

5

Kærlighed og sex



Hiv påvirker ikke nødvendigvis kun vores immunforsvar. Sygdommen kan også påvirke synet på os selv, vores behov for omsorg og kærlighed samt vores lyst til sex.

Det kan være ting, der er svære at tale med lægen om, men det er vigtige dele af vores liv, som i høj grad er med til at påvirke vores livskvalitet.

Når partneren ikke er hiv-positiv

En del hiv-positive lever i faste parforhold med en hiv-negativ partner. Ligesom ved andre alvorlige sygdomme kan kritisk sygdom påvirke parforholdet. Den hiv-positive kan komme i en rolle som den syge, der føler sig mindre værd eller skal have opmærksomhed og omsorg, mens den hiv-negative må-

Denne pjece er en del af en serie på 10 pjecer, hvor vi har udvalgt forskellige temaer:

1) Hiv-testen er positiv, 2) Ambulatoriebesøget, 3) Behandlingsstart, 4) Krop og psyke, 5) Kærlighed og sex, 6) Om hiv til pårørende, 7) Om rejser, forsikring, love og regler, 8) Sociale rettigheder, 9) Godt at vide om medicin og 10) Anden sundhedskontakt end hiv

ske ikke får, hvad han/hun har behov for.

Det kan være svært at forklare sin partner, hvad hiv gør ved én, hvorfor er man nervøs for næste blodprøve, hvorfor er det så svært at komme videre, eller bare hvor træt man er.

Hiv kan også være med i sengen. Du er måske velbehandlet og smittefri, men du er stadig være nervøs for at smitte, din partner kan være nervøs for at få hiv eller du kan simpelthen ikke have lyst til sex, fordi du har tusindvis af andre ting i hovedet. Angsten kan dæmpes, hvis I sætter jer ind i, hvordan hiv smitter, og ikke mindst hvordan det ikke smitter. Det er vigtigt at tale om.

En gang imellem kan det være svært at tale om sex med sin partner, fordi der så mange følelser involveret, og her kan det være godt at få hjælp udefra. Det kan være en anden hiv-positiv fra Hiv-Danmarks mentorordning, rådgivning i AIDS-Fondet, eller en læge og sygeplejerske på hospitalet.

Når partneren selv er hiv-positiv

Nogle gange er det måske lettere, hvis kæresten også er hiv-positiv, fordi han eller hun bedre forstår dig. Der er så meget, man ikke behøver at forklare, fordi kæresten jo ved, hvordan det er.

Omvendt er der også god grund til at være lidt på vagt. Bliver forståelsen så stor, at man glemmer sig selv? Er man med til at holde hinanden fast i nogle roller? Eller er det sikkert, at din partner ved, hvordan du har det, eller hvad du har lyst til, udelukkende fordi han eller hun også er hiv-positiv?



Den svære jagt på en kæreste

Når man får hiv, kan man godt opleve et større behov for tryghed og omsorg, og en kæreste står måske højt på ønskesedlen.

Det er ikke altid let at finde en kæreste i sådan en situation. Du kan hjælpe dig selv ved at overveje, hvorfor du gerne vil have en kæreste, hvilke ting der er vigtige for dig ved en kæreste, hvad du har at tilbyde en kæreste, og hvad det indebærer for dig at være kæreste.

Overvejelserne kan give dig et billede af, hvad det er for en kæreste og hvilken slags forhold, du leder efter. Dine krav kan selvfølgelig blive så specifikke, at det bliver svært at finde en, der kan leve op til dem, og så er det godt at have overvejet, hvilke krav du er parat til at gå på kompromis med. Det er gode informationer, du kan bruge, hvis du vil lave en profil på en datingside på nettet eller en annonce i et blad.



Når du skal lave en profil eller en annonce, kan det være godt at kigge på, hvilken person du leder efter, og derefter kigge på det sted, du har tænkt dig at indrykke annoncen. Er det sandsynligt, at han eller hun vil dukke op der, eller skal annoncen måske hellere indrykkes et andet sted?



Hiv og sex

Hiv-positive kan have svært ved sex, fordi de forbinder sex med deres egen hiv-status. Har du umålelig virusmængde, så er du velbehandlet og smittefri. Selv om du ikke smitter med hiv, kan du sagtens smittes eller smitte med en anden kønssygdom.

Er du ikke er åben om hiv, så er det godt at undgå situationer, hvor du kommer til at dyrke ubeskyttet sex. Det kan blandt andet være, at du altid har kondomer med dig, eller at du siger, at du kun er interesseret i sikker sex.

Mange hiv-positive føler et stort ansvar for at beskytte deres partnere, selvom de er velbehandlede og ikke kan smitte med hiv.



Hvordan smitter hiv?

Er du ikke er velbehandlet, så kan hiv være smitsom. Det vil sige, at du enten

ikke i behandling eller også, at du ikke tager medicinen som foreskrevet.

En ubehandlet hiv kan smitte gennem blod, skedeseekret, sæd, præperm og modermælk. Disse kropsvæsker indeholder nok virus til at overføre smitte. Hiv skal direkte ind i blodbanen, for at der kan ske overførsel af smitte. Det kan ske ved at:

- have samleje uden kondom
- dele sprøjte med en hiv-positiv
- smitte fra mor til barn under fødslen
- den hiv-positive mor ammer sit barn
- du modtager en blodtransfusion eller behandling med blodprodukter i lande, der ikke undersøges for disse for hiv
- sundhedspersonale stikker eller skærer sig på inficeret udstyr

Ved oralsex er risikoen meget lille for mundens slimhinde. Mundhulen er dog meget robust, så sæd, skedeseekret og blod ikke så let kommer ind i kroppen.

Hiv smitter ikke ved almindelig social kontakt, kys, kram og knus samt ved at dele toilet eller drikke af samme kop, og hiv kan heller ikke overføres af insekter eller dyr.



Hiv og graviditet

I dag kan de fleste hiv-positive heldigvis se frem til et langt liv. Den medicinsk



udvikling betyder også, at det muligt for hiv-positive at føde børn, der ikke smittes med hiv. Den effektive behandling gør det også muligt at blive gravid på naturlig vis, uden at partneren udsættes for nogen smitterisiko.

Din læge kan vejlede dig og din partner. Har I planer om at få børn, er det vigtigt, at I taler med lægen om det. I nogle tilfælde kan det nemlig være nødvendigt at skifte behandling i forbindelse med graviditeten, så fostret ikke tager skade af medicinen.



Lidt om forebyggelse

Som velbehandlet hiv-positiv er det

ikke længere relevant at tale om PEP, forebyggende hiv-behandling, da du ikke længere er smitsom. PEP er derimod relevant, hvis en hiv-negativ har ubeskyttet sex med en hiv-positiv, som ikke er i medicinsk behandling. PEP skal gives inden for 24 timer via en læge på en skadestue.

PrEP er en ny form for behandling, som man overvejer at give til hiv-negative, som man ved dyrker usikker sex og er i risiko for at blive hiv-positive. Det er i praksis en form for hiv-behandling, som yder beskyttelse mod at blive smittet med hiv. Man kan nærmest sige, at det virker som en slags medicinsk kondom.



Hiv-Danmark
Vestergade 18E, 3.
1456 København K
info@hiv-danmark.dk
www.hiv-danmark.dk
Tlf.: 3332 5868

Hiv-Danmark. MOE januar 2017

Kafe Knud

Skindergade 21, kld.

1159 København K

Værested og cafe, åben tirsdag og torsdag fra kl. 15:00-22:00, se www.kafeknud.dk



Mentorordningen

Mød en anden hiv-positiv for at tale fortroligt om hiv og høre en andens erfaring som hiv-positiv. Kontakt mentor@hiv-danmark.dk

Hjælp til selvhjælp

Få besøg, hjælp til at forstå breve, hjælp med at huske medicin eller et telefonopkald, når livet i perioder er lidt svært.

Kontakt gyda@hiv-danmark.dk

Se www.hiv-danmark.dk for at finde andre tilbud