

# Hygiëne en seksualiteit

Menstruatie | 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.

## ***Menstruatie***

Je kan gebruik maken van maandverband of van tampons.

Maandverband: een doekje dat vrouwen in hun onderbroek leggen. Het ***moet*** elke twee tot drie uur vervangen worden.

Tampon: is een staafje van watten wat je inbrengt in de vagina. Dit ***moet*** elke paar uur vervangen worden om bloedvergiftiging te voorkomen.

## Hygiëne en seksualiteit

*Bij pijn* tijdens de menstruatie kan de volgende dingen doen:

- Een warm bad of douche nemen
- Een warm kussen of de buik of rug leggen
- Ontspannende theedrinken (kamillethee)
- Sporten
- Paracetamol

Tijdens menstruatie is het *niet* gevaarlijk of onhygiënisch om geslachtsgemeenschap te hebben.

## Hygiëne en seksualiteit

### *Hygiëne*

Een vrouw moet *elke dag* haar geslachtsdeel wassen. Er is een natuurlijke zuurtegraad die het geslachtsdeel beschermt tegen infecties.

Was het geslachtsdeel van voren naar achteren.

Gebruik geen zeep.

Was niet met de doucheknop rechtstreeks op het geslachtsdeel.

## Hygiëne en seksualiteit

Tijdens de menstruatie kan een tampon of maandverband gebruikt worden. Dit moet regelmatig vervangen worden. Het liefst *elke twee uren*.

Een goede hygiëne zorgt voor minder infecties (denk aan jeuk, slechte geur of onaangename afscheiding).

## 2. Gezinsplanning en zwangerschap

### *Anticonceptie*

Zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. Je kan zelf met je partner beslissen hoeveel kinderen je krijgt. Dat heet gezinsplanning. Anticonceptie zorgt er niet voor dat je minder vruchtbaar wordt als je 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 je gebruiken als je onveilige seks hebt gehad om zwangerschap te vermijden.
- Je kan met je huisarts praten over welke vorm van anticonceptie het beste bij jou 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.

## Hygiëne en seksualiteit

*Een vaginale infectie* is een infectie van de vagina en de symptomen lijken op die van een SOA. Het is geen SOA. Het wordt door een schimmel veroorzaakt. Het kan door antibiotica of stress komen. ***Symptomen:***

- Witverlies die slecht ruikt (wit of brokkelig)
- Pijn bij geslachtsgemeenschap
- Irritatie, jeuk of roodheid
- Pijn bij het plassen

Dit is heel makkelijk te verhelpen met een crème of pilletjes. Dit krijgt je op recept bij de huisarts.

## 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 tegen hem zeggen!

Seks heb je nooit tegen je zin!

Er is van beide kanten plezier

Seks is niet alleen plezierig voor 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](http://zanzu.nl)

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