

HIV+

Seu status de HIV

Ter HIV não impede e nem deveria lhe impedir de viver uma vida plena e saudável. Com o tratamento e os cuidados adequados, você pode esperar viver tanto quanto alguém que não tenha HIV.

Há muitas coisas que você pode fazer para cuidar de si mesmo e se sentir mais bem-disposto, saudável e feliz. Se tiver alguma dúvida, fale com o seu orientador de HIV sobre nutrição, exercício, saúde mental ou qualquer outro problema que estiver enfrentando.

Você também pode entrar em contato com as organizações de ajuda e apoio aos portadores de HIV listadas aqui.

Administrando o tratamento de HIV

O tratamento atual para o HIV não é uma cura para o vírus, mas pode manter o HIV sob controle e isso mantém seu sistema imunológico forte.

No passado, os antigos medicamentos contra o HIV apresentavam sérios efeitos colaterais, mas o tratamento com medicamentos modernos contra o HIV é muito melhor. Se um efeito colateral não desaparecer e estiver afetando sua qualidade de vida, você poderá mudar para um medicamento diferente. Ao iniciar o tratamento do HIV, tomar os medicamentos todos os dias é importante para se manter bem.

Fale com o seu orientador de HIV se tiver algum problema ao administrar o tratamento.

Alimentação saudável

Todos devemos procurar manter uma dieta equilibrada, sem muita gordura, açúcar ou sal. Para muitas pessoas, comer bem é um prazer, e aprender a cozinhar e preparar a comida para si mesmo, para a família ou amigos pode ser divertido. Se estiver com peso baixo, talvez o HIV já estivesse lhe deixando doente no momento em que você foi diagnosticado, ou com excesso de peso, se tiver algum problema alimentar ou efeitos colaterais que lhe impeçam de comer bem, talvez possa se beneficiar ao falar com um profissional de saúde sobre a sua dieta.

Fazendo exercícios e se mantendo em forma

Ser fisicamente ativo é bom para você em muitos aspectos: pode ajudar a construir seus músculos, manter seus ossos fortes, queimar gordura e manter o seu coração saudável. Algumas pessoas que vivem com o HIV experimentam perda de massa muscular e força, então o exercício pode ajudar a prevenir isso.

Você poderia fazer seus exercícios praticando algum esporte ou indo à academia, mas atividades diárias como dança, caminhada ou ciclismo para ir trabalhar e jardinagem podem ajudá-lo a se manter ativo.

Ficando feliz e cumprindo o seu potencial

Cuidar de si mesmo não se trata apenas da sua saúde física, mas da sua saúde mental e emocional também. Descobrir que tem HIV pode ser um choque, e você pode levar algum tempo para se adaptar. O apoio de seus amigos e familiares, ou de outras pessoas que vivem com o HIV, pode realmente ajudar nos momentos difíceis. Quando você começar a aceitar o HIV, seria interessante pensar sobre outras coisas da sua vida. Quais são os seus objetivos? O que é importante para você? Talvez você queira estudar, ter uma família, viajar ou mudar de carreira; o HIV não deve lhe impedir de fazer qualquer uma dessas coisas!

O que mais posso fazer para me cuidar?

Muitas das coisas que fazemos para cuidar de nós mesmos são senso comum. Tente descansar e dormir bem. Se você fuma, tente parar, nem sempre é fácil, mas há ajuda disponível. Se estiver preocupado com o seu consumo de álcool ou drogas, fale com um profissional de saúde para receber conselhos e ajuda.

Também é importante pensar em quaisquer outras condições de saúde que você possa ter; particularmente, à medida que envelhecemos, ficamos mais propensos a experimentar outros problemas de saúde.

HIV + Sexo?

Sexo - Faço ou não faço?

Todos os homens, independentemente do nosso status de HIV, têm direito a vidas sexuais saudáveis e satisfatórias.

Os homens que forem diagnosticados com HIV responderão de forma diferente quando se tratam de decisões sobre ter relações sexuais. Alguns homens podem optar por não fazer sexo por um tempo. Outros podem fazer muito sexo. Alguns optam por fazer apenas sexo casual. Outros procuram parceiros soropositivos.

Não há uma escolha única e correta e você pode mudar de ideia se desejar. Muitas pessoas acham que portar o HIV não afeta suas vidas sexuais, enquanto outras acham difícil ter relações sexuais por causa dos preconceitos ou do medo que sentem ou experimentam.

Seja qual for a situação, é importante se informar e permanecer informado sobre prazer, desejo e sexo seguro. Conhecer os diversos aspectos e complexidades do HIV e da sexualidade torna mais fácil negociar o sexo que você deseja, independentemente do seu status de HIV.

Quando um não quer, dois não brigam

Nem sempre é fácil relaxar e mergulhar no sexo.

Como um homem que convive com o HIV, muitas vezes pode parecer que você é o único responsável por evitar a transmissão do HIV. Embora tenha uma responsabilidade, você não é o único responsável. Todos os envolvidos têm uma responsabilidade individual e coletiva.

Para estar e permanecer tranquilo com as escolhas que você faz, seria interessante pensar um pouco sobre certas questões, talvez falar com outros homens soropositivos, amigos ou parceiros.

Falar sobre algumas questões com um orientador ou conselheiro pode ajudar. Por exemplo, questões como a responsabilidade por decisões sobre o sexo seguro, falar sobre o sexo que você deseja, curte e com o qual se sente confortável e ser aberto. Ler sobre todas as questões de saúde associadas ao sexo não é exatamente uma leitura excitante. Neste site e no folheto HIV + Sexo, tentamos apresentar as informações de modo a ajudá-lo a tomar as decisões corretas.

Nem todas as perguntas podem ser respondidas. Você precisa tomar decisões com base nas informações que possui e precisa se sentir confortável com as suas decisões. Dessa forma, você pode se sentir mais confortável com o(s) seu(s) parceiro(s) e, finalmente, pode desfrutar mais do sexo.

Relacionamentos

Relacionamentos, boa rede de apoio social e apoio dos amigos.

Esses relacionamentos podem ser importantes para manter a autoestima e autoconfiança, especialmente quando recém-diagnosticado com HIV. Os relacionamentos cobrem uma série de questões como afeto, intimidade, apoio, ter alguém com quem se preocupar e alguém que se preocupe com você.

Os relacionamentos podem variar muito: para alguns homens, eles podem ser:

- relacionamentos íntimos a longo prazo com apenas uma pessoa;
- relacionamentos amorosos com um parceiro e atividade sexual com outros;
- uma série de relações sexuais casuais com diferentes pessoas.

Independentemente do status de HIV, os relacionamentos têm seus desafios, mas também podem ser muito gratificantes. Para alguns homens, o status de HIV de seu parceiro não tem importância. Para outros, pode ser um fator muito importante. Para alguns casais, é como se houvesse três de vocês no relacionamento – você, ele e o HIV.

Se você estiver em um relacionamento quando receber um diagnóstico de HIV positivo, não presuma que seu parceiro também poderá ser soropositivo. A única maneira de saber com certeza é o seu parceiro fazer o teste.

Um relacionamento em que uma pessoa é soropositiva e a outra é soronegativa (às vezes chamado de relacionamento sorodiscordante) tem seu próprio conjunto de desafios e ansiedades. Inicialmente, pode haver a questão da revelação (dizer à outra pessoa que você é soropositivo) e isso pode trazer uma série de preocupações para os dois. O medo de transmitir o HIV é uma preocupação para alguns e para isso talvez seja necessário renegociar os limites de seu relacionamento em relação aos tipos de sexo que deseja e curte. Os dois devem estar cientes sobre a profilaxia pós-exposição (PEP) e profilaxia pré-exposição (PrEP) e os benefícios de ser indetectável.

Alguns homens que convivem com o HIV acham que, por terem um parceiro sexual soropositivo, eles têm uma vida sexual menos ansiosa. Você pode optar por não usar preservativos porque gosta da intimidade que esse tipo de sexo propõe. Porém, isso pode trazer outros desafios, incluindo possíveis implicações para a saúde.

O sexo anônimo ou casual é uma parte significativa da vida de muitos homens que fazem sexo com homens. Se você gosta de sexo casual com desconhecidos, pode ser útil discutir e estabelecer os limites sexuais antes de entrar em atividades sexuais.

Seja qual for o relacionamento desejado, é importante que as decisões tomadas sobre relacionamentos futuros não se baseiem apenas no HIV. Como você se sente, se funciona para você e se é o que deseja e curte, são motivos melhores para tomar essas decisões.

Revelação

O seu status de HIV é uma informação pessoal

A escolha de revelar é individual. Decidir quem, como, porque e quando dizer a alguém que você é soropositivo, seja um parceiro de longo prazo ou um parceiro casual, é uma decisão pessoal e, muitas vezes, difícil.

Contar para um parceiro sexual pode ser muito diferente de contar para um amigo próximo ou parente. A decisão de revelar pode depender do tipo de relacionamento que você tem ou deseja ter. Também pode depender do tipo de sexo que você deseja.

“Vou ver essa pessoa apenas uma vez?”

“Desejo um relacionamento a longo prazo?”

“Devo permitir que uma pessoa me conheça e saiba de todas as minhas qualidades antes de revelar que sou soropositivo, especialmente se não fizemos sexo inicialmente?”

Muitos homens que vivem com o HIV enfrentaram rejeição após revelarem a sua condição para potenciais parceiros sexuais. Às vezes, os homens dizem não quando convidados ou abordados para sexo, encontro ou relacionamento. No entanto, alguns homens soropositivos, especialmente em relacionamentos de longo prazo, receberam muito apoio.

Se optar por revelar e ele decidir não fazer sexo com você, vale lembrar que a decisão dele de dizer “não” nem sempre tem a ver com você pessoalmente. Ele pode ter pouca ou nenhuma noção de HIV ou de que não é transmitido e pode simplesmente estar tentando reduzir o seu próprio risco de contrair o HIV. A escolha é dele. O tempo também pode ser importante. Pode ser difícil falar sobre HIV quando você acabou de conhecer alguém, mas, às vezes, um relacionamento casual pode se tornar um relacionamento de longo prazo, e isso pode causar problemas se você não tiver revelado.

Antes de tomar uma decisão sobre a revelação, muitos homens sentem que querem conhecer melhor uma pessoa e desenvolver uma amizade, confiança e segurança, onde a privacidade será respeitada.

Alguns homens acham útil manter conversas casuais sobre o HIV quando se encontram com alguém.

Não há respostas simples, da mesma forma que acontece com muitos aspectos de viver com o HIV. Falar com outras pessoas soropositivas, um instrutor ou um conselheiro sobre suas preocupações pode ser útil.

Atualmente, na Irlanda, a obrigação de revelar o seu status de HIV ainda não foi sancionada em nenhum tribunal de justiça.

Transmissão

Como se contrai HIV?

O vírus do HIV é encontrado no sêmen, sangue, nos líquidos retais, fluidos vaginais e no leite materno.

As formas mais comuns de contrair o HIV são através do sexo anal desprotegido (sem preservativo), do compartilhamento de seringas ou agulhas para injetar drogas ou de brinquedos sexuais sem o uso de preservativos.

A infecção pelo HIV pode ser difícil de detectar em seus estágios iniciais. Sem tratamento, uma pessoa com HIV ficará muito doentada com o tempo.

Você não contrai o HIV:

- compartilhando comida ou utensílios de cozinha;
- beijando;
- apertando a mão ou abraçando;
- usando banheiros ou piscinas;
- cuspindo ou mordendo;
- espirrando.

É extremamente improvável contrair o HIV através do sexo oral, embora haja um risco teórico se você tiver feridas abertas na boca.

Ser indetectável

Carga viral é o termo usado para descrever a quantidade de HIV no corpo a qualquer momento. É determinada com um exame de sangue.

Uma maior carga viral está associada a um maior risco de transmissão do HIV. Com o sucesso do tratamento do HIV, a carga viral pode se tornar tão baixa que é considerada “indetectável” no sangue, e isso reduz o risco de transmissão do HIV a zero.

A quantidade de vírus no sangue geralmente é a mesma que a carga viral em outros fluidos corporais como sêmen, líquido vaginal e líquido retal (os fluidos comumente associados à transmissão sexual do HIV). Isso significa que, quando a carga viral

no sangue diminui, ela geralmente diminui nos outros fluidos também. No entanto, às vezes a carga viral em cada um dos fluidos corporais pode ser diferente.

Para muitas pessoas em um tratamento prolongado de HIV, com uma carga viral indetectável, sem outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) simultâneas, o risco de transmissão do vírus para o(s) parceiro(s) é zero.

Muitas pessoas com HIV entendem a condição de se tornar indetectável como um benefício muito importante do tratamento do HIV, o que diminui a ansiedade sobre a transmissão para um parceiro sexual. As pessoas agora estão levando em consideração a sua carga viral quando pensam em sexo seguro.

Se você quiser parar de usar preservativos, é importante discutir isso com cuidado com o(s) seu(s) parceiro(s) e garantir que ele(s) também esteja(m) confortável(is) com esta decisão. Esta informação pode ser nova para muitas pessoas que não têm HIV; pode levar tempo para alguém entender e confiar no que você está dizendo. Também é importante lembrar que, com essa decisão o(s) seu(s) parceiro(s) estará(ão) protegido(s) apenas contra o HIV, mas isso não proporcionará a ele(s), ou a você, proteção contra outras ISTs.

Veja algumas orientações para os homens que podem estar pensando em adotar essa alternativa para reduzir o risco de transmissão do HIV:

- a carga viral pode aumentar se as doses de tratamento do HIV forem negligenciadas. Tome as pílulas exatamente como prescrito. A adesão ao tratamento é fundamental para manter a carga viral indetectável;
- verifique se a carga viral do sangue é indetectável antes de optar por essa alternativa e faça testes de carga viral regulares para garantir que ela permanecerá indetectável;
- como orientação, sugere-se que você e seus parceiros aguardem até que sua carga viral tenha permanecido indetectável por pelo menos 6 meses antes de tomar decisões sobre a interrupção do uso de preservativos;
- faça testes regulares para ISTs. Se algum parceiro tiver uma IST, comece o tratamento imediatamente e considere usar preservativos durante esse período, pois a carga viral pode aumentar;
- se você ainda não o fez, tome vacinas para as hepatites A e B;
- use todas as outras estratégias possíveis de prevenção do HIV. Isso ajudará a reduzir o risco geral de transmissão do HIV.

Se você optar por essa alternativa sem divulgar seu status de HIV, é importante lembrar que, em alguns países, fazer sexo sem preservativos e sem divulgar sua condição de soropositivo é crime, independentemente da probabilidade de transmissão do HIV.

A transmissão do HIV e a lei

Viagens, mobilidade e migração fazem cada vez mais parte de nossas vidas.

É importante estar ciente de que, em vários países, o direito penal está sendo aplicado às pessoas que vivem com o HIV e que transmitem ou expõem os outros à infecção pelo HIV. Países diferentes têm leis diferentes.

Atualmente, o processo penal para a transmissão sexual do HIV ainda não foi testado na Irlanda e Irlanda do Norte.

Este é um exemplo de como a lei foi aplicada na Inglaterra e no País de Gales.

Isto não é um conselho jurídico. É um exemplo a ser considerado ao fazer as suas escolhas sobre revelação.

Na Inglaterra e no País de Gales, as pessoas que vivem com HIV podem ser processadas por “transmissão imprudente do HIV” nos termos do Capítulo 20 da Lei de Crimes contra a Pessoa de 1861. Vale a pena lembrar que esta orientação se aplica apenas à Inglaterra e ao País de Gales, embora a Lei de Crimes contra a Pessoa ainda seja aplicada na Irlanda do Norte.

No Reino Unido, com base nos processos penais até o momento, uma pessoa pode ser processada por transmissão imprudente do HIV se:

- souber que é soropositiva;
- entender o risco de transmissão do HIV;

- envolver em comportamento sexual de risco e, como resultado, infectar o seu parceiro sexual;
- não tiver divulgado previamente o seu estado de HIV ao parceiro sexual.

Embora a lei do Reino Unido não defina com precisão “sexo mais seguro”, entre os casos apresentados em tribunal até o momento, parece que uma pessoa não será processada se forem usados preservativos 100% do tempo durante o sexo anal.

A lei no Reino Unido não é explícita em relação a uma situação em que um preservativo se rompe ou escorrega. O conselho dado no Reino Unido é revelar o status de HIV imediatamente e aconselhar o seu parceiro sexual a tomar a PEP.

A lei do Reino Unido abrange qualquer infecção grave que for transmitida sexualmente, então a instauração de um processo por causa da transmissão da hepatite C também é possível.

Curtindo a sua vida sexual

Manter relações sexuais com alguém pode ser uma experiência intensa que exige muita energia emocional e física.

Os efeitos psicológicos e sociais de viver com o HIV às vezes podem resultar em perda de interesse no sexo. Alguns homens podem não estar preocupados com essa mudança. Para outros, a expressão sexual é uma grande parte de quem eles são.

Perder interesse pelo sexo ou enfrentar dificuldades, como obter ou manter uma ereção, é comum. Muitas vezes, isso pode aumentar devido a um diagnóstico de HIV positivo.

Às vezes, a causa pode ser física, como cansaço ou indisposição. Pode até ser que seus níveis de testosterona tenham diminuído. Alguns homens têm problemas para usar preservativos e o uso de drogas recreativas ou álcool pode afetar o nosso prazer sexual.

Às vezes, as dificuldades sexuais podem ser causadas por nossos próprios pensamentos e sentimentos, como a ansiedade de transmitir infecções, ou por nos sentirmos constrangidos em relação à imagem do corpo.

A ansiedade e a pressão da revelação, o estigma, a discriminação e a rejeição sexual são desafios. Todos esses tipos de problemas podem interferir no tipo de sexo que você deseja.

Em diferentes momentos, desejamos coisas diferentes do sexo e dos nossos relacionamentos. Às vezes, o sexo nem sempre se trata de conexão emocional. Às vezes, tem a ver com os desejos mais básicos.

Mantendo a ereção

As dificuldades de ereção afetam muitos homens, incluindo os homens que vivem com o HIV.

Os problemas podem incluir:

- não ter ereção;
- ereção de curta duração;
- dificuldade para manter a ereção ao usar preservativos.

Problemas de ereção podem impedir que alguns homens usem preservativos. Outros assumem o papel receptivo (passivo) para contornar o problema.

Se os preservativos interferirem em sua ereção, pode ajudar se você deixar a outra pessoa colocá-lo em você, ou usar um preservativo de tamanho diferente.

Um anel peniano pode impedir que o sangue deixe o pênis quando a ereção ocorrer, ajudando a mantê-lo ereto. Segurar a base do pênis pode ter o mesmo efeito. Fazer mais exercícios, seguir uma dieta com baixo teor de gordura e parar de fumar pode ajudar a melhorar as ereções.

Usar drogas de ereção como o Viagra™ não é seguro para todos, mas geralmente ajuda. Elas aumentam o fluxo sanguíneo para o pênis, ajudam você a ter uma ereção e a torná-la mais forte e duradoura.

É importante estar ciente de que a causa subjacente dos problemas de ereção pode ser afetada pela sua saúde mental e emocional. As drogas de ereção tratarão o sintoma, mas não a causa. Se, por exemplo, você ainda consegue ter uma ereção de manhã, as drogas de ereção provavelmente não são a resposta. Se tiver dificuldades de ereção persistentes, considere falar com um médico ou outro profissional de saúde com quem se sinta à vontade para falar sobre a sua vida sexual.

O Viagra™ só deve ser tomado quando prescrito por um médico.

Drogas naturais de ereção podem ser encontradas na Internet e, às vezes, em saunas. É importante estar ciente dos perigos potenciais do acesso às drogas pela internet. Algumas drogas podem interagir entre si.

Sua saúde sexual

Conhecer as suas necessidades sexuais e planejar com antecedência pode ser uma parte importante da manutenção da sua saúde sexual.

Gerenciar riscos também é gerenciar sua saúde. Fique atento e mantenha-se informado sobre quaisquer riscos para a saúde envolvidos nas relações sexuais e como minimizar tais riscos e ainda obter prazer.

O sexo prazeroso e mais seguro começa com cada parceiro assumindo a responsabilidade mútua de proteger o outro e se proteger. Isso pode ser reforçado pela compreensão dos riscos envolvidos antes de manter relações sexuais, e então negociar e consentir o sexo que vocês dois desejam.

Embora os preservativos ofereçam a melhor proteção, é importante lembrar que o que é considerado sexo mais seguro para a prevenção da transmissão do HIV pode não proteger contra outras ISTs como sífilis ou gonorreia, ou infecções intestinais como a shigella.

Os homens que vivem com HIV talvez queiram considerar atividades sexuais que diminuam o risco de contrair outras ISTs.

Se você for sexualmente ativo, especialmente com parceiros de curto prazo ou casuais, recomenda-se fazer testes de ISTs regularmente.

Seus prazeres sexuais

O prazer sexual pode ser influenciado por muitos fatores e circunstâncias: o tipo de sexo que você deseja, onde você encontra (casa, internet, sauna, cinema, sala privada, clube, pub, festa), com quem você está (seja no sexo casual ou em um relacionamento mais íntimo) e se estiver tomando álcool e/ou usando drogas recreativas.

Seja qual for o seu prazer ou desejo sexual, mantenha um princípio básico em mente quando considerar qualquer ato sexual:

O sêmen ou o sangue infectado pelo HIV tem que entrar na corrente sanguínea de uma pessoa através de uma abertura na pele (ou mucosa) para que o HIV seja transmitido.

O sexo anal sem preservativos continua a ser a forma mais comum de transmissão do HIV entre dois parceiros do sexo masculino, principalmente se o parceiro soropositivo for “ativo” (aquele que exerce a penetração).

Se o parceiro soropositivo for “passivo” (receptivo), um parceiro soronegativo ainda corre risco de infecção pelo HIV se houver sangue presente que possa entrar no organismo através do orifício do pênis, ou através de cortes e feridas se outra infecção estiver presente, por exemplo, verrugas genitais ou sífilis.

O uso de preservativos para o sexo anal é a melhor maneira de prevenir a transmissão do HIV e muitas outras ISTs.

O sexo oral apresenta um risco muito baixo de transmissão do HIV. No entanto, se você for soropositivo e for o parceiro “ativo”, o risco é maior se você ejacular na boca de um parceiro soronegativo, especialmente se o seu parceiro tiver úlceras, sangramento nas gengivas e/ou dor de garganta.

O sexo oral bruto ou “garganta profunda” pode causar cortes pequenos no revestimento da garganta, aumentando o risco. Escovar os dentes pode causar ferimentos na boca, fazendo com que as gengivas sangrem, aumentando também o risco de infecção.

Use um preservativo para sexo oral para reduzir o risco e evite escovar os dentes antes de fazer sexo oral.

O anilingus só apresenta risco de transmissão do HIV se houver sangue. O anilingus pode ser uma atividade de risco maior na transmissão de outras ISTs, como a hepatite A ou uma infecção intestinal, como a shigella. Barreiras dentárias, ou um preservativo com sabor cortado em forma de quadrado, pode ser usado para reduzir o risco, colocando-o sobre o ânus para a prática do anilingus.

Os brinquedos sexuais só apresentam risco de transmissão do HIV e outras ISTs se compartilhados e não lavados adequadamente (com água morna e sabão). Algumas pessoas usam preservativos em seus brinquedos e trocam o preservativo durante o compartilhamento. Outros preferem não compartilhar e usam apenas os seus próprios brinquedos.

O fisting apresenta pouco risco de transmissão do HIV. Usar luvas de látex e muito lubrificante pode reduzir os riscos. É mais seguro não se envolver em fisting antes do sexo com penetração, pois isso pode causar sangramento e, portanto, aumentar o risco de transmissão do HIV durante o sexo anal, principalmente se um preservativo não for usado.

Beijar, chupar, masturbar, puxar os mamilos, tocar, esfregar, massagear, bater, acariciar, e pissing são práticas seguras. Usar mãos ou dedos (não compartilhados) para penetrar o ânus também é seguro, desde que não haja cortes, feridas ou arranhões nas mãos.

Algumas infecções bacterianas, como a shigella, que afetam o intestino e causam diarreia grave, são transmitidas pela bactéria na boca. Lavar as mãos e tomar banho pode reduzir muito o risco de transmissão e infecção.

Sexo com outros homens soropositivos

Alguns homens soropositivos podem preferir fazer sexo apenas com outros homens que também sejam soropositivos.

Às vezes, isso é chamado de “serosorting”.

Vocês podem decidir não usar preservativos porque ambos são soropositivos.

Alguns homens podem achar que o sexo sem proteção com outros homens soropositivos é uma maneira de maximizar o prazer e reduzir o estigma relacionado ao HIV.

É importante considerar que ainda há problemas de saúde nos quais você talvez queira pensar:

- a hepatite C, uma infecção hepática grave, pode ser transmitida durante o sexo anal sem proteção entre homens, se houver sangue presente. A coinfeção pelo HIV pode significar que a doença do fígado se desenvolverá mais rapidamente e de forma mais severa;
- outras ISTs podem ser transmitidas durante o sexo sem proteção;
- às vezes, presumimos ou adivinhamos o status de HIV de alguém. Talvez vocês tenham se encontrado em um site da internet ou em um determinado local onde o status de HIV é presumido. A menos que vocês falem sobre isso, você provavelmente não saberá com certeza se a outra pessoa é soropositiva.

Estigma

Atualmente, o HIV é uma doença crônica gerenciável, mas o estigma e a discriminação ainda persistem.

Em um contexto sexual, as pessoas às vezes são rejeitadas porque optam por revelar que são soropositivas. Enquanto alguns homens podem fazer uma escolha consciente e pessoal de não manter relações sexuais ou relacionamentos com homens soropositivos, outros podem tomar decisões e escolhas que decorrem de informações erradas, mitos, medo e ignorância, com base em uma realidade desatualizada do que é viver com HIV hoje.

Homens relataram terem sido questionados de forma estigmatizante em aplicativos de encontros e sites de relacionamentos sexuais, tais como “você está limpo/sujo?” Ou “você tem alguma coisa?”. Insultos também foram relatados quando uma pessoa revela seu status de soropositivo, tais como “leproso” e “criminoso”.

Os homens soropositivos e soronegativos podem desempenhar um papel vital opondo-se a atitudes negativas, estigmatizantes e julgadoras, principalmente em sites e aplicativos de encontros.

Se você está ou foi ofendido por comentários ou perguntas sobre o seu estado de HIV (ou de outra pessoa), e estiver pensando em enfrentar isso:

- certifique-se de se sentir seguro e confortável ao iniciar ou participar da conversa. Se você ficar chateado ou irritado com uma observação, pare e pense antes de responder;
- tente estabelecer os fatos sobre o motivo de alguém estar fazendo um comentário depreciativo ou estigmatizante. Alguns homens podem fazer comentários por medo ou desinformação;
- alguns homens podem estar bem informados sobre o HIV. Eles podem simplesmente escolher não fazer sexo com alguém que seja soropositivo. A escolha é deles;
- lembre-se que esta é a sua oportunidade de educar e informar, não de julgar os outros;
- saiba para onde encaminhar as pessoas para mais informações sobre o HIV (este site ou uma organização de apoio a portadores de HIV, por exemplo).
- considere (quando ninguém quiser ceder) que algumas pessoas não valem o esforço e não vão mudar! Saiba quando é hora de botar um ponto final na conversa.

Se você for afetado pelo estigma e/ou discriminação relacionados ao HIV, procure ajuda e aconselhamento.