

Seksueel

Overdraagbare

Aandoeningen



SOAIDS

Voorkomen – Testen – Behandelen

Inhoud

Seksueel Overdraagbare Aandoeningen:

3. Wat zijn soa's?
4. Hoe kun je een soa oplopen?

Voorkomen:

5. Hoe voorkom je een soa?
Wat is veilig vrijen?
Veilig vrijen zonder condoom - kan dat?
7. Condooms
8. Hoe gebruik je een condoom?

Testen:

11. Laat je testen!
Wat is een soa-test?
Zelftests
12. Waarom een soa-test?
13. Waar kun je een soa-test laten doen?

Behandelen:

16. Laat je behandelen!
Waarschuw je sekspartner(s)!
17. Meest voorkomende soa's

22. Schema sekstechnieken en risico's
25. Meer weten?

Seksueel Overdraagbare Aandoeningen

Wat zijn soa's?

Soa's zijn seksueel overdraagbare aandoeningen. Het zijn ziekten die je kunt krijgen als je zonder condoom vrijt. Er zijn verschillende soorten soa's. Sommige soa's zijn ernstig, andere zijn vooral lastig.

Virale soa's

Soa's die worden veroorzaakt door een virus noemen we virale soa's. Deze kunnen wel met medicijnen worden behandeld, maar zijn niet altijd te genezen. Dit geldt bijvoorbeeld voor herpes genitalis en hiv. Andere virale soa's zijn genitale wratten, hepatitis-A en hepatitis-B.

Bacteriële soa's

Soa's die worden veroorzaakt door bacteriën, noemen we bacteriële soa's. Deze kunnen goed worden behandeld. Het is wel belangrijk dat een soa tijdig ontdekt wordt en behandeld kan worden. Loop je te lang rond met een soa, dan kan dat nare gevolgen hebben. Voorbeelden van bacteriële soa's zijn: chlamydia, gonorrhoe en syfilis.

Er zijn ook soa's die worden veroorzaakt door parasieten, zoals schaamluis en schurft.

▶ Op bladzijde 17 t/m 21 staat meer over de verschillende soa's. Wat kun je ervan merken, welke klachten kun je hebben en hoe gevaarlijk zijn ze?

Hoe kun je een soa oplopen?

door seks zonder condoom

Je kunt een soa oplopen als je onveilig vrijt, dat wil zeggen zonder condoom. Dit betekent: neuken zonder condoom, maar ook pijpen zonder condoom of beffen zonder beflapje.

- ▶ **Let op: ook door droogneuken kun je een soa oplopen.** Bij droogneuken gaat de penis niet in de vagina of de anus. Ze worden alleen tegen elkaar aan gewreven. Toch kun je op deze manier wél een soa oplopen of doorgeven.

op een andere manier

Hiv en het hepatitis-B virus kun je ook krijgen via bloed. Bijvoorbeeld als je drugs gebruikt en naalden en spuiten of rietjes deelt met iemand. Of als je een tatoeage of piercing laat zetten en het gebruikte gereedschap is niet schoon. Een moeder kan soa's ook doorgeven aan haar baby: tijdens de geboorte en in geval van hiv ook door borstvoeding te geven.

- ▶ **Belangrijk om te onthouden:**
 - Vaak merk je niet dat je een soa hebt. Je hebt dan geen klachten, of alleen vage klachten. Zonder dat je het merkt, kan de soa schadelijk zijn voor je lichaam. Ook kun je de soa doorgeven.
 - Je kunt makkelijker hiv krijgen als je ook al een andere soa hebt. Soa's kunnen namelijk wondjes veroorzaken. Daardoor kan hiv makkelijker in het lichaam komen als je seks hebt zonder condoom.
 - Je kunt niet aan iemand zien dat hij of zij een soa of hiv heeft. Je kunt dat alleen zeker weten als je je laat testen.

Voorkomen

Hoe voorkom je een soa?

Veilig vrijen

Veilig vrijen biedt de beste bescherming tegen soa's.

Wat is veilig vrijen?

Veilig vrijen is vrijen met een condoom. Dit zijn de belangrijkste regels voor veilig vrijen:

- Gebruik een condoom bij neuken (penis in de vagina).
- Gebruik een condoom en extra veel glijmiddel bij anale seks, ofwel kontneuken (penis in de anus). Zonder glijmiddel is er meer kans op wondjes en scheuren van het condoom.
- Gebruik ook een condoom bij pijpen (penis in de mond). Je kunt namelijk bij het pijpen een soa oplopen als je partner een soa in de keel heeft. Degene die pijpt kan omgekeerd ook een soa in de keel oplopen, als die iemand pijpt met een soa.
- Gebruik een beflapje of een opengeknipt condoom bij beffen (de vagina likken).

- ▶ **Let op: gebruik altijd een goed condoom! Je herkent een goed condoom aan het CE-logo op de verpakking of op het doosje. Let ook op de houdbaarheidsdatum. Ook die staat op de verpakking.**

Veilig vrijen zonder condoom - kan dat?

- Vrij je altijd met dezelfde persoon, en vrijt hij of zij alleen met jou? En hebben jullie allebei geen soa? Dan is vrijen zonder condoom veilig. Jullie kunnen elkaar geen soa geven. Maar let wel op: je kunt alleen zeker weten dat je allebei geen soa hebt door je te laten testen. Als je hiv, syfilis of hepatitis-B van iemand krijgt, dan is dat pas na drie maanden te zien in een test. Daarom is het belangrijk dat je in een relatie de eerste drie maanden altijd een condoom gebruikt. Want dan weet je nog niet zeker of iemand een soa heeft.
- Wil je met iemand vrijen, maar hebben jullie geen van beiden condooms bij je? Dan zijn er genoeg manieren om te vrijen zonder risico te lopen. Denk aan knuffelen, masseren, zoenen, aftrekken en vingeren.

Er zijn veel verschillende manieren waarop je kunt vrijen. Op de ene manier loop je meer risico op een soa dan op de andere. Achterin deze folder staat een schema met de verschillende manieren van vrijen. Hierin kun je zien bij welke manier van vrijen je voor welke soa's risico loopt.

Hoe zeg je dat je veilig wilt vrijen?

Veilig vrijen kan lastig zijn. Je hebt opeens veel zin om te vrijen, maar hebt geen condoom bij je. Je bent dronken en neemt het niet zo nauw. Of je vindt vrijen met een condoom sowieso maar lastig. Er zijn smoezen genoeg om niet veilig te vrijen. Soms wil je wel veilig vrijen, maar toch gebeurt het niet. Later krijg je er spijt van dat je onveilig hebt gevreeën.

Onveilig vrijen kun je vaak voorkomen door met elkaar te praten over het gebruiken van een condoom. Hoe doe je dat? En wanneer begin je erover? Deze tips kunnen je helpen:

- Bedenk van tevoren hoe en wanneer je wilt zeggen dat je veilig wilt vrijen. Als je dat al weet voordat je gaat vrijen, is het makkelijker om dat ook écht te doen.
- Zeg eerlijk dat je geen soa wilt oplopen. Dat betekent niet dat je de ander 'niet vertrouwt'. Je zegt gewoon eerlijk wat je denkt.
- Als je zegt 'Ik vrij altijd mét condoom!' dan begrijpt iedereen wat je bedoelt. Je hoeft het dan niet eens over soa's te hebben.

Ook zonder praten kun je het jezelf makkelijker maken om altijd veilig te vrijen:

- Pak gewoon een condoom en doe het bij jezelf of bij je partner om.
- Zorg dat je altijd condooms bij je hebt! Seks gebeurt vaak heel spontaan. Meestal weet je van tevoren niet precies wanneer je met iemand seks gaat hebben.

**▶ Let op: doe geen dingen die je zelf niet wilt!
Geef je grenzen aan.**

Condooms

Waar koop je condooms?

Je kunt condooms bijna overal kopen: bij de drogist, de apotheek, de supermarkt, het benzinestation en in de discotheek. Vind je het moeilijk om condooms te kopen? Deze tips kunnen je helpen:

- Bedenk dat iedereen wel eens vrijt, ook de persoon achter de kassa.
- Ga samen met een vriend of vriendin condooms kopen.
- Ga naar een winkel waar je waarschijnlijk geen bekenden zult tegenkomen.
- Ook kun je condooms kopen bij een condoomautomaat in de discotheek of in het café, via een postorderbedrijf, of via internet. Adressen van sites waar je condooms kunt kopen, vind je in het onderdeel Veilig Vrijen op www.soaaid.nl

Welke soorten condooms zijn er?

Goede condooms herken je aan het CE-logo op de verpakking. Voorbeelden van goede condoommerken zijn Durex, Concep en Hot Rubber. De Hema en het Kruidvat verkopen goedgekeurde condooms van hun huismerk. Er zijn veel verschillende soorten condooms:

Condooms voor anale seks

Voor anale seks (kontneuken) kun een normaal condoom gebruiken. Maar gebruik wel extra veel glijmiddel, op waterbasis of met siliconen. Van glijmiddelen met olie of vet erin kan het condoom stuk gaan.

Vrouwencondoom

Er bestaat ook een condoom speciaal voor vrouwen, het bekendste merk is Femidom. Dit condoom doe je in de vagina. De nieuwste vrouwencondooms zijn superdun en comfortabel. Voordeel is dat je ze al een uur voor het vrijen kunt inbrengen.

Speciale condooms

Condooms beschermen niet alleen tegen soa's en zwangerschap, ze kunnen seks ook leuker maken. Zo zijn er bijvoorbeeld condooms met een smaakje. En condooms met ribbels en noppen die extra gevoel geven.

Ook bestaan er condooms met een speciale gel die ervoor zorgt dat de man minder snel klaarkomt. Al deze condooms beschermen ook tegen soa's en zwangerschap.

Funcondooms

Er bestaan ook zogenaamde funcondooms. Dit zijn condooms in de vorm van bijvoorbeeld een poppetje. Funcondooms kun je niet gebruiken om een soa of zwangerschap te voorkomen. Ze zijn vooral voor de grap bedacht.

▶ **Onder Veilig Vrijen vind je op www.soa aids.nl een uitgebreid overzicht van de verschillende soorten condooms.**

Hoe gebruik je een condoom?

Als je een condoom goed gebruikt, is de kans klein dat het knapt, scheurt of afglijdt. Hieronder lees je stap voor stap hoe je een condoom gebruikt.

Stap 1: verpakking openmaken

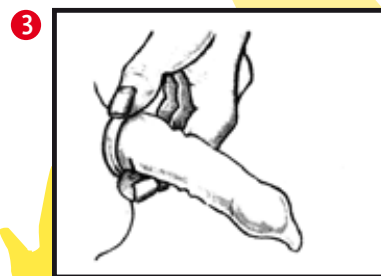
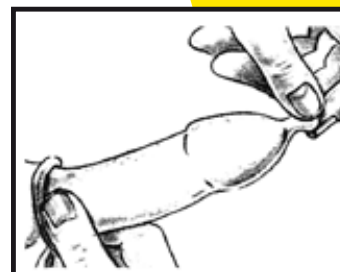
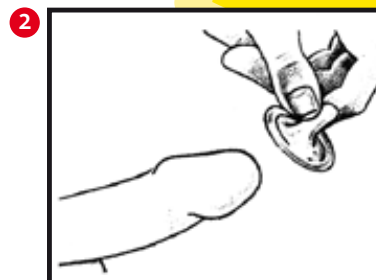
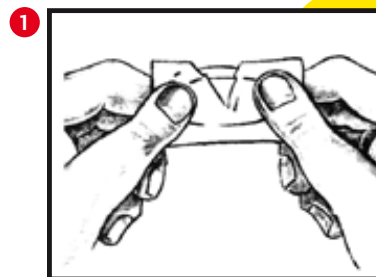
Scheur de verpakking voorzichtig open. Pak het condoom bij het topje. Pas op met scherpe of gescheurde nagels. Zorg dat de penis de vagina of de anus niet raakt voordat het condoom erom zit.

Stap 2: condoom omdoen

Doe het condoom pas om als de penis helemaal stijf is. Let op: de condoomrand moet aan de buitenkant zitten. Anders kun je hem niet afrollen. Knijp met één hand het topje van het condoom dicht. Zo komt er geen lucht in. En zo verklein je de kans dat het condoom scheurt tijdens het vrijen. Rol met de andere hand het condoom zo ver mogelijk af. Als het condoom om de penis zit, moet er in het topje genoeg ruimte over zijn voor het sperma. Eén tot twee centimeter is genoeg.

Stap 3: condoom afdoen

Trek na het klaarkomen de penis voorzichtig terug uit de vagina of de anus. Doe dit voordat de penis slap wordt. Houd tijdens het terugtrekken het condoom bij de rand vast. Zo voorkom je dat het condoom afglijdt. Schuif het condoom van de penis. Leg er een knoop in. Pas op dat je geen sperma aan je handen krijgt. Want ook hiermee kun je jezelf of je partner besmetten.



▶ **In het onderdeel Veilig Vrijen op www.soa aids.nl is in een filmpje te zien hoe je een condoom omdoet.**

► Tips:

- Zorg dat je altijd een condoom bij je hebt. Zo voorkom je verrassingen.
- Gebruik een condoom maar één keer.
- Er zijn condooms in verschillende maten. Zorg ervoor dat je een goed passend condoom gebruikt. Dat geeft het fijnste gevoel en dus meer seksueel genot. Er zijn condooms op maat voor klein en groot geschapen mannen.
- Gebruik een condoom nóóit na de uiterste gebruiksdatum die op de verpakking staat
- Gebruik een goed condoom; goede condooms herken je aan het CE-logo.
- Oefen het omdoen van een condoom.
- Gebruik bij anale seks condooms en extra veel glijmiddel.
- Gebruik nooit glijmiddel dat olie of vet bevat. De condooms kunnen daarvan kapot gaan. Gebruik een glijmiddel dat water of siliconen bevat.
- Gooi een gebruikt condoom nooit in het toilet. Het toilet kan erdoor verstopt raken. Gooi het condoom in de vuilnisbak.

Bescherming tegen zwangerschap

Het condoom geeft de beste bescherming tegen soa's.

Wil je ook zwangerschap voorkomen? Dan kun je het beste én een condoom, én de pil gebruiken. Want de pil biedt de beste bescherming tegen zwangerschap. Tijdens het vrijen zou er iets mis kunnen gaan met het condoom. Het condoom kan afglijden of scheuren. Ook kan er tijdens het voorspel voorvocht in de vagina komen. Als je dan ook de pil slikt, geeft dat extra zekerheid. Want als er dan iets misgaat met het condoom, kun je toch niet zwanger worden.

Om zwangerschap te voorkomen, wordt de pil het meest gebruikt. Maar er zijn ook andere mogelijkheden om zwangerschap te voorkomen.

Op de website www.anticonceptiemethoden.nl vind je hier meer informatie over. Je kunt op deze website bijvoorbeeld informatie vinden over de anticonceptiering, het spiraaltje, de prikpil en de anticonceptiepleister.

Testen

Laat je testen!

Soa's kunnen ernstige gevolgen hebben. Heb je zonder condoom gevreeën en daardoor misschien een soa opgelopen? Laat je testen! Ten eerste omdat de dokter de meeste soa's goed kan behandelen als je er op tijd bij bent. Als je langere tijd met een soa blijft rondlopen, dan kunnen de gevolgen erger worden. Ten tweede kun je zonder het te weten ook anderen besmetten. Daarom is het belangrijk dat je naar een huisarts of de GGD-soa-polikliniek gaat en je laat onderzoeken. Zeg dat je onveilig hebt gevreeën, dan weet de arts dat hij je moet controleren op soa's.

Wat is een soa-test?

Een soa-test is een test op soa's, waaronder ook hiv. Deze testen worden afgenomen bij dat deel van het lichaam waar je risico hebt gelopen, meestal de geslachtsdelen, maar soms ook de anus of de keel. Als je op soa's getest wordt, dan word je in ieder geval getest op chlamydia en gonorrhoe, omdat dat de soa's zijn die het meest voorkomen. Meestal wordt op alle soa's getest. Dat betekent dat je behalve op chlamydia en gonorrhoe ook op syphilis, hepatitis B en hiv wordt getest.

Zelftests

Er bestaan ook zelftests voor sommige soa's (chlamydia, gonorrhoe, syphilis). Zelftests zijn tests die je kunt kopen via internet, en soms ook bij de drogist. Het principe van een zelftest is dat je die zelf kunt kopen, uitvoeren en de uitslag kunt aflezen, net als bij een zwangerschapstest. We raden je echter aan om deze zelftest niet te gebruiken. Want de meeste zelftests zijn onbetrouwbaar en kunnen dus een foute uitslag geven. Je kunt je het beste door een dokter of verpleegkundige laten testen.

Waarom een soa-test?

Er kunnen veel redenen zijn om een soa-test te laten doen:

- Je hebt een vaste relatie en jullie willen zonder condooms vrijen
Het is dan het beste om de eerste drie maanden met condoom te vrijen. Daarna laat je je allebei testen. Want als je bijvoorbeeld besmet bent met hiv, syfilis of hepatitis-B, is dat pas na drie maanden in een test te zien. Tot die tijd weet je dus niet zeker of vrijen zonder condoom veilig is.
- Je wilt zeker weten dat je geen soa hebt. Je kunt een soa hebben zonder dat je klachten hebt. Heb je zonder condoom gevreeën of heb je de laatste tijd met een aantal verschillende mensen seks gehad? En ben je bang dat je een soa hebt? Laat je dan testen.
- Misschien heb je lichamelijke klachten. Voorbeelden van klachten bij een soa zijn:
 - (meer) afscheiding uit vagina of penis;
 - afscheiding uit vagina of penis, anders dan normaal;
 - blaasjes, wondjes of wratjes op of rond de vagina, penis of anus;
 - pijn bij het plassen. Soa's kun je ook oplopen in de keel (na pijpen zonder condoom) en in de anus (na anale seks zonder condoom).
- Het condoom is gescheurd tijdens het vrijen. Daardoor ben je bang dat je een soa hebt opgelopen.
- Misschien ben je gewaarschuwd door je vriend, vriendin of ex die een soa heeft. Deze persoon heeft de soa misschien aan jou doorgegeven.
- Je bent zwanger en je wilt voorkomen dat je een soa aan je kind doorgeeft.

Heeft iedereen evenveel kans op een soa?

Uit onderzoek blijkt dat soa's in Nederland bij sommige mensen vaker voorkomen dan bij anderen. Het is voor deze mensen extra belangrijk om zich op soa's te laten testen. Hoor je bij een van de volgende groepen? Dan raden we je aan om elk halfjaar een soa-test te laten doen.

- Mensen die seks hebben met veel verschillende personen.
- Mannen en jongens met homo- en biseksuele contacten.

- Mensen die uit gebieden komen waar soa's en hiv vaker voorkomen. Zoals mensen uit Afrika ten zuiden van de Sahara, het Caribisch gebied (waaronder de Nederlandse Antillen), Latijns Amerika (waaronder Suriname) en Zuid-Oost Azië.
- Partners van mensen uit de groepen hierboven.

Hoor je niet bij de groepen hierboven? Dan kun je nog steeds risico lopen! Iedere keer dat je zonder condoom vrijt, is er een kans dat je een soa oploopt. Veilig vrijen blijft daarom het belangrijkste advies.

Een persoonlijk testadvies via www.soatest.nl

Wil je weten of het voor jou verstandig is om een soa-test te doen? Kijk dan op www.soatest.nl. Hier staan vragen over je seksleven. Over hoe en met wie jij vrijt. Als je alle vragen hebt beantwoord, krijg je een advies. Hierin staat of het verstandig is om je te laten testen.

Waar kun je een soa-test laten doen?

Je kunt naar je eigen huisarts gaan voor een soa-test of een hiv-test. Vind je het moeilijk om naar je eigen dokter te gaan? Dan kun je je laten testen bij de GGD-soa-polikliniek. Je hoeft bij de GGD je naam niet te zeggen als je dat niet wilt. En het is gratis. Let wel: de GGD-soa-polikliniek is niet voor iedereen zomaar toegankelijk. Voordat je er naartoe gaat kun je beter eerst even bellen. Kijk voor de adressen en telefoonnummers van GGD's op www.soa aids.nl/soacentra.html. Of ga naar www.ggd.nl. Daar kun je de GGD bij jou in de buurt vinden. De meeste GGD's hebben een eigen website. Hier kun je bijvoorbeeld informatie vinden over tijden waarop je je kunt laten testen. Veel GGD-poliklinieken hebben namelijk een speciaal soa-spreekuur. Al deze informatie staat meestal onder een van deze twee kopjes op de GGD-site: 'infectieziekten' of 'soa'.

- ▶ **Goed om te weten: dokters en verpleegkundigen mogen geen informatie over jou doorgeven aan anderen zonder jouw toestemming, ook niet aan je ouders.**

Hoe gaat een soa-test of hiv-test?

Eerst praat je met de dokter of verpleegkundige over de mogelijke risico's die je hebt gelopen. En over je klachten, als je die hebt. Dan wordt er besloten op welke soa's je onderzocht wordt. En op welke manier dat zal gebeuren.

Want er zijn verschillende manieren van onderzoek. Namelijk urineonderzoek (onderzoek van je urine), uitstrijk van de vagina, keel, of anus, bloedonderzoek en lichamenlijk onderzoek.

Urineonderzoek

Veel soa's kunnen bij mannen aangetoond worden door de urine te onderzoeken.

Vaginale uitstrijk

Bij vrouwen kunnen soa's opgespoord worden door een uitstrijkje met een wattenstokje van de ingang van de vagina. Dat kan je vaak ook gewoon zelf doen.

Bloedonderzoek

Een bloedonderzoek is nodig om syfilis, hepatitis-B en hiv aan te tonen. De dokter of de verpleegkundige neemt hiervoor wat bloed af.

Lichamenlijk onderzoek

Als je blaasjes, zweertjes of wratjes hebt rond de vagina, penis of anus, dan worden deze onderzocht. Als je een vrouw bent, dan doet de dokter of verpleegkundige ook wel eens inwendig onderzoek als je klachten hebt van afscheiding of bloedverlies. Dat betekent vaak dat in de vagina wordt gekeken. Er kunnen dan ook kweekjes afgenomen worden. Vroeger moest er bij mannen vaak een uitstrijkje uit de plasbuis genomen worden. Tegenwoordig is dit nog zelden nodig, want voor de meeste onderzoeken kan ook urine worden gebruikt.

Wanneer krijg je de uitslag van een soa-test?

In de meeste gevallen duurt het ongeveer één week voor je de uitslag krijgt van een soa-test. Sommige poliklinieken kunnen een deel van het onderzoek al meteen uitvoeren, zodat je de uitslag sneller hebt. Je kunt voor de uitslag bellen, of je kunt de uitslag ophalen. Soms krijg je de uitslag per sms.



Heb je risico gelopen of wil je weten wat jouw risico op een soa of hiv is? Op www.soatest.nl kom je alles te weten over soa's en hiv krijg je een persoonlijk testadvies.

Behandelen

Ik heb een soa, wat nu?

Als je een soa hebt, zijn twee dingen heel belangrijk:

- Je moet je laten behandelen door een dokter.
- Je moet de mensen waarschuwen met wie je onveilig hebt gevreeën. Hieronder leggen we dat uit.

Laat je behandelen

De behandeling is bij elke soa verschillend. Er zijn behandelingen met pillen, zalf of injecties.

Bacteriële soa's (chlamydia, gonorrhoe) zijn te behandelen met antibiotica.

De **virale soa's herpes en genitale wratten** zijn niet te genezen. Maar de verschijnselen (de wratten of blaasjes) kunnen wel worden behandeld met zalf of medicijnen. De kans dat de blaasjes of wratten terugkomen blijft altijd bestaan.

Hepatitis-B behandelt men tegenwoordig met een speciaal medicijn. Het medicijn onderdrukt het hepatitis-B-virus.

Hierdoor kan de lever genezen. Meestal geneest het lichaam zelf van Hepatitis-B.

Hiv is niet te genezen. Maar er zijn wel medicijnen die het virus onderdrukken, waardoor je eigenlijk een normaal leven kan leiden. De medicijnen hebben wel bijwerkingen. Je moet ze je leven lang elke dag blijven slikken.

Waarschuw je sekspartner(s)

Weet je dat je een soa hebt? Waarschuw dan zo snel mogelijk alle mensen met wie je onveilige seks hebt gehad. De arts of verpleegkundige zal uitleggen tot hoe lang geleden je partners moet waarschuwen. Dit hangt af van de soa die gevonden is. Meestal moet je partners waarschuwen tot zes maanden terug. Want vanaf het moment dat je de soa kreeg, kon je de soa doorgeven. Ook al had je zelf geen klachten.

Bedenk dat je de ander een grote dienst bewijst door hem of haar te waarschuwen! Vind je het toch moeilijk om mensen zelf te waarschuwen? Dan kan de verpleegkundige van de GGD dit voor je doen. De verpleegkundige waarschuwt dan de mensen die jij opgeeft. Hij of zij vertelt er niet bij dat het bericht van jou afkomt.

De mensen die je waarschuwt, kunnen zich dan laten testen en snel laten behandelen. Ook voorkom je zo dat de ziekte zich verder verspreidt.

En verder...

Blijkt na de test dat je geen soa's hebt? Of heb je na de behandeling met medicijnen geen soa meer? Natuurlijk wil je dat dan graag zo houden. Als je altijd veilig vrijt, is de kans klein dat je (weer) een soa oploopt.

Meest voorkomende soa's

Hieronder vind je een overzicht van de soa's die het meest voorkomen in Nederland.

Chlamydia

Chlamydia is de soa die het meest voorkomt in Nederland.

Wat merkt een vrouw ervan?

Veel vrouwen merken niet dat ze chlamydia hebben.

Van alle vrouwen die chlamydia hebben, heeft 70 procent geen klachten. De andere 30 procent krijgt na 1 tot 3 weken klachten. Dit zijn de klachten:

- Pijn of een branderig gevoel bij het plassen.
- Meer of andere afscheiding uit de vagina.
- Bloed uit de vagina als je niet ongesteld bent.
- Pijn of bloed tijdens het vrijen of na het vrijen.
- Pijn in de onderbuik.
- Pijn rechtsboven in je buik.

Wat kunnen de gevolgen zijn voor een vrouw?

Laat je je niet behandelen voor chlamydia? Dan kun je een ontsteking krijgen aan je baarmoeder of eileiders.

Daardoor kan het moeilijker worden om zwanger te worden. Soms lukt dat zelfs helemaal niet meer. En er is meer kans dat het misgaat als je zwanger bent: je kunt een buitenbaarmoederlijke zwangerschap krijgen. Chlamydia is makkelijk te genezen als je het op tijd ontdekt.

Wat merkt een man ervan?

Ook veel mannen merken niet dat ze chlamydia hebben. Soms hebben ze pijn bij het plassen of wat afscheiding uit de penis.

Wat kunnen de gevolgen zijn voor een man?

Soms krijgen mannen een ontsteking in een van de bijballen. Maar meestal merken ze er niet veel van. Ook als mannen geen klachten hebben, kunnen ze chlamydia doorgeven. Je moet er dus wel mee naar de dokter!

Genitale wratten

Genitale wratten zijn wratten op en rond de vagina, de penis of de anus. Je ziet ze niet altijd, omdat ze soms binnen in je vagina of je anus zitten. Genitale wratten komen veel voor. Ze kunnen jeuken. Genitale wratten worden veroorzaakt door een virus. Dit virus blijft altijd in je lichaam. Daardoor kunnen de wratten blijven terugkomen.

Herpes genitalis

Herpes genitalis kun je herkennen aan blaasjes op of rond de vagina, penis of anus. Vaak jeukt het. Of je hebt een branderig gevoel. Herpes genitalis wordt veroorzaakt door een virus. Dit virus blijft altijd in je lichaam. Daardoor kunnen de blaasjes blijven terugkomen.

Koortslip

Een koortslip komt ook door het herpesvirus. Dit virus kan ook op de penis of vagina overgaan door pijpen of beffen. Het kan ook andersom gebeuren: door pijpen of beffen kan de herpes in je mond komen.

Gonorroe (druiper)

Wat merkt een vrouw ervan?

Vrouwen hebben vaak geen klachten. Of ze hebben vage klachten. Zoals wat pijn bij het plassen. Of iets meer afscheiding uit de vagina dan normaal. Je kunt een gonorroe-infectie ook in je keel of anus krijgen. Deze vorm geeft vaak geen klachten.

Wat kunnen de gevolgen zijn voor een vrouw?

Laat je je niet behandelen voor gonorroe? Dan kun je een ontsteking krijgen aan je baarmoeder of eileider. Daardoor kan het moeilijker worden om zwanger te worden. Soms lukt het zelfs helemaal niet meer. En er is meer kans dat het misgaat als je zwanger bent: je kunt een buitenbaarmoederlijke zwangerschap krijgen. Je kunt helemaal genezen van gonorroe. Het is wel belangrijk dat je ermee naar de dokter gaat.

Wat merkt een man ervan?

Mannen krijgen meestal na een paar dagen of een paar weken de eerste klachten. Zoals afscheiding uit de penis, of pijn bij het plassen. Je kan een gonorroe-infectie ook in je keel of anus krijgen. Deze vorm geeft vaak geen klachten.

Wat kunnen de gevolgen zijn voor een man?

Soms krijgen mannen een ontsteking in een van de bijballen. Maar meestal merken ze er niet veel van. Ook als mannen geen klachten hebben, kunnen ze gonorroe doorgeven. Je moet er dus wel mee naar de dokter!

Hepatitis-B

Het hepatitis-B-virus veroorzaakt een ontsteking in de lever. Sommige mensen worden daar erg ziek van. Ze zijn moe, misselijk en hebben buikpijn. Anderen merken niets. Meestal gaat de ziekte over door veel te rusten. Het virus verdwijnt dan uit je lichaam en je kunt het niet meer aan iemand anders doorgeven.

Als het virus niet verdwijnt

Bij 10 procent van de mensen die hepatitis-B krijgen, blijft het virus in het lichaam. Je hebt dan een chronische hepatitis-B. Sommige mensen merken daar niets van, anderen zijn erg ziek. Ongeveer één derde van de mensen met chronische hepatitis-B krijgt een blijvende ontsteking aan de lever. Dit maakt je erg ziek en je kunt er dood aan gaan.

Hepatitis krijgen en doorgeven

Zolang je het hepatitis-B-virus in je lichaam hebt, kun je het doorgeven als je onveilig vrijt. Heeft je vaste partner hepatitis-B? Of heb je een groot risico om hepatitis-B te krijgen? Spuit je bijvoorbeeld drugs? Of heb je seks met veel verschillende mensen? Dan kun je je laten inenten tegen hepatitis-B. Vraag hiernaar bij de GGD.

Syfilis (lues, harde sjanker)

Syfilis is een gevaarlijke soa als je het niet op tijd laat behandelen. Deze soa komt in Nederland bijna alleen voor bij mannen die seks hebben met mannen. Syfilis begint vaak met een klein zweertje in de mond, op de penis, op de vagina of op de anus. Via het bloed kan de ziekte zich verspreiden door het hele lichaam. Verschillende organen kunnen beschadigd raken, zoals het hart en de hersenen. Je kunt goed van syfilis genezen als je op tijd naar de dokter gaat.

Hiv

Hiv is het virus dat aids veroorzaakt. Het hiv-virus beschadigt je afweersysteem. Dat betekent dat je lichaam zich steeds minder goed kan beschermen tegen allerlei ziekten. Je wordt dus sneller ziek.

Iemand die besmet is met hiv, noemen we hiv-positief. Als je hiv-positief bent, hoef je nog niet ziek te zijn. Maar intussen is het hiv-virus wel bezig om het afweersysteem te beschadigen. Pas als het virus je afweersysteem erg heeft beschadigd, kun je ziek worden. Dan kan de dokter zien dat je aids hebt. Soms ben je wel acht tot tien jaar hiv-positief en merk je nergens iets van. En word je daarna pas ziek.

Medicijnen

Er zijn medicijnen die zorgen dat het hiv-virus minder actief wordt. Je kunt deze medicijnen gebruiken voordat je echt aids krijgt. Maar er bestaat geen medicijn dat ervoor zorgt dat hiv uit je lichaam verdwijnt. Ook kun je nog niet ingeënt worden tegen hiv.

Andere soa's:

De volgende soa's hebben zelden nare gevolgen. Ze kunnen wel lastig zijn. Je krijgt bijvoorbeeld jeuk of afscheiding uit de penis of vagina. Deze soa's zijn goed te behandelen.

Trichomonas is een infectie met een parasiet die door seks kan worden overgedragen. Als een vrouw het heeft, heeft ze last van veel afscheiding uit de vagina. En meestal is de vagina dan ook rood en doet pijn. Mannen hebben meestal geen klachten als ze trichomonas hebben.

Schaamluis (platjes) zijn kleine diertjes die in het schaamhaar leven. De diertjes geven veel jeuk. Je kunt schaamluis oplopen door seksueel contact, maar ook door alleen dicht tegen elkaar aan te liggen. Of door elkaars kleding te dragen.

Scabies (schurft) wordt veroorzaakt door een mijt. Deze mijt geeft veel jeuk. Je kunt scabies oplopen door seksueel contact maar ook door alleen dicht tegen elkaar aan te liggen.

En verder:

Bacteriële vaginose en candida (schimmel) zijn geen echte soa's. Want je kunt ze krijgen door medicijnen zoals antibiotica, of door te veel wassen met zeep. Als een vrouw last heeft van een candida (schimmelinfectie) dan kan dit wel (vaak milde en tijdelijke) klachten geven bij de partner.

Schema Sekstechnieken en Risico's

Seksueel contact	Handeling	Risico voor hiv, soa, zwangerschap	Cedragadvies
Anale seks, anaal neuken, anale penetratie	De man gaat met zijn penis in de anus van de partner.	Onveilig voor hiv. Onveilig voor soa's. Denk aan risico op gonorrhoe, chlamydia, syfilis, herpes genitalis, genitale wratten en hepatitis B. Risico op LGV en hepatitis C bij MSM met hiv Veilig voor zwangerschap.	Gebruik een goedgekeurd (CE-logo) condoom en veel glijmiddel op water- of siliconenbasis.
Beffen cummilingus	Met mond en tong vagina en clitoris stimuleren.	Veilig voor hiv, tenzij degene die wordt gelijk menstrueert. Klein risico op soa's ook als er geen menstruatie is. Denk bv aan herpes genitalis. Veilig voor zwangerschap.	Risico verkleinen door gebruik beflapje of opengeknipt condoom
Coïtus interruptus, terugtrekken, voor het zingen de kerk uitgaan na vaginale en/of anale penetratie	Penis terugtrekken uit vagina en/of anus vlak voor zaadlozing.	Onveilig voor hiv. Onveilig voor soa's. Denk aan risico op gonorrhoe, chlamydia, syfilis, herpes genitalis, genitale wratten en hepatitis B. Onveilig voor zwangerschap.	(Vrouwen)condoom gebruiken.
Coïtus, neuken, geslachtsgemeenschap	De man penetreert met zijn penis de vagina van de vrouw en heeft een zaadlozing.	Onveilig voor hiv. Onveilig voor soa's. Denk aan risico op gonorrhoe, chlamydia, syfilis, herpes genitalis, genitale wratten en hepatitis B. Onveilig voor zwangerschap.	(Vrouwen)condoom gebruiken.
Contact tussen geslachtsdelen (zonder penetratie)	Partners wrijven hun geslachtsdelen langs elkaar of geslachtsdelen liggen heel dicht tegen elkaar aan.	Veilig voor hiv, tenzij voorvocht/sperma toch in vagina komt. Risico op soa's. Veilig voor zwangerschap, tenzij er voorvocht/sperma toch in vagina komt.	(Vrouwen)condoom gebruiken.
Contact tussen penis en anus (zonder penetratie)	De penis van de één wrijft langs de anus van de ander.	Veilig voor hiv, tenzij voorvocht/sperma toch in de anus komt. Risico op soa's. Veilig voor zwangerschap.	Condoom gebruiken.
Droogneuken	Partners wrijven met hun lichaam tegen elkaar voor seksueel genot; kan met en zonder kleren.	Veilig voor hiv. Veilig voor soa's. Veilig voor zwangerschap.	
Kontlikken, rinnen,	Met de mond en tong de anus stimuleren	Veilig voor hiv, tenzij er sprake is van bloed door anale seks of aambeien. Klein risico op soa's. Denk ook aan hepatitis A.	Risico verkleinen door gebruik beflapje of opengeknipt condoom.
Pijpen, fellatio, afzuigen	Met mond en tong de penis stimuleren.	Veilig voor hiv, tenzij de man klaarkomt in de mond. Dat is onveilig voor degene die pijnpt. Risico op soa's, denk bv aan gonorrhoe, syfilis en herpes. Veilig voor zwangerschap.	Risico verkleinen door (pijp)condoom.
Masseren, strelen	Elkaar (overal) met de handen strelen en kneden, eventueel met gebruik van massageolie.	Veilig voor hiv. Veilig voor soa. Veilig voor zwangerschap.	Gebruik een condoom als door masseren 'het' er toch van komt. Dan oppassen dat het condoom niet in aanraking komt met massageolie. Door de olie gaat het condoom kapot.
Masturbatie, aftrekken, vingers, jezelf en/of je partner bevredigen	Jezelf of je partner stimuleren of tot een hoogtepunt brengen door penis, clitoris of anus te masseren.	Veilig voor hiv. Veilig voor soa. Veilig voor zwangerschap.	Veilig, maar houd er 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.
Sadomasochisme, SM	Sadisme is seksueel opgewonden raken door een ander te pijnigen of te vernederen. Masochisme is seksueel genot belevan aan het ondergaan van vernedering en pijniging.	Veilig voor hiv. Veilig voor soa's. Veilig voor zwangerschap.	Veilig als er geen bloed vloeit of wondjes worden gemaakt en niet zonder condoom vaginaal of anaal wordt gepenetreerd; niet elkaars materialen en voorwerpen gebruiken, materialen en voorwerpen goed reinigen.
Seks speelgoed gebruiken	Met seks speelgoed zoals dildo's, vibrators, jezelf en/of je partner seksueel opwinden of bevredigen.	Bij gedeeld gebruik onveilig voor hiv en onveilig voor soa's. Veilig voor hiv. Veilig voor soa's. Veilig voor zwangerschap.	Veilig, als ieder zijn/haar eigen sekspeeltjes gebruikt of bij wisselen van partner de speeltjes goed reinigt. Er kan ook een condoom omheen worden gedaan, wisselen als het speelgoed gebruikt wordt bij andere partner.
Tongzoenen, kussen	Mond en tong gebruiken om elkaars tong en mond van binnen aan te raken.	Veilig voor hiv. Veilig voor soa. Als één van beiden een soa in de mondholte heeft, klein risico op soa's. Veilig voor zwangerschap.	
Vuistneuken, fisten	Met de volle hand en eventueel een deel van de arm de anus penetreren	Door slijmvliesbeschadigingen in anus en endeldarm groot risico bij aanwezigheid van een van de soa- ziekteverwekkers en hiv. Denk ook aan hepatitis C en LGV.	Bij elke partner niet eerder gebruikte latex handschoenen gebruiken.

Meer weten?

Algemene website

www.soa aids.nl - informatie over soa, hiv en aids en het werk van Soa Aids Nederland

www.aidsfonds.nl - informatie over hiv en aids en het werk van het Aids Fonds

www.soatest.nl - voor een gratis, anoniem en betrouwbaar testadvies

www.ggd.nl - toets je postcode in en vind een GGD bij jou in de buurt

Websites speciaal voor jongeren

www.sense.info - de website voor jongeren met alles over o.a.

- Liefde en relaties
- Seks
- Soa's

Aids Soa Infolijn 0900 204 2040

(24 uur per dag, 10 cent per minuut)

E-mail: infolijn@soa aids.nl

Beantwoording binnen drie werkdagen - geen kosten.

Folders en brochures

- 12 Patiëntenfolders over:
 - bacteriële vaginose
 - candida
 - chlamydia
 - genitale wratten
 - gonorrhoe
 - hepatitis-B
 - herpes genitales
 - hiv/aids
 - scabiës
 - schaamluis
 - syfilis
 - trichomonas.

Folders speciaal voor jongeren

De folders kun je krijgen bij de GGD. Je kunt ze ook bestellen of downloaden via de site van Soa Aids Nederland:

www.soa aids.nl/bestellen

Colofon

Uitgave van Soa Aids Nederland,
Keizersgracht 390, 1016 GB Amsterdam

Tekst: Soa Aids Nederland in samenwerking met Bureau Taal
Vormgeving: studio Beet, Amsterdam
Drukker: Zwaan Printmedia

Geheel herziene versie: 7de druk november 2011

Voor het overnemen van passages uit deze brochure is toestemming van Soa Aids Nederland nodig.

**SOA
AIDS**

Dit is een publicatie van Soa Aids Nederland. Deze folder geeft algemene informatie over soa's. Als je op zoek bent naar meer gedetailleerde informatie over een specifieke soa's, bestel dan één van onze patiëntenfolders. Met vragen over soa's en veilig vrijen kun je 24 uur per dag terecht bij de Aids Soa Infolijn (tel. 0900-2042040 of infolijn@soa aids.nl).

Meer informatie over soa's vind je ook op onze website: www.soa aids.nl

Soa Aids Nederland spant zich in om de informatie in al haar voorlichtingsmateriaal zo nauwkeurig en betrouwbaar mogelijk aan te bieden. Toch aanvaardt Soa Aids Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het gebruik van deze folder. **De informatie in onze folders kan nooit worden beschouwd als vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan een arts of specialist.**