

Votre statut VIH

Avoir le VIH ne doit pas et ne devrait pas vous empêcher de vivre une vie pleine et saine. Avec le bon traitement et les soins, vous pouvez vous attendre à vivre aussi longtemps que quelqu'un qui n'a pas le VIH.

Il y a beaucoup de choses à faire pour vous soigner et vous sentir plus en forme, plus sains et plus heureux.

Si vous avez des questions en matière de nutrition, d'exercice, de santé mentale ou de tout autre problème que vous rencontrez, parlez-en à votre consultant.

Vous pouvez également contacter les organismes de soutien et de sensibilisation au VIH énumérés ici.

Le traitement

Le traitement actuel pour le VIH n'est pas un remède contre le virus, mais il peut maintenir le contrôle du VIH et cela maintient votre système immunitaire.

Dans le passé, les anciens médicaments contre le VIH avaient des effets secondaires graves, mais le traitement avec des médicaments modernes contre le VIH est beaucoup moins invasif. Si un effet secondaire ne disparaît pas et affecte votre qualité de vie, vous devriez pouvoir changer de médicament. Une fois que vous commencez le traitement contre le VIH, le prendre tous les jours est important pour vous maintenir en bonne santé.

Parlez à votre consultant si vous rencontrez des problèmes de traitement.

Manger sain

Nous devrions tous viser à manger une alimentation équilibrée, sans trop de graisse, de sucre ou de sel. Pour beaucoup de gens, bien manger, c'est un plaisir, et apprendre à cuisiner et à préparer de la nourriture pour vous, votre famille ou vos amis peut être amusant.

Si vous souffrez d'insuffisance pondérale - peut-être parce que le VIH vous avait déjà rendu malade au moment où vous avez été diagnostiqué - ou en surpoids, ou si vous avez des problèmes alimentaires particuliers ou des effets secondaires qui rendent difficile de bien manger, alors il serait peut-être bénéfique de parler à un professionnel de la santé à propos de votre alimentation.

Faire de l'exercice

Être actif est bon pour vous de nombreuses façons - il peut aider à développer vos muscles, garder vos os solides, brûler les graisses et garder votre cœur en bonne santé. Certaines personnes qui vivent avec le VIH ont une perte de masse musculaire et de force, de sorte que l'exercice peut aider à prévenir cela.

Vous pouvez faire de l'exercice en participant à un sport ou à la gym, mais les activités quotidiennes comme la danse, la marche ou aller au travail en vélo et le jardinage peuvent vous aider à rester actif.

Votre santé mentale et émotionnelle

Prendre soin de vous ne concerne pas seulement votre santé physique, mais vous soignez aussi votre santé mentale et émotionnelle.

Découvrir que vous avez le VIH peut être un choc, et il vous faudra peut-être du temps pour vous ajuster. Le soutien de vos amis et de votre famille, ou d'autres personnes vivant avec le VIH, peut vraiment vous aider lorsque vous trouvez les choses difficiles.

Une fois que vous commencez à accepter le VIH, c'est une bonne idée de penser au reste de votre vie. Quels sont vos objectifs ? Qu'est-ce qui est important pour vous ? Peut-être que vous voulez étudier, avoir une famille, voyager ou changer de carrière - Le VIH ne devrait pas vous empêcher de faire ces choses !

Que puis-je faire d'autre pour prendre soin de moi ?

Beaucoup de choses que nous faisons pour nous soigner relèvent du bon sens. Essayez de vous reposer et de dormir. Si vous fumez, essayez de vous arrêter - ce n'est pas toujours facile, mais il existe un support disponible pour vous aider. Si vous êtes préoccupé par votre consommation d'alcool ou de drogues, parlez à un professionnel de la santé pour obtenir des conseils et un soutien. Il est également important de penser à toute autre condition de santé que vous avez; alors que nous vieillissons, nous sommes plus susceptibles d'avoir d'autres problèmes de santé.

Les relations sexuelles, en avoir ou pas ?

Tous les hommes, quel que soit notre statut VIH, ont le droit à une vie sexuelle saine et satisfaisante.

Les hommes qui ont été diagnostiqués comme porteur du HIV réagiront différemment en ce qui concerne la décision d'avoir des relations sexuelles. Certains hommes peuvent choisir de ne pas avoir de relations sexuelles pendant un certain temps. D'autres peuvent avoir beaucoup de relations sexuelles. Certains choisissent de n'avoir que des relations occasionnelles. D'autres cherchent des partenaires séropositifs.

Il n'y a pas de choix correct unique et les choix que vous faites peuvent changer. Beaucoup de gens trouvent que le fait d'avoir le VIH n'a aucun impact sur leur vie sexuelle alors que d'autres trouvent difficile de former des relations sexuelles à cause des préjugés ou de la peur qu'ils ressentent ou vivent.

Quelle que soit la situation, il est important de s'informer sur le plaisir, le désir et la sexualité à moindre risque. Connaître les nombreux aspects et complexités du VIH et de la sexualité facilite la prise de décision sur les relations sexuelles que vous voulez, quel que soit votre statut VIH.

Ça se fait a deux

Ce n'est pas toujours facile de se détendre et de commencer une relation sexuelle.

En tant qu'homme vivant avec le VIH, il se peut souvent que vous ayez l'impression d'être seul responsable d'éviter la transmission du VIH. Bien que vous en ayez la responsabilité, vous n'êtes pas seul responsable. Toute personne impliquée a une responsabilité individuelle et collective.

Afin de d'être à l'aise avec les choix que vous faites, il peut être bon de passer du temps à réfléchir à ces questions, peut-être en parlant à d'autres personnes, amis ou partenaires séropositifs.

Parler de certaines questions avec un professionnel de santé ou un conseiller peut aider. Par exemple, des problèmes tels que; la responsabilité de prendre des décisions en matière de sexualité à moindre risque, de parler des relations sexuelles que vous désirez, celles que vous appréciez ou avec lesquelles vous êtes confortable, et de divulguer votre statut. S'informer sur tous les problèmes de santé associés au sexe n'est pas exactement de la lecture très excitante. Sur ce site et à travers le Livret VIH + Sex, nous avons essayé de présenter les informations d'une manière qui vous aidera à prendre les bonnes décisions pour vous.

Il n'y pas forcément de réponse à chacune de vos questions. Vous devez prendre des décisions en fonction des informations dont vous disposez et vous devez vous sentir à l'aise avec vos décisions. De cette façon, vous pouvez vous sentir plus à l'aise avec votre (vos) partenaire (s), et finalement avoir de meilleures relations sexuelles.

Les relations

Relations, bon réseau de soutien social, soutien par les pairs.

Ceux-ci peuvent être importants dans le maintien de l'estime de soi et de la confiance en soi, en particulier lors du diagnostic récent du VIH. Les relations couvrent un éventail de questions telles que l'affection, l'intimité, le soutien, le fait d'avoir quelqu'un pour qui se préoccuper et quelqu'un qui se soucie de vous.

Les relations peuvent varier considérablement : pour certains hommes, elles peuvent signifier :

- relations intimes à long terme avec une seule personne ;
- relations amoureuses avec un partenaire et activité sexuelle avec d'autres ;
- une série de relations sexuelles occasionnelles avec des personnes différentes.

Indépendamment du statut VIH, les relations ont leurs défis, et peuvent aussi être très enrichissantes. Pour certains hommes, le statut VIH de leur partenaire est sans importance ; pour d'autres, cela peut être un facteur très important. Pour certains couples, il peut sembler que vous êtes trois dans la relation - vous, lui et le VIH.

Si vous êtes en couple lorsque vous recevez un diagnostic de VIH positif, ne supposez pas que votre partenaire puisse également être séropositif. La seule façon de savoir à coup sûr est si votre partenaire est testé.

Une relation où une personne est séropositive et l'autre séronégative (parfois appelée relation séro-discordante) a ses propres défis et ses propres angoisses. Au départ, il peut y avoir la question de la divulgation (en disant à l'autre personne que vous êtes séropositive). Cela peut soulever un certain nombre de préoccupations pour vous deux. La peur de transmettre le VIH inquiète certains. Vous devrez peut-être renégocier les limites de votre relation par rapport aux types de sexe que vous voulez et que vous aimez. Vous devriez tous les deux être au courant de la prophylaxie post-exposition (PEP) et de la prophylaxie pré-exposition (PrEP) et des avantages d'être indétectables.

Certains hommes vivant avec le VIH constatent qu'en ayant un partenaire sexuel séropositif, ils ont une vie sexuelle moins anxieuse. Vous pouvez choisir de ne pas utiliser de préservatifs parce que vous aimez l'intimité du sexe sans préservatif. Cela apporte ses propres défis, y compris les implications possibles sur la santé.

Le sexe anonyme ou occasionnel est une partie importante de la vie de nombreux hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes. Si vous aimez le sexe occasionnel avec quelqu'un que vous ne connaissez pas, il pourrait être utile de discuter et de s'entendre sur les limites sexuelles avant de vous engager dans une activité sexuelle.

Quelle que soit la relation que vous désirez, il est important que les décisions prises au sujet des relations futures ne soient pas fondées uniquement sur le VIH. Ce que vous ressentez, si cela fonctionne pour vous, et si c'est ce que vous voulez et appréciez, ce sont toutes de meilleures raisons de prendre des décisions.

Divulgation

Votre statut VIH fait partie de vos informations personnelles.

Le choix de divulguer est individuel. Décider qui, comment, pourquoi et quand dire à quelqu'un que vous êtes séropositif - qu'il s'agisse d'un partenaire à long terme ou d'un partenaire occasionnel - est une décision personnelle et souvent difficile.

Dire à un partenaire sexuel peut être très différent de dire à un ami proche ou à un membre de la famille. Une décision de divulgation peut dépendre du type de relation que vous avez ou vous voulez avoir. Cela peut aussi dépendre du type de sexe que vous voulez avoir.

“Est-ce que je verrai cette personne une seule fois ?”

“Est-ce que je désire une relation à plus long terme ?”

« Devrais-je permettre à une personne de me connaître et de connaître toutes mes qualités avant de révéler que je suis séropositif, en particulier si nous n'avons pas de rapports sexuels initialement ? »

Beaucoup d'hommes vivant avec le VIH ont fait l'objet d'un rejet lors de la divulgation à des partenaires sexuels potentiels. Parfois, les hommes disent non lorsqu'ils sont interrogés ou approchés pour un rencart ou une relation. D'autres hommes séropositifs, cependant, en particulier dans les relations à plus long terme, reçoivent beaucoup de soutien.

Si vous choisissez de divulguer et qu'il décide de ne pas avoir de relations sexuelles avec vous, il convient de rappeler que sa décision de dire non peut ne pas toujours vous concerner personnellement. Il peut avoir peu ou pas de compréhension de la

façon dont le VIH est transmis ou n'est pas transmis et il peut simplement essayer de réduire son propre risque de contracter le VIH. Ce choix lui appartient. Le timing peut également être important. Il peut être difficile de parler de VIH lorsque vous venez de rencontrer quelqu'un, mais parfois, une relation occasionnelle peut devenir plus longue et cela pourrait causer des problèmes si vous ne l'avez pas révélé.

Avant de prendre une décision sur la divulgation, de nombreux hommes estiment vouloir mieux connaître une personne et développer une amitié, une confiance, où la vie privée sera respectée.

Certains hommes trouvent utile d'aborder des conversations occasionnelles sur le VIH lorsqu'ils rencontrent une personne.

Il n'y a pas de réponses simples, comme pour de nombreux aspects de la vie avec le VIH. Parler à d'autres personnes séropositives, un travailleur de soutien ou un conseiller à propos de vos préoccupations peuvent être utiles.

Actuellement, en Irlande, l'obligation de divulguer votre statut VIH n'a pas été établie devant un tribunal.

Transmission

Comment quelqu'un attrape-t-il le VIH ?

Le virus du VIH se trouve dans le sperme, le sang, les liquides rectaux, les liquides vaginaux et le lait maternel.

Les moyens les plus courants de contracter le VIH sont les relations anales non protégées sans préservatif, en partageant des seringues ou des aiguilles pour injecter des drogues ou en partageant des jouets sexuels sans utiliser de préservatif.

L'infection par le VIH peut être difficile à repérer à ses débuts. En l'absence de traitement, une personne atteinte du VIH deviendra très malade au fil du temps.

Le VIH ne se transmet pas:

- en partageant de l'alimentation, en cuisinant ou en utilisant des couverts
- en embrassant
- en serrant la main ou en se prenant dans les bras
- en utilisant les toilettes publiques ou la piscine
- en crachant ou en mordant
- en éternuant

Il est extrêmement improbable que vous contractiez le VIH par le sexe oral, bien qu'il existe un risque théorique si vous avez des plaies ouvertes dans votre bouche.

Avoir une charge virale indétectable

La charge virale est le terme utilisé pour décrire la quantité de VIH dans le corps à un moment précis. Il est déterminé par un test sanguin.

Une charge virale plus élevée est associée à un risque plus élevé de transmission du VIH. Avec le traitement efficace du VIH, la charge virale peut devenir si faible qu'elle est considérée comme « indétectable » dans le sang, ce qui réduit le risque de transmission du VIH à zéro.

La quantité de virus dans le sang est habituellement la même que la charge virale dans d'autres fluides corporels - sperme, liquide vaginal et liquide rectal (les fluides communément associés à la transmission sexuelle du VIH). Cela signifie que lorsque la charge virale dans le sang diminue, elle diminue généralement aussi dans d'autres fluides. Cependant, la charge virale dans chacun des fluides corporels peut parfois être différente.

Pour beaucoup de personnes sous traitement à long terme contre le VIH, avec une charge virale indétectable, sans autre STI simultanée, le risque de transmission du virus à un (des) partenaire (s) est nul.

Beaucoup de personnes séropositives semblent devenir indétectables comme un bénéfice très important du traitement du VIH, ce qui diminue l'anxiété concernant la transmission vers un partenaire sexuel. Les gens prennent maintenant leur

charge virale en considération lorsqu'ils envisagent ? des rapports sexuels plus sûrs.

Si vous souhaitez arrêter d'utiliser des préservatifs, il est important de discuter sérieusement avec vos partenaires et de vous assurer qu'ils sont également à l'aise avec la décision. Cette information peut être nouvelle pour beaucoup de personnes qui n'ont pas le VIH ; Il faudra peut-être du temps à quelqu'un pour comprendre et faire confiance en ce que vous dites. Il est également important de se rappeler que si vous utilisez cette approche, vous protégerez votre partenaire (s) contre le VIH, il ne les protège pas ni contre d'autres IST.

Voici quelques lignes directrices pour les hommes qui pourraient envisager d'utiliser cette approche pour réduire le risque de transmission du VIH :

- la charge virale peut augmenter si les doses de traitement anti-VIH sont manquantes. Prenez les pilules exactement comme prescrit. L'adhésion au traitement est essentielle pour maintenir la charge virale indétectable ;
- vérifiez que la charge virale dans le sang est indétectable avant de commencer cette approche et obtenez des tests de charge virale réguliers pour vous assurer qu'elle reste indétectable.
- comme ligne directrice, il est suggéré que vous et votre (vos) partenaire (s) attendent que votre charge virale ait été indétectable pendant au moins six mois avant de prendre des décisions concernant l'arrêt de l'utilisation de préservatifs;
- faire l'objet d'un dépistage régulier pour les IST. Si l'un ou l'autre partenaire a une IST, commencez immédiatement le traitement et envisagez d'utiliser des préservatifs pendant cette période, car la charge virale peut augmenter ;
- si vous ne l'avez pas déjà fait, procurez-vous des vaccinations contre l'hépatite A et B ;
- utiliser autant que possible d'autres stratégies de prévention du VIH. Cela aidera à réduire le risque global de transmission du VIH.

Si vous utilisez cette approche sans révéler votre statut VIH, il est important de rappeler que dans certains pays, avoir des rapports sexuels sans préservatifs sans révéler que vous êtes séropositif est une infraction pénale, peu importe la probabilité de transmission du VIH.

Le VIH et la loi

Les déplacements, la mobilité et la migration font de plus en plus partie de notre vie.

Il est important de savoir que dans un certain nombre de pays, le droit pénal est appliqué aux personnes vivant avec le VIH qui transmettent ou exposent d'autres personnes à l'infection par le VIH. Différents pays ont des lois différentes.

À l'heure actuelle, les poursuites pénales pour la transmission sexuelle du VIH ne sont pas testées en Irlande, tant en République qu'en Irlande du Nord.

Voici un exemple de la façon dont la loi a été appliquée en Angleterre et au Pays de Galles.

Ce n'est pas un conseil juridique. C'est un exemple que vous voudrez peut-être considérer lors de vos choix concernant la divulgation.

En Angleterre et au Pays de Galles, les personnes vivant avec le VIH peuvent être poursuivies pour une « transmission imprudente du VIH » en vertu de l'article 20 de la Loi sur les infractions contre les personnes 1861. Il convient de noter que cette loi s'applique uniquement à l'Angleterre et au Pays de Galles, bien que la Loi sur les infractions contre les personnes s'applique encore en Irlande du Nord.

Au Royaume-Uni, sur la base des poursuites pénales à ce jour, une personne peut être poursuivie pour transmission imprudente du VIH si :

- la personne sait qu'elle est séropositive.
- la personne comprend le risque de transmission du VIH.
- la personne exerce un comportement sexuel à risque et, par conséquent, elle infecte son partenaire sexuel.
- la personne n'a pas déjà révélé son statut sérologique à ce partenaire sexuel.

Bien que le droit du Royaume-Uni ne définisse pas précisément le « sexe plus sûr », à partir des cas portés devant les tribunaux jusqu'à présent au Royaume-Uni, il semble qu'une personne ne soit poursuivie si les préservatifs sont utilisés pour

le sexe anal - pourvu qu'ils aient été utilisés 100% du temps.

La loi au Royaume-Uni n'est pas explicite par rapport à une situation où un préservatif se déchire ou glisse. Les conseils donnés au Royaume-Uni sont de révéler le statut VIH immédiatement et de conseiller votre partenaire sexuel pour obtenir PEP.

La loi du Royaume-Uni couvre toute infection grave transmise sexuellement, de sorte qu'une poursuite pour la transmission de l'hépatite C est également possible.

Avoir une vie sexuelle épanouie

Avoir des relations sexuelles avec quelqu'un peut être une expérience intense qui peut prendre beaucoup d'énergie émotionnelle et physique.

Les effets psychologiques et sociaux de la vie avec le VIH peuvent parfois entraîner une perte d'intérêt pour le sexe. Certains hommes peuvent ne pas se soucier de cette modification. Pour d'autres, l'expression sexuelle est une grande partie de qui ils sont.

Perdre de l'intérêt pour le sexe ou éprouver des difficultés telles que l'obtention ou le maintien d'une érection sont fréquents. Souvent, ceux-ci peuvent être accrus en raison d'un diagnostic séropositif.

Parfois, la cause peut être physique comme la fatigue ou la sensation d'être malade. Il se peut même que votre taux de testostérone ait diminué. Certains hommes ont des problèmes à utiliser des préservatifs, et l'utilisation de drogues récréatives ou d'alcool peut affecter notre plaisir sexuel.

Parfois, les difficultés sexuelles peuvent être causées par nos propres pensées et sentiments, tels que l'anxiété à propos de transmettre une infection, ou de se sentir conscient de sa propre image corporelle.

Les angoisses et les pressions exercées sur la divulgation, la stigmatisation, la discrimination et le rejet sexuel sont des défis. Tout ce genre de problèmes peut entraver le genre de sexe que vous désirez.

À différents moments, nous désirons différentes choses du sexe et de nos relations. Parfois, le sexe ne concerne pas toujours la connexion émotionnelle. Parfois, il s'agit de plus de désirs fondamentaux.

Bander

Les difficultés d'érection affectent de nombreux hommes, y compris les hommes vivant avec le VIH.

Les problèmes peuvent inclure :

- ne pas bander du tout ;
- érection de courte durée ;
- perte d'érection lors de l'utilisation de préservatifs.

Les problèmes érectiles peuvent empêcher certains hommes d'utiliser des préservatifs. D'autres adoptent le rôle réceptif (bottom) pour contourner le problème.

Si les préservatifs interfèrent avec votre érection, cela pourrait vous aider si l'autre personne vous met le préservatif. Essayez également d'utiliser un préservatif de taille différente.

Un anneau peut empêcher le sang de sortir du pénis une fois qu'une érection se produit, ce qui vous aide à la conserver. Agripper la base du pénis peut avoir le même effet. Faire plus d'exercice, suivre un régime faible en gras et arrêter de fumer peuvent tous aider à améliorer vos érections.

L'utilisation de médicaments tels que Viagra™ n'est pas prudent pour tous, mais peut souvent vous aider. Ils augmentent la circulation sanguine dans le pénis, vous aident à obtenir une érection et à la rendre plus dure et durable.

Il est important de savoir que la santé mentale et émotionnelle peut affecter la cause sous-jacente des problèmes érectiles. Les médicaments d'érection traiteront le symptôme, mais pas la cause. Si, par exemple, vous obtenez toujours une érection matinale, les médicaments d'érection ne sont probablement pas la réponse. Si vous avez des difficultés d'érection qui persistent, envisagez de parler à un médecin ou à un autre professionnel de la santé avec qui vous vous sentez à l'aise pour parler de votre vie sexuelle.

Viagra™ ne doit être pris que lorsqu'il est prescrit par un médecin.

Les médicaments à base de plantes peuvent être accessibles par Internet et parfois dans les saunas. Il est important de prendre conscience des dangers potentiels d'accès aux médicaments par Internet. Certains médicaments peuvent interagir les uns avec les autres.

Votre sante sexuelle

Connaître vos besoins sexuels et planifier à l'avance peut être une partie importante du maintien de votre santé sexuelle.

La gestion des risques concerne également la gestion de votre santé. Soyez conscient et soyez informé de tout risque pour la santé lié au sexe et sur la façon de minimiser ces risques tout en conservant le côté agréable du sexe.

Un mode de vie plus agréable et prudent commence par chaque partenaire prenant la responsabilité mutuelle de se protéger et lui-même. Cela peut être amélioré en comprenant les risques impliqués avant d'avoir des relations sexuelles, puis en négociant et en consentant sur le rapport que vous voulez avoir ensemble.

Bien que les préservatifs fournissent la meilleure protection, il est important de se rappeler que ce qui est considéré comme un sexe plus sûr pour la prévention de la transmission du VIH peut ne pas se protéger contre d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) comme la syphilis ou la gonorrhée, ou des infections intestinales comme Shigella.

Les hommes vivant avec le VIH souhaiteront peut-être envisager des activités sexuelles qui réduisent le risque de contracter d'autres IST.

Si vous êtes sexuellement actif, en particulier avec des partenaires à court terme ou occasionnels, il est recommandé que vous soyez testé régulièrement pour les IST.

Votre plaisir

Le plaisir sexuel peut être influencé par de nombreux facteurs et circonstances : le genre de sexe que vous désirez, où vous vous rencontrez (maison, en ligne, sauna, cinéma, backroom, club, pub, fête), avec qui vous êtes (que ce soit avec un partenaire occasionnel ou une relation plus intime), et si vous buvez de l'alcool et / ou utilisez des drogues récréatives.

Quel que soit votre plaisir ou désir sexuel, gardez un principe de base à l'esprit lorsque vous considérez un acte sexuel :

Le sperme ou le sang infecté par le VIH doit entrer dans le flux sanguin d'une personne par une ouverture dans la peau (ou muqueuse) pour que le VIH soit transmis.

Le sexe anal sans préservatif reste la manière la plus courante de transmission du VIH entre deux partenaires masculins, en particulier si le partenaire séropositif est « top » (insertion).

Si le partenaire séropositif est « bottom » (réceptif), un partenaire séronégatif risque toujours d'être infecté par le VIH s'il existe un sang qui peut pénétrer dans le corps par l'œil du pénis ou par des coupures et des plaies si une autre infection est présente, par exemple les verrues génitales ou la syphilis.

L'utilisation de préservatifs pour le sexe anal est la meilleure façon de prévenir la transmission du VIH et de nombreuses autres IST.

Le sexe oral présente un très faible risque de transmission du VIH. Cependant, si vous êtes séropositif et vous êtes le partenaire « insérant », le risque est plus élevé si vous éjaculez dans la bouche d'un partenaire séronégatif, en particulier si votre partenaire a des ulcères, des saignements de gencives et / ou un mal de gorge.

Le sexe oral brutal ou de la gorge profonde peut provoquer de petites coupures dans la muqueuse de la gorge augmentant le risque. Le brossage des dents peut égratigner les muqueuses à l'intérieur de la bouche, ce qui peut provoquer un saignement des gencives, augmentant ainsi le risque d'infection.

Utilisez un préservatif pour le sexe oral pour réduire le risque, et évitez de vous brosser les dents avant de pratiquer une fellation.

Le rimming ne présente un risque de transmission du VIH que si le sang est présent. Le rimming peut constituer une activité plus risquée quant à la transmission d'autres IST telles que l'hépatite A ou une infection intestinale comme Shigella. Les barrages dentaires, ou un condom aromatisé coupé en carré, peut être utilisé pour réduire le risque en le plaçant sur l'anus pour le couvrir.

Les jouets sexuels ne présentent qu'un risque de transmission du VIH et d'autres IST s'ils sont partagés et s'ils ne sont pas nettoyés correctement (avec de l'eau chaude et du savon). Certaines personnes utilisent des préservatifs sur leurs jouets et changent le préservatif entre chaque utilisateur. D'autres préfèrent ne pas partager et utiliser uniquement leurs propres jouets.

Fisting présente peu de risque de transmission du VIH. L'utilisation de gants en latex et beaucoup de lubrifiant peut réduire les risques. Il est plus sûr de ne pas s'engager dans le fisting avant le sexe pénétrant, car cela peut provoquer des saignements et donc augmenter le risque de transmission du VIH pendant le sexe anal, en particulier si un préservatif n'est pas utilisé.

Les baisers, la succion, la masturbation, les jeux de tétons, le toucher, le frottement, le massage, la fessée, les caresses, les jeux uros sont tous sûrs. L'utilisation des mains ou des doigts (non partagés) pour pénétrer dans l'anus est également sûre, à condition qu'il n'y ait pas de coupures, de plaies ou d'égratignures sur les mains.

Certaines infections bactériennes, telles que Shigella, qui affectent l'intestin et provoquent une diarrhée grave, se transmettent en introduisant des bactéries dans la bouche. Se laver les mains et prendre une douche peut réduire considérablement le risque de transmission et d'infection.

Relations sexuelles avec d'autres hommes séropositifs

Certains hommes séropositifs préfèrent n'avoir des rapports sexuels qu'avec d'autres hommes séropositifs.

Cela est parfois appelé « serosorting ».

Vous pouvez décider de ne pas utiliser de préservatifs parce que vous êtes tous les deux séropositifs.

Certains hommes peuvent estimer que les rapports sexuels non protégés avec d'autres hommes séropositifs sont un moyen de maximiser le plaisir et de réduire la stigmatisation liée au VIH.

Il est important de considérer qu'il existe encore des problèmes de santé auxquels vous voudrez réfléchir :

- L'hépatite C, une infection grave du foie, peut être transmise pendant le sexe anal non protégé entre les hommes si du sang est présent. La co-infection par le VIH peut signifier que les maladies du foie se développent plus rapidement et plus sévèrement ;
- d'autres IST peuvent être transmises pendant les rapports sexuels non protégés ;
- parfois, nous supposons ou devinons le statut sérologique de quelqu'un. Peut-être que vous vous êtes rencontré sur un site Internet ou dans un certain lieu où le statut VIH est supposé. Sauf si vous en parlez, vous ne saurez probablement pas si une autre personne est séropositive.

La stigmatisation

Le VIH est maintenant une maladie chronique gérable, mais la stigmatisation et la discrimination persistent encore.

Dans un contexte sexuel, les gens sont parfois rejetés parce qu'ils choisissent de divulguer qu'ils sont séropositifs. Bien que certains hommes puissent faire un choix éclairé et personnel pour ne pas avoir de relations sexuelles ou de relations avec des hommes séropositifs, d'autres peuvent prendre des décisions et des choix qui découlent de la désinformation, des mythes, de la peur et de l'ignorance, basés sur une vision obsolète de ce qui est de vivre aujourd'hui avec le VIH.

Certains rapportent qu'on leur a posé des questions stigmatisantes sur les applications de connexion et les sites de réseau sexuel tels que « êtes-vous clean / unclean » Ou « as-tu quelque chose ? ». L'utilisation de langage péjoratif été signalé lorsqu'une personne révèle son statut de séropositif comme « lépreux » et « criminel ».

Les hommes séropositifs et les hommes séronégatifs peuvent jouer un rôle essentiel dans le défi des attitudes négatives, stigmatisantes et judicatrices, en particulier sur les sites Web et les applications connexes.

Si vous êtes ou avez été offensé par des commentaires ou des questions que vous avez reçus au sujet de votre statut VIH (ou de quelqu'un d'autre), et envisagez de contester cela, considérez ce qui suit :

- Assurez-vous de vous sentir en sécurité et à l'aise lorsque vous abordez ou vous vous joignez à la conversation. Si vous êtes en colère à cause d'une remarque, considérez le délai d'attente avant de répondre ;
- Essayez d'établir les faits sur la raison pour laquelle quelqu'un pourrait faire un commentaire dérogatoire ou stigmatisant. Certains hommes peuvent faire des commentaires en raison de la peur ou de la désinformation ;
- Certains hommes peuvent être bien informés sur le VIH. Ils peuvent simplement choisir de ne pas avoir de relations sexuelles avec une personne séropositive. C'est leur choix à faire ;
- Rappelez-vous que c'est votre opportunité d'éduquer et d'informer, de ne pas juger quelqu'un d'autre ;
- Savoir où diriger les personnes pour de plus amples informations sur le VIH (ce site ou une autre organisation de support VIH par exemple) ;
- Considérez (alors que personne n'aime céder) que certaines personnes ne valent pas l'effort et ne changeront pas ! Sachez quand il est temps de terminer la conversation.

Si vous êtes affecté par la stigmatisation et / ou la discrimination liée au VIH, tentez d'obtenir des conseils et de l'aide.