

Seks als je met hiv leeft

Een hiv-diagnose kan je seksleven op zijn kop zetten. Dit is meestal maar tijdelijk. Misschien verandert je seksleven door de diagnose. Dit betekent niet dat je geen seks kunt hebben.

Seks (tijdelijk) op zijn kop

Na de [diagnose](#) [1] hebben sommigen heel veel seks, terwijl voor anderen seks een ver-van-mijn-bed-show is. Dit is normaal. De impact van de diagnose is vaak tijdelijk. Merk je dat dit voor jou te lang duurt of ervaar je [problemen op seksueel vlak](#) [2]? Bespreek dit met je hiv-arts, sociaal verpleegkundige of medewerker van [Sensoa Positief](#) [3].

Anders ≠ slechter

Hiv kan je kijk op seks veranderen. Misschien ervaar je geen plezier meer aan bepaalde standjes en/of sekshandelingen of vind je nu andere dingen leuker. Neem je tijd om te ontdekken waar jij je goed bij voelt en waar je van geniet. Bespreek dit ook met je partner. Zijn er voor hem of haar dingen veranderd? Maak afspraken over seks buiten de relatie. Een [seksueel overdraagbare aandoening](#) [4] ([soa](#)) [5] heeft invloed op je gezondheid, je virale lading en maakt je partner vatbaarder voor hiv.

Veilig vrijen

Veilige seks beschermt zowel je eigen gezondheid als die van je partner. [Condoms](#) [6] beschermen je tegen [hiv-overdracht](#) [7] en soa's. Er zijn nog andere manieren die de kans op hiv-overdracht verminderen. Een minstens 6 maanden [ondetecteerbare virale lading](#) [8] bijvoorbeeld maakt je niet besmettelijk. [Veilig vrijen](#) [9] hangt af van hoe jij met de dingen omgaat, hoe je relatie eruit ziet, of je losse sekscontacten hebt, hoe je partner erover denkt, hoe je medische toestand is... Kortom, er is heel wat info over veilig vrijen beschikbaar. Geraak je (en je partner) hier niet uit? Roep de hulp in van je [hiv-arts, verpleegkundige](#) [10] of Sensoa Positief.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/seksualiteit/seks-als-je-met-hiv-leeft>

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.