

告诉你，我的艾

我 16 年 12 月确诊，至今有一些性伴告知义务的心得，现与大家分享。

1) 性伴告知义务需要克服的问题

被感染后的身体和生活，就算抗病毒治疗成功，也会面临更多的挑战——其中最重要的一个挑战，就是如何进行性伴告知义务。

无论是短期固炮对象，还是寻求真爱的伴侣，坦诚是必然的。

对固炮的坦诚不仅是帮助对方，也是帮助自己，因为携带者的免疫系统和常人相比还是较差，坦诚后能保护彼此——当然坦诚阳性的同时也要记住对自己其他个人信息的保密。

对寻求真爱的伴侣来说，坦诚更是开始长期关系的前提，因为这里的坦诚意味着真诚。

可是，这种坦诚面对的最大风险，就是把这个可以摧毁自己工作、生活的秘密泄露给别人；因为社群对 HIV 的歧视在当今的年代并没有好转。

不告知有危害别人的风险，告知有危害自己的风险。

阳性携带者的坦诚需要克服很大的心理不安，并往往带着孤独的期待。我们理解你的拒绝，但恳求可以温柔一点。

2) 性伴侣告知义务经验分享

在这四年来，我一直履行一个原则，那就是为了安全，不约炮、不主动、不隐瞒。

这是对我来说，目前为止，保持别人和自己健康的最好方式。

当我遇到一个真诚的人或一个明显的追求，我会在尽量保证隐私的情况下，和对方直接坦诚自己的阳性。

为的是我自己在关系里的堂堂正正，也为避免在一起后再坦白的目瞪口呆和惊慌失措。

四年为止，到现在坦白过四次，没有被他们用这个信息进行威胁，和其中一个曾成为伴侣关系，并赢得对方关于乙肝的坦白。

当然，我的原则缺陷也很明显，只有习惯了孤独的人才能适用；除此以外，提前的坦白，

会让对方在感情的天秤中承重更多，结局往往不利。

但是对如今中国的 HIV 携带者来说，情绪健康至关重要，一段关系中的隐瞒和愧疚，会在某个失眠的夜晚放大成摧毁情绪的罪魁祸首；做到自我的坦诚，有利于面对已经遭到重创的人生。

3) 性伴侣告知义务的蓝图幻想

消弭歧视，并且继续加强对社群的安全性教育普及是我渴望的美好蓝图。

不是所有携带者都是滥交，不是所有携带者都是吸毒，不是所有携带者都是喜欢无套，被传染有种种原因。

当一个人对你坦白，你们之间肯定有了很多交流，这个时候我恳请你能把偏见放到一边，听一听他的经历，给他这点勇气一个支撑点，然后再接受或者拒绝。

他在携带这个病毒之前，是他这个人本身。

同时，对社群的安全性教育至关重要，至关重要！只有新一代的社群都重视并注意性安全，大家才有时间去考虑更深一步的自我探索和社群意义。

希望我们是最后一批携带者。希望携带者都在享受孤独的同时，别丧失爱的勇气。