HOE OM OOR SEKS TE PRAAT

Of jy nou hoop om seks met iemand vir die eerste keer te hê, en of jy 'n gereelde seksmaat het, as julle openlik oor seks praat kan dit julle verhouding prettig en meer genotvol maak.

- *Gesels oor watter soort verhouding julle wil hê.*
- *Gesels oor en wys jou seksmaat wat vir jou seksuele plesier verskaf.*
- *Gesels oor julle grense: wat julle gedurende seks bereid is om te doen en wat nie.*
- *Lig jou seksmaat in as jy MIV of enige SOI's het.*
- *Wees positief en prakties oor veilige seks.*
- *Gesels ook oor MIV-voorkoming (in Engels PrEP of Pre-Exposure Prophylaxis) as julle gereeld seks gaan hê.*

SEKSUEEL OORDRAAGBARE INFEKSIES EN MIV

'n Seksueel oordraagbare infeksie (SOI) kan oop sere op die vel veroorsaak wat dit makliker vir die MI-virus maak om in die liggaam in te kom, en dit kan die risiko verhoog dat jy MIV na jou seksmaat oordra.

As jy vermoed dat jy dalk 'n SOI het, moet jy:

- *Na die kliniek gaan vir 'n ondersoek.*
- *Die behandeling vir SOI presies neem soos voorgeskryf. Maak die hele kursus klaar en gaan vir al jou opvolgondersoeke.*
- *Vra enige onlangse seksmaats om ook ondersoek te word vir seksuele gesondheid want hulle moet dalk ook behandeling kry.*
- *Vermy seks (selfs met 'n kondoom) totdat jou behandeling voltooi is, en die gesondheidswerker sê dat jy weer seks kan hê.*

Zenzele se publikasiereeks 'Leef met MIV' sluit die volgende brosjures in:

1 BEHANDELING
2 OPENBAARMAKING
3 NAKOMING
4 VMNKO (*PMTCT* IN ENGELS)
5 LIEFDE EN SEKS
6 VOEDING EN LEWENSTYL
7 ADOLESSENTE EN MIV
8 OUDWORD MET MIV
9 VERSTAAN TB
10 WELCOME BACK

WAAR OM HULP EN STEUN TE KRY

Indien jy met MIV leef, is jy nooit alleen nie. Jy kan hulp en steun kry as jy daarvoor vra. Baie organisasies laat toe dat gratis oproepe na ervare beraders gemaak word 24 uur per dag.

Vigs-hulplyn 0800 012 322
Gender-based Violence Command Centre 0800 428 428
Lifeline Counselling Line 0861 322 322
Suicide Crisis Line 0800 567 567
Kinderlyn (onder 17) 0800 055 555
Substance Abuse Line 0800 12 13 14
*MomConnect *134*550#*

Gaan na www.healthsites.org.za as jy soek na MIV-steundienste in enige deel van Suid-Afrika vir 'n ondersteuningsgroep in jou area.

Vir 'n steungroep op Faceboek, gaan na BrothersforlifeSA of ZAZI. Jy kan ook die webwerwe www.brothersforlife.mobi of www.zazi.org.za besoek.

Daar is meer inligting oor hoe om met MIV saam te leef in ander brosjures in die Zenzele-reeks.

J7571Afri - 0860 PAPRIKA

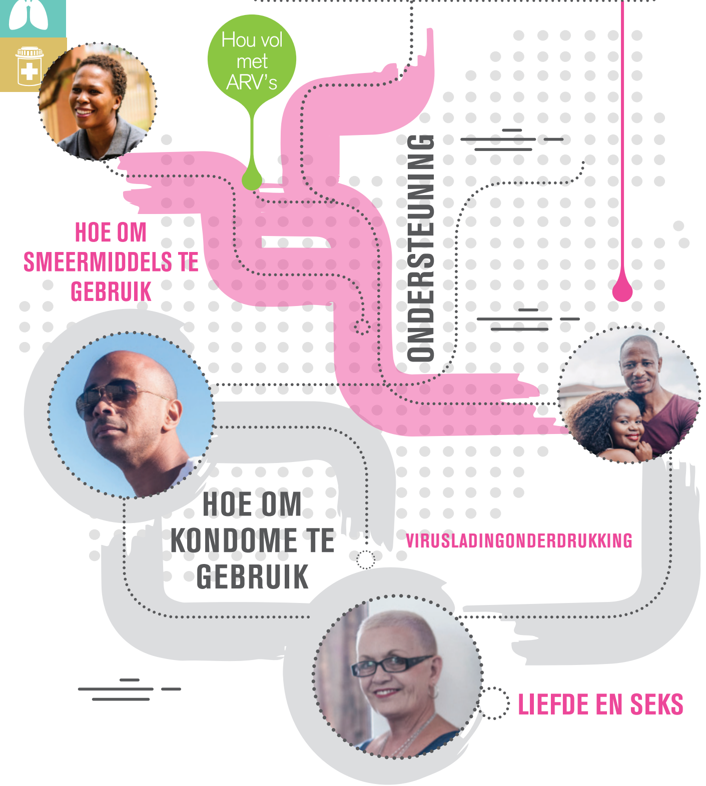
Phila BROTHERS FOR LIFE ZAZI

LIEFDE EN SEKS

PEP

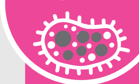
5 LEEF MET MIV: LIEFDE EN SEKS

zenzele
Die toekoms behoort aan ons



PEPFAR U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief
FPD

VAL CD4-SELLE AAN



MIV IN DIE LIGGAAM

MIV is 'n virus wat die immuunstelsel, wat jou liggaam teen infeksie en siekte beskerm, verswak. Wanneer jou immuunstelsel swak is, kan jou liggaam nie teen infeksies en siektes veg nie. As MIV nie met ARV's behandel word nie, kan jy 'n versameling siektes kry wat Verworwe Immuniteitsgebreksindroom (Vigs) genoem word.

IMMUUNSTELSEL WORD VERSWAK

KRY BEHANDELING VIR MIV

Die enigste medisyne wat MIV kan beheer is antiretrovirale middels (ARV's). Nakoming (om die ARV's presies te neem soos wat die gesondheidswerker sê en die instruksies na te kom), verminder die aantal MI-virusse in die liggaam, dan verhoog die CD4-telling en die immuunstelsel kan herstel. Hierdie proses word virusonderdrukking genoem. Dit beteken nie dat die MIV genees is nie, dit beteken dat daar slegs 'n klein hoeveelheid MI-virusse in die bloed is. Dit beteken verder dat jy beter gesondheid sal geniet en dat die risiko kleiner is dat die MI-virus na iemand anders oorgedra kan word.

VIRUSONDERDRUKKING

OORDRAG VAN MIV EN SEKS

MIV is in vloeistowwe van die liggaam soos:

- *Bloed;*
- *Semen;*
- *Pre-cum (voor-ejakulering/voor-saadstorting); en*
- *Vaginale vloeistowwe.*

Die algemeenste manier waarop MIV van een persoon na 'n ander oorgedra word, is deur seks wanneer hierdie vloeistowwe in kontak kom met die sagte interne weefsels van die vagina of anus.

Indien jy ARV's neem en jou viruslading is onderdruk, word die risiko dat jy MIV na jou maat oordra as julle seks het, baie verlaag. Vir meer beskerming is dit natuurlik altyd beter om 'n kondoom te gebruik.

"Ons leuse sê: 'Liefde strek verder as MIV en Vigs'. Wanneer 'n ander mens jou onvoorwaardelik liefhet, is dit absoluut fantasties... dit verhef jou nie alleen na 'n ander plek nie, dit wys jou dat MIV eintlik niks is nie."

Dorian Basson

HOE OM 'N GESONDE SEKSLEWE TE GENIET

As jy die heel eerste maal met MIV gediagnoseer word, verloor jy dalk belangstelling in verhoudings en seks omdat jy nog besig is om jou diagnose te verwerk en ook probeer om jou gesondheid te verbeter, maar baie mense wil mettertyd weer seks en 'n verhouding geniet.

Die beste manier om seks te geniet is om:

- *Jou ARV's elke dag korrek te neem en te sorg dat jou viruslading onderdruk bly.*
- *Kondome korrek te gebruik elke keer wanneer jy seks het.*
- *'n Mondkondoom of 'n oopgesnyde kondoom vir orale seks te gebruik.*
- *'n Water- of silikoongebaseerde smeermiddel met seks te gebruik.*
- *Openlik met jou seksmaat oor seks en veilige seks te praat.*

HOE OM SMEERMIDDELS TE GEBRUIK

'n Smeermiddel is 'n vloeistof of jel wat gedurende seks gebruik word om die vagina, penis of anale gebied gladder te maak.

Smeermiddels kan:

- *Wrywing verminder en voorkom dat kondome skeur.*
- *Seksuele gemak en plesier verhoog.*
- *Mans help om 'n ereksie vir 'n langer tyd te geniet.*
- *Vroue help om seks vir 'n langer tyd te geniet.*

Water- en silikoongebaseerde smeermiddels soos KY-jellie en gliserien is veilig om saam met kondome te gebruik en maklik om af te was.

Olie- en petroleumgebaseerde smeermiddels soos Vaseline, babaolie, kookolie of vloeiroom is nie veilig om saam met kondome te gebruik nie omdat dit kondome kan beskadig.

IN 'N NOODGEVAL

As 'n kondoom tydens seks skeur, moet jy:

- *Die penis dadelik onttrek en 'n nuwe kondoom aansit.*
- *Die noodvoorbehoedpil (die morning-after-pil) kry as jy geen ander voorbehoedmiddels gebruik nie.*
- *Sorg dat albei van julle vir SOI's (seksueel oordraagbare infeksies) getoets word.*
- *Nood-MIV-behandeling (in Engels 'Post-Exposure Prophylaxis' (PEP) of na-blootstelling-profilakse) kry om MIV-infeksie te voorkom.*

PEP of Post-Exposure Prophylaxis in Engels is 'n 28-dag kursus ARV's wat kan verhoed dat 'n persoon wat MIV-negatief is, met MIV besmet kan word. PEP moet binne 72 uur (3 dae) na blootstelling aan MIV geneem word, en is meer effektief indien dit so gou as moontlik geneem word.

Jy kan vra vir PEP by enige kliniek of hospitaal.

Hierdie brosjure is ondersteun deur Koöperatiewe Ooreenkomsnommer GH001932-04 van die Verenigde State se Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Die inhoud is uitsluitlik die verantwoordelikheid van die skrywers en weerspieël nie noodwendig die amptelike sieninge van die VS se Centers for Disease Control and Prevention, hulle Departement van Gesondheid en Menslike Dienste, of die regering van die VS nie.