



Bescherming en anticonceptie



**Co-funded by
the European Union**

Projectnummer: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Gefinancierd door de Europese Unie. De standpunten en meningen die hierin worden weergegeven, zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

let's sign about s_{ex}



Dit materiaal is geproduceerd met financiële steun van Abakus Erasmus+ als onderdeel van het project „Let's Sign About S_{ex}“.

Het materiaal mag niet zonder toestemming worden verspreid.

Ontwikkeld door Freya, z. s., www.freya.live  Freya

a.b.a
ku.s
NADAČNÍ FOND

Het materiaal van Freya is door het projectteam aangevuld met eenvoudig te lezen teksten
en informatie over bestaand videomateriaal



**Co-funded by
the European Union**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hierin geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

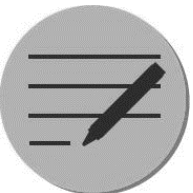
Informatie voor trainers



Dit pictogram geeft aan dat de informatie door de trainers tijdens de workshop.



Dit pictogram geeft aan dat het LSAS-lexicon **videomateriaal in gebarentaal** bevat.



Dit pictogram geeft aan dat er een **werkblad voor de deelnemers** beschikbaar is.



Wat zijn de mogelijkheden en hoe gebruik je ze op de juiste manier?



Wat is anticonceptie?

- Anticonceptie is **bescherming tegen zwangerschap**.
- Sommige anticonceptiemethoden kunnen ook bescherming bieden tegen **seksueel overdraagbare aandoeningen**.
- Iemand moet anticonceptie gebruiken als hij of zij seks heeft en zichzelf wil beschermen.
- Als een stel bijvoorbeeld besluit dat ze samen een kind willen, stopt het met het gebruik van anticonceptie en seks.



Anticonceptie



Zowel mannen als vrouwen moeten nadenken over anticonceptie.



- Iedereen zou de anticonceptiemethode moeten kiezen die het beste bij hen past.
- Je kunt een arts raadplegen.
- Vrouwen moeten naar hun gynaecoloog gaan.
- De gynaecoloog zal hen onderzoeken en kan een geschikte vorm van anticonceptie aanbevelen.

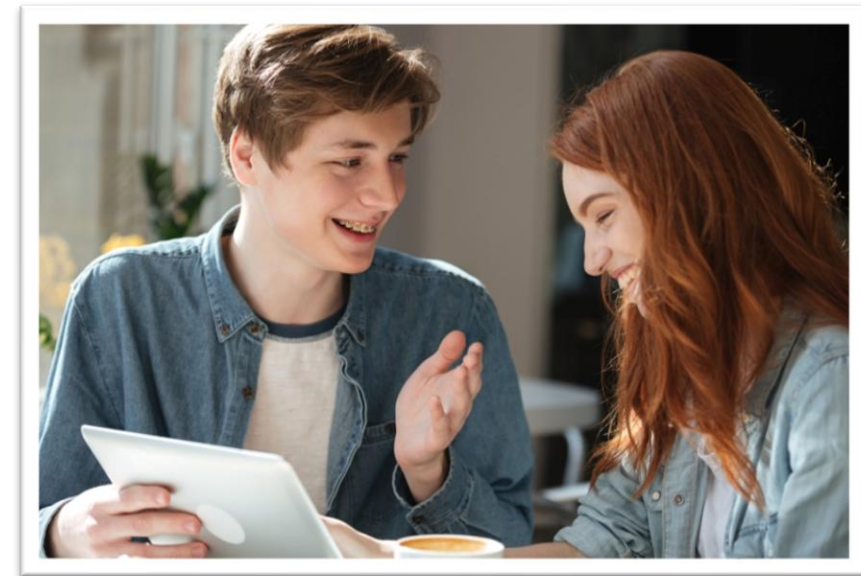


Het is een goed idee om met je partner over anticonceptie te praten als je seks wilt hebben.



Welke vorm van anticonceptie kiezen we?

Als je partner een kind wil,
moet je dit samen bespreken.



Seks? Sperma? Eicel?

Seks kan vaginaal, anaal en oraal zijn.

Je kunt jezelf bij elk van deze vormen beschermen

vaginaal



anaal



oraal

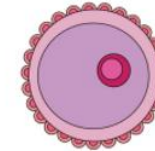


Sperma is de mannelijke geslachtscel.

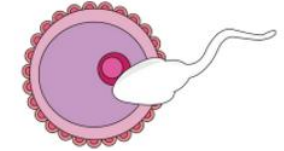
De eicel is de vrouwelijke geslachtscel.



sperm
a



eic
el



bevrukti
ng van de
eicel

Tijdens **vaginale seks** kunnen deze twee cellen samenkomen.

Een eicel kan worden bevrucht, waarna zich later een **foetus** ontwikkelt.

De vrouw zou dan zwanger worden.

Foetus

ander woord:
embryo

Welke vormen van anticonceptie zijn er?



Condoom

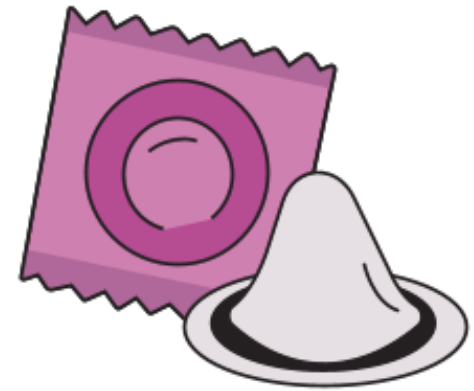


Beschermst tegen zwangerschap en de overdracht van veel seksueel overdraagbare aandoeningen.

Kan worden gebruikt bij **vaginale**, **anale** en **orale** seks.

Het condoom is soepel en rekt uit over de penis.

Het vangt het sperma op, zodat het niet in de vagina terec

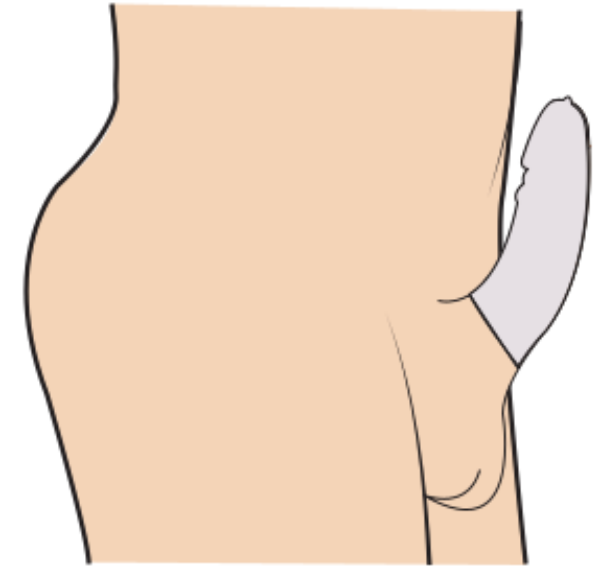




Condoom



- Het is noodzakelijk om de **houdbaarheidsdatum** te controleren, d.w.z. tot wanneer het condoom kan worden gebruikt (vermeld op de verpakking).
- Het is ook belangrijk om de verpakking te controleren op eventuele beschadigingen (**scheuren, gaatjes**).
- ~~Het is uitsluitend bedoeld voor eenmalig (1 x) gebruik.~~
We gebruiken nooit twee condooms tegelijk, omdat ze dan beschadigd kunnen raken en kunnen scheuren.
- Condooms zijn verkrijgbaar bij de apotheek, drogisterij of seksshop.
- Ze zijn de **meest betaalbare** anticonceptiemethode.



Vrouwencondoom (femidom)



- Wordt in de vagina ingebracht om te voorkomen dat sperma de baarmoeder binnendringt.
- Het biedt niet alleen bescherming tegen zwangerschap, maar ook tegen bepaalde seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Je moet leren hoe je het op de juiste manier gebruikt, wil het

Femidom

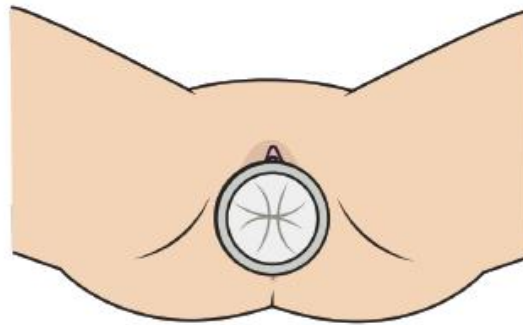
vrouwelijk

=

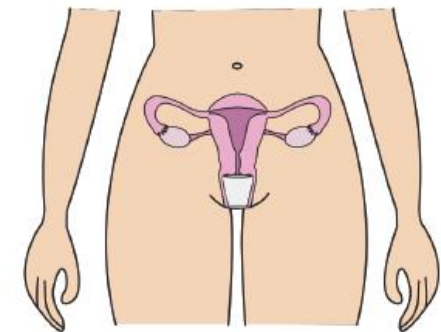
vrouwelijk



vrouwencondoom
(= femidom)



femidom – buitenkant (vulva)

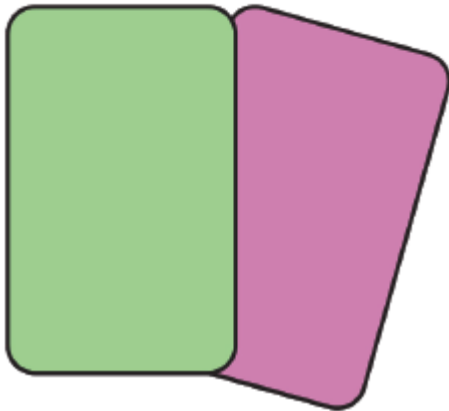


femidom – inwendige
weergave (vagina)

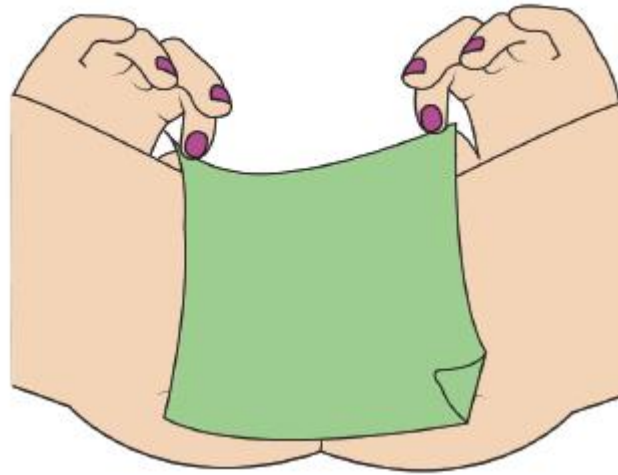


Mondmasker

Het is uitsluitend bedoeld voor orale seks.
Het beschermt tegen veel seksueel overdraagbare
aandoeningen.



oraal masker

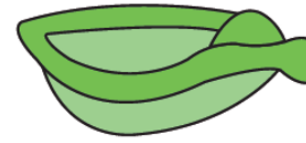


Gebruik van het orale masker



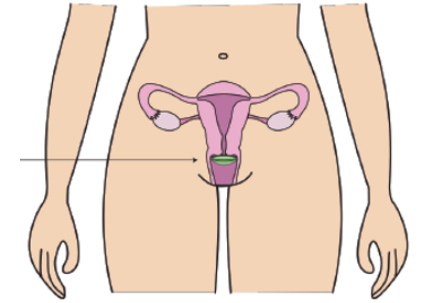
Pessarium en zaaddodende midc

- Een pessarium is een klein hulpmiddel dat vóór de geslachtsgemeenschap in de vagin
- Het voorkomt dat sperma de baarmoeder bereikt.
- Het moet **na de geslachtsgemeenschap minstens 6 uur in de vagina blijven zitten** om effectief te zijn.
- Het kan herhaaldelijk worden gebruikt, maar moet zorgvuldig worden gereinigd.



pessariu
m

Pessariu
m
ingebrach
t

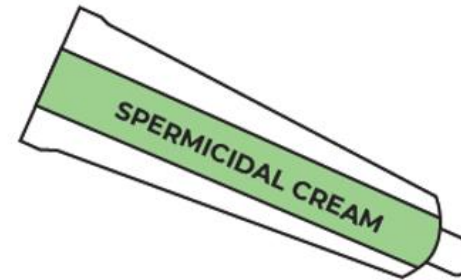


pessarium –
inwendige
weergave (vagina)



Pessarium en zaaddodende middelen

- Het pessarium kan samen met zaaddodende middelen worden gebruikt.
- Spermiciden zijn stoffen die sperma in de vagina vernietigen.
- Spermiciden zijn verkrijgbaar de vorm van een crème of een zetpil dat vóór de geslachtsgemeenschap vóór de geslachtsgemeenschap.



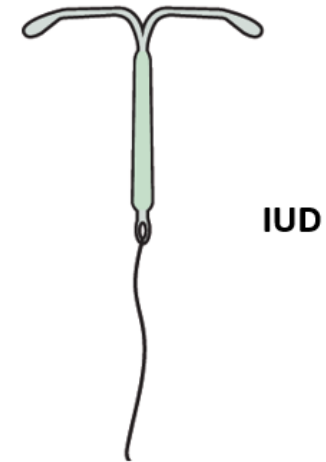
zaaddodende
crème



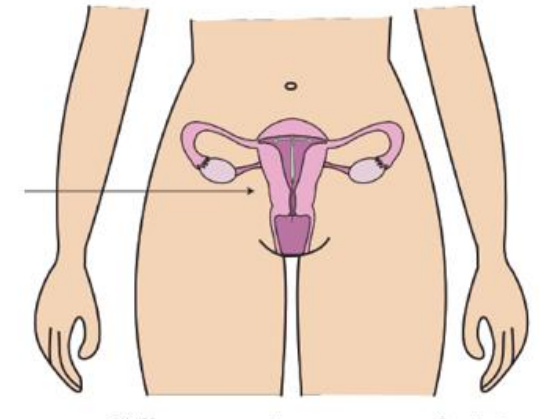
zaaddodende crème –
te gebruiken in
combinatie met een
pessarium

Niet-hormonaal spiraaltje (IUD):

- Het spiraaltje wordt door een gynaecoloog in het lichaam van de vrouw geplaatst tijdens een kleine ingreep door een gynaecoloog.
- Dit spiraaltje is meestal gemaakt van **koper**, dat sperma vernietigt.
- Het biedt bescherming gedurende **meerdere jaren**.



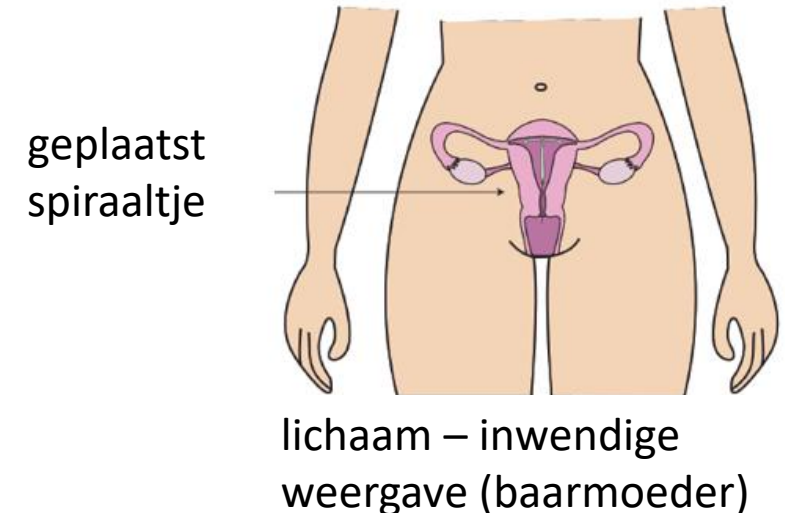
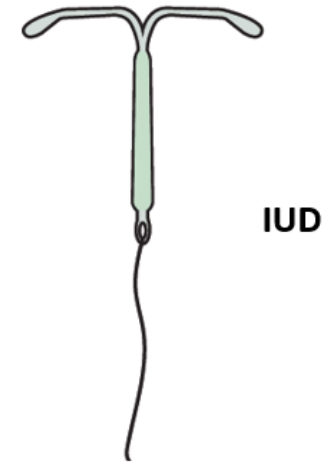
geplaatst
spiraaltje



lichaam – inwendige
weergave (baarmoeder)

Hormonaal spiraaltje:

- Dit lijkt op het niet-hormonale spiraaltje.
- Het wordt ook door een gynaecoloog geplaatst en blijft relatief lang werkzaam (5 tot 7 jaar).
- Het verschil is dat het een kleine hoeveelheid hormoon in de baarmoeder afgeeft, waardoor zwangerschap wordt voorkomen.

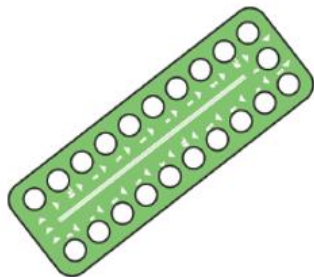


Hormonale anticonceptie – de pil

- De **hormonen** in de pil beïnvloeden **de menstruatiecyclus van een vrouw**.
- Het is niet geschikt voor mensen met bloedstollingsstoornissen en andere aandoeningen.
- Daarom is het noodzakelijk dat een vrouw haar gynaecoloog bezoekt voordat ze deze methode gaat gebruiken.
- De vrouw kan het medicijn vervolgens bij de apotheek ophalen.



Hormonale anticonceptie –
toepassing



Hormonale
anticonceptie – pillen

de p

Hormonen

Hormonen zijn stoffen in het lichaam die signalen doorgeven. Ze regelen zaken als groei, stemming en lichamelijke veranderingen.

Menstruatiecyclus

De menstruatiecyclus is een maandelijks lichaamsproces bij vrouwen. Het lichaam bereidt zich voor op een zwangerschap, en als er geen zwangerschap plaatsvindt, treedt menstruatiebloeding op.



Noodanticonceptie

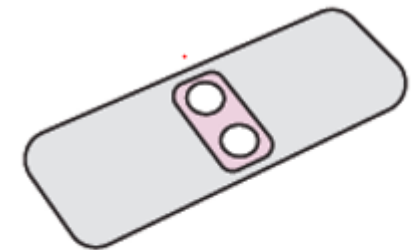
- Men noemt het ook wel de '**morning-afterpil**'.
- Het wordt in de apotheek verkocht in de vorm van één of twee tabletten.
- Het is geen anticonceptiemiddel dat geschikt is voor regelmatig gebruik.
- Het kan de menstruatiecyclus van een vrouw verstoren.
- Vrouwen nemen het alleen in als ze bang zijn zwanger te worden.

Bijvoorbeeld omdat het condoom beschadigd was (gescheurd of afgegleden tijdens de geslachtsgemeenschap) of omdat het stel elke vorm van anticonceptie volledig vergeten was.

- Het moet **binnen 3 dagen** na onbeschermd geslachtsgemeenschap worden ingenomen.



noodanticonceptie –
toepassing

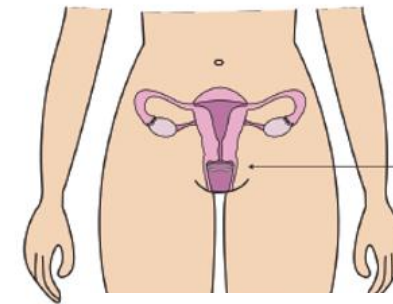


noodanticonceptie



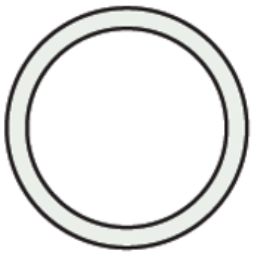
Vaginale ring

- De vaginale anticonceptiering is een flexibel, zacht en doorzichtig rond hulpmiddel van kunststof.
- Het wordt in de vagina ingebracht als een vorm van hormonale anticonceptie.
- De ring geeft hormonen af die zwangerschap voorkomen.
- De ring wordt één keer per maand. Hij blijft **3 weken** zitten.
- **Na drie weken wordt de ring verwijderd.**
- Daarna volgt een week zonder ring, waarin meestal een bloeding optreedt.
- **Na een pauze van een week wordt een nieuwe ring ingebracht.**



hormonale
ring –
binnenkant

ingebrachte
hormonale
ring



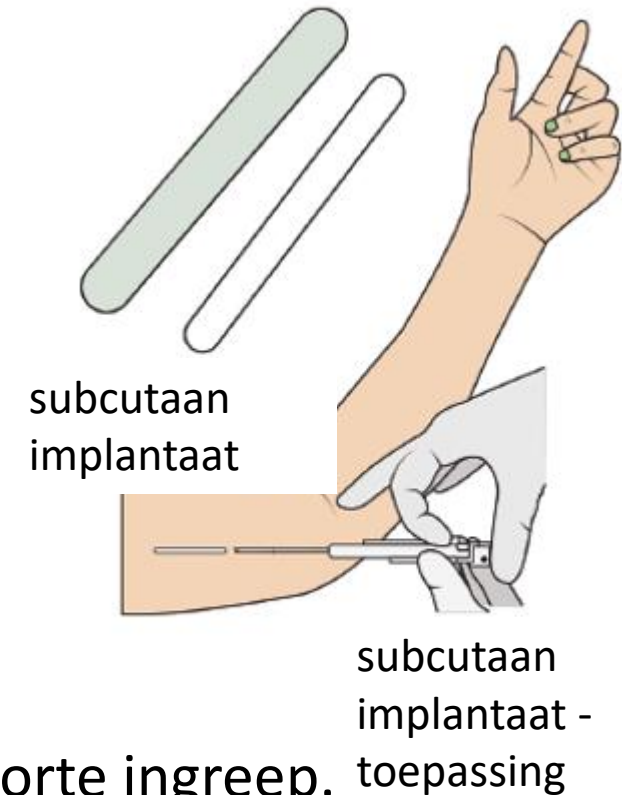
hormonale ring

Subcutaan implantaat

= klein, flexibel, staafvormig apparaatje van kunststof.

- Het wordt onder de huid ingebracht, meestal aan de binnenkant van de arm.
- Het geeft het hormoon **progestageen** af, dat zwangerschap voorkomt.

Het wordt door een gynaecoloog geplaatst tijdens een korte ingreep.
Het implantaat werkt enkele jaren.



Injecteerbare anticonceptie

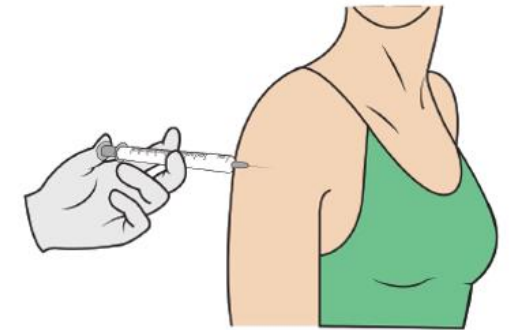
- Dit is een vorm van hormonale anticonceptie die via een **injectie** wordt toegediend.
- Deze methode biedt langdurige bescherming tegen zwangerschap, meestal gedurende een periode van 3 maanden.
- De injectie moet worden toegediend door een zorgverlener.

Injectie

met een
spuit



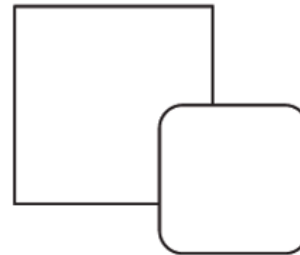
injectie
anticonceptie



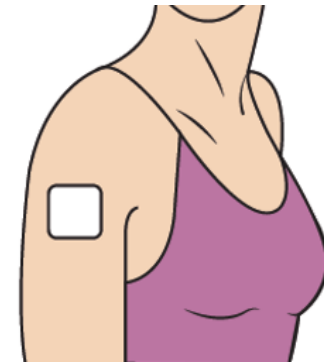
injectie
anticonceptie

Anticonceptiepleister

- De pleister wordt op **een schone, droge huid** aangebracht, bijvoorbeeld op de buik, de billen, de rug of de arm.
- De pleister wordt gedurende drie weken **één keer per week** vervangen.



anticonceptiepleister



Anticonceptiepleister –
gebruik



Hoe kun je veiliger seks hebben?

- Gebruik een van de anticonceptiemethoden.
- Als je geen vaste seksuele partner hebt, is het belangrijk om ook na te denken over bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- **De beste oplossing is het gebruik van een condoom.**



Hoe kun je veiliger seks hebben?

- Laat je regelmatig testen op seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Als iemand klachten heeft, moet hij of zij zo snel mogelijk naar de dokter gaan.
- Vrouwen gaan naar een gynaecoloog.
- Mannen gaan naar een uroloog.



Hoe kun je veiliger seks hebben?

- Indien nodig kun je terecht bij de afdeling venerologie.
- Afdelingen voor geslachtsziekten houden zich bezig met de behandeling en preventie van seksueel overdraagbare aandoeningen.



Hoe kun je veiliger seks hebben?

Vertel het aan je seksuele partner als je weet dat je een seksueel overdraagbare aandoening hebt of een ander probleem in het intieme gebied, bijvoorbeeld een ontsteking.



Hoe kun je veiliger seks hebben?

Zorg voor een goede hygiëne van de intieme zones voor en na de seks.

Beschermings
doos

OEFENING

Plak de bijgevoegde afbeeldingen in de juiste kolom.

Als het tegen beide beschermt, plak je de afbeelding in het midden – op de rode lijn.

beschermst tegen
zwangerschap:

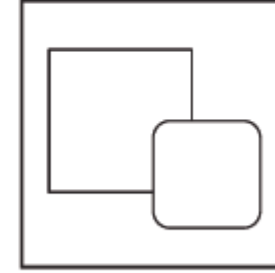
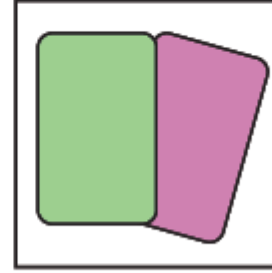
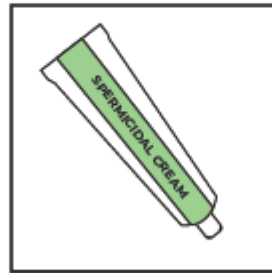
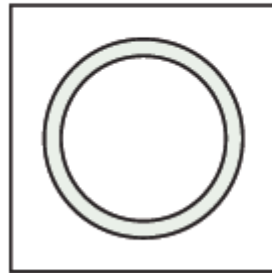
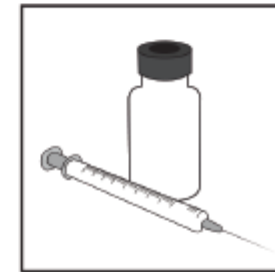
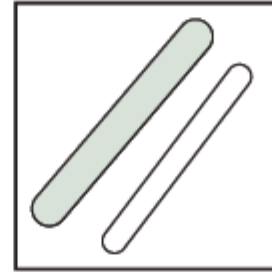
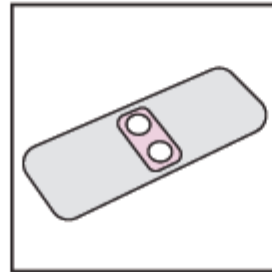
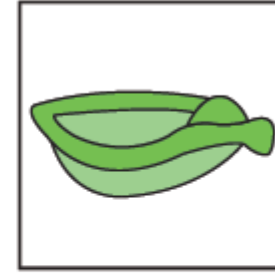
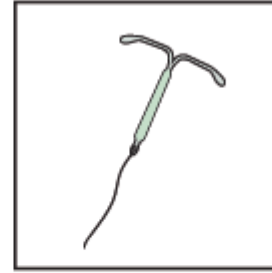
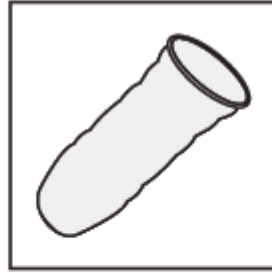
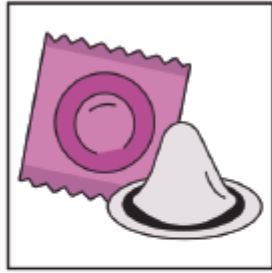
beschermst tegen
seksueel
overdraagbare
aandoeningen:

Uitbreidingsgedeelte – kennis
Anticonceptie (werkblad)



Anticonceptie

Afbeeldingen bij de oefer



Quiz!



De meest effectieve preventie tegen seksueel overdraagbare aandoeningen:

- a) het gebruik van een mondkapje of condoom,
- b) het vermijden van wisselende seksuele partners,
- c) beide opties zijn juist.

Quiz!



Een seksueel overdraagbare aandoening is:

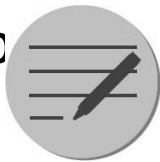
- a) een urineweginfectie,
- b) een infectie die meestal de geslachtsorganen treft,
- c) een griep die bij beide geslachten kan voorkomen.

Quiz!



Welke namen komen in je op als je het woord 'seksueel overdraagbare aandoening' hoort?

Schrijf er minstens 3 op



of

kruis er minstens 3 aan



Quiz!



Welke ziekte kan de volgende symptomen veroorzaken?

Genitale wratten, wratachtige gezwellen in de nek, afwijkingen aan de baarmoederhals (veranderingen in de baarmoederhals), baarmoederhalskanker, vulva- of vaginakanker, anus kanker, peniskanker.

- a) gonorroe,
- b) syfilis,
- c) het HPV-virus.

Quiz!



Bij welke aandoening hoort deze behandeling?

Het is niet nodig om het haar te scheren, maar het wordt wel aanbevolen om de behandeling te versnellen. Het product moet volgens de instructies gedurende ongeveer 8–10 dagen worden aangebracht. Tegelijkertijd is het noodzakelijk om de seksuele partner te behandelen en het persoonlijke wasgoed en beddengoed grondig te wassen en te desinfecteren.

- a) HIV,
- b) schaamluis,
- c) genitale herpes.

Quiz!



Hoe kunnen seksueel overdraagbare aandoeningen worden overgedragen?

- a) door contact van slijmvliezen met besmette afscheidingen,
- b) een besmet voorwerp,
- c) door het schudden van de hand met een besmette persoon.

Quiz!



Welke infecties moeten verplicht worden gemeld en behandeld:

- a) hiv, gonorrhoe, syfilis,
- b) gonorrhoe en HIV,
- c) alleen HIV.

Quiz!



Waar kun je je laten testen:

- a) bij non-profitorganisaties die zich bezighouden met seksueel overdraagbare aandoeningen; anonimiteit is daar een voordeel,
- b) alleen in een gespecialiseerde instelling – een afdeling voor geslachtsziekten,
- c) in professionele instellingen en bij sommige non-profitorganisaties die zich bezighouden met seksueel overdraagbare aandoeningen.

Quiz!



Waar moet je op letten bij een seksuele partner:

- a) Ik hoef nergens op te letten, gebruik gewoon een condoom of een mondkapje.
- b) Ongewone zweertjes, tepelafwijkingen, roodheid van de geslachtsdelen, ongezonde afscheiding en geur uit de geslachtsdelen,
- c) idealiter vraag ik naar het aantal seksuele partners.

Quiz!



Sommige seksueel overdraagbare aandoeningen hebben vaak vergelijkbare symptomen, zoals:

- a) griep en urineweginfecties,
- b) verkoudheid en griep,
- c) seksueel overdraagbare aandoeningen hebben geen symptomen die verward kunnen worden met andere ziekten.