



Wat is wel  
Wat is niet



| Wat voor seksueel contact   | Wat doe je?   | Risico op HIV, soa, zwangerschap   |
|---|---|--|
| <b>Zoenen<br/>Tongzoenen<br/>Kussen</b>                                     | Je mond en tong gebruiken om elkaars tong, lippen en mond aan te raken.                                 | <b>Veilig voor:</b> HIV, soa, zwangerschap<br>Heb jij of je partner een soa in de mond, dan is er een <u>klein risico</u> op gonorrhoe, syfilis, candida en hepatitis B..  |
| <b>Masseren<br/>Strelen</b>   | Elkaar (overall) met je handen strelen en kneden, eventueel met gebruik van massageolie.                | <b>Veilig voor:</b> HIV, soa, zwangerschap<br>Hebben jullie na het masseren seks? <u>Let op</u> dat het condoom niet in aanraking komt met massageolie. Door de olie gaat het condoom kapot.   |
| <b>Masturberen, vingeren, aftrekken, jezelf en/of je partner bevredigen</b> | De penis, vagina of clitoris masseren en daardoor jezelf of je partner tot een hoogtepunt brengen.      | <b>Meestal veilig voor:</b> HIV, soa, zwangerschap<br><u>Kleine kans op hiv, soa of zwangerschap</u> als je sperma, menstruatiebloed of slijm van de vagina of anus overbrengt van de één naar de slijmvliezen van de ander. Bij intiem lichamelijk contact ook kans op schurft en schaamluis.           |
| <b>Droogneuken</b>  | Jullie lichaam tegen elkaar aanwrijven voor seksueel genot. Kan met en zonder kleren.                   | <b>Veilig voor:</b> HIV<br><b>Veilig voor:</b> soa. <u>Wel risico</u> op schurft en schaamluis als je geen kleren aan hebt.<br><b>Veilig voor:</b> zwangerschap.   |
| <b>Contact tussen vagina en penis (zonder te neuken)</b>                    | Jullie geslachtsdelen langs elkaar wrijven of jullie geslachtsdelen liggen heel dicht tegen elkaar aan. | <b>Veilig voor:</b> HIV, <u>tenzij</u> voorvocht/sperma toch in vagina komt.<br><b>Onveilig voor:</b> soa. <u>Risico</u> op hepatitis B, gonorrhoe, chlamydia, syfilis, genitale wratten, herpes genitalis en schurft.<br><b>Veilig voor:</b> zwangerschap, tenzij voorvocht/sperma toch in vagina komt. |
| <b>Contact tussen vagina en vagina</b>                                      | Jullie wrijven je vagina langs elkaar of liggen met je vagina heel dicht tegen elkaar aan.              | <b>Veilig voor:</b> HIV <u>tenzij</u> vaginaal vocht toch in vagina komt.<br><b>Onveilig voor:</b> soa. <u>Risico</u> op hepatitis B, gonorrhoe, chlamydia, syfilis, genitale wratten, herpes genitalis en schurft.<br><b>Veilig voor:</b> zwangerschap  |

De tabel gaat verder op de volgende pagina

| Wat voor seksueel contact   | Wat doe je?  | Risico op HIV, soa, zwangerschap   |
|---|--|--|
| <b>Contact tussen penis en penis</b>  | Jullie wrijven je geslachtsdelen langs elkaar of liggen met de geslachtsdelen heel dicht tegen elkaar aan. | <b>Veilig voor:</b> HIV, <u>tenzij</u> voorvocht/sperma toch in plasbuis komt.<br><b>Onveilig voor:</b> soa. <u>Risico</u> op hepatitis B, gonorrhoe, syfilis, chlamydia, genitale wratten, herpes genitalis en schurft.   |
| <b>Neuken, geslachts-gemeenschap, met elkaar naar bed gaan, het doen met elkaar</b>       | Je gaat met je penis in de vagina van de ander.  | <b>Onveilig voor:</b> HIV.<br><b>Onveilig voor:</b> soa. <u>Groot risico</u> op gonorrhoe, chlamydia, syfilis, trichomonas, herpes genitalis, genitale wratten, hepatitis B, schurft en schaamluis.<br><b>Onveilig voor:</b> zwangerschap  |
| <b>Beffen</b>   | Met je mond en tong de vagina en clitoris stimuleren.  | <b>Veilig voor:</b> HIV, <u>tenzij</u> degene die wordt gelikt ongesteld is.<br><b>Onveilig voor:</b> soa, ook als er geen menstruatie is. Risico op hepatitis B, syfilis, herpes genitalis, bij baardgroei schaamluis, schurft door intiem contact.<br><b>Veilig voor:</b> zwangerschap |
| <b>Pijpen, afzuigen</b>   | Met je mond en tong de penis stimuleren.   | <b>Veilig voor:</b> HIV, als de jongen maar niet klaarkomt in de mond. Zowel, dan <u>onveilig</u> voor degene die pijpt.<br><b>Onveilig voor:</b> soa. <u>Risico</u> op syfilis, herpes genitalis, chlamydia en gonorrhoe.<br><b>Veilig voor:</b> zwangerschap                           |
| <b>Kontneuken<br/>Anale seks</b>  | Je gaat met de penis in de anus van de ander.  | <b>Onveilig voor:</b> HIV<br><b>Onveilig voor:</b> soa. <u>Groot risico</u> op hepatitis B, gonorrhoe, chlamydia, syfilis, genitale wratten, herpes genitalis, schurft en schaamluis.<br><b>Veilig voor:</b> zwangerschap  |
| <b>Kontlikken<br/>Rimmen</b>  | Met de mond en tong de anus stimuleren   | <b>Veilig voor:</b> HIV, <u>tenzij</u> sprake is van bloed door anale seks of aambeien.<br><b>Onveilig voor:</b> soa. <u>Risico</u> op chlamydia, gonorrhoe, syfilis, hepatitis A.<br><b>Veilig voor:</b> zwangerschap   |
| <b>Voor het zingen<br/>de kerk uitgaan,<br/>terugtrekken</b>                              | Penis terugtrekken uit vagina, vlak voor zaadlozing.   | <b>Onveilig voor:</b> HIV<br><b>Onveilig voor</b> soa. <u>Groot risico</u> op gonorrhoe, chlamydia, syfilis, trichomonas, herpes genitalis, genitale wratten, hepatitis B, schurft en schaamluis.<br>(Vrouwen)condoom gebruiken. <b>Onveilig voor:</b> zwangerschap                      |
| <b>B.D.S.M.: bondage-discipline,<br/>dominance-subordinance &amp;<br/>sado-masochisme</b> | B.D.S.M. is seksueel opgewonden raken doordat de ene partner de ander pijnigt, vernedert of vastbindt.     | <b>Veilig voor:</b> HIV, soa, zwangerschap<br><u>Veilig voor hiv/soa als</u> er geen bloed vloeit of wondjes worden gemaakt en als materialen en voorwerpen goed worden schoongemaakt na gebruik.  |
| <b>Seksspeelgoed<br/>gebruiken</b>  | Met seksspeelgoed als dildo's, vibrators, jezelf en/of je partner seksueel opwinden of bevredigen.         | <b>Veilig voor:</b> HIV, soa, zwangerschap<br><u>Veilig, als</u> je je eigen seksspeeltjes gebruikt of bij het wisselen van partner de speeltjes goed schoonmaakt. Je kunt er ook een condoom omheen doen. Condoom wisselen als het seksspeelgoed gebruikt wordt bij een andere partner. |

Behalve bovengenoemde vormen van seksueel contact zijn er nog vele andere variaties. Het gaat te ver om die allemaal te bespreken. Voor alle vormen van seksueel contact geldt: er is risico voor soa's, inclusief hiv-infectie, als sperma, vaginaal vocht of bloed van de ene partner in aanraking komt met slijmvlies van de andere partner.