

Hygiëne en seksualiteit

Hygiëne

Gezinsplanning

Infecties

Seksualiteit

Hygiëne en seksualiteit

1. Lichaam

Zowel het vrouwelijk als het mannelijk lichaam kan verschillen in vorm. Hoe het lichaam eruitzien heeft geen invloed op hoe het werkt.

Hygiëne en seksualiteit

Hygiëne

Een man moet *elke dag zijn* geslachtsdeel wassen.

2. Gezinsplanning en zwangerschap

Anticonceptie

Zorgt ervoor dat de vrouw niet zwanger wordt. Je kan zelf met je partner beslissen hoeveel kinderen je krijgt. Dat heet gezinsplanning. Anticonceptie zorgt er niet voor dat de vrouw minder vruchtbaar wordt als ze stopt. Je kan gewoon kinderen krijgen als je stopt met anticonceptie.

Hygiëne en seksualiteit

- *Condoom*: dit beschermt ook tegen Soa's zoals HIV.
 - *De pil*: beschermt alleen tegen zwangerschap en niet tegen Soa's
 - *Morning-afterpil*: deze kan gebruikt worden als je onveilige seks hebt gehad om zwangerschap te vermijden.
- Je kan met je huisarts praten over welke vorm van anticonceptie het beste bij jullie past.

3. Infecties

Soa's zijn infecties die overgedragen worden via seksueel contact. Sommige *Soa's* kunnen ook op andere manieren worden overgedragen. De meeste *Soa's* kunnen worden genezen met antibiotica.

Een condoom biedt bescherming tegen de meeste *Soa's*.

Soms zijn er geen duidelijke symptomen bij een SOA.

Daarom is het aangeraden om regelmatig een test te doen bij de huisarts of GGD.

4. Seksualiteit

Beide partijen moeten akkoord gaan met seksueel contact. Je moet nooit seks hebben tegen je zin of als je niet wilt. Ook als je partner wilt, maar jij even geen zin hebt, moet je dit duidelijk zeggen!

Seks heb je nooit tegen je zin!

Er is van beide kanten plezier

Seks is zeker niet het recht van een man

Hygiëne en seksualiteit

Het belangrijkste is dat je met elkaar praat over wat je wel en niet fijn vindt. Er zijn geen regels tijdens seks. Enkel de regel dat *beide partijen toestemming* geven!

Website: zanzu.nl

Hier wordt alles in **heel veel talen** uitgelegd met plaatjes en gesproken berichten.