



Veilig vrijen, óók op vakantie!

Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) worden veroorzaakt door virussen of bacteriën. Deze nestelen zich in lichaamsvloeistoffen zoals bloed, sperma, voorvocht en vaginaal vocht. Soa's worden overgebracht door onbeschermd seks. Het is belangrijk om condooms uit Nederland mee te nemen op reis. Hier leest u wat u kunt doen tegen soa's op reis.

Hoe krijgt je een soa?

Je krijgt een soa door onveilige seks:

- vaginale seks (penis in vagina) zonder condoom;
- anale seks (penis in anus) zonder condoom en zonder voldoende glijmiddel;
- beffen of pijpen zonder condoom of beflapje;
- gezamenlijk gebruik van seksspeeltjes, zoals een dildo, zonder deze tussendoor schoon te maken of een nieuw condoom om te doen.

Een aantal soa's (zoals hiv of hepatitis B) zijn ook overdraagbaar via bloed.

Veel reizigers hebben wisselende seksuele contacten. Uit onderzoek blijkt dat ook reizigers die niet van plan zijn om seks te hebben, dit soms tóch doen. Zij zijn dan niet voorbereid, hebben geen condooms bij zich en hebben hierdoor onveilige seks. Een soa heeft niet alleen gevolgen voor de jezelf, maar ook voor je volgende sekspartner. Het is belangrijk om je te realiseren dat je iemand anders kunt besmetten.

Hoe kun je soa voorkomen?

Door met iedere nieuwe partner condooms te gebruiken wordt de kans op een soa zeer klein. Dit geldt dus ook op reis. Het is verstandig om condooms uit Nederland mee te nemen. Condooms zijn in het buitenland vaak minder makkelijk verkrijgbaar dan in Nederland, kunnen van een slechte kwaliteit zijn of een verkeerde maat hebben.

Waar komen soa voor?

Soa's komen in alle bevolkingsgroepen voor, maar in sommige delen van de wereld is de kans op het krijgen van een soa na onveilige seks veel hoger dan in Nederland.

In Azië, Afrika en Zuid-Amerika, de Caraïben, maar ook in Oost-Europa is het aantal mensen met een soa veel groter dan in Nederland. Goede medische hulp is er vaak niet, medicijnen zijn moeilijk of niet verkrijgbaar. Ook zijn er vaak geen goede testen om een soa op te sporen.



Verschillende soorten soa

Soa worden veroorzaakt door virussen (virale verwekkers) of bacteriën (bacteriële verwekkers):

- Herpes, genitale wratten, het hepatitis-B en hiv worden veroorzaakt door virussen. Sommige van deze virussen blijven, ondanks behandeling, in het lichaam aanwezig. Hierdoor kunnen de klachten blijven terugkomen, waardoor medicatie nodig is.
- Chlamydia, gonorrhoe en syfilis worden veroorzaakt door bacteriën. Deze infecties zijn goed te genezen. De infectie moet wel op tijd worden behandeld om ernstige gevolgen te voorkomen.

Onthoud: niet alle soa's geven klachten en ook zonder klachten kunnen ze wel schadelijk en besmettelijk zijn!

Als je al een soa hebt, is de kans om hiv te krijgen bij onveilige seks groter. Soa kunnen wondjes in het slijmvlies van de geslachtsdelen of de anus veroorzaken. Daardoor is hiv makkelijker over te dragen. Het is mogelijk verschillende soa tegelijkertijd te hebben.

Prostitutie

Soa komen bij prostituees in niet-westerse landen veel voor. Het aantal met hiv geïnfecteerde prostituees verschilt per land en is soms erg hoog. Er zijn landen waar prostituees door geld- en kennisgebrek of onder dwang toegeven aan riskant seksueel gedrag.

De prostitutie-sector is vaak minder goed zichtbaar; de sekswerkers werken soms in uitgaanscentra, cafés en restaurants waardoor je vaak niet weet dat je met een prostituee te maken hebt. Ook bij zakentransacties worden vaak (onverwacht) prostituees ingezet.

Tips om je te beschermen tegen soa's op reis

- Heb altijd veilige seks, dus met condoom;
- Neem zelf condooms mee uit Nederland;
- Controleer de houdbaarheidsdatum en het CE-logo op de verpakking
- Bewaar de condooms op een koele en donkere plek, dus niet in de zon. Ook niet in je portemonnee want dan kunnen de condooms gemakkelijk beschadigen.
- Gebruik glijmiddel op waterbasis, omdat olie en vetten het condoom aantasten.

Wat doe je na onbeschermd seks in het buitenland?

Wanneer je in het buitenland risico op een soa hebt gelopen, ga je direct naar een arts. Soms moet je binnen 72 uur behandeld worden met medicatie. Een soa gaat bijna nooit vanzelf over. Het is dus belangrijk dat je niet met een (vermoedelijke) soa doorloopt.

Bij terugkomst in Nederland ga je, ook al heb je geen klachten (meer), opnieuw naar een arts. Het is mogelijk dat onderzoek en/of de behandeling in het buitenland niet betrouwbaar is. Je kan naar je eigen huisarts of naar een andere instelling voor (anoniem) soa-onderzoek en behandeling.

Meer informatie over soa kun je vinden op de website van Soa- Aids Nederland: www.soa aids.nl