

Bescherming tegen soa's: veilig vrijen

Je kunt jezelf en je partner beschermen tegen [seksueel overdraagbare aandoeningen](#) [1] (soa's) door met een [condoom](#) [2] te vrijen. Voor sommige soa's bestaat er ook een vaccin.

Condooms beschermen

Veilig vrijen doe je door een condoom te gebruiken bij [vaginale](#) [3] en [anale](#) [4] seks. Het risico op een [soa-besmetting](#) [5] daalt ook als je een condoom of beflapje gebruikt bij [orale seks](#) [6] (pijpen en beffen).

Het condoom beschermt:

- **volledig** tegen [chlamydia](#) [7], [gonorroe](#) [8], [hepatitis B](#) [9], [hiv](#) [10] en [trichomoniasis](#) [11]
- **gedeeltelijk** tegen [schurft](#) [12], [schaamluizen](#) [13], [herpes](#) [14], [syfilis](#) [15] en [genitale wratten](#) [16] ([HPV](#) [17]). Het condoom bedekt niet altijd alle blaasjes, zweertjes of wratjes van deze soa's, maar beperkt wel het risico op besmetting ermee.

Hoe doe je dat, veilig vrijen?

Soa's worden vooral overgedragen via sperma, vaginaal vocht, bloed en contact tussen de slijmvliezen. Met een [condoom](#) [2] vermijd je dat besmet vocht in contact komt met de slijmvliezen.

Hoe vrij je veilig?

- Gebruik bij [vaginale seks](#) [18] (penis in vagina) een condoom.
- Gebruik bij [anale seks](#) [4] (penis in aars) een condoom. Bij voorkeur in combinatie met een [glijmiddel](#) [19] op water- of siliconenbasis. Zo verklein je de kans dat het [condoom scheurt](#) [20].
- Gebruik bij [orale seks](#) [21] een condoom of [beflapje](#) [19] als je geen enkel risico wilt lopen. Door geen sperma of menstruatiebloed in de mond te nemen, beperk je het risico op een hiv-besmetting. Doe niet aan orale seks als jij of je partner [koortsblaasjes](#) [22] heeft.
- Vermijd bij [masturbatie](#) [23] of gebruik van speeltjes contact met (menstruatie)bloed of sperma. Speeltjes kun je ontsmetten of je kunt er een condoom over doen.

Je vrijt ook veilig:

- als jij en je vaste partner beiden negatief zijn [getest op soa's](#) [24] en niet (zonder condoom) vrijen met anderen
- als je alleen streeft, zoent, tongzoent, knuffelt, masseert, masturbeert of elkaar met de hand bevredigt

Door veilig te vrijen, bescherm je jezelf niet alleen tegen soa's, maar ook tegen een [ongeplande zwangerschap](#) [25].

Welke technieken vormen het grootste risico?

Vaginale en anale seks vormen het grootste risico voor soa's. Voor beide partners. Bij **orale seks** is het risico op hiv-besmetting relatief klein als het mondslijmvlies intact is en als er geen bloed of sperma in de mond komt. Maar om besmetting met andere soa's te voorkomen is condoomgebruik ook bij orale seks aan te raden.

Lees meer over [risico's op besmetting bij verschillende sekstechnieken](#) [5].

Kan ik het condoom weglaten in een relatie?

Als je een **vaste partner** hebt, dan kun je het condoom achterwege laten als:

- jullie **allebei negatief zijn [getest](#) [24] op soa's** [24]
- en jullie allebei niet (of alleen veilig) vrijen met andere partners
- en jullie [andere anticonceptie](#) [26] gebruiken om een ongeplande zwangerschap te voorkomen

In alle andere gevallen, is het aan te raden om een [condoom te gebruiken](#) [2] bij seksuele contacten. Omdat je nooit zeker kunt zijn dat degene met wie je vrijt geen hiv of andere soa's heeft.

Als je stopt met condooms in een relatie, maak dan goede **afspraken** met je partner. Je vrijt alleen met elkaar of je vrijt met anderen altijd veilig. Anders lopen jullie alsnog risico op een soa.

Vaccins beschermen

Een [vaccin](#) [27] zorgt ervoor dat je lichaam [antistoffen](#) [19] ontwikkelt als het in contact komt met een specifieke ziekte, zodat je niet besmet raakt. Voor een aantal soa's bestaat er een vaccin dat je beschermt tegen een besmetting. Informeer ernaar bij je [huisarts](#) [28]. Er bestaan vaccins tegen:

- [hepatitis B](#) [9]
- [genitale wratten](#) [27] (HPV)
- [baarmoederhalskanker](#) [17] (HPV)

Besnijdenis als bescherming tegen soa's?

Uit verschillende studies blijkt dat besneden mannen minder risico zouden lopen op besmetting met hiv. In [sub-Saharaans Afrika](#) [29], waar hiv aanzienlijk meer voorkomt, is [besnijdenis](#) [19] een manier om de kans op een hiv-besmetting te verlagen. Maar het biedt **geen zekerheid**.

Een verklaring is dat bij besneden mannen het slijmvlies van een deel van de [eikel](#) [19] 'vereelt'. Daardoor raakt het [virus](#) [19] moeilijker door het slijmvlies van de eikel. Ook zouden in de voorhuid bepaalde cellen zitten die hiv als het ware vasthouden. In België wordt deze praktijk niet aanbevolen.

PEP en PrEP bij een hoog risico op hiv

[PEP](#) [30] is een [medicijnenkuur](#) [31] die een arts kan voorschrijven als je een groot risico op [hiv-besmetting](#) [32] hebt gelopen. Die kuur kan onder bepaalde voorwaarden beletten dat hiv zich in het lichaam nestelt. [PrEP](#) [33] (hiv-medicijnen nemen voor je aan hiv wordt blootgesteld) zit nog in een experimentele fase en is in België nog niet verkrijgbaar.

Meer informatie of hulp nodig?

Meer informatie of hulp rond bescherming tegen soa's vind je bij:

- [Huisarts](#) [28]: eerste aanspreekpunt voor informatie en testen op soa's en hiv.
- [Levenmethiv.be](#) [34]: informatie over alles wat met hiv te maken heeft, voor mensen met hiv, hun omgeving en hulpverleners.
- [Infosexwork.be](#) [35]: website met informatie over soa's en seksuele gezondheid, voor sekswerkers.
- [Violet.be](#) [36]: anoniem en gratis hulpverlening aan sekswerkers en klanten van sekswerkers.

Bron-URL: <https://www.seksualiteit.be/soas/bescherming-tegen-soas-veilig-vrijen>
