

HIV-testen var negativ

- Hvad nu?



HIV-testen var negativ – Hvad nu?

© PAARISA, Grønlands Hjemmestyre,
Sundhedsstyrelsen

Redigeret af Ellis From og Regitze Lisbjerg

Ansvarlig: Sofie Jessen, PAARISA

Lay-out: Nunatta Naqiterivia A/S, Nuuk 2003

Tryk: Nunatta Naqiterivia A/S, Nuuk 2003

2. udgave, 1. oplag

ISBN 87-971440-01-7

EAN stregkode 9788791440014

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse, herunder radio- eller fjernsynsudsendelse, af dette hæfte eller afsnit af det, er tilladt med kildeangivelse.

Heldigvis var din HIV-test negativ

Og du er sikkert lettet nu, hvor du sandsynligvis har været urolig ved tanken om, at testen kunne vise sig at være det modsatte.

Hvad vil det sige, at testen var negativ?

At en test er „negativ“ er laboratoriesprog og betyder, at man i din blodprøve ikke fandt antistoffer mod HIV. Men disse kan – med sikkerhed – først konstateres ca. 3 måneder efter, at man er blevet smittet med HIV.

Derfor kan du kun være sikker på, at du ikke er HIV-smittet, hvis du har brugt kondom hver gang, du har dyrket sex de sidste 3 måneder, før du fik taget HIV-testen. (Kondomet skal være brugt fra start til slut).

Ellers kan du få foretaget en ny test, efter at der i alt er gået 3 måneder.

Der er stadig risiko

At du er HIV-negativ, betyder ikke, at det fremover er risikofrit at dyrke sex uden kondom. Du ved nu, at du ikke er HIV-smittet. Det er en god anledning til at bruge kondom hver gang fremover, så du ikke bliver smittet. Det er let at tænke, „at nu gik det jo godt de andre gange“, eller „nu har jeg ikke brugt kondom de sidste to gange, og så kan det vel også være lige meget med den tredje gang“. Men det er farligt at tænke på den måde, man kan ikke vide, hvornår man bliver smittet.

Hvorfor test

Hvorfor fik du taget denne test? Du kender selv svaret. Og det er vigtigt, at du tænker over det for at undgå at komme i samme situation fremover.

Ha' altid kondom i nærheden

Det kan være, I ikke brugte kondom, fordi I ikke lige havde et ved hånden. Derfor er det en god idé altid at have et i pungen, i jakkelommen, i tasken, ved sengebordet eller lignende steder.

Genert?

Måske var du for genert til at sige, at du synes, I skulle bruge kondom. Hvis man ikke kender hinanden særlig godt, kan det være svært at begynde at snakke om kondomer. „Tror min partner nu, at jeg er HIV-smittet?“ „Antyder jeg, at min partner er HIV-smittet?“ „Forsvinder den gode stemning?“ „Falder lysten?“

Oftentimes gør man problemet større, end det er i virkeligheden. Det hele bliver lettere, hvis man griner lidt af det eller fortæller om sin usikkerhed og de tanker, der ellers melder sig.

Tal med andre

Tænk over, hvad det var, der gjorde, at du ikke brugte kondom. Hvad skal der til, for at du ikke kommer i samme situation igen? Tal med andre om, hvad de gør, når de har sex med en partner, hvor de ikke kender hans eller hendes HIV-status.

Beslut dig at bruge kondom hver gang

Beslut dig for, at du altid bruger kondom, når du ikke ved om din partner er smittet med HIV-virus eller ej. Når man har taget den beslutning, er man ikke så let at overtale til at lade være med at bruge kondom, og man kommer ikke til at „glemme“ det, når følelserne og lysterne løber af med én. De situationer er ikke usædvanlige. Men, det er i sådanne situationer, at du skal bruge kondom.

Ny kæreste – Fast kæreste

Risikofri sex uden kondomer kræver et fast, monogamt forhold mellem 2 ikke-smittede. Hvis du møder en ny kæreste, og det er et forhold, der fortsætter, kan I bruge kondom de første 3 måneder og derefter få taget en HIV-test. Det er en forudsætning, at I heller ikke har usikker sex med andre i denne periode. Og selvfølgelig heller ikke efter testen er taget. At undgå kondomer i et sådant forhold kræver 100 % ærlighed.

At ønske et sexliv uden kondomer kræver, at man er undersøgt for andre kønssygdomme, og at man er HIV-testet. Desuden er man beskyttet mod uønsket graviditet.

Fest og ferier

HIV kender ingen grænser. Mange er blevet smittet med HIV i udlandet. Når man er på ferie, slipper man let fornuften, især når man er beruset af alkohol, rusmidler eller – af kærlighed. Man vil føle sig fri og slippe hæmningerne løs.

Men det er ikke til at se på folk, om de er smittet med HIV eller ej. Hvilke grupper, der er mest smittet, varierer fra land til land. Derfor er det letsindigt at tro, at man ikke behøver at tage højde for risikoen, hvis man er heteroseksuel (når man går i seng med person af modsat køn) eller hvis man er homoseksuel (når man går i seng med person af samme køn). I udlandet bliver flest homoseksuelle smittet med HIV. Men i nogle lande, f. eks. Grønland, er der nemlig flest heteroseksuelle blandt de HIV-smittede.

Få kun gode minder med hjem fra ferien, brug kondom og undgå at blive smittet med HIV.

Det er en god idé at tage kondomer med på ferie. Det er ikke alle lande, hvor man kan købe dem så let som her. Tilmed uddeles de gratis på sygehusene. Kondomer i Grønland er underkastet kvalitetskontrol. Kondomer beskytter ikke kun mod HIV, men også mod andre kønssygdomme, f. eks. herpes, kønsvorter, klamydia, syfilis og gonorré. Desuden beskytter kondom ikke mindst mod uønsket graviditet.

Det er forholdsvis nemt at beskytte sig mod HIV, fordi HIV-virusssmitte kun kan bringes videre gennem sex via sæd og skedesekret samt via blod, f.eks. ved at dele kanyler og sprøjter med andre.

Vejledning til brug af kondom



1 Kondomet skal vende med spidsen opad og rillekanten udad. Hold fast på spidsen af kondomet med to fingre, så luften kommer ud og der bliver plads til sæden.



2 Rul kondomet ned over penishovedet og fortsæt med at holde fast med de to fingre.



3 Rul kondomet på, så det sidder glat, fortsæt med at rulle kondomet helt ned til roden.



4 Sådan. Efter sædafgang trækkes penis ud mens den stadig er stiv, idet man samtidig holder fast på kondomet ved roden af penis, så det ikke glider af.

Vigtige oplysninger

Smittevejene er sex og blod

HIV er et sårbart virus, der trives dårligt udenfor kroppen. Det kræver derfor nær kontakt mellem mennesker for at smitte videre. Det sker, når kropsvæsker, der indeholder viruset i større mængder, overføres fra én person til en anden, f.eks. gennem blod og sex.

Seksuel adfærd med risiko

Samleje i skeden og i endetarmen indebærer risiko for smitte med HIV for begge parter. Risikoen er koncentreret til sæd og skedesekret. Dog skønnes der også i mindre grad at kunne være risiko ved den præ-sperm, der i varierende omfang siver fra mandens urinrør inden udløsning.

- Mundsex – Hvor partnerne slikker og sutter på hinandens kønsorganer – mindre risiko
- Præ-sperm – som kan sive fra mandens urinrør – inden udløsning – mindre risiko
- Samleje i skeden – sæd – skedesekret – større risiko
- Samleje i endetarmen – sæd og blod – endnu større risiko

Sikker sex

Det kan f.eks. være kys, kærtegn og massage over hele kroppen, gensidig onani, slikke over hele kroppen undtagen penishoved og skede. Gnide kønsorganer mod partnerens lår, mave og bryst. Sex-legetøj, der kun bruges af én og samme person. Sikker sex er altså sex, hvor det undgås at få sæd og præ-sperm, skedesekret og blod ind i kroppen.

Kondom ved samleje nedsætter risikoen for smitte med HIV-virus. Risikoen reduceres, hvis der bruges kondom, og hvis det ikke falder af eller går i stykker. Virus kan ikke trænge igennem et helt kondom.

- Undgå at blive smittet
- Undgå at smitte andre

Sex er dejligt og kan nydes på mange måder, så pas på dig selv og din partner, pas på din fremtid, undgå at blive syg og uønsket gravid – brug kondom.

Howdan beskytter kondom

Mundsex – undgå sæd og skedesekret i munden – brug kondom fra start til slut
Glidecreme – smøremiddel som giver mindre risiko for at beskadige slimhinder i skede og endetarm

- creme med sæddræbende stof Nonoxynol 9 (fås på sygehusene)
- explorationscreme (vandbaseret) fås i Matas og på sygehusene
- brug aldrig vaseline eller andet creme, som er oliebaseret, da det kan opløse kondomet.

Herfra og videre

Du er blevet testet for HIV. Uanset resultatet, bliver der noget at tænke over i fremtiden. Også de HIV-negative kan måske behøve andres hjælp til ikke igen at skulle bede om en HIV-test. Tal med venerea-assistenten eller lægen på sygehuset om forebyggelse af HIV-smitte, og om hvordan du fremover bedre kan tage vare på dig selv og din omgangskreds. Når du har været i risiko for HIV, er det måske en god idé at blive undersøgt og evt. behandlet for andre kønssygdomme. Klamydia f. eks. er meget mere almindelig end HIV.

Alle har et ansvar

Mennesker er forskellige og lever med store forskelle i indstilling og livsstil. Nogle mennesker kommer hermed i større risiko for HIV-smitte end andre. Nogle bliver smittet, andre gør ikke. Ansvaret er fælles. Du skal selv gøre noget aktivt for at smitten ikke bliver bragt videre. Og det sker gennem handlinger, du har et medansvar for.

Henvendelser:

Du kan ringe eller henvende dig til dit lokale sygehus, til sygeplejestationen eller til:

AIDS-linien

på mobiltelefon 48 56 38, alle mandage og torsdage kl. 19.00 - 22.00.

PAARISA

Postboks 1160

3900 Nuuk

Tlf. nr. 34 50 00, fax nr. 32 55 05

E-mail adresse: peqqip@gh.gl

Hjemmeside: www.nanoq.gl/parisa

Links til oplysninger om HIV og AIDS på internettet:

- www.nanoq.gl/parisa
- www.sundhed.dk
- www.netdoktor.dk
- www.hiv.dk
- www.hiv-danmark.dk
- www.aids-linien.dk