

Genieten van seks na je hiv-diagnose

Ook als je hiv hebt kan je genieten van seks en tevreden zijn met je seksleven. Seks is gezond, leuk en goed voor je relatie. Praten over seks hoort hier bij.

Genieten van seks

[Hiv verandert misschien je kijk op seks](#) [1] en je gevoel errond. Toch blijft het mogelijk om na je diagnose van seks te genieten. Het kan dat je seksleven er na de [hiv-diagnose](#) [2] anders uitziet. Maar anders is niet per se slechter of minder.

Seks is leuk en bevredigend: seks kan een ontdekkingstocht zijn van elkaars lichaam, van wat jij en je partner leuk vinden.

Seks is goed voor je relatie: seks kan jou en je partner dichterbij elkaar brengen. Seks kan een uiting zijn van genegenheid en intimiteit.

Seks is gezond: je slaapt beter en het is een manier om je te ontspannen. Seks kan ook je bloedsomloop stimuleren en gunstig zijn voor je cholesterol. Het is een vorm van lichaamsbeweging waarmee je calorieën verbrandt.

Veilig vrijen

[Door veilig te vrijen houd je de kans op soa-overdracht klein](#) [3]. Je toont respect voor elkaars grenzen en wordt niet ongewild zwanger.

Naast het gebruik van een condoom zijn er nog andere manieren om geen hiv of andere soa's op te lopen.

Ondetecteerbare virale lading

Met een [ondetecteerbare virale lading van minstens 6 maanden ben je niet meer besmettelijk](#) [4].

Test je regelmatig op soa

Het condoom biedt de beste bescherming tegen soa's. Alleen beschermt het geen 100%. Weten of je al dan niet een soa hebt, is belangrijk. Sommige soa's geven immers geen duidelijke [symptomen](#) [5]. Laat je regelmatig testen als je wisselende sekscontacten hebt.

Soort seks

[Niet elke vorm van seks houdt een even groot risico voor hiv-overdracht in](#) [6]. Kussen, strelen, masseren vormen geen enkel risico voor hiv-besmetting. Onbeschermd orale seks vormt minder risico in vergelijking met onbeschermd vaginale of anale seks.

Aantal sekspartners

Hoe minder sekspartners je hebt, hoe kleiner de kans dat je een partner met een soa tegenkomt.

Serosorteren

Serosorteren wil zeggen dat je kiest voor seks met iemand met dezelfde hiv-status. Door als persoon met hiv te kiezen voor seks met een andere hiv-positieve partner, voorkom je een mogelijke besmetting van een hiv-negatieve partner. Wanneer je het condoom weglaat, loop je wel risico voor soa-infectie.

Alcohol en druggebruik

Matig je alcohol en druggebruik. Als je onder invloed bent, neem je meer risico's dan wanneer je nuchter bent.

Praten over seks

Praten over seks kan belangrijk zijn om te kunnen genieten van seks. Zo kan je praten over wat je graag hebt en niet graag hebt. Welke afspraken maken jullie over [veilig vrijen](#) [7]? Zijn deze afspraken realistisch? Kunnen jullie de gemaakte afspraken naleven tijdens het vrijen?

Als jij, je partner of jullie beiden seks hebben buiten de relatie, is het belangrijk hierover afspraken te maken. Seks buiten de relatie kan een soa in de relatie brengen.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/seksualiteit/seks/genieten-van-seks-na-je-hiv-diagnose>

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.