

Seksualiteit, veilige seks, niet ziek

Informatie

Bij seks is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt én voor je partner.

Dus:

dat de seks prettig is voor jullie beiden en dat je samen veilige seks hebt.

Veilige seks is:

- Je wordt niet ziek van de seks
- Jij of je partner worden niet zwanger, als je dat niet wilt.

Dit infoblad gaat over:

- hoe je er voor zorgt dat je niet ziek wordt van seks
- en wat je moet doen als je wel ziek wordt.

Lees ook het infoblad, veilige seks, niet zwanger.

Seksualiteit, veilige seks, niet ziek

Informatie

Wat is een SOA?

SOA betekent: Seksueel Overdraagbare Aandoening.

Ze noemen het ook wel: geslachtsziekte.

Het is een ziekte die je kan krijgen door seks.

Denk aan chlamydia, genitale wratten of gonorrhoe.

Een SOA is besmettelijk.

Je kan het van iedereen krijgen met wie je seks hebt.

Dat betekent dat je het kan krijgen van je partner.

Of het kan geven,

dan wordt de ander ziek door jou.

Een SOA kan gevaarlijk zijn.

Bijvoorbeeld: je kunt pijn krijgen,

Of ontstekingen of onvruchtbaar worden.

Van sommige ziektes kun je zelfs doodgaan, zoals aids.

Als je vagina of penis anders voelt dan je gewend bent,

je hebt jeuk, je hebt pijn, je hebt afscheiding, of...

ga dan naar een dokter.

Ook als je twijfelt.

De arts kan je onderzoeken,

zodat je zeker weet of je iets hebt of niet.

En de arts kan zorgen dat je weer beter wordt.

Als je meer wilt weten over SOA's

Kijk dan op internet en lees samen met je begeleider over SOA's.

Daar staan ze allemaal:

hoe de ziektes heten,

en wat er dan in je lichaam gebeurt.

Seksualiteit, veilige seks, niet ziek

Informatie

Hoe bescherm je jezelf?

Je kan een SOA krijgen door onbeschermd seks.
Je hebt dan samen seks, maar zonder bescherming.
Je bent dan dus *allebei* niet goed beschermd.

Bescherm jezelf en de ander met:

- een condoom
- of een beflapje

Gebruik dit als je seks hebt en doe dit op de goede manier,
dan krijg je geen SOA en geef je het ook niet door.

Wanneer condoom, wanneer beflapje

Wanneer gebruik je een condoom, en wanneer een beflapje?
Dit hangt af van wat voor seks je hebt.

Bij deze seks gebruik je een condoom:

- Geslachtsgemeenschap of neuken
- Anale seks
- Pijpen

Bij deze seks gebruik je een beflapje:

- Beffen (likken van de vagina)
- Likken van de anus

Seksualiteit, veilige seks, niet ziek

Informatie

Condooms kopen

Je kunt condooms kopen in de meeste supermarkten, bij de drogist, of in een seksshop.

Je kunt ook condooms bestellen via internet.

Je hebt allerlei soorten condooms:
met smaakje, met ribbeltje, met extra glijmiddel,
latexvrije condooms,
eigen merk condooms of A-merk condooms.


Sommige mensen vinden het ongemakkelijk om condooms te kopen.
Zij schamen zich.

Maar dat hoeft niet.

Het is heel gewoon om condooms te kopen.

Heb jij wel eens condooms gekocht?

Tips bij het kopen:

- Staat het keurmerk **CE** op het pakje? 
- Dan kun je ze gebruiken voor veilige seks
- Let op de houdbaarheidsdatum!
- En pas op: fun-condooms zijn niet goed voor veilige seks.

Een condoom omdoen



Je doet het condoom om als je opgewonden bent en je penis stijf is.
Een condoom is een dun elastisch hoesje.
Je rolt het af om je stijve penis.
Zo doe je dat:

1. Scheur het pakje bij de kartelrand open.
Doe dit met je handen,
zo komt er geen scheurtje in het condoom.
Duw het condoom voorzichtig uit het pakje



Seksualiteit, veilige seks, niet ziek

Informatie



2. Een condoom heeft een topje en een opgerolde rand.
De opgerolde rand moet aan de buitenkant zitten.



Zo kun je voelen of je het condoom kunt uitrollen.
Als je het condoom niet makkelijk kan uitrollen,
blaas je het topje naar de andere kant.

3. Houd het topje van het condoom vast tussen je duim en wijsvinger.
En plaats hem op het topje van je stijve penis.



4. Blijf het topje vasthouden.
Rol het condoom met je andere hand over je penis.
Zorg dat er genoeg ruimte is in het topje van het condoom
In het topje wordt het sperma opgevangen.
5. Als het omdoen niet lukt, haal het condoom er dan af.
Pak een nieuw condoom.
Begin weer bij stap 1

Oefen met omdoen, vóóordat je seks hebt.
Zo weet je zeker dat het lukt als je seks hebt.

Het condoom af doen

Je trekt je penis terug uit de vagina als hij nog stijf is.

1. Je houdt je penis met condoom met je hand vast en trekt hem voorzichtig terug.
2. Je rolt het condoom van je penis
3. Je legt een knoop in het condoom
4. Gooi het condoom in de prullenbak.

Seksualiteit, veilige seks, niet ziek

Informatie

Als je wil beffen dan is het belangrijk dat je dat veilig doet. Hier gebruik je dan een liklapje of beflapje voor.

Liklapjes of beflapjes kopen of maken

Je kan liklapjes of beflapjes in een sekswinkel kopen, of bestellen via een webshop op internet.

Je kan ook een liklapje of beflapje maken van een condoom. Dat doe je zo:

1. Haal de condoom uit de verpakking
2. Pak de condoom tussen duim en wijsvinger
3. Rol de condoom voorzichtig uit
4. Knip het topje van de condoom eraf
5. Knip de condoom aan 1 zijkant open:

Je liklapje of beflapje is klaar!