

Vrijen is prettig!



seks en antikonceptie

B. - 1200 Schaarbeek

tel. : **INLEIDING: WAAROM NOG EEN BROCHURE?**

- a) Deze brochure, opgesteld door Dolle Mina, wil jullie in de eerste plaats direkt bruikbare informatie geven omtrent SEKSUALITEIT in het ALGEMEEN en over de al te dikwijls genegeerde RECHTEN VAN DE VROUW in dit verband.
- b) Daarnaast dachten we dat het nuttig was nog meer de nadruk te leggen op WELKE VOORBEHOEDSMIDDELEN betrouwbaar zijn, welke niet, en waar je bij gebeurlijke "ongelukjes" te rade kunt.

Dit thema heeft evenwel tot gevolg, dat we het hoofdzakelijk over heterofiele relaties gaan hebben, wat echter geenszins een afkeuring of een mindere waardering t.o. van homofilie uitdrukt, integendeel! Maar antikonceptie is nog steeds niet voldoende bekend en vooral ook niet bij jonge mensen. Op school wordt slechts in uitzonderlijke gevallen hierover gesproken en deze brochure heeft voornamelijk tot doel deze leemte te vullen.

P.V.

E 7/93

*seksualiteit
anticonceptie / brochure*

SEKSUALITEIT

Door de nog steeds heersende anti-seksuele moraal, wordt in onze samenleving seksualiteit aan voortplanting gekoppeld!

Dit is evenwel een leugenachtige voorstelling die wel tot gevolg heeft dat vele jonge mensen nog steeds niet weten dat vrijen en neuken rustig kan zonder enig risico zwanger te worden, alleen moet je dan wel voldoende op de hoogte zijn hoe je voorbehoedmiddelen moet gebruiken.

Hoe je er aan kunt geraken en in hoeverre bepaalde middelen en methodes betrouwbaar zijn vindt je in het volgende hoofdstuk over anticonceptie.

Diskussieer erover met de mensen rondom je en zet iedereen ertoe aan ook voorbehoedmiddelen te gebruiken in plaats van gefrustreerd of angstig te zijn of erger nog... een ongewenst kind te verwachten.

*

Hoe je het fijnst kunt vrijen met een vriend of vriendin, zij het nu iemand van het andere of iemand van je eigen geslacht, moet je zelf pogen uit te zoeken; en je doet er goed aan te vertrekken van het standpunt dat niets abnormaal is zolang jij en je vriend of vriendin het leuk vinden.

Van zodra echter één van jullie in opstand komt, kun je het best dit gewoon even uitpraten. Verder heb je als meisje net zoveel recht om er plezier aan te beleven dan de jongen; en als je vindt dat je vriend te gehaast is, maan hem dan eenvoudig tot wat rust aan. Maar neem zelf ook wat initiatief, in plaats van steeds passief niets te doen, dan is het voor beiden veel prettiger!

Je hoeft als meisje ook niet steeds traditioneel onder te liggen, veel vrouwen worden juist in die houding het minst geprikkeld; probeer eens een paar variaties.

Wanneer er een druk is op je klitoris (=kittelaar: dit is waar je twee kleine lippen bovenaan samenkomen) word je gemakkelijker opgewonden, een zogenaamd vaginaal orgasme bestaat immers niet (wat niet betekent dat je geen prettige gevoelens in je vagina kunt hebben - de ontsteking voor het orgasme gebeurt echter in de klitoris).

Je kunt ook je spieren al dan niet spannen of een vibrator gebruiken (deze kun je in Nederland in een seksshop kopen of op het CSV) ... kortom: het ligt voor een groot deel aan jezelf hoe leuk je het hebt.

In de eerste plaats is het erg belangrijk je eigen lichaam te kennen en er de evolutie van te kunnen volgen.

Een vrouw kan zichzelf ontdekken door zich bvb. te masturberen (zich zelf bevredigen), te bekijken, aan te raken en zich te strelen. Ook een homofiele relatie kan helpen jezelf beter te leren kennen.

Vervolgens nog dit: STAAR JE NIET BLIND OP HET ORGASME, MET HET DWANGIDEE DAT JE PERSÉ MOET KLAARKOMEN ZAL HET JE NOOIT LUKKEN HET VRIJEN ECHT LEUK TE VINDEN;

de ons opgedrongen prestatiedwang is nl. een typisch kenmerk van deze kapitalistische maatschappij die ook doorwerkt in onze seksuele beleving en waartegen moet gereageerd worden.

Hoed je ook voor het beeld van seksbeleven dat je in de meeste films wordt voorgeschoteld; het is gewoonweg vals en bedrieglijk. Noch het direkt in bed vliegen en beginnen neuken, noch de heftige agressieve bewegingen hierbij van de man, zijn voor de vrouw erg leuk, hoewel men dit steeds als ideaal voorhoudt.

Klamp je niet krampachtig vast aan één of ander vrijpatroon, maar wees tenminste op dit ene gebied creatief en zoek je eigen lievelingshandelingen en -houdingen uit. Praat erover met je vriend of vriendin.

Val je toch op schijnbaar onoplosbare moeilijkheden of wil je gewoon meer informatie, ga dan even praten met de mensen in één van de centra voor gezinsplanning en seksuele opvoeding, daar vind je wel steeds iemand die bereid is je te helpen;

hier heb je een paar adressen:

CSV- Gent (Centrum voor Seksuele Voorlichting)

W. Tellstr. 13 - 9000 Gent

(tussen Plateaustr. en Bagattenstr.)

tel. 091/25.06.52

CGSO-Brussel Jonniauxstr. 2
1040 Brussel

CGSO-Antwerpen Sterstr. 20
2000 Antwerpen

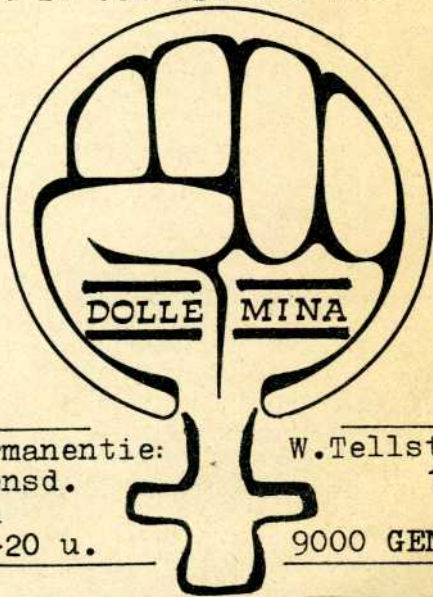
CGSO-Brugge Naaldenstr. 32
8000 Brugge

CGSO-Kortrijk Bloemistenstr. 11
8500 Kortrijk

CGSO-Oostende Kliniek Wante
Elisabethlaan 90
8400 Oostende

CGSO-Hasselt Guffenslaan 108
3500 Hasselt

Dit is een **UITGAVE** van



permanentie:
woensd.
van
19-20 u.

W. Tellstr.
13
9000 GENT

Dolle Mina geeft ook een tijdschrift uit: 'DE GROTE KUIS'

labonn. 100 fr | rek. 001-0263736-69 |
| «vrouwensolidariteit» ask-gent |

verantw. uitg.: m. darge posternestr. 2 g