

## Voorkom soa's op reis

Op vakantie is de kans op toevallige seksuele contacten veel groter dan thuis. Zelfs een eenmalig onbeschermd seksueel contact kan voldoende zijn om te worden [besmet](#) [1] met een [seksueel overdraagbare aandoening](#) [2] (soa). Geniet met volle teugen van je vakantie en vertrek goed voorbereid op reis.

## Wat kun je doen voor je vertrekt?

- **Neem je eigen [condooms](#) [3] mee.** Vooral buiten Europa is het niet gemakkelijk om condooms te vinden met een CE-label. Dit label garandeert dat een condoom betrouwbaar is. Let bij aankoop altijd op de uiterste vervaldatum.
- Bereid je voor om ook op vakantie te **onderhandelen over veilig vrijen**. Zoek desnoods op voorhand op hoe je dat aanpakt **in een andere taal**.
- **Laat je vaccineren tegen [hepatitis B](#) [4] en [HPV](#) [5]**. Bespreek dit met je [arts](#) [6]. Doe dat minstens zes maanden voor je op reis vertrekt. De vaccinatie bestaat uit drie injecties die worden gespreid over zes maanden.
- Informeer vooraf welke **andere vaccinaties** je nodig hebt. Het Instituut voor Tropische Geneeskunde geeft [reisadviezen](#) [7] per land.

## Hoe kun je het risico op soa's tijdens je vakantie beperken?

- De beste voorzorgsmaatregel is natuurlijk geen seksuele contacten op reis hebben, tenzij met je vaste partner. Mits een aantal voorzorgen, kan je op reis wel seksuele contacten aanknopen.
- [Gebruik altijd een condoom](#) [3] als je seks hebt met iemand anders dan je vaste partner.
- **Slik geen sperma door en vermijd contact met bloed** (bijvoorbeeld menstratiebloed).
- Doe niet aan orale seks als jij of je partner [koortsblaasjes](#) [8] heeft.
- Neem voldoende [glijmiddel](#) [9] mee. Glijmiddel op waterbasis of siliconen zijn het best. Als je een condoom samen met glijmiddel gebruikt, verlaag je de kans op scheuren.
- Wees voorzichtig met [alcohol](#) [10] en [drugs](#) [11]. De effecten kunnen je verrassen. De kans is groter dat je onder invloed onbeschermd seks hebt met onbekenden.

## Waar bewaar je condooms het best?

- Bewaar je condooms het liefst op een **koele, donkere plek**, dus niet in de zon of in je portefeuille.
- Als je op stap gaat en je steekt condooms in je zak, hou ze dan uit de buurt van scherpe voorwerpen zoals sleutels.
- Bewaar ze ook liever niet te lang in het handschoenvakje van de auto.
- Neem condooms mee **in je handbagage** tijdens de vlucht. De lage temperatuur in de laadruimte van een vliegtuig kan ze beschadigen.

## Wat kun je doen als je weer thuis bent?

**Heb je tijdens je vakantie onbeschermd seks gehad?** Maak dan meteen een afspraak met je [huisarts](#) [6] en laat je [testen op soa's en hiv](#) [12]. Een soa gaat niet vanzelf over. Sommige soa's geven nauwelijks [klachten](#) [13]. Je kunt dus besmet zijn zonder dat je het merkt.