

①X8@ www.gayhealthnetwork.ie

Informacje w języku POLSKIM dla mężczyzn, którzy uprawiają seks z innymi mężczyznami, na temat bezpiecznego seksu, testów na HIV, syfilisu, chorób przenoszonych drogą płciową oraz profilaktyki stosowanej w przypadku narażenia się na zakażenie wirusem HIV

BAĐŹ BEZPIECZNY, BAĐŹ SEXY

Informacje na temat bezpiecznego seksu i HIV dla mężczyzn homoseksualnych i biseksualnych.



Publikacja Centrum Zdrowia Homoseksualistów, 2007

ghn

www.gayhealthnetwork.ie

HSE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

A GHN translation project funded by Social Inclusion, HSE

Bądź sexy

Uprawianie seksu z innym mężczyzną może być źródłem nieograniczonych przyjemności, ale też różnego rodzaju ryzyka. W tym informatorze mówimy przede wszystkim o wirusie HIV i bezpiecznym seksie. Mamy nadzieję, że podsunie ci on kilka pomysłów na to, jak uprawiać seks tak, jak lubisz i być bezpiecznym, bez względu na to czy jesteś nosicielem wirusa HIV, czy nie.

Dlaczego powinienem wykonać test na HIV?

Jeden na dwóch homoseksualistów i biseksualistów nie wykonał testu na HIV. Badania dotyczące zdrowia mężczyzn homoseksualnym przeprowadzone w Irlandii (sondaże Vital Statistics oraz Real Lives) pokazują, że ponad 40% mężczyzn, którzy uprawiają seks z mężczyznami nie wykonało testu. Oznacza to, że jeżeli ty oraz twój partner seksualny nie poddaliście się ostatnio testowi, to tak naprawdę nie wiecie czy jesteście nosicielami wirusa.

Bądź bezpieczny

HIV to poważna, długoterminowa i chroniczna choroba, która ma ogromny wpływ na zdrowie oraz życie emocjonalne i towarzyskie i może prowadzić do AIDS. HIV i AIDS są nieuleczalne. Bezpieczne zachowania seksualne oraz nie dzielenie się materiałami służącymi do brania narkotyków z innymi osobami to najlepsze sposoby na zapobieganie zakażeniu. Ale przecież wielu z nas podejmowało ryzyko, popełniało błędy i wychodziło z założenia, że ani my, ani nasi partnerzy seksualni nie mają wirusa HIV. Wykonanie testu na HIV to jedyny sposób na dowiedzenie się, czy jesteście nosicielami wirusa. Przeczytaj informator Centrum Zdrowia Homoseksualistów „Co trzeba wiedzieć”, aby poznać szczegóły przeprowadzania testów.

Czym jest HIV?

HIV oznacza wirusa niedoboru odporności, jest infekcją, która jeśli jest nie leczona zaczyna poważnie niszczyć twój organizm. Kiedy dostaje się do krwi zaczyna atakować układ odpornościowy. Twój układ odpornościowy zostaje tak uszkodzony, że nie jest w stanie zwalczać infekcji i nowotworów, które w normalnych warunkach prawdopodobnie nie stanowiłyby większego problemu. AIDS (Zespół nabytego niedoboru odporności) to termin, który używany jest do określenia objawów lub nowotworów, na które cierpią nosiciele wirusa HIV. HIV to nie to samo co AIDS.

Jak można zarazić się wirusem HIV?

HIV jest przenoszony przez krew, nasienie (spermę), wydzieliny pochwowe lub mleko matki.. Inne choroby przenoszone drogą płciową, jak np.: kiła lub rzeżączka może zwiększyć ryzyko zakażenia wirusem HIV. Uprawianie seksu bez zabezpieczenia oraz korzystanie z tych samych igieł, wspólnie z innymi osobami to dwa najczęstsze sposoby zarażania się wirusem HIV w Irlandii.

3 rzeczy, które muszą się zdarzyć, aby przenieść wirusa HIV na inną osobę.

1. Jedna osoba musi być nosicielem wirusa HIV oraz
2. HIV musi się wydostać z jej organizmu (razem z jej krwią, nasieniem (spermą), wydzielinami pochwowymi lub mlekiem matki) oraz
3. HIV musi dostać się do krwioobiegu drugiej osoby.

Jaki rodzaj seksu?

Seks analny

Wirusem HIV można zarazić się podczas aktywnego lub biernego seksu analnego z osobą będącą jego nosicielem, uprawianego bez zastosowania zabezpieczenia lub w przypadku pęknięcia lub ześlizgnięcia się prezerwatywy.

HIV może łatwo przejść do twojej krwi poprzez nabłonek odbytu lub żołądź penisa. Używanie prezerwatyw oraz dużej ilości środków nawilżających (takich, jak np.: Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante, TLC lub KY) podczas seksu analnego to jedyny sposób na zmniejszenie ryzyka zarażenia się wirusem HIV.

Seks oralny

Niewielka liczba mężczyzn zarażyła się wirusem HIV poprzez seks oralny (robienie loda). W przypadku seksu oralnego ryzyko to nie jest tak wysokie, jak w przypadku niezabezpieczonego seksu analnego (seks analny bez prezerwatywy), jednak cały czas istnieje. Wirus jest przenoszony kiedy jego nosiciel ma wytrysk w ustach osoby nie będącej nosicielem. Rany, wrzody, krwawiące dziąsła lub choroby przenoszone drogą płciową (w szczególności kiła) mogą zwiększyć ryzyko zakażenia się wirusem. Nigdy nie myj zębów przed uprawianiem seksu oralnego, bo jest to źródłem niewielkich przecięć na dziąsłach. Anilingus (dotykание odbytu ustami) lub lizanie odbytu niesie ze sobą ryzyko zarażenia się wirusem HIV tylko wtedy, kiedy dojdzie do krwawienia.

Zabawki seksualne

Dzielenie zabawek seksualnych takich, jak wibratory lub sztuczne penisy może wpłynąć na przenoszenie wirusa. Jeśli dzielisz się zabawkami seksualnymi z inną osobą przed używaniem nakładaj na nie prezerwatywę (lub ją zmień, jeśli była nałożona wcześniej). Myj dokładnie zabawkę po używaniu.

Kontakt z krwią

Przecięcia, otwarte rany lub obecność krwi mogą ułatwić przenoszenie się wirusa HIV. Dzielenie się golarkami, igłami, sprzętem do piercingu lub kontakt poprzez ręce albo pięści bez rękawiczek może być ryzykowne. Nie możesz zarazić się podczas oddawania krwi. W Irlandii nie istnieje również ryzyko zakażenia poprzez otrzymywanie krwi od innej osoby lub produktów pochodzących z krwi, ponieważ oddawana krew jest poddawana badaniom.

Ostry seks, fetyszyzm, sadomasochizm

Niezależnie od rodzaju uprawianego przez siebie seksu możesz być zawsze bezpieczny. Dotykание odbytu ustami, scat, klapsy, zabawki seksualne, chłostanie, bicie partnera, golenie się nawzajem, krępowanie (związywanie partnera), bicie pięściami oraz wszystkie inne praktyki polegające na sprawianiu bólu i przyjemności niosą ze sobą ryzyko tylko wtedy, kiedy dojdzie do krwawienia i jeśli do chodzi o kontakt z krwią poprzez dotykание lub używanie tych samych przedmiotów. Zdawanie sobie sprawy ze swoich granic oraz obserwowanie sygnałów twojego ciała to sposób na bezpieczny seks. Informacje zamieszczone na stronach internetowych mogą podać ci więcej szczegółów dotyczących bezpiecznych praktyk.

Seks z kobietami

Niektórzy homoseksualiści i biseksualiści uprawiają również seks z kobietami. Jeżeli uprawiasz seks pochwy lub analny używaj prezerwatyw oraz środków nawilżających. HIV może być przenoszony przez nasienie (spermę), wydzieliny pochwy lub krew. Prezerwatywy chronią również przed innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową i ciążą. Uprawianie seksu bez prezerwatywy, mając penisa między nogami kobiety blisko pochwy może spowodować zajście w ciążę. Seks oralny może nieść ze sobą ryzyko zarażenia się wirusem HIV w przypadku krwawienia.

Nosiciele wirusa HIV i seks

Obecnie wielu nosicieli wirusa HIV prowadzi normalne, zdrowe życie. Są oni też aktywni seksualnie. Muszą oni jednak uważać na inne choroby przenoszone drogą płciową i kontakt z innymi nosicielami. Jeśli nosiciel wirusa HIV uprawia seks bez zabezpieczenia z innym nosicielem naraża się on na złapanie innych dolegliwości związanych z HIV, które mogą być trudniejsze do uleczenia. Może to stanowić problem przy wyborze metod kuracji stosowanych w chwili kontaktu i w przyszłości.

Bezpieczny seks może zapobiegać zarażeniu się wirusem HIV.

Jak może zarazić się wirusem HIV podczas seksu?

HIV jest relatywnie trudny do przeniesienia na inną osobą podczas seksu, a ryzyko zarażenia zależy od tego, co robicie. Oto przykłady zachowań seksualnych, które niosą ze sobą większe lub mniejsze ryzyko.

Nie ma ryzyka zarażenia się wirusem HIV

Masaż, masturbacja, przytulanie, dotykanie sutków, klapsy, fantazje, oglądanie DVD lub siebie nawzajem, zapasy, seks przez telefon, seks przez internet, oglądanie filmów pornograficznych, uprawianie seksu mając penisa między nogami partnera (z dala od jego odbytu), czytanie, spuszczenie się na brzuch, plecy lub twarz partnera, używanie zabawek seksualnych, sztucznych penisów, wibratorów, palcówka (nie używanie tego samego palca), sprośne rozmowy, policzkowanie partnera penisem, nacieranie ciała partnera, bierny seks oralny, pissing, wspólne zakupy, chodzenie do miejsc spotkań homoseksualistów, lizanie jąder partnera, pieszczenie penisa językiem lub ręką, dotykanie miejsca znajdującego się pomiędzy odbytem i jądrami, używanie kremów, galaretki, słodkich sosów, miodu, kostek lodu – nasze fantazje nie mają granic.

Niewielkie lub brak ryzyka zarażenia się wirusem HIV

Seks pochwowy lub analny z prezerwatywą oraz środkami nawilżającymi, jeśli prezerwatywa jest poprawnie założona nie niesie ze sobą dużego ryzyka. (Patrz rozdział dotyczący prezerwatywy).

Niskie ryzyko zarażenia się wirusem HIV

Seks oralny ze spuszczeniem się do ust partnera.

Wysokie ryzyko zarażenia się wirusem HIV.

Uprawianie seksu (analnego lub pochwowego) bez zabezpieczenia, dzielenie się zainfekowanymi materiałami (igłami i strzykawkami) do brania narkotyków, dzielenie się golarkami, igłami lub sprzętem do piercingu.

Alkohol i narkotyki.

Wszyscy wiemy, że picie alkoholu i branie narkotyków (a także leków kupowanych na receptę) wpływa na naszą zdolność odczuwania przyjemności i oceny sytuacji. Seks, narkotyki i alkohol mogą sprawić, że trudniej będzie ci ocenić ryzyko, które podejmujesz. Bądź świadomy swoich granic i pamiętaj, że zawsze możesz powiedzieć „nie”. Planuj na zapas – noś ze sobą prezerwatywy i środki nawilżające.

Jeżeli martwisz się, że masz problem z alkoholem lub narkotykami, skontaktuj się z lekarzem lub telefonem zaufania zajmującym się HIV/narkotykami.

Rozmawiaj o tym

Rozmawianie o tym może pomóc ci uprawiać taki seks, o jakim marzysz. Rozmawianie o seksie i bezpiecznym seksie może pomóc, ale nie jest łatwe. Czasami wydaje się trudne i krępujące. Możecie niechętnie poruszyć tematy, o których niełatwo mówić. Im więcej rozmawiasz o seksie, tym łatwiej mówić ci o swoich potrzebach seksualnych. Oto kilka przydatnych rad:

Bądź świadomy. Pomyśl o swoich potrzebach i o tym, co lubisz.

Nie bój się mówić „tak” lub „nie” w zależności od tego, co myślisz na dany temat.

Przejmij inicjatywę. Bądź gotowy do negocjacji i zgadzaj się na bezpieczniejsze praktyki seksualne.

Wspaniały seks nie zależy od tego, czy ty lub twój partner jesteście ekspertami. Zależy od tego, czy oboje odkrywacie i czerpicie przyjemność z seksu w taki sam sposób.

Pamiętaj, że rozmawianie o seksie może być przyjemne i pomocne, na przykład jęcząc i krzycząc podczas seksu pokazujesz, że jest ci przyjemnie, naprężając się (usztynianie ciała) i oddalając okazujesz dyskomfort. Kieruj się językiem ciała drugiej osoby. Powiedz partnerowi co lubisz i wyjaśnij mu co cię odpycha. Na przykład: „Lubie bezpieczny seks”, „Mam prezerwatywy i środki nawilżające”, „Nigdy nie uprawiam seksu bez prezerwatywy”, „Jestem napalony”.

Czasami będziesz też musiał powiedzieć „Zmieniłem zdanie”.

Jest to normalne, żeby komuś odmówić, powiedzieć „nie”.

Czasami musimy mówić „nie” (werbalnie lub niewerbalnie), a nawet to powtarzać. Najbardziej zrozumiałe „nie” to odejście lub wydostanie się z niewygodnej sytuacji.

Jest to normalne, żeby zmienić zdanie. Nie rób czegoś, na co nie masz ochoty. Lepiej być zakłopotanym lub czuć się niezręcznie niż później żałować tego, co się zrobiło. Masz prawo do tego, żeby zmienić zdanie, niezależnie od tego jak daleko zaszedłeś.

Wyrażaj się jasno. Jeśli zdecydowanie nie masz na coś ochoty nie poddawaj się niezależnie od tego kim jest twój partner lub jak bardzo jesteś napalony. Pamiętaj o swoich granicach.

Używanie prezerwatyw

Prezerwatywy to najlepszy sposób na zabezpieczenie przez przeniesieniem wirusa HIV podczas seksu. Zawsze używaj prezerwatyw dobrej jakości, sprawdzaj czy mają znak CE i upewnij się, że nie minął ich termin ważności. Należy używać prezerwatyw niezależnie od tego, czy uprawiasz seks pochwowy czy analny.

Powinieneś również używać dużych ilości środków nawilżających, jak np.: Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante Lube, TLC lub KY. Środki nawilżające oparte na oliwie, jak np.: wazelina mogą uszkodzić prezerwatywy lateksowe, więc nie należy ich używać.

Zasady używania prezerwatyw

1. Otwierając opakowanie uważaj, żeby nie uszkodzić prezerwatywy.
2. Chwyć końcówkę prezerwatywy, aby nie dostało się tam powietrze i było miejsce na spermę.
3. Rozwiń prezerwatywę na penisie w stanie wzwodu.
4. Użyj dużych ilości środków nawilżających na nałożonej prezerwatywie oraz na odbycie partnera.
5. Podczas seksu upewnij się, że prezerwatywa się nie ześlizgnęła.
6. Jeśli uprawiacie seks przez więcej niż 20 minut szanse na to, że prezerwatywa się przerwie zaczynają wzrastać, więc należy pamiętać o zmianie prezerwatywy.
7. Jak wyciągasz penisa, przytrzymaj podstawę prezerwatywy, aby się nie ześlizgnęła.

Używaj prezerwatywy do masturbacji. Dzięki temu przyzwyczaisz się do jej zakładania. (Nakładanie jednej prezerwatywy na drugą zwiększa ryzyko przerwania się).

Uwaga: Dostępne są również prezerwatywy nie lateksowe (poliuretanowe) dla mężczyzn, które są podobne do prezerwatyw dla kobiet. Jeśli są poprawnie używane, zapewniają ochronę i można z nimi używać środków nawilżających opartych na olejach.

A jeśli naraziłem się na ryzyko?

Jeśli kiedyś uprawiałeś seks bez zabezpieczenia, może to być dla ciebie źródłem stresu i zmartwień. Istnieje wiele powodów, dla których tak się stało. Aby zmniejszyć szanse na to, że taka sytuacja się powtórzy, pomyśl dlaczego uprawiałeś seks analny bez prezerwatywy:

- Bałeś się powiedzieć, że interesuje cię tylko bezpieczny seks?
- Bałeś się poprosić go o używanie prezerwatywy?
- Wychodziłeś z założenia, że partner jest lub nie jest nosicielem wirusa HIV?
- Chciałeś zobaczyć jak to jest, jak się nie przejmujesz ryzykiem?
- Wstydziłeś się założyć prezerwatywę?
- Nigdy wcześniej nie używałeś prezerwatywy?
- Byłeś pod wpływem alkoholu lub narkotyków?
- Prezerwatywa przerwała się lub ześlizgnęła?

Co powinienem zrobić?

Jeśli uprawiałeś seks analny bez prezerwatywy, spróbuj nie panikować. Mimo, że niesie to ze sobą ryzyko zarażenia się wirusem HIV, nie powinieneś od razu zakładać, że się zaraziłeś. Porozmawiaj o tym z pracownikiem socjalnym, przyjacielem, lekarzem lub zadzwoń do znajomego homoseksualisty lub na telefon zaufania. Pomyśl o wykonaniu testu na HIV. Pamiętaj, że może to potrwać trzy miesiące zanim HIV ujawni się w twojej krwi. Nazywa się to okresem inkubacji. Aby zdobyć więcej informacji dotyczących testu na HIV przeczytaj informator Centrum Zdrowia Homoseksualistów pt: „Co trzeba wiedzieć?”

Profilaktyka po narażeniu się na zarażenie wirusem HIV

Profilaktyka stosowana po narażeniu się na zarażenie wirusem HIV (PEP) to nowa kuracja na HIV stosowana w nagłych przypadkach. Jest to czterotygodniowa kuracja lekami zwalczającymi wirusa, która zapobiega rozwinięciu się infekcji jeśli została rozpoczęta odpowiednio wcześnie po zaistnieniu ryzykownej sytuacji. Warto zdecydować się na tą kurację jeśli uważasz, że mogłeś narazić się na kontakt z wirusem HIV, na przykład w wyniku uprawiania seksu bez zabezpieczenia, przerwania się prezerwatywy lub dożylnego brania narkotyków. Trzeba jednak wiedzieć, że nie ma gwarancji, że będzie ona skuteczna. Najpierw musi przebadać się lekarz. Profilaktyka jest najbardziej skuteczna, jeśli zostanie rozpoczęta kilka godzin po narażeniu się na ryzyko zarażenia i na pewno nie później niż 72 godziny od tego momentu. W Irlandii profilaktyka jest dostępna w niektórych przychodniach zajmujących się chorobami przenoszonymi drogą płciową, chorobami układu moczowo-płciowego oraz na izbach przyjęć szpitali. Przeczytaj informator Centrum Zdrowia Homoseksualistów pt: „Profilaktyka w przypadku narażenia się na zakażenie wirusem HIV (PEP)”

Uprawianie seksu bez prezerwatywy

Jeżeli jesteś w stałym związku, ty lub twój partner może chcieć przestać używać prezerwatyw. Zanim tak postąpicie, należy dobrze to przemyśleć. Czasami ludzie będący w stałych związkach zarażają się wirusem HIV w wyniku zaprzestania używania prezerwatyw. „Zakochałem się”, „on nie może być nosicielem” lub wykonanie testu podczas okresu inkubacji to tylko niektóre powody, dla których ludzie przestają używać prezerwatyw. Jeżeli jesteś w stałym związku i myślisz o tym, aby uprawiać seks bez prezerwatywy, porozmawiaj najpierw ze swoim partnerem o tym, co oczekujecie od tego związku i oboje wykonajcie test na HIV. Pomyśl o konsekwencjach tego, jeśli jeden z was lub oboje okażecie się nosicielami wirusa HIV. Pamiętaj o trzymiesięcznym okresie inkubacji i po otrzymaniu wyników ponownie porozmawiaj z partnerem, zanim podejmiecie ostateczną decyzję o zaprzestaniu używania prezerwatyw.

Miłość nie zapobiega zarażeniu się wirusem HIV. Prezerwatywy zapobiegają.

Większość bezpiecznych zachowań seksualnych, które zostały wymienione w tym informatorze odnosi się do przenoszenia wirusa HIV. Należy jednak pamiętać, że to, co jest bezpieczne z punktu widzenia HIV, niekoniecznie chroni nas przed innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym żółtaczką typu A, B i C. Przeczytaj informator Centrum Zdrowia Homoseksualistów pt: „Choroby weneryczne” w celu uzyskania dalszych informacji na ten temat.

W Centrum Zdrowia Homoseksualistów zajmujemy się promocją bezpiecznego seksu. Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o jakimkolwiek aspekcie bezpiecznego seksu lub zdrowia seksualnego skontaktuj się z jedną z naszych agencji lub wejdź na naszą stronę internetową – w końcu bezpieczny seks nie zna granic.