



Gepubliceerd op *Levenmethiv.be* (<https://www.levenmethiv.be>)

[Home](#) > Ouder worden met hiv

Ouder worden met hiv

Ik leef al lang met hiv, neem nu 16 jaar medicatie en heb wel wat bijwerkingen zoals osteoporose in mijn heup. Het vet in mijn billen en bovenbenen is ook weg, daarvoor doe ik extra fitnessoefeningen. Ik haal uit de fitness ook voldoening, krijg er energie van en het houdt mijn lichaam in vorm. Daarnaast zijn mijn cholesterol en bloeddruk op het randje, soms iets te hoog, maar ik ben desondanks dankbaar voor de hiv-medicatie. Die heeft mijn leven gered en mijn levenskwaliteit zeker niet verslechterd.

Mijn ervaringen uit het verleden geven me extra kracht, ze duwen me vooruit. Daarnaast heb ik veel aan het hiv-café, gesprekken met lotgenoten, het gevoel dat je mensen kan helpen en de waardering die je daarvoor krijgt.

Onder lotgenoten praten we over ouder worden met hiv en ook over ouder worden en seks natuurlijk. Ik merk wel dat met de ouderdom mijn libido wat afneemt. Mijn erecties duren ook minder lang. Of dit nu te maken heeft met hiv, de medicatie, het ouder worden of een combinatie van dit alles is niet duidelijk. Voor mij speelt hiv geen rol in losse sekscontacten, die trouwens steeds veilig verlopen. Het speelt wel een rol bij het aangaan van een eventuele vaste relatie. Dan moet ik zeggen dat ik positief ben en dat remt me af. In het verleden ben ik al afgewezen omdat ik hiv heb.

Het enige waar ik misschien 'spijt' van heb nu ik ouder word, is dat ik aan niet meer mensen heb verteld dat ik leef met hiv. Nochtans ging ik in de beginjaren getuigen in scholen. Maar toen ik besepte dat ik bleef leven, heb ik de muur terug opgetrokken. Laf? Ik weet het niet. Zelfbescherming? Misschien. Alleen mijn moeder, zus en echt goede vrienden zijn op de hoogte.

Toen ik een tijdje geleden een kankerdiagnose kreeg, heb ik ondervonden dat het veel gemakkelijker is om te zeggen dat ik kanker had. Familie, vrienden en kennissen weten dat mijn herstel van kanker goed verliep. En toch praatte ik maar met een beperkt aantal mensen over de ernstige zorgen die ik me maakte over mijn lage weerstand omwille van de kankertherapie. Dat is een raar gevoel.

Ik ben ervan overtuigd dat ik oud ga worden zoals mijn moeder. Die is nu 85 en nog heel goed. Zodra ik kan, ga ik op pensioen om nog te genieten en zo lang mogelijk te profiteren. Ik ervaar met ouder te worden een groter gevoel van vrijheid.

Subtitel:

Stefan, 53 jaar

Quote:

Ik ben ervan overtuigd dat ik oud word.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/getuigenissen/ouder-woorden-met-hiv>

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.