

Inleiding

WAAROM EEN BOEKJE OVER ANTICONCEPTIE?

Stel, je wil graag naar bed met je man, vrouw, vriend of vriendin. Maar jullie willen (nog) geen kinderen. Dan zijn er speciale middelen die zorgen dat een vrouw niet zwanger wordt. Je noemt deze middelen ook wel anticonceptie. Een voorbeeld van een anticonceptiemiddel is de pil. Of een condoom.

In dit *Gewoon-Zo!*-boekje vind je veel informatie over anticonceptie. Welke middelen zijn er allemaal? Hoe gebruik je de middelen? En hoe kom je aan anticonceptie?

Heb je na het lezen van dit boekje nog vragen over anticonceptie? Dan kun je deze vragen stellen aan je ouders, je begeleider of je huisarts. Met hen kun je bijvoorbeeld overleggen welk middel het beste bij jou past.



Seks

Niet iedereen bedoelt hetzelfde met seks. De een vindt zoenen al seks. Terwijl de ander vrijen in bed pas seks noemt. In dit boekje hebben we het vaak over seks. Daarmee wordt bedoeld dat de penis van de man in de vagina van de vrouw komt.

Samenvatting

Dit boekje gaat over anticonceptie. Anticonceptie zorgt ervoor dat een vrouw niet zwanger wordt. Een voorbeeld van een anticonceptiemiddel is de pil. Heb je vragen over anticonceptie? Dan kun je terecht bij je ouders, je begeleider of je huisarts.

Hoe wordt een vrouw zwanger?

ZWANGER WORDEN

Als een man en een vrouw seks hebben met elkaar, dan kan de vrouw zwanger worden. Maar hoe wordt een vrouw precies zwanger?

EICELLEN

In de buik van de vrouw zitten duizenden eicellen. Eicellen zien eruit als heel kleine rondjes. Iedere vrouw heeft 2 eierstokken. In die eierstokken zitten de eicellen. Elke maand komt er 1 eikel uit de eierstokken.

Deze eikel komt terecht in een ander deel van de buik, in de eileiders.

Als de eikel in de eileiders zit, kan de vrouw zwanger worden. Maar dat gaat natuurlijk niet zomaar. De vrouw moet dan wel seks hebben met een man. En de man moet klaarkomen in haar vagina.

ZAADCELLEN

Als een man zin in seks heeft, wordt zijn penis groter en stijf. Als hij klaarkomt, komt er wit vocht uit zijn penis. Dit heet sperma.

Sperma bestaat uit miljoenen zaadcellen. Zaadcellen zijn nog kleiner dan eicellen. De zaadcellen komen via de penis het lichaam van de vrouw in. Ze proberen allemaal bij de eikel te komen. Dat lukt maar een paar zaadcellen. De andere zaadcellen gaan dood.

Bij de eikel proberen de zaadcellen in de eikel te komen. Meestal kan er maar 1 zaadcel in de eikel komen. Daarna sluit de eikel zichzelf af.

Er kunnen dan geen andere zaadcellen meer naar binnen.

Vruchtbaar

Vrouwen kunnen alleen zwanger worden als ze vruchtbaar zijn. Je bent vruchtbaar van je eerste tot je laatste ongesteldheid. Voor de meeste vrouwen betekent dat: vanaf 12 jaar tot ongeveer 50 jaar. Hoe jonger je bent, hoe groter de kans dat je zwanger raakt.

ZWANGER

De eicel met de zaadcel erin gaat naar de baarmoeder van de vrouw. De baarmoeder zit ook in de buik. In de baarmoeder groeit uit de eicel en de zaadcel langzaam een kindje. De vrouw is dan zwanger.

Wat gebeurt er met de eicel van de vrouw als er geen zaadcel bijkomt? De eicel blijft dan ongeveer 2 dagen in de eileider. Komen er in die dagen geen zaadcellen bij de eicel? Dan gaat de eicel dood. En verdwijnt via de vagina uit het lichaam van de vrouw. Dat gebeurt als de vrouw ongesteld is.

Let op!

Een vrouw kan niet alleen zwanger worden van seks. Maar ook als op een andere manier sperma in haar vagina komt. Zit er bijvoorbeeld sperma op haar hand of op de hand van de man? Als die hand bij de vagina komt, kan de vrouw ook zwanger worden. Verder kan een vrouw zwanger worden van voorvocht. Voorvocht komt uit de penis als deze net stijf is.



Samenvatting

In het lichaam van een vrouw zitten eicellen. En in het lichaam van een man zitten zaadcellen. Tijdens seks komen er zaadcellen van de man in het lichaam van de vrouw. Als 1 van die zaadcellen binnenkomt in de eicel, wordt de vrouw zwanger. Uit de eicel en de zaadcel groeit dan een baby.

Wanneer heb je seks?

LEUK EN NORMAAL

Seks is leuk en normaal. Maar niet iedereen begint op hetzelfde moment aan seks. De een heeft al op zijn 15^e voor het eerst seks. De ander pas op zijn 25e. De meeste mensen hebben seks met hun vaste vriend of vriendin.

Sommige mensen wachten totdat ze getrouwd zijn.

NIET DWINGEN

Niet iedereen doet even vaak aan seks. De een doet het bijna elke dag. Terwijl de ander 1 keer in de maand genoeg vindt. Belangrijk is dat niemand je mag dwingen tot seks. Je doet het alleen als jij dat wil.

VERLIEFD

De meeste mensen hebben seks met iemand op wie ze verliefd zijn. En die ze goed kennen. Stel, je vindt al een tijdje iemand heel leuk. En die persoon is ook verliefd op jou. Jullie krijgen verkering. Jullie willen elkaar dan graag beter leren kennen. Jullie spreken vaak met elkaar af.

ANTICONCEPTIE

Meestal zoen je eerst met elkaar. En daarna ga je steeds een stapje verder. Je knuffelt en streelt elkaar bijvoorbeeld. Je kunt dan ook alvast gaan nadenken over anticonceptie. Na een tijdje hebben jullie echt seks. Maar alleen als jullie er allebei klaar voor zijn.



Samenvatting

Seks is leuk en normaal. Maar je moet nooit tegen je zin seks hebben. Niemand mag jou dwingen tot seks. Ook als je verkering hebt, moet je wachten tot jullie allebei seks willen.

Waarom gebruik je anticonceptie?

GEEN KINDEREN

De meeste mensen gebruiken anticonceptie omdat ze geen kinderen willen. Bijvoorbeeld omdat ze gelukkig zijn met z'n tweeën. Of omdat ze zichzelf te jong vinden om een kind te krijgen. Of omdat ze de opvoeding van een kind te moeilijk vinden.

AANDACHT

Het opvoeden van een kind gaat namelijk niet vanzelf. Je moet veel aandacht geven aan je kind. Een kind kan bijvoorbeeld midden in de nacht gaan huilen. De ouders moeten dan hun bed uit om het kind te troosten.

GENOEG GELD

Ook heb je genoeg geld nodig. Zodat je kleding en eten kunt kopen voor je kind. Verder is het belangrijk dat je huis groot genoeg is. Het is namelijk fijn als je kind een eigen slaapkamer heeft.



Samenvatting

Meestal gebruiken mensen anticonceptie omdat ze geen kinderen willen. Ze vinden dat ze te jong zijn om een kind te krijgen. Of ze vinden een kind opvoeden te moeilijk.

Waarvoor gebruik je anticonceptie nog meer?

GESLACHTSZIEKTES

Anticonceptie zorgt ervoor dat een vrouw niet zwanger wordt. Maar er is nog een reden om anticonceptie te gebruiken. Een condoom beschermt je namelijk ook tegen geslachtsziektes. Geslachtsziektes zijn ziektes die je alleen kunt krijgen door seks. Heeft de man of vrouw met wie je seks hebt een geslachtsziekte? Dan kun jij deze ziekte ook krijgen. Een geslachtsziekte wordt ook wel soa genoemd. Soa staat voor *seksueel overdraagbare aandoening*.

HIV EN AIDS

Een voorbeeld van een ernstige geslachtsziekte is aids. Aids ontstaat door een virus: hiv. Het hiv-virus breekt je afweersysteem af. Zo word je van een gewoon griepje ineens doodziek. Hiv is niet hetzelfde als aids. Aids ontstaat alleen als de hiv-besmetting niet op tijd wordt behandeld. Aids is een verzameling zeldzame ziektes. Die krijg je doordat je afweersysteem niet meer werkt. Hiv en aids zijn niet te genezen. Maar er zijn wel medicijnen die de ziekte aids voorkomen of uitstellen.

PIJN

Aids is niet de enige geslachtsziekte. Er zijn er nog meer. Van deze ziektes kun je bijvoorbeeld pijn krijgen bij het plassen. Of jeuk aan je vagina of penis. Van sommige geslachtsziektes kun je zelfs onvruchtbaar worden. Dat betekent dat je nooit meer kinderen kunt krijgen.

Let op!

Heb je seks gehad zonder condoom? En ben je bang dat je een geslachtsziekte hebt? Ga dan meteen naar je huisarts.

Samenvatting

Het is verstandig om altijd een condoom te gebruiken. Een condoom beschermt niet alleen tegen zwangerschap. Het is ook het enige anticonceptiemiddel dat ervoor zorgt dat je geen geslachtsziekte krijgt.