

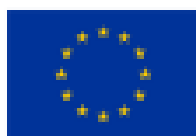


let's sign about səx

(Laten we gebaren over seks)

Een informatieve handboek met 60 verschillende thema's over seksuele voorlichting.

Deze thema's zijn vertaald naar de Nederlandse Gebarentaal door dove jongvolwassenen.



**Medegefinancierd door
de Europese Unie**

gebaren

Projectpartnerschap

Austria

equalizent Schulungs- und Beratungs GmbH

Italy

Istituto dei Sordi di Torino

Slovakia

Innosign

Netherlands

Turkoois

Czech Republic

UNB – Unie neslyšících Brno, z.s.



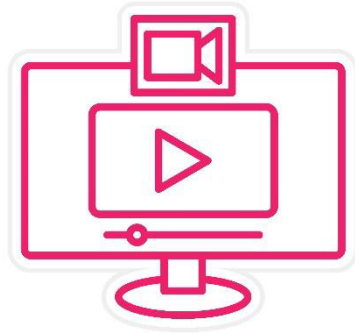
Meer informatie over ons: <https://lsas-project.eu/at/projekt/#partner>

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite meningen en opvattingen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kunnen verantwoordelijk worden gehouden voor deze meningen en opvattingen.



**Medegefinancierd door
de Europese Unie**

Videos



[results - LSAS Project](#)

Inhoudsopgave

01. Lichaam en diversiteit.....	5
02. Mannelijk lichaam	7
03. Mannelijke puberteit	8
04. Penis en testikels.....	9
05. Erectie	10
06. Ejaculatie en sperma	11
07. Vrouwelijk lichaam	12
08. Vrouwelijke puberteit	13
09. Vulva en vagina	14
10. Clitoris	15
11. Maagdenvlies.....	16
12. Menstruatiecyclus.....	17
13. Borsten.....	18
14. Intiem scheren	19
Voortplanting:	20
15. Zwangerschap	20
16. Zwanger als... ..	21
17. Tekenen van zwangerschap	23
18. Ongeplande zwangerschap	24
19. Kinderwens	25
20. Anticonceptie	26
21. De pil.....	27
22. Condooms	28
23. Anticonceptiepleister/ ring	29
24. Implantaat, spiraaltje, injecties.....	30
25. Noodanticonceptie	31
26. Anticonceptiefouten	32
27. 10 vragen over condooms	34
Seksualiteit:	35
28. Erogene zones.....	35
29. Seksuele handelingen	36
30. De eerste keer	37
31. Mannelijk orgasme.....	38
32. Vrouwelijk orgasme	39
33. Masturbatie	40
Diversiteit:.....	41
34. Geslacht en genderidentiteit	41
35. Seksuele oriëntatie en genderidentiteit	42
36. LGBTQIA+	43
37. Transgender.....	44
38. Homoseksualiteit	45
39. Biseksualiteit & panseksualiteit	46
40. Uit de kast komen	47
Relatie en gevoelens:	48
41. Monogamie, polygamie, polyamorie.....	48
42. Seks of liefde	49
43. Relatie en leeftijd	50



Gezondheid:	51
44. Hygiëne meisjes	51
45. Hygiëne en menstruatiebloed	52
46. Bezoek aan de gynaecoloog voor meisjes	53
47. Hygiëne jongens	54
48. Doktersbezoek jongens	55
49. Seksueel overdraagbare aandoeningen	56
50. HIV en Aids	58
51. Zelfonderzoek meisjes	59
52. Zelfonderzoek jongens	60
53. Seks en de wet	61
54. Zwangerschap onder de 18 en de wet	62
55. Consensueel seks	63
56. Seksueel geweld en misbruik	64
Seks en media:	65
57. Sexting	65
58. Seksuele afpersing	66
59. Internet grooming	67
60. Wraakporno	68

01. Lichaam en diversiteit

Er is niet alleen man of vrouw. Er is niet alleen een penis of een vagina. Niet elke vrouw heeft een vagina. Niet elke man heeft een penis. Er zijn ook andere genders:

Non-binair: Deze mensen beschrijven zichzelf niet als mannelijk of vrouwelijk.

Androgyn

Deze mensen kunnen van buitenaf niet als man of vrouw worden herkend.

Bijvoorbeeld door hun kledingstijl.

Interseksje:

Deze mensen hebben geen duidelijk geslacht bij de geboorte. Waarom? Ze hebben bijvoorbeeld een vagina en teelballen. Op hun geboortakte staat dan "divers" of "X". Sommige mensen voelen zich vrouwelijk. Sommige mensen voelen zich mannelijk.

Transgender:

Bijvoorbeeld: Bij de geboorte is de baby een meisje. Later beseft deze persoon: Dat klopt niet. Hij is eigenlijk een jongen. Sommige transgender personen ondergaan later een operatie.

Er is niet slechts één type lichaam. Er zijn veel verschillende vormen en maten. Sommige mensen zijn lang, anderen zijn kort. Sommige lichamen zijn groter, andere zijn kleiner. Niet elk lichaam werkt op dezelfde manier.



Sommige mensen hebben een beperking die hun manier van bewegen beïnvloedt. Sommige beperkingen zijn zichtbaar, zoals het gebruik van een rolstoel. Andere, zoals chronische pijn, zijn niet zichtbaar.

Lichamen komen ook in verschillende leeftijden. Jonge lichamen en oudere lichamen kunnen er anders uitzien en anders functioneren. Dat is natuurlijk.

Sommige mensen zijn atleten. Hun lichamen zijn op verschillende manieren sterk, afhankelijk van de sport die ze beoefenen. Andere mensen sporten niet, en hun lichamen zien er anders uit.

Sommige lichamen ondergaan veranderingen, zoals bij zwangerschap of de menopauze. Deze veranderingen horen bij het leven.





Het is belangrijk om te onthouden dat alle lichamen uniek zijn. We moeten respect hebben voor ieders lichaam. Als je niet zeker weet hoe je iemand moet benaderen of behandelen, vraag dan wat hen een comfortabel gevoel geeft.

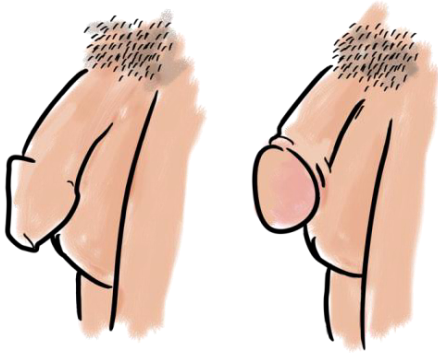
Respecteer hun voorkeuren. Elke persoon weet het beste wat goed voelt voor hen. Wees altijd vriendelijk en accepterend. Er is geen "perfect" lichaam—alleen mensen, allemaal verschillend en allemaal even respectvol behandeld waard.



02. Mannelijk lichaam

Het mannelijk lichaam heeft de volgende delen:

De penis: De punt van de penis wordt de eikel genoemd. De voorhuid bedekt de eikel. De voorhuid is een dubbele huidlaag. Deze beschermt de penis. De voorhuid trekt automatisch terug wanneer de penis hard wordt (erectie).



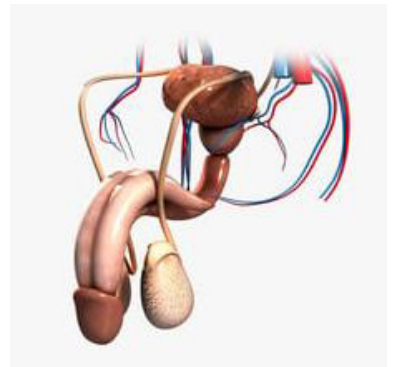
Sommige jongens zijn besneden. Dit betekent dat zij geen voorhuid meer hebben.

De penis is geen spier. De penis is een zwellichaam. Dit betekent dat de penis zich met bloed vult wanneer hij seksueel opgewonden raakt. De penis wordt dan stijf.

De urinebuis: De urinebuis loopt door de penis naar de prostaat en de urineblaas. Urine en sperma stromen door deze buis.

De testikels: Tussen de benen bevindt zich het scrotum met daarin de 2 testikels. De kleur en grootte van de testikels is bij elke persoon verschillend. Waarom hebben we testikels? De testikels produceren de zaadcellen en ook het mannelijke geslachtshormoon "testosteron".

De prostaat: De prostaat bevindt zich achter de perineum aan de binnenkant van het lichaam. De prostaat bestaat uit zacht weefsel en is zo groot als een kastanje. Het heeft 2 belangrijke functies: De prostaat produceert zaadvocht en zorgt ervoor dat urine of sperma in de urinebuis terechtkomt.



03. Mannelijke puberteit

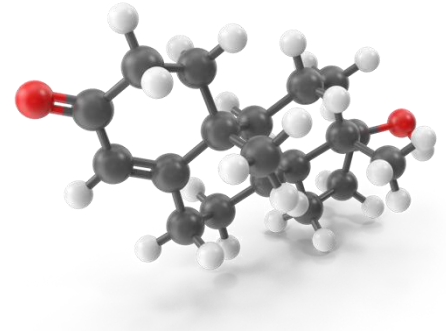
De Puberteit betekent dat een kind een volwassene wordt. Alles verandert: de hersenen, het lichaam en de gevoelens.

Bij jongens gebeurt dit meestal tussen de leeftijden van 11 en 13 jaar, maar elk kind is anders. Bij sommige jongens begint de puberteit al op 9-jarige leeftijd, terwijl het bij anderen pas begint als ze 14 zijn.

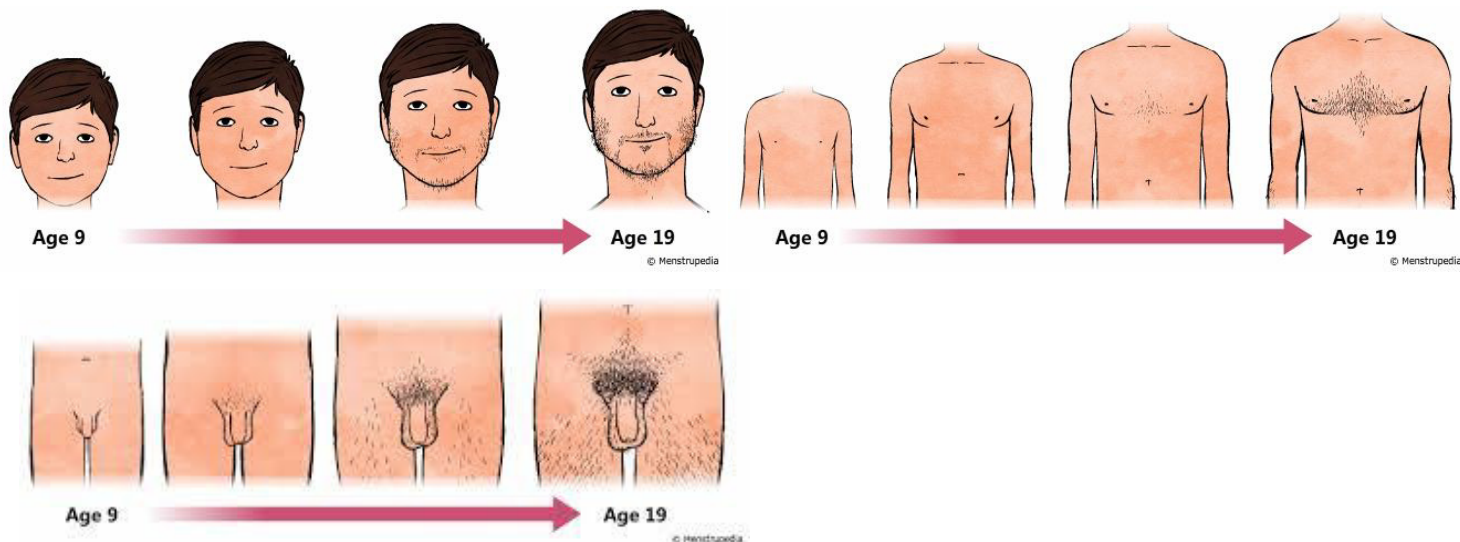
Eén hormoon verandert alles: testosteron. Testosteron is het mannelijke geslachtshormoon.

Wat gebeurt er in de hersenen?

Er vindt een grote ontwikkelingssprong plaats in de hersenen. Alles verandert, zoals: hoe je beslissingen neemt, wat belangrijk is in het leven, welke doelen je hebt en hoe je met andere mensen omgaat. Gevoelens veranderen snel.



Afbeelding 1 & 2 & 3: *Physical changes that occur during puberty in boys.* (n.d.).
<https://menstrupedia.com/articles/puberty/physical-changes-boys?embed=true>



Wat gebeurt er met het lichaam?

Het lichaam groeit heel snel, maar helaas vaak op een chaotische manier. Bijvoorbeeld: eerst groeit het hoofd, daarna de handen, dan de voeten en vervolgens de armen en benen.

Je gaat meer zweten en je lichaamsgeur verandert. Je krijgt puistjes op je gezicht. Er komt meer lichaamshaar en ook meer haar in je schaamstreek. Je stem verandert, wat betekent dat je stem dieper wordt. Spieren groeien overal in het lichaam. De penis en testikels groeien ook, en de eerste zaadlozing vindt plaats.

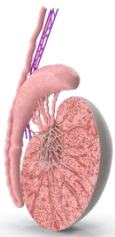
04. Penis en testikels

Jongens vragen zich vaak af: is mijn penis normaal? De grootte van penissen verschilt enorm! Is jouw penis een beetje krom of buigt hij iets naar links, rechts, omhoog of omlaag? Dat is helemaal normaal.

Misschien denk je: alle penissen in seksfilms zijn zo groot! Maar wees voorzichtig: de mannen worden precies om deze reden gekozen voor pornofilms, omdat hun penissen zo groot zijn. En soms zijn de penissen in seksfilms ook niet echt.

Is de grootte van de penis belangrijk? Nee, het is niet belangrijk.

Waarom zijn testikels verschillend van grootte?
De testikels zijn bij elke man van verschillende grootte.
Meestal hangt één testikel lager dan de andere.



Waarom is dat?

Ze houden zichzelf warm en zitten elkaar niet in de weg. Het is ook niet goed voor de testikels als kleding heel strak zit. Als de testikels te warm zijn, kan het sperma niet goed worden geproduceerd.



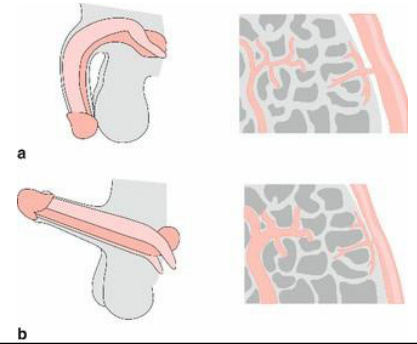
Afbeelding 4: Caddyshack, T. (2024, August 20). *P is for Penis* — Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. <https://www.caddyshackproject.com/caddyshackblog/p-is-for->

05. Erectie

Een stijve penis wordt een "erectie" genoemd.

Waarom wordt de penis hard?

Daar zijn verschillende redenen voor: de penis is seksueel opgewonden, de kleding zit te strak, of de penis vibreert, bijvoorbeeld bij het rijden in de bus. Soms weet je niet waarom het gebeurt.



Hoelang duurt een erectie? Een erectie kan 10 seconden duren of een half uur. Dat verschilt heel erg.

Afbeelding 5: *Erectiele disfunctie*. (n.d.). Mijn-bsl. <https://mijn.bsl.nl/erectiele-disfunctie/10642874>

Wat is voorvocht? Tijdens een erectie kan er een vloeistof uit de penis komen. Dit noemen we ook wel "voorvocht". Wanneer gebeurt dit? Vlak voor een orgasme. Het voorvocht is een heldere, slijmerige vloeistof en kan sperma bevatten.

Veel jongens en mannen maken zich zorgen: wat als ik geen erectie kan krijgen?

Dit komt voor en is helemaal normaal.

Wanneer gebeurt dit?

Bijvoorbeeld als je voor het eerst seks hebt met iemand. Veel jongens en mannen zetten zichzelf onder druk. Ze denken dat ze het heel goed moeten doen. Deze druk kan een reden zijn waarom je geen erectie krijgt.

06. Ejaculatie en sperma

Wat betekent ejaculatie? Er komt sperma uit de penis.

De testikels produceren sperma. Sperma kan dagenlang overleven in het lichaam van een vrouw.

Wanneer vindt ejaculatie plaats?

Tijdens een orgasme. Dit is het seksuele hoogtepunt. De spieren in de bekkenbodem worden geactiveerd door seksuele opwindning. De urinebuis geeft het sperma vrij.

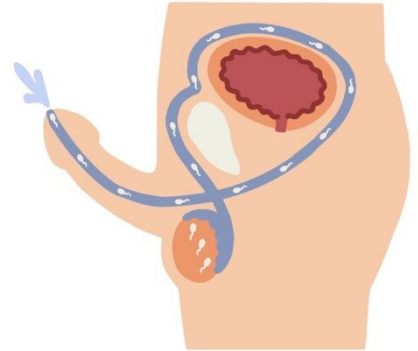
Hoe ziet sperma eruit en hoe smaakt het? Het meeste sperma is melkachtig, troebel, wit, grijs of gelig. Het kan vloeibaar zijn, maar ook dikker van structuur. Sperma kan licht zoet of metaalachtig ruiken. De smaak en geur zijn verschillend en hangen af van wat de persoon heeft gegeten. De smaak en geur kunnen dus veranderen.

Hoeveel sperma wordt er geëjaculeerd?

Ongeveer een theelepeltje. Naarmate je ouder wordt, ejaculeer je minder.

Waarom gebeurt het ook 's nachts?

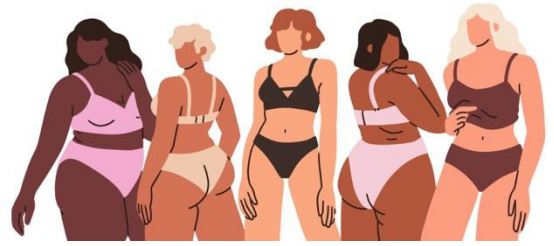
Ejaculatie kan ook 's nachts plaatsvinden, bijvoorbeeld als je slaapt of droomt, of wanneer je hormonen opspelen.



07. Vrouwelijk lichaam

Welke geslachtsorganen bevinden zich in het vrouwelijk lichaam?

De vulva: De vulva is zichtbaar van buitenaf. De vulva bestaat uit: de venusheuvel, de buitenste en binnenste schaamlippen (labia), het vestibulum (voorhof) van de vagina en de vaginale opening.



De clitoris: Slechts een klein deel van de clitoris is zichtbaar. Het grootste deel bevindt zich binnenin het lichaam. De clitoris is voor veel vrouwen het centrum van genot. Het bevat veel zenuwuiteinden. De opening van de urinebuis bevindt zich tussen de clitoris en de vaginale opening.



Het hymen (maagdenvlies): Het hymen bevindt zich rondom de vaginale ingang.

De vagina: De vagina is tussen de 8 en 12 cm lang en zeer rekbaar. Tijdens de bevalling rekt de vagina enorm uit, zodat een baby erdoorheen kan.

De baarmoederhals: Aan het einde van de vagina bevindt zich de baarmoederhals. De baarmoederhals is de overgang van de vagina naar de baarmoeder. Een eileider loopt van de baarmoeder naar een eierstok aan de rechterkant en aan de linkerkant.



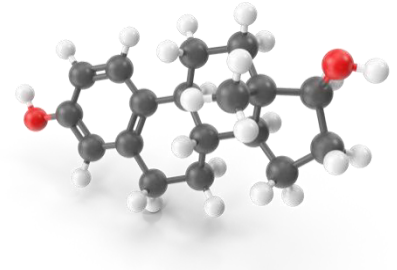
08. Vrouwelijke puberteit

De Puberteit betekent dat een kind een volwassene wordt. Alles verandert: de hersenen, het lichaam en de gevoelens.

Bij meisjes begint de puberteit meestal tussen de leeftijd van 10 en 12 jaar, maar elk kind is anders. Bij sommige meisjes begint de puberteit al op 9-jarige leeftijd, terwijl het bij anderen pas begint als ze 13 zijn.

Waarom zijn er veranderingen?

Hormonen nemen toe. Er zijn veel verschillende hormonen, waarvan oestrogeen het belangrijkste is. Oestrogeen is een vrouwelijk geslachtshormoon en wordt geproduceerd door de eierstokken.



Wat gebeurt er in de hersenen?

Er vindt een grote ontwikkelingssprong plaats in de hersenen. Alles verandert, zoals: hoe je beslissingen neemt, wat belangrijk is in het leven en hoe je met mensen omgaat. Gevoelens veranderen snel.

Wat gebeurt er met het lichaam?

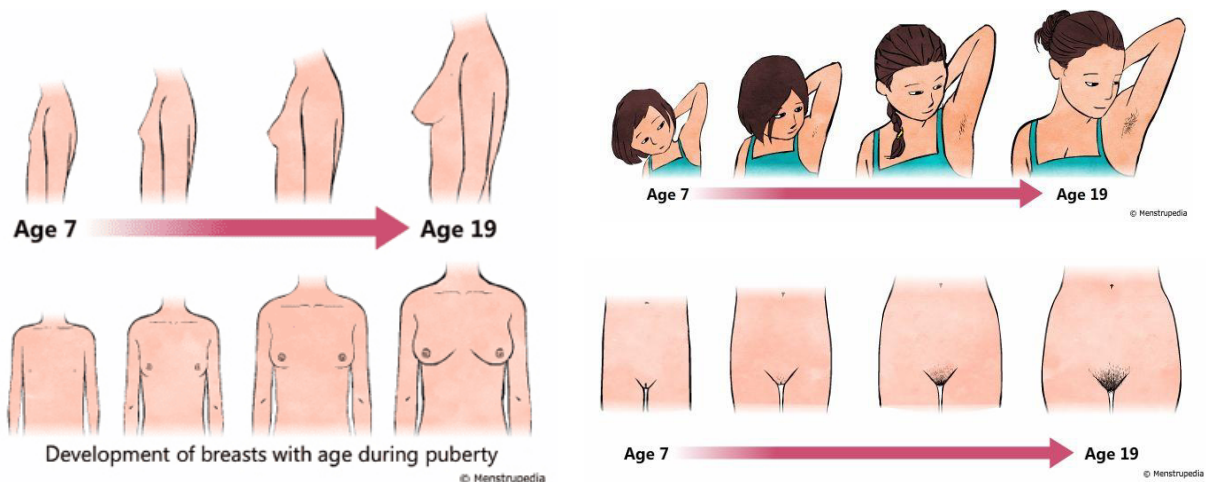
Het lichaam verandert. Er is een groeisprong en er wordt meer vet opgeslagen onder de huid.

Waar? In de bovenarmen, borst, heupen, dijen en billen. Het bekken wordt breder. De vorm van je lichaam verandert.

Je gaat meer zweten, je krijgt puistjes en het haar op je lichaam groeit.

De borsten worden groter en de vagina en baarmoeder gaan zich ontwikkelen. De gehele intieme zone (vulva) wordt donkerder en de vorm van de schaamlippen verandert.

Afbeelding 7 & 8 & 9: *Physical changes that occur during puberty in girls.*
(n.d.). <https://menstrupedia.com/articles/girls/physical-changes-girls>



09. Vulva en vagina

Wat is de vulva? Als je tussen je benen kijkt, kun je de vulva zien.

Welke delen heeft de vulva? De vulva bestaat uit de venusheuvel, de clitoris, de urinebuis, de buitenste schaamlippen, de binnenste schaamlippen en de vagina.

Wat is de vagina? De vagina bevindt zich binnenin het lichaam. De vagina ziet eruit als een buis (zoals een lege ballon) en kan uitzetten en samentrekken. De vagina kan ook vochtig worden.

Wordt de vagina alleen vochtig als je seksueel opgewonden bent? Nee. De vagina kan ook vochtig worden door simpele aanraking, fantasieën, gedachten, strakke kleding, dromen, enzovoort.

Wat is het G-spot en waar bevindt het zich? De G-spot is geen specifieke plek, maar een gebied. Het bevindt zich ongeveer 5 cm vanaf de vaginale ingang aan de buikzijde van de vagina. De huid daar is geribbeld.

Men zegt dat de G-spot een belangrijke plek is voor een "superorgasme". Maar dat is niet belangrijk. Wat is wel belangrijk? Dat je je goed voelt tijdens de seks. Het is niet belangrijk om de G-spot te vinden.



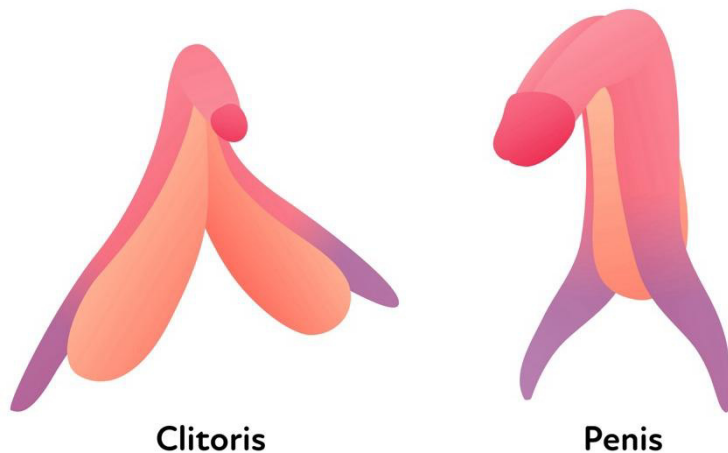
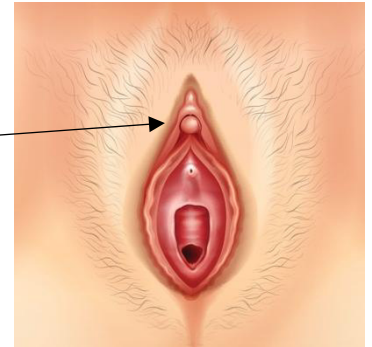
10. Clitoris

Wat is de clitoris? De clitoris is een belangrijk orgaan en voor veel vrouwen en meisjes het centrum van genot.

Wat is de functie van de clitoris? Het ervaren van plezier wanneer je seksueel opgewonden bent.

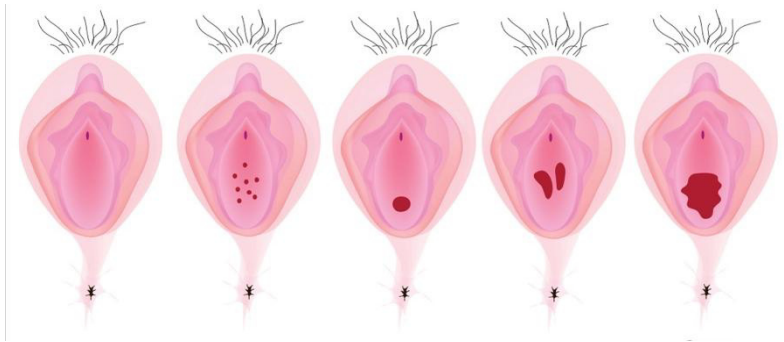
Wat weten veel mensen niet? De penis en clitoris zijn op vergelijkbare wijze opgebouwd. De clitoris heeft een eikel en ook een voorhuid.

De clitoris wordt groter wanneer ze seksueel opgewonden is! De clitoris is zeer gevoelig voor aanraking en soms is directe aanraking daar zelfs niet prettig.



11. Maagdenvlies

Het hymen (maagdenvlies) bevindt zich rond de ingang van de vagina. Het is een klein stukje huid dat zeer dun en zacht is.



Het ziet er bij elk meisje anders uit. Het kan glad of gerimpeld zijn. Vaak is het helemaal niet te zien. Er zijn ook andere vormen, zoals met gaatjes of scheurtjes.

Wat heeft het maagdenvlies te maken met maagdelijkheid?

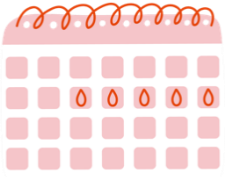
Wat betekent maagd zijn? De vrouw heeft nog nooit seks gehad.

Veel mensen denken dat het maagdenvlies gesloten is, alsof het een soort wand is, die bij de eerste keer seks "knapt", gaat bloeden en pijn doet.

Maar dat is niet waar! Het maagdenvlies is een elastische ring. Bij veel vrouwen en meisjes raakt het maagdenvlies niet beschadigd (het scheurt niet). Het rekt gewoon uit tijdens de seks en dat hoeft geen pijn te doen.

12. Menstruatiecyclus

Wat gebeurt er tijdens de menstruatie?



Elke maand rijpt er een eikel. De eikel komt vrij. De eikel kan 12 tot 24 uur bevrucht worden.

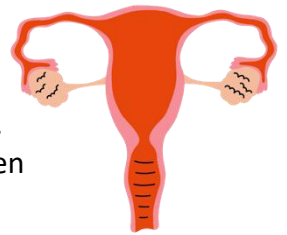
Maar pas op! Zaadcellen kunnen maximaal 5 dagen in het vrouwelijke lichaam overleven. Wat betekent dat? Dit betekent dat je zwanger kunt raken door seks zonder anticonceptie (condoom, anticonceptiering, anticonceptiepleister, anticonceptiepil, etc.).

Wanneer en voor hoelang?

1 week vóór en 1 week ná de eisprong is er kans op zwangerschap.

Wat gebeurt er als de eikel niet bevrucht wordt?

De eikel wordt samen met het baarmoederslijmvlies uit het lichaam verwijderd. Ongeveer elke 28 dagen gebeurt hetzelfde opnieuw in het lichaam. Dit wordt een "cyclus" genoemd. De cyclus kan 28 dagen duren, maar ook 25 of 35 dagen.



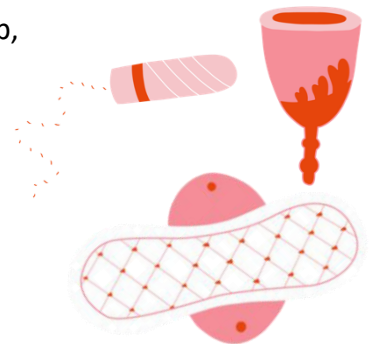
Wat kun je gebruiken tijdens je menstruatie?

Je kunt gebruik maken van: tampons, maandverband, een menstruatiecup, menstruatieondergoed, of een spons.

Wat kan ik doen tijdens de menstruatie? Wat moet ik niet doen?

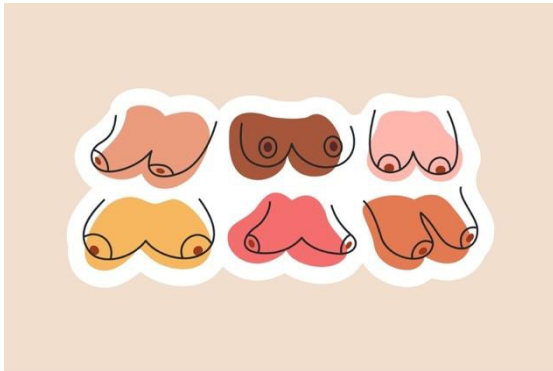
Je kunt alles doen, zolang het goed voelt. Beweging kan helpen.

Waarom? Beweging verlicht krampen. Sommige vrouwen hebben graag seks tijdens hun menstruatie. Andere vrouwen willen juist rust nemen.



13. Borsten

Hoe zijn borsten opgebouwd?

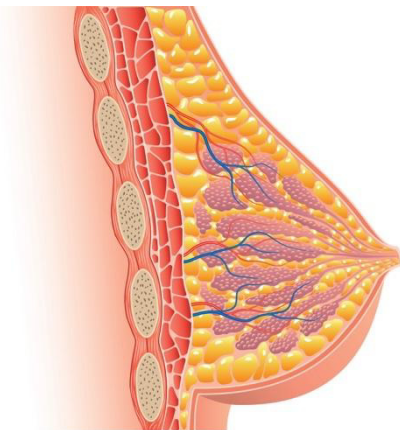


De structuur van borsten is erg vergelijkbaar bij mannen en vrouwen.

De tepels bevinden zich in het midden van de borst. De kleur is altijd anders: roze of donkerbruin. Baby's worden gevoed met melk. Deze melk komt uit de tepels.

Borsten veranderen ook. Ze bestaan uit vetweefsel. Borsten worden kleiner of groter als je gewicht verliest of aankomt. Tijdens de menstruatie worden borsten zachter of steviger. Wanneer je seksueel opgewonden bent, kunnen ze ook groter worden.

Ze veranderen ook wanneer een vrouw een kind krijgt. De melkklieren van een vrouw produceren moedermelk. Daarom worden de borsten groter en steviger. De borsten worden weer kleiner als de vrouw stopt met borstvoeding geven.



Dit hangt ook af van: de hoeveelheid spiermassa onder het vet.

14. Intiem scheren

Tijdens de puberteit groeit er haar in het genitale gebied. Vroeger werd het woord “schaamhaar” gebruikt. Het is beter om het woord “intieme haar” te gebruiken.



Haar biedt bescherming tegen vuil, maar ook tegen ziektes. Haar reguleert ook de temperatuur en beschermt tegen wrijving.

Moet ik mijn haar scheren?

In het verleden schoren veel mensen zich niet. Tegenwoordig scheren de meeste mensen zich wel. Je kunt zelf beslissen.

Sommige mensen scheren ook patronen. Het haar groeit erg snel terug, waardoor je veel kunt uitproberen.



Voortplanting:

15. Zwangerschap

Elke meisje heeft dagen waarop ze meer kans heeft om zwanger te worden. Deze dagen noemen we “vruchtbare dagen”.

Bevruchting betekent dat een mannelijke zaadcel samenkomt met een vrouwelijke eicel. De eicel nestelt zich vervolgens in de baarmoeder.



Er zijn verschillende fasen tijdens de zwangerschap. Het kind groeit in de baarmoeder van de vrouw. Het krijgt alles wat het nodig heeft om te leven via de navelstreng.

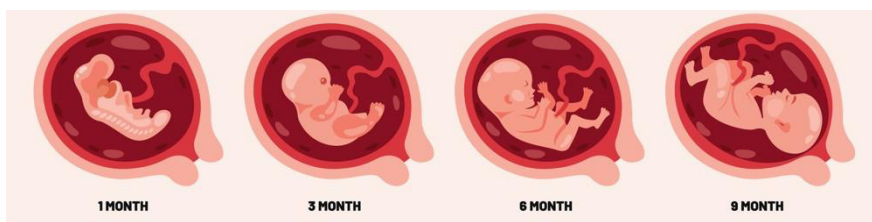
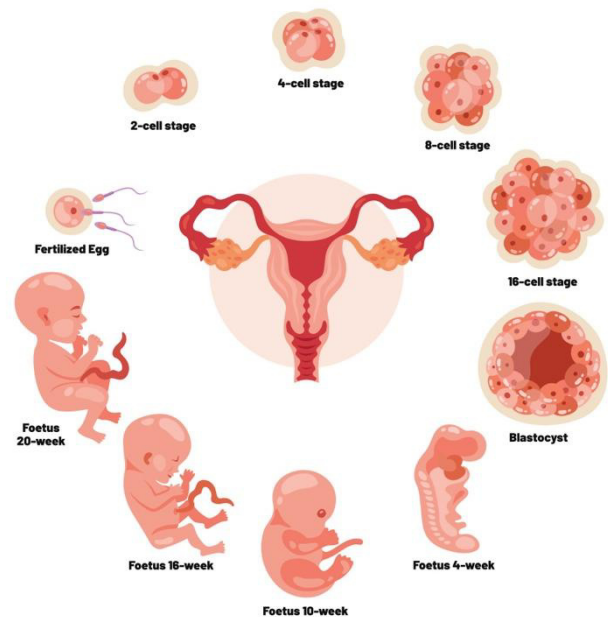
De navelstreng verbindt de baby met de bloedsomloop van de moeder. Alles wat de moeder eet of drinkt, ontvangt de baby automatisch via de navelstreng. Daarom zijn alcohol en sigaretten absoluut verboden tijdens de zwangerschap!

Wat gebeurt er tijdens de zwangerschap? In het begin is de baby een embryo. In de vierde week begint het hart te kloppen. In de derde maand worden de organen gevormd. Vanaf dit punt wordt het een “foetus” genoemd.

In de vijfde maand kan de vrouw bewegingen voelen. In de negende maand komt de baby aan in gewicht. De meeste baby's worden in de tiende maand geboren. Als het eerder wordt geboren, is het een vroeggeboorte.

Welke onderzoeken worden uitgevoerd tijdens de zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap worden er talloze onderzoeken uitgevoerd door de gynaecoloog. Ongeveer één keer per maand wordt er gecontroleerd of moeder en kind gezond zijn.



16. Zwanger als...

Wanneer kan ik zwanger worden? Een paar vragen beantwoord.

Vragen:

Kan ik zwanger worden door masturbatie?

Antwoorden:

Ja, als er sperma in de vagina terechtkomt, bijvoorbeeld als jullie samen masturberen. Als je alleen bent, kan er niets gebeuren.

Kan ik zwanger worden als ik sperma inslik?

Nee, omdat het sperma komt in de maag terecht.

Kan ik zwanger worden als ik zwem in water waar iemand is klaargekomen?

Nee, sperma sterft binnen enkele seconden in water.

Kan ik zwanger worden als ik seks heb in bad?

Je kunt zwanger worden als je seks hebt in bad.

Ik neem de pil. Kan ik direct na de laatste pil zwanger worden?

Ja, na de laatste pil is er geen bescherming meer.

Kan ik alleen zwanger worden als ik een orgasme heb?

Nee, een orgasme betekent niet dat je zwanger zult worden.

Kan ik zwanger worden de eerste keer dat ik seks heb?

Ja, je kunt zwanger worden de eerste keer dat je seks hebt.

Kan ik zwanger worden, ook als ik niet in mijn vruchtbare dagen ben?

De vruchtbare dagen zijn altijd een schatting en nooit precies. Sperma kan vijf dagen in het lichaam van een vrouw overleven, waardoor je ook zwanger kunt worden als je niet in je vruchtbare dagen bent.

Kan ik zwanger worden door anale seks?

Het anale gebied en het vaginale gebied liggen dicht bij elkaar. Je moet oppassen dat er geen sperma in de vagina terechtkomt. Als het sperma in de anus komt, kun je niet zwanger worden.

Kan ik zwanger worden, ook als ik ongesteld ben?

Ja, ook tijdens je menstruatie kan je zwanger worden.



17. Tekenen van zwangerschap

Wat zijn de tekenen van zwangerschap?

De menstruatie blijft uit. Waarom? Het onbevuchte eitje wordt normaal gesproken met de menstruatie uitgescheiden. Als het eitje bevrucht is, stoot het lichaam niets af, en er is geen bloeding.

Let op! Sommige vrouwen hebben altijd lichte bloedingen, zelfs tijdens de zwangerschap. Deze bloeding kan worden verward met menstruatiebloedingen.

Waarom heb je geen bloeding maar ben je niet zwanger?

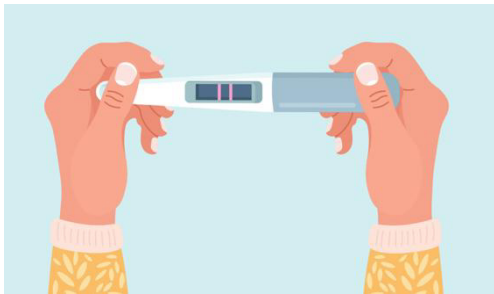
Dit kan door stress of gewichtsverlies komen.

Zwangerschapshormonen veroorzaken de tekenen van zwangerschap. Deze hormonen hebben op elke vrouw een ander effect. De mogelijke effecten kunnen zijn: misselijkheid, braken, honger, borstspanning, vaak naar het toilet gaan, vermoeidheid, licht verhoogde temperatuur, constipatie, rugpijn, hoofdpijn, stemmingswisselingen, verandering in smaak en gevoeligheid voor geuren.



Hoe weet ik zeker of ik zwanger ben?

Alleen een zwangerschapstest kan dit met zekerheid zeggen. Je kunt zwangerschapstests kopen in supermarkten, drogisterijen of apotheken. Als je zwanger bent, maak dan een afspraak met je gynaecoloog.



18. Ongeplande zwangerschap

Ben je zwanger, maar was het niet gepland? Wil je het kind krijgen, maar niet zelf opvoeden? Het is mogelijk om het kind na de geboorte af te staan voor adoptie.

Wat betekent dat? Het kind wordt dan opgevoed door andere ouders. Dit wordt een adoptiegezin genoemd. Het kind behoort dan wettelijk tot het adoptiegezin.

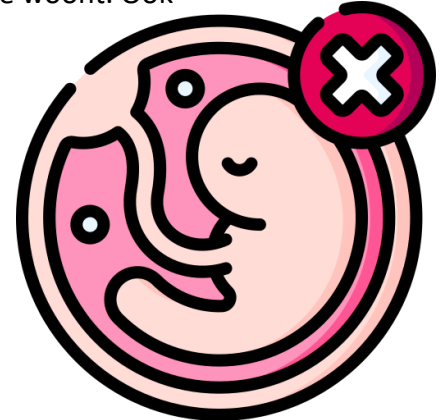
Wil je het kind krijgen, maar anoniem? Dit betekent dat je in het ziekenhuis bevalt, maar niemand weet dat het jouw kind is. Je naam wordt niet geregistreerd. Na de geboorte wordt het kind ter adoptie aangeboden.



Diana Johanna Velasquez

Wil je het kind niet houden en de zwangerschap beëindigen? Dit wordt ook wel “abortus” genoemd. In de vroege stadia van de zwangerschap is dit een kleine ingreep. Abortus is niet legaal in alle landen – dit hangt af van waar je woont. Ook tot wanneer je een abortus kunt ondergaan, verschilt per land.

De ingreep wordt vaak uitgevoerd en is veilig. Maar het blijft een medische ingreep, dus het is belangrijk om je van tevoren goed te informeren. De kosten van een abortus verschillen per land.



19. Kinderwens

Er is geen juist moment om kinderen te krijgen. Dit is voor iedereen anders. Sommige mensen willen kinderen, andere mensen willen geen kinderen en sommige mensen weten het niet zeker.

Kinderen krijgen betekent langdurige verantwoordelijkheid nemen.

Denk hier van tevoren goed over na: wil je eerst je opleiding afmaken? Wil je een partner, of heb je een partner met wie je kinderen wilt? Heb je een groter woonruimte nodig? Deze vragen zijn belangrijk.

De beslissing is een beetje anders voor biologisch mannen en vrouwen. Mannen kunnen lange tijd kinderen krijgen. Ze hebben meer tijd om te beslissen of ze wel of geen kinderen willen. Vrouwen kunnen niet hun hele leven kinderen krijgen. Daarom moeten vrouwen deze beslissing wat eerder nemen.

Wat je ook besluit: het is jouw eigen keuze.



20. Anticonceptie

Anticonceptie betekent: je voorkomt een zwangerschap. Hoe? Je neemt tabletten of injecties die dit voorkomen. Maar er zijn ook veel andere opties.

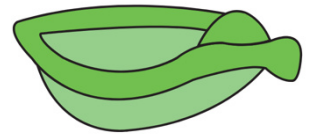
Voorbeeld:

Anticonceptiemiddelen met hormonen: de pil, anticonceptiering, anticonceptiepleister, hormonale implantaat, 3-maanden injectie, hormonale spiraal.



Deze hormonen veranderen de cyclus van de vrouw, waardoor de eikel niet vrijkomt en de vrouw niet zwanger kan worden.

Anticonceptiemiddelen zonder hormonen: condoom, vrouwencondoom, pessarium.

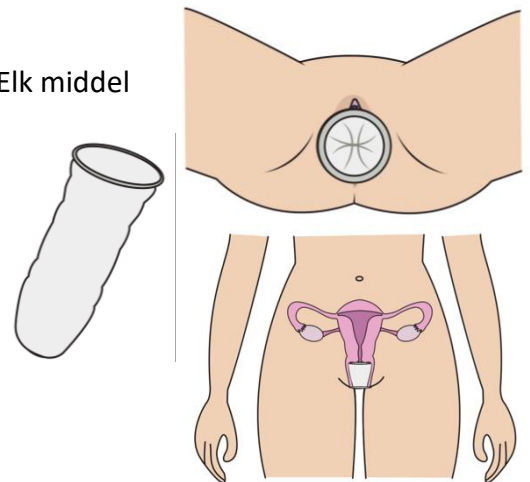


Beide soorten anticonceptie, met en zonder hormonen, beschermen tegen zwangerschap.

Welke anticonceptiemiddelen helpen ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen?
Condoom en vrouwencondoom (femidom).

Er is geen anticonceptiemiddel dat voor iedereen geschikt is. Elk middel heeft zijn voor- en nadelen. Het is belangrijk om vooraf advies in te winnen bij je arts.

Iedereen die seks wil hebben, is verantwoordelijk voor anticonceptie. Het is belangrijk hier vooraf over na te denken.



21. De pil

De pil bevat hormonen. Je moet elke dag één tablet innemen. De pil beschermt tegen zwangerschap. Hoe? De eikel komt niet vrij en het slijm in de baarmoederhals wordt dikker, waardoor sperma de baarmoeder niet kan bereiken.

Ben je de pil vergeten in te nemen en heb je toch seks gehad? Het is belangrijk welke pil je neemt. Als de pil geen oestrogeen (vrouwelijk hormoon) bevat, kun je de pil nog binnen 12 uur innemen. Je bent dan nog steeds beschermd en kunt doorgaan met het innemen van de pil zoals gebruikelijk.

Hoe veilig is de pil? De pil is een veilige vorm van anticonceptie, maar je moet hem wel op de juiste manier en regelmatig innemen. De pil beschermt tegen zwangerschap, maar niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen. Hiervoor moet je een condoom of vrouwencondoom gebruiken.

Waar kun je de pil kopen? Eerst ga je naar je gynaecoloog (arts) voor een onderzoek. Daarna bespreek je welke anticonceptie voor jou geschikt is. Na het onderzoek krijg je een recept. Met dit recept ga je naar de apotheek om de pil te kopen.



22. Condooms

Er zijn veel verschillende soorten condooms. Er zijn condooms voor mannen en vrouwen. Deze tekst gaat over condooms voor mannen.

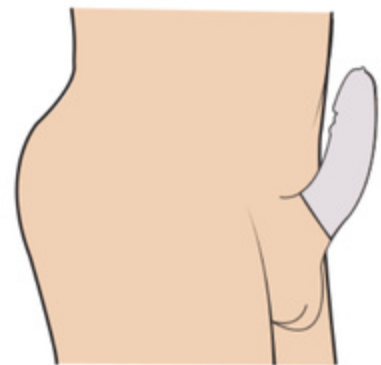
Het belangrijkste is de juiste maat. Condooms zijn gemaakt van zeer dun rubber. Het condoom wordt vóór de seks over de erecte penis geschoven.

Voordelen van condooms: je kunt ze overal kopen (apotheek, supermarkt, drogisterij). Het is het enige voorbehoedsmiddel voor mannen. Je hebt geen recept nodig en ze zijn goedkoop. En, het beschermt tegen zwangerschap en veel seksueel overdraagbare aandoeningen.



Hoe gebruik je condooms op de juiste manier?

Scheur de verpakking voorzichtig open met je vingers, niet met je nagels. Gebruik geen mes of schaar! Anders kan het condoom scheuren. Houd het condoom op de juiste manier vast! De opgerolde rubberen ring moet aan de buitenkant zitten, anders kun je het condoom niet goed afrollen.



Waar komt het sperma?

Er is een klein zakje aan de voorkant van het condoom. Hier komt later het sperma in. Druk dit gebied aan de voorkant samen met je vingers en knijp de lucht eruit. Het condoom moet helemaal naar beneden worden afgerold. Als het condoom strak zit en goed past, is het goed. Nu kun je seks hebben.

Na de seks:

Wanneer je de penis terugtrekt, moet je het condoom vasthouden. Anders kan er sperma uitlopen. Kijk goed: is het gescheurd? Is het gebarsten? Nu kun je het condoom dichtknopen en in de prullenbak gooien.

***Wat als het condoom scheurt of barst?**

Dan kun je zwanger raken. Je kunt ook een seksueel overdraagbare aandoening oplopen.

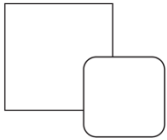
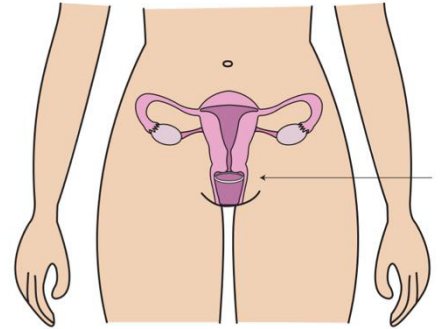
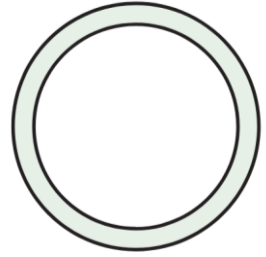
23. Anticonceptiepleister/ ring

De anticonceptivering:

De anticonceptivering is een dunne, zachte ring van plastic. Hij is 5 cm groot. Hij bevat de hormonen oestrogeen en progestageen.

Hij wordt in de vagina ingebracht. Hij blijft 3 weken in de vagina. Na 3 weken wordt hij verwijderd. Dan neem je een stopweek. Je wordt dan ongesteld. Na deze week wordt een nieuwe ring ingebracht. Die blijft nog drie weken in de vagina.

De ring is een veilig voorbehoedsmiddel als je hem correct gebruikt.



Anticonceptiepleister:

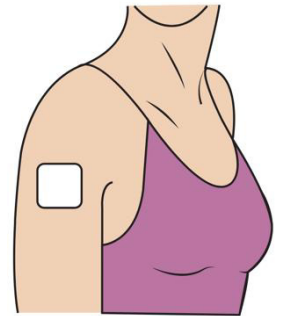
De anticonceptiepleister is ongeveer 4,5 x 4,5 cm groot.

Hij is heel dun en huidkleurig of wit. Hij bevat de hormonen oestrogeen en progestageen.

De pleister wordt op de eerste dag van de menstruatie geplakt. Na een week wordt hij verwijderd. Dan wordt er een nieuwe opgeplakt. Dit gebeurt 3 weken lang. Dan haal je er een week af. Dan ben je ongesteld.

Waar kun je de pleister plakken?

- Billen
- Dijen
- Buik
- Bovenarm



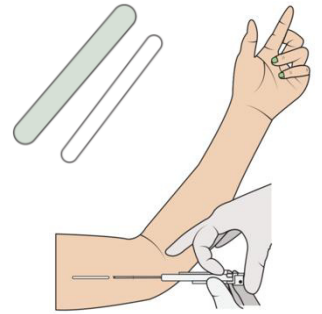
Je moet steeds een nieuwe plek kiezen.

De patch is niet geschikt voor meisjes en vrouwen boven de 90 kg.

24. Implantaat, spiraaltje, injecties

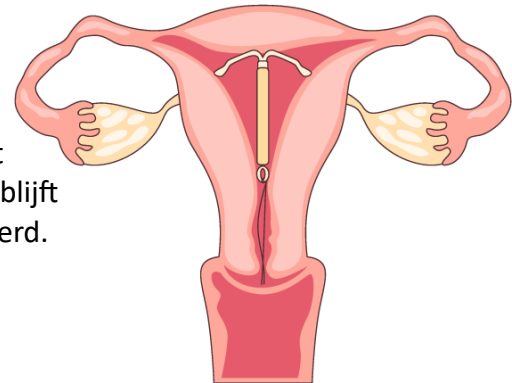
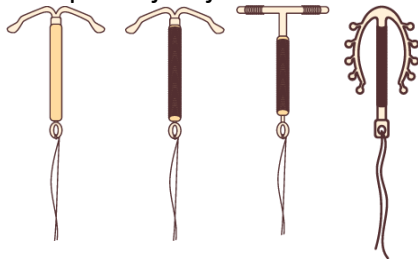
Hormoonimplantaat:

Het hormoonimplantaat, ook wel hormoonstaafje of anticonceptiestaaftje genoemd, is een klein staafje van 4 cm. De gynaecoloog brengt het in aan de binnenkant van de bovenarm, waarbij het gebied kort wordt verdoofd zodat je er niets van voelt. Het staafje wordt dan ingebracht en blijft 3 jaar in de bovenarm. Tijdens deze periode worden veel meisjes en vrouwen niet ongesteld. Na drie jaar wordt het staafje verwijderd.



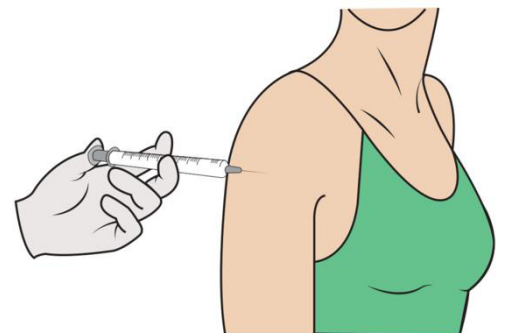
Hormoonspiraal:

Het hormoonspiraaltje lijkt op een kleine "T". Dit spiraaltje wordt tijdens een normaal onderzoek door de gynaecoloog rechtstreeks in de baarmoeder ingebracht. Het is het beste om het spiraaltje tijdens de menstruatie in te brengen. Eenmaal geplaatst blijft het spiraaltje 5 jaar in de baarmoeder. Na 5 jaar wordt het verwijderd.



3-maanden injectie:

De 3-maanden injectie wordt om de 3 maanden toegediend door de gynaecoloog. Het bevat een grote hoeveelheid van het hormoon progestageen, dat gedurende 3 maanden het vrijkomen van een eikel voorkomt. Na elke periode van 3 maanden is een nieuwe injectie nodig.



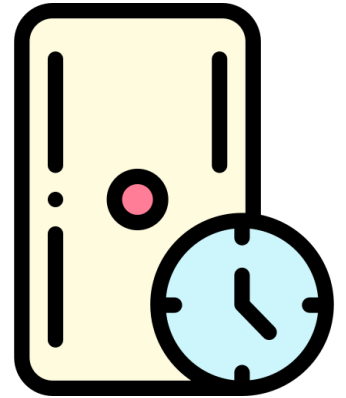
25. Noodanticonceptie

Ben je vergeten anticonceptie te gebruiken? Of heb je anticonceptie gebruikt, maar werkte het niet goed?

Het kan altijd gebeuren dat een condoom scheurt of afglijdt. Soms kun je ook vergeten de pil in te nemen. Het is nu belangrijk dat je snel handelt.

Een morning-afterpil is een vorm van noodanticonceptie. Je gebruikt hem als je onveilige seks hebt gehad, maar een zwangerschap wilt voorkomen. De morning-afterpil is alleen bedoeld voor noodgevallen!

De timing van het innemen van de pil is erg belangrijk. Als je de morning-afterpil inneemt voordat het ei vrijkomt, zal bevruchting niet plaatsvinden. Als de pil na de eisprong wordt ingenomen, zal deze geen effect meer hebben.



Waar kun je de morning-afterpil kopen? Je kunt deze bij elke apotheek kopen. Je hebt geen recept nodig en er is geen leeftijdsbeperking. Dit betekent dat ook jongeren de pil kunnen kopen. De prijs en beschikbaarheid verschillen afhankelijk van waar je woont.

Er zijn bijwerkingen, zoals misselijkheid, duizeligheid en buikpijn. Daarnaast zijn er medicijnen die niet samengaan met de morning-afterpil.

26. Anticonceptiefouten

Vragen:

Ik kan niet zwanger worden de eerste keer dat ik seks heb.

Antwoorden:

Fout. Als je geen voorbehoedsmiddelen gebruikt, kun je altijd zwanger worden.

Ik kan niet zwanger worden tijdens mijn menstruatie.

Veel vrouwen worden zwanger tijdens hun menstruatie. Hoe komt dat? Veel jonge vrouwen hebben een onregelmatige cyclus.

De penis uit de vagina trekken voor het orgasme is een "goede" anticonceptiemethode.

Nee. Dit is helemaal geen anticonceptiemethode! Het is gevaarlijk en een van de grootste fouten.

Kun je een tampon gebruiken voor anticonceptie?

Nee. De tampon absorbeert alleen vocht tijdens de menstruatie.

De pil vergeten is niet erg?

Fout. Als je de pil vergeet in te nemen, kun je hem binnen een bepaalde tijd weer innemen. Daarna is het mogelijk dat de pil je niet meer beschermt.

Zijn meisjes verantwoordelijk voor anticonceptie?

Nee. Iedereen die seks wil hebben is verantwoordelijk voor anticonceptie.

Seks met condoom is minder leuk?

Nee. Seks met een condoom van de verkeerde maat is minder leuk - dat is waar. Seks met een condoom van de juiste maat is leuk!



Je kunt niet zwanger raken van voorvocht?

Fout. Het voorvocht kan sperma bevatten.

Word je dik van de pil en kun je geen kinderen krijgen?

Veel vrouwen en meisjes zijn hierover onderzocht. Het resultaat: de pil maakt niet dik. Maakt de pil je onvruchtbaar? Nee, ook dat is niet waar.

Zijn twee condooms over elkaar beter dan één?

Nee, dat is niet waar. Als je twee condooms over elkaar gebruikt, kunnen ze allebei breken.



27. 10 vragen over condooms

Vragen:

Kunnen condooms barsten of scheuren?

Antwoorden:

Ja, dat kan gebeuren. Het is belangrijk om de verpakking voorzichtig te openen.

Kunnen condooms afglijden?

Ja, condooms kunnen scheuren als ze te wijd zijn.

Is er een standaardmaat voor condooms?

Ja, er zijn standaard condooms, tenzij op de verpakking staat dat het condoom extra groot of extra klein is.

Kunnen condooms “over datum” raken?

Ja, condooms hebben een houdbaarheidsdatum.

Kunnen condooms kapotgaan?

Ja, hitte of kou kan het condoom kapot maken

Kan ik een condoom meer dan één keer gebruiken?

Nee, je hebt elke keer een nieuw condoom nodig.

Kan ik allergisch zijn voor condooms?

Nee, maar je kunt wel allergisch zijn voor latex. Condooms bevatten latex.

Kan ik twee condooms over elkaar gebruiken?

Nee, het rubber wrijft dan tegen elkaar, waardoor ze heel makkelijk kunnen scheuren of afglijden.

Moet ik condooms in de koelkast bewaren?

Nee, je moet condooms op kamertemperatuur bewaren.

Bieden condooms perfecte bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen?

Nee, condooms bieden zeer goede bescherming, maar er bestaan geen perfecte voorbehoedsmiddelen.



Seksualiteit:

28. Erogene zones

De erogene zones zijn gevoelige plekken op het lichaam. Als je erogene zones aanraakt, kun je opgewonden raken.

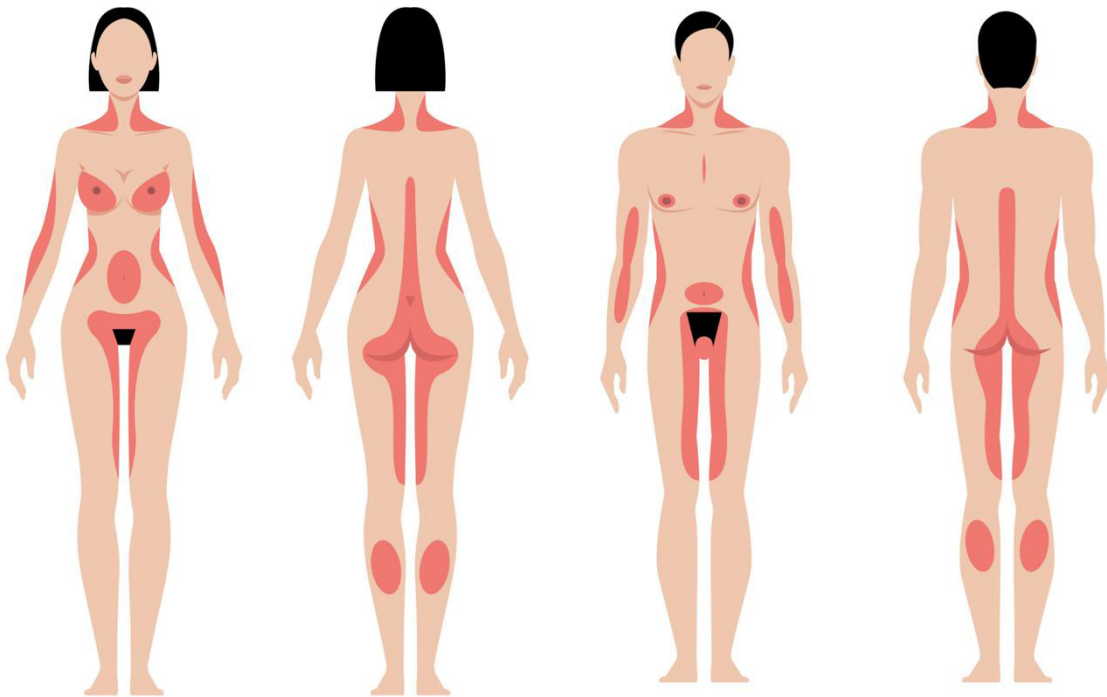
Zijn de erogene zones voor iedereen hetzelfde?

Het hele lichaam is gevoelig voor aanraking. Maar niet iedereen wil op dezelfde plek aangeraakt worden.

Daarom zijn de erogene zones verschillend.

Bijzonder gevoelige zones zijn penis punt, clitoris, testikels, vaginale lippen, perineum, anus, tepels, oorlellen, navel, keel en hals.

Neem de tijd voor je eigen lichaam. Je kunt ook zelf uitvinden wat je mooi vindt.



29. Seksuele handelingen

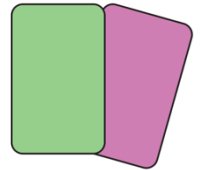
Bij anale seks wordt een penis, vinger of seksspeeltje in de anus ingebracht. De anus is een erg gevoelig gebied, dus het is belangrijk om glijmiddel te gebruiken. Stop direct als het pijn doet. Daarnaast is het van belang dat de penis niet direct na anale seks in de vagina wordt ingebracht om infecties te voorkomen.



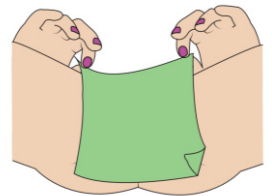
Vingeren betekent het strelen van de venusheuvel, schaamlippen en clitoris. Ook kunnen vingers in de vagina of anus worden ingebracht.

Bij een aftrekken wordt de penis met de hand bevredigd. Dit kan door de penis met een vinger of met de hele hand aan te raken en te stimuleren.

Strelen houdt in dat partners elkaar overal op het lichaam strelen en kussen. Het is een vorm van intiem contact zonder penetratie.



Orale seks is seks met de mond. Bij beffen worden alle delen van de vagina gekust en gelikt. Pijpen houdt in dat de penis in de mond wordt genomen, gekust en gezogen.



Bij vaginale seks wordt een penis, vinger of seksspeeltje in de vagina ingebracht. Dit kan in verschillende posities en is een veelvoorkomende vorm van penetratie.

Groepsseks betekent dat meerdere mensen tegelijkertijd seks met elkaar hebben. Dit kan in verschillende samenstellingen en vormen plaatsvinden.

30. De eerste keer

Wanneer is het juiste moment voor de eerste keer?

Het juiste moment voor de eerste keer is voor iedereen anders. Sommige tieners willen wachten tot ze in een vaste relatie zitten, anderen willen hun eerste keer zorgvuldig plannen. Sommigen kiezen ervoor te wachten tot hun huwelijksnacht, terwijl anderen juist een spontane eerste keer willen beleven.



Er zijn geen vaste regels voor; het belangrijkste is dat het moment goed voelt voor jou.

Is het belangrijk dat ze allebei een orgasme hebben?

Nee, sommige meisjes krijgen helemaal geen orgasme, terwijl anderen meer tijd of extra aanrakingen nodig hebben. Sommigen hebben juist heel weinig nodig om tot een orgasme te komen. Iedereen is anders, en dat is normaal.

Doet het pijn als je voor het eerst seks hebt?

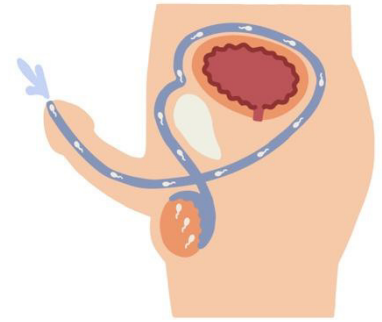
Nee, seks mag nooit pijn doen! Het kan alleen pijnlijk zijn als je er nog niet klaar voor bent.

Hebben al je vrienden al seks gehad?

Het is oké als je wilt wachten; de keuze is helemaal aan jou.

31. Mannelijk orgasme

Een orgasme is het hoogtepunt van seksueel genot. Het wordt vaak “klaarkomen” genoemd. Het voelt voor iedereen anders. Soms krijgen mensen geen orgasme tijdens seks. Dat is volkomen normaal.



Een jongen is opgewonden. De penis wordt langzaam stijf. Er wordt meer bloed in de penis gepompt. De spieren in het lichaam spannen zich aan. Geleidelijk wordt de erectie sterker. De penis is vol met bloed. Vaak komt er voorvocht uit de penis. In het voorvocht kan sperma zitten.

Het orgasme gebeurt wanneer de spanning het grootst is. Veel jongens beschrijven het als een moment waarop alles samentrekt en explodeert. Op dat moment komt het sperma uit de penis. Na het orgasme wordt de penis slap en ontspant het lichaam. Veel jongens hebben wat tijd nodig voor de volgende erectie.



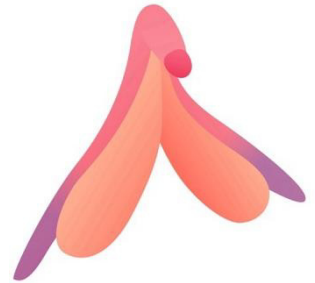
Soms hebben jongens moeite om een orgasme te bereiken. Daar zijn verschillende redenen voor. Ze voelen zich onder druk gezet. Of ze zijn bang om iets verkeerd te doen tijdens seks. Het is belangrijk om hierover te praten met je partner. Doe niet alsof je een orgasme hebt. Eerlijkheid en openheid zijn beter. Slechts weinig koppels krijgen tegelijkertijd een orgasme. Plezier, tederheid en intimiteit zijn belangrijk. Het orgasme is niet het doel.

32. Vrouwelijk orgasme

Wat is een orgasme? Een orgasme is het hoogtepunt van seksuele opwinding. Het wordt vaak “klaarkomen” genoemd. Het kan voor iedereen anders aanvoelen. Soms krijgen mensen geen orgasme tijdens seks. Dat is normaal.

Wat gebeurt er?

Een meisje raakt opgewonden. Het hele genitale gebied zwelt op. De vagina wordt vochtig. De borsten zwellen op en zijn gevoelig voor aanraking. Tijdens een orgasme trekken de vagina, baarmoeder en anus samen. Dit kan 30 seconden duren. Na het orgasme ontspannen alle spieren weer. Meisjes kunnen meerdere orgasmes hebben.



Clitoris

De meeste meisjes hebben geen penis nodig om een orgasme te krijgen. Ze bereiken een orgasme door het stimuleren van de clitoris.

Veel meisjes hebben meer tijd nodig om een orgasme te krijgen tijdens seks. Je kunt een orgasme niet forceren. Het belangrijkste is dat je je op je gemak voelt tijdens seks. Het is ook niet goed om een orgasme te faken. Het is beter om eerlijk te zijn.

Slechts enkele koppels hebben tegelijkertijd een orgasme tijdens seks. Plezier, tederheid en intimiteit zijn belangrijk. Het orgasme is niet belangrijk.

33. Masturbatie

Masturbatie betekent jezelf seksueel bevredigen. Door te masturberen leer je je eigen lichaam beter kennen. Je ontdekt wat je prettig vindt, wat fijn aanvoelt en wat niet.

Helaas is masturbatie nog steeds een taboe in de samenleving. Vroeger werd kinderen en jongeren afgeraden om zichzelf aan te raken. Het werd als "verkeerd" en "niet fatsoenlijk" beschouwd. Natuurlijk is dat niet waar. Masturbatie is volkomen normaal en natuurlijk.

Dit geldt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, seksuele oriëntatie, afkomst of religie. Sommige mensen bevredigen zichzelf meerdere keren per dag, anderen slechts af en toe, en sommigen helemaal niet. Dit is allemaal normaal en gezond. Er is geen "goed" of "fout". Masturbatie is een normaal en belangrijk onderdeel van seksuele ontwikkeling.

Jongens en meisjes masturberen op verschillende manieren. Veel meisjes masseren hun clitoris, terwijl anderen dit te intens vinden en liever de omliggende gebieden strelen of masseren. Jongens daarentegen strelen vaak hun penis.

Ook als je in een relatie zit, kun je jezelf nog steeds bevredigen. Masturbatie staat niet in competitie met seks, maar is een aanvulling op je seksuele beleving.

Diversiteit:

34. Geslacht en genderidentiteit

Veel mensen geloven dat er maar twee geslachten zijn: man en vrouw, afhankelijk van of iemand een penis of een vagina heeft. Maar dat klopt niet.



Genderidentiteit is heel divers. Er zijn bijvoorbeeld man, vrouw, non-binair, transgender en inter*, onder andere. Mensen gebruiken ook verschillende andere termen om hun identiteit te beschrijven.

Van buitenaf zien we alleen iemands lichaam en denken we te weten wat hun geslacht is. Maar dat hoeft niet te kloppen. Het lichaam van iemand en hoe die persoon zich van binnen voelt, kunnen verschillend zijn.

Bij de geboorte schrijven artsen een geslacht op de geboorteakte, meestal vrouw, man of inter* (in sommige landen is inter* een erkend derde geslacht). Voor veel mensen klopt dit geslacht met hoe ze zich voelen. Voor anderen niet. Hun genderidentiteit is anders dan hun lichaam. Deze mensen noemen we “transgender” of trans persoon



Wat betekent “inter”?

Inter*-personen hebben verschillende lichamen. Ze kunnen bijvoorbeeld zowel een penis als een baarmoeder hebben. Hun geslacht is niet altijd te zien aan de buitenkant. Het is belangrijk dat iedereen de vrijheid heeft om zelf te bepalen wat hun gender is en dat anderen hen accepteren zoals ze zijn.

Tot slot is het belangrijk om te begrijpen dat gender en seksuele geaardheid twee verschillende dingen zijn.

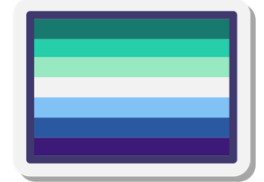
35. Seksuele oriëntatie en genderidentiteit

Seksuele Oriëntatie

Seksuele oriëntatie beschrijft tot wie je je aangetrokken voelt. Er zijn veel verschillende oriëntaties, zoals homoseksualiteit, heteroseksualiteit, biseksualiteit, panseksualiteit, aseksualiteit, sapioseksualiteit en aromantiek. Laten we kort uitleggen wat deze termen betekenen.

Homoseksualiteit

Homoseksualiteit betekent dat je je aangetrokken voelt tot hetzelfde gender. Bijvoorbeeld, een vrouw die zich aangetrokken voelt tot vrouwen, of een man die zich aangetrokken voelt tot mannen.



Heteroseksualiteit

Heteroseksualiteit betekent dat je je aangetrokken voelt tot het andere gender. Bijvoorbeeld, een man die zich aangetrokken voelt tot vrouwen, of een vrouw die zich aangetrokken voelt tot mannen.

Biseksualiteit

Biseksualiteit betekent dat je je aangetrokken voelt tot meer dan één gender, bijvoorbeeld zowel mannen als vrouwen.

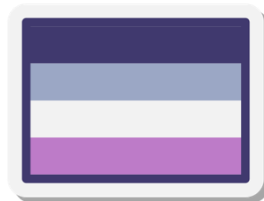


Panseksualiteit

Voor panseksuele mensen maakt het geslacht niet uit. Zij kunnen zich aangetrokken voelen tot mensen van elk geslacht.

Aseksualiteit

Aseksualiteit betekent dat je weinig of geen interesse hebt in seks. Aseksuele mensen kunnen nog steeds betekenisvolle relaties aangaan en diepe banden opbouwen zonder seksuele betrokkenheid.



Sapioseksualiteit

Sapioseksualiteit betekent dat iemand zich seksueel aangetrokken voelt tot zeer intelligente mensen, ongeacht hun geslacht.

Aromantisch

Aromantische mensen voelen geen romantische aantrekking, hoewel ze wel seksuele aantrekking kunnen ervaren.

Seksuele oriëntatie is uniek voor ieder persoon, en het begrijpen van deze termen helpt ons de diversiteit van menselijke relaties beter te begrijpen.

36. LGBTQIA+

LGBTQIA+

Dit is een afkorting die staat voor de regenbooggemeenschap. Het omvat verschillende identiteiten:

- Lesbisch: Vrouwen die van vrouwen houden.
- Gay/ homo: Mannen die van mannen houden.
- Biseksueel: Mensen die van meer dan één gender houden, bijvoorbeeld mannen en vrouwen.
- Trans: Mensen wiens gender anders is dan het geslacht dat hen bij de geboorte is toegewezen.
- Queer: Alles wat niet heteroseksueel of cisgender is.
- Inter: Mensen die geboren zijn met ambigue geslachtskenmerken.
- Aseksueel of agender: Dit zijn twee verschillende dingen:
 - o Aseksueel: Mensen met weinig of geen seksuele verlangens.
 - o Agender: Mensen die zich niet identificeren met een specifiek gender.
- +: Staat voor nog veel meer verschillende identiteiten.



Het symbool van de LGBTQIA+ gemeenschap is de regenboogvlag. Je hebt die waarschijnlijk al eens gezien. De kleuren van de vlag hebben elk een eigen betekenis, maar het belangrijkste is dat de vlag kleurrijk is. Dit weerspiegelt de diversiteit van de mensen binnen de gemeenschap.



De LGBTQIA+ gemeenschap bestaat overal ter wereld. Zelfs als je zelf niet tot deze gemeenschap behoort, is het belangrijk om te ontdekken hoe de wereld eruitziet voor andere mensen. Benader mensen die hierbij horen met openheid, respect en acceptatie!

37. Transgender

Bij de geboorte worden baby's "toegekend" aan een geslacht op basis van hun fysieke kenmerken.



Hoe gebeurt dat? Dokters kijken naar de geslachtsorganen (penis of vagina) van een pasgeborene en schrijven dan "man" of "vrouw" op de geboorteakte. Echter, dit proces is niet altijd juist. Het woord "trans" of "transgender" wordt gebruikt voor mensen die een verkeerd geslacht toegewezen hebben gekregen bij hun geboorte.

Sommige mensen realiseren zich dat hun fysieke geslacht (of ze nu een penis of een vagina hebben) niet overeenkomt met wie ze werkelijk zijn. Bijvoorbeeld, een baby wordt geboren met een vagina, maar de dokter noteert het als vrouw op de geboorteakte. Naarmate het kind opgroeit, kunnen ze het beseft krijgen: "Ik ben geen meisje, ik ben een jongen!" Het moment en de manier waarop mensen zich realiseren dat hun toegewezen geslacht hen niet past, kunnen sterk variëren.



Sommige transgender mensen voelen zich niet goed in hun lichaam en kunnen ervoor kiezen om hormonen te nemen of een operatie te ondergaan. Deze operatie wordt "genderbevestigend" genoemd.

38. Homoseksualiteit

Homoseksualiteit betekent: Je voelt je seksueel aangetrokken tot je eigen gender. Voor vrouwen zeg je ook "lesbisch". Voor mannen zeg je ook "homo". Er zijn geen officiële informatie over het aantal mensen in de wereld dat homo of lesbisch is, maar het zijn er veel.



Wanneer weet je of je homo of lesbisch bent?

Sommige mensen weten dit al op jonge leeftijd, terwijl anderen dit pas als volwassene ontdekken. Er is geen standaard, want het verschilt sterk per persoon en kan ook in de loop van je leven veranderen.

Helaas wordt homoseksualiteit nog steeds niet volledig geaccepteerd in de samenleving. Mensen gebruiken soms woorden zoals "homo" of "lesbisch" als scheldwoorden. Dit kan ervoor zorgen dat veel homoseksuele jongeren zich onzeker en bang voelen. Dat is niet oké; iedereen heeft recht op zijn of haar eigen seksualiteit.

Er zijn nog steeds mensen die denken dat homoseksualiteit een besmettelijke ziekte is of gewoon een modetrend. Dat is niet waar. Je kunt iemands seksuele geaardheid niet aan de buitenkant zien.



Denk je dat je homo of lesbisch bent? Weet je niet hoe je dit aan je ouders of vrienden moet vertellen? Onthoud altijd: je bent niet alleen!

Er zijn opvangcentra die je kunnen helpen, en veel mensen zijn eerder in jouw situatie geweest; zij kunnen hun ervaringen delen om jou te ondersteunen. Als je iemand hebt die je vertrouwt, praat met die persoon.

39. Biseksualiteit & panseksualiteit

Biseksueel

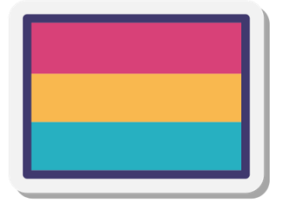
Biseksueel betekent dat je van meer dan één gender kunt houden, bijvoorbeeld zowel van mannen als vrouwen. Het maakt niet uit als je iets meer van mannen houdt dan van vrouwen, of juist iets meer van vrouwen dan van mannen.



Misschien verschilt het ook in verschillende situaties. Zo zijn er bijvoorbeeld biseksuele vrouwen die seks hebben met mannen, maar een romantische relatie aangaan met vrouwen. Dit varieert van persoon tot persoon.

Panseksueel

Voor panseksuele mensen is het gender van de ander niet belangrijk. Ze kunnen zich aangetrokken voelen tot verschillende genders, zoals mannen, vrouwen, inter*, trans, non-binair, enzovoort.



Is biseksualiteit of panseksualiteit een fase? Of kunnen ze gewoon niet kiezen?

Nee, dat is niet waar. Veel mensen blijven hun hele leven biseksueel of panseksueel. Het is een seksuele geaardheid zoals alle andere (bijv. homoseksualiteit, heteroseksualiteit, enz.).

Denk je dat je biseksueel of panseksueel bent en twijfel je daarover? Je kunt altijd terecht bij een vertrouwenspersoon of een adviescentrum. Er zijn ook groepen van biseksuele en panseksuele mensen die regelmatig samenkomen; zij kunnen je ook helpen.

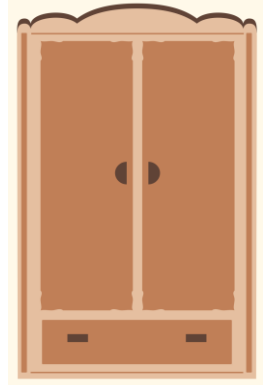


40. Uit de kast komen

“Coming out” en “Outing” zijn Engelse termen. Wat is het verschil tussen “coming out” en “outing”?

Coming out is wanneer je voor het eerst aan andere mensen vertelt dat je bijvoorbeeld homoseksueel of biseksueel bent.

Outing is het opzettelijk of per ongeluk onthullen van iemands seksuele geaardheid of genderidentiteit door iemand anders. Dit kan schadelijk zijn voor het mentale en fysieke welzijn van de persoon die is ge-out.



Mensen die bijvoorbeeld homoseksueel, biseksueel, trans of intersekse zijn, zijn vaak bang om het aan anderen te vertellen. Waarom? Omdat veel mensen nog steeds vooroordelen hebben. Veel betrokkenen denken lang na over wanneer het juiste moment is om “uit de kast te komen”. Anderen beslissen dat ze het liever aan niemand willen vertellen.

Is er een juist moment om uit de kast te komen? Nee, er is geen juist moment. Maar als je het aan iemand wilt vertellen, kies dan een rustig moment. Als je onzeker bent, neem dan iemand mee die je vertrouwt. Je kunt ook naar een adviescentrum gaan. Er zijn vaak jeugdgroepen of coming-out groepen. Zij beantwoorden al je vragen en bieden een veilige plek voor je.



Mensen die uit de kast willen komen, zijn vaak bang dat hun ouders hen niet meer zullen liefhebben of dat ze hun baan zullen verliezen. Heb jij zulke angsten? Vergeet niet: Je bent lief en geweldig, ongeacht wat andere mensen zeggen.

Niemand mag je discrimineren vanwege je geaardheid. Niemand mag je ontslaan vanwege je geaardheid, seksuele oriëntatie of identiteit. Dat is verboden!

Relatie en gevoelens:

41. Monogamie, polygamie, polyamorie

Er zijn verschillende relatievormen, bijvoorbeeld monogamie, polygamie, polyamorie

Wat is monogamie?

Monogamie betekent dat twee mensen in een relatie zijn en alleen seks met elkaar hebben. Ze hebben geen seks met andere mensen.



Wat is polygamie?

Polygamie betekent dat meer dan twee mensen met elkaar getrouwd zijn. In sommige culturen is het normaal dat een man met 2, 3 of zelfs meer vrouwen tegelijkertijd getrouwd is. Het is illegaal in de Europese Unie. Het is echter legaal in 58 van de bijna 200 landen.



Wat is polyandrie?

Polyandrie betekent dat een vrouw met twee of meer mannen tegelijkertijd getrouwd is. Polyandrie is in bijna elk land illegaal.

Wat is polyamorie?

Het woord betekent "meerdere geliefden." Het betekent in een relatie zijn met meerdere mensen tegelijk. Dit is legaal omdat het geen huwelijk betreft.

Een voorbeeld: A is met B en ze wonen samen. C is ook samen met B, maar C woont alleen in een appartement. C heeft een kind met D. Het kind wordt verzorgd en opgevoed door iedereen in de relatie.

Wat is een open relatie?

In een open relatie zijn twee mensen aan elkaar verbonden, maar mogen ze ook seks hebben met andere mensen. Er zijn koppels die elkaar vertellen wanneer en met wie ze seks hebben, en er zijn koppels die elkaar dit niet vertellen.

42. Seks of liefde

Veel mensen willen een relatie zoals in de films: je bent verliefd, je hebt “vlinders in je buik”, je wilt je hele leven met maar één persoon doorbrengen, je hebt geweldige seks samen, en je vindt niemand anders meer aantrekkelijk. Perfect toch?



De realiteit is vaak anders. Seks en liefde hebben niet altijd iets met elkaar te maken. Soms zijn het volledig verschillende dingen. Soms ben je alleen geïnteresseerd in seks. Soms ben je alleen geïnteresseerd in liefde. Sommige mensen kunnen seks en liefde hun hele leven gescheiden houden, terwijl voor anderen seks en liefde bij elkaar horen. Het is voor iedereen anders.

Moet je verliefd zijn op iemand om seks te hebben? Nee, dat hoeft niet. Je kunt ook gewoon seks willen. Dat is helemaal prima.



Wat is belangrijker – seks of liefde? Daar is geen duidelijk antwoord op. Er is niet maar “één” soort liefde. Er is liefde voor je partner, voor ouders, broers en zussen, vrienden, enzovoort. Dat hoort ook bij het leven. En seks is niet voor iedereen even belangrijk. Voor sommigen is seks heel belangrijk, terwijl het voor anderen helemaal niet belangrijk is.

Als je een relatie hebt, praat dan met je partner. Ontdek wat voor jullie allebei belangrijk is.

43. Relatie en leeftijd

Vanaf 14 jaar mag je seks hebben met wie je maar wilt. Als je jonger bent dan 14 jaar, mag je seks hebben met iemand die maximaal 3 jaar ouder is. Seks tussen een 13-jarig meisje en een 17-jarige jongen is verboden. De oudere persoon kan een straf verwachten.



Waarom is een relatie tussen een persoon jonger dan 14 en een ouder persoon verboden?



Het is een bescherming voor jongeren zodat ze niet worden uitgebuit door oudere mensen. Als je 14 jaar bent, geldt deze regel niet meer.

Je moet nog steeds voorzichtig zijn als een veel ouder persoon in je geïnteresseerd is.

Vraag jezelf af waarom die persoon in jou geïnteresseerd is.

- Hoe zien jullie levens eruit?
- Is er een gemeenschappelijke basis voor het leven?
- Hebben jullie vergelijkbare ideeën over een relatie?
- Kun je deze twee werelden combineren?
- Zijn er gemeenschappelijke gespreksonderwerpen?

Het beste is om op je eigen gevoel te vertrouwen.

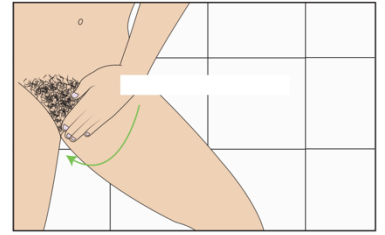
Als je wilt trouwen, is leeftijd ook belangrijk. In de Europese Unie (EU) kun je op je 18e trouwen zonder het aan je ouders te vragen.



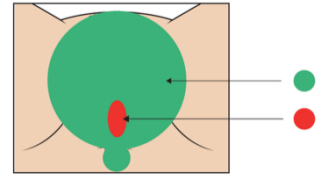
Gezondheid:

44. Hygiëne meisjes

Je intieme zone heeft een natuurlijk “zelfreinigend programma”. Je kunt je het beste dagelijks wassen met schoon water. Vermijd het gebruik van geparfumeerde zeep of lotions, want die kunnen de balans van je intieme zone verstoren. Gewoon water is voldoende.



Probeer je vagina niet “van binnenuit” schoon te maken; dat doet je vagina zelf. Maak gewoon de buitenkant schoon met je hand of een schoon washandje.



Je intieme zone heeft een unieke geur die voor elke vrouw anders is. Deze geur verandert vaak tijdens je menstruatiecyclus. Het is niet onaangenaam en het stinkt niet.

Als het wel stinkt, kan het een teken van een infectie zijn. Vraag het in dat geval aan je gynaecoloog. Het is ook normaal om vocht in je ondergoed te zien. Dit vocht kan troebel, melkachtig, helder of zelfs stroperig zijn. Het is een natuurlijk bijproduct van het reinigingsproces van je vagina.

Zorg ervoor dat je je ondergoed dagelijks verschoont, bij voorkeur in katoenen ondergoed dat niet te strak zit. Sommige meisjes gebruiken ook inlegkruisjes. Als het vocht erg sterk ruikt of als er veel vocht is, kun je het beste je gynaecoloog raadplegen.



Wat moet ik doen na de seks? Ga na de seks naar het toilet. Tijdens het vrijen kunnen bacteriën de urinewegen binnendringen, waardoor infecties zoals blaasontsteking kunnen ontstaan. Urineren na de seks helpt om deze bacteriën weg te spoelen. Veeg daarnaast altijd van voor naar achter af om te voorkomen dat bacteriën uit het anale gebied in de buurt van je vagina komen.

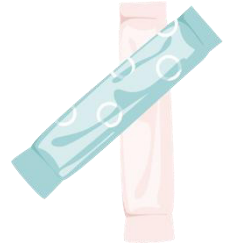
45. Hygiëne en menstruatiebloed

Tijdens je menstruatie kun je verschillende producten gebruiken. Wat je gebruikt, is helemaal aan jou! Voor alle producten geldt echter: was je handen grondig, zowel vóór als na gebruik.



Tampons (OB)

Tampons zijn gemaakt van watten. Ze worden diep in de vagina ingebracht om het menstruatiebloed op te vangen. Het voordeel is dat alles aan de buitenkant droog en schoon blijft. Als de tampon correct is ingebracht, voel je hem niet. Aan het uiteinde van de tampon zit een touwtje om hem eruit te trekken. Een tampon moet elke 4 uur worden vervangen.



Maandverband



Maandverband vangt het bloed alleen buiten het lichaam op. Het is verkrijgbaar in verschillende diktes, maten en vormen. Hoe vaak moet je maandverband vervangen? Dit hangt af van de dikte van het maandverband en de hoeveelheid bloedverlies. Gooi gebruikt maandverband in de restafvalbak.

Er is ook wasbaar maandverband dat hergebruikt kan worden. Deze moet je met zeer heet water wassen om bacteriën te voorkomen.



Menstratiecup



De menstratiecup is gemaakt van siliconen of latex en wordt in de vagina ingebracht. De cup vangt het bloed binnenin het lichaam op. Cups zijn verkrijgbaar in verschillende maten. Je moet de cup regelmatig legen en met schoon water wassen. Eenmaal per maand moet de cup worden uitgekookt.

Spons

De menstratiespons wordt net als een tampon in de vagina ingebracht. Hij moet regelmatig worden verwijderd, gewassen en opnieuw ingebracht. Net als bij de menstratiecup is het gebruik van de spons iets wat oefening vergt.

Menstratie- of periodeondergoed

Over het algemeen is menstruatieondergoed niet meer of minder hygiënisch dan gewoon ondergoed. Het is belangrijk om het regelmatig en volgens de was instructies te wassen.

46. Bezoek aan de gynaecoloog voor meisjes

Er is geen specifieke leeftijd waarop je voor het eerst naar de gynaecoloog moet gaan. Veel artsen raden een eerste bezoek aan tussen de 14 en 20 jaar. Het is belangrijk om eens per jaar een preventieve controle bij de gynaecoloog te laten uitvoeren.

Bij de gynaecoloog kun je terecht met vragen over:

- Anticonceptie
- De eerste keer seks
- Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)
- Zwangerschap
- Pijn of ongemak in het intieme gebied

Er zijn zowel vrouwelijke als mannelijke gynaecologen. Voel je je meer op je gemak bij een mannelijke of vrouwelijke gynaecoloog? Voor gynaecologen zijn deze onderzoeken dagelijkse routine. Ze zien dagelijks vagina's en zijn gebonden aan geheimhouding. Dit betekent dat ze niets aan je ouders mogen vertellen.

Wat gebeurt er tijdens het onderzoek?

Eerst vindt er een gesprek plaats. De dokter stelt je enkele vragen. Als je bij je eerste bezoek geen lichamelijk onderzoek wilt, is dat ook prima.

Tijdens het onderzoek kijkt de gynaecoloog naar je schaamlippen en voelt deze. Bij een inwendige echo wordt een sonde in de vagina ingebracht. Je baarmoeder en eierstokken worden dan zichtbaar op een scherm.

Ook wordt er een uitstrijkje (metaal ding) gemaakt. Met een soort wattenstaafje wordt een sample van de baarmoederhals genomen. Deze test is bedoeld voor de vroege opsporing van kanker. De uitslag krijg je enkele dagen na het onderzoek.



47. Hygiëne jongens

Tijdens de puberteit werken de zweetklieren harder. Je kunt meer zweten. Je lichaamsgeur verandert.

Tips:

- Wissel elke dag je kleding.
- Na het zweten moet je goed douchen.
- Na het plassen moet je de eikel deppen met toiletpapier.
- Was altijd je handen na het plassen.

Je moet elke dag je ondergoed wisselen. Het is het beste om katoenen ondergoed te dragen. Het ondergoed mag ook niet te strak zitten.

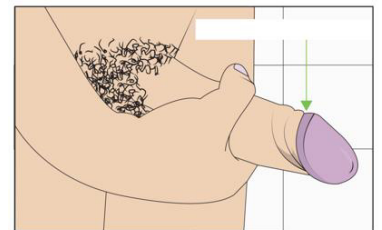


Was je intieme zone (penis, scrotum, schaamhaar) elke dag met water. Je moet hiervoor geen zeep of geparfumeerde lotions gebruiken. Vers, schoon water is het beste. Gebruik een schone handdoek om jezelf af te drogen. Je moet de handdoek regelmatig wisselen.

Witte-gele afzettingen kunnen zich ophopen onder de voorhuid. Dit wordt “smegma” genoemd. Dit moet regelmatig en volledig worden afgewassen. Als je een voorhuid hebt, trek die dan naar achteren. Dan kun je de eikel wassen. Als je geen voorhuid hebt, moet je nog steeds de penis en eikel wassen.



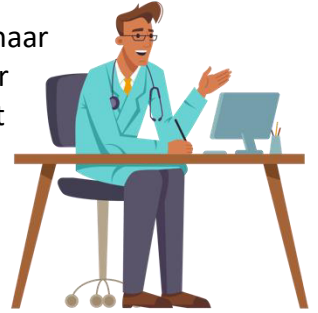
Als je problemen of pijn hebt tijdens het wassen, vraag dan je dokter om hulp.



48. Doktersbezoek jongens

Verschillende dokters zijn verantwoordelijk voor jongens en mannen. Je kunt naar een dermatoloog (dokter voor huidaandoeningen) of een uroloog (dokter voor urinewegziekten) gaan. Als je niet zeker weet naar wie je moet gaan, vraag het dan aan je huisarts.

Er zijn mannelijke en vrouwelijke dokters. Voel je je meer op je gemak bij een man of een vrouw?



Wanneer moet ik naar de dokter? Infectie van de voorhuid of eikel, het brandt tijdens het plassen, afscheiding uit de penis, pijn of veranderingen in de testikels.

Wat gebeurt er tijdens een onderzoek? Er is een palpatieonderzoek. De dokter voelt aan je penis en testikels. Er is ook een echografisch onderzoek. Een scherm kan dan worden gebruikt om te zien hoe de testikels er van binnen uitzien. Als je afscheiding hebt, wordt er een monster genomen met een soort wattenstaafje. Meestal doen deze onderzoeken geen pijn.

Als iets voor u zeer onaangenaam is, kunt u dit altijd aan de arts vertellen. Wanneer mannen ouder worden, moeten ze regelmatig een prostaatcontrole ondergaan. Voor adolescenten of jonge mannen is dit niet nodig.

Veel jongens maken zich zorgen over het krijgen van een erectie tijdens het onderzoek. Maak je geen zorgen – het is volkomen normaal en het gebeurt!

Je kunt de dokter alles vragen wat je wilt weten. Ze zijn ook gebonden aan vertrouwelijkheid! Vertrouwelijkheid betekent dat dokters niets aan iemand mogen vertellen. Zelfs niet aan je ouders!

49. Seksueel overdraagbare aandoeningen

Seksueel overdraagbare aandoeningen, in het dagelijks taalgebruik vaak “SOA” genoemd.

Je kunt besmet raken met seksueel overdraagbare aandoeningen door seksueel contact. Om jezelf te beschermen kun je een condoom of een vrouwencondoom gebruiken.

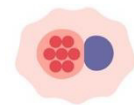
Hieronder geven we een overzicht van de belangrijkste soa's, hun oorzaken, symptomen en preventieve maatregelen.

Chlamydia

Chlamydia wordt veroorzaakt door bacteriën en kan worden overgedragen via anale, vaginale en orale seks.

Symptomen zijn onder andere afscheiding, pijn bij het plassen, pijn tijdens het vrijen of gezwollen testikels.

Als chlamydia onbehandeld blijft, kan het leiden tot onvruchtbaarheid.



CHLAMYDIA

Gonorroe

Gonorroe, ook bekend als “de druiper”, is een andere bacteriële infectie.

Symptomen zijn onder andere afscheiding, pijn in de testikels of koorts.



GONORRHEA

Hepatitis B en Hepatitis C

Hepatitis B en C (animatie) zijn allebei virale infecties die via seks worden overgedragen en kunnen worden aangetroffen in lichaamsvloeistoffen zoals bloed, urine en sperma. Deze infecties veroorzaken ernstige leverschade. Terwijl Hepatitis B kan worden voorkomen met een vaccinatie, bestaat er geen vaccinatie voor Hepatitis C.

Belangrijkste feiten:

Hepatitis kan worden behandeld, maar is ongeneeslijk.

Herpes

Herpes in het genitale gebied is een virusinfectie die een tintelend of jeukend gevoel veroorzaakt. Het is vergelijkbaar met herpes op de lippen (koortslip of koortsblaasjes).

Als het ernstig is, kan behandeling met crèmes of zalven helpen.



GENITAL HERPES

HPV

HPV is een afkorting voor “humaan papillomavirus”

HPV is een van de meest voorkomende seksueel overdraagbare aandoeningen.

Het kan genitale wratten veroorzaken en wordt ook in verband gebracht met baarmoederhalskanker.

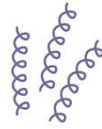


HUMAN
PAPILLOMAVIRUS
(HPV)

Belangrijk weetje: Er is een vaccinatie beschikbaar die beschermt tegen HPV.

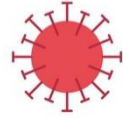
Syfilis

Syfilis verloopt in fases over vele jaren. Het kan leiden tot zweren, zwellingen en ernstige schade aan verschillende organen.



HIV/AIDS

HIV en AIDS zijn ernstige aandoeningen die een eigen gedetailleerde bespreking vereisen. Bekijk voor meer informatie onze speciale video (nummer 50) over deze ziekten.



HIV/AIDS & STDs

50. HIV en Aids

Het woord HIV is een afkorting voor humaan immunodeficientievirus. Het woord aids staat voor Acquired Immune Deficiency Syndrome. Dit betekent in het Nederlands: een verzwakt immuunsysteem. Mensen met HIV hebben een zwakker afweersysteem en worden daardoor veel vaker ziek.



HIV en aids zijn niet hetzelfde. Iemand met HIV kan jarenlang zonder klachten leven en merkt vaak niet eens dat hij of zij besmet is. Op een bepaald moment kan aids echter uitbreken. HIV is de oorzaak van aids.

Symptomen van aids zijn onder andere ernstige verkoudheden, longontsteking en andere ernstige ziekten. Tegenwoordig zijn er zeer goede medicijnen beschikbaar om te voorkomen dat aids uitbreekt, maar de ziekte is nog steeds niet te genezen. In het ergste geval leidt aids tot de dood.

Hoe wordt HIV overgedragen?

HIV zit in lichaamsvloeistoffen zoals sperma, vaginaal vocht en bloed. De overdracht gebeurt door uitwisseling van deze vloeistoffen, meestal tijdens seks. Maak je geen zorgen: in het dagelijks leven loop je geen risico. Je kunt uit hetzelfde glas drinken, hetzelfde toilet gebruiken en zelfs zonder gevaar zoenen.

Voorzichtigheid is alleen nodig als jij of de ander open wonden heeft. Gebruik altijd een condoom en/of een beflapje tijdens seks. Een beflapje is een dunne doek die direct contact tussen de tong en de vagina voorkomt. Er bestaan ook speciale condooms voor vrouwen.



51. Zelfonderzoek meisjes

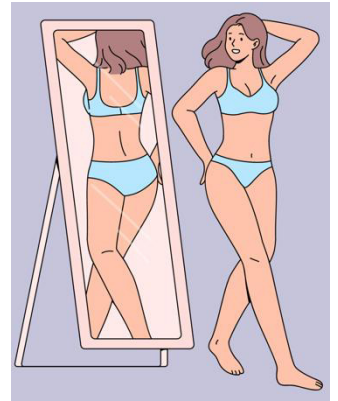


Het is belangrijk om je lichaam goed te kennen. Dan merk je snel wanneer er iets verandert. Meisjes moeten regelmatig hun borsten, intieme zone en hun achterste (anus) onderzoeken. Het is het beste om hiervoor een vaste dag te kiezen, bijvoorbeeld de eerste dag na je menstruatie. Direct na de menstruatie zijn je borsten zacht en kun je ze goed voelen.

Hoe kun je je borsten onderzoeken?

Ga naakt voor de spiegel staan en kijk naar jezelf. Is je huid veranderd? Zie je bobbeltjes of vlekken? Is de vorm van je borsten of tepels veranderd? Hef je armen op en kijk nog een keer.

Voel vervolgens met je handen aan je borsten. Is de huid veranderd? Voelt het glad en gelijkmatig aan? Wrijf iets harder over je borsten en voel aan je sleutelbeen en oksels. Als je veranderingen, knobbels of harde plekjes vindt, ga dan naar de gynaecoloog.



Hoe kun je je geslachtsdelen onderzoeken?

Gebruik een spiegel om goed tussen je benen te kijken. Zie je bobbeltjes, rode vlekken of wratjes rond je vagina? Als het jeukt, brandt of je last hebt van afscheiding, moet je naar de gynaecoloog.

Als je pijn hebt tijdens een stoelgang of bloed in je ontlasting ziet, kan het om aambeien gaan. Dit zijn verdikkingen bij de anus die onderzocht moeten worden.

52. Zelfonderzoek jongens



Het is belangrijk om je lichaam goed te kennen. Zo merk je snel wanneer er iets verandert. Jongens zouden regelmatig hun penis en testikels (met vergrootglas) moeten onderzoeken. Een goed moment om dit te doen is na een douche of bad.

Hoe kan ik mijn penis onderzoeken?
Ga naakt voor een spiegel staan.

Is er iets veranderd? Is de vorm of kleur van de penis en testikels anders?

Als je een voorhuid hebt, trek deze dan voorzichtig heen en weer. Je zou geen pijn moeten voelen. De punt van de penis moet glad en roze zijn. Er mogen geen roodheid of bultjes zijn. Kleine witte of gele bultjes zijn normaal. Er mag geen afscheiding uit de plasbuis komen.



Hoe kan ik mijn testikels onderzoeken?

Pak je scrotum vast en trek het een beetje opzij. Voel je harde plekjes of gezwollen gebieden? De testikels moeten eivormig zijn. Ze moeten een glad oppervlak hebben en stevig aanvoelen, maar niet hard.

Meestal zijn de testikels verschillend van grootte. Eén testikel hangt vaak lager dan de andere. Dit is helemaal normaal.

Ga naar een uroloog als je een harde plek opmerkt of pijn hebt bij het plassen. Er mogen geen knobbeltjes of harde plekken rond je anus zijn. Als je pijn of bloed bij je ontlasting hebt, kunnen dit aambeien (Aambeien/haemorrhoids) zijn. Een arts moet hiernaar kijken.

53. Seks en de wet

De leeftijd van seksuele toestemming (de leeftijd waarop je legaal seks mag hebben) verschilt per land. Binnen de Europese Unie ligt deze leeftijd tussen de 14 en 18 jaar.



Toestemming betekent dat je instemt met seks. Na de leeftijd van seksuele toestemming ben je seksueel verantwoordelijk. Dit houdt in dat je zelf bepaalt of je seks wilt hebben, hoeveel en met wie.

Wat is verboden?

Er zijn zaken die in alle landen verboden zijn.

Seksueel misbruik:

Het is verboden om een ander persoon alcohol of drugs te geven, waardoor diegene niet meer duidelijk kan aangeven of hij of zij seks wil. Dit geldt ook voor mensen met een ernstige mentale beperking. Seks met iemand die geen toestemming kan geven, wordt gezien als seksueel misbruik.



Verkrachting:

Het is verboden om iemand met geweld of bedreiging te dwingen tot seks of seksuele handelingen. Dit is verkrachting.

Seksuele dwang:

Als je iemand dwingt tot orale seks of ongewenst aanraken, is dit seksuele dwang.



Daarnaast is het verboden om seks te hebben met dieren, met je eigen ouders, broers, zussen of grootouders. Ook seksuele relaties tussen jongeren en personen met gezag zijn verboden. Personen met gezag zijn bijvoorbeeld leraren, trainers of groepsleiders.

54. Zwangerschap onder de 18 en de wet

Zwanger zijn kan prachtig zijn, maar het kan ook beangstigend zijn. Dit geldt vooral als je de zwangerschap niet hebt gepland. De beslissing of je het kind wilt krijgen of niet, is helemaal aan jou.

Als je jonger bent dan 18 jaar, kun je zelf geen “voogdij” hebben.

“Voogdij” betekent alle rechten en verantwoordelijkheden die je als ouder hebt, zoals:

- Zorg
- Opvoeding
- Financiële zaken
- Juridische vertegenwoordiging



Als je jonger bent dan 18 jaar, wordt de voogdij verdeeld tussen jou en je eigen ouders of wettelijke voogden. Soms kunnen ook de kinder- en jeugdzorgdiensten een rol spelen.

Je zorgt voor en voedt je kind op, maar je krijgt hulp in alle aspecten. Deze hulp kan minimaal zijn, maar ook intensief, afhankelijk van hoeveel hulp je nodig hebt en wilt.

Als moeder heb je altijd het recht goed geïnformeerd te worden over alle beslissingen die voor je kind worden genomen.

Er zijn ook andere opties:

- Adoptie
- Pleeggezin

Wil je het kind niet houden en de zwangerschap beëindigen (abortus)?

Abortus is niet in alle landen legaal – dit hangt af van waar je woont. Wanneer je een abortus kunt laten uitvoeren, verschilt ook per land.



In veel landen is abortus toegestaan binnen een bepaalde termijn. Na deze termijn kan een zwangerschap alleen worden beëindigd als er gegronde redenen zijn, zoals: Levensgevaar voor de zwangere vrouw of ernstige lichamelijke of geestelijke afwijkingen van de foetus.

55. Consensueel seks

Aanraken, strelen, kussen, seks – dat is geweldig als iedereen die betrokken is het wil. Als je seks wilt hebben met een ander persoon, moet je zeker weten dat hij/zij het ook wil. Jullie moeten beiden akkoord gaan. Dan is het “consensueel”.



Toestemming voor seks is belangrijk om geweld en aanranding te voorkomen. Consensuele seks is seks die vrijwillig is. Zonder druk en zonder dwang.

Hoe kom ik erachter wat de andere persoon wil? Heel eenvoudig: vraag het!

Voorbeeld 1: Wil je met me slapen?

Voorbeeld 2: Heb je ook zin om nu seks te hebben?

Voorbeeld 3: Mag ik je kussen?

Het is niet genoeg om één keer om toestemming te vragen. Communicatie, open gesprekken en directe vragen zijn een zekere manier om erachter te komen wat je partner wil, verwacht en wenst. En natuurlijk ook wat hij/zij niet wil doen.



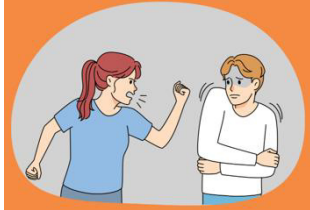
Intimiteit, seks en aanraking moeten gewild en gewenst zijn. Je moet het antwoord accepteren. Iedereen heeft het recht om nee te zeggen. Als één persoon niets zegt, is dat GEEN toestemming. Als je het niet zeker weet, vraag dan gewoon opnieuw. Het is belangrijk om een nee vanaf het begin te accepteren.

NEE = NEE – voor ALLE mensen, in ALLE situaties.

Toestemming en goedkeuring zijn niet alleen belangrijk voor seks. Het is ook belangrijk voor andere onderwerpen.

56. Seksueel geweld en misbruik

Iedereen kan slachtoffer worden van geweld, of je nu een volwassene, tiener of kind bent. Geweld kan gebeuren op het werk, thuis, op school, onder vrienden of in relaties. Er zijn verschillende vormen van geweld, zoals verwaarlozing, pesten, bedreigingen en mishandeling.



Geweld is elk gedrag dat schadelijk is op fysiek, mentaal of seksueel vlak. Geweld kan zowel online als offline plaatsvinden. Iemand buitensluiten uit een sociale groep is ook een vorm van geweld, en dat wordt pesten genoemd.



Seksueel geweld is een specifieke vorm van geweld. Dit omvat aanrakingen en fysiek contact die onaangenaam zijn, angst veroorzaken of pijn doen. Dat is NIET oké! Niemand mag je tegen je wil zoenen, strelen, aanraken, betasten of geslachtsgemeenschap met je hebben. Niemand mag zich voor je masturberen als je dat niet wilt. Niemand mag je tegen je wil pornografie laten zien of je seksueel lastigvallen met woorden of gebaren.

Dit alles is geweld. Seksueel geweld is altijd een strafbaar feit.



Seks en media:

57. Sexting

Sexting is een combinatie van de woorden "sex" en "texting". Het betekent het versturen van naaktfoto's van jezelf of seksuele berichten. Sexting is erg populair onder jongeren.



Een afbeelding of video is pornografisch als:

- Er een penis, vagina of anus te zien is.
- Seksuele handelingen worden getoond (bijvoorbeeld een jongen die zijn hand op zijn penis heeft).
- De beelden bedoeld zijn om iemand anders seksueel op te winden.

Over het algemeen is sexting toegestaan, maar de wetgeving over sexting verschilt per land. Iedereen die betrokken is, moet instemmen met het versturen van de foto's of berichten. De ontvanger mag de foto's op zijn of haar telefoon bewaren, maar mag deze niet aan anderen laten zien.

Als je aan sexting doet, wees dan voorzichtig en stuur je naaktfoto's of video's niet naar de verkeerde mensen. Ze kunnen op het internet worden gezet en zodra een afbeelding of video online staat, is het erg moeilijk om deze te verwijderen. Dit kan zeer vervelende gevolgen voor je hebben.



58. Seksuele afpersing

Het is heel normaal voor jongeren om met vrienden te communiceren via sociale media. Er ontstaan ook vaak nieuwe vriendschappen via sociale media. Wees echter voorzichtig: fraudeurs kunnen proberen jongeren uit te nodigen voor een videochat. Ze nemen intieme video's op en gebruiken die later om de slachtoffers te chanteren. Dit staat bekend als "sextortion" ofwel "seksuele afpersing".



Dit kan bijvoorbeeld gebeuren in een online spel. Een jonge vrouw stuurt een uitnodiging naar een jongere en nodigt hem uit voor een videochat. Tijdens de chat begint ze zich uit te kleden en wil dat hij hetzelfde doet. Wat de jongere zich niet realiseert is dat hij naar vooraf opgenomen korte video's kijkt. In werkelijkheid chat hij met een bende oplichters.



Deze fraudeurs proberen jongeren en jongvolwassenen over te halen om zich voor hun webcam uit te kleden. De beelden worden stiekem opgenomen. Later krijgt het slachtoffer een link naar een video van zichzelf toegestuurd. Vervolgens wordt hen gevraagd geld te betalen. Als ze weigeren, dreigen de oplichters de video naar hun vrienden en familie te sturen of zelfs publiekelijk te delen.



Als jou zoiets overkomt, of hebt meegemaakt, hoeft je je niet te schamen! Dit gebeurt niet alleen bij jongeren, maar ook bij volwassenen.

Hoe kun je jezelf beschermen? Wees voorzichtig met nieuwe online contacten. Als iemand erg aardig of aantrekkelijk overkomt of je onder druk probeert te zetten voor een videochat, wees dan voorzichtig! Als je toch besluit mee te doen, zorg er dan voor dat je je gezicht niet laat zien op de webcam.

59. Internet grooming

“Grooming” is een Engels woord en gebeurt op het internet. Volwassenen doen zich voor als tieners om het vertrouwen van kinderen en jongeren te winnen. Hun doel is om hen seksueel te intimideren of te misbruiken.

Grooming begint vaak onschuldig. Kinderen en jongeren worden benaderd via sociale netwerken, chatrooms, berichtenapps (zoals WhatsApp, Instagram, Messenger, Snapchat en Telegram) of gamingplatforms. De volwassen daders geven natuurlijk niet toe dat ze volwassenen zijn. Ze beweren zelf ook kind of jongere te zijn.

Zodra het vertrouwen is gewonnen, vragen ze de kinderen of jongeren om foto's of video's van zichzelf te sturen. Deze beelden worden vervolgens vaak gedeeld met andere volwassenen op speciale internetfora.

Als de kinderen of jongeren zich op een gegeven moment onveilig voelen en het contact willen verbreken, kunnen de daders agressief worden, hen intimideren of zelfs chanteren.

Wees ook voorzichtig met nieuwe contacten! Als je online nieuwe mensen leert kennen, kijk dan goed naar hun profiel. Heeft het profiel een foto? Als er geen foto is, vraag dan om een volledig nieuwe foto.



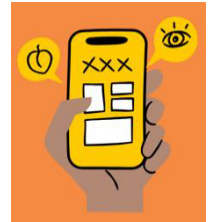
60. Wraakporno

Een relatie of vriendschap is beëindigd. De ander is daar erg boos over en heeft intieme opnames van de ander. Als wraak sturen ze deze video's of foto's naar anderen. Dit wordt "wraakporno" genoemd.



Soms worden deze opnames geüpload naar specifieke pornowebsites. Het slachtoffer heeft geen schuld en kan aangifte doen bij de politie. Het kan echter ernstige gevolgen hebben voor het slachtoffer: problemen op school, op het werk, met vrienden of binnen het gezin.

Als intieme beelden (naaktfoto's, zelfgemaakte seksvideo's, enz.) openbaar beschikbaar zijn op het internet, is het heel moeilijk om ze te laten verwijderen.



Hoe kan ik mezelf beschermen?

Denk altijd vooruit en stuur alleen foto's en video's die je publiekelijk wilt delen. Als je besluit om naaktfoto's of -video's van jezelf te sturen, vermijd dan om je gezicht te laten zien. Dit maakt het moeilijker om je te identificeren.

Als intieme foto's van jou openbaar op het internet belanden:

Je hoeft je niet te schamen! Je kunt altijd contact opnemen met een vertrouwenspersoon of een counselingcentrum!