**Transcriptie bij aflevering 8: Mijn lichaam en seks**

**Intro**

Welkom bij Studio OKAN. We zijn Katrien en Farida van Wablieft. Dit deel gaat over mijn lichaam en seks.

[00:26]

**Farida**

Hey Google, mijn lief wil seks maar ik nog niet. Wat kan ik doen?

**Google**

Sorry, ik begrijp het niet.

**Farida**

Oké, nog eens een vraag. Hey Google, hoe moet je kussen?

**Google**

Ik weet niet of ik daar een goed antwoord op heb.

**Farida**

Ja, goede antwoorden zal ik van Google niet krijgen. Ik vraag het aan een expert.

[00:51]

Je hoorde zonet enkele vragen over je lichaam en seks. Misschien heb jij ook zulke vragen, maar durf je er niet goed over te praten. Of misschien weet je niet met wie je erover kan praten.

Ik praat erover met Cleo Persyn. Welkom, Cleo.

**Cleo**

Dankjewel.

**Farida**

Jij hebt nog lesgegeven in OKAN en je studeerde seksuologie.

**Cleo**

Ja.

[01:12]

**Farida**

De eerste vraag. Ik heb altijd buikpijn wanneer ik mijn maandstonden heb. Wat kan ik doen?

**Cleo**

Een heel vaak voorkomend probleem, helaas. Wat helpt er als het niet te fel is, is iets warms ... Bij sommige meisjes ook iets kouds, dat zijn de uitzonderingen ... Iets warms op de buik leggen, kan zeker helpen.

Ja, pijnmedicatie nemen helpt uiteraard ook. Het is wel belangrijk … Wat ik zelf tot een paar jaar geleden niet wist, is om die pijnmedicatie zo vroeg mogelijk te nemen. Eigenlijk vanaf dat de pijn echt doorbreekt, is het veel moeilijker om die pijnprikkel weg te nemen. Dus eigenlijk vanaf dat je voelt van: oké, ik weet uit ervaring, ik heb heel veel pijn als ik mijn maandstonden heb en ik voel die pijn opkomen, is het echt wel het beste om dan direct iets in te nemen. Een paracetamol of ja, eventueel iets anders. Natuurlijk als het gaat over zware pijnmedicatie, is het best om naar de huisarts te gaan.

**Farida**

Hm, jaja. Dus iets warms en/of pillen.

**Cleo**

Ja, eigenlijk wel.

**Farida**

Voilà.

**Cleo**

Het is natuurlijk wel belangrijk om er ook bij te zeggen: als dat echt heel, heel, heel, extreem hevige pijn is waardoor je eigenlijk niet meer kan functioneren, dan is er misschien wel iets aan de hand.

**Farida**

Ja.

**Cleo**

Dus ook dan is het wel best om naar de huisarts te gaan.

[02:29]

**Farida**

Jajaja, oké. Goed, volgende vraag. Hoe zorg ik ervoor dat ik niet zwanger word?

**Cleo**

Ja, heel simpel. Eerst en vooral door geen seks te hebben, maar dat zal waarschijnlijk niet de reden van de vraag zijn.

**Farida**

Dat denk ik ook niet, inderdaad.

**Cleo**

In België kan je eigenlijk vrij makkelijk anticonceptie krijgen. Die is ook tot, ik denk, 21 of tot 25 zelfs terugbetaald of gratis voor jongeren. Je hebt heel veel soorten anticonceptie.

Het simpelste is natuurlijk gebruik van een condoom voor jongeren, omdat dat gewoon overal te verkrijgen is. Je kan gewoon in het Kruidvat, in een supermarkt, bij de apotheek condooms kopen. Een voordeel van condooms is ook dat dat beschermt tegen soa’s. Soa’s zijn eigenlijk ziektes die je kan krijgen door seks te hebben met anderen. En condooms zijn eigenlijk het enige voorbehoedsmiddel dat beschermt tegen soa’s.

Dan heb je eigenlijk een hele grote categorie andere voorbehoedsmiddelen. Voorbehoedsmiddelen die enkel tegen zwangerschap beschermen, dus niet tegen soa’s.

En daar kan je eigenlijk een onderscheid maken tussen voorbehoedsmiddelen die hormonen gebruiken en voorbehoedsmiddelen die dat niet gebruiken. De voorbehoedsmiddelen die hormonen gebruiken, zijn meestal heel veilig. Daar heb je eigenlijk de pil. Dat is een pil die je elke dag inneemt. Dat is de meest verbruikte het meest verbruikte voorbehoedsmiddel in België op dit moment. Als je dat heel correct neemt, is dat zeer veilig. Is dat ook makkelijk in gebruik.

Al is er de laatste tijd wel zo wat weerstand tegen bij jongere vrouwen die eigenlijk geen hormonen willen nemen. Dat geldt uiteraard ook voor de andere hormonale anticonceptie. Dus we hebben de pil.

Dan hebben we het hormoonspiraal. Dat is een spiraaltje dat wordt ingebracht door de dokter. Kan ook verwijderd worden door de dokter. Kan je niet zelf verwijderen. De pil kan je wel zelf stoppen.

We hebben de vaginale ring, dat is eigenlijk een kunststoffenring die je drie weken inbrengt in de vagina en die je daar dan ook drie weken laat. Die dan één week verwijdert en daarna een nieuwe ring steekt.

We hebben het hormoonpleister. Werkt eigenlijk een klein beetje zoals een nicotinepleister om de vergelijking te maken. Dat is eigenlijk gewoon een pleister die je op je bovenarm of ergens anders op je lichaam plaatst, en dat gaat dan eigenlijk hormonen afscheiden. Je verwijdert de pleister, dan menstrueer je en dan plaats je een nieuwe pleister.

Hetzelfde systeem is met het hormoonstaafje. Wordt ingeplant in de huid en kan wel langer blijven zitten. Wordt er eigenlijk een klein sneetje gemaakt in de bovenarm. Daar wordt het staafje ingeplaatst. Wordt toegenaaid en dan blijft daar voor twee jaar.

**Farida**

Oké ja, dat is relatief nieuw, denk ik.

**Cleo**

Dat bestaat al even, maar dat wordt niet altijd even graag gebruikt. Want bij al die hormonale anticonceptie, dus voorbehoedsmiddelen met hormonen, is het nadeel een beetje: hormonen hebben ook altijd een effect op ons lichaam. Ik denk dat iedereen zich zijn puberteit nog wel herinnert. Als er hormonen bijkomen in jouw lichaam, dan heeft dat wel een effect op je lichaam. Je gaat meer beharing krijgen, of je wordt zwaarder. Of ja, natuurlijk … In de puberteit is dat heel extreem. Als je de pil gaat nemen, is dat een kleine verandering. Maar sommige mensen reageren daar wel heel fel op. Daarom zijn er ook heel veel mensen die dat niet meer willen gebruiken.

Als laatste hebben we ook nog de prikpil. Dat is eigenlijk om de drie maanden een inspuiting die je krijgt van hormonen. En dan ben je die drie maanden eigenlijk veilig. Na drie maanden ga je terug naar de dokter en krijg je opnieuw een inspuiting.

**Farida**

Ja, dus voor alle duidelijkheid: het condoom is voor de jongens. De andere middelen zijn allemaal voor de meisjes.

En het spiraaltje, misschien nog even aanvullen: dat wordt ook ingebracht in de baarmoederhals, als ik mij niet vergis.

**Cleo**

Via de baarmoederhals, en dat blijft eigenlijk met een klein weerhaakje, eigenlijk een soort stukje, in de baarmoeder hangen.

Belangrijk bij het spiraaltje is dat er ook een niet-hormonale variant bestaat, namelijk het koperspiraal. Dus zaadcellen kunnen eigenlijk niet tegen koper. En vandaar is dat eigenlijk ook een heel veilig middel, zonder dat er hormonen worden gebruikt. De laatste jaren wordt dat meer en meer gebruikt, omdat vrouwen vaker kiezen voor niet-hormonale anticonceptie.

**Farida**

Dus als je als meisje niet zwanger wil worden, dan ga je best naar een gynaecoloog?

**Cleo**

Je kan eigenlijk perfect naar de huisarts gaan. Het is niet nodig om daarvoor naar een gynaecoloog te gaan. Je kan dat uiteraard doen, maar de wachttijden zijn daar heel veel langer. Stel dat je zegt van: oké, ik ben seksueel actief, maar ik wil niet zwanger worden, dan ga je best gewoon op gesprek bij de huisarts om te kijken van oké. Want condoomgebruik is heel goed tegen soa’s, maar we zien bij jongeren ook wel heel vaak dat dat niet altijd even juist gebruikt wordt.

Een combinatie natuurlijk van een hormonaal anticonceptiemiddel, bijvoorbeeld de pil, het staafje of iets anders, in combinatie met condooms is het veiligste van allemaal.

**Farida**

Ja, oké, goed. Dus heel veel dingen die je kan ...

**Cleo**

Ja, eigenlijk een hele, hele grote keuzevrijheid. Er is heel veel keuze, wat dat niet altijd makkelijk maakt.

**Farida**

Ja, inderdaad. Dan vraag je best de raad en de huisarts, neem ik aan.

**Cleo**

Ja. Het kan ook altijd helpen om eens te praten met vrienden en vriendinnen, met mama of andere mensen. En het vragen van: oké, heb jij al dingen geprobeerd? En uit die gesprekken leer je wel altijd veel. Het is ook wel leuk, dan sta je er niet alleen in. Dan kan je zo wel een beetje, een beetje samen die keuze maken.

**Farida**

Ja ja, samen advies krijgen. Oké, heel goed.

[08:17]

Derde vraag: mijn lief wil seks, maar ik nog niet. Wat kan ik doen?

**Cleo**

Ja, heel moeilijk, natuurlijk. Want het plaatst je wel een beetje in een moeilijke positie. Heel belangrijk daarbij: niemand kan of mag jou verplichten om seks te hebben. Zeker bij jongeren merken we dat er soms, dat de ene daar sneller klaar voor is dan de andere, en dat mensen daar een ander ritme in hebben.

Maar het is heel belangrijk om daarbij naar jezelf te kijken. En wil je graag seks hebben, dan is er natuurlijk geen probleem. Maar wil je dat niet, dan mag je je vooral niet gepusht voelen om dingen te doen die je eigenlijk niet wil doen. Als die persoon jou echt graag ziet, dan gaat die wel jouw ritme volgen.

**Farida**

Ja, dus die mag jou niet dwingen om seks te hebben?

**Cleo**

Nee, niemand mag jou ooit dwingen om seks te hebben.

**Farida**

En als je toch voelt dat jouw lief jou aan het dwingen is, wat kan je dan doen?

**Cleo**

Ja, ik zou zelf op zo'n moment toch eens goed nadenken of dat dat wel een goed lief is voor jou. Als iemand jouw grenzen niet respecteert, dan lijkt mij dat niet de beste keuze om met die persoon samen te zijn.

**Farida**

Hm, ja, voilà. Geen makkelijke...

**Cleo**

Nee, nee. Het is natuurlijk … Je ziet dat vaak: je bent jong en je bent heel verliefd en je denkt van: oké, deze persoon geeft ook wel mij. Maar uiteindelijk iemand dwingen tot iets, zeker tot seks, is echt wel fout. Het mag ook niet van de wet.

[09:50]

**Farida**

Dan hebben we nog een laatste vraag. Hoe moet je kussen?

**Cleo**

Ja.

**Farida**

Leg dat eens uit dat we het alleen maar kunnen horen en niet zien.

**Cleo**

Oei, oei, oei.

**Farida**

Hoe moet je kussen?

**Cleo**

Het hangt natuurlijk ook af van persoon tot persoon. Je hebt mensen die graag met de tong kussen. Je hebt mensen die dat absoluut niet graag hebben. Die enkel de lippen gaan gebruiken. En het hangt ook een beetje af van persoon tot persoon hoe snel of hoe traag, of hoe je daarin benaderd wil worden.

De lippen gaan natuurlijk elkaar raken en dan kan je eigenlijk mekaars tong opzoeken en kan je zo wat, ja, eigenlijk een soort dansje uitvoeren met de tong, ofzo, hoe je het wil uitleggen.

Maar zoals ik zei, er zijn dus mensen die het helemaal niet leuk vinden om hun tong te gebruiken tijdens het kussen. Het is, denk ik, wel belangrijk om daar dan (achteraf natuurlijk, ‘k denk tijdens het kussen dat dat nu niet zo romantisch is), maar gewoon eens te vragen van: oké, vond jij dit leuk? Of zijn er dingen die jij graag hebt? Dat is eigenlijk ook hetzelfde later dan met seks. Maar dat kussen kan wel al een hele goede intro zijn om eens te zien, om ook te leren van oké, af te toetsen bij die anderen van oké, wat vind jij leuk? Vond je dit een aangename kus? Heb je het liever harder, heb je het liever zachter, trager, sneller …? Eigenlijk is het een beetje zoals we in een dans gaan zoeken naar het ritme van wat dat er werkt voor die twee personen samen.

[11:16]

**Farida**

Goed Cleo, jij geeft nog altijd les buiten OKAN. Zo geef je les over seksualiteit en relaties. Waarom vind je dat belangrijk?

**Cleo**

Ik vind het heel belangrijk, omdat er zeker met de komst van het internet, is er heel veel informatie voorhanden. Maar die informatie klopt niet altijd. Er is heel veel foute informatie, ook onder jongeren. En niet alleen onder jongeren, onder volwassenen is dat ook nog altijd zo, maar iets minder. Er zijn heel veel verhalen die de ronde gaan die eigenlijk helemaal niet kloppen. Zo over zwanger worden, over kussen, over toestemming zijn er echt wel dingen die jongeren aan elkaar vertellen, die zelfs niet een beetje kloppen, maar helemaal fout zijn. En dan vind ik het wel belangrijk om daar toch het gesprek over aan te gaan in de klas.

Eerst en vooral natuurlijk om informatie te geven, correcte informatie. Om ze ook door te verwijzen naar correcte kanalen, naar websites, naar ja, plaatsen waar ze kunnen gaan als ze met vragen zitten over seks.

En dan in tweede instantie, in de tweede plaats, natuurlijk ook het gesprek openen. Als je lesgeeft over seks, dan weten leerlingen dat dat niet altijd een taboe moet zijn. Dat ze ook bij jou terecht kunnen met vragen. En ik denk dat dat heel veel problemen uit de weg kan gaan. Als ze weten van, oké, eigenlijk kan ik bij mijn leerkracht gaan, als ik vragen heb.

**Farida**

Komen veel leerlingen bij jou met vragen?

**Cleo**

Eigenlijk best nog wel, ja. Wat mij altijd heel hard geruststelt, want dan denk ik: oké als ze komen met vragen, dan durven ze het ook vragen. En dan leidt dat toch hopelijk tot gelukkigere jongeren, tot minder tienerzwangerschappen, tot minder problemen, minder soa’s. Dus ik vind het wel heel belangrijk.

**Farida**

En welke tip geef je dan aan jouw leerlingen?

**Cleo**

Ik probeer ze altijd zoveel mogelijk mee te geven dat ze moeten praten met hun lief. Heel raar, maar jongeren die seksueel actief zijn, vinden dat nog altijd toch … zijn daar toch beschaamd over om daarover te praten, wat dat ‘k .... Allez, ik begrijp het wel, maar eigenlijk is het een beetje raar dat je seks hebt, maar dat je er niet over durft praten. Dus dat, en niet altijd te geloven wat anderen zeggen.

[13:46]

**Farida**

Zoek je betrouwbare en duidelijke informatie over je lichaam en seks? Die vind je op de volgende websites. De eerste website is zanzu.be. Daarop vind je informatie over seksualiteit in eenvoudige taal in 14 verschillende talen.

De tweede website is awel.be. Dat is een website voor jongeren en kinderen. Heb je een vraag, bijvoorbeeld over stress op school of seksualiteit, dan kan je gratis anoniem bellen, chatten of mailen met iemand van Awel. Of je kan informatie opzoeken op de website.

Dan de laatste is watwat.be. Dat is ook een website voor jongeren en kinderen. En ook daarop vind je heel veel informatie, onder andere over seksualiteit.

[14:33]

**Outro**

Dit was Studio OKAN over mijn lichaam en seks. Fijn dat je luisterde. Luister zeker ook naar de andere delen van deze podcast.