

Q&A Seks en intimiteit in coronatijd : in een anderhalvemeter-samenleving

Soa Aids Nederland stelt dat er in de advisering over de anderhalvemeter-samenleving ook aandacht moet zijn voor intimiteit en seks met anderen dan met de samenwonende vaste partner. Niet omdat we dat willen aanmoedigen, maar omdat we weten dat het op langere termijn voor veel mensen ondoenlijk is om een leven zonder intimiteit en seks vol te houden. We hen willen voorzien van correcte adviezen om het risico op een corona-besmetting zo klein mogelijk te houden als zij ervoor kiezen intimiteit en seks te hebben met anderen.

Is Soa Aids Nederland het niet eens met de maatregelen van het RIVM?

Wij zijn het eens met het RIVM, contact met anderen moet zoveel mogelijk worden vermeden. Het is belangrijk om vaak je handen te wassen en anderhalve meter afstand te houden van mensen met wie je niet samenwoont. Dat moedigen we ook aan en blijft de kern van onze communicatie omtrent corona.

Maar we weten ook dat het onrealistisch is om voor langere tijd mensen die geen vaste partner hebben seks en intimiteit te ontzeggen. Het is een menselijke basisbehoefte. We krijgen signalen dat het voor veel mensen die single zijn moeilijker wordt om elke vorm van fysieke intimiteit en seks te vermijden.

Daarom hebben we aanvullende adviezen opgesteld die mensen helpen een eigen en bewuste keuze te maken of ze seks willen hebben of niet en wat ze kunnen doen om het risico op een corona-besmetting zo klein mogelijk te houden.

Waarom zijn er aanvullende adviezen nodig ?

Net als het RIVM raden we het publiek aan zoveel mogelijk thuis te blijven en geen fysieke seks met anderen dan met de vaste partner te hebben.

We zijn ons ervan bewust dat het leven zonder intimiteit niet vol te houden is voor veel mensen. We hopen dat er met de adviezen wat ruimte komt voor mensen die nu geen vaste partner hebben en wel behoefte hebben aan intimiteit seks. We willen die mensen informeren hoe het zo veilig mogelijk kan, hoe je het risico op een corona-besmetting zo beperkt mogelijk maakt.

Mensen kunnen toch gewoon wel even volhouden, net als iedereen?

Het is niet in te schatten hoe lang deze periode duurt. Een tijdje zonder een knuffel of omhelzing kan iedereen wel aan. En seksuele onthouding voor enige tijd is zeker wel op te brengen. Maar naarmate het langer dan weken gaat duren is dit voor veel mensen moeilijker vol te houden. Die signalen zijn intussen ook al duidelijk hoorbaar, in de media bijvoorbeeld wordt er geschreven over het recht op seks. Daar oordelen we niet over.

Maar we willen deze mensen de juiste informatie geven om een zo'n veilig mogelijke keuze te maken. Als ze zelf beslissen toch intimiteit op te zoeken en seks te hebben, dan moeten ze zich bewust zijn van hoe het risico op een corona-besmetting kunnen beperken.

Rutgers stelt dat seks en intimiteit geen mensenrecht is. Wat vindt Soa Aids Nederland?

SANL is ervan overtuigd dat een leven zonder intimiteit en seks voor de meeste mensen op de lange termijn niet vol te houden is. We willen adviezen geven die aansluiten bij de belevingswereld van mensen, adviezen die bijdragen aan bewuste gezonde keuzes. Het ontkennen van de behoefte aan

intimiteit is daarom niet verstandig, Het verbieden kan zelfs averechts werken zodat je ongelooftwaardig wordt.

Is dat risico op corona helemaal uit te sluiten als je seks wilt hebben ?

Nee natuurlijk niet. Zelf bij de bestaande regels van anderhalve meter kunnen we het risico nooit helemaal uitsluiten, we verminderen het risico op besmetting. Als je intimiteit opzoekt of toch seks wilt hebben, wordt het risico meteen groter, maar je kan met de juiste beslissingen en handelingen het risico zelf weer verkleinen. Hoe je dat moet doen is precies de informatie die Soa Ais Nederland nu geeft.

En hoe moet dat dan?

Concrete adviezen :

1. Intimiteit of seks met een ander op afstand

Hiermee is het risico op een corona-besmetting het kleinst. Je spreekt niet af, maar je houdt het op webcam of chatten, je gaat masturberen met of zonder seksspeeltjes. Als je wel afspreekt, dan hou je 1,5 meter afstand, dus geen aanraking of intiem contact, maar soloseks in het bijzijn van die ander.

2. Intimiteit of seks met één vast persoon die je al langer kent en die je durft te vertrouwen (knuffelmaatje - 'coronabuddy')

Er is hierbij risico op corona omdat je niet de fysieke afstand van anderhalve meter bewaart. Bespreek of het goed is 2 weken te wachten met de seks, 2 weken waarin je goed let op de coronaregels en met niemand anders intiem bent. Het kan twee weken duren voordat het virus je ziek maakt. Spreek exclusiviteit af, dus niet knuffelen of seks met anderen.

3. Intimiteit/seks met iemand die je niet goed kent

Het risico op corona bij mensen die je niet goed kent is een stuk groter. Je weet namelijk niet of ze eerlijk zijn of ze zich aan de coronaregels houden.

Stel de date uit en probeer in te schatten hoe goed je date zich houdt aan de coronaregels. Gebruik de wachttijd om met elkaar te chatten en te webcammen. Bespreek of het mogelijk is om 2 weken te wachten met de seks, 2 weken waarin je goed let op de corona regels en met niemand anders intiem bent. Spreek niet af als jullie gedurende die 2 weken verschijnselen krijgen die passen bij corona. Als jullie allebei twee weken na het eerste contact geen coronaverschijnselen hebben gekregen, dan kunnen jullie overwegen intimiteit of seks te hebben.

4. Seks in een groep

Er is een flink risico en dit risico is moeilijk te verkleinen. Hoe meer personen, hoe groter de kans is dat een van de personen zich niet aan de corona regels houdt en toch corona heeft opgelopen.

Kan wat jullie betreft iedereen nu weer aan het daten slaan?

We moedigen daten niet aan. Maar als je intimiteit zoekt, moet je je bewust zijn van het risico op een corona-besmetting. Wij adviseren om vervolgens een paar belangrijke stappen te nemen om dat risico zoveel mogelijk te beperken. En vergeet ook niet het risico op soa.

En hoe zit het met sekswerkers, kunnen die aan de slag met de adviezen ?

Sekswerk is pas toegestaan na 1 september. Sekswerkers die wel werken moeten zich aan de anderhalve meter regel houden. Velen zijn heel creatief met afstandsseks en webcam.

Wat verwachten jullie van de adviezen?

We verwachten dat onze adviezen gelezen worden op onze websites, net als onze eerdere adviezen over corona – die pagina's waren de afgelopen weken echte 'google-hits'. Er is echt behoefte op dit moment aan dit soort informatie. Iedereen wil zich aan de regels houden en het goed doen, wij helpen mensen daarom om hun eigen keuzes te maken op een bewuste manier. Dat is in het belang van iedereen, en zeker van de volksgezondheid..