

Omgaan met veilig vrijen

Veilig vrijen is niet altijd vanzelfsprekend. Inschatten wat veilig is en wat niet, altijd condoms gebruiken of niet zijn geen gemakkelijke beslissingen. Neem steeds weloverwogen beslissingen op basis van correcte informatie. Bespreek met je partner hoe jullie dit inpassen in jullie seksleven. Laat je eventueel ondersteunen door een hulpverlener.

Moeilijke boodschap

Veilig vrijen is een complexe boodschap met heel wat verschillende facetten. Er bestaat heel wat informatie over wat de kans op [hiv-overdracht](#) [1] kan beïnvloeden. De [kans om hiv door te geven hangt af van](#) [2] de sekshandeling, de aanwezigheid van een andere seksueel overdraagbare aandoening (soa), je virale lading, het aantal sekspartners...

Juiste informatie

Correcte informatie over overdracht van hiv en de [mogelijkheden die overdracht verminderen](#) [3] kunnen je helpen om keuzes te maken in je seksleven. Een hulpverlener kan je informatie op maat geven, toegepast op jouw persoonlijke situatie. Je kan hiervoor terecht bij je hiv-arts, sociaal verpleegkundige, psycholoog, seksuoloog, [Sensoa Positief](#) [4]...

Praat met je partner

Praat met je partner over zorgen, vragen, angsten.

Veilig vrijen: wat betekent dat voor jullie, wanneer gebruiken jullie een condoom, wat als je partner een ondetecteerbare virale lading heeft, welke mogelijkheden zijn er om de kans op hiv-overdracht zo laag mogelijk te houden... Een gesprek met een hulpverlener kan jullie helpen hier beslissingen in te maken.

Jullie relatie: maak afspraken over jullie grenzen als individu en als koppel. Misschien hebben jullie hier elk een eigen mening over of ervaringen mee. Houd voor ogen dat jij of je partner niets moeten doen waar 1 van jullie beiden zich niet goed bij voelt.

Seks: vertel aan elkaar wat je fijn vindt en wat niet.

Ken jezelf

De manier waarop je met veilig vrijen omgaat, hangt ook af van hoe je in je leven omgaat met andere moeilijke boodschappen. Wat doe je als je iets niet zeker weet? Ben je iemand die 100% garantie nodig heeft of ben je iemand die snel gerustgesteld is? Ga je moeilijke boodschappen uit de weg of pak je ze aan?

Zoek ondersteuning

Praat met je hiv-arts over veilig vrijen en de mogelijkheden om hiermee om te gaan. Ook een (sociaal) verpleegkundige, maatschappelijk werker, psycholoog of seksuoloog van een [hiv-referentiecentrum](#) [5] kan je hierover aanspreken. Of maak een afspraak met Sensoa Positief. Veel mensen hebben deugd aan een [babbel met een lotgenoot](#) [6]. Ook je partner is welkom.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/seksualiteit/veilig-vrijen/omgaan-met-veilig-vrijen>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.