

Oefening 5: Veilig- en onveilig vrijen

Zwangerschapspreventie bij penis-in-vagina-seks

Veilig

Onveilig

Soa preventie

Veilig

Onveilig

In te delen opties: (let op: sommige opties kunnen in beide schema's, zowel soa- als zwangerschapspreventie, ingevuld worden):

'Voor het zingen de kerk uit' (terugtrekken voordat je klaarkomt)	Condoom niet goed gebruiken: <ul style="list-style-type: none"> • verkeerd om • te laat om • verkeerd glijmiddel (zie oefening 6 voor meer details over correct condoomgebruik)
'Double Dutch': condoom en de pil (of vergelijkbare anticonceptie)	Allebei een soa-test doen (en indien nodig behandelen)
Onbeschermd vrijen als een meisje nog nooit ongesteld is geweest	Condoom (indien correct gebruikt)
Met periodieke onthouding bepalen wanneer een meisje niet vruchtbaar zou zijn en dan zonder anticonceptie of condoom vrijen	Orale (pijpen, beffen) of anale seks
Masturberen	Vaccineren (hepatitis B; baarmoederhalskanker)
Onbeschermd anale of orale seks	Strelen, knuffelen, masseren
Onbeschermd vrijen als een meisje ongesteld is	Temperatuurmeting (onbeschermd vrijen door uit te gaan van een 'onvruchtbare' periode bij de vrouw)
Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingers) Wel zorgen dat er geen voorvocht/sperma bij de vagina, anus of mond komt of vaginaal vocht bij de penis, anus, of mond	Niet vrijen
Zoenen	Vrijen zonder consequent anticonceptie te gebruiken
Consequent anticonceptie gebruiken	

