



HIV in **seks**

ŠKUC

in HIV **seks**

Prevedel in priredil

Miran Šolinc

ŠKUC

HIV in seks

prva izdaja – 2013

Vnovičen pregled vsebine bo v letu 2015.

Založnik:

ŠKUC, www.skuc.org

Prva slovenska izdaja – 2013,

prirejeno po četrti angleški izdaji Michaela Carterja – 2011.

Strokovni pregled vsebine:

Dr. Tomaž Vovko, Infekcijska klinika Ljubljana

Oblikovanje in prelom:

Luka Pajntar, kaloop.si

Tisk:

Tiskarna Januš

naklada:

500 izvodov

brezplačen izvod

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.98:578.828

613.88

HIV in seks / [prevedel in priredil Miran Šolinc]. - 1. izd. - Ljubljana : Škuc, 2013

Prevod dela: HIV & Sex

ISBN 978-961-6751-71-1

1. Šolinc, Miran, 1965-

269564416

HIV in seks

prvi del:
HIV, seks in ti

drugi del
HIV in preprečevanje
spolnega prenosa

tretji del:
Spolno prenosljive
bolezni

Knjižica predstavi tematiko spolnega zdravja za osebe, okužene s človeškim virusom imunske pomankljivosti (HIV).

Prvi del oriše spolno zdravje v širši perspektivi in razloži, zakaj za nekoga, ki je okužen s HIV-om, ni treba, da bi popolnoma prenehal s spolnim življenjem in radostmi seksa. Knjižica opiše načine, kako okužba s HIV vpliva na to, kaj nekdo doživlja v povezavi s seksom, in predlaga načine za reševanje raznih težav ali skrbi, ki jih ljudje morebiti pri tem doživljajo.

Drugi del nam razloži, zakaj je dobro telesno spolno zdravje pomembno za ljudi, ki živijo s HIV-om, in izpostavi ukrepe, s katerimi lahko zaščitite svoje lastno zdravje in zdravje drugih ljudi. Tu so tudi informacije o vplivu zdravljenja okužbe s HIV-om na vaše tveganje za prenos HIV-a.

Tretji del prinaša informacije o posameznih spolno prenosljivih okužbah.

Knjižica ne želi nadomestiti pogovora z vašim zdravnikom ali zdravstvenim timom, ampak vam lahko pomaga pri sprejemanju odločitev in iskanju odgovorov na vprašanja, na katera iščete odgovore. O nekaterih zadevah, ki jih izpostavlja, se boste morda želeli pogovoriti s partnerjem ali partnerko, s prijatelji ali s podpornimi organizacijami.

Prvi del

 **HIV, seks in ti**

Dobro spolno zdravje je več kot samo stanje tvojega fizičnega zdravja.

Posvečanje pozornosti spolnemu zdravju, ko živiš s HIV-om, ne pomeni samo potrebne skrbi za preprečevanje nadaljnjega prenosa virusa na nekoga drugega niti ne pomeni samo izogibanje drugim spolno prenosljivim okužbam. Dobro spolno zdravje je več kot samo stanje tvojega fizičnega zdravja.

Osebe, okužene s HIV-om, si želijo enakih stvari kot katera koli druga oseba – ljubezni, naklonjenosti in radosti ter zadovoljstva, ki ga človek lahko dobi (in daje), ko ima spolne odnose.

Tvoja seksualnost je del tebe: del tega, kar te dela človeškega. Imeti v življenju spolne odnose in partnerske zveze je zate verjetno enako pomembno, kot je bilo vedno. Živeti dobro in ostati zdrav kljub okužbi pomeni, skrbeti zase – in to pomeni skrbeti tudi za svojo čustveno plat. Ni dobro za nas, da se odrečemo dajanju in sprejemanju zadovoljstva ali človeškimi stikom in interakcijam. Tako lahko postanete izolirani ali potrti, kar lahko negativno vpliva na vaše zdravje.

Nič ni narobe, če ste se odločili biti samski ali v celibatu, kar pomeni, da se odrekate spolnosti, vendar naj bo to odločitev, za katero ste se odločili iz pozitivnih razlogov. In ni treba, da je ta odločitev trajna – na primer, morda se boste odločili, da nekaj časa ne boste imeli spolnih odnosov, medtem ko sprejemate ali ste sprejemali novo dejstvo vaše diagnoze okužbe s HIV.

Nekateri ljudje čutijo, da naj ne bi imeli spolnih odnosov, ker jih je strah, da bi pri tem koga okužili s HIV-om, ali ker menijo, da si jih sedaj tako nihče ne bo želel. Vendar se ni treba odreči spolnim odnosom samo zato, ker imate HIV.

Pomembno si je zapomniti, da je HIV samo okužba – je virus, a pripomnimo, da je hujši virus kot vsakdanji prehlad ali gripa. HIV ni moralna sodba, niti na nanj ni treba gledati kot na kazen ali ga obravnavati kot kazen.

Seks je zabaven in koristen, ob njem se sprostim, zaradi njega boljše spimo, odpravlja bolečine ...

V seksu uživajmo tako pogosto, kot si želimo.

Zaradi seksa se lahko dobro počutimo, zbliža nas z drugimi ljudmi in zadovolji močno hrepenenje. To je zadosten razlog, da v njem še naprej uživamo tako pogosto, kot si želimo. Poleg tega so tu še druge, dokazane koristi za zdravje: seks nam pomaga, da se sprostim in da boljše spimo, seks je lahko zelo dobra telovadba, seks lahko odpravi bolečine, izboljša cirkulacijo in zniža raven holesterola.

Zaradi vseh teh zgoraj naštetih razlogov je pomembno, da se čimprej seznanimo o vseh vprašanjih in možnih težavah in skrbih. Vprašanje o seksualnih težavah lahko postavite svojemu zdravniku ali zdravstvenemu timu za HIV na kliniki, kjer se zdravite. Morda vas bo skrbelo, da bodo šokirani ali razočarani, na primer, ker ste imeli nezaščiten spolni odnos. Ampak strokovnjaki so tam zato, da vam pomagajo z nasvetom pri takih vprašanjih, posredujejo potrebne informacije, in če nimajo dovolj strokovnega znanja za ustrezno pomoč, vas napotijo k strokovnjakom, ki vam bodo znali pomagati. Za nasvet se lahko obrnete tudi na kliniko ali ambulanto za spolno ali reproduktivno zdravje, ginekologe, strokovnjake za spolne zadeve. Z nasvetom vam verjetno lahko pomagajo partner, prijatelji ali drugi ljudje z izkušnjami na tem področju.

HIV, seks in zakonodaja

Pomembno je vedeti, da so v svetu že bili primeri, ko so bili ljudje s HIV-om podvrženi policijskim preiskavam in včasih tudi obdolženi kaznivega dejanja povezanega s prenašanjem HIV-a.

Pomembno je vedeti, da so v svetu že bili primeri, ko so bili ljudje s HIV-om podvrženi policijskim preiskavam in včasih tudi obdolženi kaznivega dejanja povezanega s prenašanjem HIV-a. V vsaki državi je drugačna zakonodaja in pravna situacija, ki se sčasoma tudi spreminja, zato je pomembno izvedeti na kliniki ali od lokalnega združenja, ki se ukvarja s HIV-om, kakšna je situacija tam, kjer živite. Od tega bo morda odvisno, kako boste urejali svoje seksualno življenje po postavitvi diagnoze s HIV-om.

V številnih državah je možno, da proti osebi, ki ve, da je HIV-pozitivna in ima nezaščitene spolne odnose, ne da bi pred tem povedala partnerju za svoj HIV-status in se partner posledično zaradi tega okuži, sprožijo sodne postopke zaradi kazenske odgovornosti.

V nekaterih državah lahko proti osebi sprožijo kazenski postopek, ker je imela nezaščiten spolni odnos, ne da bi partnerju prej povedala za svoj HIV-status, ne glede na to, ali se je partner pri tem okužil ali ne ("izpostavljenost HIV-u").

Policijske preiskave lahko trajajo več mesecev in neprijetno vplivajo na življenje obeh udeležencev, na vsakdan obtožene osebe kot na življenje osebe, ki se je pritožila.

Pomembno je, da se vedno znova spomnimo, da kondomi, če jih pravilno uporabljamo, zagotavljajo dobro zaščito pred HIV-om in večino drugih spolno prenosljivih okužb.

Nenazadnje je vaša osebna odločitev, kdaj in če sploh boste povedali svojim spolnim partnerjem, da imate HIV. Če ste se jim odločili povedati, prej dobro premislite, kako in kdaj boste to izpeljali. Zdravstveno osebje na vaši kliniki ali v vaši organizaciji, skupini za samopomoč vam lahko pomagajo osvojiti tehnike za razkritje. Pogovor z drugimi HIV-pozitivnimi osebami, o načinih, kako so povedali svojim partnerjem in kako so sprejeli njihove odzive, vam tudi lahko pomaga.

Pogosto se seks dogaja v trenutkih vznesenosti. Morda se vam ne bo zdelo, da je to pravi trenutek, da bi omenili, da imate okužbo s HIV ali pa se morda vaš partner o tem ne želi pogovarjati. Morda se vam tudi zgodi, da bo partner začel s seksom brez zaščite. Že vnaprej premislite, kako se boste v takšnih situacijah odzvali. Ne predvidevajte, da je vaš partner ali partnerka HIV-pozitiven oziroma pozitivna samo zato, ker se ne želi pogovoriti o HIV-u ali je pripravljen na seks brez kondoma ali si celo želi seks brez kondoma oziroma brez zaščite.

Pogosto HIV-negativne osebe (ali tisti, ki svojega statusa ne poznajo) pričakujejo, da jim bodo osebe, okužene s HIV, to razkrile, še preden bi imeli z njimi nezaščiten seks. Tako bodo potem predvidevali, da je zato, ker jim HIV-a niso nič omenili in ker so imeli seks brez zaščite, njihov partner prav tako HIV negativen.

Ljudje okuženi s HIV-om, večinoma ravnajo odgovorno in skrbijo za svoje zdravje ter pazijo, da ne bi prenašali HIV-a.

Ljudje okuženi s HIV-om, večinoma ravnajo odgovorno in skrbijo za svoje zdravje ter pazijo, da ne bi prenašali HIV-a. HIV-negativni ljudje in ljudje, ki svojega HIV-statusa ne poznajo, morajo biti odgovorni, da skrbijo za svoje lastno zdravje in da se pred okužbo s HIV-om ustrezno zaščitijo. Po trenutni zakonodaji pa se ravnotežje odgovornosti premika na stran ljudi s HIV-om.

Če ste v preiskovalnem postopku ali menite, da bi lahko kdo proti vam vložil pritožbo, je pomembno, da boste dobili dober nasvet in podporo od organizacije za pomoč ljudem s HIV-om in da boste nemudoma našli izkušenega pravnika, še preden boste dali kakršno koli izjavo.

**kontakti organizacij za
pomoč:
www.magnus.si**

Lokalna HIV organizacija vam lahko pomaga najti oboje (obiščite www.magnus.si in poiščite kontakte organizacij, ki vam lahko pomagajo).

Če nameravate vložiti pritožbo, lahko za pomoč kontaktirate tudi z nevladno organizacijo.

Odnos do seksa po diagnozi HIV-a

Čeprav se ne zgodi vedno, se pri številnih ljudeh, po postavitvi diagnoze s HIV-om, odnos do seksa spremeni. Morda se želja po seksu potlači, občasno ali popolnoma izgine – ali pa se zgodi obratno, želja po seksu postane močnejša, intenzivnejša. Obe spremembi seveda lahko nastaneta preprosto zaradi naravnega nihanja želje po seksu ali priložnosti za seks. Toda take spremembe v vaši želji po seksu vam lahko povzročajo težave, še posebno, kadar vas to onesrečuje ali vas moti, ker vpliva na druga področja vašega življenja.

Ko oseba ugotovi, oziroma izve, da ima HIV, se lahko spremeni njen odnos do samega sebe. Diagnoza jo lahko šokira in odloči se, da ne bo imela več spolnih odnosov – vsaj začasno. Nekateri ljudje s HIV-om pravijo, da se sedaj počutijo manj telesno in seksualno privlačne, kot so se počutili pred diagnozo, in da imajo manj zaupanja v svoje spolne partnerje.

Nekdo s HIV-om lahko sedaj gleda nase in na seks v negativni luči. Lahko se počuti slabo zaradi vrste seksa, ki ga je prakticiral ali ga prakticira. Morda je tudi jezen sam nase ali na osebo ali ljudi, ki bi ga bili lahko okužili.

HIV diagnoza lahko pri nekom sproži širša negativna občutja o samem sebi, o tem, kdo si. Okužbo s HIV so uporabljali kot razlog za nadaljnjo stigmatizacijo nekaterih najbolj prizadetih skupin ljudi v Evropi – moških, ki imajo

spolne odnose z moškimi, migrantskih populacij in uporabnikov drog.

Nekdo lahko občuti anksioznost – je zaskrbljen, da bi lahko okužil s HIV-om svoje spolne partnerje, kar lahko povzroči, da se bo osebi zmanjšala želja po seksu ali da bo to vplivalo na slabšo izvedbo samega spolnega akta.

Anksioznost ali bojazen lahko povzroča tudi že sama misel na to, da bi povedali za diagnozo svojim preteklim, sedanjim ali potencialnim spolnim partnerjem. Sami se morate odločiti, ali ne boste povedali nikomur, ali boste povedali samo nekaterim ali vsem svojim spolnim partnerjem.

Čeprav ima veliko ljudi s HIV-om dolgotrajne ali priložnostne partnerje, ki so HIV negativni, je njihova seropozitivnost včasih razlog za zavrnitev. To je lahko zelo boleče (v nekaterih primerih lahko celo ogrozi osebno varnost osebe). Lahko jih tudi skrbi, ali bo nekdo, ki so mu zaupali svoj status, znal zadržati skrivnost samo zase in ne bo povedal komu drugemu.

O teh zadevah se lahko seropozitivne osebe pogovorijo z nekom iz zdravniškega tima, bodisi, da je to lečeči zdravnik infektolog, svetovalec, medicinska sestra, terapevt, psiholog, socialni delavec ali kdo tretji iz tima, ki skrbi za njegovo telesno in duševno zdravje, ali z nekom iz društva za samopomoč, torej iz podporne skupine. Ti ljudje lahko pomagajo razmisliti, kako in kdaj bi morda lahko povedali določenim ljudem, da so okuženi s HIV-om, in kako se odzvati, če bi se kdo od teh ljudi slabo odzval. Tudi najboljši prijatelji znajo pomagati in premisliti vsa odprta vprašanja in dileme.

Nekatere osebe, okužene s HIV, se odločijo, da bodo imele spolne odnose samo z ljudmi, ki imajo prav tako HIV.

Včasih je to zato, ker ne želijo tvegati, da bi okužili še koga drugega.

Nekatere osebe, okužene s HIV, se odločijo, da bodo imele spolne odnose samo z ljudmi, ki imajo prav tako HIV. Včasih je to zato, ker ne želijo tvegati, da bi okužili še koga drugega. Drugi razlog je lahko to, da želijo imeti seks brez uporabe kondoma. To je sicer lahko intimno in dodaten užitek, vendar pri tem še vedno obstaja nekaj tveganja za zdravje obeh, kot so na primer prenos na zdravila odporne HIV-a ali drugih spolno prenosljivih okužb. To lahko negativno vpliva na zdravje osebe, okužene s HIV-om in

mogoče na njeno zdravljenje. In tu je še vedno manjše tveganje za vnovično okužbo z drugim tipom virusa HIV (ki je lahko po vrhu še odporen na zdravila). O teh zadevah v večji meri govorimo na naslednjih straneh.

Premagovanje seksualnih težav

Na vaš odnos do seksa in vašo sposobnost za seks vpliva veliko dejavnikov.

Na vaš odnos do seksa in vašo sposobnost za seks vpliva veliko dejavnikov. To vključuje psihološke vidike, kot je vaš odnos do samega sebe in do svoje seksualnosti, kako se počutite, o tem kaj menite, da si morda drugi mislijo o vas, o vaši želji po otrocih ali splošna zaskrbljenost in potrtnost (depresivnost).

Telesni dejavniki, ki lahko vplivajo na seks in na njegovo brezhibno izvajanje, vključujejo stvari, kot so:

- raven hormonov,
- motnje, ki vplivajo na pretok krvi v genitalije,
- druge bolezni, ki prizadanejo periferno živčevje (npr. sladkorna bolezen),
- naravni procesi staranja,
- nezaželeni učinki zdravil,
- nosečnost,
- kajenje, alkohol in rekreativne droge ter
- telesno-gibalna oviranost.

Če imate seksualne težave, za to le redko obstaja samo en sam vzrok. Bolj verjetno gre za kombinacijo dejavnikov, ki

bodo naštetih v nadaljevanju, in verjetno so vključeni tako telesni kot psihični dejavniki.

Čeprav so lahko seksualne težave (pogosto jim pravimo spolne disfunkcije) prisotne pri vsakomur v določenih obdobjih življenja, osebam, okuženih s HIV-om, povzročajo še posebej velike težave. Izguba želje po seksu (libida) lahko pri nekom resno vpliva na kakovost njegovega življenja, na občutek samospoštovanja in samozaupanja in na odnose s partnerji. Lahko so tudi dodaten vzrok za čustvene težave, kot so utesnjenost (anksioznost) in potrtnost (depresivnost).

Seksualne težave se pogosto pojavijo pri stresnem življenju – v stresnih dogodkih.

Seksualne težave se pogosto pojavijo pri stresnem življenju – v stresnih dogodkih, kot je seznanitev s pozitivnim rezultatom testa na HIV. To bo verjetno trenutek šoka, skrbi, strahu in dvomov, ko oseba ne verjame rezultatom testa, tako da ni presenetljivo, da vse to lahko vpliva na željo po seksu in na samo sposobnost za seks. Zaskrbljenost za morebitno prenašanje okužbe na spolne partnerje prav tako lahko vpliva na željo po seksu in intimnosti.

Tri vrste seksualnih težav, o katerih ljudje pogosto poročajo, so:

- Težave z zanimanjem (željo) za seks: to pogosto vključuje izgubo zanimanja za seks, vendar včasih lahko želja po seksu naraste tako, da postane problematična.
- Težave z vzburjanjem: težave vzpostaviti ali zadržati erekcijo pri moških, težave s sprostitvijo in navlažitvijo pri ženskah.
- Težave z orgazmom: oseba orgazma sploh ne doživi ali pa potrebuje zelo dolgo časa, da ga doživi; pri moških je lahko zapozneli izliv ali prezgoden izliv.

Kaj povzroča seksualne težave?

Način, kako razmišljamo o spolnosti in o sebi, lahko pripomore k razvoju seksualnih težav. Stigmatizacija okuženih z virusom HIV, homofobija, neodobravanje spolnih odnosov zunaj

zakonske zveze in podobna stališča pri nekaterih pogosto povzročijo, da imajo okuženi z virusom HIV občutek, da je njihovo spolno vedenje na nek način nenormalno ali napačno.

Način komunikacije s partnerjem (ali partnerji) in širši problemi v odnosu lahko prav tako vplivajo na spolnost.

Pomembne so lahko tudi telesne težave. Na primer spolne motnje pri moških so lahko posledica zmanjšanja ravnih testosterona (hipogonadizem), kar lahko pripelje tudi do splošne utrujenosti ter izgube motivacije in spolnega poželjenja. Pri okuženih z virusom HIV so ugotovili nižje ravni testosterona od normalne – kar je lahko neposredna posledica HIV-a ali pa posledica kroničnih bolezni. Mnogi moški prejmejo nadomestno zdravljenje s testosteronom, da bi ublažili te težave. Moški na testosteronski nadomestni terapiji navadno pridobijo mišično maso ter občutijo čustveni 'zagon' in povečan libido. Pred terapijo se je dobro posvetovati s svojim zdravnikom. Hormonska nadomestna terapija lahko poveča ženski libido, ko nivoji hormonov padejo zaradi menopavze.

HIV in nekatera zdravila za HIV lahko v določenih primerih poškodujejo živce (nevropatija), kar lahko včasih pripelje do erektilnih težav. Nekatera zdravila za HIV, kot je sedaj redko uporabljan dDI (didanozin, *Videx/Videx EC*), lahko povzročijo odrevenelost v področju mednožja, zaradi česar je težje pridobiti in ohraniti erekcijo. Tudi zaviralci proteaze lahko občasno povzročijo impotenco. Poleg tega se lahko pojavijo seksualne težave kot stranski učinek drugih zdravil. Številna zdravila, ki se pogosto uporabljajo za zdravljenje depresije, kot je fluoksetin (*Prozac*), lahko povzročijo erektilne težave ali otežujejo doživetje orgazma.

Tudi slabo splošno zdravstveno stanje lahko pripelje do razvoja seksualnih težav. Povzroči lahko pomanjkanje zanimanja za spolnost ali pa nezmožnost izvedbe spolnega odnosa.

Prekomerno uživanje alkohola ali rekreativnih drog prav tako vpliva na željo in zmožnost imeti spolne odnose. Tudi kajenje lahko povzroči erektilne težave.

Spodbujevalec apetita megestrol acetat (*Megace*) povzroča izgubo libida.

Če se vam zdi, da so vaše seksualne težave prisotne ves čas in v vseh situacijah (na primer, tako pri spolnem odnosu s partnerjem, kot pri samozadovoljevanju), potem so verjetno krivi fizikalni faktorji, učinki rekreacijskih drog, alkohola, ali nezaželeni učinki zdravil. Če pa vaše težave nastopijo samo v določenih primerih, na primer samo pri določenem partnerju, ali ko imate spolni odnos v določeni situaciji, potem so vzrok najverjetneje psihološki dejavniki.

... in kako jih obvladujemo?

Prvi korak je prepoznati in sprejeti dejstvo, da imate težave. Ni vam treba biti nerodno ali občutiti sramu, če niste zadovoljni s svojim odnosom do spolnosti, svojim spolnim vedenjem ali z zmogljivostjo.

Naslednji korak je lahko pogovor s partnerjem ali tesnim in zaupanja vrednim prijateljem o svojih občutjih ali težavah. Tudi vaš zdravnik za HIV vam lahko pomaga ali pa vas napoti do specialista, medicinske sestre, zdravstvenega ali kakega drugega svetovalca.

Vaš zdravnik vas lahko napoti tudi do specialističnega svetovalca za HIV, s katerim se lahko pogovorite o vseh vaših skrbih in težavah. V nekaterih primerih je lahko ustrezna tudi napotitev na psihoseksualno terapijo (takšna praksa se pri nas ne izvaja) ali k specialistu za mentalno zdravje. Lahko vam ponudijo 'pogovorno terapijo', kot je vedenjska kognitivna terapija, da bi vam pomagali prepoznati in preseči vaše seksualne težave.

Pri seksualnih težavah vam lahko pomaga tudi zdravnik splošne prakse. Ponudi lahko svetovanje v ordinaciji, ali pa vas napoti k lokalnim izvajalcem pogovornih terapij. Tudi različne HIV podporne organizacije lahko ponudijo informacije in pomoč.

Za moške z erektilno disfunkcijo je na voljo več zdravil.

Če imate težave z vzburjenjem ali z ejakulacijo, je pomembno natančno opredeliti vrsto problemov in njihove vzroke. Za določitev je treba po navadi opraviti zdravniški pregled in nekaj testov (kot je enostavna preiskava krvi za določitev nivoja hormonov ali preverjanje drugih stanj, ki lahko povzročajo seksualne težave).

Za moške z erektilno disfunkcijo je na voljo več zdravil. Če testi pokažejo nizko raven testosterona, lahko pride v poštev testosterosko nadomestno zdravljenje. Vaš zdravnik za HIV vam lahko pomaga z informacijami o terapiji.

Če imate splošne erektilne težave ob spolnih odnosih z vašim partnerjem ali partnerji, kot tudi pri samozadovoljevanju, vam lahko učinkovito pomagajo zdravila sildenafil (*Viagra*), tadalafil (*Cialis*) in vardenafil (*Levitra*). Delujejo tako, da povečajo dotok krvi v penis.

Toda pri jemanju teh zdravil je potrebna previdnost, če hkrati jemljete tudi zaviralce proteaze, zaviralce reverzne transkriptaze, protiglivično zdravilo ketokonazol (*Nizoral*), itrakonazol (*Sporanox*) ali antibiotik eritromicin, saj so možne interakcije med zdravili. Če jemljete polne odmerke ritonavirja (*Norvir*), ne bi smeli uporabljati *levitre*, *viagro* pa samo v omejenih količinah.

Pomembno je, da zdravniku, ki vam predpisuje katerokoli izmed teh zdravil, poveste o vseh drugih zdravilih, ki jih jemljete.

Prav tako ne smete uporabljati rekreacijske droge popers (alkil nitrit) hkrati z zdravili *viagra*, *cialis* ali *levitra*, saj lahko kombinacija povzroči nevaren padec krvnega tlaka.

Zapoznena ejakulacija ali zapoznena orgazem sta lahko nezaželena učinka nekaterih zdravil, še posebej antidepresivov. Svojemu zdravniku povejte, če imate take nezaželene učinke. Predpiše vam lahko tudi kako drugo zdravilo, za katerega je manj verjetno, da bi povzročal take nezaželene učinke. Nekateri menijo, da zmanjšanje spolne sle odtehtajo prednosti učinkovitega zdravljenja depresije.

Nabor zdravstvenih rešitev za ženske s seksualnimi težavami je bolj omejen. Na voljo ni enakovrednih zdravil, kot so *viagra*, *cialis* ali *levitra*. Raziskave sicer nakazujejo, da bi imela lahko ta zdravila določene koristi tudi za ženske, vendar pa dokazi še niso povsem jasni.

Če imate težave zaradi kateregakoli razloga, se je vedno dobro pogovoriti o njih s svojim zdravnikom. Možno je, da fizikalna stanja (kot na primer posledice HIV-a, sladkorne bolezni ali slabega splošnega zdravstvenega stanja) prispevajo k seksualnim težavam. Prav tako lahko k težavam prispevajo drugi faktorji, kot so stranski učinki zdravil, poškodbe genitalij ali prekomerno uživanje drog ali alkohola.

Pri ženskah po menopavzi lahko hormonsko nadomestno zdravljenje pomaga pri povečanju libida in izboljša poslabšano vlaženje nožnice. Hormonsko zdravljenje je lahko tudi samo lokalno. Pomaga pa tudi uporaba lubrikanta.

Prijavljene seksualne težave pri ženskah, okuženih s HIV-om, pogosto temeljijo na psiholoških ali družbenih vzrokih (nekateri od teh vzrokov lahko povzročijo tudi fizikalne težave). Pogovor o problemih, svetovanje, kognitivna vedenjska terapija ali psihoterapija lahko pomagajo in so po navadi na voljo prek ambulant za HIV ali družinskega zdravnika. Pozanimajte se o razpoložljivih tipih pomoči.

Partnerske zveze s HIV-negativnim partnerjem/partnerko

**Pogosto imajo HIV-
pozitivne osebe partnerje,
ki so HIV-negativni, čemur
včasih rečemo serološko
neskladni par.**

Pogosto imajo HIV-pozitivne osebe partnerje, ki so HIV-negativni, čemur včasih rečemo serološko neskladni par.

Odnosu med osebami z različnim HIV-statusom včasih posvečamo pozornost samo glede na spolnost in nevarnost prenosa HIV-a.

Spolnost je pomemben faktor pri intimnih razmerjih – vendar le redke zveze na dolgi rok temeljijo samo na spolnih odnosih. Spolni del odnosa se lahko sčasoma zelo spremeni, kakor tudi njegov pomen za partnerja.

Kakorkoli že, okužba s HIV-om po navadi vpliva na vaša in partnerjeva občutja o spolnosti ter na izbiro vrste spolnih odnosov, ki jih prakticirate. Prisotnost vsake bolezni v zvezi lahko vpliva na spolnost. To še posebej velja pri okužbi s HIV-om, saj se lahko okužba med spolnim odnosom prenese.

Smiselno je, da se s partnerjem o tem pogovarjata. Verjetno boste želeli povedati, kako se počutite med spolnim odnosom, pri katerem se lahko prenese HIV okužba, kako to vpliva na vajino intimnost, poželenje in sam spolni odnos.

Prav tako bi se bilo smiselno pogovoriti o tem, kako preprečiti prenos HIV-a na partnerja.

Mnogim se je neprijetno pogovarjati o spolnosti tudi z osebo, ki jim je najbližje. Če ste med njimi, se vam bo mogoče lažje posvetovati z zdravnikom v ambulanti za HIV ali pa v

podporni organizaciji. Tako boste lahko uredili svoje misli in se pripravili na pogovor s partnerjem.

Včasih se je o težkih vprašanjih s partnerjem lažje pogovarjati pred usposobljenim strokovnjakom v posvetovalnici za pare. Pozanimajte se v svoji ambulanti ali v lokalni HIV-organizaciji, kjer je tako svetovanje na voljo.

Dober način preprečevanja prenosa okužbe HIV-om je uporaba kondoma. Ob pravilni in dosledni uporabi lahko preprečimo tudi prenos drugih spolno prenosljivih okužb in neželjeno nosečnost.

Pravilna uporaba kondomov predstavlja rešitev za nekatere pare, drugim je kondome težko uporabljati ves čas, nekateri pa jih sploh ne želijo uporabljati.

Pravilna uporaba kondomov predstavlja rešitev za nekatere pare, drugim je kondome težko uporabljati ves čas, nekateri pa jih sploh ne želijo uporabljati.

Nekatere probleme z uporabo kondomov bo lahko razrešil že pogovor s partnerjem. Mogoče vam bo pomagal tudi pogovor z zdravstvenim svetovalcem v ambulanti. Lahko da so vaši problemi z uporabo kondoma povsem praktične narave in se jih da enostavno rešiti. Na primer, nekaterim standardni moški kondomi počijo, ker so premajhni, drugim pa se snamejo, ker so preveliki. Težavo odpravite z uporabo kondoma ustrezne velikosti. Uporaba kondoma za ženske (*femidom*) ali različnih tipov lubrikantov lahko popestri in izboljša izkušnjo varnega spolnega odnosa. *Femidom* lahko da ženski tudi več nadzora nad uporabo zaščite in varnejši občutek pri spolnosti.

Če vas skrbi, da ste bili izpostavljeni tveganju okužbe s HIV-om (mogoče je počil kondom), je na voljo poekspozicijska profilaksa (PEP).

Zapleti z uporabo kondomov so pogosto bolj povezani z občutji do HIV-a, z zaupanjem in intimnostjo. Pogovor o teh občutjih s partnerjem, zdravstvenim strokovnjakom ali svetovalcem lahko pomaga.

Če kondomov ne uporabljate, je pomembno, da oba s partnerjem razumeta in sprejemata možno tveganje in se zavedata vseh posledic za oba, če se tudi partner okuži s HIV-om. Trenutno potekajo številne razprave o tem, koliko so kužne

osebe s HIV-om, ki se zdravijo in pri katerih virusno breme ni več zaznavno. Več o tem si lahko preberete v poglavju o nalezljivosti.

Če je vaš partner HIV-negativen, vam lahko ambulanta priskrbi začetni paket poekspozicijske profilakse (PEP) za primer, če kondom počí ali se sname. Več informacij o PEP sledi v drugem delu.

Če je vaš partner HIV-negativen, vam lahko ambulanta priskrbi začetni paket poekspozicijske profilakse (PEP) za primer, če kondom počí ali se sname. Več informacij o PEP sledi v drugem delu.

Drugi del



HIV in preprečevanje spolnega prenosa

Analni seks

Nezaščiten (brez kondoma) analni spolni odnos predstavlja eno od najvišjih tveganj za prenos okužbe s HIV-om.

Nezaščiten (brez kondoma) analni spolni odnos predstavlja eno od najvišjih tveganj za prenos okužbe s HIV-om.

Verjetnost, da bo s HIV okuženi prenesel virus med nezaščitenim analnim spolnim odnosom, je največja, ko je aktiven. Tveganje je še posebej visoko, če ima visoko virusno breme, kako drugo nezdravljeno spolno prenosljivo okužbo (ki lahko povzroči vnetje ali poškodbo tkiv na področju genitalij), če ejakulira znotraj svojega partnerja in če prakticira grob seks, ki lahko povzroči poškodbe tkiva.

Uporaba popersa med spolnim odnosom znatno poveča tveganje za okužbo pasivnega partnerja (zdi se, da poveča dotok krvi v tkiva danke).

Tudi če ima HIV-negativna oseba kako drugo nezdravljeno spolno prenosljivo okužbo, se verjetnost prenosa HIV-a med nezaščitenim analnim spolnim odnosom poveča.

Če ste pasivni, je manjša verjetnost, da boste prenesli okužbo s HIV-om na partnerja, vendar tveganje še zmeraj obstaja. Še posebej, če imate visoko virusno breme ali kako drugo nezdravljeno spolno prenosljivo okužbo.

Vaginalni seks

Vaginalni spolni odnos brez kondoma predstavlja visoko tveganje za prenos HIV-a tako za ženske kot za moške.

Vaginalni spolni odnos brez kondoma predstavlja visoko tveganje za prenos HIV-a tako za ženske kot za moške. Tveganje je večje za ženske, verjetno zaradi vrste tkiva znotraj nožnice in materničnega vratu. Vendar pa je veliko tveganje tudi, da bo med nezaščitenim vaginalnim spolnim odnosom HIV-pozitivna ženska prenesla virus na partnerja. Moška obreza pri teh spolnih odnosih zmanjša verjetnost prenosa HIV-a na moškega.

Spolno prenosljive okužbe pri kateremkoli izmed partnerjev povečajo tveganje prenosa HIV-a, saj lahko povzročijo vnetje in poškodbo tkiva na področju genitalij. Tudi drugi vzroki za poškodovano tkivo na področju genitalij povečajo tveganje prenosa. Nevarnost je večja tudi, ko ima HIV-pozitivni partner visoko virusno breme, še posebno v primeru ejakulacije v partnerko.

Posledica nezaščitenega vaginalnega spolnega odnosa je lahko tudi nosečnost. Če ste imeli nezaščitene spolne odnose in vas skrbi možnost zanositve, lahko v ambulanti ali lekarni dobite nujno kontracepcijo brez recepta.

Oralni seks

Tveganje za prenos okužbe s HIV-om pri oralnem spolnem odnosu je mnogo manj jasno.

Tveganje za prenos okužbe s HIV-om pri oralnem spolnem odnosu je mnogo manj jasno.

Na splošno velja, da je tveganje za prenos HIV-a med oralnim spolnim odnosom precej manjše, kot pa pri nezaščitenem analnem ali vaginalnem. Tveganje je večje, če nekoga ustno zadovoljujete, kot pa če drugi zadovoljuje vas.

Tveganje za prenos HIV-a med oralnim spolnim odnosom naj bi bilo povečano:

če ima ustno zadovoljevani visoko virusno breme ali kako drugo nezdravljeno spolno prenosljivo okužbo,

- če HIV-pozitivni moški ejakulira v usta osebi, ki ga zadovoljuje,
- če ima HIV-pozitivni moški rane, razjede ali izpuščaje na penisu,
- krvaveče dlesni, razjede ali rane v ustih osebe, ki ustno zadovoljuje, ter
- vneto grlo, vnetja in nezdravljene okužbe v ustih osebe, ki ustno zadovoljuje.

Tveganje za prenos okužbe iz HIV-pozitivne ženske na osebo, ki jo oralno zadovoljuje, naj bi bilo izjemno majhno. Vendar pa se nivoji HIV-a v vaginalni tekočini spreminjajo.

Po navadi so nivoji najvišji med menstruacijo, ko se celice prenašalke HIV-a odcepijo od materničnega vratu in se skupaj s krvjo pomešajo z vaginalno tekočino. Oralni spolni odnos je zato med menstruacijo bolj tvegan, še posebej če ima oseba, ki HIV-pozitivno žensko oralno zadovoljuje, krvaveče dlesni, razjede ali rane, vneto grlo ali kake druge nezdravljene vnetne okužbe v ustih. Tveganje lahko znižate z uporabo kondoma ali zaščitne ustne folije iz lateksa.

Druge seksualne aktivnosti

Obstaja veliko spolnih aktivnosti, ki so popolnoma varne. Na primer poljubljanje in božanje ne predstavljata nobenega tveganja za prenos HIV-a. Partner, ki vas ročno zadovoljuje, ni v nobeni nevarnosti za okužbo, razen če ima kako odprto rano, razjedo ali drugo poškodbo roke.

Nekatere spolne aktivnosti predstavljajo zelo majhno tveganje za prenos HIV-a, lahko pa poškodujejo tkivo v danki ali nožnici in tako naredijo druge aktivnosti bolj tvegane. Na primer fisting (vtikanje roke v danko ali nožnico) ima zelo nizko tveganje, vendar lahko povzroči poškodbe tkiva, zaradi česar se poveča možnost prenosa okužbe med nezaščitenimi analnimi ali vaginalnimi spolnimi odnosi.

HIV se lahko prenese z izmenjavo spolnih pripomočkov, če jih ne uporabljamo s kondomom ali če jih ne razkužimo ob izmenjavi. Tudi spolni pripomočki lahko poškodujejo tkivo.

Nekatere spolne aktivnosti z nizkim tveganjem za prenos HIV-a lahko predstavljajo večje tveganje za prenos drugih spolno prenosljivih okužb.

Nekatere spolne aktivnosti z nizkim tveganjem za prenos HIV-a lahko predstavljajo večje tveganje za prenos drugih spolno prenosljivih okužb (več informacij o SPO v tretjem delu).

Kondomi

Nekateri so na lateks alergični. Za njih so kondomi iz poliuretana varna alternativa.

Kondomi za moške in kondomi za ženske zagotavljajo dobro zaščito pred HIV-om in pred večino drugih spolno prenosljivih okužb. Da so učinkoviti, jih moramo uporabljati pravilno.

Večina moških kondomov je iz lateksa, ki je vrsta gume. Nekateri so na lateks alergični. Za njih so kondomi iz poliuretana (vrsta plastike) varna alternativa. Ženski kondomi so običajno iz poliuretana ali nitrilne gume; novejša različica so narejene iz lateksa.

Če je možno, izberite kondome s potrjeno kakovostjo.

Ne uporabljajte starih kondomov ali kondomov, ki so ležali na soncu.

Pravilna uporaba moškega kondoma:

- Kondomi so zapakirani v ovitek iz plastike ali folije. Ko ovitek odpirate, bodite pozorni, da kondoma ne poškodujete.
- Dajte kondom na penis, ko je v erekciji, vendar še preden začnete penetrirati. Ko je penis otrdel, odvijte kondom od vrha penisa pa do njegovega korena.
- Kondomi imajo lahko gladek konec ali pa dodaten prostor za semensko tekočino. V obeh primerih morate

pustiti dovolj prostora za izliv semena v konico kondoma. Iz kondoma morate iztisniti ves zrak. To naredite tako, da stisnete konico kondoma z dvema prstoma, ko ga odvijate po penisu. Če pustite zrak v konici kondoma, lahko med izlivom (ejakulacijo) počī.

Z uporabo lubrikanta zmanjšate tveganje, da kondom počī, in olajšate penetracijo.

- Z uporabo lubrikanta zmanjšate tveganje, da kondom počī, in olajšate penetracijo. Lubrikant nanesite na zunanjo stran kondoma. Po potrebi ga med spolnim odnosom znova nanesite. S kondomi uporabljajte lubrikante na vodni osnovi, saj lahko lubrikanti na oljni osnovi, kot so otroško olje, vazelin ali losjon za telo, zelo hitro oslabijo strukturo kondoma, ki lahko počī.
- Ob upadu erekcije lahko kondom zdrsne. To je najpogostejši vzrok odpovedi kondoma. Če ga držite pri korenu, bo ostal na mestu.
- Če kondom zdrsne ali počī, se takoj umaknite in namestite novega.
- Po izlivu takoj izvlecite penis, preden se zmehča. Medtem držite za koren kondoma.
- Nikoli ne uporabite istega kondoma znova. Prav tako ne uporabljajte dveh kondomov hkrati, saj lahko zaradi trenja med njima počīta.
- Če penetrirate dalj časa, se poveča nevarnost, da bo kondom počīl. Priporočljivo je zamenjati kondom vsakih 30 minut.
- Strokovnjaki za preprečevanje okužbe s HIV-om so priporočali izjemno močne kondome za analni seks, vendar pa je nedavna raziskava pokazala, da so standardno močni kondomi enako dobri.

Ženski kondom je plastični mošnjček, ki ga ženska vstavi v nožnico pred spolnim odnosom. Ima dva prilagodljiva obročka. Obroček na zaprtem koncu ga drži na mestu v nožnici. Obroček na odprtem koncu mora med spolnim odnosom ostati zunaj nožnice. Ženske kondome lahko včasih dobite brezplačno v ambulantah za spolno zdravje in v ambulantah

za HIV, vendar niso tako široko dostopni kot moški kondomi. Kupite jih lahko tudi v lekarni ali prek interneta.

Nekatere ženske imajo raje ženski kondom, ker imajo tako same nadzor nad kontracepcijo in zaščito pred prenosom spolne okužbe. Ženski kondom lahko vstavite več ur pred spolnim odnosom. Nekateri jih imajo raje tudi zaradi njihove tankosti in prožnosti, ki lahko izboljša občutke.

Pravilna uporaba ženskega kondoma:

- Da bi ga vstavili, izberite ugoden položaj. Lahko stojite z eno nogo na stolu, sedite na robu stola ali kopalne kadi, ležite ali čepite.
- Stisnite skupaj stranici notranjega obroča na zaprtem koncu ženskega kondoma in ga vstavite v nožnico kot tampon.
- Dajte prst v kondom in porinite notranji obroč v nožnico kolikor globoko lahko gre.
- Izvlecite prst in med spolnim odnosom pustite zunanji obroč zunaj nožnice.
- S svojo roko usmerite partnerjev penis v ženski kondom (prepričajte se, da ne zdrsne ob strani kondoma).
- Ženski kondom je ohlapen in se bo med spolnim odnosom premikal. S tem ni nič narobe, če ostane penis v kondomu.
- Ni vam ga treba odstraniti takoj po spolnem odnosu. Ko pa ga, stisnite in zasukajte zunanji obroč, da bi ohranili semensko tekočino v kondomu. Nato ga nežno izvlecite iz nožnice.

Ženski kondom je ohlapen in se bo med spolnim odnosom premikal. S tem ni nič narobe, če ostane penis v kondomu.

Uporabljenih kondomov ne odvrzite v straniščno školjko, saj lahko zamašijo odtočne cevi.

V ambulantah za HIV in spolno zdravje so vam včasih na voljo brezplačni ženski in moški kondomi. Brezplačni kondomi se lahko dobijo tudi v nekaterih gejevskih lokalih.

Nezaznavno virusno breme in kužnost (infektivnost)

Cilj protiretrovirusnega (tj. proti HIV-u) zdravljenja je obnova imunosti in nezaznavno virusno breme. To ne pomeni, da ste ozdravljeni, ampak da je kombinacija zdravil, ki jih jemljete, tako zmanjšala zmožnost HIV-a za razmnoževanje, da ga ni več možno zaznati v krvi.

Protiretrovirusna zdravila zmanjšajo količino virusa tudi v drugih telesnih tekočinah, vključno s semensko in vaginalno.

Obstaja veliko razprav o kužnosti HIV-pozitivnih oseb, ki jemljejo zdravila za HIV in imajo nezaznavno virusno breme.

Obstaja veliko razprav o kužnosti HIV-pozitivnih oseb, ki jemljejo zdravila za HIV in imajo nezaznavno virusno breme. V začetku leta 2008 so nekateri ugledni zdravniki za HIV v Švici podali izjavo, da oseb, ki jemljejo zdravila za HIV in imajo nezaznavno virusno breme v krvi, ne bi smeli obravnavati kot kužne, če:

- je njihovo virusno breme nezaznavno že vsaj šest mesecev,
- nimajo spolno prenosljivih okužb in
- redno jemljejo svoja zdravila za HIV.

To je bila precej sporna izjava in samo nekateri raziskovalci in zdravniki so jo bili pripravljene javno podpreti. Izpostavljeno je bilo tudi dejstvo, da je osnovna raziskava za te trditve potekala na heteroseksualnih parih in glede na

vaginalni seks ter da na voljo ni bilo dovolj podatkov o virusnem bremenu, prenosu HIV-a in analnem seksu.

Obstaja soglasno mnenje, da lahko zdravila za HIV v veliki meri zmanjšajo nevarnost prenosa okužbe s HIV-om, ki jo je potrdila tudi velika raziskava v letu 2010, vendar pa nekateri raziskovalci menijo, da nevarnost prenosa okužbe ostaja tudi pri osebah, ki jemljejo zdravila za HIV in imajo nizko virusno breme.

Zelo verjetno je, da se bo še veliko razprav osredotočilo na to sporno temo. Poročila o zadnjih raziskavah glede virusnega bremena in kužnosti lahko najdete na internetni strani angleške organizacije NAM aidsmap.com.

Vnovična okužba (reinfekcija)

Poleg spolno prenosljivih okužb lahko nezaščiten spolni odnos HIV-pozitivnim osebam prinese tudi druge zdravstvene težave. Znani so primeri, ko se je HIV-pozitivna oseba vnovič okužila (reinfekcija) z drugim podtipom ali sevom HIV-a, ki je bil odporen na nekatera zdravila proti HIV-u.

V nekaterih primerih je to povzročilo povišanje virusnega bremena in upad števila celic CD4. Poleg tega so se njihove možnosti zdravljenja omejile, saj je bil novi tip HIV-a odporen na nekatera ali celo vsa zdravila, ki so jih jemali v svoji HIV-terapiji, kot tudi za mnoga druga, ki jih še niso jemali.

Ni povsem jasno, kakšne so možnosti, da se bo oseba znova okužila s HIV-om. Do sedaj je bilo po svetu prijavljenih samo nekaj primerov reinfekcije.

Ni povsem jasno, kakšne so možnosti, da se bo oseba znova okužila s HIV-om. Do sedaj je bilo po svetu prijavljenih samo nekaj primerov reinfekcije, skoraj vsi pri homoseksualnih moških, ki so imeli nezaščitene analne spolne odnose. Vendar pa je znan tudi primer reinfekcije, ki se je zgodil heteroseksualnemu paru.

Čeprav se zdi, da je vnovična okužba zelo redka, pa obstajajo dejavniki, ki lahko tveganje povečajo. Do skoraj vseh prijavljenih primerov reinfekcije je prišlo pri osebah, ki so bile okužene s HIV-om tri leta ali manj in se ali še niso začele zdraviti, ali pa so zdravljenje prekinile. Vendar pa je bil prijavljen tudi primer reinfekcije pri moškem, ki je bil že dolgo okužen s HIV-om. Kaj več se bo lahko določilo, če bodo prijavljeni novi primeri reinfekcije.

Uporaba zdravil za HIV, da bi preprečili okužbo – PEP in PrEP

Če se oseba med spolnim odnosom izpostavi HIV-u in je tveganje okužbe visoko, ji lahko infektologi na Infekcijski kliniki v Ljubljani ponudijo kratkotrajno terapijo s protiretrovirusnimi zdravili, da bi poskusili preprečiti infekcijo. Terapijo imenujemo 'poekspozicijska profilaksa' ali na kratko PEP. Terapija postaja v razvitih državah vse bolj dostopna, vendar PEP ni 100% učinkovita in ima lahko neželene posledice. Pri nas velja načelo, da se pri posamezniku uporablja le izjemoma.

PEP lahko pride v poštev tudi ob primerih posilstva in spolne zlorabe, ko obstaja tveganje za prenos HIV-a.

Zelo pomembno je, da začnemo PEP terapijo takoj po možni okužbi s HIV-om – najbolje v roku štirih ur, vsekakor pa prej kot v 72 urah.

Zelo pomembno je, da začnemo PEP terapijo takoj po možni okužbi s HIV-om – najbolje v roku štirih ur, vsekakor pa prej kot v 72 urah.

Če jemljete zdravila za HIV in imate nezaščitene spolne odnose s HIV-negativno osebo, ali z osebo, katere HIV-statusa ne poznate, ali če med spolnim odnosom počí kondom, vas bo mogoče zamikalo, da bi partnerju ponudili svoja zdravila za HIV, da bi tako zmanjšali nevarnost njegove okužbe z virusom.

To ni dobra ideja. Nekatera zdravila za HIV delujejo bolje v PEP terapiji kot druga in polna terapija za PEP bi morala trajati mesec dni. Poleg tega lahko nekatera HIV zdravila, še posebej abakavir (v Kivexi in Ziagenu), nevirapin (Viramune,

ki ga pri nas še nimamo) in etravirin (*Intelence*), povzročijo alergično reakcijo ali hude stranske učinke, ki so lahko usodni. Prav tako je možno, da svoja HIV zdravila dajete partnerju, ki je že okužen s HIV-om, pa tega ne ve. V tem primeru bi lahko jemanje nekaj odmerkov vaših zdravil za HIV omogočilo virusu v telesu partnerja, da razvije odpornost na ta zdravila. S tem bi se omejile možnosti njegovega zdravljenja v prihodnosti.

Misel, da ste nekoga izpostavili možnosti okužbe s HIV-om, je lahko obremenjujoča. Če menite, da bi bila lahko terapija za PEP primerna, svojega partnerja spodbudite, da se v najkrajšem možnem času oglasi na Infekcijski kliniki v Ljubljani. Če je ambulanta zaprta, naj se zgłosi na urgentni kliniki in vpraša za PEP. Osebe bi se morale obrniti na dežurnega zdravnika za HIV.

Trenutno potekajo raziskave, da bi ugotovili, ali lahko jemanje zdravil za HIV pred tveganimi spolnimi odnosi prepreči okužbo HIV-negativne osebe s HIV.

Trenutno potekajo raziskave, da bi ugotovili, ali lahko jemanje zdravil za HIV pred tveganimi spolnimi odnosi prepreči okužbo HIV-negativne osebe s HIV.

Taki uporabi zdravil za HIV rečemo 'pred ekspanzijska profilaksa' (PrEP). Ni še jasno, ali je PrEP učinkovit in varen. Trenutno je na razpolago samo v kliničnih raziskavah. V zadnjih letih se PrEP (predvsem v ZDA) uporablja že v klinični praksi, pri nas pa predvsem v primeru preprečevanja prenosa HIV-a v primeru želje po zanositvi.

Kot pri PEP je iz enakih razlogov tudi pri terapiji za PrEP pomembno, da svojih zdravil za HIV ne dajete HIV-negativnemu partnerju.

Kontracepcija, zanositev in nosečnost

Pravilno uporabljeni moški in ženski kondomi (*Femidom*) so zelo učinkoviti pri preprečevanju nosečnosti, kakor tudi pri preprečevanju prenosa HIV-a in večine drugih spolno prenosljivih okužb.

Številna zdravila za HIV in antibiotiki motijo delovanje nekaterih hormonskih kontracepcij, ki zaradi tega lahko postanejo manj učinkovite. Če razmišljate o uporabi hormonske kontracepcije, se posvetujte s svojim zdravstvenim osebjem.

Če ste HIV-pozitivni in razmišljate o zanositvi, ali pa ste noseči in diagnosticirani z okužbo s HIV-om, je nujno, da se o svojih možnostih pogovorite z zdravstvenim osebjem.

HIV se lahko prenese s HIV-pozitivne matere na otroka. Vendar pa je z učinkovitim zdravljenjem okužbe HIV-om in pravilno obravnavo lahko tveganje zelo majhno. Verjetnost, da bo HIV-pozitivna ženska rodila HIV-negativnega otroka, lahko zelo povečamo, če:


- Med nosečnostjo jemlje zdravila za HIV in pravočasno doseže nezaznavno virusno breme.
- Ima kontroliran porod. To pomeni, da ima načrtovan carski rez, ali pa če ima nezaznavno virusno breme, vaginalni porod pod strogim zdravniškim nadzorom.
- Izbere možnost, da ne doji otroka.

Verjetnost, da bo HIV-pozitivna ženska rodila HIV-negativnega otroka, lahko zelo povečamo.

- Otrok prejme 4 do 6 tedensko zaščito s protiretrovirusnimi zdravili.

Zainteresiranim bralkam in bralcem je na voljo knjižica HIV in ženske (*HIV and women* v angleškem jeziku in tudi v šestih drugih jezikih) in se podrobneje ukvarja s temi vprašanji. Poleg tega ponuja informacije o načinih varnega spolnega stika, v primeru ko je kateri izmed partnerjev (ali oba) HIV-pozitiven. Za več informacij se obrnite na magnus@skuc.org ali na www.creathe.org.

Tretji del



HIV in druge spolno prenosljive okužbe

Za zdravje vsakega izmed nas je pomembno, da se ne okuži s spolno prenosljivimi boleznimi, vendar pa to še posebej velja za vse, ki so že okuženi s HIV-om. Ne samo, da lahko spolno prenosljive okužbe povzročijo razvoj bolezni (v nekaterih primerih še pogosteje pri ljudeh, okuženih s HIV-om), ampak tudi povečajo nevarnost prenosa HIV-a med nezaščitenimi spolnimi odnosi, tudi če pri krvnih testih okuženega ne zaznajo več virusne obremenitve. Hkrati lahko spolno prenosljive okužbe negativno vplivajo tudi na okužbo s HIV-om. Spolno prenosljive okužbe lahko zelo povečajo količino virusa v spolnih tekočinah, zato se lahko poveča tudi nevarnost okužbe s HIV-om. Več o tem si lahko preberete v poglavju o nezaznavnem virusnem bremenu in nalezljivosti.

Čeprav se zdijo druge spolno prenosljive okužbe nepomembne v primerjavi s HIV-om, pa lahko in tudi zares povzročajo neprijetne simptome. Če jih ne zdravimo, lahko povzročijo resne zdravstvene težave. Na dolgi rok lahko nekatere povzročijo nepopravljivo škodo za zdravje, npr. neplodnost, rakave bolezni in so lahko v skrajnih primerih tudi usodne.

Nekatere spolno prenosljive virusne okužbe, kot sta virus herpes simplex (HSV, običajno imenovan samo herpes) in HIV, seveda ni mogoče pozdraviti, vendar pa lahko njihove simptome omilimo ali celo odpravimo.

Virus hepatitisa B je zelo kužen in zato visoko prenosljiv med spolnim odnosom, prav tako se lahko med spolnim odnosom preneseta tudi virusa hepatitisa A in C. Vsi virusi (predvsem pa virus hepatitisa A) lahko povzročijo takojšnje vnetje jeter (akutni hepatitis), virusa hepatitisa B in C pa tudi dolgotrajni (kronični) hepatitis, ki lahko vodi v jetrno cirozo, jetrni rak in jetrno odpoved, ki so lahko tudi usodni. Bolezni jeter zaradi okužbe s tema dvema virusoma so sedaj med glavnimi vzroki smrti pri ljudeh s HIV-om. V zadnjem desetletju je prišlo do veliko napredka pri zdravljenju okužb z virusoma hepatitisa B ter C, okužbe z virusoma hepatitisa A in B lahko učinkovito preprečujemo s cepljenjem.

V nekaterih primerih se bolniki znova okužijo (čemur rečemo tudi nadokužba ali superinfekcija) z drugimi ali na zdravila odpornimi sevi HIV-a. Več o tem si lahko preberete v poglavju o vnovični okužbi.

Kontrolni pregledi spolnega zdravja

Če ste spolno aktivni, je pomembno, da se redno testirate na spolne okužbe. Pregledi so brezplačni in zaupni.

Če ste spolno aktivni, je pomembno, da se redno testirate na spolne okužbe. Pregledi so brezplačni in zaupni. Številne ambulante za HIV imajo pridružene ambulante za spolne bolezni. Številne ambulante za HIV izvajajo preventivne preglede za spolne bolezni kot del rednih pregledov za bolnike s HIV-om.

Obisk ambulante za spolno zdravje običajno vključuje pogovor z zdravnikom ali medicinsko sestro, ki vas bosta pred pregledom vprašala, kakšne vrste spolnih odnosov ste imeli in ali imate kakšne simptome spolno prenosljivih okužb (SPO). Pomembno je, da iskreno odgovorite na vsa vprašanja, da vam lahko opravijo vse ustrezne preiskave. Večina ljudi je zadovoljnih s postopki v ambulantah za spolno zdravje. Če pa vas ne obravnavajo strokovno ali brez obsojanja, imate pravico ugovarjati in se pritožiti.

Testi za spolno prenosljive okužbe se razlikujejo glede na vaše simptome. Pogosto je potreben odvzem brisa sečnice (na konici penisa) ali materničnega vratu, oziroma grla ali zadnjika, če ste imeli oralni ali analni spolni odnos. Odvzame se tudi vzorce krvi in se jih pošlje na testiranje. Včasih morate oddati vzorec urina. Brise in vzorce nato pregledajo pod mikroskopom, ali pa pošljejo v laboratorij, kjer preverijo možne okužbe.

Nekatere rezultate lahko dobite že ob koncu pregleda, druge prejmete po pošti, pokličete pozneje v ambulanto, ali pa jih čez teden dni ali več prevzamete v ambulanti.

Če se izkaže, da imate spolno prenosljivo okužbo, vam lahko ponudijo pogovor z zdravstvenim svetovalcem. Svetovalec vam bo razložil vse o spolno prenosljivih okužbah ter kako se jim izogniti. Če je možno in izvedljivo, vam bo pomagal vzpostaviti stik s spolnimi partnerji, da bi se tudi oni lahko testirali in po potrebi zdravili, ker je le tako možno, da se ne boste znova okužili.

Spolno prenosljive okužbe

V poglavju bomo predstavili okužbe z drugimi spolno prenosljivimi boleznimi (SPB), s poudarkom na simptomih in zdravljenju.

Spolno prenosljive okužbe lahko povzročijo bakterije, virusi ali zajedavci.

Bakterijske okužbe lahko pozdravimo antibiotiki, za zdravljenje nekaterih virusnih okužb se uporabljajo protivirusna zdravila, za odpravljanje zajedavcev, kot so pražival *Trichomonas vaginalis*, garje in sramne uši, pa so poleg zdravil učinkovite tudi različne kreme in losijoni.

Okužbe s klamidijo

Klamidijsko okužbo povzroča bakterija *Chlamydia trachomatis*.

Prenos in zaščita

Z bakterijo se lahko okužimo med analnim, oralnim ali vaginalnim spolnim odnosom brez kondoma. Prizadene lahko zadnjik (anus), sečnica, maternični vrat, žrelo in oči. Med porodom lahko pride do okužbe oči novorojenca. Klamidijski limfogranulom (Lymphogranuloma venerum-LGV) je spolno prenosljiva okužba, ki jo povzroča posebna vrsta bakterije *Chlamydia trachomatis* (glej spodaj).

Klamidijski okužbi se lahko izognemo z uporabo kondoma med vaginalnim in analnim spolnim odnosom, z uporabo kondoma ali ustne folije med oralnim spolnim odnosom, ter tako, da si ne izmenjujemo spolnih pripomočkov.

Simptomi

Simptomi klamidijske okužbe se po navadi pojavijo med enim in tremi tedni po okužbi. Veliko oseb se svoje okužbe ne zaveda. Ocenjeno je, da kar 75% žensk in 50% moških s klamidijo nima težav.

Kadar se simptomi pojavijo, se pri moških po navadi kažejo kot vlecljiv prozoren do belkast izcedek iz sečnice (predvsem zjutraj) in pekoč občutek pri uriniranju. Pride lahko do vnetja obmodka, ki se kaže z bolečim otekanjem v področju mod. Okužba s klamidijo se pri ženskah lahko kaže kot vlecljiv prozoren do belkast izcedek iz nožnice, bolečine v spodnjem delu trebuha ali hrbta, možne so tudi bolečine med spolnim odnosom. Lahko pride do krvavitve iz nožnice med spolnim odnosom ali medciklične krvavitve, možno je tudi pekoče mokrenje.

Če se je oseba okužila analno, lahko pride do bolečin okoli zadnjika in izcedka.

Če se je oseba okužila analno, lahko pride do bolečin okoli zadnjika in izcedka.

Če okužbe s klamidijo ne zdravimo, lahko pri ženskah pripelje do vnetja v mali medenici, ki lahko povzroči zunajmaternično nosečnost in neplodnost. Zaradi vnetja obmodka povzroča tudi moško neplodnost. V redkih primerih lahko vnetje povzroča tudi motnje prekrvitve mod. Pri moških in redkeje pri ženskah se zaradi klamidijske okužbe lahko razvije Reiterjev sindrom, za katerega je značilno vnetje veznice (konjunktivitis), sečnice (uretritis) in sklepov (artritis).

Diagnoza

Klamidijsko okužbo diagnosticiramo z odvzemom brisa sečnice anusa ali materničnega vratu. Odvzem brisa je lahko neprijeten, v večini primerov neboleč. Pri ženski je za odvzem potreben ginekološki pregled. Možno je preverjati prisotnost klamidije v vzorcu urina, kar je sicer slabše občutljiva metoda.

Okužbo dokazujemo z mikrobiološkimi testi, ki lahko trajajo več dni. Pomembno je, da počakamo na rezultate testiranja in v primeru pozitivnega rezultata prejmemo ustrezno terapijo.

Zdravljenje

Zdravilo izbire so antibiotiki, učinkovit je doksiciklin, ki ga jemljemo 7 dni, ali enkratni odmerek azitromicina. Antibiotično zdravljenje moramo zaključiti, kot nam je predpisal zdravnik. Sočasno je treba testirati oz. zdraviti partnerja in imeti zaščitene spolne odnose s kondomom, dokler ni zdravljenje končano. Tako preprečimo možnost nove okužbe s klamidijo.

Simptomi so lahko opazni še nekaj dni po zaužitju azitromicina, saj potrebuje antibiotik določen čas za delovanje.

Genitalne in analne bradavice

Genitalne in analne bradavice povzroča *Human papillomavirus* (humani papiloma virus - HPV). HPV je ena od najpogostejših spolno prenosljivih okužb.

Prenos in zaščita

Z virusom se lahko okužimo med nezaščitnim analnim, vaginalnim in oralnim spolnim odnosom ali pa preprosto z neposrednim telesnim stikom. Kondomi lahko zmanjšajo tveganje za prenos, vendar okužbe ne preprečijo vedno.

Simptomi

Genitalne bradavice so največkrat videti kot običajne bradavice, po navadi manjše izbokline na koži z rahlo grobo površino. V nekaterih primerih pa se jih ne vidi oziroma so na takem mestu, da jih okuženi ne opazi. Bradavice se lahko pojavijo kjerkoli na področju genitalij.

Nekateri tipi virusa HPV povzročajo rak materničnega vratu in zadnjika. Tveganje še dodatno poveča sočasna okužba s HIV-om.

Genitalne bradavice so največkrat videti kot običajne bradavice, po navadi manjše izbokline na koži z rahlo grobo površino.

Diagnoza

Genitalne bradavice diagnosticiramo z natančnim pregledom genitalij in analnega območja, za določitev tipa HPV lahko uporabimo tudi dodatne mikrobiološke preiskave.

Preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu je postopek, namenjen pregledovanju zdravih žensk, da se pravočasno odkrijejo tiste, ki imajo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu.

Test PAP – bris materničnega vratu je enostaven in neboleč odvzem brisa celic materničnega ustja pri ginekološkem pregledu. Ob pregledu vzorca v laboratoriju je možno ugotoviti, ali so v celicah prisotne spremembe, ki kažejo na nevarnost razvoja raka v prihodnosti. Hkrati se lahko ugotavlja tudi navzočnost HPV.

Za ženske s HIV-om je priporočeno, da opravijo bris materničnega vratu kmalu po diagnosticirani okužbi s HIV-om in redno po tem. V Sloveniji za HIV- pozitivne ženske priporočajo redno testiranje na 1 do 3 leta, saj zgodnja diagnoza predrakavih sprememb, dokler so omejene, omogoča zgodnje zdravljenje ter popolno ozdravitev.

Koristnost presejanja predrakavih sprememb analnega predela še preučujejo. Lahko, da bodo nekatere ambulante za bolnike s HIV-om v prihodnosti ponujale presejanje predrakavih oziroma rakavih sprememb v zadnjiku kot del rednega pregleda.

Zdravljenje

Okužba s papiloma virusom lahko spontano izveni, pri osebah s HIV, so okužbe običajno dolgotrajnejše, obstajajo pa tudi različne terapije za odpravo vidnih bradavic, ki vključujejo kemična sredstva, zamrzovanje, lasersko odstranjevanje in uporabo lokalnih zdravil. Nekateri postopki so lahko neprijetni in boleči.

Na voljo so cepiva proti visokorizičnim tipom HPV, ki povzročajo večino rakov materničnega vratu in rakov zadnjika,

Okužba s papiloma virusom lahko spontano izveni.

vendar pa raka povzročajo tudi drugi tipi, zato je kljub cep-
ljenju treba nadaljevati preventivne preglede. V teku so raz-
iskave varnosti in koristi cepiv za HIV-pozitivne bolnike.
Nekateri zdravniki osebam s HIV-om ponujajo samoplačni-
ška cepljenja proti HPV, vendar so cepiva draga in nimajo
učinka, če ste že okuženi z določenim tipom virusa HPV,
proti kateremu se cepite. Če razmišljate o samoplačniškem
cepljenju proti HPV, se najprej pogovorite s svojim specialis-
tom za HIV o prednostih in slabostih cepljenja.

Gonoreja

Gonoreja je spolno prenosljiva okužba, katero povzroča bak-
terija *Neisseria gonorrhoeae*.

Prenos in zaščita

Z gonorejo se lahko okužimo med analnim, vaginalnim,
oralnim in oralnoanalnim (lizanje zadnjika, rinčkanje, angl.
rimming) spolnim odnosom. Gonoreja lahko prizadane zad-
njik, sečnico, maternični vrat, žrelo, lahko pa tudi poteka
kot okužba celotnega telesa.

Pri bolniku s sočasno okužbo s HIV-om in gonorejo je večja
verjetnost prenosa HIV-a na drugo osebo. Podobno okužba
z gonorejo zveča nevarnost, da se bo HIV-negativna oseba
okužila ob izpostavljenosti HIV-u.

Gonoreja se lahko prenese z matere na otroka med vaginal-
nim porodom in lahko povzroči okužbo oči pri novorojenčku.
Če je okužba nezdravljena, obstaja velika nevarnost osle-
pitve. Razširi se lahko tudi po krvnem obtoku in povzroči
sepsy (hudo reakcijo na okužbo v telesu) ali redek zaplet v
obliki gonokoknega meningitisa.

Gonoreji se lahko izognemo z uporabo kondoma med vagi-
nalnim in analnim spolnim odnosom, z uporabo kondoma
ali ustne folije med oralnim spolnim odnosom, ter tako, da
si ne izmenjujemo spolnih pripomočkov.

Simptomi

Simptomi okužbe z gonorejo se ponavadi pojavijo dva do deset dni po okužbi, redkeje tudi pozneje. Nekateri se ne zavedajo svoje okuženosti, saj so lahko simptomi zelo blagi ali pa se sploh ne pojavijo.

Pri okuženih moških se klinično gonokokno vnetje sečnice odraža kot temno rumen oziroma gnojen izcedek ali pekoča bolečina pri mokrenju.

Pri okuženih moških se klinično gonokokno vnetje sečnice odraža kot temno rumen oziroma gnojen izcedek ali pekoča bolečina pri mokrenju.

Pri ženskah največkrat pride do vnetja materničnega vratu. Večinoma ženske nimajo težav, lahko pa se pojavi brezbarven ali krvav izcedek iz nožnice. Če je vneta sluznica sečnice, lahko simptomi vključujejo pekoč občutek pri mokrenju. V primeru okužbe zadnjika se simptomi pri moških in ženskah lahko kažejo kot sluzast ali krvav izcedek ali bolečina med analnim spolnim odnosom. Gonoreja v žrelu po navadi ne kaže simptomov.

Če je ne zdravimo, lahko gonoreja povzroči resne zdravstvene težave. Pri ženskah lahko privede do kronične okužbe v medenici, ki lahko povzroči bolečine, neplodnost ali zunajmaternično nosečnost, pri moških pa težave z modi ali zožitev sečnice.

Nezdravljena gonoreja se lahko razširi v krvni obtok, povzroči akutno vročinsko stanje in prizadene sklepe (artritis). Povzroči lahko tudi gnojne mehurčke po koži in redko gonokokni meningitis.

Diagnoza

Diagnozo postavimo o odvzemom brisa anusa, sečnice, žrela ali materničnega vratu. Odvzem brisa je lahko neprijeten. Pri bolnikih s simptomatsko okužbo z gonorejo je po navadi možna takojšnja diagnoza na podlagi pregleda brisa z mikroskopom. V primeru okužbe grla lahko diagnozo postavijo šele pozneje.

Ne glede na področje okužbe pa lahko traja tudi več dni, preden postavijo dokončno diagnozo. Zato je pomembno, da

se po pregledu vrnete v ambulanto in prevzamete rezultate testiranja.

Zdravljenje

Gonorejo zdravimo z antibiotiki. V zadnjem času narašča odpornost na določene antibiotike, zato je pomembno, da zdravnik odvzame brise in jih pošlje v mikrobiološki laboratorij, kjer bodo preverili, na katere antibiotike je gonokok občutljiv, in vas ustrezno zdravili. Nezapletene okužbe se običajno zdravi s kombinacijo injekcije ceftriaksona v mišico in tablet azitromicina v enkratnem odmerku.

Zelo je pomembno, da se še sedem dni po zdravljenju vzdržite vseh spolnih odnosov.

Zelo je pomembno, da se še sedem dni po zdravljenju vzdržite **vseh** spolnih odnosov, saj se v tem času lahko znova okužite ali pa okužbo prenesete na partnerja. Potrebno je tudi sočasno testiranje in po potrebi zdravljenje vašega partnerja/jev.

Hepatitis A

Virus hepatitisa A povzroča akutno vnetje jeter oziroma hepatitis.

Načini prenosa in zaščita

Virus hepatitisa A se izloča v okolico z okuženim blatom in lahko v primeru slabše higiene (rok) pride v stik s hrano, s katero se okužimo. Pomemben vir okužbe so tudi školjke.

Okužimo se lahko tudi med spolnim odnosom, predvsem oralnoanalnim (lizanje zadnjika). V zadnjih letih so zaznali več izbruhov hepatitisa A med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi v različnih mestih po svetu. Če ste že imeli hepatitis A, ga ne morete dobiti še enkrat.

Dobra osebna higiena lahko prepreči prenos hepatitisa A. Pomembno je umivanje rok po uporabi stranišča ter pred pripravo in zauživanjem hrane. Okužba je zelo pogosta v nerazvitem svetu oziroma v državah s slabšimi higiensko sanitarnimi pogoji.

Cepljenje

Za razliko od večine drugih okužb, o katerih tukaj govorimo, je zoper hepatitis A na voljo ustrezno cepivo. Vsem, ki živijo s HIV-om priporočamo, da se cepijo, če že niso pridobili naravne imunosti na okužbo. Cepimo se z dvema odmerkom v razmaku šestih mesecev.

Simptomi

Virus hepatitisa A pri odraslih povzroči nekajtedenske težave, običajno pride do porumenitve kože in oči (zlatenice), hude utrujenosti, izgube teže, bruhanja, driske, temnega urina in bledega blata. Redko so jetra tudi huje prizadeta in lahko pride do življenje ogrožujoče jetrne odpovedi in smrti. Simptomi se lahko poslabšajo ob pitju alkoholnih pijač, čaja ali kave ter ob uživanju mastne hrane. Pri otrocih je običajno potek okužbe zelo blag.

Diagnoza

Krvni test lahko pokaže sedanjo ali preteklo okužbo s hepatitisom A. Ambulante za spolne bolezni po navadi ne opravljajo rutinskih pregledov okužbe s hepatitisom A, lahko pa, da ste bili testirani v vaši ambulanti za HIV.

Zdravljenje

Zdravljenje hepatitisa A sestavljajo počitek, pitje tekočin ter izogibanje alkoholu in rekreativnim drogam. Pomembno je tudi, da med potekom bolezni ne uživamo paracetamola. Če ste se okužili s hepatitisom A, bo mogoče treba za nekaj časa prekiniti jemanje zdravil proti HIV-u. V času hepatitisa je delovanje jeter okrnjeno, zato se zdravila slabše presnavljajo in lahko pride do neželenih učinkov zdravil.

Hepatitis B

Virus hepatitisa B povzroča vnetje jeter (hepatitis), ki lahko poteka akutno ali kronično.

Prenos in zaščita

Hepatitis B se prenaša s stikom s krvjo, s spermo, slino in z vaginalnimi tekočinami okužene osebe. Enostavno se lahko okužimo med nezaščitenim spolnim odnosom, okužba pa se lahko prenese tudi z matere na otroka pri porodu. Hepatitis B je veliko bolj nalezljiv kot HIV.

Hepatitisu B se lahko izognemo z uporabo kondoma med vaginalnim in analnim spolnim odnosom, z uporabo kondoma ali ustne folije med oralnim spolnim odnosom, ter tako, da si ne izmenjujemo spolnih pripomočkov.

Cepljenje

Osebam s HIV, se priporoča cepljenje proti hepatitisu B, cepljenje ni potrebno, če ste hepatitis B preboleli. Cepljenje sestavljajo trije odmerki v razmaku več mesecev. Odziv na cepljenje je pri osebah s HIV-om, ali v primeru drugih imunskih oslabeleosti slabši, zato se priporoča tudi preverjanje nastanka zaščitnih protiteles.

Simptomi

Okužba z virusom hepatitisa B je lahko akutna ali kronična. Ob akutni okužbi s hepatitisom B se pojavijo zlatenica (porumenelost oči in kože), izguba apetita, bolečine v trebuhu, slabo počutje, slabost, bruhanje, bolečine v mišicah ali sklepih ter vročina. Simptomi so lahko zelo resni in v redkih primerih povzročijo odpoved jeter. Pri akutni okužbi po navadi bolezen izveni, virus pa doživljenjsko ostane v jetrnih celicah in se lahko pozneje v primeru hujšega padca odpornosti tudi reaktivira.

Pri približno 5 do 10% odraslih in pri večini otrok se virus hepatitisa B v telesu še naprej razmnožuje in lahko povzroča kronični hepatitis, ki pa je lahko tudi brez simptomov.

Hepatitis B je veliko bolj nalezljiv kot HIV.

Okuženim s HIV-om in njihovim partnerjem, kakor tudi vsem MSM se priporoča cepljenje proti hepatitisu A in B.

Nezdravljena kronična okužba lahko po več letih povzroči nastanek ciroze, jetrnega raka in jetrno odpoved.

Pri osebah, okuženih s HIV-om, ki se okužijo z virusom hepatitisa B, je večja verjetnost za razvoj kronične okužbe s hepatitisom B, kot je pri ljudeh brez HIV-a.

Koncentracija virusa hepatitisa B v telesnih tekočinah HIV-pozitivnih ljudi je lahko višja kot pri HIV-negativnih. Njihov imunski sistem namreč ni tako učinkovit pri čiščenju hepatitisa B iz telesa. Posledično so lahko ljudje s sočasno okužbo s HIV-om in hepatitisom B bolj kužni kot njihovi HIV-negativni kolegi.

Diagnoza

Krvni testi lahko zaznajo prisotnost protiteles proti hepatitisu B, kar pomeni, da ste bili izpostavljeni virusu in ga preboleli. Če ste bili virusu izpostavljeni in nimate ustreznih protiteles, bo v krvi zaznaven del virusa samega, imenovan površinski antigen hepatitisa B (HBsAg). To pomeni, da ste kronični prenašalec in da lahko okužite druge ljudi. Pri nekaterih okuženih je pozitiven tudi test na antigen e (HBeAg), kar pomeni, da je pri njih okužba s hepatitisom zelo nalezljiva.

Zdravljenje

V obdobju akutne okužbe s hepatitisom B je pomembno, da veliko počivate, pijete veliko tekočine in se izogibate alkoholu ter rekreacijskim drogam. V hujših primerih je potrebno tudi protivirusno zdravljenje, redko tudi presaditev jeter.

Če ste HIV-pozitivni in imate kronično okužbo z virusom hepatitisa B, morate biti deležni oskrbe zdravnika, ki je usposobljen za zdravljenje obeh okužb.

Trenutno je na razpolago več zdravil za zdravljenje hepatitisa B. Nekatera zdravila proti virusu HIV delujejo tudi proti virusu hepatitisa B.

Če ste sočasno okuženi z virusom hepatitisa B, se pogovorite

s svojim zdravnikom, kako lahko to vpliva na vaše možnosti zdravljenja proti HIV-u.

Hepatitis C

Virus hepatitisa C povzroča akutno ali kronično vnetje jeter (hepatitis)

Prenos in zaščita

Virus hepatitisa C se po navadi prenaša ob stiku krvi s krvjo. Vendar pa se je v zadnjem času povečalo število HIV-pozitivnih moških, ki imajo spolne odnose z moškimi, pri katerih so zaznali okužbo s hepatitisom C, njihov edini faktor tveganja pa je bil nezaščiten spolni odnos.

Drugi dejavniki tveganja povezani s prenosom hepatitisa C so skupinski seks, prisotnost drugih spolno prenosljivih okužb pri kateremkoli od akterjev (predvsem sifilis in LGV), injiciranje ali vdihavanje prepovednih drog in analno jemanje drog.

Ob pravilni uporabi lahko kondomi zmanjšajo nevarnost spolnega prenosa hepatitisa C. Če vaša spolna praksa vključuje tudi fisting, uporabljajte rokavice iz lateksa in si ne izmenjujte posod z lubrikantom. Ne izmenjujte si spolnih pripomočkov. Tako lahko zmanjšate nevarnost prenosa hepatitisa C.

Trenutno še ni na voljo cepiva za hepatitis C.

Trenutno še ni na voljo cepiva za hepatitis C. Za razliko od hepatitisa A in B enkratna okužba s hepatitisom C ne pomeni, da ste pridobili imunost in da se ne morete znova okužiti. Možna je vnovična okužba z virusom hepatitisa C.

Simptomi

Posledice okužbe z virusom hepatitisa C se zelo razlikujejo. Pri približno četrtini ljudi, ki pridejo v stik z virusom, se ob okužbi razvijejo akutni simptomi, kot sta zlatenica in slabost, in bolezen tudi prebolijo. Večina okuženih pa ne zazna nobenih simptomov v začetni fazi in ta pogosto vodi

v kronično okužbo boleznimi. Ta lahko napreduje v jetrno cirozo, raka in jetrno odpoved, pogosteje in hitreje pri osebah s HIV-om.

Diagnoza

Krvni test za protitelesa na hepatitis C lahko pove, ali smo bili izpostavljeni virusu. Ker pa so pri testu možni lažni negativni rezultati (predvsem v zgodnjih fazah okužbe), lahko za potrditev okužbe uporabimo test dokaz nukleinskih kislin s PCR.

Testi delovanja jeter lahko pokažejo, ali je hepatitis C poškodoval jetra. Za natančno opredelitev prizadetosti jeter in s tem potrebe po zdravljenju, se lahko opravi jetrna biopsija, pri kateri odvzamejo majhen košček jeter za nadaljnje preiskave. Približno oceno jetrne prizadetosti je mogoče oceniti tudi s pomočjo neinvazivne preiskave FibroScan, ki pa pri nas še ni v širši uporabi.

Pri osebah s HIV-om, je lahko diagnoza hepatitisa C bolj težavna, saj se lahko protitelesa pojavijo zelo pozno.

Zdravljenje

Kot pri hepatitisu B mora zdravljenje potekati v bolnišnici, kjer imajo izkušnje z zdravljenjem sočasne okužbe s HIV in hepatitisom C.

Cilji zdravljenja so 'ozdraviti' hepatitis (izkoreninjenje virusa hepatitisa C iz telesa), normalizacija jetrnih encimov (označevalec delovanja jeter), preprečitev vnetja jeter in razvoja boleznimi v cirozo ali raka na jetrih ter ustavitve prenašanja virusa.

Zdravljenje kroničnega hepatitisa C ni vseživljenjsko in po navadi traja 24 ali 48 tednov. Trenutno se za zdravljenje hepatitisa C uporabljata ribavirin in pegilirani interferon, za zdravljenje okužb z določeno podvrsto virusa (genotip 1) je pri osebah s HIV-om potrebno tudi zdravljenje z novjšimi protivirusnimi zdravili, zdravljenje je običajno tudi daljše.

Stranski učinki so lahko zelo hudi, vendar se ponavadi med zdravljenjem postopno ublažijo. Vključujejo pa visoko

vročino, bolečine v sklepih, izgubo las, depresijo in znižane koncentracije krvnih telesc.

Pari, ki se zdravijo oz. so bili zdravljeni z ribavirinom, se morajo izogibati nosečnosti in nezaščitenim spolnim odnosom med zdravljenjem in še vsaj šest mesecev po končanem zdravljenju.

Zdravila proti hepatitisu C ne delujejo vedno. Najboljše rezultate zaznamo pri osebah, ki začnejo zdravljenje kmalu po okužbi z virusom.

Če ste sočasno okuženi z virusom hepatitisa C, bi morali poleg zdravljenja hepatitisa C zgodaj začeti tudi protiretrovirusno zdravljenje (koncentracija celic CD4 pod 500 celic/mikroliter). V primeru napredovale imunske oslabilnosti (koncentracija celic CD4 pod 350 celic/mikroliter) pa se protiretrovirusno zdravljenje priporoča že pred začetkom zdravljenja, da se izboljšajo možnosti ozdravitve kroničnega hepatitisa C.

Herpes

Izbruh herpesa povzroča pojav mehurčkov in bolečih razjed, ki lahko prizadenejo usta, spolovila ali zadnjik.

Herpes povzroča virus herpes simpleksa 1 in 2 (HSV).

Izbruh herpesa povzroča pojav mehurčkov in bolečih razjed, ki lahko prizadenejo usta, spolovila ali zadnjik.

Ko ste enkrat okuženi, ostane virus v živčnih celicah doživetjsko. Morda ne veste, da ste okuženi s HSV. Večino časa je v mirujočem stanju in ne povzroča simptomov. Od časa do časa se lahko pojavijo zagoni bolezni, še posebej, če vam pade telesna odpornost. Tudi če niste okuženi s HIV-om, lahko stres, navaden prehlad ali izpostavljenost močni ultravijolični svetlobi (na primer med počitnicami) povzročijo izbruh herpesa.

Obstajata dva glavna tipa virusa HSV in oba lahko povzročita oralno in genitalno okužbo. HSV-1 pogosteje povzroča herpes na ustnicah – skeleče ali boleče mehurčke na robu ust, kjer ustnice mejijo na kožo obraza. Občasno se lahko

razvijejo tudi ob nosnicah, na dlesnih ali na ustnem nebu. Povzroči lahko tudi genitalno okužbo.

Boleče genitalne ali analne mehurčke in razjede, ki jih včasih spremljajo vročina, glavobol, bolečine v mišicah in slabo počutje, lahko povzročita oba tipa virusa, HSV-1 in HSV-2. Herpes se pogosto začne kot otopelost, skelenje ali srbenje. Ti občutki nam povedo, da virus potuje po živcu proti koži. Na prizadetem mestu se hitro razvijejo majhni, s tekočino napolnjeni mehurčki. Mehurčki počijo in naredijo se razjede ter nato kraste. Če imunski sistem deluje pravilno, se izbruh pozdravi v tednu ali dveh.

Prenos in zaščita

Virus se lahko prenaša ob neposrednem stiku sluznice ali kože z izločkom, ki vsebuje virus, na primer ob poljubljanju ter pri analnih, vaginalnih in oralnih spolnih odnosih.

Med aktivnimi izbruhi herpesa bi se morali izogibati spolnim stikom.

Herpes se lahko prenaša tudi, ko koža ali sluznica ni videti prizadeta, virus pa se vseeno izloča. To je lahko bolj pogosto pri HIV-pozitivnih osebah. Kondomi nas ne zaščitijo povsem pred HSV, saj ne pokrijejo vseh prizadetih področij.

Genitalni herpes poveča tveganje, da nekoga okužimo s HIV-om in poveča nevarnost, da se s HIV-om okužimo.

Pri osebah s HIV-om so lahko izbruhi herpesa bolj pogosti, hujši in trajajo dlje časa. Včasih se poškodovana koža ali sluznica dodatno okuži še z drugimi bakterijami ali glivicami. Poleg izbruhov na ustih in spolovilih lahko herpes občasno prizadene tudi grlo in oči.

Diagnoza

HSV diagnosticiramo tako, da v brisu mehurčkov zaznamo virus. Herpes na požiralniku ali debelem črevu lahko odkrijemo s pomočjo optičnih instrumentov.

Zdravljenje in preprečevanje vnovičnih izbruhov

Herpes zdravimo s tabletami aciklovirja (*Viorex*) ali valaciklovirja (*Valtrex*) ali foskarnetom.

V primeru izbruha aciklovir v tabletah lahko zameji klinične znake in ustavi nastajanje novih mehurčkov. V zelo hudih primerih se lahko daje v obliki intravenske infuzije.

Aciklovir ali valaciklovir lahko jemljemo tudi preventivno, da bi zmanjšali pogostost in resnost naslednjih epizod herpesa.

Aciklovir ne more odpraviti okužbe s HSV, zato se lahko izbruhi ponovijo. Nekateri ljudje za lajšanje simptomov uporabljajo slane kopeli, kose ledu (zavite v brisačo), lidokain gel, zdravila proti bolečinam in počitek.

Klamidijski limfogranulom

Klamidijski limfogranulom (lat. lymphogranuloma venereum ali LGV) je posebna oblika klamidijske okužbe.

LGV se pojavlja predvsem v Afriki, Aziji, Južni Ameriki in na nekaterih delih Karibov. Z uvedbo antibiotikov v štiridesetih letih prejšnjega stoletja, je postala LGV v Evropi zelo redka.

V zadnjem času pa poročajo o številnih izbruhih LGV med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, na Nizozemskem, v Franciji, Nemčiji, na Švedskem, v Veliki Britaniji in ZDA.

Prenos in zaščita

LGV je v Evropi izbruhnila predvsem med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, od katerih je bila večina tudi HIV-pozitivna in so imeli še katero drugo spolno prenosljivo okužbo, kot so gonoreja, sifilis, herpes, hepatitis B ali C. Izbruh bi bil lahko povezan z določenim spolnim vedenjem, pri katerem pride pogosteje do poškodb tkiv, kot je na primer fisting.

Če vaša spolna praksa vključuje tudi fisting, uporabljajte rokavice iz lateksa in si ne izmenjujte posod z lubrikantom.

Vendar pa lahko LGV prizadene tako moške kot ženske, ne glede na njihov HIV-status. LGV lahko prizadene genitalne predele in zadnjik, prenese pa se lahko med analnimi, oralnimi in vaginalnimi spolnimi odnosi.

Kondomi so zelo učinkovita zaščita pri preprečevanju okužb s spolno prenosljivimi boleznimi, vključno s to klamidijsko okužbo.

Če vaša spolna praksa vključuje tudi fisting, uporabljajte rokavice iz lateksa in si ne izmenjujte posod z lubrikantom. Ne izmenjujte si spolnih pripomočkov. Tako boste zmanjšali tveganje za okužbo z LGV in ostalimi spolno prenosljivimi boleznimi.

Simptomi

LGV lahko povzroči zelo neprijetne simptome. V nedavnih evropskih izbruhih je bil najpogostejši simptom bolečina in vnetje zadnjika in danke (proktitis), pogosto pa so se pojavili še sluzast ali krvav izcedek iz danke in spremembe pri odvajanju blata.

Če je ne zdravimo, lahko LGV povzroči otekanje limfnih žlez (predvsem v dimljah) in spolovila ter razjede. Prizadene lahko tudi črevesje.

Diagnoza

Na splošnem pregledu spolnega zdravja vas bodo testirali za številne spolno prenosljive bolezni, vključno s klamidijsko okužbo (dokaz genskega materiala), bakterijo pa je možno dokazati tudi iz razjede ali limfne žleze.

Zdravljenje

LGV je mogoče pozdraviti z 21-dnevnim jemanjem antibiotika doksiciklin. Isti antibiotik se uporablja tudi za zdravljenje drugih spolno prenosljivih okužb (in nekaterih drugih okužb), vendar v krajšem trajanju.

Med zdravljenjem bi se morali odpovedati spolnim odnosom. Vsi nedavni spolni partnerji bi se morali tudi testirati in po potrebi zdraviti.

Nespecifični uretritis (NSU)

Prenos

Nespecifični uretritis (NSU) je vnetje sečnice pri moškem ali pri ženski, ki jo poleg Chlamydie trachomatis povzročajo tudi urogenitalne mikoplazme. Zelo redko pa je vnetje lahko posledica trenja med spolnim odnosom ali draženja zaradi sestavin v milu.

Simptomi

Simptomi NSU se po navadi razvijejo približno dva tedna po okužbi. Če je NSU posledica draženja, se lahko simptomi pojavijo takoj. Toda številni okuženi z NSU ne kažejo nobenih simptomov.

Klinično se NSU kaže kot pogostejše mokrenje, ki je lahko boleče ali pekoče, ali prozoren do belkast vlecljiv izcedek.

Klinično se NSU kaže kot pogostejše mokrenje, ki je lahko boleče ali pekoče, ali prozoren do belkast vlecljiv izcedek.

Diagnoza

Pri moških se NSU diagnosticira z odvzemom brisa sečnice. Postopek je lahko za zelo kratek čas neprijeten. V mnogih primerih je možno takoj povedati, če je NSU prisoten, vendar pa lahko traja dlje časa, da dokažemo okužbo s klamidijo.

Pri ženskah se dodatno odvzame tudi bris materničnega vratu.

Zdravljenje

NSU se zdravi z antibiotiki. Običajno je sedemdnevno jemanje doksiciklina ali enkratno odmerek azitromicina. Pomembno je, da jemljete zdravila do konca, saj le tako lahko zagotovite izkoreninjenje okužbe iz telesa. Simptomi lahko vztrajajo še nekaj dni po začetku ustreznega zdravljenja.

Svetovali vam bodo izogibanje spolnim odnosom (tudi s kondomom) do konca zdravljenja. Če je to možno, bi morali biti zdravljenja deležni tudi vsi partnerji, tudi če nimajo nobenih simptomov.

Sramne uši

Sramne uši so majhni insekti, ki se držijo na dlakah in lasih. Čeprav jih največkrat najdemo na področju sramnih dlak (poraščenost okoli spolovil in zadnjika), jih lahko najdemo tudi na drugih poraščenih delih telesa, še posebej pod pazduho. Redko se naselijo celo na obrvi in trepalnice.

Prenos

Sramne uši se po navadi prenesejo med spolnim odnosom, vendar pa je za prenos dovolj že vsako intimno dotikanje. Nalezemo se jih lahko tudi s souporabo brisač, posteljnine ali obleke, vendar je to manj pogosto.

Simptomi in diagnoza

Nekateri opazijo okužbo v nekaj urah, drugi pa šele čez več tednov. Sramne uši so zelo majhne in jih težko opazimo. Simptomi po navadi vključujejo močno srbenje v dimljah, nekateri pa opazijo jajčeca ličink (gnide), trdno pritrjena na sramne dlake. Na spodnjem perilu ali rjuhah se lahko pojavijo drobni krvavi madeži.

Zdravljenje

Šamponi in geli proti sramnim ušem so na voljo v lekarnah brez recepta. Pomembno je upoštevati navodila za uporabo, saj se drugače uši mogoče ne boste iznebili, ali pa boste zaradi pretirane uporabe povzročili alergijsko reakcijo.

Ko začnete zdravljenje, morate na visoki temperaturi oprati vse obleke, brisače in posteljnino, ki ste jih uporabljali pred zdravljenjem. Da bi se izognili vnovični okužbi, se morajo zdraviti tudi vsi partnerji in druge osebe, s katerimi ste imeli intimne telesne stike ali delili posteljo, kakor tudi drugi člani gospodinjstva.

Garje

Garje so nalezljiva kožna bolezen, ki jo povzroča majhna pršica (*Sarcoptes scabiei*), ki rije pod kožo in dela rovčke, v katere odlaga jajčeca. Najbolj je aktivna ponoči, ko tudi najbolj srbi.

Garje so nalezljiva kožna bolezen, ki jo povzroča majhna pršica (*Sarcoptes scabiei*), ki rije pod kožo in dela rovčke, v katere odlaga jajčeca. Najbolj je aktivna ponoči, ko tudi najbolj srbi.

Prenos

Garje lahko enostavno dobimo z daljšim stikom s kožo okužene osebe ali z izmenjavo brisač in posteljnine.

Simptomi

Garje niso vidne s prostim očesom, vendar pa njihovo kopanje rovčkov pušča rdeče sledi v koži. Najpogosteje jih opazimo med prsti, na hrbtni strani dlani, okoli trebuha, na zapestjih, komolcih, pazduhah, na spolovilih, prsih, na ritnicah in na stopalih.

Osebe s slabo delujočim imunskim sistemom (HIV je eden izmed možnih vzrokov) lahko dobijo izpuščaje, ki se luščijo in zelo srbijajo. Tej hudi obliki boleznirječemo norveške garje.

Zdravljenje

Lokalno zdravimo z enkratnim nanosom kreme 5 % permetrina za 12 ur in ponovnimo čez en teden. Kombiniramo lahko z žveplovim precipitatom v vazelinu ali kromamitonom, ki ju nanašamo enkrat dnevno nekaj dni.

Po nanosu kreme se lahko srbenje začasno poslabša. V tem primeru se lahko uporabi hidrokortizonska krema, srbečih delov pa ne bi smeli praskati.

Krem proti garjam ne uporabljajte po vroči kopeli.

Da bi preprečili vnovično okužbo drugih in sebe, moramo oprati oblačila, brisače in posteljnino na visoki temperaturi. Kot pri sramnih ušeh je tudi pri garjah treba zdraviti vse, ki so bili v intimnem stiku z okuženim.

Niti garje niti sramne uši ne prenašajo HIV-a.

Niti garje niti sramne uši ne prenašajo HIV-a. Osebe z dolgotrajno okužbo z garjami ali sramnimi ušmi se lahko počutijo na splošno slabo. Če garij ne zdravimo, lahko povzročijo hudo draženje kože.

Sifilis

Sifilis je okužba, ki jo povzroča bakterija *Treponema pallidum*. Število primerov se je v zadnjih letih močno povečalo. Bolezen ima več faz: primarni, sekundarni, zgodnji in pozni prikriti (latentni) in terciarni sifilis.

Prenos in zaščita

Sifilis lahko dobimo med nezaščitenim analnim, oralnim ali vaginalnim spolnim odnosom. Prenese se lahko tudi s tesnim fizičnim stikom. Sifilis se lahko prenese z matere na otroka.

Nevarnost okužbe s sifilisom lahko zmanjšamo z uporabo kondomov med analnim in vaginalnim spolnim odnosom, z uporabo kondoma ali ustne folije med oralnim spolnim odnosom, in tako da si ne izmenjujemo spolnih pripomočkov.

Nezdravljen zgodnji sifilis lahko povzroči, da postane oseba, okužena s HIV-om, bolj kužna. HIV-negativna oseba s sifilisom pa se veliko lažje okuži s HIV-om, če mu je izpostavljena.

Simptomi

Sifilis lahko povzroči vrsto simptomov, lahko pa je tudi ne opazimo. V zgodnji fazi lahko simptome enostavno spregledamo. Sifilis lahko napreduje hitreje pri osebah, okuženih s HIV-om. Pri njih so lahko simptomi nekoliko drugačni.

Kmalu po okužbi (primarni sifilis) se lahko na mestu okužbe pojavi manjša neboleča razjeda (trdi čankar). Po navadi se pojavi na penisu, v ali okoli zadnjika ali vagine, ali pa v ustih. Razjeda ne boli in se po navadi sama pozdravi v kratkem času. Včasih jo spremljajo otečene bezgavke.

Sekundarni sifilis lahko povzroči izpuščaje po koži in sluznicah, na dlaneh in podplatih, genitalno, v ustni votlini, pojavijo se otekle bezgavke, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, glavobol, zvenenje v ušesih, v redkih primerih pa tudi meningitis. Izpuščaji in razjede so zelo kužni. Sekundarni sifilis se po navadi razvije v šestih mesecih od okužbe.

Sifilis lahko povzroči vrsto simptomov, lahko pa je tudi ne opazimo.

Ko ti simptomi izginejo, preide sifilis v prikrito (latentno) fazo. V prvem letu se lahko prenese tudi latentni sifilis, po navadi s spolnimi ali bližnjimi telesnimi stiki. Pozneje je prenos malo verjeten.

Če ga ne zdravimo, lahko (tudi po veliko letih) sifilis preide v terciarno fazo. V tej fazi lahko poškoduje srce, osrednje živčevje, jetra, kosti in kožo. Če ga ne zdravimo, lahko povzroči smrt.

Diagnoza

Splošni pregled spolnega zdravja vključuje tudi krvni test za sifilis (pregled na protitelesa) in odvzem brisov možnih razjed. Številne ambulante za HIV sedaj povsem rutinsko pri običajnih preiskavah za HIV testirajo tudi sifilis. Protitelesa se lahko pojavijo šele več mesecev po okužbi, zato testiranje takoj po izpostavljenosti še ne bo zaznalo okužbe.

Če obstaja sum na okužbo osrednjega živčevja, se lahko izvede lumbalna punkcija, ki pomaga oceniti obseg bolezni.

Zdravljenje

Sifilis običajno zdravimo z injekcijami penicilina. Ljudje, ki so alergični na penicilin, se zdravijo s tabletami doksiciklina. Prejeti moramo vse predpisane injekcije ali vzeti vse tablete, da bi lahko sifilis popolnoma pozdravili. Pomembno je opravljati tudi naknadne krvne preiskave. Dokler zdravljenja povsem ne zaključimo, ne smemo imeti nobenih spolnih odnosov. Le tako lahko preprečimo prenos okužbe na druge ali vnovično lastno okužbo.

Tudi vsi nedavni spolni partnerji bi se morali pregledati in po potrebi zdraviti.

Da bi se prepričali v izkoreninjenje okužbe, se izvajajo naknadni krvni testi v rednih intervalih. Testiranje je še posebej pomembno pri osebah s HIV-om, pri katerih se okužba s sifilisom pogosteje ponovi.

Trihomonoza

Trichomonas vaginalis je majhen zajedavec, ki povzroča spolno prenosljivo okužbo, trihomonozo.

Prenos in zaščita

Trihomonas se širi z nezaščitenimi spolnimi odnosi. Okužbi se lahko izognemo z uporabo kondoma pri vaginalnem in analnem spolnem odnosu, z uporabo kondoma ali ustne folije med oralnim spolnim odnosom, ter tako, da si ne izmenjujemo spolnih pripomočkov. Ženske bi morale uporabljati tudi zaščitno folijo, ko drgnejo svoje spolovilo ob spolovilo partnerice.

Simptomi

Pri ženskah se lahko simptomi kažejo kot močan izcedek iz nožnice, srbenje nožnice, bolečine v križu, bolečine med spolnim odnosom in pogosta potreba po uriniranju. Moški pogosto nimajo simptomov, če se pa pojavijo, vključujejo izcedek iz penisa in povečano in pogostejšo potrebo po uriniranju, ki je lahko pekoče.

Diagnoza

Iz nožnice ali penisa se odvzame bris, ki se ga pod mikroskopom pregleda za prisotnost Trihomonasa. Pogosto je možna takojšnja diagnoza. Včasih lahko okužbo dokažemo z gojenjem na kulturi in takrat dobimo rezultate pozneje.

Zdravljenje

Okužbo s Trihomonasom zdravimo z antibiotiki. Vzeti moramo vsa predpisana zdravila, da bi zagotovili popolno izkoreninjenje okužbe iz telesa. Teden dni po zdravljenju se opravi dodaten test, da bi potrdili konec okužbe. Svetovali vam bodo izogibanje spolnim odnosom (tudi s kondomom), dokler se zdravljenje ne konča. Zdraviti bi se morali tudi vsi nedavni partnerji. Tako lahko preprečimo vnovično okužbo.

Druge okužbe

Med spolnim odnosom se lahko nalezemo tudi drugih okužb. Vsak spolni odnos, ki vključuje stik z izločki (pa čeprav v mikroskopskih količinah), na primer rinčkanje (rimming), analni odnos ali fisting, lahko pripelje do okužb črevesja z giardio in kriptosporidijem. Posledica sta lahko huda driska in bruhanje, kar je treba zdraviti z antibiotiki.

Spolno se lahko izjemoma prenesejo tudi druge okužbe, kot je na primer malarija.

Povzetek

Spolno zdravje vključuje veliko več kot samo odsotnost spolno prenosljivih okužb. Dobro spolno zdravje vključuje tudi zadovoljstvo z lastno seksualnostjo, možnostmi in priložnostmi ter seveda s svojimi spolnimi odnosi.

- Uživanje v spolnih in socialnih odnosih tudi po postavljeni diagnozi okužbe s HIV-om je pomembno za lastno duševno in telesno zdravje.
- Okužba s HIV-om po navadi v nekem trenutku vpliva tudi na lasten odnos do spolnosti. Za reševanje skrbi in problemov bi bilo dobro poiskati podporo partnerjev, prijateljev ali strokovnjakov.
- Spolne težave imajo lahko svoje psihične in fizične vzroke. Na voljo sta pomoč in podpora za oboje.
- Osebe s HIV-om, lahko prenesejo HIV med analnim ali vaginalnim spolnim odnosom, vendar lahko pravilna uporaba kondoma in tudi uspešno protiretrovirusno zdravljenje prepreči prenos HIV-a in drugih spolno prenosljivih okužb.
- Obstaja tudi nevarnost prenosa HIV-a med oralnim spolnim odnosom, vendar je tveganje majhno.
- Zdravila za HIV zmanjšujejo virusno breme in zato zmanjšajo tveganje za prenos okužbe.

- **Obstajajo redki primeri oseb s HIV-om, ki so se vnovič okužili z drugimi sevi HIV-a, odpornimi na zdravila.**
- **Pametno je redno preverjati svoje spolno zdravje in se cepiti, da bi ostali zdravi.**
- **Obstajajo številne spolno prenosljive okužbe in večina jih poveča možnost prenosa HIV-a med spolnim odnosom. Povzročijo pa seveda lahko še dodatne zdravstvene težave.**

Ta knjižica je druga iz serije informativnih knjižic, ki jih izdaja ŠKUC, sekcija Magnus v okviru HIV-preventive in podpore ljudem s HIV-om. Obe sta na voljo na spletni strani www.magnus.si, kjer najdete tudi druge koristne informacije.

ŠKUC-Magnus, Metelkova 6, Ljubljana:

preventiva za MSM, distribucija informativnih materialov, zloženk s kondomom in lubrikantom, zagovorništvo in tudi brezplačno cepljenje proti hepatitisu A in B.
www.magnus.si (magnus@skuc.org)
www.hiv-pozitiven.si

ŠKUC-Mercury:

skupina za samopomoč s HIV-om okuženih gejev, z anonimno spletno klepetalnico, mesečnimi srečanji, delavnicami, povezovanji s tujimi podobnimi skupinami in tabori.
<http://mercurysi.wordpress.com>
(gaypoz.si@gmail.com)

Društvo DIH - Enakopravni pod mavrico, Slomškova 11, Ljubljana:

blog Glavca (glavca.blog.si – tudi z osebnimi zgodbami), distribucija zloženk s kondomi in lubrikanti.
www.dih.si

Društvo LEGEBITRA, Trubarjevi 76a, Ljubljana:

Nudijo anonimno in brezplačno testiranje na HIV ter nekatere druge spolno prenosljive okužbe (hepatisa B in C, sifilis) zunaj zdravstvenih institucij. Testiranje poteka vsak ponedeljek med 18:00 in 20:00 v prostorih društva. Enkrat mesečno je test mogoče opraviti tudi v klubu K4 (Roza sobota, Kersnikova 4, Ljubljana) in klubu Tiffany (Metelkova mesto, Masarykova 24, Ljubljana). Test v klubih poteka med 23 in 02. uro zjutraj.
www.testiran.si

Kratki nasveti o varnih analnih spolnih odnosih

Proktolog svetuje:

1. Preventivni proktološki pregled za vse MSM na 3 leta.
2. Preventivni proktološki pregled vsako leto pri HIV-pozitivnih MSM.
3. Takojšen pregled pri proktologu v primeru težav z zadnjikom in/ali danko.
4. Proktoskopija pri vseh MSM z zunanjimi anogenitalnimi kondilomi.
5. Redne kontrole po odstranitvi kondilomov zaradi visokega deleža ponovitev.
6. Testiranje na morebitno okužbo s HIV-om, hepatitisoma B in C, sifilisom.
7. Striktna uporaba kondoma in lubrikanta na vodni osnovi.

Boštjan Mlakar, dr. med.

www.zdravsplet.si

Analni spolni odnos lahko nudi zadovoljstvo obema partnerjema, če sta prisotna obojestranska želja in zaupanje. Zelo pomembna je predigra, ki naj vključuje nanos lubrikanta s prstom v zadnjikov kanal in nežno masiranje. Lubrikant mora bit na vodni osnovi, saj običajne kreme in olja lahko povzročijo prepustnost kondoma. Zavedati se moramo, da tveganje za okužbe z določenimi spolno prenosljivimi boleznimi predstavlja že predigra: na primer poljubljanje in slinjenje zadnjika ter drgnjenje penisa in nanos predsemenske tekočine ob vходу v zadnjik. Ti izločki se lahko prenesejo tudi v danko ob prodiranju zaščitene penisa (s kondomom). Izpiranje danke neposredno pred analnim spolnim odnosom se odsvetuje, saj s tem odstranimo najbolj povrhnji sluznični zaščitni sloj. Enako velja za britje ali depiliranje kože zadnjika, ki lahko povzroči minimalne poškodbe kože in s tem poveča možnost okužbe s spolno prenosljivimi povzročitelji. Preventivni pregled zadnjika in danke priporočamo za vse, ki prakticirajo receptivne analne spolne odnose, saj spolno prenosljiva obolenja odkrijemo prej in jih zato lažje in hitreje pozdravimo.

Obljubljamo, da bomo človeški in prijazni

Tomaž Vovko, dr. med.

V današnjem času uspešnega in zgodnjega protiretrovirusnega zdravljenja je lahko kvaliteta življenja HIV pozitivnih ljudi praktično enaka kot pri neokuženih. Pogoj pa je seveda zgodnje odkritje in obravnava pri specialistih, ki se ukvarjajo s HIV-om. Žal so podatki iz Slovenije še vedno slabi. V primerjavi s preostalo Evropo, se testiramo do trikrat manj pogosto. Iz pogovorov s temi osebami se večkrat pokaže, da so na okužbo pomislili že mesece ali celo leta pred testiranjem, vendar se testiranje niso odločili, predvsem zaradi strahu pred stigmato, socialno osamitvijo in občutkom lastne obolevnosti. Posledice zakasnelega testiranja in zdravljenja trpijo tako posameznik kot njegova okolica. V primeru zelo napredovale okužbe s HIV-om, je obnova imunskega sistema počasna in nepopolna, posledice dolgotrajne imunske oslabiljenosti so hude okužbe, rakave bolezni in druga stanja, ki lahko tudi danes puščajo dolgotrajne posledice ali pa so celo smrtne.

Dober »stranski učinek« zgodnjega testiranja in zdravljenja pa predstavlja pomembno zmanjšanje kužnosti HIV pozitivnih. Svetovna zdravstvena organizacija je zato letos (v 2013) priporočila, da priporoča zdravljenje za vse okužene, ne glede na stopnjo bolezni. S tem želi med drugim zmanjšati oziroma ustaviti prenos HIV-a z matere na nerojene otroke.

Za varen seks, dolgo in lepo življenje tako HIV pozitivnih in HIV negativnih je zato pomembno, da bi se vsi, ki so oziroma bi bili lahko okuženi testirajo na HIV in da se s pozitivnim izvidom oglasite na Infekcijski kliniki. Čeprav razumemo, da smo zelo »grozni« in da je obisk pri nas »zelo stresen«, vam vseeno obljubljamo, da bomo človeški, prijazni in da vas bomo nenazadnje veseli, da vam bomo lahko pomagali.

Anketa

Kakšno je vaše mnenje o tej knjižici?

Potrebujemo vašo pomoč – naprošamo vas, da podprete naše napore tako, da sodelujete v anketi, ki se nahaja na spletnem naslovu <http://www.magnus.si/html/hiv-in-seks-anketa.html>.

Do spletnega naslova lahko dostopate tudi s skeniranjem spodnje QR kode.



Pri ŠKUC-u in pri sekciji Magnus zelo cenimo vsako povratno informacijo – pomagala nam bo ohraniti naše informativne materiale uporabne za vas in druge uporabnike.

O nas

ŠKUC-Magnus je sekcija, ki se že 30 let dobrodelno ukvarja s HIV-preventivo in podporo ljudem s HIV-om tudi tako, da širi informacije o HIV-u in aidsu. Menimo namreč, da so neodvisne, jasne in točne informacije zelo pomembne za ljudi s HIV-om, za njihove partnerje in vse ostale deležnike, bodisi zasebno ali pri njihovem delu.

ŠKUC-Magnus,
Metelkova 6,
1000 Ljubljana

Tel: 01 430 35 30
E-pošta: magnus@skuc.org
Spletna stran: www.magnus.si

Knjižico si lahko preberete tudi kot PDF dokument.
Z Acrobat Readerjem in si jo naložite z naše spletne strani
www.magnus.si/documents/hiv-in-seks.pdf.



Prosimo, pomagajte nam.

Če želite podpreti naše delo in nam pomagati informirati ljudi še naprej s knjižicami, kot je ta, donirajte še danes na: ŠKUC, Stari trg 21, Ljubljana, račun: SI56 02083 00170 13681 sklic: 00-717 namen: prispevek za 717.

ŠKUC se zahvaljuje EATG in pobudi COPE project, ker so omogočili izdajo te knjižice.



Za finančno podporo pri izdaji knjižice se zahvaljujemo Ministrstvu za zdravje RS, ki sofinancira naš projekt Geji v boju s HIV.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



ŠKUC

