gebruik je fantasie... Als je enige ervaring hebt, kan een condoom aandoen deel uitmaken van het voorspel.
- je een condoom moet weggoien in de vuilnisbak na gebruik? Gooi het condoom zeker niet in het toilet.
- het geen zin heeft en zelfs gevaarlijk is om twee condooms over elkaar te dragen?
- je altijd de houdbaarheidsdatum van een condoom moet controleren?
- je je niet hoeft te schamen als je condooms koopt? Integendeel, je bewijst je verantwoordelijkheidsgevoel.

## Het condoom voor vrouwen

✚ Beschermt zowel tegen hiv, andere soa's als een ongewenste zwangerschap.

Het vrouwencondoom wordt aangebracht in de vagina en bestaat uit een cilindertje uit latex of polyurethaan, 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 worden ingebracht.

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



### Wist je dat ...

- je er tijdens de penetratie voor moet zorgen dat de penis zich in het condoom bevindt en niet ernaast?
- het vrouwencondoom al enkele uren vóór de seksuele daad kan worden ingebracht en niet onmiddellijk na de ejaculatie\* verwijderd moet worden?
- het vrouwencondoom (net als het mannencondoom) bestemd is voor eenmalig gebruik?

# De contraceptiepil

- + Verkleint de kans op eventuele zwangerschap.
- Beschermst niet tegen hiv en andere soa's.


De pil is een geneesmiddel voor meisjes dat op voorschrift verkrijgbaar is bij de apotheker. De pil bevat **hormonen\*** die er onder meer voor zorgen dat er geen een **eisprong\*** (of **ovulatie\***) plaatsvindt.

Een doosje met pillen bevat meestal drie strips (één per maand). Je neemt de pil gedurende 3 weken, bij voorkeur elke dag op hetzelfde tijdstip. Als je de vierde week geen pil neemt, zal je tijdens die week je menstruatie krijgen. Maar je kan er ook voor kiezen om de pil door te nemen. Als je de pil neemt zoals het hoort, dan is dit één van de meest doeltreffende anticonceptiemiddelen. Let op: ze biedt wel geen bescherming tegen soa's.

Vraag bij de keuze van je pil hulp aan je gynaecoloog: hij of zij is de beste raadgever op dit vlak!

## Wist je dat ...

- de werking van de pil niet meer zo betrouwbaar is als je ze vergeet? Maar voorbarige paniek is uit den boze! Neem je pil in zodra je eraan denkt. Een pil langer dan 12 uur vergeten, is geen probleem. Je neemt je vergeten pil gewoon in zodra je er aan denkt. Als je echter twee dagen na elkaar je pil vergeet, is het beschermende effect niet langer gegarandeerd.
- het risico bestaat dat de pil niet opgenomen is door je lichaam, als je hebt overgegeven? Het is dan alsof je je pil niet hebt ingenomen. Volg in dat geval dezelfde tips als hierboven.
- er geen probleem is om kinderen te krijgen op het moment dat je stopt met de pil?
- de pil geen invloed op je vruchtbaarheid heeft, zelfs al neem je ze lang.



Kijk, zie je? Met een voorbehoedsmiddel loop je geen risico's!



... en als ik gewoon geen zin heb?

## De prikpil

- + Verkleint de kans op een eventuele zwangerschap.
- Beschermst niet tegen hiv en andere soa's.

Het gaat hier om een hormonenspuit die de arts in de arm of de bil van het meisje prikt. De **hormonen\*** beletten ondermeer een **eisprong\***. Eén prikje komt overeen met 3 maanden bescherming!

Noteer zeker de einddatum van de prikpil in je agenda, zodat je op tijd een nieuwe prikpil kan krijgen.



## Het implantaat

- + Verkleint de kans op een zwangerschap.
- Beschermst niet tegen hiv en andere soa's.

Het implantaat is een klein staafje dat (pijnloos) onder de huid van de bovenarm van het meisje wordt ingebracht. Het implantaat verspreidt **hormonen\*** die ondermeer de **eisprong\*** verhinderen, waardoor je niet zwanger kunt worden. Het implantaat is werkzaam gedurende 3 jaar. Je arts brengt het implantaat in..

### Wist je dat ...

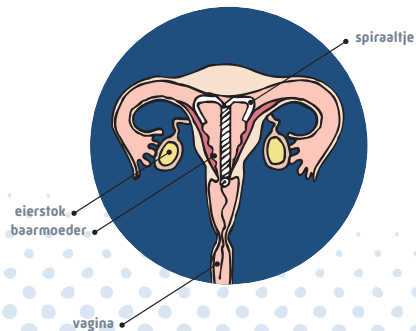
het implantaat gemakkelijk is voor meisjes die de neiging hebben om hun **contraceptie\*** te vergeten? Maar vergeet het zeker niet te vervangen na 3 jaar.



# Het spiraaltje

- + Verkleint de kans op een eventuele zwangerschap.
- Beschermst niet tegen hiv en andere soa's.

Het spiraaltje is een zeer goed contraceptiemiddel. Het blijft namelijk lang werken (3 tot 5 jaar) en is heel betrouwbaar. 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 ondermeer de **bevruchting\*** van de eicel verhinderen. Je hoeft dus niet de hele tijd aan **contraceptie\*** te denken... Eens het spiraaltje door je arts of gynaecoloog in je baarmoeder is geplaatst, werkt het minstens 3 jaar!



## Wist je dat ...

- er ook een spiraaltje bestaat die wat kleiner is, zodat ook jonge meisjes het kunnen gebruiken? Vraag dit zeker aan je gynaecoloog.

## De vaginale ring

- + Verkleint de kans op een eventuele zwangerschap.
- Beschermst niet tegen hiv en andere soa's.

De vaginale ring is transparant, soepel en heeft een doorsnede van 5 centimeter. Je brengt de ring zelf in in je vagina, zoals een tampon. Gedurende 3 weken geeft hij een **hormoon\*** af dat ondermeer een **eisprong\*** verhindert. Vervolgens draag je de ring gedurende een week niet. Tijdens die week krijg je een bloeding.

### Wist je dat ...

- je de ring niet voelt zitten, als je die goed hebt ingebracht? Heb je de indruk dat je de ring niet goed hebt geplaatst? Haal hem er gewoon opnieuw uit, was hem eerst onder koud of lauw water, en probeer het opnieuw.
- je gedurende 3 weken niet aan **contraceptie\*** moet denken bij het gebruik van de ring? Je neemt best wel je voorzorgen: noteer in je agenda wanneer je de ring aangebracht hebt.

## De patch of anticonceptiepleister

- + Verkleint de kans op een eventuele zwangerschap.
- Beschermst niet tegen hiv en andere soa's.

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. Ook de patch is alleen op voorschrift verkrijgbaar.

### Wist je dat ...

- je erop moet letten dat de pleister niet loskomt? Anders moet je meteen een nieuwe kleven.
- je met de patch gerust kan gaan zwemmen, douchen of naar de sauna gaan?

## 2. De morning-afterpil of noodpil

- + Verkleint de kans op een zwangerschap.
- Bescherm niet tegen hiv en andere soa's.  
De morning-afterpil is een noodanticonceptiemiddel en geen anticonceptie\*!

Zelfs als je anticonceptie voorziet, kan het gebeuren dat je niet bent beschermd. Stel dat het condoom scheurt of los komt te zitten tijdens het vrijen? Of je vergeet je pil te nemen? En wat als je bent vergeten om je ring of pleister te vervangen? Dan bestaat er gelukkig een noodanticonceptiemiddel om de kans op een zwangerschap te verkleinen: de morningafterpil of noodpil.

De noodpil neem je in na onveilige seks. Er bestaan twee soorten noodpillen: eentje dat je kan innemen tot drie dagen na het risicocontact, een andere werkt tot 5 dagen na onveilige seks. Maar voor beiden geldt hetzelfde: hoe sneller je ze neemt, hoe beter ze werken. De noodpil is zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheker. Als je jonger bent dan 21 jaar en een voorschrift hebt, dan krijg je ze zo goed als gratis (je betaalt nog 0,80 euro). 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!

## 3. De contraceptiemiddelen die niet werken

### Het terugtrekken of de coïtus interruptus

- Heeft een hoge kans op mislukking!

Deze methode houdt in 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 doeltreffend. Ook in voorvocht kan al sperma zitten en één spermadruppel kan genoeg zijn.

### De Oginomethode of de temperatuurcurve

- Heeft een hoge kans op mislukking!

Dit is een methode waarbij het meisje haar vruchtbare periode berekent aan de hand van haar ochtendlichaamstemperatuur. Tijdens die periode is er geen seksueel contact. Deze methode is heel onzeker en absoluut niet betrouwbaar!

## 4. De opsporing

Als je onbeschermd of onvoldoende beschermd seks hebt gehad, laat je dan zeker testen! De opsporing van soa's gebeurt via een eenvoudige bloedtest (of een urineonderzoek en/of een **uitstrijkje\***) door je arts. Een hiv-test gebeurt ook via een bloedafname. Je moet 6 weken wachten na de onbeschermd of onvoldoende beschermd seks om de test te doen. De hiv-test wordt integraal terugbetaald door je ziekenfonds en is dus gratis. Je betaalt enkel de consultatie bij je arts!

## 5. Het jaarlijkse bezoek bij de dokter

Eens je seksueel actief bent, is een jaarlijks bezoek bij je gynaecoloog of huisarts aan te raden. Een **uitstrijkje\*** is volstrekt pijnloos. Vanaf de leeftijd van 25 jaar is het aangeraden om om de drie jaar een uitstrijkje te laten nemen.

Heb je vragen? Aarzel niet om ze te stellen aan je huisarts of gynaecoloog!

### Wist je dat ...

de arts bij het **uitstrijkje\*** een **speculum\*** in de vagina inbrengt, 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 glaasje uitgestreken dat voor onderzoek naar het laboratorium wordt gestuurd.

## 6. Even samenvatten in 10 boodschappen

1. Maak de keuze van je **voorbehoedsmiddel\*** steeds samen met je partner en je arts.
2. Kies Informeer je op voorhand over welke middelen er zijn en kies datgene waar jij je goed bij voelt.
3. Denk na over wat jouw behoeften zijn en bespreek die met je arts. Het beste **anticonceptiemiddel\*** is datgene wat het beste bij jou past. Als je vaak van partner wisselt, gebruik dan steeds een condoom. Andere **voorbehoedsmiddelen\*** beschermen niet tegen soa's.
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, breng hem dan daarvan op de hoogte.
6. De combinatie van roken en de pil nemen, verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, vooral na je dertigste.
7. Als je jonger bent dan 21 jaar, dan krijg je een korting op alle **anticonceptiemiddelen\***.
8. Als je condoom scheurt tijdens het vrijen, raadpleeg dan 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. Eén dag is echter geen probleem. Ben je twee dagen te laat? Dan ben je niet meer veilig. Je neemt dan best de morning-afterpil of noodpil.
10. Voor een noodpil heb je geen voorschrift nodig (maar weet dat die pil zonder voorschrift niet terugbetaald wordt).

Een stabiele relatie...  
Is dat als vrijen op een bed  
dat niet beweegt?



# Seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA'S)

Soa's zijn infecties die overgedragen worden bij onbeschermd seksueel contact of seks zonder condoom, 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 infecties zoals hiv zijn helaas nog niet te genezen.

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

Ter herinnering: het condoom is het enige beschermingsmiddel dat je zowel beschermt tegen soa's als tegen een mogelijke zwangerschap.



# 1. Hoe kunnen soa's worden overgedragen?

## Geen enkel besmettingsgevaar

- bij dagelijkse handelingen (de hand schudden, van hetzelfde glas drinken, ...)

## Laag besmettingsgevaar

- bij het voorspel, kussen, strelen, **masturbatie\***
- **fellatio\*** of **cunnilingus\***, 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 ene seksuele aandoening is ernstiger dan de andere. Soa's worden overgedragen via onveilig seksueel contact of via het bloed. Ook een moeder kan een soa overdragen aan haar foetus of tijdens de bevalling.

De meeste soa's kunnen goed worden behandeld. Dat geldt niet voor hiv (dat dodelijk kan zijn). Genitale herpes komt meestal wel terug. Voor hepatitis B en HPV bestaat er een vaccin.



## 2. De soa's: een overzicht

### Hiv (Verworven immundeficiëntiesyndroom)

Hiv is het zichtbare stadium van de ziekte dat 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 zonder behandeling. Je bent niet ziek, maar seropositief. Dit wil zeggen dat je besmettelijk bent en dat je het virus kan overdragen op je partner(s). Hiv wordt overgedragen bij onveilige seksuele betrekkingen, via bloed of etter. De behandeling, die enkel het doorbreken van hiv kan afremmen, is de laatste jaren veel verbeterd. Aids blijft helaas dodelijk, maar mensen met hiv hebben inmiddels dezelfde levensverwachting als mensen zonder hiv.





## Gonorroë

Gonorroë 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. Gonorroë wordt behandeld met antibiotica.

## Chlamydia

Chlamydia is de soa die het vaakst wordt vastgesteld. 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 seksuele betrekkingen of bij het plassen. Bij jongens kan een witachtige vloeistof op de penis verschijnen. Meisjes hebben bijna geen klachten of vage klachten zoals witverlies, pijnlijkere maandstonden en bloedingen buiten hun menstruatie. Chlamydia wordt behandeld met antibiotica. Deze soa kan leiden tot problemen met onvruchtbaarheid bij de vrouw, als ze niet tijdig wordt behandeld.

## Hepatitis B

Hepatitis B is een zeer besmettelijke soa. 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 worden behandeld, maar gelukkig bestaat er wel een vaccin.

## Genitale herpes

Genitale herpes is zeer besmettelijk. Zelfs het minste contact met een blaasje (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.

## 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 een **zweer**\* 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.

## Het humaan papillomavirus (HPV)

Er bestaan meer dan 100 soorten van HPV. Bepaalde vormen van dit virus veroorzaken genitale wratten. Deze zijn erg besmettelijk en worden overgedragen bij seksuele betrekkingen. Ze 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 een chirurgische ingreep behandeld. Het virus blijft wel in je lichaam aanwezig en soms zijn er opflakkingen waardoor er opnieuw wratjes komen.

Types 16 en 18 van het HPV kunnen letsels vormen ter hoogte van de baarmoederhals. Deze letstels zijn cancerogeen en 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. Het is belangrijk dat dit niet eenmalig is, maar om de 4 jaar gebeurt.

Er bestaat ook een preventief vaccin (Gardasil®, Gardasil 9® of Cervarix®) tegen HPV. De ideale vaccinatieleeftijd is vóór de eerste seksuele betrekkingen. Ook voor jonge vrouwen die al seksuele betrekkingen gehad hebben, kan het vaccin een beschermend (hoewel minder doeltreffend) effect hebben. In de praktijk wordt het vaccin toegediend via de injectie van 2 opeenvolgende dosissen, verspreid over een periode van 3 maanden. Het huidige vaccin biedt een bescherming van ongeveer 70 % en is dus niet volledig sluitend. Dat betekent dat zelfs voor een gevaccineerde vrouw een **uitstrijkje\*** nog steeds hoogst noodzakelijk blijft. Voor jonge meisjes tussen de 12 en 18 jaar krijg je voor het vaccin een bijna volledige tegemoetkoming van het ziekenfonds in het kader van de verplichte ziekteverzekering.

## Durf je te outen, durf erover te praten!

Je seksualiteit ontplooiën, vraagt een beetje tijd. De eerste keren 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.

Respecteer je gevoelens. Wat je ook beslist, het is jouw keuze. Laat je niet beïnvloeden! Praat er over met iemand die je vertrouwt, of iemand die zich zelf ooit heeft geout. Je vindt ook interessante getuigenissen op YouTube.



## Aan jou om je beschermingsmiddel te kiezen...

| Contraceptie-middel      | Periodiciteit                              | Beschermt tegen...         | Waar te verkrijgen?                               |
|--------------------------|--|----------------------------|---|
| Het condoom voor jongens | Wegwerp                                    | Hiv, soa's en zwangerschap | In de vrije verkoop (apotheken, supermarkten,...) |
| Het condoom voor meisjes | Wegwerp                                    | Hiv, soa's en zwangerschap | Op bestelling in bepaalde apotheken               |
| De contraceptiepil       | Maandelijks (een strip per maand)          | Zwangerschap               | Verkrijgbaar op voorschrift bij de apotheker      |
| De prikpil               | Driemaandelijks (een prik om de 3 maanden) | Zwangerschap               | Verkrijgbaar op voorschrift bij de apotheker      |
| De patch                 | Wekelijks (een patch per week)             | Zwangerschap               | Verkrijgbaar op voorschrift bij de apotheker      |
| Het spiraaltje           | Van 3 tot 5 jaar                           | Zwangerschap               | Verkrijgbaar op voorschrift bij de apotheker      |
| Het implantaat           | 3 jaar                                     | Zwangerschap               | Verkrijgbaar op voorschrift bij de apotheker      |
| De vaginale ring         | Maandelijks                                | Zwangerschap               | Verkrijgbaar op voorschrift bij de apotheker      |
| De morning-afterpil      | Voor dringende gevallen!                   | Zwangerschap               | Bij de apotheker                                  |



En kan ik dankzij  
de patch ook stoppen  
met roken?

Nee, wat jij nodig hebt is een  
implantaat... in je hersenen!

# Het kleine lexicon van de contraceptie

**Bevruchting:** vereniging van een eikel en sperma dat eventueel tot de ontwikkeling van een embryo leidt.

**Contraceptie of anticonceptie:** alle middelen waarmee een zwangerschap vermeden kan worden, omdat ze een bevruchting van de eikel door de spermacellen beletten.

**Cunnilingus:** het stimuleren van de vrouwelijke geslachtsdelen met de mond en de tong. Cunnilingus is een synoniem voor 'beffen'.

**Eisprong of ovulatie:** het vrijkomen van een eikel uit de eierstok. Dit proces vindt bij de vrouw één maal per menstruatiecyclus plaats, in het midden van de cyclus.

**Ejaculatie:** het afscheiden van sperma bij de man.

**Erectie:** het stijf worden of stijf zijn van de penis, clitoris of tepels. Erectie is een synoniem voor 'stijve'.

**Fellatio:** het stimuleren van het mannelijk lid met de mond. Fellatio is een synoniem voor 'pijpen'.

**Hormoon:** zekere stof die prikkelend of remmend werkt op organen, de stofwisseling e.d. en die wordt gevormd door klieren met inwendige afscheiding.

**Masturbatie:** het stimuleren van de eigen geslachtsdelen of van het geslachtsorgaan van de partner om seksuele opwinding te bereiken. Masturbatie is een synoniem voor 'zelfbevrediging'.

**Uitstrijkje:** op een objectglas uitgestreken hoeveelheid van een microscopisch te onderzoeken stof.

**Urineleider:** kanaal waardoor de urine van het nierbekken naar de blaas vloeit. Bij de mannen dient de urineleider eveneens als kanaal voor het sperma.

**Speculum:** een geneeskundig instrument voor inwendig onderzoek.

**Zweer:** plaatselijk letsel van huid of slijmvlies met een geringe neiging tot genezing.

# Nuttige adressen

## Sensoa

Vlaams service - en expertisecentrum voor seksuele gezondheid en hiv.  
[www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)

## Awel

Mailen of chatten via <https://brievenbus.awel.be> of telefoonnummer 102

## Holebifoon 0800 99 533

Telefonische hulpverlening voor iedereen met vragen over holebiseksualiteit. De Holebifoon is bereikbaar op maandag en donderdag (behalve op feestdagen) van 18u30 tot 21u30 en op woensdag van 15u30 tot 21u30.

Vragen via e-mail zijn welkom op [vragen@holebifoon.be](mailto:vragen@holebifoon.be)  
[www.holebifoon.be](http://www.holebifoon.be)

## Op internet

[www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be)  
[www.mannenseks.be](http://www.mannenseks.be)  
[www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)



# Brochures en praktische info om u te helpen

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

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: