

Seksueel Overdraagbare Aandoeningen

Voorkomen - Testen - Behandelen

Seksualiteit beleven we elk op onze eigen manier. Seks is opwindend en intiem. Het is fijn als we er onbezorgd van kunnen genieten. En als we onze eigen grenzen goed kennen en die goed kunnen aangeven.

Het is belangrijk dat je weet hoe je jezelf tegen soa's kunt beschermen. En dat je goed weet wat je moet doen als je onveilige seks hebt gehad. Daar gaat deze brochure over.

Wat zijn soa's? Wat kun je doen om een soa te voorkomen? Wanneer en waar moet je je laten testen en hoe worden verschillende soa's behandeld? Op deze vragen geven we hier antwoord.

Uitgebreide informatie over seksuele gezondheid vind je op soaids.nl en de jongerensite sense.info

Wat zijn soa's?

Soa's zijn seksueel overdraagbare aandoeningen. Het zijn besmettelijke ziekten (infecties) die worden veroorzaakt door virussen en bacteriën. Ze worden tijdens seks van partner op partner doorgegeven.

Sommige soa's hebben ernstige gevolgen als ze niet op tijd worden ontdekt en behandeld. Ze kunnen je bijvoorbeeld onvruchtbaar maken. Gelukkig zijn de meeste soa's goed te behandelen.

Voor alle soa's geldt:

hoe eerder je erbij bent, hoe beter. Laat je op tijd testen als je risico hebt gelopen!

- > Je hoeft het niet altijd te merken dat je een soa hebt opgelopen. Chlamydia is zo'n soa waar je vaak niets van merkt, maar die wel ernstige gevolgen kan hebben. Als je ongemerkt een soa hebt, kun je die toch doorgeven aan je sekspartner(s).

Achter in deze folder vind je een overzicht van de meest voorkomende risico's bij verschillende seksuele handelingen.

Wat is veilige seks?

Voorkomen: beter dan genezen! Soa's zijn goed te voorkomen. Het is dan wel belangrijk dat je weet hoe je veilig seks kunt hebben. Maar wat is nou precies veilig?

Veilig noemen we seks zonder risico op een soa.

Veilig zonder condoom

- Jij en je vaste partner hebben samen een soa-test gedaan. Jullie hebben geen soa, nooit seks met anderen en jullie vertrouwen elkaar. Dan hoeven jullie geen condooms te gebruiken om veilig seks te hebben.
- Als je met je vriend of vriendin alleen streeft, (tong)zoent, knuffelt, masseert, masturbeert of elkaar met de hand bevredigt, dan is dat allemaal veilig.

Veilig met condoom

- Als je een **condoom** gebruikt voor vaginale seks (de penis in de vagina), noemen we dat veilig.
- Ook als je een **condoom** en voldoende glijmiddel gebruikt bij anale seks (de penis in de anus) is dat veilige seks.
- Om een soa te voorkomen bij orale seks (pijpen, beffen, rimmen) kun je een condoom of beflapje gebruiken. Geen zin in een rubbersmaak in je mond? Er bestaan condooms en beflapjes met een lekkerder smaakje. gebruiken.

Wat is onveilige seks?

Bij **seks zonder condoom** loop je risico op soa's als je niet weet of je sekspartner een soa heeft. Dat is onveilig. Zorg dat je altijd zelf condoms bij je hebt!

Onveilig noemen we seks met risico op een soa.

Onveilig zonder condoom

- Als je geen condoom gebruikt voor vaginale seks (de penis in de vagina);
- Als je geen condoom gebruikt voor anale seks (de penis in de anus);
- Als je orale seks hebt (pijpen en beffen) zonder condoom of beflapje;
- Als je samen seksspeeltjes gebruikt, zoals een dildo, zonder deze tussendoor schoon te maken of er een nieuw condoom omheen te doen.

> Een condoom kan soms scheuren. Je hoeft dan niet in paniek te raken. Misschien is wel een soa-test nodig.

Kijk op: soaids.nl/soatest-of-niet

Informatie over condoms en correct condoomgebruik vind je op: soaids.nl/condooms en op sense.info/voorbehoedmiddelen/condooms

Hoe krijg je een soa?

- **Door seks.** Bacteriën en virussen kunnen tijdens de seks worden overgedragen door voorvocht, sperma, vaginaal vocht en bloed. Ook door onderling contact tussen de slijmvliezen van de penis, de vagina, de mond en de anus. Dus ook als je bijvoorbeeld met de penis langs de vagina of anus wrijft zonder erin te gaan, is er kans op een soa.

Andere manieren om een soa te krijgen of door te geven:

- **Bloed.** Een aantal soa's kunnen worden overgedragen via bloed. Hiv, hepatitis B en syfilis kun je bijvoorbeeld ook oplopen door een onhygiënisch aangebrachte tatoeage of piercing, al is de kans daarop niet heel groot. Ook **druggebruik** is een risico als je spuiten of rietjes samen met iemand anders gebruikt. Je kunt in Nederland geen hiv of een andere soa krijgen door een bloedtransfusie.
- **Zwangerschap.** Tijdens de zwangerschap kunnen hiv, hepatitis B en syfilis worden overgedragen van de moeder op het ongeboren kind. Hiv, hepatitis B, syfilis, chlamydia, herpes en gonorrhoe kunnen ook **tijdens de bevalling** worden overgedragen op de baby.

> Hoe weet je of je een soa hebt? Laat je testen!

Er is maar één manier om zeker te weten dat je geen soa hebt opgelopen: je laat je bij de huisarts of de GGD **testen**.

Als je een soa hebt moet je dat zo snel mogelijk weten. Hoe eerder je een soa laat behandelen, hoe beter. Je kunt dan ook je partner(s) snel waarschuwen.

De soa-test

Voor een soa-test kun je naar de huisarts. Die heeft beroepsgeheim en gaat dus vertrouwelijk om met je uitslagen. De zorgverzekering vergoedt de soa-test, maar de kosten worden wel verrekend met het eigen risico.

Afhankelijk van het risico dat je hebt gelopen, kun je op verschillende soa's worden getest. **Ben je hetero en jonger dan 25 jaar? Dan is meestal alleen een chlamydia-test genoeg.** Lees over chlamydia op soaids.nl/chlamydia. Als je bepaalde klachten hebt, kun je ook worden onderzocht op andere soa's.

Bepaalde mensen behoren tot zogenoemde **risicogroepen**. Zij lopen extra risico op soa's. Als je tot zo'n risicogroep behoort kun je bij de GGD terecht voor een soa-test. Dat geldt bijvoorbeeld voor **mannen met homoseksuele contacten**, mensen afkomstig uit landen waar soa's en hiv veel voorkomen en **sekswerkers** (prostituees).

Kijk voor meer informatie over de soa-test op soaids.nl/soatest

Bij een standaard soa-test bij de GGD word je onderzocht op chlamydia, gonorrhoe, syfilis en hiv. Er wordt wat bloed en urine afgenomen, en een uitstrijkje uit de vagina, de keel of de anus. Als je als man (ook) seks met mannen hebt of als je in de prostitutie werkt, kun je je bij de GGD ook laten inenten tegen hepatitis B.

> Op de website van Soa Aids Nederland vind je de **GGD-locator**, waarmee je de dichtstbijzijnde GGD kunt vinden: soaids.nl/testadressen

Waarom een soa-test?

Je kunt het om allerlei redenen nodig vinden om je te laten testen. Heb je **klachten**, ga dan meteen naar je huisarts of maak een afspraak bij de GGD. Ook als iemand je heeft **gewaarschuwd** dat je misschien een soa hebt opgelopen. Maak je je zorgen na een onveilige vrijpartij of een **gescheurd condoom**, maar heb je (nog) geen klachten? Maak dan een afspraak voor een soa-test.

Redenen voor een soa-test

- Je hebt lichamelijke klachten. Zoals wratjes, blaasjes, andere afscheiding dan normaal, pijn bij het plassen.
- Je hebt de waarschuwing gekregen van een partner of ex-partner dat hij of zij een soa heeft.
- Je hebt een nieuwe relatie. Jij en je partner willen graag veilig seks hebben zonder condoom.
- Je hebt met iemand onveilig gevreeën en weet niet of deze persoon een soa heeft.
- Het condoom is gescheurd.
- Je bent een man of jongen met homoseksuele contacten. Laat je dan regelmatig testen.
- Je bent zwanger. Je wilt een eventuele soa niet overdragen op je kind.
- Voor alle zekerheid, omdat je in het verleden ooit onveilig seks hebt gehad.

*Denk je misschien dat je een soa hebt?
Overweeg je om een soa-test te doen?
Je kan **snel en anoniem een persoonlijk advies** krijgen over soa's via onze **Advies.chat**.
Ga naar: soaids.nl/advieschat*

De hiv-test

Wil je zeker weten dat je geen hiv hebt, laat je dan drie maanden nadat je onveilig hebt gevreeën nog een keer testen. Het kan tot drie maanden duren voordat er antistoffen tegen hiv in je bloed voorkomen. Heel soms duurt het zo lang voordat een hiv-test aantoont dat je hiv hebt.

Als je klachten hebt die bij een **acute hiv-infectie** passen en je weet dat je een risico op hiv hebt gelopen, laat je dan altijd zo snel mogelijk testen. **Hoe eerder je weet dat je hiv hebt hoe beter. Vroege behandeling van hiv werkt het allerbeste.**

Meer over PEP op
soaids.nl/pep

Lees meer over de hiv-test en de symptomen van een acute hiv-infectie op
soaids.nl/hiv

Hiv-risico

Ben je **verkracht** of is er iets fout gegaan met het condoom bij anale seks – neem dan meteen contact op met een arts. Misschien heb je risico gelopen op hiv.

Als je risico hebt gelopen op hiv, kun je via de GGD of de Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis een zogenoemde **PEP-kuur** krijgen. Dit is een kuur van hiv-medicijnen die je een maand moet slikken. Hiermee wordt voorkomen dat je een hiv-infectie krijgt.

Ook andere maatregelen kunnen nodig zijn, zoals **hepatitis B-vaccinatie** of de **morning-afterpil**.

Meer over hepatitis B-vaccinatie op
soaids.nl/msm-vaccinatie

Partnerwaarschuwing

Als je een soa hebt, ben je besmettelijk voor andere mensen. Ook als je geen klachten hebt. Waarschuw daarom al je sekspartners. **Dit is belangrijk!**

Degene met wie je seks hebt gehad kan de soa ook hebben. En deze weer ongemerkt doorgeven aan andere sekspartners. Soms met ernstige gevolgen. Overleg met de arts wie je allemaal moet waarschuwen. Meestal moet je **sekspartners van de laatste zes maanden** waarschuwen. Soms van één of meer jaren.

- > Wil je niet zelf vertellen dat je een soa hebt? De GGD kan, alleen met jouw toestemming, je sekspartners waarschuwen. Als je zelf wordt gewaarschuwd voor een soa, neem dit dan serieus. Laat meteen zelf een soa-test doen, ook als je geen klachten hebt.

Behandelen van soa's

Als er bij jou een soa is gevonden, bespreekt de dokter of verpleegkundige wat eraan gedaan kan worden.

Als de soa wordt veroorzaakt door een bacterie, krijg je er antibiotica tegen. De soa geneest dan volledig. Dat is bijvoorbeeld het geval bij chlamydia, gonorrhoe en syfilis.

Soa's die door virussen worden veroorzaakt, zijn moeilijker te behandelen. Sommige zijn niet te genezen. Dit geldt bijvoorbeeld voor hiv en herpes.

Hieronder vind je de vijf meest voorkomende soa's in Nederland.

1. Chlamydia

Chlamydia komt in Nederland verreweg het meest voor. Tienduizenden mensen lopen jaarlijks deze soa op. Chlamydia komt het meest voor bij heteroseksuele mannen en vrouwen onder de 25 jaar.

Meer weten over de symptomen, het voorkomen en behandelen van chlamydia? Kijk op soaids.nl/chlamydia

2. Genitale wratten

Genitale wratten worden veroorzaakt door een goedaardig HPV-virus. Genitale wratten zijn na chlamydia de meest voorkomende soa van Nederland. Ze komen vooral voor bij seksueel actieve twintigers. HPV-virussen blijven altijd in je lichaam aanwezig.

Kijk voor meer informatie over het HPV-virus en het voorkomen en behandelen van genitale wratten op soaids.nl/hpv

3. Herpes genitales

Genitale herpes wordt veroorzaakt door het herpesvirus. Als je dit virus eenmaal hebt opgelopen, blijft het altijd in je lichaam. Kijk voor meer informatie over herpes genitales op soaids.nl/herpes

4. Gonorrhoe

Gonorrhoe wordt veroorzaakt door bacteriën. Die heten gonokokken. Gonorrhoe is goed te behandelen met antibiotica. Gonorrhoe komt in Nederland het meest voor bij mannen en jongens met homoseksuele contacten. Meer informatie over gonorrhoe vind je op soaids.nl/gonorrhoe

5. Hiv-infectie

Een hiv-infectie wordt veroorzaakt door het hiv-virus. Hiv is goed te behandelen met medicijnen. **Het is belangrijk dat je weet of je hiv hebt**, want hoe eerder hiv wordt behandeld, hoe minder schade het virus kan aanrichten in je lichaam. **Iemand die hiv-medicijnen goed inneemt is nauwelijks meer besmettelijk voor anderen.**

Elk jaar wordt in Nederland bij zo'n 1.200 mensen hiv gevonden. Het vaakst bij mannen die seks hebben met mannen en bij sommige etnische minderheden. Als je tot een risicogroep behoort, laat je dan regelmatig testen. Meer informatie over het voorkomen, testen en behandelen van hiv vind je op soaids.nl/hiv

Vragen?

Voor vragen over soa's of hiv, bel met de Aids Soa Infolijn:

0900 204 204 0 (10ct p.m.)

Maandag tot en met woensdag: 09:30 – 15:30.

Donderdag en vrijdag: 13:30 – 15:30.

Of stuur een e-mail naar de Aids Soa Infolijn:

Sense@soaids.nl je krijgt binnen twee werkdagen antwoord.

Of bezoek het chatspreekuur op soatest.nl

Maandag tot en met donderdag: 15:30 – 17:30.

Nuttige websites:

Soa Aids Nederland - soaids.nl

Sense - sense.info

Man tot Man - mantotman.nl

Aids Fonds - aidsfonds.nl

Hiv Vereniging Nederland - hivnet.org

GGD - ggd.nl

Partnerwaarschuwing - partnerwaarschuwing.nl

Snel en anoniem persoonlijk soa-testadvies - soaids.nl/advieschat

Colofon

Een uitgave van Soa Aids Nederland.
Keizersgracht 390
1016 GB Amsterdam

Tekst: Soa Aids Nederland
Vormgeving: vanabbetotvessel.com
Drukker: Zwaan Printmedia

2e druk september 2016

Voor het overnemen van informatie uit deze folder is toestemming nodig van Soa Aids Nederland.

Disclaimer

Soa Aids Nederland spant zich in om volledige, begrijpelijke en betrouwbare informatie aan te bieden in al haar voorlichtingsmaterialen en publicaties. Toch aanvaardt Soa Aids Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade ten gevolge van het gebruik van deze folder. **De informatie in deze folder mag nooit worden beschouwd als vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan een arts of specialist.**

Schema Sekstechnieken en Risico's

seksueel contact	handeling	risico's hiv, soa's, zwangerschap	gedragsadvies
anale seks, anale penetratie, anaal neuken	de man gaat met de penis in de anus van de partner	- onveilig voor hiv - onveilig voor soa's - voor MSM ook risico op LGV en hepatitis C - veilig voor zwangerschap	gebruik een condoom en veel glijmiddel op water- of siliconenbasis
beffen, cunnilingus	met de mond en tong de vagina en clitoris stimuleren	- veilig voor hiv tenzij degene die wordt gelikt menstrueert - onveilig voor soa's - klein risico, ook als er geen menstruatie is, voor bijvoorbeeld herpes - veilig voor zwangerschap	risico verkleinen door gebruik beflapje of opengeknipt condoom
coitus interruptus, terugtrekken, voor het zingen de kerk uit, na vaginale of anale penetratie	penis terugtrekken uit vagina en/of anus vlak voor zaadlozing	- onveilig voor hiv - onveilig voor soa's - onveilig voor zwangerschap	gebruik een (vrouwen)condoom
contact tussen penis en anus (zonder penetratie)	de penis van de een wrijft langs de anus van de ander	- veilig voor hiv, tenzij er toch voorvocht/sperma in de anus komt - onveilig voor soa's - veilig voor zwangerschap	gebruik een condoom
contact tussen penis en vagina (zonder penetratie)	elkaar of geslachtsdelen liggen heel dicht tegen elkaar aan	- veilig voor hiv, tenzij er toch voorvocht/sperma in de vagina komt - onveilig voor soa's - veilig voor zwangerschap tenzij er toch voorvocht/sperma in de vagina komt	gebruik een (vrouwen)condoom
droogneuken	partners wrijven met hun lichaam tegen elkaar voor seksueel genot; kan met en zonder kleren aan	- veilig voor hiv - veilig voor soa's - veilig voor zwangerschap	
kontlikken, rimen	met de mond en tong de anus stimuleren	- veilig voor hiv, tenzij er sprake is van bloed door anale seks of aambeien - onveilig voor soa's, risico op hepatitis A en maagdarmaandoeningen - veilig voor zwangerschap	risico verkleinen door gebruik beflapje of opengeknipt condoom
kussen, tongzoenen	mond en tong gebruiken om elkaars tong en mond van binnen aan te raken	- veilig voor hiv - veilig voor soa's - minuscule risico als één van beiden een soa of wondje in de mondholte of rond de mond heeft - veilig voor zwangerschap	
masseren, strelen	elkaar (overall) met de handen strelen en kneden, eventueel met gebruik van massageolie	- veilig voor hiv - veilig voor soa's - veilig voor zwangerschap	
masturberen, aftrekken, vingeren, jezelf of je partner met de hand bevredigen	jezelf of je partner stimuleren of tot een hoogtepunt brengen door penis, clitoris of anus te masseren	- veilig voor hiv - veilig voor soa's - veilig voor zwangerschap	houd er wel rekening mee dat als via de vingers slijm van vagina of anus, sperma of menstruaties bloed wordt overgebracht van de één naar de slijmvliezen van de ander, er een kleine kans is op soa's of zwangerschap
neuken, coïtus geslachtsgemeenschap	de man penetreert met zijn penis de vagina van de vrouw en heeft een zaadlozing	- onveilig voor hiv - onveilig voor soa's - onveilig voor zwangerschap	gebruik een (vrouwen)condoom
pijpen, fellatio, afzuigen	met mond en tong de penis stimuleren	- veilig voor hiv zonder zaadlozing in de mond - onveilig voor soa's - klein risico, ook als er geen menstruatie is, voor bijvoorbeeld herpes of gonorrhoe - veilig voor zwangerschap	gebruik een condoom om risico verder te verkleinen
seksspeeltjes gebruiken	met sekspeeltjes zoals dildo's, vibrators, jezelf en/of je partner seksueel stimuleren of bevredigen	- veilig voor hiv - veilig voor soa's - onveilig bij gedeeld gebruik - veilig voor zwangerschap	gebruik ieder je eigen sekspeeltje(s), gebruik een condoom om het speeltje, wissel het condoom bij elke partner of reinig de speeltjes goed bij wisselen van partner
vuistneuken, fisten	met de volle hand en eventueel een deel van de arm de anus of vagina penetreren	- veilig voor hiv - onveilig voor soa's, - bij MSM ook risico op hepatitis C en LGV - veilig voor zwangerschap	gebruik bij elke partner niet eerder gebruikte latex handschoenen