

Jou regte en verantwoordelikhede oor voorbehoeding

Jou regte oor voorbehoeding is:

- Vertroulike gesondheidsorg. Dit beteken dat jou gesondheidswerker nie sonder jou toestemming vir ander mense mag vertel wat jy haar vertel nie.
- Inligting, raad en behandeling vir voorbehoeding en jou seksuele gesondheid. Jy kan dit by die kliniek kry.
- Gratis voorbehoeding by jou kliniek.

Hierdie regte gaan hand aan hand met die volgende verantwoordelikhede:

- Pas jou seksuele gesondheid op. Probeer om vir so lank as moontlik nie seks te hê nie. As jy besluit om seks te hê, moet jy daarvoor beplan. Kry voorbehoedmiddels by die kliniek voordat jy seks het.
- Leer hoe om voorbehoedmiddels te gebruik. Jou gesondheidswerker sal vir jou raad hieroor gee.
- Gebruik jou voorbehoedmiddels reg, anders sal dit nie werk nie.

Waar kan jy voorbehoedmiddels kry?

Besoek jou kliniek.

- Gesels met 'n gesondheidswerker oor die gebruik van voorbehoedmiddels.
- Die gesondheidswerker sal jou ondersoek, die opsies bespreek, jou raad gee oor die beste voorbehoedmiddels om te gebruik, verduidelik hoe dit werk en vir jou voorbehoedmiddels gee.

Dinge om oor voorbehoeding te onthou

- Jy kan swanger raak as jy seks sonder voorbehoeding het.
- Kondome is die enigste voorbehoedmiddel wat swangerskap en SOI's kan verhoed.
- Om nie seks te hê nie, is die beste manier om seker te maak dat jy nie swanger raak of MIV opdoen nie.
- Gebruik altyd dubbele beskerming (twee voorbehoedmiddels):
 - die manlike of vroulike kondoom en
 - 'n ander voorbehoeding
- Gebruik voorbehoeding om seker te maak dat jy jou opvoeding en planne vir die toekoms kan voortsit.
- Gebruik altyd die voorbehoeding op die regte manier, anders sal dit jou nie beskerm nie.

Vra vir raad en hulp

As jy beplan om seks te hê, wees voorbereid. Kry kondome en ander voorbehoedmiddels by jou kliniek. As jy vrae het, gaan kliniek toe en gesels met 'n gesondheidswerker. Gesondheidswerkers is daar om jou te help om jou gesondheid op te pas. Vra hulle vir die raad wat jy nodig het.

loveLife 0800 121 900 of SMS 'plz cal me' na 083 323 1023

Nasionale Vigs-hulplyn: 0800 012 322

Geïntegreerde Skoolgesondheidsprogram

Voorbehoeding



Ondersteun deur:



Basiese Onderwys
Gesondheid
Maatskaplike Ontwikkeling

Voorbehoeding

Die risiko's van seks hê

Om seks te hê is nie 'n eenvoudige besluit nie. As jy seks het, is daar twee risiko's:

- Jy kan swanger raak.
- Jy kan 'n seksueel oordraagbare infeksie (SOI) opdoen.

Dis hoekom dit 'n goeie idee is om te wag met seks totdat jy ouer is.

Om nie seks te hê nie

Die beste manier om swangerskap te verhoed, is om nie seks te hê nie. Dit beteken daar moet geen kontak tussen die man se penis en die buitekant en binnekant van jou geslagsorgane wees nie. Geen seks is ook die beste beskerming teen SOI's, insluitend MIV. As jy jou van seks onthou (nie seks het nie), kan jy soen, met die hande aanraak en drukkie gee.

Om nie seks te hê nie, is die beste manier om swangerskap en MIV te verhoed.



Beplanning voordat jy seks het

Voordat jy besluit om seks te hê, moet jy goed daarvoor dink. Praat met iemand wat jy vertrou, soos 'n maat, opvoeder of getroue vriend. As jy besluit om seks te hê, kan jy swangerskap verhoed deur voorbehoedmiddels te gebruik. Kry voorbehoedmiddels by jou kliniek voordat jy seks het.

Wat is voorbehoedmiddels en hoekom moet jy daarvan weet?

Voorbehoedmiddels sorg dat jy nie swanger raak nie. Dit beteken jy kan besluit wanneer jy reg is om 'n baba te hê. Sommige voorbehoedmiddels verhoed ook dat SOI's versprei tussen mense wat seks het.

Hoe help voorbehoedmiddels jou om jou doelwitte vir die toekoms te bereik?

- Dit verhoed swangerskap en siekte.
- Dit laat jou toe om jou opvoeding te voltooi.
- Dit laat jou goed vir die toekoms beplan.

Verskillende tipes voorbehoedmiddels en hoe dit werk

Vroue het hormone wat veroorsaak dat hulle elke maand 'n eier vrystel. Wanneer jy begin menstrueer, stel jou liggaam hierdie eiers vry. Wanneer 'n man se sperm die eier bevrug, raak 'n vrou swanger. Voorbehoedmiddels werk op verskillende maniere om te verhoed dat 'n vrou swanger raak.

Daar is verskillende tipes voorbehoedmiddels:

Die manlike kondoom

- 'n Man rol 'n kondoom oor sy penis en hou dit aan tydens seks.
- Dit verhoed dat die sperm die vrou binnegaan en die eier bevrug.
- Dit kan slegs een keer gebruik word.



Die vroulike kondoom

- 'n Vrou plaas voor seks die kondoom in haar vagina en dit verhoed dat die sperm haar binnegaan en die eier bevrug.
- Dit kan slegs een keer gebruik word.



Manlike en vroulike kondome verhoed SOI's asook swangerskap

Die inplanting onder die vel

- Dit is 'n baie klein buisie wat deur 'n dokter in 'n vrou se boarm ingeplant word.
- Dit verhoed dat die vrou se eierstokke elke maand 'n eier vrystel. Sonder 'n eier vir die sperm om te bevrug, kan daar geen swangerskap wees nie.
- Dit is baie gerieflik want dit verhoed swangerskap vir tot drie jaar.



Die pil

- Die pil verhoed dat die vrou se eierstokke elke maand 'n eier vrystel.
- As jy die pil gebruik, moet jy dit elke dag neem want as jy net een dag oorslaan, kan jy swanger raak.



Die voorbehoed-inspuiting

Hierdie inspuiting verhoed dat die vrou se eierstokke elke maand 'n eier vrystel. Dit hou tussen agt en twaalf weke.



Die 'oggend-daarna-pil'

- Die oggend-daarna-pil word in noodgevalle, na onbeskermd seks of verkragting gebruik.
- Jy sal dit binne drie dae (72 uur) moet gebruik.
- Dit werk deur te verhoed dat die sperm die vrou se eier bevrug.



Dubbele beskerming

As jy besluit om seks te hê, gebruik dubbele beskerming. Dit beteken jy moet 'n kondoom – manlik of vroulik – plus 'n ander tipe voorbehoedmiddel gebruik.

'n Persoon wat seks het, moet baie verantwoordelik wees. Jy kan nie net SOI's opdoen as jy seks het nie, maar jy kan ook swanger raak.