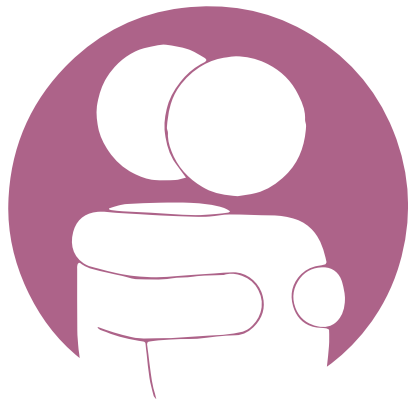


ХИВ и сексот

Петто издание | 2016



Петто издание 2016
Ревидирано од Селина Коркери

Превод и прилагодување на оригиналот:

Душко Јанакиев

Адаптација:

Симона Атанасова

Лектура:

Татјана Ефтимоска

Графичка обработка:

Емилија Ташкова

Издава:

Здужение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ - ЗАЕДНО ПОСИЛНИ Скопје, 2017

Оваа публикација е заснована на изворното заштитено издание на NAM, независна добротворна организација за информации во врска со ХИВ, со седиште во Обединетото Кралство. Дозволата за овој превод е издадена од NAM. Некои делови од преводот може да се разликуваат од оригиналот и се предмет на измени во согласност со локалните услови или протоколи и не ги одразуваат ставовите на изворниот автор. Изворниот текст може да се погледне на **www.aidsmap.com**. NAM не сноси одговорност за точноста на преводот, ниту за релевантноста на текстот во однос на локалните услови.

ХИВ и сексот

Оваа брошура претставува вовед во сексуалното здравје на луѓето со ХИВ. Сепак, информациите содржани во неа се корисни за многу поширока публика, а особено за оние што сметаат дека се засегнати од ХИВ.

Нејзиниот прв дел се осврнува на сексуалното здравје од поширока перспектива и објаснува зошто живеењето со ХИВ не мора да те спречи да имаш сексуални односи и да уживаш во нив. Брошурата ги опишува начините на кои ХИВ може да влијае врз твоите чувства во врска со сексуалните односи и посочува начини за справување со проблеми или грижи што може да ги доживееш.

Вториот дел објаснува зошто доброто физичко и сексуално здравје е важно за лицата што живеат со ХИВ и ги посочува чекорите што може да ги преземеш за да го заштитиш сопственото здравје, како и здравјето на други луѓе. Исто така, содржи информации за влијанието на терапијата за ХИВ врз ризикот за пренос на ХИВ на друго лице. Третиот дел дава информации за симптомите, дијагнозата, превенцијата и лекувањето на конкретни сексуално преносливи инфекции.

Оваа брошура нема за цел да го замени разговорот со твојот лекар или со твојот тим за здравствена грижа, но таа може да ти помогне да одлучиш на кои прашања би сакал/-а да добиеш одговори. Покрај тоа, за дел од прашањата опфатени овде, можеби ќе сакаш да разговараш со твоите партнери, пријатели или со центрите за поддршка.

Содржина

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Како може да се чувствуваш во врска со сексуалниот однос по ХИВ дијагнозата?	3
ХИВ, сексуалните односи и законот	6
Справување со сексуалните проблеми	10
Сексуални односи со ХИВ негативен партнер	18

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

Користење на терапијата за ХИВ како превенција на преносот на вирусот	23
Кондоми	29
Анален сексуален однос	34

Вагинален сексуален однос	35
Орален сексуален однос	36
Други сексуални активности	38
Контрацепција, зачнување и бременост	39

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Преглед на сексуално здравје	45
Сексуално преносливи инфекции (СПИ)	48
Резиме	54

Дел I:

ХИВ, сексуалниот
однос и ти

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Грижата за сексуалното здравје кога имаш ХИВ не значи само преземање мерки за да го спречиш преносот на вирусот на друго лице. Тоа исто така не значи ниту едноставно одбегнување на нови сексуално преносливи инфекции. Доброто сексуално здравје подразбира многу повеќе од твоето физичко здравје.

Лицата со ХИВ ги посакуваат истите нешта како и секоја друга личност – љубов, приврзаност, како и уживањето и задоволството што човек може да ги добие (и да ги даде) преку сексуалниот однос.

Твојата сексуалност е дел од тебе; дел од она што те прави човечко суштество. Сексуалниот однос и врските во твојот живот веројатно ќе ти бидат еднакво важни како што ти биле и претходно. Добриот живот и сочуваното здравје, и покрај ХИВ,

значи да се грижиш за самиот/самата себе – што го подразбира и твоето емоционално јас.

Да се исклучиш себеси од давање и примање задоволство или од човечки контакт и општење не би било добро за тебе. Тоа може да придонесе да станеш осамен/-а или депримиран/-а, што исто така не е добро за твоето здравје.

Сосема е во ред кога некој ќе избере да биде сам или да практикува апстиненција, односно целибат – но тоа би требало да биде избор што е направен од позитивни причини. Од друга страна, тоа не мора да биде траен избор; на пример, можеби ќе одлучиш да немаш сексуални односи извесен период, односно додека да ја прифатиш твојата ХИВ дијагноза.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Некои луѓе чувствуваат дека не треба да имаат сексуални односи затоа што се вознемирени околу можното пренесување на ХИВ на друга личност или затоа што мислат дека веќе не се посакувани. Но, вистината е дека не мора да престанеш со сексуални односи само поради тоа што имаш ХИВ.

Важно е да не се заборави дека ХИВ е само инфекција – вирус, како што е и обичната настинка, или грипот. Тој не е морална пресуда и на него не треба да се гледа како да е казна.

Сексуалниот однос може да предизвика убаво чувство, да те доведе поблиску до други луѓе и да задоволи една силна желба. Тоа е доволна причина да продолжиш да уживаш во него онолку често колку што сакаш. Но, исто така постојат и други,

добро потврдени здравствени благодети: сексот ти помага да се опуштиш и да спиеш подобро; сексот може да биде многу добра вежба; најпосле, сексот може да ја ублажи болката, да ја подобри циркулацијата и да ги намали нивоата на холестеролот.

Поради сите горенаведени причини, важно е да ги поставиш сите прашања и да разговараш за кои било грижи што може да ти се јават, и тоа што е можно поскоро. Прашањата од сексуална природа можеш да ги отвориш со својот лекар за ХИВ или со тимот во твојот центар за здравствена грижа. Можеби си загрижен/-а дека тие ќе бидат шокирани или разочарани доколку, на пример, си имал/-а незаштитен сексуален однос. Но, тие се таму за да помогнат во врска со овие прашања, да дадат информации и доколку тие не се доволно стручни да помогнат, да те упатат

до некој којшто е стручен. Исто така, може да побараш совет и помош од центри за грижа и поддршка во врска со сексуални прашања, а може да биде од помош и разговорот со партнерите, пријателите, како и со други луѓе што ги искусиле истите работи.

Како може да се чувствувааш во врска со сексуалниот однос по ХИВ дијагнозата?

Иако тоа не се случува секогаш, на многу луѓе перцепцијата за сексуалниот однос им се менува откако ќе бидат дијагностицирани со ХИВ. Можно е интересот за сексуални односи да ти се намали или целосно да исчезне, трајно или само на некое време – или напротив, можно е интересот да се зголеми и да стане поинтензивен.

Која било од овие промени може да настане и поради природни промени во твојот интерес за сексуалните односи или на можностите за сексуални односи. Но, таквите промени во твојата желба за

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

сексуални односи можат да предизвикаат проблеми, особено ако те прават несреќен/-а или ако се пречка за другите аспекти од животот.

Кога ќе дознаеш дека имаш ХИВ, можно е твоето лично мислење за себе да се промени. Дијагнозата може да биде шокантна и може да те одврати од сексуалниот однос – барем привремено. Некои луѓе со ХИВ тврдат дека се чувствуваат помалку посакувани – физички и сексуално – отколку претходно и дека имаат помала самодоверба пред своите партнери.

Знаењето дека имаш ХИВ може да предизвика да се гледаш себеси и сексуалниот однос во негативно светло. Може да предизвика да се чувствуваш лошо во однос на видот на сексуален однос

што си го практикувал или го практикуваш или гнев кон себеси, или кон личноста/ луѓето од кои можеби си се инфицирал/-а.

ХИВ дијагнозата може да потхранува и подлабоки негативни чувства за тоа кој си и што си самиот/самата ти. ХИВ, на пример, многупати досега бил користен како основа уште повеќе да се стигматизираат определени групи на луѓе кои што се изложени на ризик во многу места во светот – мажи што имаат секс со мажи, Африканци или лица што инјектираат дрога.

Можеби ќе се чувствуваш вознемирено околу можноста да го пренесеш ХИВ на твоите сексуални партнери, па тоа ќе биде причина да опадне твојата желба да имаш сексуални односи или квалитетот на твојата изведба во сексуалниот чин.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Самата помисла да им соопштиш на твоите претходни, сегашни или потенцијални сексуални партнери дека имаш ХИВ може исто така да предизвика вознемиреност. Затоа, потребно е да донесеш одлука за себеси дали нема да кажеш на ниту еден, ќе им кажеш на некои, или пак, на сите сексуални партнери.

Иако многу луѓе кои живеат со ХИВ имаат долгорочни или повремени ХИВ негативни партнери, понекогаш тие се отфрлени поради тоа што имаат ХИВ. Ова може да биде мошне болно (а во определени околности дури и да ја загрози твојата лична безбедност). Покрај тоа, можно е да бидеш загрижен/-а дали некој кому си му кажал/-а за твојот статус ќе ја чува тајната пред други лица. Важно е да развиеш стратегии што ќе ти помогнат да се справиш со нешто такво, доколку ти се случи.

За овие прашања можеш да разговараш со член на твојот тим за здравствена грижа, како здравствен советувач или советник, со благонаклонет општ (матичен) лекар или во центар за поддршка. Тие можат да ти помогнат да размислиш како и кога би им соопштил/-а на други луѓе дека имаш ХИВ и како би се поставиле доколку некој од нив реагира на лош начин. Добрите пријатели можеби исто така ќе бидат способни да ти помогнат да ги промислиш овие нешта.

Некои луѓе со ХИВ избираат да имаат сексуални односи исклучиво со други лица со ХИВ. Понекогаш ова се случува поради тоа што не сакаат да преземат ризик да инфицираат некој друг. Друга причина би можела да биде тоа што сакаат да имаат секс без кондом. Иако последново може да биде пријатно и интимно, сепак постојат извесни ризици за здравјето и на двајцата

партнери, како што е ризикот од добивање на друга сексуално пренослива инфекција или хепатит, на пример. Сето тоа може да има неповолни последици за твоето здравје, а евентуално и за твојот третман на ХИВ инфекцијата. Исто така, постои и ризик, којшто се смета дека е многу помал, од повторна инфекција со друг подвид на ХИВ што може да биде отпорен (резистентен) на некои лекови за ХИВ.

ХИВ, сексуалните односи и законот

Доколку знаеш дека имаш ХИВ и притоа имаш незаштитен секс без да му кажеш на твојот сексуален партнер за својот ХИВ статус, а како последица на тоа се инфицира и тој/таа, постои законска основа против тебе да биде отпочната судска постапка.

Ова прашање може да се одрази на начинот на којшто му пристапуваш на својот сексуален живот по дијагностицирањето на ХИВ.

Во некои земји постојат случаи на приведувања и истраги за изложување и пренос на ХИВ инфекција, од кои некои траеле и по неколку месеци.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Во Македонија, иако досега не е забележан случај кога едно лице отпочнало судска постапка против друго лице поради пренесување на вирусот или поради изложување на ризик, важно е да се спомене дека основа за кривична одговорност постои во членот 205 од Кривичниот законик, којшто се однесува на пренесување на заразна болест.

Исто така, важно е да се запомни дека кондомите, кога се употребуваат правилно, обезбедуваат одлична заштита од пренос на ХИВ и на повеќето други сексуално преносливи инфекции. Многу правници (во Велика Британија, на пример) сметаат дека доколку користиш кондом секојпат кога имаш сексуален однос, како и во текот на целиот однос, би имале добра одбрана дури и во случај да настане пренос на вирусот.

Многу е мала веројатноста да пренесеш ХИВ доколку имаш недетектабилно вирусно оптоварување како резултат на терапијата за ХИВ (недетектабилно ниво, во овој случај, значи дека нивото на ХИВ е толку ниско што не може да се детектира во крвта со повеќето тестови). Доколку го следиш советот од лекарот за земање на антиретровирусната терапија – која значително ја намалува можноста за пренос на ХИВ – законски ова може да се смета за разумна мерка за превенција на пренесувањето на ХИВ. За жал, ова досега не е проверено на суд.

Законот, исто така, не е јасен околу кривичната одговорност во случај кога користите кондом, а тој пукне. Како совет – во таков случај би било добро да му кажеш на партнерот дека имаш ХИВ и да

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

го советуваш да побара терапија наречена постекспозициска профилакса (ПЕП).

Во крајна линија, твоја е одлуката кога и дали ќе им соопштиш на твоите сексуални партнери дека имаш ХИВ. Нешто што можеш да го земеш предвид е дали видот на сексуален однос што го практикуваш вклучува значителен ризик за пренос на ХИВ: со највисок ризик се незаштитениот анален и вагинален секс, но има цврсти докази дека постои ризик и при оралниот секс (иако многу помал). Доколку правилно се употребуваат, кондомите можат да обезбедат ефикасна заштита.

Во случај да одлучиш да им кажеш на сексуалните партнери, размисли околу тоа како и кога ќе го направиш тоа. Во многу случаи тоа може да помине без проблем. Сепак, некои луѓе нема да сакаат да имаат

секс со лице што има ХИВ, а во ретки случаи може да најдеш и на екстремна реакција. Би можело да биде од помош однапред да размислиш околу тоа што ќе правиш доколку бидеш отфрлен/-а, доколку добиеш вербална или физичка закана, па дури и напад. Вработените во твојата клиника за третман на ХИВ или организациите за поддршка на луѓе со ХИВ можат да ти помогнат да развиеш техники за соопштување на ХИВ позитивниот статус. Разговорот со други лица што живеат со ХИВ за начините на коишто тие им кажале на своите партнери и на коишто се справиле со реакциите исто така би можел да ти помогне.

Честопати сексот се случува во набојот на еден миг. Можно е да не почувствуваш дека воопшто постои пригода да спомнеш дека имаш ХИВ или твојот партнер да не

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

сака да разговара за тоа. Исто така, може да се случи твојот партнер да отпочне незаштитен секс. Однапред промисли како би постапил/-а во вакви случаи. Не е добро да претпоставуваш дека твојот партнер живее со ХИВ само поради тоа што тој или таа не сака да зборува за ХИВ, или се согласува, па дури и сака да има незаштитен секс.

Честопати, ХИВ негативните лица (или оние што не го знаат сопствениот ХИВ статус) очекуваат дека луѓето со ХИВ треба да им кажат за својот статус пред да имаат незаштитен секс. Оттука, тие ќе претпоставуваат дека, со оглед на тоа што партнерот не го споменал ХИВ, а се случил незаштитен секс, тој или таа е исто така ХИВ негативен/-на.

Исто како што лицата што живеат со ХИВ имаат одговорност да се грижат за сопственото здравје и за тоа да не го пренесат ХИВ на другите, и ХИВ негативните луѓе, како и оние што не го знаат својот ХИВ статус, имаат одговорност да се грижат за своето здравје и да се заштитат од пренос на ХИВ. За жал, според законот, онака како што денес е утврден, рамнотежата на одговорност е изместена на штета на лицата со ХИВ.

Доколку против тебе се води истрага или сметаш дека некој може да поднесе тужба против тебе, важно е да побараш добар совет и поддршка од организација за поддршка на лица со ХИВ и што побргу да најдеш искусен адвокат, пред да дадеш каква било изјава. Можеш да најдеш организација што се занимава со прашања поврзани со ХИВ на електронскиот

атлас со интернет адреса **www.aidsmap.com/e-atlas**. Во Македонија, за прашања, советување и/или упатување за подетални информации, можеш да се обратиш до **ЗАЕДНО ПОСИЛНИ**:
Телефон: (02) 3129 200 и 078 235 632 и
e-mail: association@strongertogether.mk

(За повеќе информации околу тоа како се третираат овие прашања во Велика Британија, постои брошурата *ХИВ и кривичниот закон* во издание на NAM на англиски јазик, достапна на интернет: www.aidsmap.com/law)

Справување со сексуалните проблеми

Начинот на којшто го доживуваш сексот и твојата способност да имаш сексуални односи, се под влијание на голем број чинители. Тие вклучуваат психолошки проблеми – на пример какво е твоето доживување на самиот/-та себе и на твојата сексуалност, што мислиш дека другите може да мислат за тебе, желбата да имаш деца или општиот немир и депресијата.

Извесни физички чинители исто така можат да влијаат врз квалитетот на изведбата во сексуалниот однос, вклучително и:

- нивоата на хормоните,
- нарушувања што влијаат врз дотококот на крв во гениталиите,

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

- природниот процес на стареење,
- несакани дејства од лекови што се земаат за разни здравствени проблеми,
- бременост,
- алкохол и рекреативни дроги и
- физичка попреченост.

Доколку имаш сексуални проблеми, за тоа може да постојат повеќе од една причина. Уште поверојатно, може да се работи за комбинација од горенаведените чинители, како физички така и психолошки.

Иако сексуалните проблеми (обично наречени сексуална дисфункција) можат да претставуваат проблем за секого во различни периоди од животот, лицата што

живеат со ХИВ може да бидат особено погодени. Губењето на сексуалниот нагон или желба (либидо) може да има значително влијание врз квалитетот на животот, чувството на лична вредност и односите со партнерите. Таквите проблеми може да придонесат и за емоционални проблеми како напнатост и депресија.

Сексуалните проблеми вообичаено се јавуваат при стресни животни искуства, како што е на пример добивањето ХИВ позитивен резултат. Тоа веројатно ќе биде период на шок, загриженост, страв и неверување, така што не е за изненадување дека можат да бидат погодени сексуалната желба и квалитетот на изведбата во сексуалниот чин. Загриженоста околу можниот пренос на ХИВ на сексуалните партнери исто така може да се одрази врз нечија желба за секс и интимност.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Вообичаено се појавуваат четири вида на сексуални проблеми, и тоа:

- Проблеми со желбата: ова обично го подразбира губењето на интересот за секс, но понекогаш сексуалните желби на лицето може да пораснат до тој степен што стануваат проблематични за него/неа.
- Проблеми со возбудувањето: тешкотии да се постигне или да се одржи ерекција кај мажите, односно да се постигне опуштеност и навлажнетост кај жените.
- Проблеми со оргазмот: неможност да се доживее оргазам или е потребно премногу време за тој да се случи; или, кај мажите, прерана ејакулација.
- Болка: жените кои имаат сексуални проблеми често чувствуваат болка за

време на сексот што може да доведе до избегнување на сексуалниот однос или да предизвика проблеми во врската.

Што ги предизвикува сексуалните проблеми?

Начинот на којшто го доживуваш сексот и на којшто се доживуваш себеси може да придонесе за појавата на сексуални проблеми. Стигмата што ја придружува ХИВ инфекцијата или други прашања, како на пример хомофобијата или неодобрувањето на сексуални односи надвор од бракот, често значат дека луѓето со ХИВ имаат чувство дека нивното сексуално однесување на некој начин не е нормално или е погрешно.

Начинот на којшто комуницирате со твојот партнер (или партнери), како и пошироки проблеми во твојата врска (врски), исто

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

така може да се одразат врз квалитетот на твојата изведба за време на сексот.

Физичките проблеми се уште еден важен аспект. На пример, сексуалната дисфункција кај мажите често може да биде последица на намалени нивоа на тестостерон (хипогонадизам), што од своја страна може да доведе до замор и губење на мотивацијата и сексуалната желба. Кај лица со ХИВ инфекција се утврдени нивоа на тестостерон пониски од нормалните – предизвикани или од директните ефекти на ХИВ, или од хронично влошено здравје. Многу мажи примаат третман со тестостерон за да ги надминат овие проблеми. Мажите што користат терапија за надоместување на тестостерон обично добиваат и мускулна маса и доживуваат, како емоционално „подигнување“, така и пораст во нивното либидо. Добра идеја е

пред да почнеш со неа, да разговараш за можноста за ваква терапија со некој член на твојот тим за здравствена грижа.

ХИВ и некои терапевтски опции за ХИВ, во извесни случаи, можат да ги оштетат нервите (појава наречена невропатија), а тоа може да доведе до проблеми со ерекцијата. Некои лекови за ХИВ, како денес ретко употребуваниот ddl (didanosine, *Videx/Videx EC*), можат да предизвикаат отрпнатост во гениталниот предел, што може да го отежни постигнувањето или одржувањето на ерекцијата. За лековите од класата инхибитори на протеазата исто така е забележано дека понекогаш предизвикуваат импотенција. Сексуалните проблеми може да се јават и како несакано дејство на други лекови. Многу од лековите што вообичаено се користат за третирање на депресија, на пример fluoxetine (*Prozac*), можат да

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

предизвикаат проблеми со ерекцијата или тешкотија за постигнување оргазам.

Општото влошено здравје исто така може да доведе до појава на сексуални проблеми, предизвикувајќи губење на интересот за сексот или неспособност за сексуален однос. Претераното внесување алкохол или рекреативни дроги може се одрази, како врз желбата, така и врз способноста за сексуален однос. Пушењето е уште една причина што може да доведе до еректилна дисфункција.

Доколку забележиш дека сексуалните проблеми се присутни постојано и во сите ситуации (на пример, без разлика кога си со сексуален партнер или кога се обидуваш да мастурбираш сам/-а), тогаш е веројатно дека причина за проблемот се физичките чинители, последиците од рекреативни

дроги или алкохол или несаканите дејства од терапијата. Од друга страна, доколку забележиш дека твоите проблеми се јавуваат само во определени околности, на пример кога си со еден конкретен партнер или кога имаш сексуален однос во определени околности, поверојатно е дека во тој случај причините се од психолошка природа.

...и како да се справиш со нив?

Првиот чекор е да препознаеш и да прифатиш дека имаш проблем. Нема потреба да се срамиш доколку не си среќен/-на со чувствата што ги имаш во врска со сексот, своето сексуално однесување или својата изведба во сексуалниот однос.

Следно би можело да биде да разговараш со својот партнер или близок пријател

кому му веруваш за тоа што го чувствуваш или доживуваш. Можеби твојот лекар за ХИВ ќе биде во можност да ти помогне или доколку не е, би можел да те упати до специјалист, медицински техничар, здравствен советувач или советник, кој ќе може да ти помогне.

Исто така, твојот лекар може да те упати до специјалист советник за ХИВ, со кого можеш да разговараш за твоите грижи и проблеми. Во некои земји е возможно упатување на психосексуална терапија, додека кај нас можеш да се обратиш во Советувалиштето за ХИВ при Клиниката за инфективни болести во Скопје. Оттаму може да те упатат до некоја специјализирана служба за ментално здравје или, пак, да се побара друго индивидуално решение за твојот случај. Можеби ќе ти биде понудена терапија со разговор, како на пример курс

по т.н. когнитивна бихејвиорална терапија за да ти помогне да ги препознаеш и да ги надминеш твоите сексуални проблеми.

Ако имаш матичен лекар, тој исто така би можел да ти помогне околу овие прашања, да понуди советување во ординацијата или да те упати до некој локален центар што нуди терапии со разговор. Можеш да прочиташ повеќе за достапните можности во информативната брошура на NAM – *ХИВ, менталното здравје и емоционалната благосостојба*, достапна на англиски и други странски јазици на веб страницата: **<http://www.aidsmap.com/booklets>**. Центрите и организациите за поддршка на луѓето со ХИВ се уште едно добро место каде што можеш да побараш информации и помош (можеш да го посетиш електронскиот атлас на веб страницата – **www.aidsmap.com/e-atlas** – за да најдеш организација во твоја близина).

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Доколку имаш проблеми со возбудувањето или ејакулацијата, тогаш е битно да утврдиш точно какви проблеми чувствуваш и која е причината или причините за нив. За тоа може да е потребно да направиш дополнителен преглед и испитувања (на пример, тестови на крвта заради проверка на нивоата на хормоните или за да се испитаат други состојби што може да предизвикуваат проблеми).

За мажите со ерекtilни проблеми постојат повеќе лекови што можат да помогнат. Ако тестовите покажат дека имаш ниски нивоа на тестостерон, терапијата за надоместување на тестостеронот веројатно ќе биде од помош. Твојот лекарски тим за здравствена грижа во врска со ХИВ би требало да биде во состојба да те советува околу ова прашање.

Доколку имаш општи ерекtilни проблеми со сексуалниот партнер или партнери, или кога си сам со себе, тогаш лековите sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis) и vardenafil (Levitra) веројатно ќе бидат ефикасен третман. Тие дејствуваат така што го зголемуваат дотокот на крв во penisот.

Сепак, овие лекови треба да се земаат претпазливо од страна на лица што примаат инхибитори на протеазата, нуклеозидни инхибитори на реверзната транскриптаза (NNRTI), антифунгалните лекови ketoconazole (Nizoral) и itraconazole (Sporanox) или антибиотикот erythromycin, поради можни несакани интеракции помеѓу лековите. Лицата што земаат полна доза ritonavir (Norvir) воопшто не треба да го користат лекот vardenafil (Levitra), додека sildenafil (Viagra) смеат да земаат само во ограничени количества. Важно е лекарот што ти пропишува некој од овие лекови да

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

го информираш за останатите лекови што ги земаш.

„Поперс“, супстанции познати како алкилни нитрити (alkyl nitrites) или амилни нитрити (amyl nitrites), вид рекреативна дрога, предизвикува снижување на крвниот притисок, слично како и лековите за еректилна дисфункција Viagra, Cialis и Levitra. Се препорачува овие лекови да не се земаат во исто време со поперс.

Забавена ејакулација или оргазам можат да се јават како несакано дејство од некои лекови, особено од оние против депресија. Информирај го твојот лекар доколку почувствуваш такви несакани дејства и си загрижен поради нив, бидејќи можеби ќе ти биде пропишан друг лек што не би ги предизвикал тие појави. Од друга страна, пак, некои луѓе сметаат дека ползата

од ефикасен третман на депресијата е позначајна од сексуалната желба.

Медицинските решенија за жени со сексуални проблеми се поограничени. Не постојат еквиваленти на Viagra, Cialis или Levitra: истражувањата покажале дека овие лекови би можеле да имаат некаква корист и за жените, но сè уште не постојат јасни докази.

Ако имаш проблеми, од која било причина, секогаш е добро за нив да разговараш со некој од твојот лекарски тим за здравствена грижа. Можно е извесна физичка состојба (на пример, последиците од ХИВ инфекцијата, од дијабетес или општото влошено здравје) да придонесува за некој сексуален проблем, исто како и други чинители: несакани дејства од лековите, оштетување во гениталниот предел или претерана употреба на дрога или алкохол.

За жените во менопауза, хормонската терапија може да биде од полза за зголемување на либидото и намалување на појавата на сува слузокожа во вагината. Во последниот случај може да помогне и користењето на лубрикант.

Честопати, видовите на сексуални проблеми што ги пријавуваат жените со ХИВ во основа имаат психолошки или социјални причини (некои од овие причини можат да предизвикаат и физички проблеми). Разговарот за овие проблеми, советувањето, когнитивната бихејвиорална терапија или психотерапијата обично можат да помогнат, а можеби се достапни и преку твојата клиника за третман на ХИВ или матичниот лекар. Распрашај се каков вид помош е достапна во твојата средина.

Сексуални односи со ХИВ негативен партнер

Неретко луѓето со ХИВ имаат ХИВ негативни партнери (ваквите врски понекогаш се нарекуваат „сероразлични“, т.е. врски во коишто партнерите имаат различен серолошки статус во однос на ХИВ инфекцијата). На врските помеѓу луѓе со различен ХИВ статус понекогаш се гледа само од аспект на сексот и на ризикот од пренос на ХИВ.

Сексуалниот однос е важен во многубројни интимни врски – но мал број врски на подолг рок се засноваат исклучиво врз сексуалниот однос. Освен тоа, сексуалната страна на врските може значително да се

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

промени со текот на времето, а може да се менува и нејзината важност за партнерите.

Сепак, на еден или на друг начин, ХИВ инфекцијата веројатно ќе се одрази на начинот на којшто ти и твојот/-ата партнер/-ка го доживувате сексот, а може да има и импликации врз видот на сексуален однос што го практикувате. Присуството на која било болест во една врска може да се одрази врз сексуалниот однос, но тоа особено важи за ХИВ, бидејќи тој може да се пренесе преку сексуален контакт.

Оттаму, добро би било ти и твојот партнер да разговарате за проблемот. Можеби ќе сакаш да разговараш за тоа што чувствуваш во врска со сексот кога постои ризик од пренос на ХИВ и како тоа може да се одрази врз твојата интимност, желбата или квалитетот на твојата изведба во сексуалниот однос. Исто така, добро е да

се разговара за начините на кои може да се спречи преносот на ХИВ на твојот партнер.

Доколку имаш недетектабилно вирусно оптоварување како резултат на редовно земање на антиретровирусната терапија, шансите да се пренесе ХИВ се многу мали. Имено, студијата ПАРТНЕР, според резултатите од 2016 година, не регистрираше ниту еден случај на пренос на ХИВ и по 58.000 сексуални односи без кондом кај парови каде што едниот партнер е ХИВ позитивен, а другиот не е и притоа ХИВ позитивниот партнер доследно ја земал својата терапија. Понатаму, консензуалната изјава на Prevention Access Campaign¹ од март 2017 тврди дека сега постои потврда базирана врз докази дека лице кое живее со ХИВ, а истовремено е на антиретровирусна

¹ Интегралната изјава, заедно со поддржувачите може да се прочита на: <https://www.preventionaccess.org/consensus>

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

терапија и има недетектабилно вирусно оптоварување во последните 6 месеци, ризикот да пренесе ХИВ е практично занемарлив или непостоечки. Д-р Хулио Монтанер, директор на British Columbia Centre for Excellence in HIV/AIDS, цитиран во консензуалната изјава, уште во ноември 2011 изјави дека „во реалноста, доколку ѝ се даде можност на терапијата, ќе имаме нула случаи на пренос на ХИВ“. Повеќе за превентивната терапија за ХИВ може да прочиташ на страница 23.

Друг начин за превенција на преносот на ХИВ се кондомите. Доколку се користат правилно и доследно, кондомите го спречуваат преносот и на другите сексуално преносливи инфекции, а можат да спречат и несакана бременост.

Правилното користење кондоми е решение за некои парови, на други тоа

им претставува проблем, додека трети воопшто не ги користат.

Некои од проблемите со користењето кондоми можат да се разрешат при разговор со партнерот. Разговор со некој здравствен советник исто така може да биде од корист. Можно е да постојат практични проблеми при користењето кондоми кои лесно се решаваат. На пример, за некои луѓе, стандардните машки кондоми се неприфатливи бидејќи се кинат или слизнуваат поради несоодветна големина. Овој проблем може да се надмине едноставно со пробување на различни големини на кондоми. Користењето женски кондоми и различни видови на лубриканти може да го подобри искуството со користењето кондоми. Женските кондоми исто така ѝ овозможуваат на жената поголема контрола врз користењето на кондом.

Дел I: ХИВ, сексуалниот однос и ти

Ако си загрижен/-а дека можеби имало ризик од изложување на ХИВ (доколку кондомот пукнал или се слизнал), во многу земји е достапна т.н. постекспозициска профилакса (види подолу).

Сепак, тешкотиите при користењето кондом понекогаш се поврзани со чувствата за ХИВ, со довербата и интимноста и разговорот за овие чувства со твојот партнер, или професионален лекар, советник или советувач, може да ти помогне во овие ситуации.

Дококу не користите кондом, важно е и двајцата да ги разберете и да ги прифатите можните ризици и да ја имаш земено предвид можноста твојот партнер да се инфицира со ХИВ и како тоа ќе се одрази врз обајцата.

На многу луѓе им е тешко да зборуваат за сексот, дури и со личноста што им е најблиска. Доколку е ова така, можеби ќе сакаш да разговараш за твоите грижи со некое лице од твојата клиника за третман на ХИВ, од ординацијата на твојот матичен лекар или од организација за поддршка. Ова може да ти помогне да ги избистриш мислите и она што би сакал/-а да го кажеш.

Понекогаш, советување за парови може да ти обезбеди можност да разговараш за комплицирани прашања со твојот партнер преку помошта од страна на обучен советувач. Твојата клиника или локална организација за ХИВ можеби ќе бидат во можност да го организираат тоа. Доколку се наоѓаш надвор од земјата, можеш да го посетиш електронскиот атлас на интернет (www.aidsmap.com/e-atlas) за повеќе информации во врска со локални сервиси и организации низ целиот свет.

Дел II:
ХИВ и спречување
на сексуалниот
пренос

Користење на терапијата за ХИВ како превенција на преносот на вирусот

Недетектабилното вирусно оптоварување и инфективноста

Целта на терапијата за ХИВ е да се постигне недетектабилно вирусно оптоварување. Недетектабилно вирусно оптоварување значи дека во твојата крв нивото на ХИВ е под она кое е мерливо со стандардните тестови на вирусно оптоварување. Тоа не значи дека си се излекувал/-а од ХИВ, туку дека комбинацијата на лекови што ги земаш толку многу ја намалила способноста на ХИВ да се размножува, поради што вирусот е присутен во немерливо мали количества во твојата крв.

Терапијата за ХИВ исто така го снижува количеството на вирусот и во другите телесни течности, вклучително и семената течност (спермата) и вагиналната течност.

Големи истражувања во последниве години покажуваат дека ризикот за пренос на ХИВ многу се намалува кога некој зема терапија за ХИВ и има немерливо вирусно оптоварување. (Ова се нарекува „терапија како превенција“ – TasP). Лекарите од оваа област тврдат дека, во соодветни услови, терапијата за ХИВ е исто толку ефективна при превенцијата на пренос на ХИВ како и кондомите.

Како „соодветни услови“ се земаат следните:

- Ти и твојот/твојата партнер/-ка немате никаква сексуално пренослива

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

инфекција (и двајцата имате редовни проверки на сексуалното здравје),

- Имаш недетектабилно вирусно оптоварување повеќе од шест месеци и редовно и доследно ја земаш терапијата за ХИВ како што ти препорачува лекарот и
- Редовно правиш испитувања за твоето вирусно оптоварување.

Доколку ти и твојот партнер ги исполнувате горенаведените услови, ХИВ терапијата може да биде ефективен начин за превенција на преносот. Доколку ти и твојот партнер сакате да прекинете со користење кондоми, важно е да разговарате за нивото на безбедност кое ви е прифатливо пред да прекинете со користењето. Можеби ќе треба дополнително да им објасниш и да разговараш со партнерите што значи

недетектабилното вирусно оптоварување. Можно е и на двајцата да ви е потребно време за да ја разберете ситуацијата пред да донесете одлука.

Важно е да се напомене дека терапијата за ХИВ не го намалува ризикот за пренос на други сексуално преносливи инфекции (СПИ). Кондомите, сепак, се најефективниот начин за превенција на преносот на повеќето други СПИ.

Кога запознаваш нов партнер, најчесто е невозможно да знаеш дали личноста има сексуално пренослива инфекција или не (може да нема симптоми). Единствен доверлив начин за да знаеш дали ти или твојот партнер имате СПИ е двајцата да направите сеопфатна проверка на сексуалното здравје. Доколку едниот или другиот имал односи со трета личност по проверката, таа мора да се повтори.

Доколку сè уште немаш почнато со земање терапија за ХИВ за твоето лично здравје, но си одлучил/-а да почнеш со терапијата за да го намалиш ризикот од пренесување на ХИВ на партнерите, зборувај со твојот лекар за ХИВ. Лекарите треба да ја почитуваат твојата одлука и би ти пропишале терапија за ХИВ. Доколку те прашаат зошто ти треба терапијата, објасни дека сакаш да ги заштитиш партнерите од пренос на ХИВ инфекција.

Може да дознаеш повеќе за терапијата за ХИВ како превентивна мерка на веб страницата на NAM, на англиски и на други странски јазици, вклучувајќи ги и истражувањата за ефективноста на терапијата и подетални информации и совети кои би ти помогнале во донесувањето одлука.

ПЕП

Доколку некој е изложен на ХИВ при незаштитен сексуален однос, првата опција е да зема краток режим на лекови за ХИВ кои би ја спречиле потенцијалната инфекција. Ова се нарекува постекспозициска профилакса или, скратено, ПЕП. Во различни земји оваа терапија може да ја пропише советник за сексуално здравје, клиника за генитоуринарна медицина или клиника за ХИВ. Исто така може да биде пропишана и од страна на дежурен лекар надвор од стандардните работни часови на болницата, доколку постои значителен ризик од инфекција. Британската Асоцијација за сексуално здравје и ХИВ – BASHH има подетални информации за тоа во кои случаи се користи ПЕП.

За ПЕП да биде пропишана од лекар, мора да постои значителен ризик од ХИВ инфекција. Дали ризикот од

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

пренос е „значителен“ ќе зависи од видот на сексуалниот однос, како и од други околности. Во случај кога ХИВ позитивниот партнер прима терапија и има недетектабилно вирусно оптоварување, ПЕП не се препорачува. (За повеќе информации на англиски јазик, види ја веб-страница на BASHH).

Постои алатка за пресметување на ризикот од пренос на ХИВ, достапна на следната веб-страница: www.tht.org.uk/pep.

Важно е да се земе ПЕП што е можно побрзо по потенцијалното изложување на ХИВ – во идеален случај, во рамка од 24 часа, а дефинитивно во рамка од 72 часа. ПЕП не е 100% ефективен. Сепак, постојат многу малку докази за пренос на ХИВ по користење на ПЕП. ПЕП се смета за терапија во итни случаи. Таа треба да е бесплатна независно од имиграцискиот статус.

Во Македонија, Упатството за медицинско згрижување при ХИВ инфекција од Министерство за здравство од 2015 година вели дека при инцидентна експозиција (на пример: пукање на презервативот во текот на сексуален акт кај партнери со различен ХИВ статус, односно сексуален однос помеѓу ХИВ негативно и ХИВ позитивно лице) се препорачува профилактичката заштита да биде отпочната што е можно порано, а најдобро во текот на првите 2 часа, но не подоцна од 72 часа по изложувањето (експозицијата). Понатаму, Упатството вели дека најблискиот центар за третман на ХИВ треба да се консултира за да се одлучи дали профилактичката терапија треба да се отпочне. Сепак, кај нас пристапот до ПЕП е ограничен и досега нема официјални податоци за примената на ПЕП во Македонија при изложување на ризик преку сексуален однос (ПЕП е достапна за здравствените работници при

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

нивно професионално изложување на вирусот).

Доколку земаш антиретровирусни лекови и имаш незаштитен сексуален однос со лице кое е ХИВ негативно или чијшто ХИВ статус не го знаеш, или, пак, доколку се случи незгода со кондомот, можеби ќе паднеш во искушение на тоа лице да му понудиш од твоите антиретровирусни лекови во обид да го намалите ризикот да се инфицира со ХИВ. Ова не е добра идеја.

Некои лекови за ХИВ имаат подобро дејство како ПЕП отколку други, а освен тоа, целосниот третман со ПЕП треба да трае еден месец. Тоа е и ризично бидејќи некои лекови за ХИВ, особено abacavir (Ziagen), nevirapine (Viramune) и etravirine (Intelence), можат да предизвикаат алергиска реакција или сериозни несакани дејства, кои можат да бидат и погубни. Исто така постои и

шанса лицето на кое му даваш од твоите лекови да е веќе инфицирано со ХИВ, а да не го знае тоа. Во ваков случај, земањето на само неколку дози од антиретровирусните лекови може да придонесе ХИВ во неговиот/нејзиниот организам да развие отпорност (резистентност) на тие лекови. Тоа би ги ограничило неговите/нејзините идни тераписки можности.

Помислата дека можеби си изложил/-а некого на ризик од ХИВ може да ти биде оптоварување. Во таков случај, охрабри го лицето да се јави на Клиниката за инфективни болести во Скопје и да разговара со специјалист што е можно поскоро. Во други земји, ПЕП може да се побара во центрите за ургентна медицина.

Повеќе за ПЕП може да прочиташ на веб страницата на NAM:

<http://www.aidsmap.com/PEP/cat/1455>.

ПрЕП

Предекспозициска профилакса (ПрЕП) е друг начин за превенција на преносот на ХИВ. ХИВ негативните луѓе можат да земат неколку дози лекови за ХИВ кога се под ризик од изложување на ХИВ. Неодамнешните истражувања укажуваат на тоа дека ПрЕП е многу ефективен при намалување на ризикот од инфекција, сè додека терапијата се прима редовно и точно како што е пропишана. Доказите за ефективноста на ПрЕП се посебно бројни за мажи што имаат секс со мажи. Сепак, ПрЕП не заштитува од други сексуално преносливи инфекции или од бременост.

Лекот којшто моментално се користи како ПрЕП е комбинација од *tenofovir* и *emtricitabine* (позната и под заштитениот назив *Truvada*). На *Truvada* ѝ се дава предност бидејќи оваа комбинација на лекови има помалку несакани дејства и

нема толку висок ризик за резистентност на лекот доколку некој веќе е инфициран со ХИВ пред земањето ПрЕП или доколку ПрЕП не успее да го спречи преносот.

Иако постојат други ефективни начини за спречување на преносот на ХИВ, ПрЕП за некои луѓе е корисна опција во извесен период од нивниот живот. На пример, истражувањата покажуваат дека ПрЕП е добар превентивен метод за геј мажи дури и ако се користи само во периодите кога нивната сексуална активност ги става под висок ризик од ХИВ инфекција, иако може да се зема и континуирано.

Користењето ПрЕП за спречување на преносот на ХИВ при различни ситуации сè уште се проучува во Велика Британија. ПрЕП е докажан како високо ефективен метод при превенцијата на ХИВ кај луѓе изложени на ризик (како што се мажите што

имаат секс со мажи). Достапноста на ПрЕП на товар на националниот здравствен фонд во Велика Британија сè уште се дискутира. Некои клиници приватно пропишуваат ПрЕП.

Оваа превентивна мерка во Македонија сè уште не е достапна. Меѓутоа, за неа почнува да се дискутира како од страна на експерти за јавно здравје, така и од организациите коишто работат на полето на ХИВ.

Новости за истражувачките дејности на ПрЕП и нејзината употреба и достапност во Велика Британија се достапни на **www.aidsmap.com**.

Кондоми

Машките и женските кондоми обезбедуваат одлична заштита од ХИВ и од повеќето други сексуално преносливи инфекции. За да бидат ефикасни, тие мора да се користат правилно.

Не употребувај стари кондоми или кондоми што биле оставени на директна сончева светлина.

Не фрлај ги користените кондоми во ВЦ-школката, бидејќи можат да предизвикаат затнување на канализацијата.

Машки кондоми

Повеќето машки кондоми се изработени од латекс – еден вид гума. Некои луѓе се алергични на латексот, па побезбедна алтернатива за нив се кондомите изработени од полиуретан (вид пластика).

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

Машките кондоми се достапни во најразлични форми, големини, дебелини, вкусови, текстури и бои. Иако стандардната големина е прифатлива за повеќето мажи, помали и поголеми кондоми се исто така достапни. Користи бренд што ти одговара. Некои кондоми се исклучиво дизајнирани за да го зголемат задоволството и немаат улога на ефективна заштита. Во секој случај, провери ги сите информации што се содржат во пакувањето на кондомот. Кондомите со нормална јачина и еластичност можат безбедно да се користат за анален секс.

Машките кондоми најчесто се продаваат во аптеки и супермаркети, а можат да се најдат и во автомати. Во некои градови, локациите ориентирани кон геј популацијата обезбедуваат бесплатни кондоми.

Во Македонија, бесплатни кондоми можеш да земеш од Советувалиштето за ХИВ при Универзитетската клиника за инфективни болести, од младинските центри „Сакам да знам“ на Водно и Шуто Оризари, од Здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ и другите организации кои работат на полето на ХИВ.

Правилно употребување кондоми:

Машки кондом:

- Кондомите се спакувани во обвивка од пластика или фолија. Внимавај да не го скинеш или оштетиш кондомот при отворање на обвивката.
- Кондомот стави го откако penisот ќе стане цврст, но пред да започне пенетрацијата. Штом penisот е тврд, одвиткај го кондомот надолу по неговото тело, сè до коренот.

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

- Кондомите можат да бидат со или без резервоар на самиот врв. Во обата случаи важно е да се остави доволно простор за да може семената течност да го исполни крајот на penisот. Внимавај да не остане воздух во кондомот, на тој начин што со палецот и показалецот ќе го држиш притиснат резервоарот или врвот на кондомот додека го одмотуваш. Ако оставиш воздух на крајот на кондомот, тој може да пукне додека ејакулираш во него.
- Користењето подмачкувач (лубрикант) со кондомот го прави пукањето помалку веројатно, а може и да ја зголеми удобноста за лицето во кое се пенетрира. Лубрикантот стави го од надворешната страна на кондомот. Доколку е потребно, додадете лубрикант во текот на сексуалниот однос. Секогаш треба да се користи лубрикант на база на вода или силикон, бидејќи лубрикантите на база на масло, како на пример масло за бебиња, вазелин или лосион за тело, можат многу бргу да ги ослабат кондомите и да го направат пукањето поверојатно.
- Доколку ја загубиш ерекцијата, кондомот може да се извади. Ова е најчестата причина за неуспешна употреба на кондомите. Придржување на коренот на кондомот ќе помогне тој да се одржи на penisот.
- Доколку кондомот се слизне или пукне, веднаш извади го и употреби нов.
- По ејакулацијата, веднаш извади го penisот од анусот или вагината, пред да омекне. Придржувај го коренот на кондомот додека го вадиш penisот.

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

- Никогаш не употребувај ист кондом двапати. Не употребувај два кондома еден врз друг, бидејќи триењето помеѓу нив може да предизвика да се скинат.
- Доколку пенетративниот секс трае подолго време, се зголемува ризикот од кинење на кондомот. Најбезбедно е кондомот да се менува на секои 30 минути.

Женски кондоми

Женскиот кондом е во вид на пластична торбичка која се става во вагината пред сексуалниот однос.

Тој има два еластични прстени: прстенот на затворениот крај го држи кондомот на место во вагината; оној на отворениот крај на кондомот треба да остане надвор од вагината во текот на сексот.

Во многу земји, клиниките за сексуално здравје и клиниките за ХИВ даваат бесплатни женски кондоми, иако тие не се толку широко достапни како машките кондоми. Исто така, тие можат да се купат во аптеки или на некои веб страници. За жал, во Македонија овие кондоми не се достапни.

Некои жени го претпочитаат женскиот кондом бидејќи со него самите тие можат да имаат контрола како врз контрацепцијата, така и врз заштитата на себеси или на партнерот од ХИВ. Женскиот кондом може да се стави и неколку часа пред сексуалниот однос. Некои луѓе ги претпочитаат женските кондоми и поради тоа што се тенки и чувствителни, што може да го подобри доживувањето.

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

Правилно употребување на женски кондом:

- За да го ставиш, најпрвин најди удобна положба. Можеш да стоиш со едното стапало на столче, да седиш на работ на столче или када, да лежиш или да клечиш.
- Притисни ги една до друга двете страни на внатрешниот прстен, односно оној на затворениот крај на женскиот кондом и вметни го во вагината на ист начин како и тампон.
- Ставајќи прст во внатрешниот дел на кондомот, турни го внатрешниот прстен во вагината дотаму до каде што може да оди.
- Извлечи го прстот, а надворешниот прстен остави го надвор од вагината во текот на сексот.
- Користи ја раката за да го насочиш penisот на твојот партнер внатре во женскиот кондом (внимавај penisот да не се вовлече помеѓу кондомот и сидот на вагината).
- Женскиот кондом треба да остане лабав и тој ќе се движи во текот на сексот. Тоа е сосема во ред сè додека penisот се наоѓа внатре во самиот кондом.
- По ејакулацијата не мора веднаш да го извадиш. Кога ќе го направиш тоа, притисни го надворешниот прстен и заврти го за да ја затвориш внатрешноста на кондомот така што спермата во него да не може да излезе. Нежно извлечи го од вагината.

Анален сексуален однос

Незаштитениот (т.е. без кондом) анален сексуален однос е еден од најризичните начини за пренос на ХИВ.

Веројатноста дека еден маж ќе пренесе ХИВ при незаштитен анален секс е најголема кога тој е т.н. активен, односно инсертивен партнер (партнер што пенетрира) во текот на сексуалниот однос. Ризикот е особено висок доколку притоа имаш високо вирусно оптоварување, доколку имаш некоја нелекувана сексуално пренослива инфекција (бидејќи овие инфекции можат да предизвикаат воспаление или оштетување на ткивото во гениталниот предел), доколку ејакулираш внатре во

партнерот или доколку самиот секс е таков што предизвикува оштетување на ткивото. Употребата на поперс во текот на сексуалниот однос ја зголемува веројатноста од инфицирање на рецептивниот партнер (оној што прима): се смета дека поперсот го зголемува дотокот на крв во ткивото на ректумот.

На сличен начин, доколку ХИВ негативно лице има нелекувана сексуално пренослива инфекција, веројатноста тој/таа да се инфицира од тебе во текот на незаштитен сексуален однос е поголема. Доколку ти си рецептивниот, односно пасивниот партнер во текот на сексуалниот однос, ризикот да го пренесеш ХИВ е помал, но тој сепак постои – особено ако имаш високо вирусно оптоварување или нелекувана сексуално пренослива инфекција.

Вагинален сексуален однос

Вагиналниот сексуален однос без кондом е високоризичен начин за пренос на ХИВ, било од маж на жена или обратно. Навистина, ризикот е поголем за жената, веројатно поради видот на ткивото во внатрешноста на вагината и цервиксот (грлото на матката). Сепак, и ризикот за пренос на ХИВ од ХИВ позитивна жена на нејзиниот партнер од машки пол во текот на незаштитен вагинален секс е исто така висок.

Сексуално преносливите инфекции кај кој било партнер можат да го зголемат ризикот (бидејќи можат да предизвикаат воспаление или оштетување на ткивото во гениталниот предел), исто како и

други причини за оштетување на ткивото во гениталниот дел кај кој било од партнерите. Ризикот е поголем и доколку ХИВ позитивниот партнер има високо вирусно оптоварување или доколку е ХИВ позитивен маж и притоа ејакулира внатре во својата партнерка.

Незаштитениот вагинален секс исто така може да доведе и до бременост. Доколку си имал незаштитен секс и си загрижен/-а околу можноста за забременување – итната контрацепција е достапна во аптеките со рецепт од матичен гинеколог. Бесплатна итна контрацепција е достапна во младинските пријателски центри „Сакам да знам“ на Здружението ХЕРА. Покрај тоа, можеби ќе биде препорачливо за ХИВ негативниот партнер да зема постекспозициска профилакса (ПЕП).

Орален сексуален однос

Ризикот за пренос на ХИВ преку орален сексуален однос е помалку јасен. Широко е прифатено дека ризикот за пренос на ХИВ преку орален секс е многу помал отколку ризикот при незаштитен анален или вагинален секс. Притоа, чинот на давање орално задоволување на маж претставува повисок ризик од оној при обратната ситуација, т.е. кога ХИВ негативен маж добива орално задоволување од страна на ХИВ позитивен партнер. Агенцијата за здравствена заштита, која ја следи ХИВ инфекцијата во Велика Британија, проценува дека околу 1% до 3% од сите случаи на сексуален пренос се должат на орален секс. Од друга страна, еден осврт на сета научна литература за

ризикот од пренос на ХИВ преку орален секс заклучува дека ризикот е прилично неверојатен, но сепак не е еднаков на нула.

За следниве околности се смета дека го зголемуваат ризикот за пренос на ХИВ во текот на орален сексуален однос:

- доколку лицето на кое му се дава орално задоволување има многу високо вирусно оптоварување или нелекувана сексуално пренослива инфекција
- доколку ХИВ позитивен маж ејакулира во устата на лицето што го дава оралното задоволување
- доколку ХИВ позитивен маж има исекотини, ранички или осип на penisот

Дел II: ХИВ и спречување на сексуалниот пренос

- крвавење на непцата, ранички или повреди во устата на лицето што дава орално задоволување
- воспалено грло, воспаление или нелекувана инфекција во устата на лицето што дава орално задоволување.

Ризикот за пренос на вирусот од жена што има ХИВ на некој што ѝ дава орално задоволување се смета дека е исклучително мал. Сепак, нивоата на ХИВ во вагиналната течност варираат. Веројатно е дека тие ќе бидат највисоки околу периодот на месечниот циклус, кога постои и најголема веројатност вирусните клетки, излачени од цервиксот, да се најдат во вагиналната течност, заедно со крв. Оттаму, оралниот секс ќе биде поризичен за лицето што дава орално задоволување околу периодот на менструацијата доколку

таа/тој има раскрвавени непца, ранички или повреди, воспалено грло, друго воспаление или нелекувана инфекција во устата. Ризикот можеш да го намалиш со употреба на дентална фолија (фолија од латекс) или на парче латекс исечено од кондом како заштита.

Други сексуални активности

Постојат мноштво сексуални активности коишто се потполно безбедни. Бакнувањето и милувањето, на пример, не претставуваат никаков ризик за пренос на ХИВ. Кога твојот партнер сексуално те задоволува со рака за него/неа не постои ризик, освен доколку на неговата/нејзината рака нема отворена исекотина, раничка или друга рана.

Некои активности самите по себе содржат мал ризик за пренос на ХИВ, но може да носат ризик од оштетување на ткивото во ректумот или вагината, што прави други активности да бидат поризични. На пример, фистингот (ставањето дланка во ректумот или во вагината) претставува

многу низок ризик, но може да предизвика оштетување на ткивото – што потоа го зголемува ризикот од инфицирање во текот на незащитен анален или вагинален секс.

ХИВ може да се пренесе и преку користење заеднички секс-играчки, освен доколку не се покријат со кондом или не се дезинфицираат пред употребата кај другото лице. Тие исто така можат да предизвикаат оштетување на ткивото.

Некои од активностите со низок ризик за пренос на ХИВ може да носат повисок ризик за пренесување на други сексуално преносливи инфекции (види ги информациите за сексуално преносливи инфекции во третиот дел).

Контрацепција, зачнување и бременост

Денес е реална опцијата за многу луѓе со ХИВ кои сакаат да станат родители да имаат ХИВ негативни деца. Сепак, би требало да ја испланираш бременоста, т.е. кога да се случи. Од друга страна, некои луѓе целосно ја избегнуваат.

Контрацепција

Има некои работи кои треба да ги земеш предвид пред да избереш метод на контрацепција.

Доколку се користат правилно, машките и женските кондоми се високо ефикасни за спречување на бременост, како и за преносот на ХИВ и повеќето сексуално

преносливи инфекции. Покрај нив, има и хормонални средства за контрацепција достапни за жените, како што се пилули, инјекции и импланти.

Неколку антиретровирусни лекови и антибиотици го попречуваат начинот на којшто делуваат некои хормонски контрацептиви, така што средството за контрацепција може да биде помалку ефикасно од вообичаено. Треба да го прашаш твојот тим за здравствена грижа во врска со опциите што ти се на располагање доколку размислуваш за хормонско контрацептивно средство. За оваа тема можеш да прочиташ повеќе и во брошурата *ХИВ и контрацепцијата*, во издание на NAM, достапна на англиски и некои други јазици на веб страницата:

www.aidsmap.com/contraception.

Зачнување и бременост

Ако живееш со ХИВ и размислуваш да останеш бремена, или веќе си бремена и имаш ХИВ инфекција, особено е важно да дознаеш како да го намалиш ризикот од пренесување на ХИВ на твоето бебе и да си обезбедиш здрава бременост. Добра идеја е разговор со лекар или со членовите на тимот за здравствена грижа за опциите што ги имаш на располагање, штом почнеш да размислуваш за бременост.

Доколку знаеш дека антиретровирусната терапија може да го намали ризикот од пренесување на вирусот, одлуката за начинот на зачнување може да ти стане полесна. Двојките каде што едниот партнер има ХИВ, а другиот нема, може да се одлучат за секс без кондоми. Во овој случај сексот без кондом е пожелно да се ограничи на деновите кога жената

овулира, т.е кога жената е најплодна. На овој начин се намалува ризикот од пренос на ХИВ, ако едниот или и двајцата партнери се загрижени околу тоа (види за недетектабилно вирусно оптоварување и инфективност на страница 23.

ХИВ може да се пренесе и од жена што живее со ХИВ на нејзиното бебе. Сепак, со ефикасна терапија за ХИВ и здравствена грижа, ризикот да се случи тоа е многу низок. Веројатноста една жена со ХИВ да роди ХИВ негативно дете значително се зголемува преку:

- Земање антиретровирусни лекови во текот на бременоста и постигнување недетектабилно вирусно оптоварување.
- Контролирано породување. Тоа значи или да се планира царски рез или

доколку имаш недетектабилно вирусно оптоварување, породувањето да биде вагинално, но под зголемен лекарски надзор.

- Избегнување на доењето.

Понатамошни информации за бременоста и како да спречиш ХИВ да се пренесе на твоето дете се достапни на веб страница на NAM (www.aidsmap.com/pregnancy), во брошурата HIV & Pregnancy (ХИВ и бременоста) на англиски и други странски јазици, брошурата HIV and Women (ХИВ и жените). Овие информативни изданија подетално ги покриваат овие прашања, а нудат и информации за начините на безбедно зачнување во случај кога едниот или двајцата партнери живеат со ХИВ.

Дел III:

ХИВ и други
сексуално
преносливи
инфекции

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

Континуираната заштита од сексуално преносливи инфекции е важна за сечие здравје, но тоа важи особено доколку имаш ХИВ. Причината за тоа е што сексуално преносливите инфекции не само што можат да предизвикаат болест (што во некои случаи е и поверојатно кај лица со ХИВ), туку и да го зголемат ризикот да го пренесеш ХИВ во текот на незаштитен сексуален однос, дури и ако твоите тестови покажуваат дека имаш недетектабилно вирусно оптоварување. Сексуално преносливите инфекции можат да го зголемат количеството на вирусот во твоите полови течности до многу високо ниво и поради тоа ќе бидеш поинфективен/-а. За ова е напишано повеќе во делот за недетектабилното вирусно оптоварување и инфективноста на странца 23.

Иако другите сексуално преносливи инфекции можеби се чинат како помал проблем во споредба со ХИВ, тие можат да предизвикаат – а и навистина предизвикуваат – непријатни симптоми. Доколку не се лекуваат, дел од нив можат да предизвикаат сериозни здравствени проблеми. На подолг рок некои можат да предизвикаат непоправлива штета врз твоето здравје, а во крајни случаи да бидат и погубни. Некои сексуално преносливи вирусни инфекции, како вирусот херпес симплекс (HSV, обично познат едноставно како херпес) и ХИВ, не можат да се излекуваат, иако може да се намалат или да се лекуваат нивните симптоми. Хепатит Б се пренесува мошне лесно при сексуален однос, а на истиот начин може да се пренесат и хепатитите А и Ц. Сите три хепатити – А, Б и Ц можат да предизвикаат краткорочна болест, но

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

хепатитите Б и Ц можат да предизвикаат и долгорочно заболување на црниот дроб, од кое може да имаш сериозни последици. Имено, заболувањето на црниот дроб предизвикано од овие два вируса денес е многу честа причина за смрт кај лицата со ХИВ.

За повеќе информации во врска со хепатитите, погледни ја брошурата на NAM – HIV and hepatitis (ХИВ и хепатит).

Преглед на сексуално здравје

Доколку си сексуално активен, важно е да правиш редовни прегледи и испитувања на сексуалното здравје. Во Велика Британија се препорачува мажите што имаат секс со мажи и што се сексуално активни барем еднаш годишно да направат преглед на сексуалното здравје. За мажите за кои се смета дека се под висок ризик од пренос на СПИ (поради незаштитен секс со нов партнер или дијагноза со СПИ) препорачливо е да се прегледуваат на секои три месеци.

Многу клиници за ХИВ имаат заеднички простории со клиниките за сексуално здравје и многу клиници за ХИВ овозможуваат прегледи на сексуалното здравје како рутинска проверка при

прегледите за ХИВ. Можеш слободно да избереш во која клиника ќе одиш. Не мора да биде најблиската до тебе или воопшто да е поврзана со твојата клиника за ХИВ. Во повеќето случаи, посетите во клиниките за сексуално здравје вклучуваат разговарање со лекар или со медицинска сестра за видот на секс што го практикуваш и дали имаш веќе постоечки симптоми на сексуално пренослива инфекција пред самиот преглед. Важно е да бидеш искрен/-а, бидејќи само така медицинските лица ќе знаат кои тестови се најсоодветни. Вработените во клиниките за сексуално здравје најчесто се добро упатени и би требало да делуваат професионално и без осудување. Но сепак, ако во твојот случај тоа не е така, имаш право да се пожалиш. Испитувањата за СПИ имаат различни форми, најчесто во зависност од симптомите кои ги имаш. Вообичаено, ќе

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

се земат примероци од врвот на penisот, од внатрешноста на вагината или од устата, грлото или анусот доколку практикуваш орален или анален секс. Ќе се земе крв и ќе се направи анализа за инфекции. Можно е да е потребен и примерок од урина. Брисовите и примероците потоа се испитуваат под микроскоп или се праќаат во лабораторија за да се направи анализа за инфекции.

Некои од резултатите ќе ти бидат соопштени при самата посета, но за некои е потребно да почекаш СМС порака, телефонски повик од клиниката или да се вратиш по една недела.

Во Македонија, за бесплатно и доверливо советување и тестирање за СПИ може да се обратиш во младинските центри „Сакам да знам“ на Х.Е.Р.А коишто се наоѓаат

на Водно и во Шуто Оризари. Во овие младински центри се нудат тестови за хепатит Б и Ц, сифилис, гонореа, кламидија и се прави ПАП тест за жените (за ПАП тестот е потребно целосно име и презиме од клиентката). Може да направиш еден или цел сет од горепонудените тестови. Целокупната процедура трае околу 20 минути до половина час, а резултатите се добиваат за неколку денови.

Во рамките на јавното здравство, за тестирање на СПИ можеш да се обратиш во Центрите за јавно здравје и во Институтот за јавно здравје.

Доколку се случи да имаш СПИ, може да зборуваш со обучени советувачи и стручни лица од Советувалиштето за ХИВ при Универзитетската клиника за инфективни болести, од младинските центри „Сакам

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

да знам“ на Водно и Шуто Оризари или од Здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ. Тие ќе ти понудат информации за СПИ и како да ги превенираш во иднина и ќе ти помогнат во контактот со твоите партнери доколку е ова можно или практично, со цел и тие да се тестираат и/или да примат терапија.

Сексуално преносливи инфекции (СПИ)

Овој дел кратко објаснува како се пренесуваат другите сексуално преносливи инфекции (СПИ), кои се нивните симптоми и каква е терапијата за нив.

СПИ може да се предизвикаат од бактериска инфекција, вируси или паразити. Најчестите сексуално преносливи инфекции се:

- Кламидија – вклучувајќи и Lymphogranuloma Venereum (LGV) (лимфогранулома венереум)
- Генитални и анални брадавици (предизвикани од ХПВ, human papillomavirus). Постои вакцина за ХПВ која е достапна за девојчиња на 12-годишна возраст. По понатамошни истражувања

може да стане достапна и за момчиња. Се препорачува за мажи кои имаат секс со мажи помлади од 45 години.

- Гонореа
- Хепатит А, Б и Ц
- Херпес (предизвикана од вирусот херпес симплекс или HSV). Ова може да предизвика орална и генитална инфекција
- Сифилис
- Паразити, како што се срамни вошки и шуга
- Шигелоза – болест предизвикана од бактеријата шигела и други болести кои предизвикуваат дијареа

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

- Трихомонијаза – инфекција предизвикана од еден мал паразит.

Симптоми

- лачење течност од вагината, penisот или анусот. Течноста може да е безбојна или, на пример, млечна, жолтеникава или слузава
- болка или чувство на печење при уринирање или зачестено уринирање
- болка за време на сексуалниот однос
- болка или отекување околу анусот или тестисите
- општо чувство на болест
- за херпес, вкочанетост, чешање и трпнење, проследено со нерамни површини (испакнатини) кои се налик на мали меурчиња полни со течност
- за сифилис, мали рани, точки или чирови на penisот или околу устата, вагината или анусот
- за хепатит А, Б и Ц, симптомите можат да бидат жолтица (пожолтување на кожата и очите) вртоглавица и повраќање и малаксаност
- за генитални брадавици, грутки и испакнатини околу гениталната област и анусот
- дијареа со крв и болка

Сепак, многу луѓе воопшто немаат симптоми при првото инфицирање со СПИ или нивните симптоми се толку благи што се незабележливи. Потребни се редовни прегледи бидејќи само така може да се дијагностицираат СПИ, дури и да немаш симптоми. Многу СПИ може да предизвикаат сериозни, долготрајни здравствени проблеми доколку не се дијагностицираат и лечат, вклучувајќи и неплодност. Хепатит Б и Ц може да станат хронични (долготрајни) проблеми и може да доведат до оштетување на црниот дроб.

Терапија

Бактериските инфекции и трихомонијазата може да се лечат со антибиотици. Може да се примаат инјекции или таблети, во зависност од видот на СПИ.

Антивирусните лекови може да се користат за некои вирусни инфекции. Херпесот не може да се излечи и вирусот останува во клетките засекогаш, иако почесто не предизвикува симптоми. Може одвреме-навреме да се појави, посебно ако имаш намален имунитет. Твојот имунитет може да го отстрани ХПВ, вирусот на гениталните брадавици, но тоа може да трае долго време и за некои луѓе тоа не се случува никогаш.

Лосионите може да помогнат при чистењето паразити како што се срамните

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

вошки и шугата. Исто така од помош е и перењето на облеката, крпите и постелнината на повисоки температури. Важно е доследно да ја земаш терапијата која ти е пропишана и да вршиш редовна контрола кај лекар, со цел да добиеш соодветна терапија и целосно да се излечиш од СПИ, доколку тоа е можно. Доколку си имал/-а секс по инфекцијата, твојот/-та партнер/-ка исто така треба да направи преглед, бидејќи е можно да е инфициран/-а.

Повеќе за СПИ, нивното пренесување, спречување, дијагноза и терапија може да најдеш на веб страницата на NAM, на англиски и други јазици на **www.aidsmap.com/factsheets**.

Пренесување и превенција на СПИ

СПИ можат да се пренесуваат преку анален, орален и вагинален секс и при делење на сексуални помагала (играчки). Некои се пренесуваат при риминг (контакт на устата со анусот), бакнување или друг вид близок физички контакт. Паразитите може да се пренесат при користење исти крпи или постелнина. Некои СПИ (вклучувајќи хепатит А) и други инфекции (на пример инфекции на цревата, како што е џардија) се предизвикуваат од контакт со инфицирани фекалии (измет), на пример при риминг или фистинг. Хепатит А може да се пренесе и преку контакт со инфицирани фекалии во загадена храна, на пример кај морската храна.

Хепатит Б се пренесува при контакт со крвта, спермата, плунката или вагиналните течности на личност со хепатит Б. Лесно

Дел III: ХИВ и други сексуално преносливи инфекции

се пренесува при незаштитен секс или од мајка на нејзиното бебе при породувањето. Се пренесува многу полесно од ХИВ.

Хепатит Ц во повеќето случаи се пренесува преку контакт на крв со крвотокот на друго лице. Од 2000 година па наваму, се зголемува бројот на случаи на пренесување на хепатит Ц при сексуален однос на геј мажи кои имаат незаштитен анален секс. Други фактори кои се поврзуваат со сексуалниот пренос на хепатит Ц се групниот секс, инјектирање или вдишување (шмркање) дрога, анално внесување дрога и присуството на СПИ кај кој било партнер, посебно инфекција со сифилис или LGV. Користењето кондом при анален и вагинален секс, користењето кондом или стоматолошка брана при орален секс

и несподелувањето на секс-играчките може да те заштити од повеќето СПИ. Доколку практикуваш фистинг, за да се заштитиш од хепатит Ц, користи ракавици од латекс и не разменувај лубрикант. При некои СПИ, користењето кондом или стоматолошка брана ќе го намали ризикот од инфицирање, но нема да те заштити целосно. Види ја страницата 29 за повеќе информации за правилно користење кондом, како и други релевантни информации.

Постојат вакцини за хепатит А и Б. Доколку немаш природен имунитет на овие вируси, а живееш со ХИВ, ти се препорачува вакцинирање против нив. Може да ги примиш овие вакцини и во центрите за јавно здравје, наместо во клиниката за ХИВ. Доколку ти ослаби имунолошкиот

систем, може да биде потребна проверка на имунитетот.

Доколку ти се дијагностицира СПИ или ти се појавуваат симптоми на херпес, подобро би било да избегнуваш секс (дури и со кондом) додека не заврши терапијата, па дури и одредено време потоа.

Резиме

- Сексуалното здравје значи многу повеќе од едноставно отсуство на сексуално преносливи инфекции. Доброто сексуално здравје подразбира да бидеш среќен/-на во врска со твојата сексуалност, со твоите избори и можности, како и со сексуалните односи што ги имаш.
- Луѓето што живеат со ХИВ продолжуваат со животот, врските и сексуалните односи по дијагностицирањето на ХИВ.
- Голема е веројатноста дека тоа што имаш ХИВ во некој момент ќе се одрази врз твоите чувства во врска со сексот. Можеби ќе имаш потреба да побараш поддршка од партнерите, пријателите или стручни лица за да се справиш со грижите и проблемите.
- Сексуалните проблеми можат да имаат, како психолошки, така и физички причини. Помош и поддршка се достапни во двата случаи.
- Свесно пренесување на ХИВ врз сексуален партнер без претходно соопштување на статусот е кривично дело. Достапно е советување и поддршка што ќе ти помогнат околу соопштувањето на статусот. Важно е да побараш помош доколку се случи против тебе да биде поднесена тужба.
- Лицата што живеат со ХИВ може да го пренесат вирусот во текот на анален или вагинален секс, но, доколку правилно се користат, кондомите можат да го спречат

Резиме

- пренесувањето не само на ХИВ, туку и на други сексуално преносливи инфекции.
- Постои ризик од пренесување на ХИВ и преку орален секс, но тој ризик е низок.
 - Примањето на терапијата за ХИВ значително го намалува вирусното оптоварување. Стручните лица се едногласни дека терапијата е исто толку ефективна при превенција на пренос на ХИВ како и правилно користен кондом.
 - Добро е да се искористат бесплатни и доверливи услуги како редовни проверки на сексуалното здравје, терапии и вакцини со цел да се одржи здравјето, како и да се намалат последиците од ХИВ и веројатноста за негово пренесување на друго лице.
 - Постојат мноштво сексуално преносливи инфекции, а повеќето од нив можат да ги зголемат шансите за пренос на ХИВ во текот на сексуален однос, но и да предизвикаат здравствени проблеми.

За ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ е Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ во Македонија. Членовите на ЗАЕДНО ПОСИЛНИ во најголем дел се луѓе што живеат со ХИВ, како и неколкумина блиски и доверливи поддржувачи. ЗАЕДНО ПОСИЛНИ дејствува за зајакнување на луѓето што живеат со ХИВ како рамноправни членови на општеството, за почитување на нивното достоинство и за остварување на нивните здравствени и човекови права. Посебно се залага за обезбедување континуиран пристап до современа антиретровирусна терапија и сеопфатен третман на ХИВ инфекцијата и на состојби поврзани или неповрзани со ХИВ, во согласност со најсовремените достигнувања на науката.

Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ - ЗАЕДНО ПОСИЛНИ Скопје

ул. „Васко Карајанов“ 2/4, 1000 Скопје | тел: 02/3129 200, моб: 078/235-632

e-mail: association@strongertogether.mk

www.strongertogether.mk

www.facebook.com/ZaednoPosilni

www.twitter.com/Zaedno_Posilni

www.youtube.com/ZaednoPosilni

За NAM

NAM (National AIDS Manual) е организација од Велика Британија основана во 1987. Мисијата на NAM е да ги променува животите на луѓето преку споделување информации за ХИВ и СИДА. Тие веруваат дека точните и проверени информации се клучни во справувањето со ХИВ инфекцијата. Тие информации им овозможуваат на луѓето засегнати од ХИВ да се заштитат себеси, да се грижат за другите, да се застапуваат за подобри услуги и да се справуваат со стигмата и со дискриминацијата.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

613.88:[616.98:578.828.7

ХИВ и сексот / превод и прилагодување на оригиналот Душко Јанакиев] ; адаптација Симона Атанасова]. - Скопје : Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ - ЗАЕДНО ПОСИЛНИ, 2017. - 64 стр. ; 15 см

ISBN 978-608-65676-2-0

а) Сексуален живот - Превенција од ХИВ
COBISS.MK-ID 103143690

