

Trouwboekje



“De enige seksuele voorlichting die ik thuis kreeg: ‘Kijk uit voor mannen. Ze willen alleen maar met je naar bed.’ Verder werd er bij ons niet over seks gepraat.” (Aasmae, 24)



Je hebt dit boekje waarschijnlijk in je handen omdat je binnenkort gaat trouwen of (pas) getrouwd bent. We wensen je een lang en gelukkig huwelijk. Hiervoor is het belangrijk dat je over alles met elkaar praat. Problemen samen oplost. Elkaar blijft verrassen en altijd respectvol met elkaar omgaat.

Bij een gelukkig huwelijk hoort een gezond en plezierig seksleven. Seks is een manier om je liefde met elkaar te delen. Om te praten zonder woorden, om samen te ontdekken en om je één te voelen. Maar dan moet de seks wel fijn zijn. Daar bestaan geen vaste regels voor. Er is wel een basis om het prettig en veilig te maken; ken je lichaam, praat over jullie fantasieën, doe geen dingen tegen je zin in en weet hoe je veilige seks kunt hebben. Dit lijkt logisch, maar dat is het niet voor iedereen. We verschillen allemaal in wat we weten over seks en hoe we het ervaren. Dat heeft onder andere te maken met je seksuele opvoeding. Kon je bijvoorbeeld met je ouders praten over seks of ben je opgegroeid met het idee dat het slecht is?

In dit boekje delen we persoonlijke verhalen van vrouwen, geven we informatie over het maagdenvlies, vaginisme, anticonceptie, zwangerschap en tips voor een gezonde vagina. Of je maagd het huwelijk ingaat of niet. Het maakt niet uit. Het boekje geeft je antwoorden op vragen over een huwelijk en seksualiteit. Neem het ook met je (toekomstige) partner door. Het kan voor hem nieuwe informatie zijn. Heb je het boekje uit? Geef het dan door aan een vriendin.

Liefs,
Femmes for Freedom

SOORTEN HUWELIJKEN

Trouwen uit liefde. Omdat het van de familie moet. Zonder liefde, omdat die misschien later komt. Trouwen met meer personen. Voor de seks. Of alleen voor het geloof. Huwelijken zijn er in alle soorten en maten.

Je bent verliefd en besluit te trouwen, met of zonder toestemming van de ouders. Een echt **liefdeshuwelijk**.

Bij een **verstandshuwelijk** is er geen liefde (meer). Je trouwt of blijft bij elkaar voor de voordelen van een relatie, zoals veiligheid, zekerheid of voor de kinderen.

Zoekt je familie een levenspartner voor je uit? Dan heb je een **gearrangeerd huwelijk**. Je trouwt met degene waarmee het klikt en in het beste geval leer je daarna om van elkaar te houden. Dit is toegestaan in Nederland, zolang je zelf beslist om wel of niet te trouwen. Ben je verplicht om te trouwen? Dan spreken we van een **gedwongen huwelijk**. Dit is verboden in Nederland.

Bij een **religieus huwelijk**, zoals een islamitische, spreek je je huwelijksbelofte uit voor God. In Nederland moet je altijd eerst voor de wet trouwen. Met alleen een religieus huwelijk ben je als vrouw kwetsbaar en afhankelijk van je man. Bij een eventuele scheiding heb je geen rechten en kun je financieel in de problemen raken. Als de man niet meewerkt met de scheiding, zit je gevangen in het religieus huwelijk.

Je hebt een **monogaam huwelijk** als je met één persoon bent getrouwd en alleen met hem of haar seks hebt. Dit huwelijk komt het meeste voor.

Bij een **polygaam huwelijk** ben je met meer dan één persoon getrouwd. Dit is verboden in Nederland, ook wanneer het tweede huwelijk in het buitenland wordt gesloten. Er zijn vrouwen die hierdoor gevangen zitten in het religieus huwelijk.

Voorbeeld polygaam huwelijk: Laila is getrouwd met Rachid en woont in Nederland. Zij is in Afghanistan voor de imam en in Nederland voor de wet getrouwd. Rachid wil een tweede vrouw. Volgens de Nederlandse wet gaat hij scheiden van Laila, maar laat het religieus Afghaanse huwelijk in stand. Hierdoor blijft Laila gevangen in het huwelijk. Rachid trouwt in Afghanistan met Saida. Hij haalt haar naar hier en registreert dit huwelijk in Nederland.

In sommige religies is seks buiten het huwelijk verboden. Er zijn mensen die daarom een **genotshuwelijk** voor een bepaalde periode afsluiten, zodat ze binnen de religieuze regels toch seks met elkaar kunnen hebben. Je hebt ook het **halala huwelijk**. Als je bent gescheiden en weer wilt terugkeren naar je partner, moet je eerst met een ander trouwen. Pas daarna mag je weer bij elkaar komen. De meningen over het genotshuwelijk en halala huwelijk zijn verdeeld. In beide gevallen wordt het huwelijk religieus afgesloten, waardoor de vrouw kwetsbaar en rechteloos is.

Als je een **schijnhuwelijk** aangaat, ben je strafbaar. Bij een schijnhuwelijk is het doel om een verblijfsvergunning voor een buitenlander te krijgen. Door een schijnhuwelijk woont iemand onterecht in Nederland. Daarom controleert de overheid mogelijke schijnhuwelijken.

Ben je of ken je iemand die wordt gedwongen om te trouwen of gevangen zit in een huwelijk? Maak (anoniem) een melding of vraag om advies via femmesforfreedom.com/contact.

SEKSUEEL PLEZIER

Seksueel plezier zijn de mooie en fijne gevoelens die seksuele ervaringen kunnen geven. Bijvoorbeeld door aanrakingen, gedachten en fantasieën. Het gaat er niet om hoe vaak of wild de seks is, maar dat je doet wat bij je past, met iemand die bij je past.

Tips om (meer) te genieten van seks

1. Praat met je partner over wat je wel/niet leuk vindt. Doe geen dingen waar je je onprettig bij voelt.
2. Kijk via een spiegel naar je schaamlippen en clitoris en raak jezelf aan. Als je je eigen lichaam goed kent, dan weet je wat je lekker vindt.
3. Seks duurt niet altijd een uur en het eindigt ook niet altijd in orgasmes. Vergelijk je seksleven niet met die in films. Dat is niet realistisch.
4. Wanneer je zin hebt in seks zwelt je vulva op en wordt je vagina nat, zodat de penis er makkelijker in kan. Gebruik glijmiddel als je niet nat genoeg bent.
5. Ontspan. Bij seks draait het niet alleen om je lijf. In je hoofd moet je er ook voor open staan.
6. Sommige plekjes op je lichaam zijn extra gevoelig, zoals de oren, nek en tepels. Ontdek samen welke plekjes nog meer gevoelig zijn.
7. Je kunt ook met de mond en tong elkaars penis of vagina aanraken (pijpen en beffen).
8. Voor vrouwen duurt het vaak langer om opgewonden te raken. Neem daarom de tijd voor elkaar.
9. Probeer nieuwe dingen uit, zoals seksspeeltjes.
10. Er bestaan geen vaste regels bij seks. Zolang jullie je samen maar op je gemak voelen.

“Als je geen zin hebt in seks zeg het dan tegen je partner. Je bent nooit verplicht om seks te hebben en niemand mag het van jou verwachten. Ook niet als je getrouwd bent. Dwang is strafbaar.” (Merve, 23)

Wist je dat:

- * Een orgasme als een pijnstillertje werkt? Hoofd-, spier-, en rugpijn worden minder of verdwijnen zelfs.
- * De gemiddelde vrouw 20 minuten nodig heeft om tot een orgasme te komen? Mannen meestal 7 minuten.
- * Het orgasme van vrouwen ongeveer 15 seconden duurt? Bij mannen 4 seconden.
- * Het grootste gedeelte van de clitoris in het lichaam zit en ongeveer 8 cm lang is?
- * De clitoris het meest gevoelige plekje van het vrouwelijk lichaam is.
- * De meeste vrouwen klaarkomen door strelen, wrijven of likken van de clitoris? Door het heen en weer gaan van de penis in de vagina komen maar weinig vrouwen klaar.
- * Een vrouw na een orgasme gelijk weer seks kan hebben en opnieuw kan klaarkomen? Mannen niet. Zij moeten echt tot rust komen.
- * Niet elke vrouw kan klaarkomen? Lukt het jou niet, maar wil je het wel? Ga dan naar je huisarts of seksuoloog.



“Ik ben nog nooit klaargekomen. Op geen enkele manier. De ene keer lijkt mijn clitoris niet te werken, de andere keer is ze te gevoelig. Ik probeer seks nu los te zien van klaarkomen en geniet meer van mijn vriend. Ik weet zeker dat het een keer gaat lukken, maar dan moet ik wel helemaal ontspannen zijn.” (Rahwa, 35 jaar)

De vaginaquiz

Net als de rest van je lichaam, moet je je vagina ook aandacht geven en verzorgen. Maar hoe doe je dat? En wat weet jij over je vagina? Test je kennis!

1

Een gezonde vagina ruikt naar bloemen

- A) Waar
- B) Niet waar

Niet waar. Een gezonde vagina ruikt een beetje zuurlijk. De zuurtegraad bescherm tegen virussen en bacteriën.

2

Het is goed om je vagina met zeep te wassen

- A) Waar
- B) Niet waar

Niet waar. Je vagina houdt zichzelf aan de binnenkant schoon. De buitenkant was je elke dag alleen met lauwwarm water, zonder zeep. Veeg en was je na een wc-bezoek van je anus in je urinebuis komen.

3

Elke vrouw kan klaarkomen door penis in vagina

- A) Waar
- B) Niet waar

Niet waar. Ongeveer 30% van de vrouwen krijgen komt klaar door penis in vagina. 70% heeft meer stimulatie van de clitoris nodig.

4

Katoenen ondergoed is het beste voor je vagina

- A) Waar
- B) Niet waar

Waar. Katoen neemt vocht op, ventileert, broeit niet en je kan het op hoge temperatuur wassen.

5

Je kunt je maandverband of tampon het beste om de 2-4 uur verwisselen

- A) Waar
- B) Niet waar

Waar. Verwissel tampons regelmatig. Je kunt 's nachts beter een maandverband gebruiken.

6

Een ander woord voor vagina is vulva

- A) Waar
- B) Niet waar

Niet waar. De vagina is het kanaal dat naar de baarmoederhals toeloopt. De vulva is het buitendeel van de vagina.

7

Je kan een tampon kwijtraken in de vagina

- A) Waar
- B) Niet waar

Niet waar. De baarmoederhals sluit de vagina af. Daar kan geen tampon doorheen.

8

Plassen na de seks is belangrijk

- A) Waar
- B) Niet waar

Waar. Je spoelt hiermee je urinebuis schoon. Er komen dan geen bacteriën in. Zo voorkom je blaasonsteking.

9

Je kunt het beste inlegkruisjes gebruiken

- A) Waar
- B) Niet waar

Niet waar. Van inlegkruisjes ga je meer zweten en krijg je meer afscheiding, waardoor je vulva gaat ruiken. Gebruik het zo min mogelijk.

10

Een vreemde geur, jeuk of afscheiding kan komen door een schimmelinfectie of bacteriën

- A) Waar
- B) Niet waar

Waar. Het kan candida of bacteriële vaginose zijn. Dit zijn geen soa's en goed te behandelen. Je kunt naar je huisarts gaan of bij de drogiststerij een middel halen. Merk je iets vreemds aan je vagina? Maak dan altijd een afspraak bij je huisarts.



Roze, paars, bruin. Glad of rimpelig. Groot of klein. Je vagina en schaamlippen kunnen allerlei vormen, kleuren en maten hebben. Er is dus geen standaardvagina.

De vaginaquiz puntentelling:

0 tot 4 goed: Je kunt nog veel leren over het vrouwenlichaam.

5 tot 7 goed: Je kennis over het vrouwenlichaam is niet slecht, maar je kunt nog een paar dingen leren. Kijk op femmesforfreedom.com/seksuele-vrijheid-gezondheid voor meer info.

8 tot 10 goed: Goed gedaan! Jij weet veel over het vrouwenlichaam!

SOA'S

Je kunt een soa (seksueel overdraagbare aandoening) krijgen door onveilige seks. Seks is niet veilig als er contact is tussen de penis, vagina, anus, keel of mond, zonder een condoom of beflapje te gebruiken. Er zijn verschillende soa's met allemaal eigen symptomen, zoals jeuk, wratjes en pijn bij het plassen. Soms merk je niet eens dat je een soa hebt. De top 3 soa's in Nederland zijn:

1. Chlamydia
2. Genitale wratten
3. Gonorroe

Alles weten over soa's? Kijk op femmesforfreedom.com/seksuele-vrijheid-gezondheid.

Wanneer doe je een soa-test?

Als je klachten hebt die kunnen passen bij een soa. Maar niet alle soa's geven klachten. Test daarom ook als je onveilige seks hebt gehad. Als je bent gewaarschuwd door iemand met wie je seks hebt gehad. Als je met verschillende personen seks hebt en als het condoom is gescheurd. Heb je een soa? Waarschuw je sekspartner(s), zodat die zich kan laten behandelen en niemand anders besmet. Dit kan ook anoniem via je huisarts of GGD.

Waar kan ik mij laten testen?

Je huisarts kan je testen op een soa. Hij of zij mag het aan niemand vertellen. De GGD kan je ook testen op soa's en stuurt een berichtje naar je telefoon wanneer de uitslag bekend is. Er bestaan ook soa-zelftesten. Deze testjes kan je via de drogist of online kopen, maar zijn niet altijd betrouwbaar. Op de website soatest.advies.chat vind je informatie over goede zelftests.

“Mijn zus belde me huilend op en vroeg of ik kon langskomen. Ze was bij de huisarts geweest, omdat ze een branderig gevoel had bij het plassen, erge pijn in haar onderbuik en bloedverlies. Ze was niet ongesteld. Een week later kreeg ze de uitslag. Chlamydia. Een soa die ze heeft gekregen door seksueel contact. Mijn zus was pas getrouwd en is maagd het huwelijk ingegaan. Haar man had voor hun relatie seks met andere vrouwen. Zo heeft hij het opgelopen en doorgegeven aan mijn zus. Gelukkig is chlamydia goed te behandelen als je er op tijd bij bent. Ze kreeg een antibioticakuur en binnen een week was ze er vanaf. Als ze er langer mee had gelopen, kon ze misschien onvruchtbaar worden. Daarom raad ik iedereen aan een soa-test te doen voordat je een relatie begint. En als jij geen seks hebt gehad, maar je partner wel. Vraag hem of haar dan een test te doen. Iedereen heeft het recht om dit van de partner te vragen.” (Emine, 21)

HET MAAGDENVLIES

Over het maagdenvlies gaan veel verhalen rond. Het zou een vliesje zijn dat breekt, waardoor je bloedt als je voor het eerst penetratieseks (penis in vagina seks) hebt. Ook wordt er soms gezegd dat het maagdenvlies hét bewijs is dat iemand nog maagd is. Wat klopt wel en wat niet? Seksuoloog Ellen Laan geeft antwoord op onze vragen.

Wat is een maagdenvlies?

Het maagdenvlies is geen vlies dat de vagina afsluit, maar een soepel randje weefsel aan de ingang van de vagina. Je kunt het vergelijken met het stukje vel tussen je duim en wijsvinger. Bij iedereen ziet dat randje er anders uit en kan het anders voelen, glad of geribbeld.

Moet je bloeden tijdens de eerste keer penetratieseks?

Nee. Als de vrouw zin heeft in seks, haar vulva helemaal gezwollen is, haar vagina nat genoeg, en de man voorzichtig naar binnen gaat, dan rekt het stukje weefsel makkelijk mee. Maar als een vrouw zenuwachtig en niet nat genoeg is, kan het pijn doen wanneer de penis in de vagina gaat. Het randje weefsel kan dan geschaafd worden, waardoor het kan bloeden. Het maagdenvlies zegt dus niets over of je nog maagd bent of niet. De meeste vrouwen bloeden niet tijdens hun eerste keer penetratieseks. Het kan ook zijn dat een vrouw bij de 10e keer seks een beetje bloed verliest, omdat ze niet nat genoeg is.

Kan het maagdenvlies scheuren door tampons of sport?

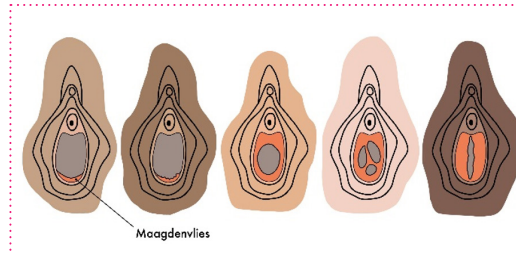
Van sporten of tampongebruik kan het maagdenvlies niet scheuren. Het kan wel het randje weefsel wat oprekken of soepeler maken, maar dat is misschien juist wel fijn.

Kan een man voelen of ik maagd ben?

Absoluut niet. Hoe 'strak' je vagina aanvoelt komt door de spieren rondom je vagina. Als je opgewonden bent, zin hebt in seks en de spieren rond je vagina ontspannen zijn, dan voelt je vagina niet strak aan voor een penis. Maar als je het spannend vindt, kan je onbewust de spieren rondom je vagina aanspannen waardoor het wel strak aanvoelt. Dus het maakt niet uit of je eerder penetratieseks hebt gehad of niet. Het heeft te maken met de spieren rondom je vagina en hoe je je voelt. Dit kan per keer verschillen. Een strakke vagina is ook helemaal niet fijn! Want het betekent dat je niet opgewonden bent en dus niet nat bent, waardoor het pijn doet als de penis in de vagina gaat. Ik geloof niet dat het de bedoeling is dat het pijn moet doen.

Kan een huisarts weten of het maagdenvlies nog heel is?

Er wordt gezegd dat sommige dokters aan een vaginarandje kunnen zien of een meisje een penis in haar vagina heeft gehad. Die dokters zouden dan een 'maagden-check' doen. In sommige landen gebeurt dit nog veel. Dan willen de ouders of toekomstige man van dat meisje zeker weten dat ze nog maagd is en vragen ze zo'n dokter om een certificaat uit te schrijven. Allemaal onzin! Geen enkele dokter kan aan jouw vaginarandje zien of jij ooit een penis in je vagina hebt gehad.



99% van de maagdenvliezen zien eruit als op de eerste twee afbeeldingen. De laatste drie maagdenvliezen komen dus zeer zelden voor.

“Op mijn 13e werd ik voor het eerst ongesteld. Ik zou die week zwemmen met klasgenoten en vond het jammer dat ik niet mee kon. Een vriendin gaf me een tampon en vertelde me hoe ik deze moest gebruiken. Thuis probeerde ik de tampon in te brengen, maar het lukte niet. Ik gooide het in de prullenbak en ging weg. Toen ik weer thuis kwam was mijn moeder in paniek. Ze had de tampon gezien. ‘Je hebt jezelf ontmaagd!’ Ze was van streek en vertelde me dat ik mezelf kapot had gemaakt. ‘Wat als je trouwt? Je zult niet bloeden’, zei ze. Ik schrok me rot.

Op school vertelde ik huilend aan mijn biologieleerares dat ik ontmaagd was door een tampon. Ze zei dat dat niet kan en veel vrouwen niet bloeden tijdens hun eerste keer penis in vagina seks. Ik vond het moeilijk om haar te geloven en vroeg het aan de huisarts. Ook hij zei dat ik nog maagd ben. Waarom reageerde mijn moeder dan zo heftig? Pas nadat ik getrouwd was durfde ik er met haar over te praten. Ze dacht dat het maagdevlies een soort vliesje was dat de vagina afsluit en kapot gaat als er iets naar binnen gaat. Ik heb haar uitgelegd dat dit niet klopt en tekeningen laten zien van het maagdevlies. Ik vind het jammer dat ze er met mij nooit over heeft gepraat. Mijn moeder heeft er nu spijt van, maar ik ben niet boos op haar. Zij heeft als kind ook niet de juiste informatie gekregen.” (Zara, 31 jaar)

Waarom gebruiken vrouwen toch trucjes om te bloeden?

Dat doen vrouwen in culturen waar het belangrijk is om als ‘maagd’ het huwelijk in te gaan, omdat ze anders problemen kunnen krijgen met hun familie of gemeenschap die nog wel gelooft dat je moet bloeden tijdens de eerste keer penetratieseks. Ze maken bijvoorbeeld een sneetje in hun vinger en smeren het bloed (stiekem) op het laken. Er worden zelfs maagdevlies hersteloperaties gedaan. Ook in Nederland. Het is een kleine ingreep waarbij een dokter 2 kleine stukjes van het vaginarandje aan elkaar naait met 2 steekjes. Maar zelfs na deze operatie is er maar 50% kans dat er bloed komt bij penetratie. Het zal zo’n eerste keer na de operatie wel veel pijn kunnen doen. We zijn geen voorstander van hersteloperaties, omdat ze de mythe in stand houden dat een vrouw de eerste keer moet bloeden en pijn moet hebben. Heel soms doen dokters het toch om te helpen, als ze denken dat het meisje anders verstoten kan worden door de familie.

Hoe kan je dit het beste met je partner bespreken?

Deel je verwachtingen met elkaar, maar vertel ook waar je bang voor bent. Door met elkaar te praten, begrijp je elkaar. Kijk ook samen op www.sense.info. Daar staat heel veel goede informatie op. Of pak er samen een boek bij over het lichaam, de vagina, de clitoris en de vulva.

Waarom hechten mensen zoveel belang aan het maagdevlies?

Het belang van zo’n ‘maagdevlies’ is het idee dat meisjes en vrouwen op het slechte pad raken als ze seksueel actief zijn. Daar is geen enkel bewijs voor. Integendeel: we weten al jaren dat jongeren die goed en eerlijk over seksualiteit worden voorgelicht, zelfs, of juist, over de plezierige kanten van seks, later met seks gaan beginnen. We moeten in alle culturen in opstand komen tegen het idee dat vrouwen niet van seks mogen genieten.

"Ik was 28 toen ik met mijn grote liefde trouwde. We hadden nog geen seks gehad, dus was ik erg zenuwachtig voor onze huwelijksnacht. Na de bruiloft waren we eindelijk alleen. Ik ben gaan douchen, heb mijn sexy witte lingerie aangedaan en kaarsjes aangezet. We hebben een tijdje gezoend en elkaar aangeraakt. Ik werd vochtig bij mijn vagina en hij kreeg een erectie. We waren er klaar voor, maar toch lukte het niet om zijn penis in mijn vagina te stoppen. Het leek alsof ik op slot zat daar beneden. Het kwam vast door de spanning, dus we stopten en zijn in slaap gevallen.

Maar de dagen, weken en maanden erna lukte het nog steeds niet. We probeerden het voorzichtig, eerst met een vinger. Maar vanwege de pijn moesten we steeds stoppen. Wat was er met me aan de hand? Ik ben naar mijn huisarts gegaan. Hij zei dat ik vaginisme heb, waardoor ik onbewust de spieren rondom mijn vagina aanspan. Hij verwees me door naar een therapeut. Zij heeft me uitgelegd dat vaginisme meestal een psychologische oorzaak heeft. Heel soms is het probleem lichamenlijk.

Mijn therapeut denkt dat ik vaginisme heb door mijn opvoeding waar ik een hele negatieve boodschap over seksualiteit heb meegekregen. Seks is slecht, vies en verboden. Mijn therapeut heeft uitgelegd hoe mijn spieren rondom mijn vagina werken en wat er gebeurt als ik het aanspan of ontspan. Zo heb ik geleerd om er meer controle over te krijgen. Ik heb geoefend met het inbrengen van een wattenstaafje of een vinger. Toen het lukte ben ik overgegaan op twee vingers.

Inmiddels was ik een jaar verder. Ik kreeg steeds meer vertrouwen dat het goed zou komen, waardoor ik meer kon ontspannen tijdens de seks. Ik richtte me erop dat seks iets fijns en plezierigs is. Toen ik vertrouwder was met mijn lichaam liet ik hem voorzichtig toe. Daarna ging het heel snel. Elke week kon mijn man dieper bij me naar binnen. Nu zijn we allebei heel blij met ons seksleven."
(Farida, 29)

VAGINISME

Als je voor het eerst seks hebt, kan het zijn dat het niet lukt vanwege de spanning. Lukt het vaker niet en heb je het gevoel alsof je vagina op slot zit? Dan heb je misschien vaginisme. Hierdoor is het bijna onmogelijk om met de penis, vinger of tampon de vagina in te gaan.

Waarom krijg je vaginisme?

Sommige vrouwen worden ermee geboren, anderen krijgen vaginisme op latere leeftijd door angst, een trauma of relatieproblemen. Vaginisme kan erg moeilijk zijn. Je wilt seks hebben, maar het lukt niet en je hebt pijn als je het probeert. Je kunt je er onzeker door voelen, voor schamen of relatieproblemen door krijgen. Er zijn heel veel vrouwen die hier last van hebben.

Oefenen

Je huisarts kan je doorverwijzen naar een seksuoloog, gynaecoloog of therapeut. Samen gaan jullie op zoek naar de oorzaak van je vaginisme. Daarnaast krijg je oefeningen mee. Je leert bijvoorbeeld om je spieren rondom je vagina te ontspannen en aan te spannen.

De rol van je partner

Voor je partner kan vaginisme ook vervelend zijn. Hij is bang om jou pijn te doen of dat het probleem aan hem ligt. Ook is het soms frustrerend dat jullie geen seks met penetratie kunnen hebben. Praat erover met je partner. Het is belangrijk dat hij jouw klachten serieus neemt en meegaat naar de huisarts. Je partner mag je nooit dwingen om toch gemeenschap te hebben.

Vaginisme en zwanger worden

Een vrouw met vaginisme die verder gezond is, kan kinderen krijgen door kunstmatige inseminatie. Vaginisme levert bij de bevalling meestal geen problemen op.

ANTICONCEPTIE

Voor-behoeds-middel	Hoe beschermt het tegen zwangerschap?	Ook bescherming tegen soa?
Pil	Zorgt ervoor dat er geen eikel vrijkomt.	Nee
Condoom	Als een man klaarkomt, vangt het condoom het sperma op. Hierdoor kan het sperma de baarmoeder niet in.	Ja
Vrouwen-condoom	Het vrouwencondoom stop je in je vagina. Hierdoor kan het sperma niet in je baarmoeder terechtkomen.	Ja
Hormoon-spiraaltje	Het hormoonspiraaltje geeft 5 jaar lang een hormoon af, waardoor het zaad minder makkelijk het baarmoederslijm doorkomt en het eitje zich niet kan nestelen.	Nee
Koper-spiraaltje	Dit spiraaltje zorgt ervoor dat de zaadcellen van de man geen eikel kunnen bevruchten en dat een eitje zich niet kan innestelen in de baarmoederwand.	Nee
Prikpil	Met een prikpil spuit je hormonen in je lichaam die ervoor zorgen dat je geen eisprong krijgt en dat zaadcellen minder makkelijk de baarmoeder inkomen.	Nee
NuvaRing	Je plaatst de ring zelf in je vagina. Het geeft een maand lang elke dag hormonen af aan je lichaam die ervoor zorgen dat je geen eisprong krijgt, het eitje niet kan innestelen en het zaad minder makkelijk de baarmoeder binnenkomt.	Nee
Anti-conceptie-staafje	Het staafje wordt voor 3 jaar lang in je bovenarm geplaatst. Elke dag geeft het staafje hormonen af aan je lichaam waardoor je niet zwanger wordt.	Nee
Anti-conceptie-pleister	De pleister plak je op je huid. Het geeft 1 week lang hormonen af aan je lichaam die ervoor zorgen dat je geen eisprong krijgt en het baarmoederslijmvlies dikker wordt.	Nee
Sterilisatie	Als je hebt besloten dat je geen kinderen (meer) wilt kun je kiezen voor sterilisatie. Bij vrouwen worden de eileiders afgebonden. Hierdoor kun je nooit (meer) zwanger worden.	Nee

Anonieme anticonceptie

Wil je anticonceptie gebruiken, maar mag niemand het weten? Kijk voor tips op femmesforfreedom.com/seksuele-vrijheid-gezondheid.



ZWANGERSCHAP

Zwanger zijn is een bijzondere tijd waarin een hoop gebeurt.

5 dingen die je moet weten voor én tijdens je zwangerschap:

1. Slik minstens 4 weken voordat je zwanger wilt worden tot de 10e week van je zwangerschap iedere dag foliumzuur. Dit kun je kopen bij de drogist. Foliumzuur geeft je kindje een sterk brein.
2. Stop met roken, sisha en drugs voor en tijdens je zwangerschap. Dit zijn schadelijke stoffen voor je kindje. Ook als je alleen rook van anderen inademt. Hierdoor kan je kindje te weinig groeien, te vroeg geboren worden of overlijden.
3. Je kindje heeft meer kans op een aangeboren ziekte als jouw ouders of de ouders van je partner familie van elkaar zijn, bijvoorbeeld (achter)neef en (achter)nicht. Praat hierover met je huisarts vóórdat je zwanger wordt.
4. Een gezond gewicht is belangrijk. Door overgewicht kun je zwangerschapsvergiftiging of zwangerschapsdiabetes krijgen. Check medicijngebruik met je huisarts.
5. Drink geen alcohol tijdens je zwangerschap. Je kindje loopt de kans op een te laag geboortegewicht of Foetaal Alcohol Syndroom, een ernstige en ongeneeslijke ziekte.

Ongewenst zwanger?

Wat als je zwanger bent, maar je wilt het niet? Denk goed na over wat je wel wilt. Wil je de baby toch op de wereld zetten? Afstaan ter adoptie? In een pleeggezin onderbrengen of abortus? Op femmesforfreedom.com/seksuele-vrijheid-gezondheid lees je hier meer over.





OVER FEMMES FOR FREEDOM

Femmes for Freedom is een laagdrempelige organisatie die in 2011 is opgericht door en voor meisjes en vrouwen met een bi-culturele achtergrond. De stichting komt op voor de rechten van meisjes en vrouwen die de nare gevolgen ondervinden van allerlei vormen van huwelijkse onvrijheid, seksuele onderdrukking en financiële mishandeling. Femmes for Freedom streeft naar gelijke rechten tussen mannen en vrouwen. Samen met de doelgroep bedenkt de stichting concrete oplossingen om de positie van meisjes en vrouwen te verbeteren.

Femmes for Freedom heeft in korte tijd een stevige positie in de Nederlandse vrouwenbeweging en samenleving veroverd. De organisatie heeft het begrip huwelijkse gevangenschap geïntroduceerd en politiek geagendeerd. Daarnaast heeft de stichting succesvolle proefprocessen gevoerd ter verbetering van de rechtspositie van vrouwen die met huwelijkse gevangenschap te maken hebben. Femmes for Freedom voert spraakmakende campagnes uit. Het werk van de stichting wordt in wetenschappelijke kringen en publicaties besproken. Kortom: Femmes for Freedom heeft impact!

Kijk op www.femmesforfreedom.nl voor meer informatie over de organisatie. Via het meldpunt kun je (anoniem) een melding maken als er sprake is van huwelijkse onvrijheid in welke vorm dan ook. Je kunt voor alle vragen bellen naar 070-362 65 06 of chatten met een medewerker via de website.



Femmes for Freedom