

Hoe houd je het risico op corona zo klein mogelijk bij intimiteit en seks?

<INLEIDING>

Samen kunnen we ervoor zorgen dat het coronavirus zich niet verder verspreidt. Belangrijke regels hierbij zijn dat we 1,5 meter afstand van elkaar houden en vaak onze handen wassen. Zo voorkomen we dat veel meer mensen ziek worden en sterven. Maar wat betekent dit voor intimiteit en seks?

Met je vaste partner kun je seks hebben of intiem zijn. Je bent sowieso dicht bij elkaar. Je hebt dan niet meer kans op corona als je seks hebt. Intiem zijn of seks met anderen (bijvoorbeeld knuffelen) kun je beter niet doen. Je hebt dan kans dat je corona krijgt of doorgeeft.

Maar wat als je single bent en intussen enorme 'huidhonger' hebt? Of als je ontzettend veel zin hebt in een (seks)date? Het is logisch dat je lichamelijk contact wilt hebben. Het lukt dan ook niet iedereen om zich altijd aan de afstandsregels te houden. Het is wel extra belangrijk dat je bij intimiteit en seks het risico op corona zo klein mogelijk houdt. Zodat jij jezelf en je omgeving zoveel mogelijk beschermt tegen het virus. Hier lees je hoe je de kans dat je het coronavirus krijgt of doorgeeft zo klein mogelijk houdt bij intimiteit en seks. Helemaal voorkomen kan niet als je seks hebt of intiem met iemand bent.

intimiteit en seks met een zo klein mogelijk risico op corona

Wij raden je aan om de maatregelen van het RIVM zo goed mogelijk op te volgen. En zoveel mogelijk thuis te blijven, bij bezoek aan anderen je handen te wassen en 1,5 meter afstand te houden. Zo houd je het risico op corona het kleinst.

Maar we weten ook dat het voor veel mensen moeilijk is om zich altijd aan deze regels te houden. Zeker als de maatregelen langer gaan duren. Daarom willen we je adviezen geven om het risico op corona zo klein mogelijk te houden, als je ervoor kiest intiem te zijn of seks te hebben met anderen. Zodat je jezelf, degenen met wie je seks hebt en jullie omgeving zoveel mogelijk beschermt. Alleen samen krijgen we corona onder controle.

Heb je seks met anderen? Dan kun je corona krijgen en doorgeven

Corona is geen soa. Er is geen bewijs dat het wordt overgedragen door sperma of lichaamsvocht van vagina of anus. Maar bij intimiteit of seks ben je meestal dicht bij elkaar. Dichter dan 1,5 meter. Dan is er altijd een risico dat je corona krijgt of doorgeeft. Jij kan het virus hebben. Of degene waarmee je seks hebt. Ook als je geen klachten hebt. Heb je seks met meer mensen? Dan heb je meer kans dat iemand het virus aan jou doorgeeft. Of dat jij het aan hen doorgeeft. Ga je naar iemand toe om seks te hebben? Dan kun je het virus krijgen via dingen die je onderweg aanraakt. Bijvoorbeeld de reling in de bus of de voordeur van de persoon met wie je afspreekt. Wil je de kans dat je corona krijgt of doorgeeft klein houden? Dan moet je dus met van alles rekening houden.

Wil je de kans op corona zo klein mogelijk maken? Dan kun je beter geen seks hebben met anderen. Heb je wel intimiteit of seks, bedenk dan dat:

- Met hoe meer mensen je seks hebt, hoe hoger de kans dat je het virus krijgt of doorgeeft aan anderen.

- Je weet niet of de persoon met wie je intiem bent of seks hebt, risico heeft gelopen op het coronavirus, door fysiek contact of het overschrijden van de 1,5 meter afstand. Dat het niet per se uitmaakt wat je doet (zoenen, pijpen, beffen, anale seks), maar dat je vooral risico loopt doordat je dicht bij elkaar bent (binnen 1,5 meter).

Maak goede afspraken

Ben je intiem of heb je seks met iemand? Maak dan goede afspraken over hoeveel andere mensen jullie zien en hoe jullie omgaan met de coronaregels. En bespreek met elkaar hoe je je allebei aan die afspraken houdt. Houden jullie je allebei goed aan de coronaregels en hebben jullie geen seks hebben met anderen? Dan is de kans kleiner dat jij of de ander corona krijgt. Maak afspraken waarbij jullie je allebei prettig voelen.

Houd je risico in elke situatie klein

Hoe minder mensen dichtbij je zijn, hoe kleiner de kans is dat je corona krijgt. Hou daar rekening mee als je ervoor kiest om seks te hebben of intiem te zijn. Per situatie zijn er dingen die je kunt doen om het risico zo klein mogelijk te maken.

Je wilt seks hebben met iemand op afstand

- Je spreekt niet af. Je hebt seks of bent intiem via bijvoorbeeld webcam of chatten. Je bent dan niet dichtbij elkaar.
- Je spreekt wel af, maar jullie houden 1,5 meter afstand. Dat betekent dat je elkaar niet aanraakt. Hebben jullie seks, dan raak je alleen jezelf aan. Bijvoorbeeld strippen, masturberen, spelen met een dildo of andere seksspeeltjes.

Zo houd je de kans dat je corona krijgt of doorgeeft het kleinst.

Je wilt seks hebben met 1 persoon (LAT-partner, friend with benefits, seksbuddy, knuffelmaatje) die je al langer kent en vertrouwt ('coronabuddy')

Heb je seks of ben je intiem met 1 vast persoon? Dan is er een kans dat je corona krijgt of doorgeeft. Je bent dan dichtbij 1,5 meter bij elkaar.

Zo houd je de kans zo klein mogelijk:

- Houd je allebei zo goed mogelijk aan de coronaregels.
- Spreek af dat je geen seks hebt of intiem bent (bijvoorbeeld knuffelen) met anderen.
- Bespreek met elkaar of het goed is om 2 weken te wachten met seks. Het kan namelijk 2 weken duren voordat het virus je ziek maakt. Hou je in die 2 weken allebei goed aan de regels en heb dus ook geen seks met anderen.
- Spreek niet af als jullie in deze 2 weken klachten krijgen die passen bij corona (koorts, verkoudheid, niezen, hoesten, benauwdheid).
- Spreek niet af als een van jullie deze klachten heeft of als een van jullie gewaarschuwd is voor corona.

Je wilt seks hebben met een paar vaste personen (friends with benefits, seksbuddies, knuffelmaatjes) die je al langer kent en vertrouwt (enkele 'coronabuddies')

Heb je seks of ben je intiem met een paar mensen? Dan heb je meer kans dat je corona krijgt of doorgeeft. Hoe meer personen, hoe meer risico op corona. Vooral als de personen waarmee je afsprekt zelf ook met meerdere personen afspreken.

Zo houd je de kans zo klein mogelijk:

- Houd je allemaal zo goed mogelijk aan de coronaregels.

- Bespreek met elkaar of het goed is om 2 weken te wachten met seks. Het kan namelijk 2 weken duren voordat het virus je ziek maakt. Hou je in die 2 weken allemaal goed aan de regels en heb geen seks met anderen.
- Spreek niet af als jullie in deze 2 weken klachten krijgen die passen bij corona (koorts, verkoudheid, niezen, hoesten, benauwdheid).
- Spreek niet af als een van jullie deze klachten heeft of gewaarschuwd is voor corona.

Je wilt seks hebben met iemand die je niet goed kent (bijvoorbeeld een date via een datingapp of cruiseplek)

Ken je de persoon met wie je seks hebt of intiem bent niet of niet goed? Dan is de kans dat je corona krijgt een stuk groter. Je weet namelijk niet of iemand eerlijk is over of die zich aan de coronaregels houdt.

Zo houd je de kans zo klein mogelijk:

- Probeer in te schatten hoe goed je date zich houdt aan de coronaregels. Bespreek of het mogelijk is om 2 weken te wachten met de seks, 2 weken waarin je goed let op coronaregels en met niemand anders intiem bent.
- Gebruik die 2 weken om met elkaar te chatten of bijvoorbeeld te webcammen.
- Spreek je wel meteen af? Hou dan in het begin 1,5 meter afstand. Willen jullie seks hebben? Raak dan alleen jezelf aan en hou 1,5 meter afstand. Bijvoorbeeld strippen, masturberen, spelen met een dildo of andere seksspeeltjes.
- Hebben jullie allebei 2 weken na jullie eerste contact geen coronaklachten (koorts, verkoudheid, niezen, hoesten, benauwdheid) gekregen? Hebben jullie nu geen klachten en zijn jullie niet gewaarschuwd voor corona? Dan kunnen jullie overwegen seks met elkaar te hebben of intiem te zijn.

Je wilt seks met een groep

Heb je seks met een groep mensen? Dan loop je een flink risico om corona te krijgen en door te geven. Dit risico kun je moeilijk kleiner maken. Zeker met een groep onbekenden die je alleen via bijvoorbeeld WhatsApp kent kun je geen goede afspraken maken. Met een vaste groep kun je misschien iets makkelijker afspraken maken. Hoe meer personen, hoe groter de kans dat 1 van de personen zich niet aan de coronaregels houdt. En toch corona heeft en dit doorgeeft aan anderen in de groep.

Kies je toch voor seks in een groep? Zo verklein je de kans op corona:

- Kies voor soloseks op 1,5 meter afstand.
- Spreek af dat personen die klachten hebben die passen bij corona (koorts, verkoudheid, niezen, hoesten, benauwdheid) thuis blijven.

De persoon met wie je seks wilt hebben heeft (misschien) corona (verkoudheid, niezen, hoesten, benauwdheid)

Heeft de persoon met wie je seks wilt hebben of intiem wilt zijn klachten die passen bij corona? Dan heb je grote kans dat jij het ook krijgt. Spreek niet af. Spreek pas weer met elkaar af als de klachten 24 uur over zijn. Is er een coronatest gedaan en was deze positief? Blijf dan thuis tot 7 dagen nadat de klachten begonnen zijn en de klachten minstens 24 uur weg zijn.

Je hebt seks met je vaste partner. Jullie wonen bij elkaar.

De kans dat jullie corona van elkaar krijgen door seks is klein. Jullie zien elkaar al vaak en houden daarbij geen 1,5 meter afstand. Je hebt dan niet meer kans op corona als je seks hebt of intiem

bent met elkaar. Krijgt 1 van jullie klachten die bij corona passen? Blijf dan allebei thuis. Ga pas naar buiten als de klachten 24 uur over zijn.

Heb je een coronatest gedaan en was deze positief? Blijf dan thuis tot 7 dagen nadat de klachten begonnen zijn. En de klachten minstens 24 uur over zijn.

Je hebt seks met je vaste partner. Jullie wonen niet bij elkaar.

Wil je het risico zo klein mogelijk houden? Kies dan uit deze opties:

- Je spreekt niet af. Je hebt seks of bent intiem via bijvoorbeeld webcam of chatten. Je bent dan niet dichtbij elkaar.
- Je spreekt wel af, maar jullie houden 1,5 meter afstand. Dat betekent dat je elkaar niet aanraakt. Hebben jullie seks, dan raak je alleen jezelf aan. Bijvoorbeeld strippen, masturberen, spelen met een dildo of andere seksspeeltjes.
- Jullie zien elkaar al vaak en houden daarbij geen 1,5 meter afstand. Je hebt dan niet meer kans op corona als je seks hebt of intiem met elkaar bent. Krijgt 1 van jullie klachten die bij corona passen? Blijf dan ieder in je eigen huis. Spreek pas weer met elkaar af 24 uur nadat de klachten verdwenen zijn.

Je hebt een vaste relatie. Voor corona kwam waren jullie gewend om (samen) seks met anderen te hebben.

Heb je een vaste relatie? Dan is de kans dat je elkaar door seks besmet met corona klein. Jullie zien elkaar al vaak en houden daarbij geen 1,5 meter afstand. Je hebt dan niet meer kans op corona als je seks hebt of intiem met elkaar bent. Heb je seks met mensen buiten je vaste relatie? Volg dan de adviezen die hierboven staan. Welk advies voor jou geldt, ligt aan met wie je buiten je relatie seks hebt.

Let op: wees je bewust dat je corona kunt krijgen en doorgeven

Besluit je om seks te hebben of intiem te zijn met iemand? Dan zijn er verschillende dingen die je kunt doen om de kans op corona zo klein mogelijk te houden. Maar je kunt corona niet helemaal voorkomen als je seks hebt. Ook als je geen klachten krijgt, kun je het virus doorgeven. Jij of je partner kunnen corona hebben zonder dat je het weet. Bedenk voor je seks hebt dat je corona kunt krijgen en doorgeven. En of je dat risico wilt lopen. Bespreek dit met elkaar voordat je seks hebt.

Was je handen voor je seks hebt

Tot slot: was als je bij iemand thuiskomt eerst je handen en je geslachtsdelen (penis, vagina, anus) voordat je seks hebt of intiem bent. Je kan onderweg het coronavirus op je handen krijgen. Bijvoorbeeld via deurknoppen of een stoplicht. Of het virus kan via vingers op de penis of huid gebracht zijn. Neem zo weinig mogelijk het openbaar vervoer. Loop, ga met de fiets of auto. Was ook je handen na seks of nadat je elkaar hebt aangeraakt.