

Kærlighed, parforhold og sex



Denne folder er beregnet til hiv-smittede, der har spørgsmål i forhold til kærlighed, parforhold og sex. Folderen indgår i serien Hiv, liv og behandling, hvor hver folder beskriver forskellige problemstillinger, man kan komme ud for som hiv-smittet. I serien findes der foldere om bl.a. behandlingsstart, krop og psyke, sociale rettigheder samt kærlighed, parforhold og sex.

Hiv-Danmark er patientforening for hiv-smittede og pårørende i Danmark. Foreningen tilbyder rådgivning til hiv-smittede og pårørende over hele landet, arrangerer kurser, seminarer, selvhjælpsgrupper, og den har væresteder i København og Århus. Du kan læse mere om foreningens tilbud på hjemmesiden www.hiv-danmark.dk



© Hiv-Danmark 2007, version 1

Ide og udvikling: Henrik Arildsen og Andy Grysbæk, **Tekst:** Andy Grysbæk, **Korrektur:** Henrik Lyding, **Layout:** Krogh & Co Designbureau, **Illustration:** Lene Perez, **Tryk:** Basistryk. **Hiv-Danmark takker:** Overlæge Lars Nørgaard Nielsen og afdelingslæge Nina Weis for lægefaglig bistand. Alle hiv-smittede der har hjulpet med projektet. GlaxoSmithKline som har givet Hiv-Danmark penge, så projektet kunne gennemføres.

Kærlighed, parforhold og sex

Hiv påvirker ikke nødvendigvis kun vores immunforsvar. Sygdommen kan også påvirke vores syn på os selv, vores behov for omsorg og kærlighed, og vores lyst til sex. Det kan være svært at tale med lægen om, men det er vigtige dele af vores liv, som i høj grad er med til at påvirke vores livskvalitet. Derfor får du i denne folder information om kærlighed, parforhold og sex.

Når partneren ikke er smittet

En del hiv-smittede lever i fast forhold med en partner, der ikke er smittet. Ligesom ved andre alvorlige sygdomme kan det påvirke parforholdet, at den ene har en kritisk sygdom og den anden ikke har. Den ene kan komme i en rolle som den syge, der føler sig mindre værd eller er den, der skal have opmærksomhed og omsorg, mens den raske måske ikke får, hvad han eller hun har behov for.

Det kan også være svært at forklare sin partner, hvad hiv gør ved en, fordi han eller hun ikke har prøvet det; Hvorfor er man nervøs for den næste blodprøve, hvorfor er det så svært at komme videre eller bare hvor træt man er.

Hiv er også med i sengen. Det kan være, fordi du er nervøs for at smitte din partner, fordi din partner er nervøs for at få hiv, eller fordi du simpelthen ikke har lyst til sex, når du har tusindvis af andre ting i hovedet. Angsten for at smitte eller at blive smittet kan dæmpes, hvis I sætter jer grundigt ind i, hvordan hiv smitter, og ikke mindst hvordan det ikke smitter. Det er også vigtigt at tale om, hvad der gør jer nervøse. Måske er der ikke grund til at være nervøs.

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 fra Hiv-Danmarks rådgivning, eller det kan være fra læge og sygeplejerske på hospitalet. Gennem rådgivningen kan du også bede om en samtale med en anden hiv-smittet, som du måske nemmere kan tale med.

Når partneren er smittet

For nogle hiv-smittede er det rarest, hvis partneren også er hiv-smittet. Det kan være en fordel, hvis man er nervøs for at smitte partneren, eller ens partner er nervøs for at få hiv, så det seksuelle ikke fungerer.

Der er også hiv-smittede, som bevidst vælger hiv-smittede partnere, fordi det giver dem mulighed for at have sex uden kondom. Enten fordi det er lettere eller fordi det er en del af en fantasi. En del læger advarer imod, at hiv-smittede dyrker ubeskyttet sex med andre hiv-smittede, fordi de mener, at der er en risiko for, at man bliver smittet med partnerens virus. Det kan være et problem, hvis partnerens virus er af en anden type eller har udviklet resistens mod behandlingen.

Lægerne er ikke enige i, hvor stor risikoen for gensmitte er hos den enkelte, så det er op til dig og din partner at vurdere, hvilken risiko I vil løbe. Her er det også værd at overveje risikoen for andre sygdomme, der smitter seksuelt, fordi de i visse tilfælde kan gøre det mere kompliceret at behandle hiv.

En der forstår mig

Nogle gange er det måske også lettere, hvis kæresten også er smittet, fordi han eller hun så måske bedre forstår, hvordan du har det, hvorfor du er bekymret, eller hvorfor du måske ikke har så meget lyst til sex. 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-smittet?

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 højt på ønskesedlen for mange hiv-smittede. Det er svært at finde en kæreste, når man leder efter en, men man kan gøre meget selv. Du kan 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 så derefter kigge på det sted, hvor 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 sikker sex

Som hiv-smittet har du pligt til at beskytte dine partnere ved at dyrke sikker sex – eller informere partneren om din hiv-status, så han eller hun selv kan træffe valget. Det fremgår af paragraf 252 i straffeloven. Når det er sagt, er det også vigtigt, at du sætter dig ind i, hvordan du dyrker sikker sex, og om der noget af det, du kan lide, der indebærer en risiko for din partner. Hvis du har skiftende partnere, som du ikke har lyst til at fortælle om din hiv-status, er det godt at forberede sig på, hvordan du undgår at komme i en situation, hvor I kommer til at dyrke usikker sex. Det kan blandt andet være, at du altid har kondomer med dig, eller at du siger til partneren, at du kun er interesseret, hvis det er sikker sex.

Hiv-loven

§ 252. Med fængsel indtil 8 år straffes den, der for vindings skyld, af grov kådhed eller på lignende hensynsløs måde volder nærliggende fare for nogens liv eller førlighed.

Stk. 2. På samme måde straffes den, der på hensynsløs måde forvolder fare for, at nogen smittes med en livstruende og uhelbredelig sygdom.

Stk. 3. Justitsministeren fastsætter efter forhandling med sundhedsministeren, hvilke sygdomme der er omfattet af stk. 2. (Pt. er det kun hiv, som er omfattet af stk. 2)

Hvordan smitter hiv?

Hiv smitter kun gennem blod, skedesekret, sædvæske, præperm og modermælk. Disse kropsvæsker indeholder så koncentrerede mængder af hiv-virus, at de kan 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-smittet
- smitten overføres fra mor til barn under fødslen
- den hiv-smittede mor ammer sit barn
- modtage behandling med blodtransfusion eller blodprodukter i lande, hvor blodprodukter ikke undersøges for hiv
- sundhedspersonale stikker eller skærer sig med inficeret udstyr

Risikoen for at blive smittet med hiv gennem oralsex er meget lille. Det er den, fordi det er vanskeligt at blive smittet gennem mundens slimhinde, og fordi hiv ikke smitter gennem spyt. Men der er en lille risiko, fordi der er hiv i både sædvæske, skedesekret og blod.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Der er hiv i alle kropsvæsker hos en hiv-smittet, men det er kun blod, skedesekret, sædvæske, præperm og modermælk, der indeholder virus nok til, at man kan blive smittet.

Hvad kan man gøre uden at blive smittet?

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

Man kan ikke blive smittet med hiv, hvis man ikke har været i kontakt med brystmælk, blod, sædvæske eller skedesekret fra en hiv-positiv. For at blive smittet, skal der være en del virus til stede, og det skal direkte ind i blodbanen. I praksis vil det sige, at man skal dyrke usikker sex eller have sprøjtet en af disse kropsvæsker direkte ind i blodåren.

Hvis uheldet er ude

Det er ikke en fortrydelsespille, men hvis du er uheldig, og kondomet går i stykker eller falder af undervejs, kan din partner i nogle tilfælde få en behandling, som kan nedsætte risikoen for, at han eller hun bliver smittet. Behandlingen kaldes PEP, og det er en forkortelse for Post Exposure Profylaxis. Den består af en måneds behandling med medicin, der er magen til den medicin, nogle hiv-smittede får. Bivirkningerne er også de samme.

Hvis man har været udsat for smitte med hiv, skal man henvende sig på en af de infektionsmedicinske afdelinger inden for 24 timer. Det kunne være der, hvor du selv går til kontrol. Det bedste er at ringe til den vagthavende læge på afdelingen. Lægen vil så vurdere, om risikoen for smitte har været så stor, at det vil være relevant at tilbyde PEP.

Hvis du ikke har fortalt din partner, at du er hiv-smittet, før I var sammen, er det vigtigt at sige det, hvis det smutter med kondomet, fordi han eller hun så vil kunne få tilbudt PEP.

Kunstig befrugtning og sædvask

I dag kan de fleste hiv-smittede heldigvis se frem til et langt liv, og dermed er det en realistisk mulighed for hiv-smittede at få børn og leve, til de er vokset op og kan klare sig selv. Samtidig er der også sket en teknisk udvikling, der i dag gør det muligt for hiv-smittede at føde børn, med en kun minimal risiko for smitte fra mor til barn.

Man kan også få hjælp til at blive gravid på en måde, så partneren ikke udsættes for smitterisiko. Men dette tilbud gælder kun par, hvor kun den ene er smittet med hiv, og det er en lægelig vurdering, om jeres helbred er stabilt nok til, at I kan modtage tilbuddet.

Når det er manden, som er smittet, kan man vaske hans sæd, så sædcellerne skilles fra sædvæsken, hvori hiv-virus findes. Hvis det er kvinden, som er hiv-smittet, kan hun tilbydes kunstig befrugtning. Hvis det er noget for jer, skal I tale med lægen i ambulatoriet, som så evt. kan henvise jer til behandlingen.

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 eller begynde behandling i forbindelse med graviditeten, så fostret ikke tager skade af medicinen eller udsættes for stor smitterisiko

Her kan du få information og rådgivning

Kontaktpersoner på hospitalet

Læge

Sygeplejerske

Socialrådgiver

Psykolog

Sekretær

Projektsygeplejerske

Hiv-Danmark er en forening for hiv-smittede og pårørende i Danmark, og her kan du få personlig rådgivning om de psykiske og sociale sider af hiv. Du behøver ikke være medlem for at få rådgivning, men det er nødvendigt at bestille tid. www.hiv-danmark.dk

Rådgivning Øst – Sjælland

Skindergade 44, 1. sal

1159 København K

Tlf. 33 32 58 60

Mandag til torsdag kl. 10-14

Rådgivning Vest – Fyn og Jylland

Kannikegade 18

8000 Århus C

Tlf. 70 22 58 68

Mandag til torsdag bedst kl. 9.30-14.30

AIDS-Linien er en anonym telefon- og chatrådgivning, hvor du kan få svar på spørgsmål om kønssygdomme, hiv, aids og sikker sex.

Tlf. 33 91 11 19. Telefonerne er åbne alle hverdage kl. 9-23 og weekender samt helligdage kl. 11-18. Chattens åbningstider finder du på www.aids-linien.dk

www.hiv.dk er en fælles internetportal for alle organisationer, som arbejder med hiv og aids i Danmark. Her finder du links og beskrivelser for de enkelte organisationer.

