

Pour tous les hommes bispirituels, gais, bisexuels, trans et queers vivant avec le VIH

Santé mentale et émotionnelle

 J'ai de la difficulté à composer avec le fait que je vis avec le VIH, ainsi qu'avec la stigmatisation et la discrimination, qu'elles soient subtiles ou manifestes, auxquelles je suis confronté. Il m'arrive d'éprouver beaucoup d'anxiété à l'idée de divulguer mon statut à qui que ce soit. Quelles mesures pourrais-je prendre pour faire face à cette situation et la surmonter, tout en tenant compte de ses effets sur ma santé mentale, mon bien-être émotionnel et ma confiance en moi?

 Pourriez-vous me recommander une professionnelle ou un professionnel de la santé ayant une expertise en VIH, qui serait en mesure de répondre à mes besoins en matière de santé mentale et émotionnelle?

Rencontres, divulgation et sexualité

 J'ai rencontré un gars formidable récemment. Il me plaît vraiment. Comment pourrais-je lui annoncer que je vis avec le VIH? J'ai tellement peur qu'il me rejette. Qu'est-ce que je pourrais faire pour me préparer à cette éventualité?

 J'ai envisagé la possibilité de recommencer à sortir avec des gars. Cela dit, c'est vraiment compliqué de composer avec les défis liés aux rencontres, à l'intimité et à la sexualité quand on vit avec le VIH. Auriez-vous des recommandations pour m'aider à mieux gérer ces défis à l'avenir?

 À votre avis, jusqu'à quel point est-il important d'aborder ouvertement et honnêtement, dès le début d'une relation amoureuse ou sexuelle, le fait que je vis avec le VIH, même si ma charge virale est indétectable?

 Mon chum est séronégatif et prend la PrEP. Il accepte très bien que je vive avec le VIH, et ma charge virale est indétectable, mais j'éprouve beaucoup d'anxiété quand je le pénètre sans condom et que j'éjacule en lui. Pourriez-vous me suggérer des moyens efficaces pour m'aider à mieux gérer mon anxiété?

