

Basisgezondheidsvoorlichting aan vluchtelingen in azc's en nieuwkomers in de gemeente



voor professionals in de gezondheidszorg

Module 5 **Vruchtbaarheid**

Judith van der Ree
GGD & Pharos

Inhoudsopgave

5	Vruchtbaarheid	3
5.1	Vruchtbaarheid bij de man	3
5.2	Vruchtbaarheid bij de vrouw	6
5.3	Zwangerschap uitstellen	8

5 VRUCHTBAARHEID

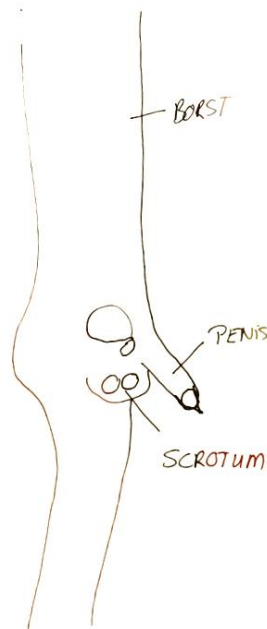
We gaan het nu hebben over de vruchtbaarheid. Hoe komt een zwangerschap tot stand en hoe kun je dit voorkomen? Eerst kijken we naar de vruchtbaarheid bij de man en dan die bij de vrouw.

5.1 Vruchtbaarheid bij de man

Penis

Ik heb helaas geen mannenpop. Zal ik tekenen hoe het er bij een man uit ziet? De zaadballen, de prostaat? Welke dingen precies met de vruchtbaarheid te maken hebben? Gaan jullie hier allemaal mee akkoord?

[Tekening na akkoord zij aanzicht van mannenlichaam (van borst tot knie, met penis en scrotum) op het bord.¹]



Woordgebruik

Penis is een keurig woord; dat kunt u gewoon zeggen bij de dokter. Sommige Nederlanders vinden 'penis' een te sjiek woord. Heel veel mensen zeggen 'piemel'. Dat is ook goed. 'Lul' is een scheldwoord. Als uw kind zegt: 'De meester is een lul', zeg dan: 'Nee, dat is een lelijk woord. Je bedoelt dat je de meester geen leuke man vindt?'

Ook in Nederland praat je met anderen niet zomaar over geslachtsorganen. Dat doe je alleen in vertrouwd gezelschap, met goede vrienden, familieleden of de dokter. Hier in de klas is het een onderwijssituatie, hier kan het gewoon besproken worden en mag u al deze woorden gebruiken.

¹ Het is van belang dat de voorlichter de tekening zelf maakt en tijdens het tekenen benoemt wat er te zien is, of aan de deelnemers vraagt of ze de termen voor de betreffende lichaamsdelen kennen. Daardoor komt er niet in één keer een beeld naar voren over een taboeonderwerp, maar gebeurt dit geleidelijker.

→ Zijpaadje Besnijdenis van jongens

Zijpaadje:

Besnijdenis van jongens

Alle jongens worden geboren met een velletje over de top van hun penis. Vanuit een bepaald geloof of cultuur wordt bij jongens de laatste centimeter van de voorhuid weggesneden. *[Geef dit aan op de tekening.]* Voordeel is dat de penis dan later makkelijker schoon te houden is, maar het is niet echt nodig: u kunt uw zoon vanaf ongeveer zijn 4^e jaar leren om elke dag de voorhuid een stukje terug te schuiven zodat hij het topje van de penis goed kan wassen.

Zoals bij elke ingreep in het lichaam heeft ook besnijdenis een risico op complicaties. In Nederland is besnijdenis van jongens/mannen nooit de gewoonte geweest. Het is niet verboden, maar het moet wel op een verantwoorde manier gebeuren, dus door een arts in een ziekenhuis of een speciale besnijdeniskliniek. Omdat besnijdenis niet medisch noodzakelijk is, moeten ouders er wel voor betalen: het wordt niet vergoed door de zorgverzekering. Op dit moment kost dat ongeveer 300 euro. Heel soms is er wel een medische noodzaak, bijvoorbeeld als het voorhuidje te strak is en niet opgerekt kan worden. Dan kan het zijn dat de verzekering de operatie wel vergoedt.

Dus als u een kind verwacht, ga dan sparen voor de besnijdenis als u die graag wilt laten uitvoeren. Ga niet bezuinigen door iemand te vragen om dat bij u thuis te komen doen: vaak is dat niet professioneel en is het risico op een infectie en verminking groot. Uw zoon moet zijn hele leven met zijn piemel doen, dus zorg goed voor hem en laat het door een arts in het ziekenhuis doen!

Prostaat

[Wijs naar de tekening op het bord.] Hier ziet u de prostaat, dat is een klier die mannelijke hormonen aanmaakt. Vrouwen hebben geen prostaat. De prostaat werkt ook als een afsluitmechanisme voor het plassen en voor de spermacellen. Het een soort ventiel.

De prostaat maakt dus hormonen aan. Dat is belangrijk voor de erectie en de zaadproductie. Door de prostaat loopt de urinebuis en ook twee zaadbuisjes. Een man kan niet plassen als hij seks heeft en andersom kan hij tijdens het plassen geen seks hebben.

→ Zijpaadje Prostaatproblemen

Zijpaadje:

Prostaatproblemen

Als je ouder wordt gaat je lichaam slijten. Veel mannen krijgen problemen met hun prostaat. Dan klemt de prostaat de blaas niet meer helemaal goed af. Mannen willen dan wel plassen, maar de urine komt niet. Of omgekeerd: ze

zijn klaar met plassen, maar er druppelt nog wat urine uit. Hiervoor zijn medicijnen beschikbaar. Ga naar de huisarts als u hier last van heeft. Durf dat te doen, er kan immers iets aan gedaan worden.

Met het ouder worden, maar ook door spanningen, kan ook de erectie minder worden. Soms is dat een probleem, omdat de seks niet meer goed gaat, terwijl u dat wel zou willen. Praat er dan over met uw huisarts, soms is er een behandeling voor. Ga ook als u nog jong bent en deze problemen heeft naar de huisarts. Dan is er misschien iets anders aan de hand. Vrouwen kunnen borstkanker krijgen, en mannen prostaatcancer. Hoe eerder dat ontdekt wordt, hoe beter.

Erectie

De hormonen die de prostaat maakt, zorgen dat mannen een erectie kunnen krijgen: een stijve penis. Door die hormonen stroomt er bloed naar de penis, waardoor hij groter wordt en overeind komt te staan.

[Tekenen een erectie.] Als ik het niet goed heb getekend, mag iemand anders dat doen.

CURSIST: 'We hebben vorige week al gezien dat u het heel goed kan tekenen!'

Een erectie gebeurt als een jongen of man opgewonden raakt, bijvoorbeeld als hij een mooi meisje ziet of naar naaktfoto's kijkt, of als hij aan iets heel intiem denkt. Soms is dat vervelend, bijvoorbeeld als iemand over het strand loopt. Dan schaamt hij zich misschien en wil hij de erectie verbergen. Gelukkig gaat een erectie ook snel weer weg als je aan iets anders denkt.

Zaadballen

'Scrotum' is het officiële woord, maar de meeste mensen zeggen zak of balzak. Hierin zitten de testikels oftewel de zaadballen. De testikels zijn het fabriekje voor de spermacellen. Vanuit de testikels of zaadballen gaan twee smalle buisjes, via de buik naar de penis. Die spermacellen worden vlak bij de testikels opgeslagen in de bijballen, en diep in de buik in zaadblaasjes. Dag en nacht worden er spermacellen geproduceerd, ze zijn heel klein.

Zaadcellen zien er ongeveer zo uit *[teken spermacel op het bord]*.



Als een man geen seks heeft, dan raken de opslagkamertjes met zijn zaadcellen vol. Dat is geen probleem. De zaadcellen worden na een tijdje weer afgebroken en het lichaam neemt ze op. Er komen steeds weer nieuwe spermacellen bij.

Sperma

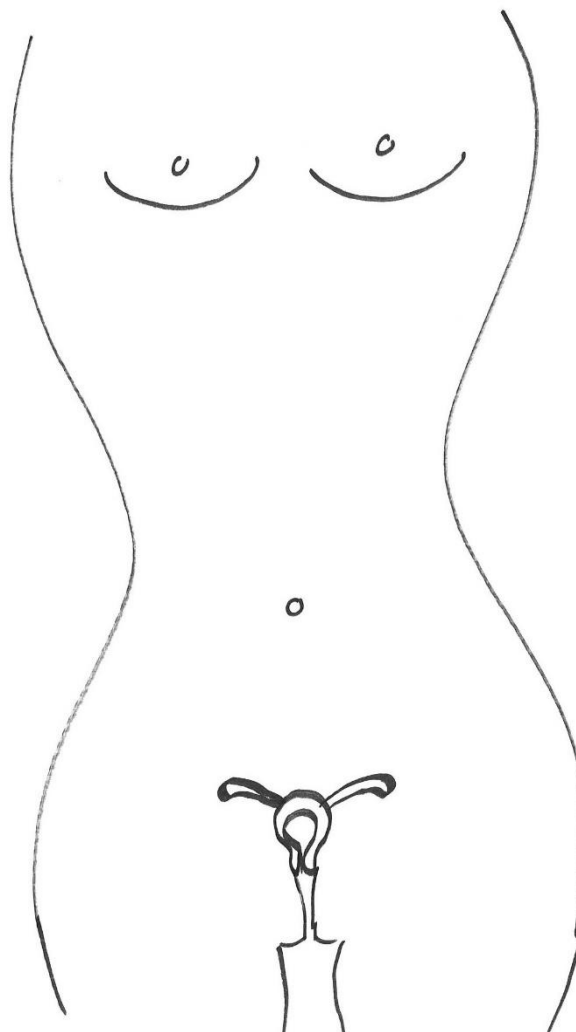
Als een man seks heeft en een hoogtepunt bereikt, dan komen de spermacellen via de prostaat door de penis naar buiten. De prostaat voegt er ook prostaatvloeistof bij, zodat het wat makkelijker naar buiten kan stromen. Het gaat per keer om tussen de 20 en 40 miljoen zaadjes. Je hebt er maar één nodig voor een baby. Wat dus bij seks uit de penis komt, het sperma, is eigenlijk prostaatvocht met daarin die zaadcellen. Maar de zaadcellen zijn zo klein dat je ze zonder supersterke microscoop niet kunt zien.

Mannen maken altijd twee soorten spermacellen aan: mannelijke en vrouwelijke spermacellen. Ze worden ook wel X- en Y-cellen genoemd. Het is niet zo dat de ene bal X-cellen maakt en de andere bal Y-cellen: ze worden door beide ballen geproduceerd, en in allebei de ballen ongeveer evenveel X-cellen als Y-cellen. Of een stel een jongetje of een meisje krijgt, hangt af van welke spermacel het eerst bij het eitje van de vrouw komt. Je kunt dit niet beïnvloeden. Je kunt niet tegen een mannelijk zaadje zeggen: 'Ik wil een zoon, dus jij moet harder zwemmen.'

5.2 Vruchtbaarheid bij de vrouw

Inwendige geslachtsdelen

[Tekening vooraanzicht van vrouwenlichaam, van schouders tot bovenbenen.]



Dit zijn de bovenbenen van een vrouw, dit zijn haar borsten. En dit is de navel. Dit is dus de buitenkant. De voortplantingsorganen van vrouwen zitten aan de binnenkant van hun lichaam. Allereerst de baarmoeder. Dat is eigenlijk een ronde spierbal, die hol is van binnen en die naar beneden wijst. Bij volwassen vrouwen die niet zwanger zijn, is de baarmoeder 8 cm lang. De baarmoeder zit helemaal onder in de buik.

Er zitten twee uitsteeksels aan, dat zijn de eierstokken. In die eierstokken zitten bij de geboorte van een meisje een paar duizend eitjes. Maar die zijn nog niet rijp. De eierstokken zijn te vergelijken met

de zaadballen van een man. Bij een man worden er spermacellen geproduceerd in de zaadballen, bij meisjes zijn het eicellen. Vanuit de eierstokken lopen er twee buisjes naar de baarmoeder, dit zijn de eileiders. En vanuit de baarmoeder loopt er een bredere buis naar de buitenkant. Dit noemen we de vagina. Al deze organen hebben alle vrouwen dus in hun onderlichaam.

[Deel eventueel een iets gedetailleerdere tekening uit en wijs dan nog even de verschillende voortplantingsorganen aan.]

Eisprong

Elke maand zorgen de hormonen ervoor dat er een eitje rijp gemaakt wordt. Dit eitje gaat dan groeien. De hormonen maken aan de binnenkant van de baarmoeder ook een bloederig laagje slijm aan, een bedje voor de nieuw te maken baby. Daar voelen vrouwen niks van. Na 14 dagen groeien is het eitje rijp en springt het uit zijn velletje: de eisprong. Het eitje zakt dan een beetje naar beneden in de eileider, waar het wacht om door een zaadcel bevrucht te worden. Een eitje kan daar maximaal één tot drie dagen blijven leven. Als een man en een vrouw in die periode seks hebben, is er een kans dat de vrouw zwanger wordt.

→ Zijpaadje Tweelingen

Zijpaadje:

Tweelingen

Het komt voor dat een vrouw een tweeling krijgt, of soms nog meer kinderen tegelijk. Jullie weten waarschijnlijk wel dat er twee soorten tweelingen zijn?

CURSIST: 'Ja, soms lijken ze helemaal niet op elkaar, en soms juist heel erg.'

Klopt. Ik begin met de identieke, oftewel de eeneiige tweeling. In dit geval is bij de vrouw de eicel bevrucht door één zaadcel van de man, en direct na die bevruchting is, zoals ik daarnet heb uitgelegd, het geslacht van de vrucht dus al bepaald. We weten niet waarom, maar heel soms splitst zo'n bevruchte eicel zich in twee gelijke helften, met in elke eicelhelft ook de helft van de zaadcel. En die twee gelijke (identieke) helften groeien allebei uit tot een volwaardige baby. Omdat ze van oorsprong uit dezelfde eicel komen, noemen we zo'n tweeling een eeneiige tweeling. Ze zijn dus altijd van hetzelfde geslacht: twee meisjes of twee jongens. En ze lijken sprekend op elkaar. Een andere vorm is de twee-eiige tweeling: in dat geval worden bij de vrouw ineens twee eicellen tegelijk rijp. Als die allebei bevrucht worden door twee verschillende zaadcellen, dan is de vrouw dus zwanger van twee verschillende baby's tegelijk: uit twee eicellen. En dan kan het elke combinatie zijn: twee meisjes, twee jongens, of een jongen en een meisje. Deze tweelingen lijken net zoveel op elkaar als alle broers en zussen van dezelfde ouders: niet echt hetzelfde dus. Als een vrouw bijvoorbeeld extra hormonen krijgt omdat het zwanger worden niet zo goed lukt, kan het voorkomen dat ze een twee-eiige tweeling krijgt. In dit geval zijn er ineens twee eitjes tegelijk rijp geworden, of soms wel meer: we horen de laatste jaren regelmatig van meerlingen, soms wel zeven baby's tegelijk!

5.3 Zwangerschap uitstellen

We hebben het hiervoor gehad over hoe een zwangerschap ontstaat. We gaat het nu hebben over manieren om een zwangerschap voor een bepaalde tijd te voorkomen. Dat noemen we: anticonceptie. Eigenlijk betekent dat: zorgen dat er geen bevruchting plaatsvindt.

Geslacht kiezen

CURSIST: 'Kun je ook regelen dat je een zoon verwekt in plaats van een dochter?'

Dat kan niet. Als man heb je daar geen invloed op en als vrouw ook niet. Misschien dat we het over een aantal jaren wel weten, dat wil de mensheid wel. Stel dat u zou kunnen kiezen, zou u dat dan doen?

CURSIST: 'Ik wil wel graag kiezen.'

Andere CURSIST : 'Ik niet, het is een geschenk van God.'

Andere CURSIST: 'Ik wil wel graag als eerste een zoon. Daarna is het niet meer belangrijk.'

Of de baby een jongen of een meisje is, mag je in Nederland pas laten onderzoeken na drie tot vier maanden zwangerschap, als de tijd om abortus te laten doen voorbij is. Dat is om te voorkomen dat mensen zeggen: 'Het een meisje, dat wil ik niet.' Abortus is wel toegestaan, maar er zitten grenzen aan. Het is een noodmaatregel, want er zijn allerlei methodes om niet zwanger te worden.

Voor mensen die in een asielzoekerscentrum wonen, worden de middelen die bij de vrouw werken om niet zwanger te worden betaald door de zorgverzekering. En mannen kunnen altijd een condoom gebruiken. Bij het GC A kunt u erom vragen. Of u kunt hier bij mij condooms krijgen, na afloop van een bijeenkomst, of bij de drogist kopen. Een pakje van 12 kost 6 euro, dat is 50 cent per condoom. Dat is niet goedkoop, maar oké, een kind groot brengen is duurder...

Kinderaantal

En het aantal kinderen? Dat kunt u vaak wel beïnvloeden. U kunt als u gezond bent vaak kiezen hoeveel kinderen u wilt hebben. En hoeveel jaar ertussen zit. Als het goed gaat natuurlijk. Er zijn helaas ook mensen bij wie er geen keuze is, door een stoornis in de vruchtbaarheid. Dat kan bij de vrouw zijn, maar net zo goed bij de man. Als de vruchtbaarheid wel in orde is, zijn er allerlei anticonceptiemiddelen. Is dat iets wat u samen bespreekt, met uw partner?

CURSIST: 'Dat bespreek je samen. Je kan niet alleen een kind krijgen. Je moet samenwerken.'

Tot een vrouw ongeveer 45 is, kan ze vaak nog kinderen krijgen. Maar na de leeftijd van 30 jaar gaat de vruchtbaarheid naar beneden. De kans wordt dan elk jaar wat kleiner.

Onvruchtbaarheid

CURSIST: 'Hoe lang blijft sperma goed, bijvoorbeeld in een condoom?'

Sperma buiten het lichaam koelt snel af. Binnen een paar minuten is het minder dan 37 graden, dan is het niet meer goed voor een bevruchting.

Als het sperma van de man niet in orde is, kan een echtpaar kiezen voor een spermadonor. Dat gebeurt in het ziekenhuis. Dan kan een vrouw, als ze dat wil, bevrucht worden door een onbekende donor. Die donor is voor haar dan onbekend: die heeft zijn sperma in een potje achtergelaten. Een arts brengt dan met een instrumentje wat zaad van een donor bij de opening van de baarmoeder. U heeft misschien weleens gehoord van een opslagbank voor bloed, zodat u in noodgevallen bloed van een onbekende donor kunt krijgen, bijvoorbeeld na een ongeluk. Dat bestaat ook voor sperma.

CURSIST: 'Moet je dat kopen?'

Nee, dat gaat via een gynaecoloog. Bijvoorbeeld als het eigen sperma niet sterk genoeg is.

CURSIST: 'Homoseksuele mensen kunnen ook kinderen krijgen, bijvoorbeeld door ze te adopteren.'

Ja dat klopt, of ze vragen aan een vrouw: 'Wil jij een kind van ons krijgen? Dan kunnen wij het opvoeden.' Maar dat is niet zo gemakkelijk, daar gaat heel veel praten aan vooraf!

Anticonceptiemiddelen

[Gebruik hierbij bijvoorbeeld de voorlichtingsplaten over geboorteregeling van het NIGZ.]

Als u besluit om voorlopig geen kinderen te nemen, maar wel seks te hebben, welke middelen kunt u dan gebruiken?

CURSIEN: 'Condoms, de pil, geen seks als de vrouw vruchtbaar is.' 'De pil is heel slecht voor een vrouw.'

We gaan hierna alle methodes bespreken. Bedenk wel: alle methodes hebben ook nadelen, en vrijwel altijd is er ook een kleine of grotere kans dat het niet werkt, en de vrouw toch zwanger wordt. Dus kijk daar goed naar voordat u een keuze maakt. De enige methode die 100% werkt is: geen seks! Maar ja...

De pil

Recept

De pil kun je alleen krijgen met een recept van de huisarts. U kunt die niet bij de drogist kopen. Er zijn veel verschillende soorten anticonceptiepil. Een slankere vrouw heeft een andere nodig dan een bredere vrouw, omdat de hormoonverhouding anders is. Daarom moet de huisarts bepalen welke pil nodig is. De huisarts kijkt ook of er niet teveel risico is, bijvoorbeeld als iemand veel rookt of te zwaar is.

Strip

De meeste pillen worden geleverd in doosjes waarin strippen met 21 pillen zitten. Achterop staan de dagen van de week. Zo kan een vrouw zien of ze die dag haar pil al heeft ingenomen, of dat er bijvoorbeeld voor vandaag nog één in zit.

Elke maand wordt er een eitje rijp gemaakt. Als een vrouw elke dag de anticonceptiepil neemt, gaat het eitje niet groeien door de extra hormonen in die pil. Als ze het een dag vergeet, kan er misschien toch een eitje gaan groeien. Dat stopt dan niet meer, ook niet als zij daarna wel gewoon de pil inneemt. Het zijn 21 pillen. Na drie weken moet ze een week niets innemen en dan komt er een soort menstruatie. Na die week begint ze met een nieuwe strip. Ik hoop dat ik duidelijk heb gemaakt dat het niet werkt als u denkt: vandaag hebben we seks, vandaag nemen we dus een pilletje.

Wanneer innemen

CURSIST: 'Wanneer kan een vrouw de pil het beste innemen, vóór of na de seks?'

Het beste is altijd op dezelfde tijd van de dag. En nogmaals: elke dag, ook op de dagen dat een vrouw helemaal geen seks heeft! Drie weken lang elke dag en dan een week pauze. Veel vrouwen nemen de pil vlak voor het slapen gaan.

CURSIST: 'Dus één pil is voor 24 uur?'

Nee, 21 dagen lang elke dag een pil nemen is bescherming voor een hele maand, je moet niet per pilletje denken!

Risico's

CURSIST: 'Zijn er risico's met de pil?'

Ja, alle medicatie heeft bijwerkingen. Soms hele kleine, soms vervelende. Ook bijvoorbeeld met paracetamol, als iemand dat veel slikt. De meeste vrouwen kunnen de pil goed verdragen. In het begin heeft een vrouw misschien wat hoofdpijn. Dat zijn vaak startklachten, die verdwijnen na ongeveer zes weken. Stop dus niet te snel, het lichaam moet er vaak even aan wennen, geef het de kans!

Er is bij de anticonceptiepil na lang gebruik soms meer risico. Daarom zijn we voorzichtig en moet een huisarts bepalen of een vrouw de pil mag gebruiken. Sommige vrouwen, zoals forse rokers, of heel zware vrouwen, hebben wat meer risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, zoals een vaatafsluiting.

Vruchtbaarheid terug

CURSIST: 'Als een vrouw de anticonceptiepil langdurig slikt, en ze stopt daarmee, komt de vruchtbaarheid dan wel terug?'

Ja, soms, als iemand de pil heel lang, jarenlang, heeft gebruikt, kan het even duren voordat de vruchtbaarheid weer op gang komt. Maar soms is het meteen weer oké en wordt zij snel zwanger.

Prikpil

Als een vrouw van zichzelf weet dat zij misschien niet elke dag aan de pil denkt, dan is dat geen handig middel voor haar. Dan is de prikpil misschien een goede oplossing: daarin zitten dezelfde stofjes als in de pil. Maar de prikpil is een injectie, die je eens in de drie maanden bij de huisarts haalt. Na die prik is een vrouw drie maanden beschermd tegen zwangerschap. Na drie maanden is de prik uitgewerkt. Als zij dan nog steeds niet zwanger wil worden, moet ze op tijd terug naar de huisarts voor weer een nieuwe injectie. Op den duur zal in de baarmoeder geen laagje slijm meer worden aangemaakt, dus de menstruatie wordt minder en minder. En na een paar maanden blijft de menstruatie helemaal weg, omdat de baarmoeder leeg blijft.

StAAFje

[Laat Implanon-staafje zien.] Een vrouw kan ook kiezen voor dit staafje, dat in haar arm ingebracht wordt. De arts brengt het met een naald onder de huid in de bovenarm. Het staafje beweegt mee met de spieren, dus je voelt het niet. Het werkt drie jaar. De menstruatie blijft dan na een poosje weg, omdat er geen slijmlaagje meer in de baarmoeder wordt aangemaakt. Dat hoeft dus niet

opgeruimd te worden. Als het staafje is uitgewerkt of als u het zelf eerder laat weghalen, bent u weer snel vruchtbaar.

CURSIST : 'Heeft het geen invloed op de gezondheid?'

Niet meer dan de pil: het zijn in feite dezelfde hormonen. Misschien heeft een vrouw in het begin een beetje hoofdpijn. De huisarts kan, als zij het niet meer wil, het staafje er via een sneetje in de huid weer uithalen.

Alle vrouwen mogen er bij de huisarts om vragen. Ook als ze nog niet getrouwd zijn of jonger zijn dan 18. Iedere vrouw heeft het recht zich tegen zwangerschap te beschermen.

Zowel de pil als de prikpil en het anticonceptiestaafje worden betaald door de zorgverzekering, zolang u op een COA-locatie woont. Ook de middelen die ik nog ga bespreken worden vergoed door de zorgverzekering. Als u straks buiten het azc woont en u uw eigen zorgverzekering hebt, moet u vaak een gedeelte van de kosten bijbetalen. Vraag daar naar als u deze middelen wilt gaan gebruiken, zodat u niet voor verrassingen komt te staan!

Spiraaltje

[Laat koperspiraaltje zien.] Dit is een spiraaltje. Als een vrouw voor deze methode kiest, brengt de huisarts deze in de baarmoeder in en knipt het draadje eraf, zodat er niets naar buiten hangt. Een spiraaltje kan vijf tot acht jaar blijven zitten. Een man voelt er niets van tijdens de seks. Het geeft een beetje irritatie in de baarmoeder, zodat het eitje niet kan uitgroeien tot een baby. Er zitten geen hormonen in. Het eitje komt in de baarmoeder, en het laagje bloed ook. Maar door de irritatie gaat het eitje vanzelf naar buiten. De vrouw blijft gewoon menstrueren. Soms wat meer, want de irritatie geeft een soort schaafwondje. Dat vinden niet alle vrouwen prettig. Ze zeggen: 'Geef mij maar iets waardoor de menstruatie minder wordt.' Maar er zitten geen hormonen in, dus als u daar twijfel over heeft, is dit misschien een idee.

Als een vrouw zwanger wil worden, zal de huisarts het spiraaltje met behulp van het stukje draad eruit trekken en is zij meteen weer vruchtbaar.

Ook dit valt onder de verzekering, zolang u in het azc woont. Daarna moet u zelf iets bijbetalen.

Er bestaat ook een spiraaltje met hormonen, de Mirena-spiraal. Dit spiraaltje wordt ook door de huisarts via de vagina naar binnen gebracht. De hormonen in het Mirena-spiraal komen heel langzaam in het bloed, en zorgen, net als bij het Implanon-staafje, dat het eitje niet gaat groeien en dat er geen slijmlaagje in de baarmoeder komt. De menstruatie verdwijnt dus, zolang het Mirena-spiraal werkt. Ook zorgen de stoffen in het spiraal dat het sperma van de man sneller dood gaat.

Het Mirena-spiraal is het meest betrouwbare middel op dit moment. Het kan ongeveer drie jaar blijven zitten, daarna is het vaak uitgewerkt. Dan kunt u het met een nieuwe laten omwisselen als u dat wilt. De arts kan het eventueel eerder verwijderen als u toch zwanger wilt worden.

Speculum

[Laat een speculum zien.] Dit is een speculum. Dat wordt gebruikt voor een onderzoek in de onderbuik van de vrouw. En om het spiraaltje in te brengen. Met een speculum kan de huisarts bij een vrouw naar binnen kijken, haar onderzoeken, zonder dat hij met zijn vingers naar binnen hoeft. *[Maak een losse vuist en demonstreer het speculum door de bladen in uw vuist te schuiven.]* Ziet u, het speculum gaat niet helemaal naar binnen, alleen dit stukje, en als de arts het dan iets openschuift kan hij de binnenkant bekijken, en de opening van de baarmoeder zien. Daardoorheen kan hij het

spiraal naar binnen schuiven. Het beste is om dit tijdens de menstruatie te doen. Dan staat de baarmoedermond een klein beetje open.

CURSIST: 'Als een vrouw zwanger is, en de huisarts gebruikt een speculum, heeft dat dan invloed op de zwangerschap?'

Nee, dat heeft geen invloed. U kunt ook nog seks hebben als uw vrouw of vriendin zwanger is. Dat kan zolang zij het nog leuk en prettig vindt. Als ze een hele dikke buik heeft, is het misschien niet fijn bovenop haar te liggen, maar kan een ander standje wel. Maar het heeft geen invloed op de zwangerschap.

Condooms

Welke vormen van anticonceptie kennen jullie nog meer?

CURSIST: 'Het condoom, dat gebruik je als je toevallig een keer seks hebt. Maar als je getrouwd bent, kun je beter de pil gebruiken.'

Ja, dat doen de meeste mensen, maar het hoeft niet: u kunt ook kiezen voor het condoom in een vaste relatie, tot u allebei weer een zwangerschap zou willen.

[Laat een kunstpenis en condoom zien.] Wie weet precies hoe het moet en wil anderen dat laten zien? Wilt u dan hardop zeggen wat u doet en waarom. Het geeft niet als u fouten maakt, het is immers een lessituatie.

CURSIST (maakt pakje met condoom open): 'Gebruik geen schaar, een schaar is gevaarlijk, je kunt dan misschien een sneetje maken in het condoom. Open het pakje ook nooit met je tanden. Het is het beste de verpakking in het midden van het gekartelde randje in te scheuren. (Pakt condoom, houdt de top tussen zijn vingers vast, rolt hem af over de kunstpenis.) Tijdens de seks kan het condoom scheuren, daarom maak je genoeg ruimte, voor als je klaarkomt. Je houdt het topje dicht om er geen lucht in te laten, met een luchtbelletje kan hij stuk gaan tijdens de seks. Dan zou de sperma toch in het lichaam van de ander komen. Er zit altijd een beetje vet op het condoom, dan gaat-ie makkelijk bij je partner naar binnen. Je krijgt een beetje vette handen. Na de seks bind je hem dicht en gooit hem weg, ergens waar kinderen er niet bij kunnen.'

[Als een cursist niet de juiste informatie geeft, laat hem/haar dan helemaal uitpraten en corrigeer alleen achteraf. Anders wordt de cursist snel nerveus of raakt hij of zij gefrustreerd.]

Dank u. Een gebruikt condoom moet niet in de wc worden gegooid, want in Nederland zijn er kleine afvoerbuizen. En wees a.u.b. niet zuinig, zoals uitspoelen en weer opnieuw gebruiken. En doe er ook niet twee over elkaar voor de zekerheid, want juist daardoor kunnen er scheuren komen.

Onthouding

Heeft u weleens gehoord van de methode om alleen seks te hebben als een vrouw niet vruchtbaar is? Deze methode is al heel oud en wordt over de hele wereld gebruikt. Maar het gaat vaak mis, want die periode is moeilijk te bepalen. De theorie is dat een vrouw negen dagen na de laatste dag met een bloeding twee of drie dagen vruchtbaar is. Maar vrouwen zijn immers geen computer en die periodes verschillen dus nogal eens. Deze methode is niet 100% zeker.

Ook het terugtrekken voordat het sperma naar buitenkomt is geen betrouwbare methode. Vaak is een stel lekker bezig, en dan kan de man het niet opbrengen om zich terug te trekken. We zijn allemaal mensen...

CURSIST: 'Is een vrouw vruchtbaar als ze borstvoeding geeft?'

Als een vrouw alleen maar borstvoeding geeft, is ze over het algemeen niet vruchtbaar. Zo gauw ze haar baby naast de borstvoeding iets anders geeft, bijvoorbeeld fruit of wat pap, dan wordt ze weer vruchtbaar. Het is een overgang, van fruit en groente en af en toe een borstvoeding, naar helemaal geen borstvoeding meer. Langzamerhand komt dan de vruchtbaarheid terug. Daarom bespreken we nu ook andere methodes, die betrouwbaarder zijn.

Sterilisatie

Bij sterilisatie bij een man worden de buisjes die uit de zaadballen komen, doorgesneden of afgeklemd. Dat gebeurt via een klein sneetje in de huid van de balzak, onder plaatselijke verdoving.

CURSIST: 'Heb je dan geen gevoel meer?'

Jawel hoor! Alles gaat door: de zin in seks en de erectie, klaarkomen...

CURSIST: 'Als je niet klaarkomt, dan heeft seks geen zin meer.'

Ook het klaarkomen gaat door. Weet u nog over het prostaatvocht, dat zich vermengt met zaadjes? Als een man gesteriliseerd is, komt er wel vocht naar buiten, alleen geen zaadjes meer.

Bij sterilisatie van de vrouw worden de eileiders afgeklemd, de buisjes waardoorheen de eitjes naar de baarmoeder gaan. Dit is een zwaardere ingreep dan bij de man.

Deze operaties zijn in principe definitief. U kunt niet later denken: ik laat het repareren door de dokter, want ik wil toch een kind. Dat lukt dan namelijk vaak niet meer, en bovendien moet u die operatie dan zelf betalen! Als u jong bent, en u vraagt aan een arts of die u wil steriliseren, dan zegt die waarschijnlijk: 'U bent nu nog te jong, kom over tien jaar maar terug.'

CURSIST: 'Blijft het gevoel van seks hetzelfde?'

Ja, want de hormonen gaan nog steeds naar het bloed en de hersenen. Dat gaat gewoon door: dat wordt niet afgesneden. In Nederland kiezen mensen best vaak voor sterilisatie als het gezin compleet is, en de ouders niet meer piepjong zijn. Vaak laat de man zich dan steriliseren, omdat de vrouw al de menstruaties, zwangerschappen en bevallingen heeft meegemaakt en jarenlang anticonceptie heeft gebruikt. Vaak verdelen stellen dat zo.