

KURS **HIV**

2 / Maj 1999 / 6. årgang

tema: Fakta og følelser bag
dejlig sex

det sidste nummer af KursHIV

KURS HIV

Redaktion:

Eva Vinding (ansv.), Sundhedsstyrelsens 1. kontor: Gudrun Christensen og Signe Paulsen.
Statens Information: Lotte Holm (red.)
Redaktionen af Debatmagasinet KursHIV
2/99 er afsluttet den 14. april 1999.

Redaktionspanel:

AIDS-Linien: Henrik Lyding, Amdradsforeningen: Lars Toft, Danmarks Lærforening: Anette Vestrup, Rigshospitalet: Jan Gerstoft, Stafbrugsområdet, Københavns Kommune: Thomas Fuglsang, STOP AIDS-kampagnen: Tonny Jensen, Statens Serum Institut: Else Smith.

Redaktionelt:

Det redaktionelle indhold samt debat- og kronikstof i KursHIV repræsenterer ikke nødvendigvis Sundhedsstyrelsens holdninger.

Henvendelser til redaktionen kan ske til Sundhedsstyrelsen, Amaliegade 13, postboks 2020, 1012 København K.
Mærk brevet: "KursHIV"

Layout og tryk: Herrmann & Fischer A/S
Oplag: 15.000

Fotos: forside og side 5: Lisbeth Thorlacius, side 17, 18 og 19: Jens Dresling, Pol-foto, Grafik side 7, 9, 10, 11, 21, og 22: Lise Rasted

Abonnement og distribution:

Statens Information,
Postboks 1103, 1009 København K,
tlf. 33 37 92 28, fax 33 37 92 80,
e-post: sp@si.dk.

En række faggrupper og organisationer får uden beregning automatisk tilsendt KursHIV. Andre kan tegne et abonnement for 100 kr. pr. år. Bestilling af abonnement, ændring af adresser m.m. rettes til Statens Information.

Tema: Fakta og følelser bag dejlig sex

Side 4-6: Danskernes sexliv helt i top

Der har længe været talt om, at manglende lyst skulle være et hovedproblem i de danske dobbeltsenge, fortæller Gerd Winther, der er sexolog. Sammen med Ekstra Bladet har hun lavet en undersøgelse af danskernes sexliv og holdning til hiv og aids. En undersøgelse, der overrasker på flere områder.



Side 7-9: Den svære kunst at tale om sexlivet

Når hverdagen melder sig i et forhold, kan man få behov for at justere sit sexliv. Men hvordan griber man det omtålelige emne an? Bo Møhl fra Rigshospitalets Sexologiske Klinik fortæller om roller og tabuer, der er vanskelige, men vigtige at bryde.



Side 10-11: 25 gange sjov og sikker sex

Sikker sex behøver ikke være kedeligt, mener sexrådgiverne Solveig Roth og Jens Henriksen. Legetøj, rollespil og kondomer, der smager godt, er blot nogle af deres idéer til sjov og sikker sex.

Side 12-14: Kært barn har ikke så mange navne

Det kvindelige kønsorgan er ofte så hemmeligt, at kvinder end ikke har et navn for det, siger Lena Moberndt. Hun gør noget ved hemmelighederne og står bag en poetisk, men grænseoverskridende bog om kvinders køn.



Side 15: Fra lyst til orgasme

Temperaturen stiger, kønsorganerne vokser og ændrer farve, musklerne spændes ... Om kroppens reaktioner på seksuel stimulering.

Mini-tema: Grønland

Hiv-smitten stiger i Grønland, især blandt voksne heteroseksuelle og socialt dårligt stillede mennesker. En række nye initiativer til forebyggelse og støtte af hiv-smittede er vokset frem, men myndighederne er bekymrede. Embedslægen foreslår CPR-registrering af hiv-smittede.

Side 16-17: Alle hiv-smittede i Grønland bør CPR-registreres

Side 18: På vej til at knække fordomme

Side 19: Frivillige nok til at genåbne AIDS-Linie i Grønland



Uden for tema:

Side 20-21: Sidste nummer af KursHIV

KursHIV i den nuværende form stopper med dette nummer. Læsernes behov for information kan have ændret sig, og Sundhedsstyrelsens strategier er under forandring.

Mini-tema: Netværksdialog

Side 22-25: Netværksarbejde må ikke blive det nye Sesam-Sesam

Kampagner skaber opmærksomhed, dialog i lokale netværk flytter holdning og adfærd. Men netværkskommunikation må ikke stå alene, mener Jesper Højberg Christensen, der her fortæller om forskelle på kampagner og netværksarbejde og om udfordringer i at forebygge via netværk.

Repræsentanter fra den danske eksportbranche og to guide-ansvarlige fortæller om deres kampagne-samarbejde med Sundhedsstyrelsen og Advice:

Side 26: Balance mellem mål og middel er svær

Side 27: Rejseguider og ambassadører i sikker sex

Uden for tema:

Side 28-29: Nyt i noter

Side 30-31: Hiv og aids i tal

Hiv-smittens udbredelse på vej mod år 2000: Hvad ved vi?

Yderligere information om hiv og aids:

AIDS-Linien:

33 91 11 19

Alle dage 9-23

AIDS-Info Fyn:

65 91 11 19

Hverdage 8-23, lørdag 14-23

AIDS-Info Århus:

86 13 65 13

Alle dage 19-23

Sikker Sex Telefonen:

66 19 19 19

(almindelig samtale-takst)

TV2, tekst TV, side 531 og 532.

Sundhedsstyrelsens aids-materiale distribueres fra Statens Information, tlf. 33 37 92 00

Danskernes sexliv

En sex-undersøgelse i Ekstra Bladet giver en pejling af danskernes sex-vaner anno 1999. Danskeres holdning til hiv er også blevet undersøgt.

danskerne er vilde med sex. Faktisk så vilde, at flertallet synes bedre om sex nu, end de gjorde for fem år siden. Det er bare en af flere overraskende konklusioner, som en ny stort opsat sex-undersøgelse i Ekstra Bladet er kommet frem til.

Sex-undersøgelsen er blevet til i samarbejde mellem Ekstra Bladet og sexolog Gerd Winther, der har været med til at udforme spørgsmålene, så undersøgelsen har kunnet sammenlignes med repræsentative undersøgelser fra henholdsvis Sverige og Finland.

Gerd Winther har arbejdet på Rigshospitalets Sexologiske Klinik, men driver nu privatpraksis og en brevkasse på Internettet. Om baggrunden for undersøgelsen siger Gerd Winther:

- Der har længe været talt om, at manglende lyst skulle være et hovedproblem i de danske dobbeltsenge. Derfor ville vi lave en undersøgelse, der gik ud på at få en fornemmelse af danskernes seksualliv, som det ser ud i øjeblikket.

Tre gange blev et spørgeskema trykt i Ekstra Bladet, og herefter returnerede 911 personer svarskemaet.

55 pct. mænd og 45 pct. kvinder. Svarskemaerne blev herefter statistisk bearbejdet i et samarbejde mellem Ekstra Bladets Udviklings- og analyseafdeling og konsulentfirmaet Stig Jørgensen & Partners A/S.

- Det er en pæn repræsentation af mange forskellige sociale lag, som har svaret. Fra akademikere til folk med en meget høj indtægt til pensionister og studerende. Herimellem lærere, socialpædagoger og håndværkere. Faktisk er alle faggrupper repræsenteret i undersøgelsen, siger Gerd Winther.

Gerd Winther understreger dog, at undersøgelsen ikke er repræsentativ. Men den er stor nok til at give en pejling af, hvordan danskernes seksualliv udformer sig her på tærsklen til det nye årtusinde.

Bedste sex i Norden

Som besvarelserne begyndte at rulle ind, stod det hurtigt klart, at det mod forventning står rigtig godt til i de danske dobbeltsenge.

- Faktisk svarede 92 pct., at de synes, sex er overvejende dejligt. 5 pct. synes, at det er overvejende problematisk, og 3 pct. synes, at sex er stærkt overvurderet.

- Samtidig blev folk spurgt, hvordan deres sexliv er nu sammenlignet med for fem år siden. Her mente 56 pct., at det var bedre. 28 pct. at det var uforandret godt, mens 16 pct. oplevede en forringelse. Det er en meget stor forbedring, og samtidig markant højere end i Finland og Sverige, hvor langt færre oplever, at de har et godt sexliv på højde med det danske, siger Gerd Winther.

Hun mener, at årsagen til, at så mange danskere i større udstrækning end i de andre nordiske lande oplever deres sex som bedre, blandt andet skal findes i den måde, som medierne omtaler sex på.

- Danmark er på mange områder et unikt land. Bladet Cupido lavede f.eks. en undersøgelse i starten af 1990'erne, hvor de over en måned undersøgte alle artikler om seksualitet i aviser og tidsskrifter i Danmark, Sverige og Norge. Allerede da stod det klart, at i Danmark handlede 95 pct. af alle artikler om de positive ting ved seksualiteten. Mens det var helt modsat i Norge og Sverige. Her var det alt det ondskabfulde ved seksualitet, såsom

helt i TOP

voldtægt og incest, der dominerede. Jeg tror, at det er en medvirkende årsag til folks holdninger til sex, siger Gerd Winther.

Mange biseksuelle

Overordnet svarede 87 pct., at de var heteroseksuelle, 4 pct. at de var homoseksuelle, og 9 pct. at de var biseksuelle. Ifølge Gerd Winther er det noget af en overraskelse.

- Jeg havde kun forventet, at andelen af biseksuelle lå på omkring 4 til 5 pct. Måske skal årsagen blandt andet findes i, at dem, der har svaret, har fået valgmuligheden for klart at melde ud, hvad de er til. Det er faktisk ret unikt for undersøgelsen, at der bliver spurgt så direkte, siger Gerd Winther.

- 12 pct. af de unge under 25 svarer, at de er biseksuelle. Det er en kæmpe gruppe, siger Gerd Winther.

Hun mener dog ikke, at det overraskende høje antal af biseksuelle er repræsentativt.

- For hvis du ser på de svenske og norske undersøgelser, som jeg har at sammenligne med, så har man i de undersøgelser

aldrig spurgt direkte, om folk er biseksuelle. Man har spurgt, om de var mest med mænd eller mest med kvinder, altså graderet. Men selv når jeg lægger mellemgrupperne sammen, når tallet i Finland og Sverige aldrig så højt op som i Ekstra Bladets undersøgelse, siger Gerd Winther.

Holdning til hiv og aids

I undersøgelsen har man også kigget på sammenhængen mellem det at bruge kondom, og om man betragter aids som henholdsvis et beskedent, betydeligt eller et bøsseproblem. Af dem, der altid bruger kondom, siger 50 pct., at de betragter det som et beskedent problem. 48 pct. betragter det som et betydeligt problem, mens 2 pct. ser aids som et rent bøsseproblem.

I gruppen, der som regel bruger kondom, siger 58 pct., at det er et beskedent problem, 36 pct. at det er betydeligt problem, og 6 pct. at det er et rent bøsseproblem. Tendensen fortsætter blandt dem, der aldrig bruger kondom. Her ser hele 15 pct. det som et bøsseproblem.

- Der er næppe noget



overraskende i, at jo mindre du bruger kondom, desmer ser du aids som et rent bøsseproblem, siger Gerd Winther og fortsætter:

- Det rigtig interessante er derimod, hvorfor der er to næsten lige store blokke, der mener, at aids enten er et betydeligt eller et beskedent problem. Jeg tror, at årsagen er, at forholdet til aids i mange tilfælde er gået hen og blevet et holdnings-spørgsmål: Når det er gået godt så længe, kan det jo ikke være noget problem, siger Gerd Winther.

Gerd Winther fortæller også, at flertallet af dem, der mener, at aids er et betydeligt problem, fortrinsvis skal findes blandt kvinder. Mens dem, der mener, at aids er et rent bøsseproblem,

hovedsageligt skal findes blandt mænd.

Bred accept af erotiske hjælpemidler

Undersøgelsen har også sat fokus på danskernes seksualadfærd. Hvor mange gange vi dyrker sex om måneden, hvor meget vi onanerer, og hvordan vores holdning til erotiske hjælpemidler som pornofilm, pornoblade og dildoer er.

Antallet af samlejer per måned angiver folk fra 0 til over 30. Et groft skøn over de samlede besvarelser viser, at danskerne deler sig i to grupper, der henholdsvis har samleje under og over ti gange om måneden.

- Antal samlejer understreger, at seksuel adfærd er en meget personlig ting. Der ►

er stor spredning i antal månedlige samlejer, og det har der altid været. Samtidig adskiller disse tal sig heller ikke markant fra de repræsentative svenske undersøgelser, siger Gerd Winther.

Det samme gælder onani, der ligeledes kan deles i to store grupper, hvor den ene gruppe siger, at de onanerer over ti gange om måneden, og den anden gruppe under ti gange om måneden. Men tallene er slørede:

- Der er næsten 10 pct. af dem, der har indsendt svarskemaerne, som ikke har svaret på dette spørgsmål. Om de enten ikke kan forholde sig til spørgsmålet, eller om de synes, det er skamfuldt, kan jeg kun gisne om, siger Gerd Winther. Undersøgelsen viser også, at dem, der har flest samlejer og onanerer mest, er mænd. Gerd Winther er ligeledes positivt overrasket over den brede accept af erotiske hjælpemidler, som undersøgelsen viser. I 1970'erne var det et langt mere tabuiseret område.

Efterlyser repræsentativ undersøgelse

Ekstra Bladets sexundersøgelse

er ikke repræsentativ. Man kan betragte den som en pejling af danskeres sexliv, men det kunne være interessant at finde ud af, om flere af overraskelserne holder, mener Gerd Winther. F.eks. om der virkelig er mange biseksuelle blandt unge under 25 år.

- Baggrunden for undersøgelsen var at se, om det virkelig står så sløjt til med danskeres lyst, som flere medier i de sidste par år har skrevet om. Undersøgelsen siger nej. Hvad er myter, og hvad

Deltag i Ekstra Bladets

Ekstra Bladet **SEX** undersøgelse

Sæt X og brug
blokbogstaver

KØN ☐ Mand ☐ Kvinde

Alder Antal børn
 Stilling
 Månedsløn kr.

AKTUEL SITUATION

☐ Samboende i ☐ under 1 år ☐ 1 - 5 år
☐ 6 - 10 år ☐ 11 - 20 år
☐ over 20 år
☐ Enlig (evt. med børn) men har fast partner
☐ Enlig (evt. med børn) men uden fast partner

SEKSUEL ORIENTERING

☐ Heteroseksuel ☐ Homoseksuel ☐ Bisksexual
 Andet ...

ALDER VED FØRSTE SAMLEJE år

HVOR MEGET HAR DU LYST TIL SEX?

☐ Mere end for fem år siden
☐ Mindre end for fem år siden
☐ Uændret
 Evt. ca. antal gange om ugen: Om året:

OPFATTER DU SEKSUELT SAMVER SOM

☐ Overvejende dejligt ☐ Overvejende problematisk
☐ Stærkt overvurderet
 Andet ...

HVOR OFTE HAR DU SAMLEJE?

gange om måneden
 gange om året
☐ Ofte end for fem år siden
☐ Sjældnere end for fem år siden
☐ Uændret

HVEM TAGER OFTEST INITIATIVET?

☐ Det gør partneren
☐ Det gør du selv
☐ Vekselside

HVOR OFTE ONANERER DU?

gange om måneden
 gange om året
☐ Ofte end for fem år siden
☐ Sjældnere end for fem år siden
☐ Uændret

OPLEVER DU ONANI SOM

☐ Godt i sig selv
☐ Et godt supplement til samleje
☐ Mere tilfredsstillende end samleje
☐ Overvejende skamfuldt

Andet ...

ANTAL SEXPARTNERE INDEN FOR DET SENESTE ÅR

OPFATTER DU SIDESPRING I ET PARFORHOLD SOM

☐ Uundgåeligt
☐ Acceptable undtagelse
☐ Utilgiveligt ☐ Det sker ikke
 Andet ...

ER DIT SEXLIV I FORHOLD TIL FOR FEM ÅR SIDEN

☐ Bedre ☐ Uforandret
☐ Dærligere

Andet ...

HVORDAN FORMER DIT SEXLIV SIG?

Sæt gerne flere krydser
☐ Ligevevrigt
☐ Din partner er dominerende
☐ Du er dominerende
☐ Mod oralsex ☐ Mod analsex
☐ Vekselside kombinationer

Andet ...

BRUGER DU EROTISKE HJÆLPEDIDLER?

Sæt gerne flere krydser
☐ Ingen ☐ Massageapparat
☐ Pornografiske / erotiske blade
☐ Pornofilm / erotiske film

Andet ...

BRUGER DU KONDOM SOM BESKYTTELSE MOD KØNS- SYGDOMME OG AIDS ...

når du er sammen med en ny partner / en anden end din faste partner?

☐ Altid ☐ Som regel ☐ Aldrig

Andet ...

OPFATTER DU RISIKOEN FOR AT FÅ AIDS SOM ...

☐ Beskeden ☐ Betydelig
☐ Et besejret problem

Andet ...

EV. KOMMENTARER

F.eks. om, hvad du er glad for i dit sexliv, hvad du savner mest, hvilke problemer det giver dig m.m.

Send kuponen til:

EKSTRA BLADET
 Postboks 445
 1785 København V
 ark. "Spørgeskema"

DEN SVÆRE KUNST AT TALE OM SEXLIVET

Det kan være svært at få sat ord på, når lysten svigter - hvad skal man sige til partneren, og hvad skal man ikke sige? Sexolog Bo Møhl har gode råd til, hvordan man kan gribe det ømtålelige emne an.

“efter at jeg har fået hiv, har jeg har mistet lysten.”
“Min partner er ikke så tiltrækkende længere.” “Mit sexliv keder mig, men jeg kan ikke få sagt det til min kæreste, at jeg har brug for fornyelse.”

Sådan lyder det tit, når folk henvender sig til Rigshospitalets Sexologiske Klinik for hjælp til at få sexlivet på ret køl igen.

- Fælles for alle er, at de ikke tør sætte ord på problemerne over for partneren af angst for at ødelægge forholdet, siger ledende psykolog Bo Møhl. Bo Møhl har været tilknyttet klinikken

siden starten i 1986.

- Seksualiteten spiller en meget stor rolle i de fleste forhold. Vi behøver ikke længere at finde en partner af praktiske grunde - både mænd og kvinder kan sagtens tjene til dagen og vejen alene. Vi er udelukkende sammen, fordi vi har lyst til hinanden, og derfor bliver vores fælles sexliv automatisk det kit, der holder os sammen. Derfor er det så vigtigt, at det er velfungerende, for det er dét, der bekræfter os i, at vi passer sammen.

Den overoptimale elsker

- At være et seksuelt tiltræk-

kende og et velfungerende menneske har høj status i dag. Den fælles seksualitet er et af de vigtigste beviser på, at man passer sammen, og at være en god elsker, der forstår at tilpasse sig partnerens behov, er tit det vigtigste aktiv, hvis man vil have en partner, siger Bo Møhl.

Derfor forsøger mange at spille rollen som den overoptimale elsker for at blive det ultimative objekt for partnerens begær.

- Det betyder, at mange er meget bedre til at iscenesætte sig selv - at lade som om og leve op til partnerens forventning - fremfor at sætte større fokus på sine egne behov, siger han.

Rollen som den perfekte elsker og elskerinde fungerer fint i forelskelsesfasen, hvor man er i hudløs kontakt med hinanden og bliver til under den andens blik, for det er en vidunderlig oplevelse at føle sig set og idealiseret på den måde.

Når hverdagen melder sig, og idealiseringen dør hen eller bliver til noget andet, skal man til at indstille sig på de sider ved hinanden, man irriteres ved eller er mindre begejstret for.

- Her kan man få behov ►

AT TALE SAMMEN OM SEX

- Tag aldrig noget for givet og fortæl ikke, hvordan du mener, din partner har det eller oplever tingene. Det skal din partner nok selv klare. Spørg i stedet, så han eller hun får mulighed for at fortælle om sin oplevelse. Stil åbne spørgsmål som "Hvordan var det for dig, sidst vi havde sex?" frem for lukkede spørgsmål som: "Fik du orgasme eller ej?"
- Giv hinanden tid til at tale ud uden afbrydelse.
- Skab rum for samtalen. Skriv til hinanden eller tal i telefon, hvis du har svært ved at få sagt det, der ligger dig på sinde, når I sidder over for hinanden.
- Kræv ikke, at den anden skal ændre sig - ændr dig selv.

Kilde: Bo Møhl

(fortsat fra forrige side)

AT STIMULERE LYSTEN

Hvis man ikke har lyst til eller kan sætte ord på, hvilke forandringer man har behov for, kan sensualitetstræning være en løsning.

Man begynder med at gå i bad sammen, gerne med et glas vin og god tid til at slappe af. Derefter ligger man nøgne i skestilling 5-10 minutter i det godt opvarmede soveværelse og holder roligt om hinanden, mens man mærker hinandens åndedræt. Måske har man lyst til at snakke, måske ikke, måske hører man musik. Derefter lægger den ene sig på maven og synker godt ned i madrassen, er i sin krop. Partneren giver de kærtegn, han eller hun har lyst til at give. Giver måske let hovedbundsmassage, kærtegner det ene øre, så det andet, går videre til nakken, ned over skuldrene og arme. Den, der bliver kærtegnet, har til opgave at tage imod og sige til, når noget er rart. Eller forklare, hvad man gerne vil have gjort anderledes - hvis kærtegnene er for lette eller for faste.

Ved at få at vide, hvordan kærtegnene virker på partneren, får man mulighed for at give andre og nye kærtegn. Selv om kærtegnene kan virke forskelligt fra gang til gang, styrker det evnen til at give, hvad man har lyst til, og til at få det, man gerne vil have.

Bagefter vender man sig om på ryggen og bliver kærtegnet foran. Derefter bytter man roller. De første gange er det en god idé at gå uden om bryster og kønsorganer.

Kilde: Bo Møhl

for

at justere sit sexliv.

Måske fordi man ikke tænder på de samme ting, eller fordi små problemer vokser sig store. Det kan være fantastisk svært at få forklaret partneren, fordi man går ind og rækker ved det fundament, som parforholdet bygger på. Derfor tør mange ikke formulere problemerne. Men får man ikke skovlen under dem, vokser de sig større og kan udvikle sig til fysiske symptomer som manglende lyst, rejsning, orgasme eller skedekrampe.

Sexproblemer er tabu

Selv om vi gennem de sidste år er blevet meget mere åbne og direkte omkring sex, ligger der stadig en tyk

dyne af tabuer over manges seksualitet, som låser os fast i bestemte forestillinger om os selv og partneren. Og som gør os bange for at ødelægge forholdet eller for at virke unor-

male, hvis vi siger lige ud, at lysten svigter, eller at vi har behov for fornyelse.

- Før var sex tabu, fordi vi følte skyld over lysten - nu er problemer i sexlivet blevet tabu, fordi det sætter spørgsmål ved vores potentiale som partner, siger Bo Møhl.

Derfor reagerer mange på problemer ved at holde ekstra godt fast i de meget primitive traditionelle forestillinger om vores køn - at pæne piger ikke er interes-

seret i sex, og at rigtige mænd altid har lyst og altid kan få rejsning.

- Det er et mønster, som går igen hos de tusindvis af mennesker, jeg har haft i konsultation. For samtidig med at vi i medierne bliver bombarderet med en åbenhed omkring sex, som vi aldrig før har oplevet, er seksualiteten også et meget intimt og følsomt område mellem de to involverede parter, hvor det, der kommer udefra, ofte opfattes som en trussel. "Hvor har han den idé fra", frygter mange, at partneren vil sige, hvis man kommer med forslag til noget nyt. Vi lever i en tid, hvor der er sat offentlig spot på sexlivet som aldrig før, samtidig med

AT MISTE LYSTEN

I et forhold, hvor den ene part er syg, er det meget vigtigt, at man kan forandre sig. Bevar rolleflexibiliteten og pas på ikke at havne i fikserede roller som passiv patient og initiativtagende plejer, for så er der stor risiko for, at lysten forsvinder. Lad den, der er syg, passe sin behandling selv og sætte grænser for, hvornår han eller hun vil modtage hjælp.

I det øjeblik, man konfronteres med en dødelig sygdom, forsvinder sexlysten tit fuldstændigt. Især ved hiv, som udgør en risiko for partneren ved seksuelt samvær. Hvis partneren stadig har lyst, kan det betyde, at den, der er syg, trækker sig, går tidligt i seng og undgår situationer, hvor der kan være optakt til sex. Den onde cirkel kan ikke stoppes hvis partneren presser på og ikke giver den anden mulighed for at mærke sexlysten igen. Find evt. nogle kompromisser - lig tæt sammen og lav sensualitetstræning, og lav på forhånd en kontrakt om, hvordan I skal tackle det, hvis partneren bliver for tændt.

Kilde: Bo Møhl

at mange af os er utroligt bange for at stå ved de særlige lyster, vi hver især har. Derfor er tendensen også, at vi er blevet meget mere krævende, både over for os selv og hinanden, og hvad vi skal præstere. Samtidig skubber vi vores egentlige behov ind under gulvtæppet, hvor de kan vokse sig store og problematiske.

Fokus på din egen lyst

Et hyppigt problem er, at man ikke længere finder partneren så tiltrækkende eller ophidsende. Nogle gange handler det om noget meget basalt – f.eks. at man ikke kan lide, at partneren lugter af armsved. Eller at partneren stimulerer ens kønsorgan forkert – er for fummelfingret eller tager så hårdt fat, at det gør ondt. Men man tør ikke kritisere af angst for, at den anden skal føle sig afvist. Eller man tør ikke stå ved sin lyst eller ulyst og føler sig presset, så man mister lysten endnu mere.

- Den overoptimale elsker, som bruger for meget energi på at tilpasse sig de behov, man fornemmer partneren har, kommer automatisk til et punkt, hvor man begynder at kede sig,

Men hvis man sætter fokus på det, man selv har lyst til, kan det blive mere spændende – også for partneren. For hvis dit sexliv keder dig, er der en meget stor risiko for, at din partner faktisk også keder sig. Derfor er det meget vigtigt at lytte til sig selv og forsøge at tale med partneren, når man har behov for at skifte gear. Ikke at man behøver at melde klart ud med, at man keder sig, men måske stille og roligt sige "Kunne det ikke være sjovt at prøve det og det", f.eks. inspireret af soft-porno på tv, i blade og bøger.

Sex er nærhed og afstand

Til gengæld er det også vigtigt, at man kan tage et nej fra partneren, understreger Bo Møhl. For hvis partneren ikke får mulighed for at sige fra, mister partneren lysten endnu mere.

- Men det er ikke så fatalt, hvis man ikke har fuldstændigt de samme behov som sin partner. Der skal være en forskel, en afstand, som gnisten kan springe imellem. Spændingen i et seksuelt forhold består både af nærhed og afstand. I stedet for at bruge energien på at være så ens som muligt, er det meget bedre at inve-

stere energien i at have det godt på andre områder af hver sit liv, så man har følelsesmæssigt og seksuelt overskud til partneren.

For mange par får det også tit en positiv konsekvens, hvis man går i gang med at tale om problemerne og ser hinandens forskellige lyst i øjnene.

Hvis hun f.eks. ikke har lyst til at stimulere ham oralt, kan det være, at det er lettere for hende, hvis han vasker sig, eller man går i bad sammen.

- Seksualitet er jo både 'give and take', og når den fungerer optimalt, stimulerer min lyst din og omvendt. Derfor er det så vigtigt både at melde ud og være lydhør over for hinanden.

Seksualiteten forandres

Mange oplever også problemer, når de på grund af alder eller sygdom får brug for mere eller anderledes stimulation, når lysten skal vækkes.

- De fleste par finder deres måde at være sammen på – f.eks. bestemte stillinger, som fungerer fint i årevis. Derfor kan det være kanonsvært at lave de nødvendige justeringer og forandringer, når det ikke læn-

gere er nok til at få erektion eller orgasme.

I den forbindelse spiller begreber som omstillingsevne og fleksibilitet en vigtig rolle.

- Behovet for forandringer opleves tit som en voldsom trussel, fordi man ikke kan overskue risikoen ved at bringe det på bane. Mange par forsøger til en vis grad at fryse deres forhold fast af angst for, at den anden mister interessen, hvis de fraviger rollen som den overoptimale elsker. Og fordi man holder fast i en selvopfattelse, som man opfatter som normal. Men ved at redigere sin egen seksualitet på den måde, tager man dynamikken ud af forholdet. Omvendt kan det være en meget stor lettelse, hvis det viser sig, at begge parter egentlig har lyst til at ændre på noget, når man får snakket tingene igennem. Det styrker forholdet, fordi man får mere intimitet, mere tillid. Og – frem for alt – en bedre evne til at tackle forandring, som er en forudsætning for et godt og levende parforhold, der kan tilpasse sig aldersforandringer, sygdom, og hvad der ellers støder til hen ad vejen.

25 gange sjov og



Sikker på, lyde
kedeligt og svært i man
ges om, men det behøver det
ikke at være, siger sexrådgiver-
ne Solveig Roth fra Hiv-Danmark
og Jens Henriksen fra AIDS-Lini-
en. De kommer her med 25
bud på, hvordan man kan
gøre det sjovt.

Spændende sex med kondom

☉ Rul kondomet på med munden - det pirrer og modvirker faldende erektion. Øv dig på en agurk eller gulerod, og køb kondomer med en smag, du kan lide. Undgå kondomer med sæd-dræbende creme, som smager ubehageligt. Overrask din partner.

☉ Øv jer i at pirre hinanden på andre måder, mens I sætter kondomet på. Tal åbent om, hvad der kan ophids jer allermost i situationen. At bruge kondom er at vise omsorg.

☉ Kondomets pasform er

lige så individuel for mænd, som bh'er er for kvinder. Prøv en masse forskellige kondomer og find frem til det, der støtter og strammer dig bedst. AIDS-Info Fyn har f.eks. et af landets største udbud af kondomer, og apoteker sælger en Planpakke med fem forskellige typer kondomer.

☉ En dråbe glidecreme på glans kan dæmpe irritationen, når gummi og den følsomme hud gnider mod hinanden.

☉ Hvis du som mand synes, at kondomet er besværligt og lystdræbende, så øv dig i at sætte det på. Ornaner og få udløsning i

det, så du mærker, hvordan det er. Øvelse i enrum gør mester, når du er sammen med din partner.

☉ Kondomer fjerner angsten for at blive smittet eller at smitte andre. Du og partneren kan dermed bedre give jer fuldt hen under samlejet.

God sex uden samleje

☉ Lad hans nydelse over orgasmen pirre dig ved at lade ham komme på din mave eller dit bryst - når du kan lugte sæden, vækkes smagen af den også.

☉ Når det er din orgasme, det gælder, kan han creme dit maveskind eller bryst ind i sæden og bruge dildo eller et andet stykke legetøj til at få dig i den syvende himmel.

Sensualitet og nye erotiske sider

☉ Læg jer tæt sammen, hud mod hud, i alverdens stillinger, og svøm hen i hinandens nærhed, duft og bløde hud.

☉ Gå på opdagelse i hinandens kroppe og find de

zoner, som er allermost følsomme. Lad være med at røre kønsorganerne. Oplev, hvor pirrende det kan være at blive kysset på halsen, suttet på tæerne, aet på inderlårerne, under ballerme eller hvor du nu er mest følsom.

☉ Pir de erogene zoner med små overraskelser - halve vindruer til at samle op med munden, cognac i navlen, isterninger osv. Din fantasi udvider grænser.

☉ Massér og ornanér på hinanden, f.eks. i en omvendt 69'er, hvor I kan dufte hinanden. Brug massageolie på kroppen - den får hudens følsomhed til at stige. Brug vandbaseret glidecreme på kønsdelene.

☉ Tag et langt, varmt bad sammen - gerne tilsat stearinlys, vin og musik - og gnid hinanden grundigt ind i skummende sæbe. Man kan vaske hinanden meget inspirerende, og huden bliver blød, glat og følsom, når den driver af sæbe.

Nye sex-vaner

☉ Ring og ophids din partner, mens han eller hun

sikker sex

er på arbejde: "Ved du, hvad jeg laver lige nu..." eller "Bare vent, til du kommer hjem..." Du ved selv, hvad der virker.

⊗ Aftal, at det er forbudt at have sex i soveværelset den næste uge eller måned, at det kun må foregå i køkkenet eller et andet sted.

⊗ Forkæl din krop, også hvis du er syg, og gør noget ud af dig selv. Både for din og din partners skyld. Fremhæv dine fortrin og udvid garderoben med noget nyt, vovet og sexet. Tænd stearinlys og spil velvalgt musik og skru godt op for varmen. Det øger den erotiske stemning at gøre noget ud af rammerne.

⊗ Læg jer tæt sammen og fortæl hinanden erotiske historier om jeres fantasier. Hvad ville du for eksempel gerne gøre ved din partner i en elevator, i en sovevogn eller på et offentligt toilet? Har I svært ved at komme i gang på egen hånd, kan I låne erotisk litteratur på biblioteket eller bruge sexblade, film osv. Og digte videre på de historier, I støder på der.

⊗ Opfind rollespil. Spil forskellige roller, der pirrer jer erotisk.

⊗ Giv hinanden opgaver. Gå til fest uden trusser, tilbered et erotisk måltid for den anden....

⊗ Rollespil, disciplin, bondage, spanking osv. kan give erotiske oplevelser og behøver ikke at afsluttes med samleje.

⊗ Gå på opdagelse i sexlegetøjets verden. Bestil per postordre eller over Internet, hvis du ikke bryder dig

om at gå i sexbutikker. Der er masser af muligheder, og de er ikke kun for mænd.

Dialog om det ubehagelige

⊗ Se angsten for hiv i øjnene og tal om den, hvis den kommer imellem jer, når I har sex. Når angsten sættes på ord, forandres den til noget konkret, som I sammen kan gøre noget ved. Aftal på forhånd nogle spilleregler, som kan fjerne angsten, når I har sex sammen. Selv om det kan være svært at få hul på, giver det

bonus i form af bedre sex efter nogen tid. Brug eventuelt en sex-rådgiver som mellemmand, hvis det er for svært på egen hånd.

Sex uden angst

⊗ Risikoen for at blive smittet af en dråbe sæd eller blod er meget lille. Man skal passe på, men der er ingen grund til at blive angst. Ring eller tal med en rådgiver, hvis du er i tvivl, fremfor at lade angsten ødelægge din nydelse ved sex.

En legende mund

⊗ Dyrk kysset, og prøv nye varianter af tungekysset - der er andre dele end tungen at pirre i munden. Lad din tunge og læber lege med din partners mund - leg med læberne, den bløde hud på bagsiden af dem, under tungen og i mundhulen, som er følsomme på hver sin måde.

⊗ Brug også din mund til intens pirring af din partner - du kan slikke, sutte, kysse og suge din partner over næsten hele kroppen.

⊗ Hvis han bruger kondom, kan du også slikke ham og gøre det til en pirrende og æggende oplevelse.

Kært barn har ikke

Mange kvinder har ikke et navn for deres kønsorganer. Men hvis kvinder lærer at opfatte deres kønsorganer som smukke og værdifulde, skaber det en større selvfølelse, som kan betyde, at de vil beskytte sig mod bl.a. hiv. Det er tesen bag en grænseoverskridende bog om kvinders køn udgivet af det svenske Landstinget förebygger AIDS.

det er, som om hendes køn var en hemmelighed. Ordene er taget fra indledningen til bogen "En hemlighet?", der er udgivet af Landstinget förebygger AIDS (Lafa) i Stockholm. Det er en bog fuld af poesi, tætte og æstetiske billeder af kvinders kønsorganer, hæftet sammen med ord om lyst, fantasier, orgasmer, nydelse, ulyst, fugtighed, menstruation, hygiejne m.m. En nænsom blanding af lyrik og kortlægning af det kvindelige køn – som ofte er så hemmeligt, at kvinder ikke engang har et navn for det.

Ophavskvinden til værket hedder Lena Mobrandt. Hun er ekspert i seksualitet og adfærd og har oprindeligt været med til at starte Lafa for 12 år siden. Bogen er lavet i et tæt samarbejde med kvindeforsker og professor i medicin, Barbro Wijma, og fotograferne bag de meget direkte billeder.

Fra Lena Mobrandt fik idéen, til "En hemlighet?" lå færdigtrykt, gik der to år.

– Jeg er også vældig stolt af den, griner hun.

Idéen har rod i Mobrandts erfaringer med Lafa's forebyggere – kvinder, som underviser unge

piger i skoler, gymnasier, fritidsklubber m.m. i seksualitet og samliv.

– Jeg har mødt mange af disse kvinder, som er meget dygtige til at tale om prævention, menstruation, abort osv., men når det handler om seksualiteten, lysten og kønnets er det ikke så enkelt. Derfor fik jeg idéen, fortæller Lena Mobrandt.

– Kvindens seksualitet har været undertrykt i århundreder. Tidligere var det sådan, at en kvinde, som ikke var gift, blev foragtet, og hendes børn blev kaldt uægte børn. Fordi der ikke var sikker prævention dengang, var det vigtigt at kontrollere kvinders seksualitet. Alt det har vi voksne kvinder med i vores bagage, og på en eller anden måde formidler vi det videre til de unge, siger Lena Mobrandt.

Tabuer i mørket

I det hele taget er mange kvinder ikke særlig bevidste om den rigdom og skønhed, de bærer rundt på mellem benene, mener Lena Mobrandt. Mange har end ikke et navn at sætte på.

– Der findes meget usyn-

ligt ved det kvindelige køn. Mange ved ikke, hvad deres mor kaldte det, for det har hun ikke sagt, og kvinderne tænker derfor heller ikke selv på det. Men hvis tabuerne får lov at leve i mørket, kan kvinderne ikke finde deres egen seksualitet og

Vet du att ditt sköna har en skönhet?
Hon är som en ros, en blomma, en brun,
en källa till kraft, till glädje och liv.

Fyll dina händer med vassambot och vassambot
och låt dem tala om för henne
att hon har sin gylla plats i ditt liv
att hon är fin, att hon är du.

Margareta Moberg

lyst. Viden kan f.eks. gøre det lettere for kvinder at få orgasme, siger Lena Mobrandt.

Ud over at have skrevet en bog holder Lena Mobrandt såkaldte Muff-kurser for professionelle forebyggere. 'Muff' er et sødt og ufarligt kælenavn for kvindens køn på svensk. På kurserne oplever hun, at kvinder bl.a. synes, at de lugter fra skridtet.

så mange navne...

– Når reklamerne taler om menstruation, er det blod, de viser, ikke rødt, men blåt. De betoner, at du skal have hvidt tøj på, du skal være ren og frisk, du skal vaske dig osv. Der findes masser af den slags tanker om kønnet – at det skal

man som professionel forebygger fører videre.

– Vi diskuterer bl.a. navne til kønnet, og så laver vi de her "muff'er" – symboler for kvindens køn, som vi producerer i skind, læder, glanspapir, perler osv. Når vi er færdige, laver vi en udstilling af dem alle sammen på et smukt rødt klæde og skåler for dem i cider. På en symbolsk måde laver vi noget tydeligt og smukt, så man kan tale om kønnet, og så er det samtidig morsomt.

Smukke og tydelige billeder

Samme hensigt havde Lena Mobrandt også med bogen – at skabe en større bevidsthed og indsigt i kønnet.

– Ved at få et positivt syn på i kønnet, får man også lyst til at passe på sig selv, fordi kønnet giver lyst, glæde og styrke. Det er en meget central del af kroppen og seksualiteten, og dermed også vigtigt i mødet med en mand eller en anden kvinde.

– Gennem bogen håber vi, at voksne kvinder, som møder yngre kvinder, kan spejle et andet billede. For de unge bliver selv ældre og gamle en dag, og hvis de er stolte af deres kroppe, så formidler det et underlig-

gende budskab, som er meget værdifuldt for de yngre kvinder. Derigennem håber vi, at man også vil beskytte sig mod hiv, køns sygdomme og uønsket graviditet, siger Lena Mobrandt.

I strømmen af informationsmaterialer og brochurer skiller bogen sig markant ud – både i format og grafisk udformning. F.eks. står der ikke et ord om at beskytte sig mod aids på hverken for eller bagside. Det er helt bevidst fra forfatterens side:

– Vi ville overhovedet ikke lave en almindelig informationsbrochure, for de findes allerede. Vi ved jo, at viden alene ikke hjælper i det forebyggende arbejde, når det handler om at ændre adfærd. Man skal også bearbejde holdninger og attituder.

– Derfor var det tanken, at det skulle være en bog, der kunne formidle et andet budskab om kvinders køn. Det var baggrunden for, at vi valgte smukke billeder, men også meget tydelige billeder. Vi ville ikke romantisere direkte, men det ville have været en fejl, hvis man havde slået op i den og bare sagt: "Gud, hvor ækelt!", siger Lena Mobrandt.

Enkelte negative reaktio-

ner har der været på projektet, men de har været meget få – et par opringtoner fra folk, som væmmes ved bogen. Men ellers er den stort set blevet modtaget i den ånd, den er skabt. Både pressen, de forebyggere, som underviser i sex og samliv samt almindelige kvinder har glædet sig over, at der nu endelig findes et værk, som man både kan bruge i den personlige samtale og i undervisningen.

– Vi har fået utrolig fin respons, siger Lena Mobrandt, som på forhånd havde kontaktet alle folkevalgte kvinder i det stockholmske Amtsråd for at orientere dem om bogen i tilfælde af dårlig omtale.

– Jeg var bange for, at især aftenbladene (svarende til Ekstra Bladet og B.T. red.) ville vise de mest direkte af billederne. Det er ikke vores hensigt, at kvinder, som ikke ønsker at se bogen, skal se den. Derfor har vi også lavet en forsigtig forside. Man kan se, hvad bogen handler om, men man behøver ikke at kigge i den, hvis man ikke vil. Vi har ingen lyst til at tvinge nogen, fordi det er et meget følsomt og tabubelagt emne, siger Lena Mobrandt. Mobrandt har opfordret folk ►

med en negativ reaktion til at kontakte hende og fortælle, hvad de reagerer på.

Forstummet over skønheden

De kvinder, som har ladet sig fotografere til "En hemlighed?", har også måttet overskride personlige grænser. I bogen medvirker kvinder fra mange sfærer – både fra Lena Mobrandts private

vennekreds, fra kurser, foredrag osv. Hun har fortalt vidt og bredt om bogen, og kvinderne har selv kontaktet hende for at medvirke.

– Blandt dem har været kvinder, som tidligere følte stor skam over deres køn, og som, da de så billederne, blev ganske forstummede over, hvor smukke de er blevet. Billederne har givet dem en opfattelse af, hvor værdi-

fuldt kønnet kan være, og de har følt en glæde over at kunne bidrage til andre kvinders selvfølelse, siger hun.

Flere mænd har også udvist interesse, og det ser man i LAFA som et godt tegn.

– Kvinders køn har også betydning for mændene, og når de søger informationer og kundskab for at lære kvindens behov og seksualitet at kende, er det også vigtigt. F.eks. onanerer drenge langt tidligere end piger – inden første samleje – hvor pigerne først begynder efter. Så drengene har et forspring og ved, hvordan det føles at få orgasme.

Trods alle hensyn og overvejelser, flotte billeder og poetisk tekst mener Lena Mobrandt alligevel, at bogen støder nogle.

– Det ved vi, at den gør. Nogle har reageret direkte, og jeg kan se, at når jeg tilbyder bogen til kvinder, f.eks. på kurser og andre steder, er der nogle, som aldrig tager den, og nogle som kaster sig over den. Det skyldes dels billederne, men nok mest det, som sker inden i kvinderne – f.eks. hvis de selv har haft en skamfølelse, hvis deres mor

ikke har sagt noget om kønnet, eller de dyrker sex, men ikke nyder det. Det er de følelser, man kommer i kontakt med, når man får bogen, og derfor vil jeg gerne have, at man skal sidde i fred og ro blade i den, reflektere. Det er vigtigt at turde tænke over, hvad man føler, og hvilke tanker det sætter i gang.

– Det kan også være svært som professionel, fordi man er tilbøjelig til at lægge en distance ind. Det har også betydet, at vi i arbejdsgruppen har skullet over nogle barrierer og har ændret holdning i processen. Bare ordet "fitta" (svarer til det danske "kusse", red.) synes nogle i starten var lidt træls, siger Lena Mobrandt.

Interesserede kan bestille "En hemlighed?" hos

Landstinget forebygger AIDS (LAFA) på fax 4293 029. Den koster 100 s.kr. inkl. porto.

Landstinget forebygger AIDS (LAFA)

LAFA er Stockholms Amts sundhedsprogram for sex og samliv. LAFA arbejder for, at mennesker skal kunne have et godt sexliv uden at risikere uønskede graviditeter eller seks sygdomme.

Målgruppen er voksne, som gennem arbejde eller i fritid er i kontakt med unge, indvandrere og flygtninge, mænd, som har sex med mænd, og patienter i det primære sundhedssystem.

LAFA's arbejde er koncentreret om uddannelse, udvikling, forskning, støtte, service og information. Institutionen har en omfattende kursusvirksomhed, udgiver et blad og har en informationscentral, -"Lystbuset", som rummer bøger, tidsskrifter, informationsmaterialer, videoer m.m.

Stockholms Amt har 1,7 mio. indbyggere, fordelt i 25 kommuner.

Fra lyst til **ORGASME**

En let berøring af en fingerspids, blikket, der fanges af en pirrende detalje, eller en æggende tanke, der pludselig dukker op. Kilderne, der giver os lyst til sex, er mange og forskellige. Fælles for dem alle er, at lysten vækkes gennem vores sanser. Sanser, som sender nerveimpulser rundt i kroppen, og som vi reagerer på ved at blive seksuelt ophidsede.

OPHIDSELSEFASEN

Forløbet fra lyst til orgasme kan deles op i fire faser.

Ophidselsesfasen er den første fase og begynder med en svag impuls fra en berøring eller en fantasi. Hvis impulsen bliver stimuleret, stiger lysten til sex og når på et tidspunkt op på et stabilt niveau.

Når den seksuelle ophidselse stiger, reagerer

kroppen på en stimulation ved at sende ekstra meget blod til underlivet, som udvider vævet. Penis vokser, og skeden udvides og begynder at udskille fugt gennem skedevæggen, samtidig med at klitoris svulmer op, og kønlæberne åbner sig. Kropstemperaturen, blodtrykket og åndedrættet stiger tilsvarende, og kroppens muskler spænder op, til man når et niveau, hvor lysten stabiliserer sig.

Selv om man har en intens lystformemmelse, kan blodtilstrømningen eller kønsorganernes reaktion på den udeblive. F.eks. hvis man er træt, nervøs eller har problemer med hormonbalancen eller med blod- eller nerveforsyningen omkring kønsorganerne. Man kan også blive forstyrret, så man ikke når den næste fase: En telefon ringer, kærtegnene er for ensformige, eller man har en angst for at blive impotent eller for at gøre noget forkert. Sådanne forstyrrelser får rejsningen til at falde, eller fugten i skeden til at udeblive.

PLATEAUFASEN

Når lysten er stabil, og hvis man ikke forstyrres, glider ophidselsesfasen over i den

næste fase, plateaufasen. Penis opnår fuld rejsning, penishovedet bliver større og ændrer farve, samtidig med at testiklerne trækker sig højere og højere op i kroppen. Skeden udvider sig og bliver dybere, og musklerne i den yderste tredjedel af skeden strammer til. Lysten og den seksuelle ophidselse intensiveres, og spændingen i musklerne stiger - især i balder, lår, mave og ansigt. Det er med til at stimulere den seksuelle ophidselse yderligere, fordi spændingen ophober energi i musklerne. Puls, blodtryk og åndedræt stiger endnu mere.

Plateaufasen kan vare fra få minutter til timer. Hvis stimulationen fortsætter, når man til sidst det punkt, hvor ophidselsen er størst, og den ophobede seksuelle energi udløses i orgasmen. Det kan også gå den anden vej, tilbage til ophidselsesfasen, hvis stimulationen tager af, eller man bliver forstyrret.

ORGASMEFASEN

Orgasmefasen varer kun et par sekunder og er den korteste fase. Den består af en række rytmiske muskelsammentrækninger i hele kroppen, som giver en intens

følelse, hvor al nydelse og opmærksomhed vendes indad. Orgasmen kan både komme til udtryk som en dramatisk eksplosion eller som en stille og indadvendt intensitet.

Samtidig med orgasmen får mænd sædafgang. Sædblæren trækker sig sammen og tømmes ud i urinrøret. Urinrøret lukker af op til urinblæren, så sæden ikke går op i den. Manden fornemmer, at det ikke længere er muligt at holde sædafgangen tilbage, og sprøjter den stødvist ud af urinrøret, mens kvindens muskler i bækkenbunden trækker sig rytmisk sammen. Under orgasmen er kvindens skede helt udfoldet, og livmoderen retter sig. Nogle kvinder udskiller sekret i forbindelse med orgasmen.

AFSLAPNINGFASEN

Efter orgasmen følger afslapningsfasen, som giver en intens fornemmelse af afslapning. Mandens rejsning falder, og testiklerne synker på plads, mens kvindens skede og livmoder trækker sig sammen i sin normale hvileposition.

Kilde: "Kvinde kend din krop" og Beth Lilja Pedersen "Mænd"



Alle hiv-smitte CPR-registreres

Flere og flere hiv-smitte i Grønland. Derfor mener Flemming Stenz, adm. embedslæge i Grønland, at man bør have større viden om det reelle antal hiv-smittede. Denne viden kan man få ved at indføre CPR-registrering af hiv-smittede. Registreringen vil også hjælpe sundhedspersonalet til at opsøge hiv-smittede, der skal støttes, mener han.



rofilen af de hiv-smittede i Grønland har ændret sig markant. Det er ikke længere alene homo/biseksuelle, men heteroseksuelle mænd og kvinder, der konstateres hiv-positive. Samtidig er det heller ikke længere ungdomsgenerationen, der smittes. Gennemsnitsalderen for ny-smittede i Grønland er i dag 44 år.

En smittespredning med dette mønster indebærer en risiko for en hastig vækst i antallet af hiv-smittede, hvad man da også har set de seneste år. Alene inden for de sidste to år er der konstateret 29 nye tilfælde af hiv i Grønland.

Siden 1985 er i alt 93 personer blevet hiv-smittet. Set med danske øjne er antallet måske begrænset, men det grønlandske indbyggertal er på 56.000 og svarer dermed nogenlunde til en middelstor provinsby i Danmark.

Hiv-udviklingen plus et højt antal aborter og klamydia-infektioner bekymrer de grønlandske myndigheder. Heriblandt administrerende embedslæge Flemming Stenz, der mener, at den grønlandske hiv-overvågning bør styrkes.

- Den grønlandske registrering af hiv fungerer i dag i princippet som den danske. Den er anonym og oplyser, hvor mange der er blevet hiv-smittet i landet, hvordan de er blevet smittet osv. Men den fortæller ikke, om de hiv-smittede bor i Grønland, eller om de er flyttet til Danmark, hvad en del valgte at gøre tidligere. Når vi ikke kender det reelle antal hiv-smittede, der bor her, har vi heller ikke et reelt billede af risikoen for en yderligere smittespredning, siger Flemming Stenz.

Registrering som andre smitsomme sygdomme

For at få et større kendskab til hiv-smittens omfang mener Flemming Stenz derfor, at Grønland bør indføre CPR-registrering af alle hiv-smittede.

- Med en indførelse af CPR-registrering vil hiv-smittede i givet fald blive side-stillet med patienter med andre smitsomme sygdomme som for eksempel tuberkulose. Overvågningen vil følge samme mønster, og registret vil være underlagt tilsvarende registerforskrifter, siger Stenz.

Oplysningerne om en patients hiv-positive status

vil dermed alene ligge i embedslægeinstitutionen og kan ikke gives videre til f.eks. sociale myndigheder, medmindre den smittede ønsker det, tilføjer Stenz. Da læger og andre embedsmænd også er underlagt tavshedspligt, kan hiv-smittede derfor principielt set leve anonymt med sygdommen uden for hospitalssystemet, hvis de ønsker det.

- Det kan dog være vanskeligt at være anonym i de små grønlandske samfund. Men det har ikke noget at gøre med en eventuel registrering, siger Flemming Stenz.

Bedre støtte til hiv-smittede

Ud over et øget kendskab til hiv-smittens omfang ser Flemming Stenz et andet aspekt ved en CPR-registrering, som han finder meget vigtigt. Det vil gøre det lettere for sundhedspersonalet at støtte de mange hiv-smittede, der er socialt dårligt stillede, og som har en ustabil kontakt til sundhedsvæsenet.

- Mange af de smittede har hverken job eller bolig. Nogle lever et virkelig kummerligt liv - sover i trappe-opgange eller hos den

A black and white photograph of a snowy street in a small town. In the foreground, two children are walking towards the camera. The street is lined with snow-covered houses and buildings. A car is parked on the right, and a truck is visible further down the road. In the background, a large, snow-covered mountain peak rises above the town.

- Situationen er en anden i dag, end da aids var en ny sygdom. Nu er muligheden for behandling væsentlig bedre, så hvis en registrering af hiv-smittede kan støtte det opsøgende arbejde og dermed behandlingen af nogle hiv-smittede, har vi ingen indvendinger, siger kontorchef i Paarisa Bodil Karlshøj Poulsen.

På vej til at knække fordomme

Hiv-smitten stiger i Grønland, og tabu og fordomme om hiv lever. Men en række nye tiltag og en fælles indsats fra myndigheder, privatpersoner og presse sætter hiv til livlig debat.

Hiv har i årevis været omgærdet af tabuer og fordomme i Grønland. Resultatet for de hivsmittede grønlandere har været et liv i isolation eller et møde med folk, der af angst for at blive smittet ikke turde række dem hånden. Mange smittede forsøgte derfor at holde sygdommen skjult; en del forlod simpelthen landet og flyttede til Danmark.

Oplysning om HIVs smitteveje har dog gradvist forbedret situationen gennem årene. Samtidig er flere HIV-smittede stået frem i kampagner og har fortalt om deres liv.

- Men hiv og aids er et kæmpe tabu i Grønland, og der er stadig hiv-smittede, der udstødes, fortæller Sofie Jessen, der er konsulent i Hjemmestyrerets forebyggelseskantor.

Samtidig med den store tabuisering af sygdommen, stiger hiv-smitten i Grønland. Alene inden for de sidste to år er der konstateret 29 ny-smittede. Også aborttallet blandt

kvinder mellem 20 og 30 år er stort, og antallet af klamydia-infektioner er højt.

- Situationen virker foruroligende. Tallene vidner om, at alt for få bruger kondom, og jeg er bange for, at hiv om nogle få år har bredt sig endnu mere, medmindre der bliver gjort en særlig indsats. Indsatsen bør ske både centralt, kommunalt og i byggerne, og den skal være progressiv over for mulige risikogrupper, siger Ånise Svane Johansen.

Ånise Svane Johansen er formand for Det forebyggelsespolitiske Råd, der er et rådgivende organ for Landsstyret.

Fælles indsats

En række initiativer er allerede sat i gang i Grønland. Et af dem var en kampagne, som forebyggelseskontoret iværksatte i efteråret. Målet var her at oplyse om hiv, om smitteveje og derudover at komme befolkningens fordomme over for hiv-smittede til livs.

Samtidig med kampagnen markerede man også den internationale aidsdag i Grønland. Det er første gang, det er sket. Otte kommuner arrangerede hiv-oplysning på skoler og i forsamlingshuse.

På initiativ fra Hjemmestyret gik en række kendte mennesker sammen om at oprette et grønlandsk AIDS-Fond, hvor sangeren Rasmus Lyberth nu er protektor og frontfigur. Fondet skal være med til at gøre hiv til en folkesag og give støtte til hiv-smittede og information om hiv.

Også pressen har deltaget aktivt i hiv-indsatsen:

- Vi fik en stor opbakning fra pressen. Der er en fælles forståelse for, at nu skal der en samlet indsats i gang, fortæller Sofie Iessen.

- Oprettelsen af AIDS-Fondet var selvfølgelig også en nyhed. Så det endte med en omfattende kampagne, hvor der hver anden dag blev bragt historier om hiv i radio og tv. En af de store begivenheder var, da AIDS-Fondet blev stiftet, og hvor der var masser af underholdning i Kulturhuset, som blev tv-transmitteret, fortæller Bodil Karlshøj Poulsen, kontorchef i forebyggelseskontoret.

Et værested for hiv-smittede

Hvor man før ikke talte meget om hiv og aids, er der nu en

livlig debat i medierne. Hvordan forebygger man hiv, skal Grønland have en landsdækkende screening, hvordan lever man som hiv-smittet, og hvorfor er der ikke flere smittede, der tør stå frem. Tabuerne er måske ved at knække i Grønland. Og en mere positiv holdning til hiv-smittede på vej.

- Det er min klare fornemmelse, at holdningen er en anden nu, og at man ikke i dag på samme måde behøver at dukke nakken, fordi man er hivsmittet, siger Amdi Petersen.

Amdi Petersen er socialchef i Nuuk Kommune, hvor kommunalbestyrelsen har besluttet at undersøge muligheden for at etablere et værested for hiv-smittede.

-Vi er formentlig den kommune i landet, hvor der er flest smittede, i og med at 46 har fået konstateret sygdommen her i byen. Men vi har ingen særlige tilbud til dem. Hvis vi kan forbedre livskvaliteten for de hiv-smittede ved at stille et sted til rådighed, og hvor de kan mødes og få et større netværk, vil vi gerne. Vi kan dårligt leve med, at folk i den situation føler sig så isolerede, at de rejser til Danmark, når de formentlig hellere vil blive i Grønland.

Om værestedet oprettes, kommer an på, om de hiv-smittede i Nuuk er interesserede.

Den grønlandske AIDS-Linie er særdeles afhængig af den frivillige interesse for hiv-sagen. Men efter en tid uden kan grønlændere nu igen få telefonisk rådgivning om hiv og aids.

KursHIV 2 / Maj 1999

SIDSTE NUMMER

KursHIV i den nuværende form stopper med dette nummer. Læsernes behov for information kan have ændret sig, og Sundhedsstyrelsens strategier er under forandring. En læserundersøgelse, der nu er i gang, vil skabe afsæt for en fornyet informationsindsats, måske et nyt blad.

kursHIV har en længere historie bag sig. Det begyndte med AIDS-Nyt i 1987, der blev erstattet af KursHIV i 1994, og som nu har eksisteret som sådan i fem år. Igennem denne periode har bladet fulgt den danske udvikling på hiv-området og har lagt sig op af de forebyggelsesstrategier, som Sundhedsstyrelsen har haft gennem tiden. Bladets læserkreds er samtidigt også blevet bredere.

Styrelsens strategier for hiv-indsatsen er i færd med at blive ændret, og måske har læsernes behov for information også forandret sig. Derfor mener vi, at tiden er inde til at fokusere på bladets fremtid.

Vi har foreløbig bedt en række læsere om at tage stilling til fremtidens publikation. Indtil da indstilles udgivelsen af KursHIV.

Læservurdering – et afsæt for beslutning

Læsernes holdning til KursHIV og deres behov for information har vi bedt kommunikationsvirksomheden Bysted A/S om at undersøge.

En gruppe læsere fra den hidtidige målgruppe og fra

en potentiel målgruppe bliver spurgt, hvordan de vurderer KursHIV, som det ser ud nu. Hvad er vigtigt, nyt, uinteressant, spændende osv. i bladet. De svarer også på, om de mener, de har behov for et blad, der ikke blot handler om hiv og aids, men også om seksuelt overførbare sygdomme, seksualitet og prævention. Endelig bliver de spurgt om, hvordan et blad kan inspirere og medvirke til at koordinere forebyggelsesindsatsen fremover.

En gruppe udvalgte læsere giver deres holdninger og informationsbehov til kende i et diskussionspanel. Læsere her er aids-koordinatorer, nøglepersoner og aktive i frivillige og private organisationer.

Når læserundersøgelsen er færdig – vi forventer, det vil være i juli 1999 – vil Sundhedsstyrelsen tage stilling til et eventuelt nyt blad.

Indtil da har vi valgt at stille os helt åbne over for fremtiden. Det er med udgangspunkt i læserundersøgelsen, vi vurderer, om der fortsat er behov for et blad a la KursHIV. Om det skal være et blad, der arbejder bredere i sit emnevalg og f.eks. inddrager andre

sexsygdomme, eller om det eventuelt skal ændres og snævres ind i sin målgruppe osv.

Bred vifte af målgrupper

Vi finder, det fortsat er en stor og vanskelig opgave for både offentlige myndigheder, sundhedsvæsenet og rækken af frivillige og private organisationer at forebygge hiv-smitte. Derfor er det væsentligt for Sundhedsstyrelsen, at vi med et blad kan bidrage til at samle indsatsen på området, og at vi er med til fastholde interessen om oplysningsarbejdet.

Men KursHIV har hidtil haft en meget bred målgruppe. Vi har i de seneste år fokuseret på forebyggere og grupper i kontakt med hiv-smittede så som amtslige aids-koordinatorer, nøglepersoner og aktive i frivillige og private organisationer. Men bladet har også haft mange andre målgrupper: Folketingets medlemmer, presse, læger, skoler, biblioteker m.fl.

En undersøgelse i 1996 viste, at læserne generelt var meget tilfredse med bladet, men læserkredsen og informationsbehovet kan være ændret siden da.

AF KURS HIV

Strategi og informationsindsats

Sideløbende er vi i færd med at ændre Sundhedsstyrelsens strategi for egen oplysningsindsats, hvor vi ud over hiv også vil fokusere på andre seksuelt overførbare sygdomme og uønsket graviditet. Hvad angår hiv ønsker vi, at den samlede indsats målrettes mod de grupper, der i dag har den største risiko for hiv-smitte: Mænd, der har sex med mænd, intravenøse stofmisbrugere, visse grupper af indvandrere og rejsende i lande med større udbredelse af hiv. Og vi ønsker, at hiv-smittede støttes i fortsat at kunne dyrke sikker sex.

Udviklingen i smitemønstret viser, at risikoen for at blive hiv-smittet i den brede del af befolkningen er meget lille. Samtidig er befolkningens vidensniveau højt. Opgaven er

således at skabe og vedligeholde vidensniveauet, men samtidigt også at erkende, at spørgsmål, der angår hiv og aids, har befolkningen derfor ikke i så høj grad som tidligere behov for at involvere sig direkte i.

Et mere afgrænset valg af målgrupper synes derfor også naturligt i den aktuelle situation.

I vores strategi for hiv og aids

sundhed, og som lægger vægt på at styrke de sociale og personlige ressourcer til at håndtere og forbedre et godt og velfungerende liv i relation til seksualitet, sundhed og sygdom.

En ændret strategi har betydning for, hvordan vi planlægger vores information. Og har derfor også betydning for et blad som

Samspil med læserbehov vigtig

Der er mange faktorer at tage hensyn til, og som samtidigt skal matche læsernes behov. Vi ønsker således at målrette informationen i takt med de forandringer, der er på forebyggelsesområdet.



ønsker vi et mere integreret syn på seksualitet, sundhed og sygdomsrisici end hidtil. En strategi, der som helhed vil fremme befolkningens

KursHIV. Relevante emner og tilgangen til dem kan være andre end hidtil.

Kampagner skaber opmærksomhed, dialog i lokale netværk flytter holdning og adfærd. Men netværkskommunikation må ikke stå alene, mener Jesper Højberg Christensen, der her fortæller om forskelle på kampagner og netværksarbejde og om udfordringer i at forebygge via netværk.

”pas på hinanden”-annoncer, kondom-streamers og tv-spots er glimrende, for selv et 5-sekunders blik kan give dét ”Hov, hvad var det?”, der skaber eftertanke og sætter hiv på den offentlige dagsorden. Opmærksomhed skabes via massemedier, og skabes hos de mange.

- Men de mange ved godt i dag, at hiv er en farlig sygdom, og at kondomet beskytter os bedst. Samtidig ved vi også, at den primære smittefare, når vi taler heteroseksuelle, ligger ved usikker sex i udlandet. Hvorfor skal så alle danskere gå rundt og være bekymrede?

- Når vi oveni så også ved, at de, der virkelig skal tænke sig om, ikke påvirkes

af kampagner, må vi gå andre veje. For om vi så bombarderede den erhvervsrejsende med OBS-spots hver aften og satte nok så mange pjecer på biblioteket, når vi har ikke med vores budskab. Enten fordi han ikke bruger de kanaler, vi sender i, eller fordi han ikke tager budskabet til sig som relevant.

Ordene kommer fra Jesper Højberg Christensen, der er direktør i Advice Ledelses- og Kommunikationsrådgivning. Han er fortæller for kampagner, når de bruges til dét, de er gode til: At skabe opmærksomhed om en sag, der er ny. Men når sagen er velkendt, og smitterisikoen usandsynlig for de fleste, må vi forebygge på andre måder; mener han:

- Vi må i stedet sikre os, at vi kommer tættere på de grupper, hvor hiv-risikoen er en virkelighed. Og vi skal tæt på de situationer, hvor en beslutning om at ændre adfærd bliver taget.

"Du skal bare ændre dig selv og dit liv"

Når en del politikere er bekymrede over, at kampagner nedprioriteres, skyldes det ifølge Jesper Højberg Christensen, at kampagne-

formen er synlig:

- Vi gør noget for sundheden, det kan ses, det kan høres, og det gør politikere trygge og giver en slags aflad. Mange har nok også en tendens til at tro, at når man med reklamer kan få folk til at drikke Cola og spise Marsbar, så må det også virke den anden vej: Hvis propagandaen er stærk nok, begynder folk også at spise sundere, de bruger kondom osv.

Men helt så enkelt er det ikke:

- For der er meget stor forskel på at tale til dét, folk kan have en lyst til – at køre hurtigt og at købe en GTI – og så på at få folk til at sætte farten ned i trafikken. Her skal man tale til over-jeg'et og få folk til at tænke sig om.

- En tv-spot kan godt få dig til at skifte cigaretmærke, fordi der ikke sker noget ved det. Men at holde op med at ryge er ikke noget, man bare gør. Her skal man flytte på indgroede holdninger og vaner, og det er en handling, der integrerer hele din livsform, dine kamrater, familie osv. Bag et budskab om "rygning er sundhedsskadeligt" ligger et andet budskab, der dybest



Kondomsæt og
folder målrettet soldater



Balance mellem mål og midler er svær

Et samarbejde om en sikker sex-kampagne mellem det danske eksporterhverv og Sundhedsstyrelsen/Advice er forløbet godt. Men at finde en balance i kampagnen har været svært, mener erhvervet.

For godt et år siden indledte en række organisationer fra det danske eksport erhverv et samarbejde med Sundhedsstyrelsen og Advice, der skulle munde ud i en sikker sex-kampagne, målrettet danske eksportchauffører. Ideen med samarbejdet var, at erhvervs-målgruppen selv kunne være med til at formulere, hvordan budskabet skulle formidles i netop deres kontaktkreds.

To af de organisationer, der gik ind i samarbejdet, er Dansk Transport og Logistik og International Transport DK. Begge organisationer repræsenterer

vognmænd i eksportbranchen.

Det er første gang, de to arbejdsgiverorganisationer samarbejder med en offentlig myndighed om en forebyggende kampagne. Selv om erfaringerne i arbejdsprocessen har været gode, var starten af samarbejdet præget af en del skepsis:

- Vi fik en henvendelse fra Sundhedsstyrelsen sidste sommer, hvor de ønskede at målrette et sikker sex-budskab mod de danske eksportchauffører. Årsagen var, at de kører i områder, hvor antallet af hiv-smittede ikke er i en så gunstig udvikling, som den er herhjemme. Selv om vi gerne ville være med, var vi samtidig meget skeptiske. For vi ville under ingen omstændigheder være med til at hænge vores chauffører ud, siger Jakob Formann fra Dansk Transport og Logistik. Han støttes af Bent Holm Jørgensen fra International Transport DK:

- Vi reagerede som enhver anden ville reagere: med skepsis. Vi var bange for en kampagne, der foregik i det offentlige rum, fordi vi indirekte ville anklage chaufførerne for at være deres koner utro. Man

kan sige, at vi fra starten var enige om målet, men ikke om midlet.

Udramatisk, men god løsning

Trods en lidt træg start kom samarbejdet hurtigt på skinner, og kampagnen er nu i gang.

- Jeg har oplevet samarbejdet som godt og yderst professionelt. Gennem fire møder og et heldags-seminar har vi fået oplæg og konkrete forslag til, hvordan vi kunne formulere budskabet. Herefter har vi så diskuteret, hvilke elementer der ville være relevante for at få sikker sex-budskabet helt ud blandt chaufførerne, siger Bent Holm Jørgensen.

Også Jakob Formann er tilfreds med samarbejdet, fordi organisationerne har oplevet en lydhørhed over for deres indgangsvinkel til sikker-sex budskabet.

- Vi diskuterede en del, hvordan budskabet skulle formidles. Vi vidste, at kampagnen skulle skæres på en måde, så vognmændene ville bringe det videre ud til chaufførerne, og valgte en mindre dramatisk løsning. Nemlig at etablere en hiv-politik i branchen og at sende en folder ud til chaufførerne om den. Chaufførerne har også fået 'Værd at vide om hiv og aids' og har derudover kunne læse de opfølgende artikler; vi har bragt i personalebladet, siger Jakob Formann.

Til brug for vognmændene selv valgte de to organisationer også at sende en vejledning i, hvordan de kan indføre hiv-politikken på den enkelte arbejdsplads.

- Ideen med at sende hiv-politikken ud i en folder sammen med personalehåndbogen er god, fordi vi på en uddramatisk måde får informeret om sikker sex-budskabet. I stedet for at sætte spot på sikker-sex integreres det som en del af vores personalepolitik, supplerer Bent Holm Jørgensen.

At finde den rette balance mellem mål og midler i kampagnen har været noget af det sværeste undervejs.

- Det var svært at finde det rette niveau, sådan at man rammer det størst mulige antal mennesker med de midler, der er til rådighed, siger Bent Holm Jørgensen, der samtidig synes, at det har været uhyre interessant at være med til at udvælge midler og metode til kampagnen.

Også Jakob Formann synes, at det har været et interessant samarbejde.

Ingen af de to parter har noget konkret på bedding for fremtidens hiv-indsats. De vil først høre tilbagemeldinger fra denne kampagne, før de beslutter, hvad deres næste skridt skal være. Men skulle der vise sig et behov, er de to vognmandsorganisationer klar til at diskutere nye tiltag.



Rejseguide og ambassadør i sikker sex

Reise-guide 99

- Vi ved, at mange selskaber slet ikke har nogen information om smittensiko. Derfor siger vi til de kommende guider, at de skal spørge til selskabets aids-politik for at kunne starte en dialog om problemet.

NYT Danmark



KORT

Hiv-Danmark ny adresse

Hiv-Danmarks administration og rådgivning i København (Rådgivningscenter Øst) har fået ny adresse. Den hedder nu: Skindergade 44, 1159 København K.

Sekretariatet har fortsat telefon 33 32 58 68, og rådgivningen fortsat 33 32 58 60.



Henrik Arildsen ny **formand** i Hiv-Danmark

Henrik Arildsen er valgt til ny formand i Hiv-Danmark. Henrik Arildsen har arbejdet som aids-nøgleperson i Vestsjællands Amt, siddet i Hiv-Danmarks bestyrelse i et år og har tidligere været bestyrelsen for STOP AIDS-kampagnen. Henrik Arildsen er hiv-smittet, 33 år og bor i Holbæk.

Straffe- lovens § 252 tvivlsom

Retslægerådet vurderer nu, at hiv-smittede i kombinationsbehandling har en levetid på mellem 15 og 20 år; efter at de er blevet smittede. Vurderingen betyder, at det i praksis er tvivlsomt, om hiv-smittede kan dømmes efter straffelovens § 252, stk. 2. Paragraffen kan kun tages i brug ved sygdomme, man dør af inden for et kort forløb. Et kort forløb fortolkes som 10-15 år.

Kilde: STOP AIDS-nyhedsbrev 6, 1999

Hiv og aids på Færøerne

I løbet af de sidste 10 år er der ifølge den færøske landslæge konstateret syv tilfælde af aids på Færøerne. Seks af de syv personer er døde af sygdommen. Syv personer er konstateret hiv-positive i samme periode.

Kilde: Reuters Bureau

Minister ser på beskatning af kapital- pension

Skatteminister Ole Stavad undersøger nu mulighederne for at få udbetalt kapitalpension uden ekstra beskatning, når man er under 60 år og syg af en dødelig sygdom. Foreløbig har Stavad haft et møde med partierne bag pinsepakken, Socialdemokratiet, de Radikale, SF og Enhedslisten. Han stiller dog ingen ændringer af reglerne i udsigt, før konsekvenserne af en evt. ændring er kendt.

Hiv-smittede med en kapitalpension beskattes i dag med 60 procent af pensionen, hvis de ønsker den udbetalt, før de er fyldt 60. Personer, der modtager højeste eller mellemste førtidspension, beskattes 20 procent lavere.

Kilde: STOP AIDS-nyhedsbrev 5, 1999

Advarsel mod utætte kondomer i Sydafrika

Efter at have delt tusindvis af kondomer ud sammen med en folder om aids måtte Sydafrikas myndigheder opfordre befolkningen til at kassere samtlige kondomer igen. Kondomerne var gennemhullede af de hæfteklammer, der fik dem til at sidde fast på folderne.

De utætte kondomer tilskrives umiddelbart et uheld hos den ansvarlige virksomhed. Men de sydafrikanske myndigheder har også en tese om, at det skyldes sabotage fra en aktionsgruppe, der mener, det er umoralsk at bekæmpe aids med kondomer.

Kilde: Reuters Bureau

Unge, ubekymrede bøsser i England

En stor undersøgelse blandt unge, engelske bøsser viser en tendens til, at bøsser nu er mindre bekymrede over hiv-smitte på grund af kombinationsbehandlingen. Mere end en tredjedel af de i alt

1004 unge bøsser, der er omfattet af undersøgelsen, svarer ja til, at de nu er mindre bekymrede over at blive hiv-smittede. De har samtidig haft mere ubeskyttet analsex end de totredjedele, der ikke er mindre bekymrede.

En femtedel af de 1004 bøsser mener derudover, at kombinationsbehandling gør hiv-smittede mindre smitsomme. Gruppen med den holdning dyrker dog ikke mere usikker sex end gruppen, der mener, smitsomheden er uændret.

Konklusionerne er gengivet af Jamie Taylor fra Gay Men Fighting AIDS, der svarer til den danske STOP AIDS-kampagne.

Jamie Taylor har sammenlignet den engelske undersøgelse med en række amerikanske og mener på den baggrund ikke, at man generelt kan sige, at bøsser - smittede eller ikke-smittede - er blevet mindre bekymrede.

Kilde: STOP AIDS-nyhedsbrev 4, 1999

Trestof- behandling skal under- søges for bivirkninger

Den succesfulde trestofbehandling ser ud til at have



en række generende, men mindre bivirkninger efter længere tids brug. Den europæiske lægemiddelstyrelse, EMEA, har derfor besluttet, at medicinen skal undersøges for langtids effekter.

Ansvaret for at undersøge og dokumentere bivirkninger ved et produkt ligger hos de medicinalfirmaer, der producerer medicinen. Men der er kun foretaget foreløbige undersøgelser, siden medicinen blev frigivet af EMEA i august 1996.

Bivirkningerne viser sig primært ved, at patientens fedtfordeling ændrer sig. Arme, ansigt og ben bliver tynde, mens der kommer fedtansamlinger på mave og nakke og for kvinders vedkommende på brysterne. Symptomerne kaldes lipodystrofi syndrom.

Overlæge Jens Lundgren fra Infektionsmedicinsk Afdeling på Hvidovre Hospital anslår, at symptomerne mærkes blandt cirka en fjerdedel af patienterne efter et-to års behandling. Men han understreger, at der ikke er tale om bivirkninger, som er så alvorlige, at man vil indstille behandlingen.

Kilde: Reuters Bureau

Hiv-smittens udbredelse Hvad ved vi?

Serum Institutets overvågning viser, at det nu især er blandt mænd, der har sex med mænd, intravenøse stofmisbrugere, visse grupper af rejsende og blandt etniske minoriteter, at hiv-smitten har spredt sig i Danmark.

Tabel 1. Antal bloddonationer screenet for hiv-antistoffer og antal påviste hiv-smittede donorer, 1986-1998

År	Antal donationer	Antal hiv-positive donorer
1986	401.289	9
1987	425.535	5
1988	427.149	5
1989	439.906	4
1990	426.299	5
1991	392.441	2
1992	385.998	3
1993	392.676	1
1994	397.309	1
1995	387.658	4
1996	378.273	1
1997	364.019	2
1998	373.472	1
I alt	5.192.024	43

I Danmark har vi tre nationale overvågningssystemer, der hver for sig er vigtige kilder til viden om hiv-infektionens spredning. Det ene system er overvågningen af aids, det andet er hiv-overvågningen, hvor antallet af udførte, frivillige hiv-test også hører under. Det tredje system er overvågning via bloddonor-screening.

Endvidere skaffes der vigtig viden via de mange forskningsprojekter, vi har herhjemme. Et af disse er f.eks. de stikprøveundersøgelser, der er gennemført fem gange blandt hiv-testede siden 1987, senest i 1997. Resultaterne fra disse undersøgelser giver os en mulighed for bedre at kunne vurdere, hvor repræsentative de nyfundne hiv-smittede er for den generelle hiv-udbredelse. De viser, om det er relevante befolkningsgrupper, der vælger at lade sig hiv-teste, eller om der er tale om testning i lavrisiko-populationer. Det sande antal hiv-smittede kunne måske være langt højere end det påviste. Det er jo en forudsætning for at blive erkendt som hiv-smittet, at man vælger at lade

sig teste for hiv-antistoffer. Og det er der mange, der gør i Danmark.

Meget få hiv-positive donorer

I Danmark er der sket en nedgang i antallet af årlige, frivillige hiv-test fra ca. 150.000 i perioden 1994-97 til omkring 110.000 i 1998. Den samlede test-aktivitet er dog højere, da man bl.a. skal lægge alle de, der testes i forbindelse med bloddonorvirksomhed, oveni. Tabel 1 viser resultatet af denne overvågning i perioden 1986-1998.

Som det fremgår, er der fundet ganske få hiv-positive donorer. Samtidig er sket et statistisk fald i antallet over perioden. Således var der 1,36 hiv-positive donorer per 100.000 donationer i 1986-89, mens tallet faldt til 0,51 i 1993-95 og til 0,36 i 1996-98.

100 gange højere hiv-risiko i to befolkningsgrupper

I de seneste år er der påvist omkring 270 personer årligt med hiv-infektion, hvilket er det laveste antal i dette årti.

I vidt omfang er der tale om seksuel smitte med hiv, og beregninger over smittespredningen de seneste år

viser, at spredningen i Danmark primært foregår i to befolkningsgrupper.

De to grupper, der har en ganske høj forekomst af hiv, er mænd, der har sex med mænd, og intravenøse stofmisbrugere. Stofmisbrugere er formentlig smittet via misbruget, men også i en vis udstrækning seksuelt.

I de to grupper antager vi, at omkring 4-5 pct. er smittet med hiv. Data tyder dog på, at spredningen ikke er så voldsom som i 1980'erne.

Formentlig er der tale om, at der i disse år smittes godt 2 nye med hiv per 1.000 mænd, der har sex med mænd. Per 1.000 intravenøse stofmisbrugere er tallet knap 2 nye smittede, mens det er 0,02 nye hiv-smittede per 1.000 heteroseksuelle.

Risikoen er altså mere end 100 gange højere for mænd, der har sex med mænd, og for intravenøse stofmisbrugere end for heteroseksuelle i bred forstand.

Antal hiv-smittede i live stiger

Udbredelsen af hiv i Danmark er således begrænset, og formentlig lever der i dis-

på vej mod år 2000:

Tabel 2. Estimer over antal personer, der er i live og er hiv-smittede. Beregninger på baggrund af aids-data og back-calculation

År	Antal levende hiv-smittede
1987	2.938
1989	3.278
1991	3.482
1993	3.600
1995*	3.626
2001*	4.477

* Disse er mere at betegne som gæt end som egentlige estimer.

se år knap 4.500 personer, som er hiv-smittede. Den altovervejende del af hiv-smittede er mænd, omkring 3.500, hvoraf de fleste er smittet homoseksuelt, formentlig godt 2.200.

Da kombinationsbehandlingen har medført en drastisk nedgang i antallet af aids-dødsfald, må man antage, at antallet af levende hiv-smittede er stigende i disse år - efter en periode i midten af 1990'erne med næsten stagnation. Se tabel 2.

Som det fremgår af tabel 2, blev der formentlig omkring 730 flere levende hiv-smittede i Danmark i de otte år, der gik fra 1987 til

1995. I gennemsnit svarer det til 91 flere om året. Mens grove beregninger for den aktuelle smittespredning antyder, at der bliver omkring 810 flere levende hiv-smittede i Danmark i perioden fra 1995 til 2001. Her svarer tallet gennemsnitligt til 135 flere levende smittede om året.

Heteroseksuelle smittes især i Centralafrika - og i Thailand

Af de heteroseksuelt smittede hører mange til blandt etniske minoriteter. Af de danskfødte og heteroseksuelt smittede personer er næsten halvdelen smittet af en sexpartner fra et land

med høj forekomst af hiv, enten i udlandet eller i Danmark.

Flere af disse danskere er smittet i forbindelse med et længerevarende ophold i primært centralafrikanske lande. Fra 1990-1998 blev i alt 125 danskere smittet i Afrika ad heteroseksuel vej.

En stigende - omend fortsat lille andel - er smittet i Thailand. I alt 34 danskere blev smittet i Thailand i perioden 1990-1998. Se tabel 3.

Som det ses i tabel 3 var andelen af nyfundne hiv-smittede, der mentes smittet i Thailand, på i alt 0,9 pct. i årene 1990-92. Procenten steg til 2,1 pct. i 1993-95 og var på 4,5 pct. i

1996-98. Procentsatserne her rummer alle, uanset nationalitet.

Ser man på de tilsvarende tal for gruppen af danskfødte alene, og som mener sig smittet i Thailand, steg andelen fra 1,1 pct. i 1990-92, til 1,7 pct. i 1993-95 og op til 3,0 pct. i perioden 1996-98.

For 72 pct. var smittevejen heteroseksuel kontakt i Thailand, mens 21 pct. formodes smittede ad homoseksuel vej.

Perspektiver for forebyggelse

Op mod det nye årtusinde er det vigtigt at fokusere forebyggelsesindsatsen på de grupper, der synes i særlig risiko for at erhverve hiv-infektion. Det vil sige mænd, der har sex med mænd, intravenøse stofmisbrugere, visse grupper af rejsende og visse etniske minoriteter.

Dernæst er der en særlig forebyggelsesopgave, der knytter sig til de hiv-smittede og unge. Over for de unge må opgaven mest handle om information om sex, sundhed, sygdomme og forebyggelse.

Tabel 3. Udvikling i antal nyfundne hiv-smittede, der menes smittet i Thailand, 1990-1998

Diagnose-år	Nyfundne, danskere	I alt smittet i Thailand (%)	Danskere smittet i Thailand (%)
1990	105	2 (1,4)	1 (1,0)
1991	246	4 (1,2)	4 (1,6)
1992	268	2 (0,5)	2 (0,7)
1993	228	3 (0,9)	1 (0,4)
1994	201	6 (2,0)	3 (1,5)
1995	214	11 (3,6)	8 (3,3)
1996	188	8 (3,0)	2 (1,1)
1997	188	12 (4,4)	6 (3,2)
1998	129	13 (6,7)	7 (5,4)
I alt	1.767	61 (2,4)	34 (1,8)

Hiv-smittet - hvad med børnene?

Hiv-Danmark har udgivet en ny pjece til hiv-smittede forældre, som ønsker at forberede sig på at fortælle deres børn om sygdommen.

Pjecen giver konkrete råd om, hvordan man kan gennemføre den første og svære samtale med barnet, og fortæller, hvordan børn kan reagere på tavshed om sygdommen, sandheden om den og deres måde at tackle sorg på.

Undervejs citeres en række børn og forældre for de tanker og oplevelser, de har haft i forbindelse med at tale eller være tavse om sygdommen.

Hivsmittet- hvad med børnene? er skrevet af Bodil Moseholm og bygger på de erfaringer, hun har fået gennem mange års kontakt og rådgivning af hiv-smittede forældre. Bodil Moseholm er psykosocial rådgiver i Hiv-Danmark.

**Pjecen er gratis og kan fås hos
Hiv-Danmark,
Skindergade 44, 1159 København K.
Telefon: 33 32 58 60**



*Min mor er hivsmittet.
Jeg græd meget, da jeg fik det at vide.
Det var i sommerferien.
Men lige nu sover sygdommen.
Det håber jeg, den bliver ved med.
Jeg kan ikke se noget på hende.*

Kids' 11.8



Om pjecen

Denne pjece er tænkt som støtte og vejledning til forældre, der er hivsmittede. Hiv-Danmark har til stadighed samarbejde med andre sygdomsbekæmpende organisationer, blandt andet Kræftens Bekæmpelse, så mange af vores erfaringer stammer derfra.

Da kan i denne pjece finde konkrete råd, som blandt andet bygger på erfaringer fra andre hivsmittede familier. Det er vigtigt være dem og deres lighed og tillid til os, så vi i dag kan skrive om mange års erfaringer med børn til hivsmittede forældre.

Når en eller flere i familien rammes af en alvorlig sygdom, påvirker det hele familien. Denne pjece tager udgangspunkt i barnet. Sygdommen i familien udløser angst og bekymring, og barnet får brug for ekstra omsorg og opmærksomhed. Det kan være svært at oplyse i en tid, hvor de voksne ikke har overskud.

Pjecen kan bruges sammen om det er den ene eller begge forældre, der er smittede.

Betrakt denne pjece som en blindekædet i en meget svær tid med mange problemer, som man ikke altid kan løse sig ud af. Du kan også søge hjælp hos din nærmeste eller til fagpersoner til at gøre det, som langt de fleste hivsmittede forældre beskriver som det allerværste, nemlig at fortælle deres børn om sygdommen.