



STOPAIDS
BØSSERNES HIV-ORGANISATION

POSITIV SEX

SEX MELLEM MÆND

POSITIV SEX

Intro	3
At fortælle om hiv	4
Antydninger eller klar tale	8
Hiv+ og hiv-	10
PEP	10
Hiv+ og hiv+	12
Sexsygdomme	12
Vaccine mod hepatitis og kondylomer	13
At finde en, der også er hiv+	15
Sex uden kondom	15
Straffeloven og ansvar	16
Sikker sex – analsex og oralsex	17
Sikker sex – beyond vanilla	18
Rejsningsproblemer	19
Virusmængde og smitsomhed	20
Andet end sex	21
Rådgivning	23



Denne pjece er skrevet og redigeret af hiv-positive bøsser til hiv-positive bøsser og biseksuelle mænd. Pjecen giver information om, hvordan vi som hiv-smittede kan have et godt sexliv uden at bringe hiv videre.

De fleste hiv-positive har prøvet at være bekymrede for, om man gennem sex skulle komme til at smitte andre med hiv. Men det er vigtigt at holde fast i, at vi som hiv-smittede selvfølgelig også har ret til et sexliv ligesom alle andre. Og der er flere forskellige metoder, vi hiv-positive kan benytte os af for at undgå at bringe hiv-smitten videre.

I STOP AIDS, Hiv-Danmark, Positivgruppen og LBL mener vi, at både hiv-positive og hiv-negative har et ansvar for, at hiv-smitten ikke kommer videre. Pjecen er skrevet som hjælp til hiv-positive, der ønsker at tage deres del af ansvaret uden at give afkald på retten til et godt sexliv.

Denne pjece fokuserer på sex, hvad enten du er single eller i parforhold. Hvis du har lyst til at læse om andre aspekter ved livet som hiv-positiv, kan du på side 21 finde en liste med henvisninger, hvor du kan læse mere.

Pjecen er udgivet af STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation. Den er blevet til i samarbejde med Hiv-Danmark, Positivgruppen og Landsforeningen for Bøsser og Lesbiske.

At fortælle om hiv

Hvordan fortæller man, at man er hiv-smittet? Og hvornår er det bedst at fortælle det?

Svaret er, at det er meget forskelligt fra person til person. For nogle hiv-positive, er det nærmest et mareridt at fortælle andre om hiv. Især de første gange kan det være svært. Når man først har fortalt det nogle gange, begynder de fleste hiv-positive at tage det lidt mere afslappet, selv om det måske aldrig bliver helt let.

Der kan både være fordele og ulemper ved at fortælle om hiv:

Du risikerer at blive afvist, fordi han er bange for hiv.

Det kan føles som en lettelse at fortælle ham om din hiv-status, før I har sex, hvis du er meget bange for at komme til at smitte din sexpartner.

Hiv er en del af dit liv. Hvis du vil indgå i et personligt forhold, er det godt at vise ham, hvem du rent faktisk er.

Måske synes han, at det er for intimt, at du fortæller ham om hiv.

Du slipper for skyldfølelse, hvis du føler, at du burde have fortalt ham det på forhånd.

Hvis du én gang har fortalt det, kan du ikke trække det tilbage.

Du gør det lettere for dig selv senere hen, hvis du gerne vil være kæresten med ham. Eller hvis du på anden måde vil lære ham bedre at kende.

Du risikerer, at han fokuserer på din hiv-smitte og glemmer, at din person indeholder meget andet end det.

Du risikerer, at han fortæller til andre, at du er hiv-smittet.

Ifølge straffeloven behøver du ikke fortælle din sexpartner, at du er hiv-smittet, så længe du sørger for, at I har sikker sex. Læs mere om straffeloven på side 16 og om sikker sex på side 17 og 18.

Alligevel er der nogle, som synes, at hiv-positive altid bør fortælle om hiv før sex. Måske synes de det, fordi de så føler, at de selv slipper for at tage deres del af ansvaret for sikker sex.



Men der er også nogle, som helst er fri for at høre om hiv. De synes måske, det er for intimt, at du fortæller om hiv, når I ikke kender hinanden bedre. Måske er de bange for, om du så forventer særlig omsorg, eller om de bør spørge til dit helbred. Eller måske er de blot ude efter sex og ikke interesseret i at lære dig nærmere at kende.

Hvad gør man så, når nogle forventer at få det at vide, mens andre helst er fri? I stedet for at tænke på ham, kan du også tænke på dig selv. Hvornår er det bedst for dig at fortælle ham om hiv? Hvornår er det bedst for dig at lade være med at fortælle noget?

Hvis du bare skal have sex med ham, og I dyrker sikker sex, så vil du næppe få problemer ved at holde det for dig selv. Selvfølgelig kan han ved en senere lejlighed finde ud af, at du er hiv-smittet, men netop fordi I har haft sikker sex, har du ikke gjort noget forkert ifølge straffeloven.

Hvis jeres forhold udvikler sig til noget mere fast, vil du før eller senere være nødt til at fortælle ham, at du er hiv-smittet. Jo længere tid der går, jo sværere bliver det for dig. For jo mere mærkeligt vil de fleste opfatte det, at du ikke har sagt det noget før. Uanset om det er rimeligt eller ej – for han kunne jo også have spurgt – risikerer du, at hans tillid til dig får et knæk.

Tænk over fordele og ulemper, og overvej, hvad der er bedst for dig. Nogle gange kan det være bedst for dig at fortælle om hiv, mens det andre gange kan være bedst for dig at lade være.

Nogle steder kan det være særlig vanskeligt at fortælle om hiv. Kommer du i et lille homomiljø, er risikoen for sladder større. Det samme gælder konsekvenserne. Hvis du derimod er ude at rejse, kan det være lettere, for her er anonymiteten større.

Hvis du bliver afvist, fordi du er hiv-positiv, så tænk på, at det trods alt ikke er verdens undergang. Alle kan blive afvist seksuelt på grund af noget, som de ikke kan ændre. Hvis han ikke vil have dig, så husk, at der er andre mænd at lægge an på.

Mange hiv-positive oplever, at det er lettere at fortælle om hiv på internettet. Måske fordi anonymiteten er større, og frygten for en afvisning er mindre, når man blot med et klik kan afbryde kontakten med den anden.

Hvis du synes, det er meget svært at fortælle om hiv, kan du få hjælp hos rådgivningen i Hiv-Danmark.



Antydninger eller klar tale

Det kan være fristende forsigtigt at antyde, at du er hiv-smittet, i stedet for at sige det lige ud. Eller at prøve at vise det i stedet for at begynde en samtale om hiv.

Måske synes du, at han bør kunne regne det ud, hvis du fortæller, at du har været på Kafe Knud. Eller hvis du har et blad om hiv liggende, eller hvis du har hiv-medicin stående åbent fremme på badeværelset.

Problemet er, at ikke alle forstår disse antydninger eller signaler. I stedet kan det medføre, at I misforstår hinanden.

Hvis du ønsker, at han skal vide, at du er hiv-smittet, må du fortælle ham det direkte. Hvis det er svært for dig at sige det til ham, kan du overveje, om det er lettere for dig at skrive

det til ham på internettet eller i et brev. Du kan også overveje at sige det i telefonen, hvis du er bange for at sige det ansigt til ansigt.

Kært barn har mange navne, siger et gammelt ordsprog. Det gælder også hiv-positive. Nogle siger hiv-smittet eller smittet. Nogle siger hiv-positiv eller positiv. Nogle foretrækker poz, hiv+ eller blot +. Også hiv-negative har forskellige måder at tale om hiv-positive på. Nogle spørger direkte, hvis de er interesseret i at kende din hiv-status. Andre spørger indirekte, om du for eksempel er rask eller sygdomsfri.

Som hiv-positiv kan det være irriterende at høre på sådanne uklare spørgsmål, som samtidig kan føles krænkende. Du kan vælge at ignorere spørgsmålet, men du kan også vise, at du tør, hvad han ikke tør: At svare klart og direkte, selv om du er blevet stillet et uklart spørgsmål.

Hiv+ og hiv–

I mange parforhold og seksuelle relationer har hiv-positive og hiv-negative valgt at have sex med hinanden, vel vidende at deres hiv-status er forskellig. Det kan fungere rigtig godt.

Hos nogle kan der dog opstå problemer, hvis en eller begge parter er meget bange for risikoen for hiv-smitte. Så kan det måske være relevant at tale med rådgivningen i Hiv-Danmark.

Faktum er, at hvis I bruger kondom og glidecreme, kan I med meget stor sikkerhed undgå, at den hiv-negative bliver smittet med hiv. I sjældne tilfælde kan det ske, at kondomet springer eller glider af. Men skulle det ske, kan en PEP-behandling nedsætte risikoen for, at hiv-smitten rent faktisk finder sted

PEP

PEP er en behandling, som kan forhindre, at hiv-negative bliver smittet med hiv. Hvis du selv allerede er hiv-smittet, kan du altså ikke få PEP.

Alligevel er det meget relevant for hiv-positive at vide noget om PEP. Hvis kondomet springer eller glider af, eller hvis I har haft usikker sex, kan du måske forhindre, at din sexpartner bliver smittet med hiv. Det gør du ved at anbefale ham at tage en PEP-behandling. Det gælder om at handle hurtigt, for PEP skal påbegyndes senest 24 timer efter uheldet. Selve behandlingen løber over en måned.

I Danmark kan man få PEP ved at henvende sig til et af de hospitaler, som tilbyder behandling af hiv-positive. Normalt skal man henvende sig direkte til hospitalets infektionsmedicinske afdeling, men i Aalborg, Herning og Helsingør skal man dog i første omgang henvende sig på skadestuen. Det er en læge på hospitalets infektionsmedicinske afdeling, der afgør, om din sexpartner kan få PEP.

Et særligt vanskeligt dilemma er, hvis I har bollet uden kondom, og du ikke på forhånd fortalte ham, at du er smittet med hiv. På den ene side kan du ved at fortælle om PEP måske forhindre, at din sexpartner bliver smittet med hiv. På den anden side har du brudt straffeloven, fordi du har haft usikker sex uden på forhånd at fortælle ham, at du er hiv-smittet. Du kan læse mere om straffeloven på side 16.

Læs mere i STOP AIDS' pjece PEP.



Hiv+ og hiv+

Nogle hiv-positive foretrækker sex med andre hiv-positive, og nogle vil hellere have en hiv-positiv kæreste. Måske for at slippe for bekymringer over, om de kommer til at smitte ham med hiv. Måske fordi de synes, at hiv-positive bedre forstår hinanden.

For nogle handler det især om, at de gerne vil bolle uden kondom, men uden at risikere at bringe hiv-smitten videre. Det er selvfølgelig både rigtigt og hensynsfuldt. Samtidig må man være klar over, at denne metode medfører andre risici: Gensmitte, resistens og andre seksygdomme.

Gensmitte i sig selv har ikke den store betydning. Hiv-virus forandrer sig under alle omstændigheder så meget, at det ikke har stor betydning, hvis du bliver smittet med en anden type virus, end den du oprindeligt blev smittet med.

Problemet kan derimod opstå, hvis du får overført resistens overfor hiv-medicin. Det betyder, at sygdommen kan udvikle sig hurtigere, fordi noget af medicinen har sværere ved at bekæmpe hiv. Risikoen for gensmitte og overførsel af resistens er dog lav, specielt hvis en af jer eller I begge er på hiv-medicin og har en lav virusmængde.

Sex uden kondomer medfører en risiko for, at I overfører andre seksygdomme til hinanden. Det kan blive mere alvorligt, end du måske umiddelbart tror. Læs mere om risikoen og konsekvenserne af seksygdomme i det næste afsnit.

Sexsygdomme

Hiv er klart den mest alvorlige af seksygdommene. Men også nogle af de andre seksygdomme kan blive alvorlige. Specielt for hiv-positive med et svækket immunforsvar.

Især syfilis, hepatitis og kondylomer kan være vanskelige at behandle og helbrede, hvis man er smittet med hiv. Hepatitis og kondylomer kan blive kroniske og blive i kroppen resten af livet. Herpes omkring munden eller omkring kønsdelene er altid en kronisk sygdom, men der kan være lange perioder, hvor man ikke har udbrud.

Det er vigtigt at vide, at nogle af seksygdommene øger risikoen for hiv-smitte betydeligt. Som hiv-positiv bliver du mere smitsom, hvis du samtidig har syfilis, gonoré, klamydia eller herpes i udbrud. Hiv-negative bliver mere modtagelige over for hiv, hvis de har en af disse seksygdomme.

Generelt er de fleste andre seksygdomme langt mere smitsomme end hiv. Sikker sex-rådene beskytter godt mod hiv, men kan ikke altid beskytte mod de andre seksygdomme. Kondom nedsætter dog risikoen betydeligt.

STOP AIDS, Hiv-Danmark, Positivgruppen og LBL anbefaler, at du lader dig teste, hvis du har grund til at tro, at du kan være smittet med en seksygdom. Det kan for eksempel være fordi, du har haft sex uden kondom, eller fordi du har haft mange sexpartnere.

Fordi de fleste seksygdomme er langt mere smitsomme end hiv, kan det betyde noget, om du har mange skiftende sexpartnere – også selv om du bruger kondom. Derfor kan mange skiftende partnere også være en god grund til at blive testet. Du kan let være smittet med en seksygdom uden på nogen måde at kunne se eller mærke sygdommen.

Måske er du bekymret for, om lægen tror, du har haft usikker sex. Tænk på, at du jo kan have haft ubeskyttet sex med andre hiv-positive, og at flere af seksygdommene også smitter ved oralsex og ved andre former for berøring. Overvej, om du føler, det vil være bedre for dig at blive testet på en klinik for seksygdomme.

Selv om sikker sex-rådene om brug af kondom og glidecreme ikke altid beskytter dig mod andre seksygdomme end hiv, er de trods alt med til at nedsætte risikoen betydeligt. Derfor kan det være en god idé at bruge kondom, også selv om du har sex med en anden hiv-positiv mand.

Læs mere i pjecen Sexsygdomme.

Vaccine mod hepatitis og kondylomer

Du kan blive vaccineret mod hepatitis A og hepatitis B. I nogle tilfælde kan du få betalt vaccinationen, men i andre tilfælde må du selv betale. Bøsser bosat i Københavns Kommune kan få vaccinationen mod hepatitis B betalt ved at tage vaccinen hos deres praktiserende læge. Vær opmærksom på, at vaccinerne skal fornys efter nogle år, og at de af og til har kortere virkningstid for hiv-positive. Lægen kan med en blodprøve teste, om din vaccine stadig virker.

Du kan også blive vaccineret mod kondylomer, men denne vaccine er først kommet på markedet i 2006, så er-



At finde en, der også er hiv+

Hvis du som hiv-positiv helst vil finde en anden hiv-positiv kæreste eller sexpartner, kan du prøve følgende metoder:

Spørg ham, du er interesseret i, om han er hiv-positiv. Husk, at hiv for mange er et tabu, og at du derfor ofte kun får et ærligt svar, hvis du samtidig selv fortæller, at du er hiv-positiv.

Der findes særlige mødesteder for hiv-positive. For eksempel Kafe Knud i København, Positivgruppen på Frederiksberg og Café Lone i Århus. Der er også mødesteder for hiv-positive i mange udenlandske storbyer.

Du kan blive aktiv i en af de forskellige organisationer og grupper for hiv-positive. Se mere på hiv-danmark.dk, positivgruppen.dk eller hiv.dk.

På boyfriend.dk, gaydar.eu, gayromeo.com, qruiser.com og andre dating- og sexsites kan du finde andre hiv-positive. Boyfriend har lounges, Gaydar har chatrum, og Gayromeo og Qruiser har klubber for hiv-positive. Derudover kan du finde hiv-positive, som skriver det i deres profilnavn eller i deres profiltæst.

Tjek eventuelt også www.homospot.dk, som er både for hiv-positiv og hiv-negativ. Der er ofte en del hiv-positive på chatten.

På internettet findes der udenlandske dating- og sexsites, som udelukkende er rettet mod hiv-positive. Det gælder for eksempel personals.poz.com.

Sex uden kondom

Nogle hiv-negative tror, at kun hiv-negative kan finde på at bolle uden kondom. Omvendt er der nogle hiv-positive, som regner med, at kun hiv-positive har analsex uden kondom. Det siger sig selv, at denne kombination let kan føre til, at en ny person bliver smittet med hiv.

Hvis du vil have sex uden kondom, men uden at bringe hiv-smitten videre, bør du være helt sikker på, at din sexpartner også selv er hiv-positiv. Det kan du gøre ved at fortælle ham, at du selv er hiv-positiv, og derefter spørge, hvad han er. Du kan også se på hans internetprofil, om han selv direkte

faringerne er forholdsvis begrænsede. Undersøgelser viser dog, at vaccinen kan beskytte mod de to HPV-viruser, som er skyld i de fleste tilfælde af kondylomer. Vaccinen beskytter også mod to af de HPV-viruser, som på længere sigt kan udvikle sig til kræft.

Hør mere om muligheden og prisen for at blive vaccineret mod kondylomer hos din læge eller på en klinik for seks sygdomme.

skriver, at han er hiv-positiv.

Barebacking – også kaldet BB – er et andet ord for usikker sex. Nogle mænd tænder ligefrem på det risikable i usikker sex. For andre mænd betyder barebacking ganske enkelt at bolle eller at blive bollet uden kondom.

Også ved barebacking er der nogle hiv-positive, som tror, at andre barebackere er hiv-positive, mens der samtidig er nogle hiv-negative, som tror, at andre barebackere er hiv-negative. Her gælder det også, at du bør være helt sikker på, at din sexpartner også er hiv-positiv, hvis du vil dyrke barebacking uden at bringe hiv-smitten videre til din sexpartner. *Du kan læse mere om barebacking på stopaids.dk.*

Straffeloven og ansvar

Nogle hiv-negative tror, at alle hiv-positive fortæller alle sexpartnere om deres hiv-status på forhånd. Omvendt tror nogle hiv-positive, at alle hiv-negative altid passer på og selv sørger for at bruge kondom.

I begge tilfælde er der tale om, at man forsøger at fralægge sig ansvaret for sikker sex og lægge hele ansvaret over på sexpartneren. Men når to eller flere har sex sammen, mener STOP AIDS og andre hiv-organisationer, at det er et fælles ansvar, at ingen bliver smittet med hiv. Ansvaret ligger hos både hiv-negative og hiv-positive.

Den danske straffelov stiller imidlertid særlige krav til hiv-positive, når det gælder sex. Straffelovens paragraf 252, stk. 2 betyder således, at du kan blive straffet for et enkelt ubeskyttet samleje. Det kræver dog, at du ikke i forvejen har fortalt din sexpartner, at du er hiv-smittet. Strafferammen er op til otte års fængsel.

Hvis du på forhånd har fortalt din sexpartner, at du er hiv-smittet, så kan du ikke bagefter blive straffet, hvis I alligevel dyrker usikker sex. I sådan et tilfælde kan du dog få problemer, hvis han husker anderledes end dig: Måske har han glemt, at du fortalte ham, at du er hiv-smittet – måske misforstod han det, du sagde til ham.

Til gengæld behøver du ikke i forhold til straffeloven frygte, hvis kondomet springer eller glider af. Det kan du ikke blive straffet for, med mindre du opdager det og alligevel fortsætter samlejet uden at tage et nyt kondom på.

I udlandet gælder der meget forskellige regler for hiv-positives sexliv – alt afhængig af, hvilket land du befinder

dig i. Hør eventuelt hos Hiv-Danmark, hvis du har brug for information om lovgivning for hiv-positive i et bestemt land.

Selv om den danske straffelov stiller særlige krav til hiv-positive, er det vigtigt, du ikke får ødelagt dit sexliv. Hvis du konsekvent holder dig til sikker sex, har du gjort, hvad du kunne for at undgå at smitte andre med hiv.

Sikker sex – analsex og oralsex

Sikker sex-rådene er:

Brug kondom og glidecreme, når du boller, og undgå sæd i munden. Glidecremen skal være vandbaseret eller silikonebaseret.

Ved analsex er det vigtigt både at bruge kondom og rigeligt med glidecreme. Uden glidecreme er der betydelig større risiko for, at kondomet springer.

Undgå at komme glidecreme på pikken, før du tager kondomet på, da det øger risikoen for, at kondomet glider af. Undgå at bruge to kondomer oven på hinanden, da det øger risikoen for, at kondomerne springer.

I forhold til oralsex kan der være en lille risiko ved oralsex uden kondom. Hvis du som hiv-positiv får slikket pik af en mand, der ikke er smittet med hiv, løber han en lille risiko. Du kan fjerne en stor del af denne risiko, hvis du undgår at komme i munden på ham. Selv om du ikke kommer i munden på ham, er der stadig en risiko, men risikoen er meget lille.

Hvis du som hiv-positiv slikker pik på en mand, der ikke er smittet med hiv, er der normalt ingen risiko for hiv-smitte. Vent et par timer med at slikke pik, hvis du har børstet tænder, brugt tandtråd eller brugt tandstikker. Og undgå at slikke pik, hvis du lige har været til tandlæge eller mærker blod eller åbne sår i munden.

Stort set alle bøsser ved det, men skulle du være i tvivl: Der er ingen risiko for hiv-smitte ved kys, kram og almindelig berøring.

Sikker sex

– beyond vanilla

Beyond Vanilla er en populær betegnelse for SM- og fetich-sex. Ved nogle af disse former for sex, er der risiko for hiv-smitte.

Vær især opmærksom på fisting (fist fucking/FF), hvor hånden føres op i endetarmen. Selv om man gør det forsigtigt, kan fisting give små blødninger og sprækker i selve endetarmsåbningen. Bliver du fistet, har du større risiko for at smitte din sexpartner, hvis du bagefter lader ham bolle dig uden kondom. Hvis han slikker røv på dig efter fisting, kan det også medføre risiko for smitte med såvel hiv som hepatitis.

For at undgå hiv-smitte ved fisting er det vigtigt at anvende engangshandsker og rigeligt med glidecreme. Glidecremen skal være silikone- eller vandbaseret, hvis I bagefter vil have analsex, da Crisco og andre olie- eller fedt-baserede glidecremer nedbryder kondomer.

Dildoer, butt plugs og andre former for sexlegetøj medfører i sig selv ingen fare for hiv-smitte, hvis de er rengjort inden brug. Der er dog en risiko for hiv-smitte, hvis du deler sexlegetøj med andre. Det skyldes, at der i endetarmen kan være små blodrester, som kan indeholde hiv-virus. Hvis du og din sexpartner begge lader jer kneppe af den samme dildo, kan I fjerne smitterisikoen ved at sætte kondom på dildoen og ved at skifte kondomet ud, hver gang dildoen bytter plads.

Læs mere i pjecen Beyond Vanilla.

Rejsningsproblemer

De fleste mænd har oplevet tilfælde, hvor de ikke kunne få pikken op at stå. Hvis det blot er forbigående tilfælde, er der ingen grund til at bekymre sig mere om det.

Hvis rejsningsproblemerne er et mere vedvarende problem, kan der være grund til at søge hjælp. Både fysiske og psykiske faktorer kan have indflydelse på problemet, og impotens kan i mange tilfælde behandles.

Som hiv-positiv kan det være relevant at tale med din læge på hospitalets infektionsmedicinske afdeling. Hiv-medicin kan i nogle tilfælde forårsage impotens, og behandling med Viagra kræver særlige forbehold, hvis du er på bestemte typer af hiv-medicin. Vær opmærksom på, at det er livsfarligt at tage poppers, hvis du også har taget Viagra.

Det kan også være relevant at tale med rådgivningen i Hiv-Danmark. Måske bunder rejsningsproblemerne snarere i noget psykisk. Det kan være angsten for at smitte videre, angsten for at kondomet springer eller angsten for at fortælle om hiv.

Nogle mænd mister rejsningen, når de skal tage kondom på. Det får nogle til at droppe kondomet og have usikker sex. I stedet for at risikere at smitte sexpartneren med hiv kan det være en idé at overveje andre muligheder. Prøv eventuelt at bruge cockring, tal med din sexpartner om problemet, eller hør din læge om mulighederne for at få Viagra eller andre former for behandling.

På markedet findes også lægemidlerne Cialis, Levitra og Caverjet, som ligesom Viagra er receptpligtige. De virker ikke helt som Viagra, så læs indlægssedlen nøje, og tal med din læge om, hvad du skal være opmærksom på, før du tager et af disse lægemidler.

På det sorte marked findes kopiprodukter, som kan være farlige. Dosis eller indhold kan variere fra den originale medicin. Derfor frarådes det at bruge Viagra, Cialis, Levitra og Caverjet, som er købt uden recept.



Virusmængde og smitsomhed

Langt de fleste hiv-positive får med mellemrum målt virusmængden på hospitalet. Disse målinger bruges blandt andet til at vurdere, hvornår man bør begynde på hiv-medicin, eller hvordan hiv-medicinen virker. Virusmængden kan være meget høj og for eksempel overstige 100.000, men den kan også være så lav, at den betegnes som umålelig.

Generelt er du mest smitsom, når du er nysmittet, og når du har en høj virusmængde. Hvis du er på hiv-medicin, og hvis du har en lav virusmængde, er smitsomheden mindre.

Virusmængden kan give et fingerpeg om, hvor smitsom du er. Det er dog et usikkert fingerpeg, som ikke er særligt anvendeligt, når man vil undgå hiv-smitte. Selv om virusmængden er meget lav eller umålelig lav, er der alligevel risiko for hiv-smitte. Problemet er, at virusmængden kan svinge op og ned, og at virusmængden i sæden kan være forskellig fra virusmængden i blodet.

Andet end sex

Her i pjecen har vi fokuseret på sex og kærlighed. Men måske har du lyst til at læse mere om andre aspekter af livet som hiv-positiv. Tjek nogle af disse internetlinks:

positivsex.dk

En hjemmeside fra STOP AIDS med information og personlige historier om livet som hiv-positiv.

hiv-danmark.dk

Hiv-Danmark er en organisation for hiv-positive. Her kan du også læse om Kafe Knud i København og Café Lone i Århus.

positivgruppen.dk

Positivgruppen er en forening for hiv-positive bøsser og biseksuelle mænd samt deres samlever.

hiv.dk

Hiv-organisationernes fælles hjemmeside.

aidsmap.com

Nyheder og information på engelsk.

Du kan også hente information og inspiration i bogen:

Unge med hiv / The Group of Young HIV Positives
Redigeret af Jakob Kehlet, Tinne Laursen m.fl.

Otte unge hiv-positive fortæller om at være ung og hiv-positiv. Bogen indeholder også baggrundsartikler skrevet af læger, sygeplejersker og hiv-rådgivere. Bogen fås både i en dansk og en engelsk udgave.

Denne pjøce er lavet i samarbejdet mellem STOP AIDS, Hiv-Danmark, Positivgruppen og LBL

STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation

STOP AIDS er en selvejende institution, hvis primære formål er at bekæmpe spredningen af hiv blandt mænd, der har sex med mænd. Vi informerer om hiv og aids, tilbyder gratis kurser og workshops og udfører opsøgende arbejde i bøsse-miljøet. Vi henvender os til bøsser og andre mænd, der har sex med mænd. Det gælder både hiv-positive, hiv-negative og mænd, som ikke kender deres hiv-status.

Læs mere på stopaids.dk

Hiv-Danmark

Hiv-Danmark er en forening for hiv-positive i Danmark – uanset smittemåde, køn, seksualitet og etnisk baggrund. Hiv-Danmark arbejder for at varetage hiv-positives, pårørendes og efterladedes behov. Gennem Rådgivning Øst og Rådgivning Vest tilbyder Hiv-Danmark rådgivning til hiv-positive og pårørende fra hele landet. Hiv-Danmark arbejder også for at modvirke diskrimination af hiv-positive, og foreningen driver Kafe Knud i København og Café Lone i Århus. Hiv-Danmark tilbyder kurser og har forskellige grupper for hiv-positive.

Læs mere på hiv-danmark.dk

Positivgruppen

Positivgruppen er en forening for hiv-positive bøsser og biseksuelle mænd samt deres samleverer. Foreningen har til huse i en ældre villa på Frederiksberg, hvor du kan møde andre hiv-positive mænd samt deltage i forskellige medlemsaktiviteter.

Læs mere på positivgruppen.dk

Landsforeningen for Bøsser og Lesbiske (LBL)

Landsforeningen for Bøsser og Lesbiske (LBL) er en seksual- og kønspolitisk interesseorganisation, der arbejder for lesbiskes, bøssers og biseksuelles politiske, sociale, kulturelle og arbejdsmarkeds-mæssige ligestilling på alle niveauer i samfundet. Det er LBL's mål, at hiv-positive uden frygt for forskelsbehandling og afvisning skal kunne være åbne om deres hiv-status og blive en ligeværdig og integreret gruppe i bøsse-miljøerne samt i resten af samfundet.

Læs mere på lbl.dk

Rådgivning

Rådgivning og information om hiv og andre seksygdomme:

Sikker6.info:

telefon 33 91 11 19

sikker6.info

Rådgivning til hiv-positive og pårørende:

Rådgivning Øst (med lokaler i København):

telefon 33 32 58 60

Rådgivning Vest (med lokaler i Jylland og på Fyn):

telefon 70 22 58 68

hiv-danmark.dk

TEKST: THOMAS R. KRISTENSEN
GRAFISK DESIGN: MIKKEL SONNE
TRYK: LITOPRINT

Mere om sex og hiv

Vil du læse mere om sex og hiv, kan du bestille STOP AIDS' øvrige pjecer Hiv og Smitteveje, Analsex, Oralsex, Sexikon, Hiv-test, PEP og Beyond Vanilla.

Er du interesseret i information om andre sexsygdomme end hiv, kan du bestille pjecen Sexsygdomme.

Du kan også downloade pjecerne på vores hjemmeside stopaids.dk.

Denne pjece er udgivet af:
STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation
Amagertorv 33, 3. sal, Postboks 190
1006 København K
33 11 29 11
stopaids@stopaids.dk
stopaids.dk

STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation – er en selvejende institution, hvis primære formål er at bekæmpe spredningen af hiv blandt bøsser og andre mænd, der har sex med mænd.

STOPAIDS.DK

2. UDGAVE, 2008