

## Wat is de kans dat ik hiv heb?

**Hiv is niet zo besmettelijk als vaak wordt gedacht.** Hiv wordt vooral overgedragen via onbeschermd seks en gedeeld gebruik van injectienaalden.

## Dragers

Hiv bevindt zich in **lichaamsvocht**:

vooral in sperma, bloed en etter  
in veel mindere mate in voorvocht, vaginaal vocht en moedermelk  
er is amper virus in speeksel, zweet, slijmen, tranen en urine

## Poorten

Hiv heeft steeds een **toegangspoort** nodig om een lichaam binnen te dringen:

een open wonde, blaas of zweer op het lichaam  
de slijmvliezen van eikel, urinebuis, vagina, aars, darm, keel en ogen

## Blootstelling ≠ besmetting

Overdracht is mogelijk wanneer een drager via een toegangspoort het lichaam binnendringt. Blootstelling aan het virus betekent niet automatisch besmetting. Overdracht hangt af van:

de aard van het contact

de [virale lading](#) [1] van de persoon met hiv: iemand met een [ondetecteerbare virale lading](#) [2] is niet besmettelijk

## Angst is normaal

Iemand uit je omgeving is hiv-positief. Misschien duikt de vraag over besmettelijkheid op.

Je leeft zelf met hiv en hebt angst om anderen te besmetten.

Bij heel wat mensen roept hiv onzekerheid of angst op. Dat is normaal. Door je te informeren merk je dat hiv niet zo besmettelijk is.

Soms kan de angst om iemand te besmetten je [seksleven bemoeilijken](#) [3]. Je hebt geen zin meer in seks, je wordt niet meer opgewonden of hebt pijn hebt tijdens het vrijen. Vaginisme kan ook veroorzaakt worden door deze angst. De onbewuste samentrekking van vagina en bekkenbodemspieren maakt penetratie niet mogelijk.

## Dagelijkse omgang

In de [dagelijkse omgang](#) [4] is overdracht niet mogelijk:

Hiv wordt niet overgedragen door te hoesten, te niezen of door anderen een hand te geven, te kussen of te knuffelen.  
Gemeenschappelijk gebruik van het toilet, glazen, bestek of kledij houdt geen risico in.

## Seksueel contact

Overdracht gebeurt enkel door onbeschermd [seksueel contact](#) [5].

## Bloedcontact

Hiv kan worden [overgedragen via bloed](#) [6]:

deel geen injectienaalden  
deel geen scheermesjes, tandenborstels, tandenstokers en flosdraad  
pas de [standaardhygiënemaatregelen](#) [7] toe bij de verzorging van een bloedende wonde

## Bevalling en borstvoeding

Overdracht van moeder op kind is mogelijk door complicaties bij de bevalling en bij borstvoeding. Flessenvoeding is een goed alternatief voor je kind. Bespreek je [kinderwens](#) [8] met je hiv-arts.

## Vragen

Heb je vragen of bezorgdheden? Neem contact op met [Sensoa Positief](#) [9].

---

**Bron-URL:** <https://www.levenmethiv.be/medisch/wat-de-kans-dat-ik-hiv-heb>

---

