



Seks

Alles wat je wilt weten over seks, je lichaam en je rechten.



Ontwikkeld door
Femmes for Freedom



Waar helpen ze je mee?

Contact

De politie helpt je als je te maken hebt gehad met seksueel geweld. Vraag naar de zedenpolitie.

Ben je in direct gevaar?
Bel dan 112.
Bel anders 0900 8844

Veilig Thuis helpt je als je gedwongen wordt om zwanger te worden. Je kunt er ook terecht als er ander geweld speelt.

www.veiligthuis.nl
of 0800 2000

Centrum Seksueel Geweld biedt hulp aan slachtoffers van seksueel geweld. Als je partner of iemand anders je aanraakt terwijl je dit niet wilt of dwingt om seks te hebben, is dat seksueel geweld. Je kunt gratis en anoniem met ze bellen.

www.centrumseksueelgeweld.nl
of 0800 0188

Femmes for Freedom maakt seksuele voorlichting voor alle vrouwen, ook voor nieuwkomers. Je kunt op hun site terecht voor meer informatie over seks, het kiezen van je eigen partner en het maagdenvlies.

www.femmesforfreedom.com

Sense geeft informatie en advies over alles wat met seks te maken heeft, zoals relaties, anticonceptie, geslachtsziekten en zwangerschap. Je kunt ze anoniem bellen.

www.sense.info of
0900 402 402 0

Zanzu geeft informatie over seks in 14 talen.

www.zanzu.nl

De GGD kan je testen op geslachtsziekten en geeft informatie en advies over het voorkomen en genezen van geslachtsziekten.

Kijk op www.ggd.nl voor een GGD bij jou in de buurt.

Anticonceptie voor jou helpt je met het uitkiezen van de anticonceptie die het beste bij jou past.

www.anticonceptievoorjou.nl

Wat is het?

Met seks kun je liefde en andere gevoelens laten zien. Er zijn verschillende manieren om seks te hebben. Je kunt seks hebben door elkaars lichaam binnen te gaan. De man doet bijvoorbeeld zijn penis in de vagina van de vrouw. Zo kun je zwanger worden. Je kunt ook seks hebben door te zoenen, strelen of door elkaar met je mond en hand aan te raken op gevoelige plekjes. Je kunt ook alleen seks hebben. Dat heet masturberen.



Sommige mensen hebben pas seks als ze getrouwd zijn. Andere mensen beginnen met seks voordat ze getrouwd zijn. Of ze hebben seks zonder dat ze een relatie hebben. Je mag zelf weten met wie, wanneer en hoe je seks hebt. Het belangrijkste is dat jij en je partner(s) het allebei willen en fijn vinden.

Wat zijn je rechten?

Ieder mens heeft seksuele rechten. Dat zijn alle rechten die je beschermen tegen dwang, discriminatie en geweld in het seksuele verkeer. Wij zetten de belangrijkste voor je op een rijtje:

> **Je hebt de vrijheid om wel of niet seks te hebben.** Niemand mag je dwingen. Ook je partner niet. Dit is strafbaar.

> **Je hebt het recht om zelf te kiezen met wie je seks hebt.** Geslacht, afkomst, geloof, huidskleur, handicap en inkomen maken niets uit. Mannen mogen seks hebben met mannen en vrouwen mogen seks hebben met vrouwen.

> **Je hebt recht op anticonceptie.** Met anticonceptie bescherm je je gezondheid en beslis je zelf of en wanneer je kinderen wilt.

Meer informatie over...

'Maagd zijn'

Sommige mensen vinden dat een vrouw maagd moet blijven totdat ze trouwt. 'Maagd zijn' betekent dat je nooit seks hebt gehad. Veel mensen geloven dat een vrouw bloedt als een penis voor het eerst de vagina ingaat. Ze denken dat het 'maagdenvlies' dan scheurt. Dat klopt niet. Het maagdenvlies is geen vlies dat de ingang van de vagina afsluit. Het is een soepel randje weefsel rondom de ingang van de vagina. Als een vrouw zin heeft in seks, wordt de vagina nat en wijder. Zo kan er makkelijk een penis naar binnen zonder te bloeden. Soms worden vrouwen gedwongen om te bewijzen dat ze maagd zijn. Maar niemand kan aan je zien of je maagd bent. Ook een dokter niet.

Wil je meer weten over het maagdenvlies? Bekijk de folder 'Alles over het maagdenvlies' op www.femmesforfreedom.com/alles-over-het-maagdenvlies.

Problemen bij de seks

Sommige mensen hebben problemen bij de seks. Het lukt bijvoorbeeld niet om met de penis de vagina in te gaan. Of je komt niet klaar. Dit kan aan verschillende dingen liggen. Misschien ben je gespannen of bang. Of heb je eigenlijk geen zin in seks. Je kunt over je problemen praten met je dokter. De dokter kan je ook doorsturen naar een seksuoloog. Een seksuoloog helpt bij seksuele problemen. Een bezoek aan een seksuoloog wordt niet betaald door je basiszorgverzekering. Wel door sommige aanvullende verzekeringen. Vraag dit na bij je zorgverzekering. Je kunt ook terecht op www.sense.info voor tips, adviezen en hulp als je pijn hebt bij de seks.

Geslachtsziekten / SOA

Als je onveilige seks hebt kun je geslachtsziekten krijgen. Geslachtsziekten worden ook wel soa's genoemd. Geslachtsziekten zijn besmettelijke ziekten die je tijdens seks door kunt geven aan een ander. Dit is gevaarlijk voor je gezondheid. Seks is onveilig als er contact is tussen de penis, vagina, anus, keel of mond zonder een condoom te gebruiken. Je kunt condooms gebruiken om jezelf en je partner te beschermen tegen geslachtsziekten.

Soa-test

Heb je seks gehad zonder condoom? Ben je bang dat je een geslachtsziekte hebt? Laat je testen bij de GGD of je huisarts. Soms kun je je bij de GGD gratis laten testen, bijvoorbeeld als je jonger bent dan 25, seks hebt gehad met iemand die een SOA heeft of een man bent die seks heeft met mannen. Vraag aan een GGD bij jou in de buurt of een soa-test voor jou gratis is. Bij de huisarts gaan de kosten van je eigen risico af. Woon je in een asielzoekerscentrum? Dan kun je je gratis laten testen bij het gezondheidscentrum van het azc. Ben je maagd en ga je seks hebben met iemand die wel eerder seks heeft gehad?

Vraag hem/haar om eerst een soa-test te doen. Zo weet je zeker dat je veilig bent.



Bescherm jezelf tegen HIV/AIDS

Mannen die seks hebben met mannen kunnen PrEp gebruiken om zich te beschermen tegen HIV/AIDS. Ook vrouwen die een vergrote kans op HIV/AIDS hebben kunnen PrEp gebruiken. Vraag om PrEp aan je dokter.