

Sense

Heb je nog vragen over seksualiteit, anticonceptie, soa of onbedoelde zwangerschap? Je kunt hiervoor altijd naar je huisarts gaan. Maar je kunt hiervoor ook terecht op de Sense-sprekuren van je GGD. Kijk voor Sense-sprekuren bij jou in de buurt op www.sense.info. Je vindt op de website ook veel informatie.



www.rutgersnissogroep.nl

© vijfde druk, januari 2009
Rutgers Nisso Groep
Alle rechten voorbehouden

Ongesteld



Rutgers
Nisso
groep

Ineens is het dan zover: je bent voor de eerste keer ongesteld. Of jij nog niet? Het ene meisje wordt voor het eerst ongesteld als ze 9 jaar is en het andere pas op haar 16e. Als je je eerste ongesteldheid meemaakt ben je geslachtsrijp. Je kunt nu zwanger worden als je geen voorbehoedmiddelen gebruikt bij het vrijen. Maar wat gebeurt er nu precies in je lijf als je ongesteld wordt? Je wilt als meisje natuurlijk wel weten hoe je in elkaar zit en wat je kunt verwachten. Maar als jongen wil je vast ook wel weten wat er in een meisjeslijf gebeurt. In deze folder kun je er alles over lezen.

Een ander woord voor 'ongesteld' is 'menstruatie'. Je hebt er nog veel meer woorden en uitdrukkingen voor zoals: 'de vlag hangt uit', 'opoe is op bezoek', 'je bent 'hèt' en 'de rooie week'. Misschien weet je er nog wel meer. En wist je deze al? In België zeggen ze dat je 'je regels' hebt als je ongesteld bent.

Je verandert

Jolien, Kim en Sanne zijn vriendinnen, ze zijn 13. Ze zitten in de puberteit.

"Pubermeiden, daar word je niet goed van", kreunen hun ouders en leerkrachten soms. Alsof het iets ergs is.

Vooraf de moeder van Jolien raakt geïrriteerd als ze weer dubbel liggen van het lachen. Jolien vindt haar moeder maar zeuren.

Jolien, Kim en Sanne zijn veel met hun lijf bezig. Er verandert van alles.

Kim en Sanne zijn 'hèt' al, Jolien nog niet. Jolien heeft ook nog geen haartjes onder haar armen en op haar venusheuvel (je weet wel, dat driehoekje onder aan je buik). Ze maakt zich zorgen en praat er veel met haar vriendinnen over. Die stellen haar gerust, het komt vanzelf goed. Toch vindt Jolien het niet eerlijk. Puberteit is een heel spannende periode. Alles wordt anders. Dat is meestal best leuk en soms ook helemaal niet.

Hormonen zijn een soort regelstofjes in je lichaam. Ze geven je lichaam een signaal dat er iets moet beginnen. In de puberteit zijn ze opvallend actief. Je lijf verandert, maar ook je gevoelens veranderen. Het kan zijn dat je je meer schaamt dan vroeger. Je loopt niet meer bloot door het huis en doet de badkamerdeur op slot. 's Avonds kom je niet in slaap en 's morgens kun je je bed niet uitkomen. Je kunt je onzeker voelen en soms ook heel chagrijnig, zomaar om niets lijkt het wel. Of je bloost ineens als je een leuke jongen of een leuk meisje ziet.

Er gaan haartjes groeien op je venusheuvel, op je schaamlippen en onder je oksels. Eerst zijn het lichte donshaartjes maar ze worden donkerder en stugger en een beetje krullerig. Je borsten en schaamlippen gaan ook groeien en je hele lichaam verandert van vorm. Dat is spannend! Vaak maken meiden zich zorgen omdat hun borsten bijvoorbeeld verschillend van vorm zijn. Maar dat is maar tijdelijk, het trekt weer bij. Vergeet niet dat je ongeveer op je 17e pas uitgegroeid bent. Je kunt je heel happy, maar ook doodongelukkig voelen tijdens de puberteit. In die periode word je voor het eerst ongesteld. En daarover gaan we het nu hebben.

Een 'lesje' lichaam

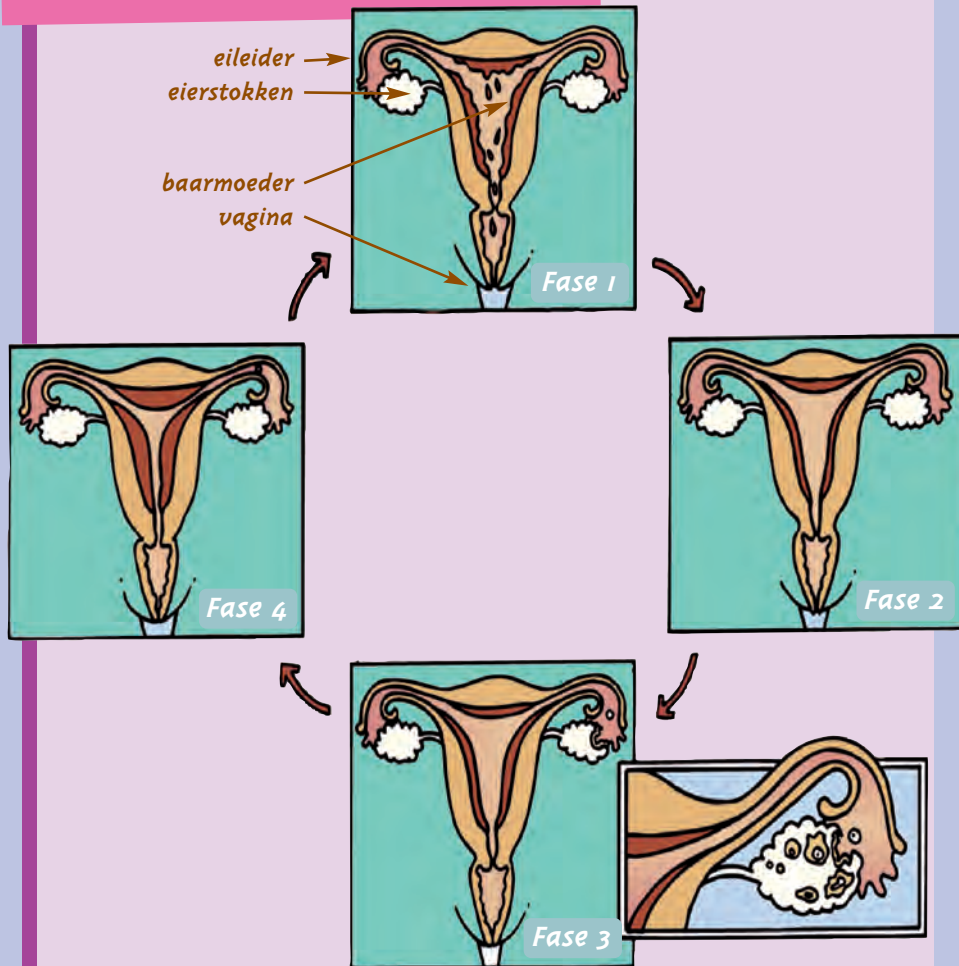
Wat gebeurt er nu binnen in je lijf als je ongesteld wordt of bent? En welke delen van je lichaam doen hieraan mee? Het draait allemaal om je vagina, je baarmoeder en je eierstokken, die spelen de hoofdrol. Je vagina is de opening tussen je schaamlippen. Op het plaatje op de volgende bladzijde kun je zien dat die in verbinding staat met je baarmoeder. Je baarmoeder zit onder in je buik. Je kunt de vorm en grootte een beetje vergelijken met een peer-tje. Aan de zijkanten van je baarmoeder zitten de eierstokken. Die zijn ongeveer zo groot als een amandel. Het zijn eigenlijk trosjes piepkleine cellen, zo groot als speldenknopjes. Je hebt er wel 30.000 per 'stok'. Elke eicel zit in een zakje, dat noem je een follikel.

We hadden het al over je actieve hormonen. In je puberteit geven die hormonen een seintje aan het eitje in de follikel: je moet gaan groeien! Als de eicel groot genoeg is, springt de follikel open. De eicel wordt door de eileider 'opgevangen'. En dan volgt de reis naar de baarmoeder. Komt de eicel onderweg een zaadcel tegen, dan kun je zwanger worden. Je bent dan bevrucht.

Ondertussen heeft je baarmoeder ook niet stilgezeten. Weer andere hormonen hebben de baarmoeder een seintje gegeven om de binnenwand te bekleeden met weefsel, slijm en bloed. Je baarmoeder zorgt ervoor dat ze altijd klaar is voor een zwangerschap. Het bevruchte eitje kan zich dan in het zachte bedje van de baarmoederwand nestelen. Maar meestal wordt de eicel niet bevrucht en sterft af. De bekleding in de baarmoederwand was die keer dus niet nodig. Het bloed en de stukjes weefsel komen via je vagina naar buiten. Je bent ongesteld! Je wordt dus pas ongesteld nadat er een eitje is gerijpt. Voordat je voor het eerst ongesteld wordt, zou je dus al zwanger kunnen worden.



De menstruatiecyclus in 4 fasen



Illustratie: Marian Latour

Bron: Voorlichtingsplaten Geboorteregeling, NIGZ.

Je menstruatiecyclus loopt van de eerste dag van je ongesteldheid tot de eerste dag van je volgende ongesteldheid. Deze periode duurt ongeveer 28 dagen. Bij jou kan er meer of minder tijd tussen zitten. Bijvoorbeeld 26 of 31 dagen. Het kan ook zijn dat het wisselt.

Je kunt de cyclus in vier stukken of fasen verdelen.

Fase 1

Dit is de eerste dag van je cyclus. Het baarmoederweefsel, het bloed en de niet bevruchte eicel verlaten langzaam je lichaam via je vagina. Je bent ongesteld.

Fase 2

Er groeit een nieuwe eicel in je eierstokken. De bekleding van je baarmoederwand wordt dikker.

Fase 3

De eicel is rijp en 'springt' van de eierstok naar de eileider. Dit heet de eisprong, met een moeilijk woord 'ovulatie'. Ondertussen wordt de bekleding van je baarmoederwand nog dikker. De eicel gaat op reis naar de baarmoeder. De eicel leeft ongeveer één dag.

Fase 4

Het slijmvlies in de baarmoeder is klaar om een bevruchte eicel op te vangen. Is de eicel niet bevrucht, dan sterft zij af. Het slijmvlies en de dode eicel verlaten je lichaam en je wordt opnieuw ongesteld.

Fase 1 start weer ...



De eerste keer...

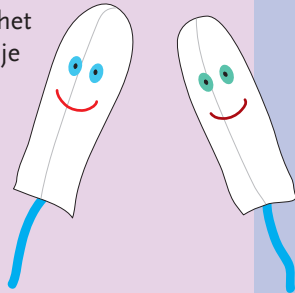
Als je ineens wat bloed ziet in je ondergoed weet je wat er aan de hand is: je bent ongesteld geworden! Je mag best trots zijn als je ongesteld wordt. Je gaat een nieuwe fase in. Je wordt vrouw! In sommige gezinnen vieren ze een feestje als de dochter voor het eerst ongesteld is. In andere gezinnen wordt er geen of nauwelijks aandacht aan besteed. Is dat laatste bij jou het geval, trakteer dan jezelf of je vriendin(nen) maar, want het is toch een bijzondere gebeurtenis.

Misschien voelde je je al een paar dagen niet zo lekker. Had je een opgeblazen gevoel, buikpijn en voelde je je wat kribbig. Deze signalen heb je vaak voor je ongesteld wordt. Het kan ook zijn dat je helemaal niets gemerkt hebt en je je een beetje overvallen voelt. Vanaf nu zul je iedere maand ongesteld worden. Het eerste jaar vast nog erg onregelmatig, daarna komt er bij de meeste meisjes meer regelmaat in. Hiervoor kon je al zien hoe de cyclus verloopt.

Maandverband en tampons

Als je menstrueert, kun je maandverband of tampons gebruiken. Net wat jij prettig vindt en wat jou op dat moment het beste uitkomt. Maandverband heeft plakstrips waarmee je het in je onderbroekje kunt plakken. Je moet het maandverband regelmatig verwisselen. Weggooien doe je niet via het toilet omdat daardoor het toilet verstopt kan raken. Op de meeste openbare toiletten hangen zakjes en staan afvalbakken. Thuis kun je wc-papier gebruiken of je gebruikt de verpakking van het nieuwe maandverband als wegwerpzakje en doet het dan in de prullenbak.

Wil je tampons gebruiken, dan is het de eerste keren een beetje oefenen geblazen om die goed in te brengen in je vagina. Lees daarom de bijsluiters met tips goed door en neem ruim de tijd. Of vraag je moeder, je zus of je vriendin om advies. Tampons zijn ideaal als je gaat sporten of zwemmen. Ook tampons moet je regelmatig verschonen. Je hebt verschillende soorten tampons, afhankelijk van je leeftijd en de hoeveelheid bloed die je verliest. Meestal begin je met mini-tampons.



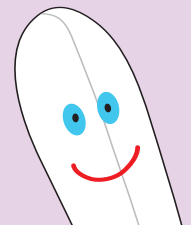
Wat voel je?

De hoeveelheid bloed en hoeveel dagen je ongesteld bent verschilt per vrouw en soms ook per periode. Heb je geluk, dan ben je er met drie dagen vanaf en verlies je maar weinig bloed. Heb je wat minder geluk, dan ben je zeven dagen ongesteld en verlies je meer bloed. Meestal lijkt de hoeveelheid bloed die je verliest meer dan het is. Per ongesteldheid is het ongeveer een half tot een heel kopje bloed. Heb je het gevoel dat het bij jou veel meer is, dan is het goed om naar je huisarts te gaan.

Hoe je je voelt net voor of tijdens de ongesteldheid is verschillend per meisje en soms ook nog eens verschillend per keer. Vooral in het eerste jaar. Je kunt je lichamelijk niet lekker voelen. Je houdt bijvoorbeeld meer vocht vast en voelt je opgeblazen. Of je hebt veel last van buikkrampen of pijnlijke borsten. Als je je niet lekker voelt moet je jezelf maar een beetje verwennen. Tegen buikkrampen kun je een pijnstiller innemen. Of je legt een warme kruik op je buik of in je rug. Je kunt ook pijn hebben in het midden van je cyclus, wanneer je een eisprong hebt. Er zijn meisjes en vrouwen die voelen dat het eitje uit de follikel knapt. Die pijn kan fel zijn en zit meestal aan één kant van je buik. Hoe je het beste met de pijn omgaat is voor iedereen verschillend.

Probeer uit wat jou helpt. Heb je veel klachten, dan kun je met je huisarts of met een arts van een centrum voor seksualiteit overleggen of de anti-conceptiepil iets voor jou is. Vaak hebben meisjes en vrouwen die aan de pil zijn minder last van hun menstruatie.

De hormonen in je lijf zorgen ook voor stemmingswisselingen. Ook hierbij is het verschillend hoeveel last je hiervan hebt. Je kunt voor je ongesteld wordt even heel energiek zijn en het gevoel hebben dat je bergen kunt verzetten. Je kunt je ook verdrietig, heel emotioneel of juist super chagrijnig voelen voor of tijdens je ongesteldheid. Vraag je omgeving maar of ze een beetje rekening met je houden als je nogal heftig reageert op alles.



Uitstellen? Dat kan!

Je wilt lekker met vakantie en dan kom je er ineens achter dat je juist in die periode ongesteld moet worden. Dat is flink balen! Of je wordt ongesteld middenin een examenperiode. Heel vervelend! Je kunt je ongesteldheid uitstellen of helemaal overslaan. Dat doe je met de anticonceptiepil. De pil slik je drie weken lang elke dag en dan een week niet. Je wordt dan ongesteld. Om je menstruatie uit te stellen, las je geen pauzeweek in, maar ga je na 21 dagen door met het slikken van de pil. Je begint dus meteen aan een nieuwe strip. Gebruik je geen anticonceptiepil, dan kun je via je huisarts of een centrum voor seksualiteit pillen voorgeschreven krijgen om je menstruatie uit te stellen.

Kalender

Het is heel handig om bij te houden wanneer en hoe lang je ongesteld bent. Je kunt bijvoorbeeld aantekeningen maken in je agenda. Als je niet wilt dat iemand dat ziet gebruik je gewoon een speciaal tekeningetje. Je kunt nu zien hoe regelmatig of onregelmatig jouw ongesteldheid is. Dat is handig als je met klachten naar een dokter of een centrum voor seksualiteit gaat. Ook als je aan de pil wilt zal je gevraagd worden hoe lang de periode tussen twee ongesteldheden is en hoe lang je ongesteldheid duurt. Je kunt ook bijhouden of je juist wel of geen bijkomende klachten hebt zoals buikkrampen. Op deze manier herken je beter wat er in jouw lijf gebeurt.



Hygiëne

Als je ongesteld bent, is het goed om je vagina elke dag te wassen met water. Zeep kun je beter niet gebruiken, want dat kan de natuurlijke zuurgraad van je vagina aantasten. Er zijn ook speciale middeltjes te koop waar geen zeep in zit, die kun je wel veilig gebruiken. Verder heeft je vagina geen speciale zorg nodig. Intiemsprays zijn ook niet nodig. Je vagina heeft een eigen geur en daar is niks mis mee. Waarom zou je daar naar bloemetjes of iets dergelijks moeten ruiken?

Op school

Op de meeste scholen kun je maandverband of tampons uit een automaat kopen. Voor de zekerheid kun je ook wat spulletjes en een extra slipje in je kluisje leggen. Je weet maar nooit. Als je ongesteld bent kun je alles doen wat je altijd doet, ook sporten. Tenzij je erg veel last hebt natuurlijk, dan kun je vragen of je een keertje over mag slaan met gym. Maar meestal is dat niet nodig.

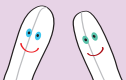
Wist je dit?

Misschien moet je er nog niet aan denken maar misschien doe je het ook al wel: vrijen! Van zoenen krijg je geen baby's, maar van geslachtsgemeenschap (neuken) met een jongen wél. Je kunt zwanger worden als je vóór of tijdens de eisprong neukt. Je vrijt natuurlijk alleen als je eraan toe bent en als je dat zelf wilt. Is het zover en ga je het doen, dan moet je het volgende wel weten. Je loopt niet alleen risico op een zwangerschap maar je kunt ook een soa (seksueel overdraagbare aandoening of geslachtsziekte) oplopen als je geen voorbehoedmiddelen gebruikt. Als je gaat vrijen kun je het beste de 'double Dutch methode' toepassen. Dat houdt in dat je als meisje aan de pil bent, maar dat jullie ook een condoom gebruiken bij het vrijen, om allebei beschermd te zijn tegen soa. Op deze manier kan er weinig fout gaan.



Wanneer een eisprong precies komt is moeilijk te voorspellen.
Let daarom op want:

- * Je kunt zwanger worden van vrijen tijdens je ongesteldheid.
- * Je bent vruchtbaar vanaf je eerste eisprong. Ná je eerste eisprong word je voor het eerst ongesteld. Dus je kunt ook zwanger worden als je nog nooit ongesteld bent geweest.
- * Je kunt zwanger worden van de eerste vrijpartij.
- * Ook als je menstruatie een keer wegblijft, kun je zwanger worden. Je weet nooit wanneer je eisprong komt.
- * Stop je met de anticonceptiepil, dan kan het even duren voor je weer ongesteld bent. Je kunt wel zwanger worden, want je kunt niet voorspellen wanneer je eisprong komt.



Meer weten?

Je weet nu best veel over ongesteld zijn, of wist je dit allemaal al? Heb je nog vragen of zijn er nog dingen niet duidelijk? Hiernaast geven we wat tips voor meer lezen en achterop vind je informatie over hulpverleners.

Leuke boeken over seksualiteit:

- * *ALLES over Seks, Liefde en Relaties*, door de Rutgers Nisso Groep, Uitgeverij Lifetime, Kosmos-Z&K Uitgevers, Utrecht/Antwerpen 2004.
- * *Seks, puberteit en al dat gedoe*, door Jacqui Bailey & Jan Mc Cafferty, Uitgeverij Van Goor, Amsterdam 2004.
- * *Het Puberboek*, door Sanderijn van der Doef, Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam 2004.
- * *Feiten en fabels over het maagdevlies*, folder van de Rutgers Nisso Groep, Utrecht, herziene versie 2007.

