**Thema 3. Veilige sex**

**SOA’s**

Seks hebben kan heel leuk zijn, maar kan ook vervelende gevolgen hebben. Je kunt bijvoorbeeld een seksueel overdraagbare aandoening (soa) krijgen. Een soa is een aandoening die je kunt oplopen tijdens het vrijen.

Er zijn veel soorten soa's. De meest voorkomende soa's in Nederland zijn:

- chlamydia;

- genitale wratten;

- gonorroe;

- hepatitis B;

- herpes genitalis;

- hiv;

- syfilis.

Veel soa's kunnen worden genezen als je op tijd naar een arts gaat. Er zijn ook soa's die heel ernstige gevolgen kunnen hebben als je ze niet op tijd laat behandelen. Chlamydia kan bijvoorbeeld leiden tot onvruchtbaarheid en syfilis kan je organen ernstig beschadigen.

|  |
| --- |
| **HIV** Hiv is een virus dat de ziekte aids veroorzaakt. Je kunt het virus op verschillende manieren oplopen. In de meeste gevallen wordt hiv overgedragen via bloed of sperma. Als je onveilige seks hebt met iemand die besmet is met hiv kun je zelf ook hiv oplopen.  Hiv leidt ertoe dat je afweersysteem wordt afgebroken. Je lichaam kan zich minder goed verdedigen tegen bacteriën en virussen die ziektes veroorzaken. Als het virus je afweersysteem heeft verzwakt, noem je dat aids. Mensen met aids lopen sneller een andere aandoening op, zoals longontsteking, darminfectie of kanker.  Als je een hiv-infectie oploopt, kan het lang duren voordat je klachten krijgt. Ondertussen kun je het virus wel doorgeven aan andere mensen. Je kunt hiv voorkomen door veilige seks te hebben. |

Alle soa's zijn besmettelijk. Je krijgt een soa van iemand anders en je kunt de soa via seks doorgeven aan een ander. Het is daarom belangrijk dat je weet of je een soa hebt. Het is verstandig om een soa-test te doen als je onveilige seks hebt gehad of als het con­ doom is gescheurd tijdens het vrijen. Je kunt hiervoor terecht bij de huisarts of bij een zogenoemde soa­ poli. Een soa-poli is een speciale afdeling van het ziekenhuis waar je een soa-test kunt laten doen.

Om het risico op een soa te verkleinen, is het belangrijk om veilige seks te hebben. je kunt veilige seks hebben door een condoom te gebruiken.

**Voorbehoedsmiddelen**

Een zwangerschap kan ontstaan als een man en een vrouw onbeschermde geslachtsgemeenschap hebben tijdens de vruchtbare periode van de vrouw. Als mensen kinderen willen, kiezen ze ervoor om te proberen om zwanger te worden. Ze hebben dan bewust onbeschermde seks .

Onbeschermde geslachtsgemeenschap is seks waarbij geen voorbehoedsmiddel wordt gebruikt of waarbij het voorbehoedsmiddel niet goed werkt. Een voorbehoedsmiddel is een middel om te voorkomen dat een vrouw zwanger wordt. Voorbehoedsmiddelen worden ook wel anti­ conceptiemiddelen genoemd.

Als je nog geen kind wilt, maar wel seks wilt hebben, is het verstandig om een voorbehoedsmiddel te gebruiken. Een condoom is een voorbehoedsmiddel. Naast het condoom zijn er nog andere voorbehoedsmiddelen die je kunt gebruiken om zwangerschap te voorkomen. De anticonceptiepil is het meest gebruikte voorbehoedsmiddel door vrouwen. Er zijn verschillende soorten anticonceptiepillen. In elke soort pil zitten hormonen die ervoor zorgen dat je niet zwanger wordt. Een recept voor de anticonceptie­pil kun je halen bij de huisarts. De anticonceptiepil is heel betrouwbaar als je deze op de juiste manier gebruikt. je kunt in de bijsluiter van de anticonceptiepillezen hoe je de pil moet nemen. Andere voorbeelden van voorbehoedsmiddelen zijn het spiraaltje, de prikpil en de anticonceptiering.

**Ongewenst zwanger**Als je onbeschermde seks hebt gehad en niet zwanger wilt worden, kan de vrouw ervoor kiezen om de morning-afterpil te nemen. De morning-afterpil is een middel dat tot maximaal 72 uur na onbeschermde geslachtsgemeenschap de kans op zwangerschap sterk vermindert. Hoe eerder de morning-afterpil wordt genomen, hoe betrouwbaarder deze is.

Als een vrouw toch ongewenst zwanger raakt, zijn er verschillende mogelijkheden. Voor veel mensen is dit geen eenvoudige keuze. De vrouw en haar eventuele partner kunnen ervoor kiezen om de zwangerschap door te zetten en het kind zelf op te voeden. Het kind ka n ook tijdelijk in een pleeg­ gezin worden geplaatst. Een andere optie is om het kind na de bevalling ter adoptie af te staan. Ook kan er voor een abortus worden gekozen, maar dan moet de zwangerschap wel op tijd zijn ontdekt. Bij een abortus wordt de zwangerschap voortijdig afgebroken . In Nederland mag een abortus tot

24 weken zwangerschap worden uitgevoerd. Er zijn in Nederland diverse abortusklinieken waar een abortus kan worden uitgevoerd.

**Kinderwens**

Het is ook mogelijk dat een stel heel graag een kind wil krijgen, maar dat het niet zomaar lukt. Eén of beide partners kan een vruchtbaarheidsprobleem hebben, waardoor het heel moeilijk of zelfs onmogelijk is om zwanger te raken. Als partners van hetzelfde geslacht zijn, kunnen zij niet zwanger worden door seks te hebben met elkaar.   
  
Mensen met een vruchtbaarheidsprobleem kunnen soms toch zwanger worden. Het kan zijn dat het na een tijdje toch lukt om zwanger te raken en soms kan een behandeling in het ziekenhuis ervoor zorgen dat de vrouw zwanger wordt. Stellen die niet samen zwanger kunnen worden, kunnen ook kiezen voor draagmoeder­ schap of voor adoptie.