

VEILIG VRIJEN

**Wat is een SOA? - Voorkomen van een SOA - Veelgestelde vragen
over de pil en condoomgebruik**

VEILIG VRIJEN

Deze brochure geeft informatie over veilig vrijen.

Meer weten?

Kijk dan op www.jipvenlo.nl, stel je vraag via de mail: info@jipvenlo.nl of vraag het aan één van de JIP-medewerkers

Herziene uitgave mei 2010

Jongeren Informatie Punt JIP Venlo

Begijnengang 4

5911 JL Venlo

T 077 326 64 50

F 077 326 64 51

E info@jipvenlo.nl

I www.jipvenlo.nl

Bron en tekst: Organon en Stichting SOA-bestrijding

Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Bij de samenstelling van de informatie werd de grootste zorgvuldigheid in acht genomen maar het kan voorkomen dat ergens een fout in geslopen is. Daarom aanvaarden wij geen aansprakelijkheid.

Veilig vrijen

Veel jongeren hebben seksueel contact zonder condoom. Hierdoor lopen zij het risico besmet te raken met een seksueel overdraagbare aandoening (SOA) of zelfs met AIDS. En van vrijen zonder voorbehoeds-middel kun je natuurlijk ook zwanger worden. Seksueel contact zonder een voorbehoedsmiddel te gebruiken, noem je onveilig vrijen. Je bent namelijk niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen of ongewenste zwangerschap.

Door veilig te vrijen (dus door een condoom te gebruiken) bescherm je jezelf, maar ook de ander. Als je een nieuwe relatie aangaat loop je mogelijk de kans om geïnficeerd te raken met een SOA. Je weet immers niet altijd zeker of iemand seropositief is of geïnficeerd is met een andere seksueel overdraagbare aandoening (SOA).



Wat zijn SOA's?

Seksueel overdraagbare aandoeningen zijn ziekten die je kunt oplopen en doorgeven als je geen gebruik maakt van een condoom. Seksueel overdraagbare aandoeningen komen vaker voor dan je denkt. In Nederland lopen jaarlijks 100.000 mensen (ongeneeslijke) SOA's op en worden meer dan 30.000 vrouwen in Nederland ongewenst zwanger.

Je kunt de volgende SOA's oplopen als je geen gebruik maakt van een condoom:

- Chlamydia
- Urethritis
- Gonorrhoe
- Schaamluis
- Syfilis
- Hepatitis B en C
- Genitale wratten
- HIV
- Herpes

De eerste vijf van deze infecties kunnen genezen worden, maar de laatste vier niet. HIV is de veroorzaker van aids, waar geen genezing voor bestaat.

Verschijnselen

Het kan weken, maanden en soms zelfs jaren duren voordat er verschijnselen optreden. Soms zijn er nauwelijks of geen verschijnselen of zijn ze zo vaag dat je er geen last van hebt. Vooral vrouwen hebben vaak geen duidelijke klachten. Je bent en blijft dan zonder behandeling wel besmettelijk en je kunt de ziekte ongemerkt doorgeven.

Als er wel duidelijke klachten zijn dan gaat het meestal om:

- Afscheiding of pus uit de penis, vagina of anus. Bij vrouwen is de afscheiding meer dan normaal. Deze kan waterig, korrelig, melkachtig gelig of groenig van kleur zijn en anders ruiken.
- Branderig gevoel, geïrriteerdheid, pijn bij of na het plassen of kleine beetjes moeten plassen. Zweertjes, wratjes, blaasjes op penis, vagina, anus of mond. Jeuk in het schaamhaar, aan de eikel, schaamlippen of anus. Gezwollen klieren in de liezen. Pijn in een of beide (bij-)ballen. Pijn in de onderbuik.
- Bloedverlies na het vrijen of ander onregelmatig of abnormaal bloedverlies, bijvoorbeeld tussen 2 menstruatieperioden als je de pil gebruikt.

Ga bij een of meer van deze verschijnselen of klachten, ook als ze vaag zijn, naar een arts. En zeg het als je denkt dat je een SOA hebt wanneer je onveilig hebt gevreeën. Ook als dit langer geleden is.

Hoe kun je een SOA voorkomen?

Je kunt een SOA voorkomen door veilig te vrijen. Je vrijt veilig als je:

- Seksueel contact hebt met één vaste partner, die zelf ook nooit met een andere partner vrijt en geen soa heeft.
- Elkaar streelt, tong zoent, kust, knuffelt, masseert, jezelf bevredigt of elkaar met de hand bevredigt.
- Bij vaginale geslachtsgemeenschap (penis in de vagina) een goedgekeurd condoom gebruikt.



- Bij anale geslachtsgemeenschap (penis in de anus) een goedgekeurd condoom met extra veel glijmiddel gebruikt.

Om HIV te voorkomen moet je er bij orale seks (pijpen en beffen) voor zorgen dat er geen sperma of (menstruatie)bloed in de mond komt. Om het (kleine) risico van andere soa's via orale seks te voorkomen, kan sowieso een condoom worden gebruikt als de penis in de mond komt en een beflapje (of opengeknipt condoom) bij het likken van de vagina.

Waar kun je condooms kopen?

Bij het JIP kun je goedgekeurde en goedkope condooms kopen.

Vind je het moeilijk om een condoom om te doen?

Wanneer je een condoom voor het eerst omdoet is het wel even wennen. Je kunt een condoom bijvoorbeeld over je vingers afrollen. Als je hem omdoet knijp je dat bovenste stukje dicht met duim en wijsvinger, daarna rol je hem over je penis. Na het klaarkomen en voordat hij weer slap wordt, trek je de penis terug uit de vagina. Je houdt daarbij het condoom vast. Dit is om te voorkomen dat er toch sperma in de vagina terecht komt. Daarna gooi je hem weg. Gebruik een condoom altijd volgens de gebruiksaanwijzing!

De pil

Hoe kom je aan de pil?

De pil is op recept verkrijgbaar via de huisarts of via het Sense spreekuur van de GGD. (Kijk achterin deze folder voor meer informatie over het Sense spreekuur.) Er zijn verschillende soorten pillen. In overleg met de huisarts of verpleegkundige kun je bepalen welke pil het beste is voor jou.

Beroepsgeheim

Huisartsen en verpleegkundigen hebben een beroepsgeheim. Dit betekent dat in principe niemand iets doorvertelt zonder overleg met jou.

Hoe gebruik je de pil?

De pil slik je elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip, dus om de 24 uur. Tussen het slikken van de twee pillen van een strip mag niet meer dan 36 uur zitten. Dus maximaal 12 uur na het moment waarop je de vergeten pil had moeten innemen. Zit er meer tijd tussen dan ben je mogelijk niet meer beschermd tegen zwangerschap.

Een pil vergeten???

De pil vergeten in de eerste week (pil 1 t/m 7):

- Geen geslachtsgemeenschap gehad in de afgelopen 7 dagen? Slik de vergeten pil alsnog en gebruik gedurende de volgende 7 dagen naast de pil ook nog een condoom. Daarna ben je weer beschermd tegen zwangerschap.



- Wel geslachtsgemeenschap gehad? Neem dan contact op met je arts voor een 'morning after pil'. Blijf wel je normale pil slikken.

De pil vergeten in de tweede week (pil 8 t/m 14):

- In alle gevallen de vergeten pil alsnog innemen en doorgaan met de strip. Je bent en blijft beschermd tegen zwangerschap. Wel is er kans op wat tussentijds bloedverlies.

De pil vergeten in de derde week (pil 15 t/m 21):

- Direct stoppen met de strip en met de pauzeweek beginnen. Hierna begin je met een nieuwe strip. Je bent en blijft beschermd tegen zwangerschap.
- De vergeten pil alsnog innemen, strip opmaken en zonder pauzeweek doorgaan met de volgende strip. Je bent en blijft beschermd tegen zwangerschap. Wel is er kans op wat tussentijds bloedverlies.

Twee of meer pillen vergeten???

Neem contact op met je huisarts. Deze zal een advies geven op basis is van jouw specifieke situatie.

Uitstellen van de menstruatie

Nadat je de laatste pil uit de strip hebt genomen, ga je zonder pauzeweek door met een nieuwe strip. De gebruikelijke bloeding treedt nu niet op. Je kunt zelf bepalen hoelang je de bloeding wilt uitstellen. Dat kan zijn een paar dagen, een week, een maand of zelf twee of drie maanden. De uitstelperiode eindigt bij het starten van de pauzeweek. Houd er wel rekening mee dat de kans op tussentijds bloedverlies toeneemt als je de menstruatie langer uitstelt.

Meer informatie:

Geslachtsziekten infolijn

T 077 354 04 08

Aids/soa infolijn

T 0900 204 20 40

(€ 0,10 per minuut)

Voor allochtonen

T 0800 999 93 33

Rutgers Nisso Groep

T (030) 231 34 31

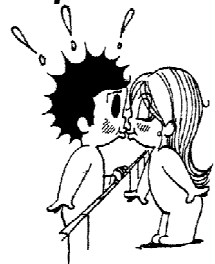
Sense afsprakenlijn

T 077 850 48 48

Sense inloospreekuur zonder afspraak:

Dit vindt elke donderdag in de oneven weken plaats bij het JIP in Venlo. Hier kun je gratis en vertrouwelijk zonder afspraak terecht bij de verpleegkundige van de GGD voor onder andere een soa test, een recept voor de pil en informatie over veilig vrijen.

Liefde is...



... grenzeloos

