

# GGD MAKES

# SENSE

**VOOR AL JE  
VRAGEN OVER  
SEKS!**

[WWW.SENSE.INFO](http://WWW.SENSE.INFO)

## VRAGEN OVER SEKS

Misschien ben je voor het eerst verliefd of ben je bezig met seksualiteit. Je bent aan het ontdekken, of gaat binnenkort ontdekken wat je fijn vindt en wat juist niet.

Leuk en spannend, maar soms ook lastig.

Hoe weet je op wie je valt?

Hoe weet je of je er klaar voor bent om verder te gaan?

En ben je goed voorbereid?

Wat kun je doen als er iets tegen je zin is gebeurd?

Met deze folder helpen we je op weg.

Heb je daarna nog vragen of zit je ergens mee?

Op de laatste pagina lees je hoe je ons kunt bereiken.

*Sense GGD Zuid Limburg*



- Verliefdheid en daten p. 3
- Voorkomen dat je zwanger wordt p. 6
- Soa en de soa-test p. 8
- Mannen die seks hebben met mannen p. 10
- Lesbisch, homo, bi, hetero? p. 10
- Seks tegen je zin p. 11

### INFORMATIE VOOR PROFESSIONALS

#### Gratis trainingen Jongeren en seksualiteit

Wist u dat de GGD kosteloos trainingen op locatie organiseert voor professionals die met jongeren werken? U kunt ook bij ons terecht met algemene en casusspecifieke vragen over jongeren en seksualiteit. Of voor gratis voorlichtingsmateriaal en condooms.

Neem contact met ons op via [jongeren@ggdzl.nl](mailto:jongeren@ggdzl.nl) of bel ons secretariaat op 088 - 880 50 70.

## VERLIEFDHEID EN DATEN

### Weten wat je wilt

Verliefd zijn, fantaseren, vrijen, ontdekken: heel leuk en spannend! Maar het kan je ook onzeker maken. Of tegenvallen. Misschien ben je verliefd op iemand die jou niet ziet staan. Of je bent verliefd en die ander wil meteen met je naar bed.

Voor jou hoeft dat nog niet en wat doe je dan?

Bij verliefdheid, seks en liefde hoort ook dat je jezelf leert kennen. Dat je erachter komt wat je fijn vindt en weet hoever je wilt gaan. Daar kun je het beste van tevoren over nadenken en over praten met iemand die je vertrouwt. Zoals een vriend of vriendin.

Dan weet je wat je wel en niet wilt.

Dan sta je sterker en kom je minder snel voor verrassingen te staan.

### Zo date je veilig online

Veel jongeren ontmoeten iemand via internet. Er zijn veel apps die je kunt gebruiken als je op zoek bent naar een partner, een leuke date of seks. Datan via internet is makkelijk en vaak heel leuk en spannend. Maar er zitten ook risico's aan, omdat mensen zich anders kunnen voordoen dan ze in werkelijkheid zijn.



#### TIPS OM EEN ONLINE DATE VEILIGER TE MAKEN:

- Geef online niet te veel informatie. Vertel nog niet waar je precies woont, naar school gaat, werkt of waar je verder vaak komt
- Ben voorzichtig met het sturen van sexy foto's of video's
- Spreek af in het openbaar. Dan ben je nooit alleen
- Laat je niet thuis ophalen door je date
- Vertel van tevoren aan iemand die je vertrouwt (zoals een ouder, begeleider, vriend of vriendin), waar en wanneer je een date hebt
- Hou altijd je drankje in de gaten. Let erop dat niemand er iets in doet (zoals drugs)
- Drink geen (of niet teveel) alcohol en gebruik geen drugs. Als je dat wel doet, loop je meer kans om dingen te doen waar je later spijt van hebt
- Neem je telefoon mee en zorg ervoor dat die voldoende opgeladen is. Neem eventueel een externe oplader mee
- Zorg ervoor dat je voldoende geld bij je hebt om voor jezelf te betalen
- Bedenk van tevoren hoe je naar huis gaat. Zorg ervoor dat je om thuis te komen niet afhankelijk bent van je date
- Denk eraan dat je kwetsbaar bent als je bij je date in de auto stapt, naar een afgelegen plek gaat of mee naar huis gaat

#### Als de date niet leuk is

Soms is een date of persoon niet zo leuk als je vooraf had gedacht of gehoopt. Het kan lastig zijn om dat tegen de ander te zeggen; je wilt hem of haar niet kwetsen. Probeer toch eerlijk te zijn. Als je erover liegt, vindt de ander dat waarschijnlijk erger. En ga je misschien dingen doen die je eigenlijk niet wilt.

Voel je je niet prettig tijdens de date en wil je weg? Zeg tegen je date dat je naar het toilet gaat. En bel daar een bekende om je op te komen halen.

In een café kun je ook aan de mensen achter de bar vertellen dat je weg wilt. Zij zorgen ervoor dat je veilig weg kunt komen.

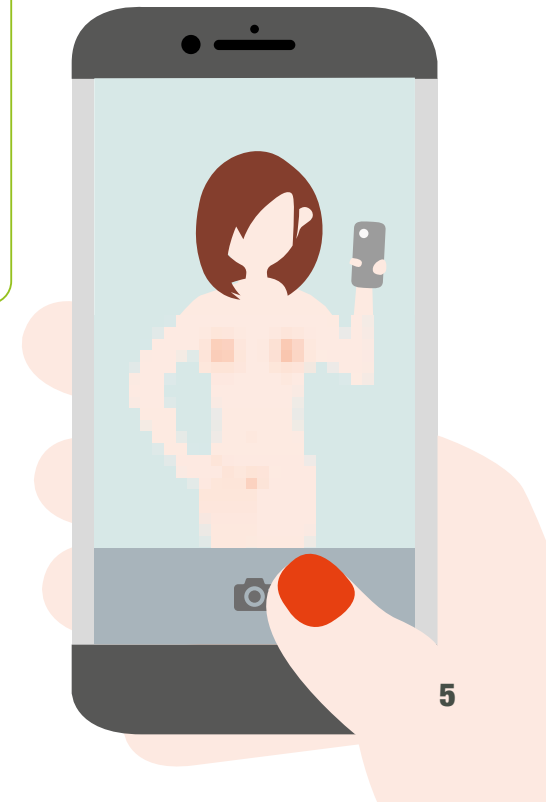
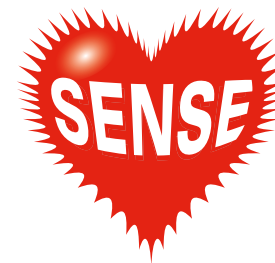
#### Sexting

Mensen sturen soms sexy berichten, foto's of filmpjes van zichzelf naar iemand die ze leuk vinden. Dat wordt sexting genoemd. Het kan leuk en spannend zijn, maar er zitten wel risico's aan. Het gebeurt regelmatig dat beelden worden doorgestuurd, per ongeluk of met opzet. Bijvoorbeeld om te pesten of wraak te nemen. Die foto's en filmpjes komen dan bij andere mensen terecht of ze worden op pornosites gezet. Als je op tijd hulp inschakelt, kunnen de beelden misschien nog worden weggehaald. Maar dat is moeilijk.

Is dit jou overkomen? Zoek dan zo snel mogelijk hulp. Vraag iemand die je vertrouwt om je te helpen. Meer informatie vind je op [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl)

#### TIPS OM HET VERSTUREN VAN SEXY FOTO'S OF VIDEO'S VEILIGER TE MAKEN:

- Stuur alleen iets als je dit zelf ook wilt. Laat je niet onder druk zetten.
- Zorg ervoor dat je niet herkenbaar in beeld bent. Dat je gezicht of herkenbare tatoeages, littekens of moedervlekken niet te zien zijn. Als de foto of video online wordt gezet, word je tenminste niet herkend.



# VOORKOMEN DAT JE ZWANGER WORDT

## Anticonceptie kiezen

Anticonceptiemiddelen zorgen ervoor dat een meisje niet zwanger raakt tijdens de seks. Er zijn veel soorten anticonceptie. Het kan lastig zijn om er een te kiezen.

Alle middelen hebben voordelen en nadelen. Wat het beste past, is voor iedereen anders.

Er zijn middelen waar je elke dag aan moet denken. Zoals de pil, die je elke dag op hetzelfde tijdstip inneemt. Er zijn ook middelen waar je een hele tijd niet aan hoeft te denken, zoals het hormoonstaafje. Dat wordt in je arm geplaatst en dan ben je 3 jaar lang beschermd tegen een zwangerschap.

Om erachter te komen wat bij jou past, kun je bij de GGD terecht voor een gratis gesprek. De verpleegkundige geeft jou dan uitleg over de verschillende middelen. En helpt je om het middel te kiezen dat het beste is voor jou.

Soms gebruiken meisjes geen anticonceptie omdat ze er slechte dingen over hebben gehoord. Vaak zijn dit fabels (verhalen die niet kloppen).

### FABELS OVER ANTICONCEPTIE

- je kunt later moeilijk kinderen krijgen
- hormonen zijn gevaarlijk
- je wordt er dik van
- je krijgt er puistjes van
- het is moeilijk om te gebruiken



## Geen anticonceptie gebruikt

Wat als je seks hebt gehad en geen (of geen goede) anticonceptie hebt gebruikt? Als je binnen 5 dagen actie onderneemt, kun je een zwangerschap nog voorkomen. Dat kan op verschillende manieren:

### 1. Je kunt binnen 5 dagen een morning-afterpil slikken.

De pil werkt het beste binnen 24 uur na onveilige seks. Er zijn 2 soorten: Norlevo en EllaOne. Norlevo moet je binnen 3 dagen slikken. EllaOne binnen 5 dagen. Je kunt de morning-afterpil op veel plekken kopen, zoals Kruidvat, Etos en Albert Heijn. Je kunt hem ook zonder recept bij de apotheek halen. De pil kost rond de 15 euro.

Ben je jonger dan 25? Dan kun je voor de morning-after pil ook terecht bij de GGD. Je moet dan wel een afspraak maken.

Heb je een morning-afterpil genomen, maar ben je bang dat je toch zwanger bent geraakt? Neem dan contact op met je huisarts of de GGD.

### 2. Je kunt binnen 5 dagen een koperspiraaltje laten plaatsen bij je huisarts.

Dit werkt nog beter dan de morning-afterpil. De arts plaatst het spiraaltje in je baarmoeder. Het kan minstens 5 jaar blijven zitten. Je bent dan al die tijd beschermd tegen een onbedoelde zwangerschap. In het koperspiraaltje zitten géén hormonen.

### WIST JE DAT...

Sommige mensen denken dat als de penis voor het klaarkomen (wanneer er sperma uit de penis komt) wordt teruggetrokken uit de vagina, je niet zwanger kunt raken? Dit klopt niet!



## SOA EN DE SOA-TEST

### Wat is een soa?

Een soa is een seksueel overdraagbare aandoening. Het is een infectie die je op kunt lopen tijdens de seks, zonder dat je er iets van merkt'. Als je een soa hebt, kun je die ook weer doorgeven aan iemand anders. Veel soa's zijn goed te behandelen met antibiotica. Het is wel belangrijk om er op tijd bij te zijn.

### Alleen een condoom beschermt tegen soa

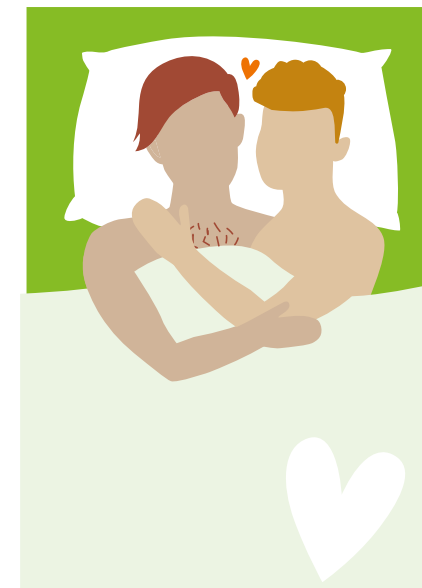
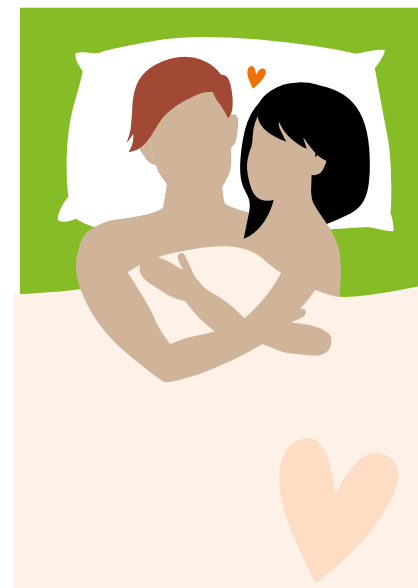
Het condoom is het enige middel dat ervoor zorgt dat je geen soa oploopt. Ook voorkom je met een condoom zwangerschap. Sommige mensen denken dat goed wassen voor of na de seks ook helpt tegen soa. Dat is niet waar.

### Voor een gratis soa-test naar de GGD

Veel mensen hebben geen klachten als ze een soa hebben. Ze merken er dus helemaal niks van. Heb je onveilige seks gehad? De enige manier om zeker te weten dat je geen soa hebt, is een soa-test. Daarvoor kun je bij je huisarts terecht, maar ook bij de GGD. Als je naar de huisarts gaat, gaan de kosten van je soa-test van het eigen risico van je zorgverzekering af. Bij de GGD is het testen tot je 25e gratis en vertrouwelijk. Dit betekent dat niemand anders hier informatie over krijgt. Ook je ouders, huisarts en zorgverzekering niet. Je moet wel een afspraak maken. Op de laatste pagina van deze folder lees je hoe je dat doet.

### Hoe gaat de test?

Vanaf 2 weken na je laatste keer onveilige seks kun je een test laten doen. Je vult vooraf een vragenlijst in en hebt een gesprek met een verpleegkundige. Zij stelt je ook enkele vragen en geeft uitleg. Aan de verpleegkundige kun je al je vragen stellen over seks. Als je problemen hebt, kun je die bespreken.



Jongens plassen in een potje en meisjes verzamelen zelf op de wc met een wattenstaafje wat vocht uit hun vagina. Je hoeft je niet uit te kleden. De testjes zijn niet pijnlijk. Soms wordt er ook nog bloed geprikt. Als je dit echt niet wilt, hoeft het niet.

Binnen 2 weken krijg je de uitslag van de test. Je spreekt met de verpleegkundige af hoe je die wilt krijgen. Meestal is dat telefonisch.

Komt uit de test dat je een soa hebt? De GGD zorgt ervoor dat je wordt behandeld en legt precies uit hoe dat in zijn werk gaat.

### WIST JE DAT...

- je van pijpen zonder condoom een soa in je keel kunt krijgen?
- als je gepijpt wordt zonder condoom door iemand met een soa in de keel, jij die soa ook kunt krijgen?
- je van anale seks (kontseks) ook een soa kunt krijgen?

## MANNEN DIE SEKS HEBBEN MET MANNEN

### Groter risico op soa en hepatitis B

Als je een man bent die seks heeft met mannen, loop je een groter risico op soa en hepatitis B, een ernstige ontsteking van de lever. Bij de GGD kun je je gratis laten inenten tegen hepatitis B.

### Hiv voorkomen met PrEP

Je loopt ook een groter risico op hiv, een virus dat je afweersysteem verzwakt. Je kunt je hier tegen beschermen door pillen te slikken die PrEP heten. Die kun je bij de GGD krijgen. Op [www.ggdzl.nl/prep](http://www.ggdzl.nl/prep) lees je er meer over.

### Bang dat je hiv hebt opgelopen?

Heb je als man onveilige seks gehad met een man en ben je bang dat je hiv hebt opgelopen? Bel dan zo snel mogelijk met de GGD of het ziekenhuis in de buurt. Het kan zijn dat je in aanmerking komt voor PEP. Dit is een behandeling met medicijnen die je 4 weken slikt en je kans op HIV heel erg verkleint. Het is belangrijk om de behandeling met PEP zo snel mogelijk te starten. Liefst binnen 2 uur na de seks en uiterlijk binnen 72 uur.

## LESBISCH, HOMO, BI, HETERO?

### Op wie val ik?

Veel jongeren vragen zich dit af: ben ik lesbisch, homo, bi of hetero? Het antwoord is niet zo makkelijk te geven. Je seksuele voorkeur is namelijk niet altijd 100% duidelijk. Ook belangrijk: niet iedereen voelt zich thuis in de hokjes homo, bi en hetero. En dat is oké. Twijfel je over je seksuele voorkeur en zit je daarmee? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Dat kan een goede vriend of vriendin zijn. Maar ook een medewerker van de GGD. Op de laatste pagina van deze folder lees je hoe je een afspraak maakt.

## SEKS TEGEN JE ZIN

### Alleen seks als je dat zelf wilt

Seks kan leuk, fijn, spannend en opwindend zijn. Maar seks moet altijd vrijwillig zijn. Dat betekent dat je alleen seks hebt als je dat zelf wilt. Niemand mag jou onder druk zetten om seks te hebben. Of jou aanraken als je dat niet wilt. Als dat toch gebeurt, kan dit heel naar zijn. Veel jongeren schamen zich of denken dat het hun eigen schuld is. Dat is absoluut niet zo!

Is er iets tegen je zin gebeurd? Erover praten helpt. Met een ouder, begeleider, vriend of vriendin bijvoorbeeld. Soms is het fijner om met iemand te praten die je niet kent, zoals de huisarts of de GGD. Zij kunnen ervoor zorgen dat je goede hulp krijgt om dit te verwerken.

Ben je aangerand of verkracht? Neem dan zo snel mogelijk contact op met het Centrum voor Seksueel Geweld. Dat is 24 uur per dag gratis bereikbaar via 0800-0188. Of kijk op [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl). Hier kun je ook veilig en anoniem chatten met een hulpverlener.



# MEER WETEN?

Kijk dan ook eens op [www.sense.info](http://www.sense.info), dé betrouwbare site over seks. Hier vind je heel veel informatie over seksualiteit, maar ook over verliefdheid, relaties, liefde en alles wat daarbij komt kijken.

# HEB JE EEN VRAAG OVER SEKS OF EEN PROBLEEM?

Blijf er dan niet mee zitten! Bij de GGD kun je tot je 25e gratis terecht met al je vragen. Bijvoorbeeld als je problemen hebt met het krijgen van een erectie of met klaarkomen. Als je pijn hebt bij het vrijen. Of als je niet weet welke anticonceptie je moet kiezen. Alle hulp die we bieden is vertrouwelijk. Dat betekent dat de GGD niets vertelt aan je ouders/verzorgers, begeleider, huisarts of zorgverzekering. Is de stap naar de GGD (nog) te groot? Je kunt ook anoniem chatten met een hulpverlener via [www.sense.info](http://www.sense.info)

# OVER DE GGD

De GGD heeft in Zuid-Limburg 3 locaties:

- Heerlen: Het Overloon 2
- Sittard: Valkstraat 69
- Maastricht: Brouwersweg 100

Een afspraak maken kan online of telefonisch. Bellen kan van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur. En op maandag en woensdag van 13.30 tot 15.30 uur.



**BEL**

**088-880 50 72**



**CHAT**

**[WWW.SENSE.INFO](http://WWW.SENSE.INFO)**



**AFSPRAAK**

**[HTTPS://GGD-AFSPRAAK.SHDIRECT.NL/HOME](https://GGD-AFSPRAAK.SHDIRECT.NL/HOME)**



**INFO**

**[WWW.GGDZL.NL/ALLESOVERSEKSJONGEREN](http://WWW.GGDZL.NL/ALLESOVERSEKSJONGEREN)**