МОЕТО СЕКСУАЛНО ЗДРАВЈЕ И ХИВ

ВОДИЧ ЗА МАЖИ

второ
дополнето
издание
2020

Посветено на нашиот другар и активист Кирил К.

СОДРЖИНА

ДАЛИ СУМ ЗАСЕГНАТ ОД ХИВ?....2
ДАЛИ СУМ БИЛ ВО РИЗИЧНА СИТУАЦИЈА?....6
КОГА ТРЕБА ДА НАПРАВАМ ХИВ-ТЕСТ?....8
Каде да се тестирам?....9
КАКО ДА СЕ ЗАШТИТАМ ОД ХИВ?....12
Користење кондом....13
Како правилно се користи кондом?....13
10 лоши изговори, митови и заблуди за кондомот....14
10 добри причини да се користи кондом....14
Други начини за превенција на ХИВ....15
ШТО ПРЕТСТАВУВА ПрЕП....16
Дали ПрЕП може да биде корисна за тебе?....17
Начини на употреба на ПрЕП....17
Дали земањето ПрЕП има несакани дејства?....18
Дали ПрЕП може да не делува?....18
Дали можам да добијам ПрЕП во Македонија?....18
ШТО ПРЕТСТАВУВА ПЕП....20
Дали е ПЕП за мене?....21
Може ли да земам ПЕП секогаш кога имам незаштитен секс?....21
Дали можам да добијам ПЕП во Македонија?....21
ШТОТУКУ ДОЗНАВ ДЕКА ИМАМ ХИВ – ШТО СЕГА?....22
ЖИВЕЕЊЕ СО ХИВ....25
ШТО АКО МОЈОТ ПАРТНЕР ИМА ХИВ?....28
ШТО АКО МОЈОТ ДРУГАР ИМА ХИВ?....31
НЕДЕТЕКТАБИЛНО = НЕПРЕНОСЛИВО....32
КАКО ДА СЕ ГРИЖАМ ЗА МОЕТО СЕКСУАЛНО ЗДРАВЈЕ?....35
Препорачани тестови....37
Вакцини....38
Други работи што можеш да ги направиш за своето здравје....38
ПОВЕЌЕ ЗА СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИТЕ ИНФЕКЦИИ....40
Симптоми – кога треба да се тестирам?....42
Како се лекуваат сексуално преносливите инфекции?....43
Како можам да ги спречам СПИ?....43
Каде можам да се тестирам за СПИ?....44
За ЗАЕДНО ПОСИЛНИ....45
Краток поимник....46
Контакт-информации....48

ДАЛИ СУМ ЗАСЕГНАТ ОД ХИВ?

Ако си геј маж или бисексуалец или ако имаш сексуални односи со други мажи, краткиот одговор на ова прашање е ДА. Ова е независно од тоа како се идентификуваш.

Геј и бисексуалните мажи, како и другите мажи што имаат секс со мажи (MCM), се засегнати од ХИВ на повеќе различни начини. На пример, тие може да се инфицираат со ХИВ, а понекогаш и долго време да не знаат за тоа; може да имаат блиски пријатели или партнери[1] коишто живеат со ХИВ-инфекцијата; можно е да имаат близок пријател кој починал поради компликации поврзани со ХИВ бидејќи премногу доцна ја открил инфекцијата. Најпосле, геј и би мажите се засегнати и затоа што честопати доживуваат дополнителна стигма во средината поради негативните стереотипи за ХИВ и истополовиот секс.

Во Македонија, како и во поголемиот дел од светот, геј и би мажите и другите мажи што имаат секс со мажи навистина се една од оние групи што се најсериозно погодени од ХИВ. Тоа е резултат на сплет од повеќе различни причини, а дел од нив се:

- самиот факт дека се работи за сексуално активна популација;
- недоследно користење или некористење заштита (пр. кондом и лубрикант) при сексуалните односи;
- зголемен број на сексуални партнери или често менување на партнерите;
- соочување со најразлични видови хомофобија (лична, општествена, институционална);
- отежнат пристап до постоечките здравствени услуги за ХИВ и сексуалното здравје поради страв од стигма и дискриминација.

Доколку си маж и имаш сексуални односи со други мажи, **шансите** да се **инфицираш** со ХИВ преку незаштитен секс **се поголеми** отколку кај просечен хетеросексуален маж.

Еве три веројатни причини зошто повеќе од **70 % од новите случаи на ХИВ во Македонија** во последните пет години се помеѓу **геј, би и други мажи кои имаат секс со мажи**:

1. Многу е полесно да се **инфицираш со ХИВ** преку **анален** секс. Статистички гледано, рецептивниот **анален** секс носи и до **18 пати поголем ризик** во споредба со вагиналниот секс кога станува збор за можноста

1 Кога во оваа брошура се зборува за 'твој партнер', тоа е без предрасуди во врска со видот на партнерот или бројот на партнери што некој може да ги има.

некој да се инфицира со ХИВ. Тоа е поради фактот што клетките на аналниот отвор се многу по-подложни на ХИВ од клетките во вагината, како и тоа што семената течност (спермата) и ректалната течност (внатрешната облога на аналниот отвор) содржат повеќе вирусни честички на ХИВ отколку вагиналната течност. Исто така, ризикот на рецептивниот партнер (bottom) е особено висок поради тоа што обложувањето на ректумот е тенко и може лесно да го про-пушти вирусот да навлезе во телото во текот на аналниот секс. Инсертивниот партнер (top) е исто така во ризик бидејќи ХИВ може да влезе во телото преку отворот на врвот на пенисот (уретрата) или преку мали исеченици, гребаници или ранички на пенисот. Сето ова, во комбинација со фактот дека геј и би мажите и другите МСМ **имаат повеќе анален секс** од хетеро мажите, повеќекратно го **зголемува ризикот** од инфекција.

2. Голем број геј и би мажи во Македонија веќе живеат со ХИВ. Според проценките од 2018 година, **1 од 20 мажи што имаат секс со мажи** во Македонија **имаат ХИВ**. Ако си маж кој има секс со мажи, **шансите твојот машки партнер да има ХИВ се големи**. Покрај тоа, проценките исто така укажуваат дека дури **45% од лицата што веќе имаат ХИВ не се свесни за тоа**.

3. Реалност е дека **геј и би мажите и другите МСМ се многу помалубројна група** во споредба со општата хетеросексуална машка и женска популација. Така што, кога се среќаваш со непостојани партнери за повремен секс, бројот на мажи од кои можеш да го избереш својот партнер е многу помал. **Ова ги прави геј и би мажите тесно поврзани меѓу себе во споредба со остатокот од популацијата**. Самиот тој факт придонесува ХИВ и сексуално преносливите инфекции **побрзо** да се пренесуваат во рамките на оваа релативно затворена популација.

Постојат голема **стигма и предрасуди** во врска со ХИВ, како во поширокаата заедница, така и **во заедницата** на геј и би мажи. Тоа вклучува и нерационален страв од луѓето со ХИВ, речиси секогаш придружен со непознавање на фактите за ХИВ-инфекцијата и за начините на преносот. Луѓето што имаат ХИВ честопати се осудувани за тоа што се инфицирале, иако во суштина инфекцијата ја добиле правејќи сосема нормални, човечки работи, како на пример имајќи сексуални односи.

Поради стигмата, осудувањето и озборувањето, луѓето со ХИВ најчесто не се чувствуваат слободни да го споделат својот ХИВ-статус дури и со блиски пријатели. Тоа придонесува

да ни се чини дека во нашата близина нема луѓе што живеат со ХИВ, дека ХИВ е секогаш некаде далеку. Едноставно, не слушаме за тоа „од прва рака“.

Сепак, бројките кажуваат дека ако си геј или би маж и си дел од ЛГБТ-заедницата, или само имаш сексуални односи со други мажи во Скопје и во Македонија, веројатно веќе познаваш барем неколку мажи што имаат ХИВ. Голем дел од нив и самите не се свесни за тоа. Некои од нив можеби ти се пријатели, а **некои веројатно ти биле и партнери**.

Важно е да знаеш дека стравот од ХИВ, ниту, пак, осудувањето на други луѓе, не нè штити од вирусот. Напротив, стравот и осудувањето директно го хранат проблемот со ХИВ, бидејќи придонесуваат тој да остане невидлив, а луѓето да не се тестираат. Епидемијата на ХИВ ќе запре тогаш кога поголем број луѓе коишто може да бидат во ризик редовно ќе прават ХИВ-тест, луѓето што веќе имаат ХИВ навреме ќе дознаваат за својата инфекција и ќе можат да почнат со терапија и кога нема да се плашат дека ќе бидат осудувани, озборувани или отфрлени.

ДАЛИ СУМ БИЛ ВО РИЗИЧНА СИТУАЦИЈА?

Ризикот од инфицирање со ХИВ е различен во зависност од сексуалните практики. **Секој незаштитен сексуален однос е потенцијален ризик** за инфекција со вирусот. Ако се сомневаш дека си инфициран со ХИВ, треба да размислиш за следниве работи:

- **Колку години имаш?** (Во последните 2 години, 84 % од новите случаи на ХИВ во Македонија се луѓе на возраст од 20 – 39 години – геј, би и други мажи кои имаат секс со мажи).

- Во последните шест месеци, **со колку мажи** си имал секс?

- Во последните шест месеци, колку пати **си бил пасив** без користење **кондом**?

- Во последните шест месеци, колку пати **си бил актив** без користење **кондом**?

- Во последните шест месеци, **со колку луѓе** кои се **ХИВ-позитивни** си имал секс?

Сепак, единствениот **сигурен начин** да го дознаеш својот ХИВ-статус е **да направиш ХИВ-тест**.

ХИВ може да биде пренесен **само** преку овие **5 телесни течности: крв, семена течност (сперма), претсемена течност, вагинален секрет и мајчино млеко**. Според тоа, до инфекција може да дојде само доколку извесно количество од овие течности дојде во контакт со крвотокот на ХИВ-негативно лице. Тоа може да се случи при секс без заштита (вагинален, анален или орален секс), преку користење нестерилен прибор и инструменти (на пример, нестерилни инструменти при здравствена интервенција или прибор за инјектирање дрога што се споделува со други лица), а може да биде пренесен и од мајка на новороденче во текот на бременоста, при чинот на раѓањето (најчесто) или при доењето. За сите овие ризици постојат мерки со кои може да се спречи преносот на ХИВ.

ХИВ **не може да се пренесе** преку допир (вклучувајќи и допир на половите органи без пенетрација), гушкање, бакнување (вклучувајќи и длабоко и страсно бакнување), користење ист прибор за јадење и пиење, користење ист тоалет, заедничко капење во када или базен, разменување облека и сл.

ХИВ **би можел да се пренесе** при длабоко бакнување со отворена уста **само доколку** обата партнера имаат рани или раскрвавени непца, при што крвта од ХИВ-позитивниот партнер би можела да влезе во крвотокот на ХИВ-негативниот партнер. ХИВ **не може** да се пренесе преку плунка.

ХИВ исто така **не може да се пренесе при сексуален однос без кондом со ХИВ-позитивно лице што редовно прима антиретровирусна терапија и што има недетектабилно ниво на вирусот најмалку 6 месеци наназад** (кај сите лица што почнуваат терапија и редовно ја земаат се очекува да се постигне недетектабилен вирус во рок од неколку месеци од почнувањето со терапија). За преносот на ХИВ при недетектабилен вирус, види повеќе на стр. 32.

КОГА ТРЕБА ДА НАПРАВАМ ХИВ-ТЕСТ?

Ако си геј или би маж, или едноставно имаш секс со други мажи, независно дали редовно користиш заштита, добро е да направиш ХИВ-тест најмалку еднаш годишно. Доколку не си доследен во користењето кондом и лубрикант **при секој** сексуален однос, добро е да правиш тест и почесто, на пр. на секои три месеци. На тој начин, дури и во случај да се инфицираш со ХИВ, може рано да откриеш и да го ставиш вирусот под контрола со помош на терапија.

Непосредно по контактот со ХИВ, кај некои луѓе може да се појават симптоми слични на грип или настинка (покачена температура, зголемени лимфни јазли, дијареја, осип по телото). Овие симптоми може да траат неколку дена или недели, а кај некои луѓе нема да се јават никакви знаци на болест и до неколку години. ВНИМАВАЈ! **Овие симптоми** сами по себе **НЕ ЗНАЧАТ дека имаш ХИВ**, туку дека е добро да направиш ХИВ-тест. Истите симптоми се појавуваат и при различни други инфекции.

Да го **знаеш својот ХИВ-статус** значи да имаш **пристап до терапија, лекување и поддршка**, а исто така значи и можност вирусот да не се пренесе на твоите партнери. Употребата на кондом и лубрикант секогаш кога имаш секс е најрашириот и еден од најефективните методи во превенцијата на ХИВ. **Колку почесто имаш незаштитен анален секс, толку почесто треба да се тестираш за ХИВ!**

КАДЕ ДА СЕ ТЕСТИРАМ?

ХИВ-тестот е **единствениот начин** да дознаеш дали си ХИВ-позитивен или ХИВ-негативен. Најдобро е тестот да го направиш штом поминат три месеци од ситуацијата кога си можел да бидеш изложен на ХИВ. Доколку се направи тестот пред да поминат три месеци, твојот резултат може да биде **лажно негативен**. Тоа е затоа што, за да може тестот да открие присуство на специфични антитела на ХИВ, твојот организам треба да ги има создадено во доволно количество, а кај некои луѓе потребни се и до три месеци за да се создадат доволно антитела што тестот ќе може да ги детектира.

Доколку си се инфицирал со ХИВ, важно е да го дознаеш тоа што порано. Ако **започнеш со терапија и редовно ја примаш**, сосема е очекувано да имаш долг и квалитетен живот со ХИВ. Секој може да се инфицира со ХИВ. Затоа, навремено тестирај се!

Во рамките на канцеларијата на здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ функционира **Check-point, центарот за доброволно и доверливо советување и тестирање за ХИВ**. Во центарот

се спроведува **брз ХИВ-тест**, а **резултатите** се добиваат **веднаш**. Ќе те пречека обучен советувач, а тестирањето се заснова врз принципите на **доверливост и анонимност** на клиентите, односно нема да ти бидат побарани лични податоци што може да го откријат твојот идентитет.

Освен тестирањето во Checkpoint стационарниот центар, ЗАЕДНО ПОСИЛНИ обезбедува услуга на истиот принцип и во **мобилната единица за ХИВ-тестирање**, на локација во зависност од потребата на клиентите.

Доколку твојот тест е реактивен, односно тестот реагира поради присуство на антитела на ХИВ, тоа значи дека си бил инфициран со ХИВ. Сепак, ваквиот резултат **ќе треба да биде потврден** со други типови на тестови од два различни примероци крв, во една од овластените лаборатории за поставување дијагноза на ХИВ-инфекција. Советувачот при тестирањето ќе ти ги објасни сите неопходни информации. Важно е да знаеш дека и во тој случај ќе биде **задржана строга доверливост** во однос на твојот идентитет и ХИВ-статус во целиот процес на потврдувањето.

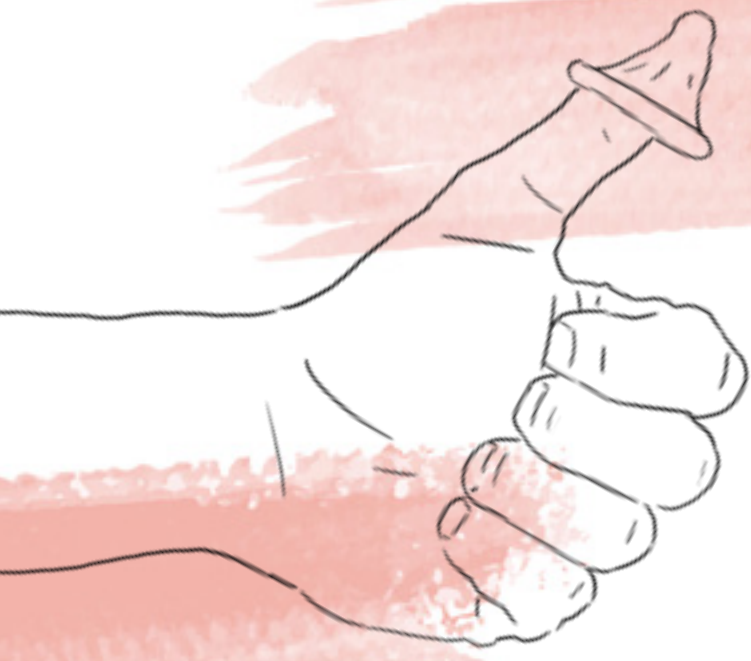
Доколку добиеш потврдена дијагноза на ХИВ-инфекција, здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ може да те поврзе со искусни лица кои веќе живеат со ХИВ повеќе години, на пр. твои врсници, кои се обучени да ти дадат одговори на многу прашања и грижи што се јавуваат по дознавањето на ХИВ-позитивниот статус.

- **Работни денови:** секоја среда и сабота
- **Работно време:** 17:00 до 20:00 часот
- **Адреса:** ул. „Васко Карајанов“ бр. 2/4, Дебар Маало, Скопје (уличката зад „Синдикат“ и „Џубокс“)
- **Тел:** 02/3129-200
- **Моб:** 078/235-632
- **Е-пошта:** kontakt@zp.mk
- **Веб-сајт:** zp.mk
- **Facebook:** facebook.com/ZaednoPosilni
- **Twitter:** twitter.com/ZaednoPosilni
- **Instagram:** instagram.com/Zaedno_Posilni
- **Youtube:** www.youtube.com/ZaednoPosilni

Бесплатен и анонимен тест можеш да направиш и во некој од следниве сервиси:

Здружение на граѓани ЕГАЛ „Еднаквост за геј и лезбејки – Скопје	02/3220-851
Младински центар на ХЕРА „Сакам да знам“ – Водно	02/3176-950
Младински центар на ХЕРА „Сакам да знам“ – Шуто Оризари	02/2651-955
Советувалиште за ХИВ при Клиниката за инфективни болести – Скопје	02/3147-752
Институт за јавно здравје – Скопје	02/3147-060
Центар за јавно здравје – Скопје	02/3230-058
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Куманово	031/415-005
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Битола	047/208-100
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Кочани	033/270-688
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Тетово	044/333-499
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Прилеп	048/427-475
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Велес	043/233-202
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Штип	032/388-558
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Охрид	048/427-475
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје – Струмица	034/324-495

КАКО ДА СЕ ЗАШТИТАМ ОД ХИВ?



Кондомот делува како бариера или ѕид којшто не дозволува крвта, семената течност или вагиналната течност да преминат од едниот на другиот партнер во текот на сексуалниот однос.

Но, дали употребата на кондомите е гаранција за заштита од ХИВ?

Најголемиот број експерти во светот тврдат дека ризикот од ХИВ-инфекција е максимално намален доколку кондомот се користи **правилно**. Со други зборови: сексот со кондом не е апсолутно „сигурен секс“, но е минимално „ризичен секс“. Погрешно е да се верува дека два кондоми еден преку друг штитат подобро.

КОРИСТЕЊЕ КОНДОМ

Без оглед на тоа дали ги сакаш или ги мразиш, кондомите се паметен избор. Тие постојат во сè потенки варијанти, произведени со помош на нови технологии, овозможуваат поголема чувствителност и за некои од нив тешко ќе забележиш дека воопшто го имаш на себе. Кондомите може да се гледаат и како дополнителен „зачин“ на твојот сексуален однос!

КАКО ПРАВИЛНО СЕ КОРИСТИ КОНДОМ?

- **Прв чекор:** Кондомот внимателно отвори го и извади го од пакувањето, без да го оштетиш.
- **Втор чекор:** Подмачканата страна е секогаш однадвор. При ставањето на кондомот треба да го држиш за резервоарот на врвот, со што го истиснуваш воздухот од него, и да почнеш со отворање на прстенот.
- **Трет чекор:** Кондомот стави го на еректиран пенис. Постепено навлечи го кондомот до коренот на пенисот и истисни го преостанатиот воздух за да се израмнат наборите.
- **Четврт чекор:** По ејакулацијата (свршувањето), кондомот треба внимателно да го завиткаш во хартиено марамче или тоалетна хартија, за да не протече.
- **Петти чекор:** Употребениот кондом немој да го фрлаш во WC-школка, туку во корпа за отпадоци.
- Немој повторно да користиш веќе користен кондом, доколку во истиот сексуален чин го менуваш типот на сексот (пр. анален, па вагинален или орален).

10 ЛОШИ ИЗГОВОРИ, МИТОВИ И ЗАБЛУДИ ЗА КОНДОМОТ

1. Срам ми е да го ставам пред партнерот.

2. Веќе сум имал сексуално преносliва инфекција, излечен сум и не можам повторно да се инфицирам.

3. Ако ме сакаш – нема да го бараш тоа од мене.

4. Кондомите ја расипуваат атмосферата.

5. Ниеден не ми одговара – мали ми се.

6. Секс со кондом не овозможува целосно уживање.

7. Кондомите ми ја запираат циркулацијата.

8. Не сум заболен од никаква болест, потполно сум здрав.

9. Имам совршена контрола.

10. Имаат одвратен мирис и вкус.

10 ДОБРИ ПРИЧИНИ ЗА ДА СЕ КОРИСТИ КОНДОМ

1. Кондомот е основна потреба на современиот живот.

2. Кондомите немаат никакви споредни и несакани ефекти.

3. Можат да се најдат во различни форми и големини, боја, вкус и текстура.

4. Се користи само во текот на сексуален чин, додека други превентивни средства (пр. ПрЕП) мора да се земаат постојано или добро да се планираат.

5. Тоа е единствено средство кое помага во превенцијата на сексуално преносливи инфекции, вклучително и ХИВ, а истовремено спречува и бременост кај жените.

6. Едноставен е за употреба.

7. Сигурен и безбеден секс.

8. Се продаваат во аптеки, супермаркети, трафики... Не е потребен рецепт и не мора да одиш на лекар.

9. Дополнителната употреба на лубрикант може да ја поттикне сексуалната фантазија и уживањето во сексуалниот однос.

10. Особено е корисен за секс којшто не бил планиран; затоа секогаш со себе носи барем еден кондом – никогаш не се знае.

ДРУГИ НАЧИНИ НА ПРЕВЕНЦИЈА НА ХИВ

Сепак, кондомот не е единствената заштита од ХИВ. Постојат уште два важни начини на превенција на ХИВ што ги користат ХИВ-негативните лица, познати како **ПрЕП и ПЕП**.

ПрЕП е кратенка од **предекспозициска профилакса**, што значи заштита што се зема пред изложувањето на ХИВ. Тоа е, всушност, таблета која се зема **пред** да настане ризик да се инфицираш со ХИВ.

ПЕП е кратенка за **постекспозициска профилакса** (или заштита по изложувањето) односно антиретровирусна терапија за лица кои веќе биле изложени на висок ризик да стекнат ХИВ-инфекција, со цел да се спречи да се развие ХИВ-инфекцијата. ПрЕП и ПЕП се нарекуваат и **биохемиска превенција**. Тоа се два од четири начини во кои превенцијата на ХИВ се остварува со употреба на антиретровирусни лекови, а тука спаѓа и терапијата како превенција. Повеќе за ПрЕП и ПЕП види во продолжение. За терапијата како превенција види на стр. 32 (НЕДЕТЕКТАБИЛНО = НЕПРЕНОСЛИВО).

ШТО ПРЕТСТАВУВА ПрЕП?

ПрЕП подразбира **земање одредени таблети** што може значително **да ги намалат шансите да добиеш ХИВ**. Дури и ако вирусот навлезе во твоето тело, ПрЕП спречува тој да почне да се размножува и „да фати корен“ во телото, по што вирусот умира. Вообичаено се работи за комбинација од два антиретровирусни лека, познати како тенофовир (tenofovir disoproxil или TDF) и емтрицитабин (emtricitabine или FTC), кои се комбинирани во една таблета. Овие два лека се и едни од најчесто употребуваните лекови во комбинираната тројна антиретровирусна терапија што ја примаат лицата што живеат со ХИВ. Комбинацијата од двата лека во една таблета популарно е позната и како Truvada, што претставува заштитено име од фармацевтската компанија којашто прва ја донела оваа комбинација на светскиот пазар. Денес овој лек може да се најде од различни производители во светот, под други имиња. Независно од производителот, на пакувањето задолжително ги пишува имињата на двете супстанци (составот на лекот): tenofovir disoproxil и emtricitabine.

ПрЕП е високо делотворна кога се зема како што е пропишано.

Направени се истражувања со висок квалитет коишто покажале дека, кога се зема правилно, ПрЕП може да го намали ризикот од инфицирање со ХИВ преку секс за 99%. Доколку ПрЕП не се зема како што е пропишано (што значи не се зема во периоди кога постои ризик), ефективноста на ПрЕП е намалена.

Треба да се истакне дека ПрЕП те штити само од ХИВ, а не и од други сексуално преносливи инфекции. Кондомот сè уште претставува докажано средство за намалување на ризикот од ХИВ и од другите сексуално преносливи инфекции.

ДАЛИ ПрЕП МОЖЕ ДА БИДЕ КОРИСНА ЗА ТЕБЕ?

ПрЕП може да ти биде од корист **доколку си ХИВ-негативен** геј или би маж и притоа:

- имаш ХИВ-позитивен партнер;
- имаш повеќе партнери (или еден партнер кој има повеќе партнери, или партнер чијшто ХИВ-статус е непознат) и практиваш анален секс без кондом или неодамна си имал сексуално пренослива инфекција.

НАЧИНИ НА УПОТРЕБА НА ПрЕП

ПрЕП може да се користи на два начини.

Секојдневна употреба на ПрЕП:

Во овој случај, ПрЕП **се зема на секои 24 часа**. За да се постигне максимално ниво на заштита, потребно е ПрЕП да се зема **најмалку седум дена претходно**.

По овој период ќе имаш доволно високи и стабилни нивоа на лековите во телото, па дури и ако повремено се пропушти доза, тоа веројатно нема да претставува проблем.

ПрЕП по потреба – се зема на следниов начин:

- **пред** сексуалниот однос се зема **дупла доза ПрЕП (две таблети одеднаш) најрано 24 часа, а најдоцна 2 часа пред сексот**;
- **уште една таблета** се зема **24 часа** откако сме ја зеле првата дупла доза **и една таблета – 48 часа** по првата дупла доза.

Доколку станува збор само за еден сексуален однос, овие 4 таблети што се земаат во три наврати се доволни за да те заштитат од ХИВ. Доколку, пак, имаш секс и во следните денови, треба да продолжиш со земање по една таблета на секои 24 часа. Доколку сакаш да прекинеш, важно е да земеш ПрЕП уште двапати по една таблета (со растојание од 24 часа помеѓу нив) откако последен пат си имал секс без кондом. **Откако си направил пауза во земањето ПрЕП, повторното отпочнување треба да биде со двојна доза**.

Каков и да е начинот на дозирање, **пред** да почнеш да земаш ПрЕП, важно е **да се консултираш со лекар и да направиш одредени проверки**! Лицата што земаат ПрЕП треба да прават рутинска проверка и тест за ХИВ на секои три месеци.

Пред отпочнување со ПрЕП, неопходно е да се направи ХИВ-тест и резултатот од него да биде негативен. Доколку си бил претходно инфициран со ХИВ, а почнеш со ПрЕП, вирусот може да стане отпорен на еден или на двата лека што се користат како ПрЕП. Во таков случај, нема да можеш во иднина да ги користиш овие два лека како терапија за ХИВ, односно би ти се намалил бројот на тераписки опции.

ДАЛИ ЗЕМАЊЕТО ПрЕП ИМА НЕСАКАНИ ДЕЈСТВА?

Кај ХИВ-негативни лица кои земале ПрЕП (тенофовир и емтрицитабин) не се забележани позначајни несакани дејства, а најголем дел не чувствуваат никакви несакани дејства. Во некои од студиите за ПрЕП, дел од испитаниците (помалку од 1 меѓу 10 испитаници) пријавиле вознемирен стомак, намалување на апетитот и блага главоболка, но сите овие симптоми биле благи и обично исчезнувале во првиот месец. Кај некои луѓе ПрЕП може да предизвика ефекти што ја нарушуваат функцијата на бубрезите, како и намалување на густината на коските за 1-2 %, што може да се утврди на редовните прегледи за лицата што користат ПрЕП. Кај луѓето кај коишто се јавуваат вакви несакани ефекти, ситуацијата се враќа во нормала откако ќе престанат да употребуваат ПрЕП. Сепак, доколку се забележат посериозни проблеми, треба да се разговара со лекар кој е стручен за ХИВ.

ДАЛИ ПрЕП МОЖЕ ДА НЕ ДЕЛУВА?

Да. ПрЕП може да не нè заштити од инфицирање со ХИВ во 2 ситуации:
(1) доколку не се зема правилно и доследно;
(2) доколку се инфицираме со вирус што веќе е отпорен на една или на двете активни состојки во ПрЕП. Оваа појава е забележана во многу мал број случаи, но сепак е можна.

ДАЛИ МОЖАМ ДА ДОБИЈАМ ПрЕП ВО МАКЕДОНИЈА?

Оваа алатка за превенција сè уште не е достапна во Македонија во рамките на здравственото осигурување или на некоја здравствена програма. Комбинацијата од двата лека (tenofovir disoproxil + emtricitabine) засега се обезбедува бесплатно само како дел од терапијата на луѓето со ХИВ. Во нашата земја во моментов неколку различни производители ја имаат регистрирано комбинацијата од тенофовир и емтрицитабин што се користи како ПрЕП, но официјалните цени се сè уште неоправдано повисоки од оние што се постигнуваат на глобалниот пазар. Покрај тоа, овие лекови вообичаено не може да се најдат на залиха без претходна нарачка. Од 2015 година, Светската

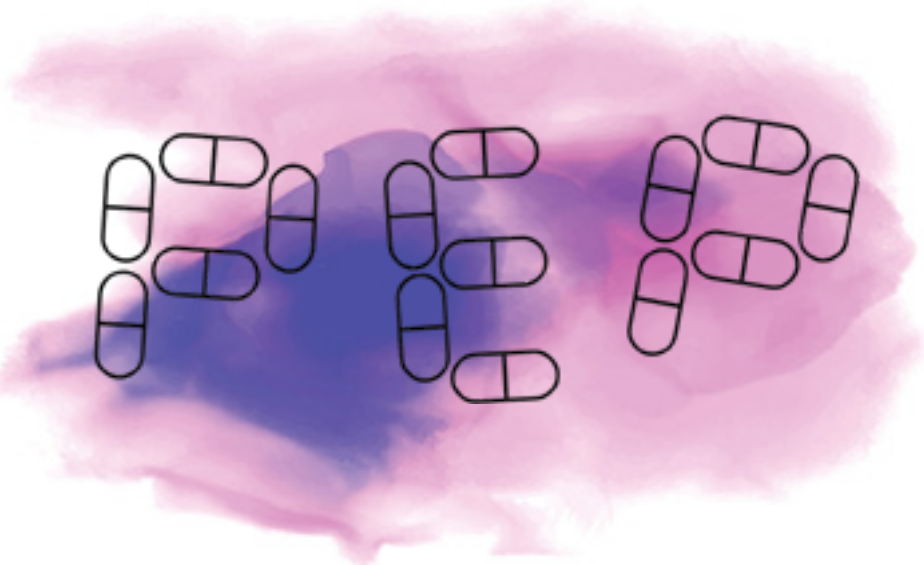
здравствена организација препорачува ПрЕП да се направи достапна како дел од сеопфатен пакет на мерки за превенција на ХИВ за лица под значителен ризик, вклучувајќи ги и мажите што имаат секс со мажи. Овие мерки, покрај ПрЕП, подразбираат достапност на кондоми и лубриканти, терапија како превенција (доколку, на пример, имаш ХИВ-позитивен партнер кој прима редовна терапија и има недетектабилен вирус), како достапност на услугите за тестирање за ХИВ и СПИ.

Во моментот на подготовката на ова издание, и Националната комисија за ХИВ при Министерството за здравство препорачува ПрЕП да се направи достапна за луѓе што се во висок ризик од ХИВ, а во завршна фаза е првото национално упатство за примена на предекспозициската профилакса. Исто така, во процес на подготовка е и национална пилот-програма за ПрЕП. **Доколку сметаш дека ПрЕП може да биде корисна алатка за тебе, следи го развојот на настаните** и побарај повеќе информации од организациите што спроведуваат активности поврзани со ХИВ **или исконтактирај со нас директно во канцеларијата на ЗАЕДНО ПОСИЛНИ.**

ВАЖНО!
Информациите изложени во овој материјал не претставуваат упатство за земање ПрЕП на своја рака, туку треба да служат, пред сè, за информирање и подигнување на свесноста за ПрЕП. Земањето ПрЕП треба да биде во консултација со лекар специјалист-инфектолог кој е запознаен со употребата на антиретровирусните лекови како терапија и како превенција.
Имај ги на ум информациите од овој приручник доколку ПрЕП ти стане достапна преку некоја програма во друга земја, набавена приватно и слично.

НЕ ЗАБОРАВАЈ ДЕКА:
- **Пред да се почне со ПрЕП**, **неопходно е да го знаеш својот ХИВ-статус**, бидејќи употребата на тенофовир и емтрицитабин без трет лек во комбинацијата кај лица со ХИВ може да доведе до појава на отпорност на вирусот на овие лекови;
- **ПрЕП те штити од ХИВ, а не и од други сексуално преносливи инфекции**. Кондомот претставува високо ефикасна заштита од СПИ што се пренесуваат преку телесни течности, како ХИВ, хламидија, гонореја, хепатит Б и др.

ШТО ПРЕТСТАВУВА ПЕП?



ПЕП (постекспозициска профилакса) е начин **да се спречи настанувањето ХИВ-инфекција во организмот откако сме дошле во можен контакт со вирусот**. ПЕП претставува антиретровирусна терапија (АРТ), која **се зема во текот на 28 дена по ризикот** од изложеност на ХИВ. Земањето на ПЕП **мора да започне во рок од најмногу 72 часа по изложувањето на ХИВ**, но најдобро е да се почне **што порано**. Колку порано се почне, толку се поголеми шансите за успешно спречување на ХИВ-инфекцијата. Постојат различни комбинации на лекови што може да се користат како ПЕП, но секогаш станува збор за комбинација од три антиретровирусни лека, кои се земаат **еднаш или двапати дневно во текот на 28 дена**.

ДАЛИ Е ПЕП ЗА МЕНЕ?

Доколку имаш ХИВ-негативен статус или не го знаеш својот ХИВ-статус и ако во последните 72 часа:

- си бил изложен на ХИВ преку секс,
- си користел заедничка игла или останати помагала за подготовка на дрога (на пример, памук, кукери, вода)
- си бил жртва на сексуален напад, тогаш треба веднаш да разговараш со лекар инфектолог за можноста и потребата да земаш ПЕП.

ПЕП треба да се користи **само во итни и инцидентни ситуации и мора да се започне во рок од 72 часа по неодамнешна можна изложеност на ХИВ**. Тоа не е замена за редовна употреба на другите докажани методи за превенција од ХИВ, како што е ПрЕП, употребата на кондоми секогаш кога имаш секс и користењето исклучиво сопствени, нови, стерилни игли и останати помагала доколку инјектираш дрога. Ефикасноста на ПЕП е многу висока, но не е 100 %.

МОЖЕ ЛИ ДА ЗЕМАМ ПЕП СЕКОГАШ КОГА ИМАМ НЕЗАШТИТЕН СЕКС?

ПЕП не е вистинскиот избор за луѓето кои често се изложуваат на ризик од инфицирање со ХИВ. На пример, ако често имаш секс без кондом со партнер кој е ХИВ-позитивен и кој не прима антиретровирусна терапија, или ако често практикуваш секс без кондом во сексуалните односи. **ПрЕП е наменета за лица со висок ризик за инфекција со ХИВ**. Ако си во постојан ризик од ХИВ, интересирај се за можноста да користиш ПрЕП.

ДАЛИ МОЖАМ ДА ДОБИЈАМ ПЕП ВО МАКЕДОНИЈА?

Во моментот на издавањето на овој прирачник, се очекува официјализирање на ново национално упатство за употреба на ПЕП, со коешто ПЕП треба да биде достапна и при изложување на сексуален ризик од ХИВ (досега ПЕП беше официјално достапна само за здравствени работници). Сепак, и Упатството за медицинско згрижување при ХИВ-инфекција објавено од Министерството за здравство во 2015 година вели дека треба да се консултира најблискиот центар за третман на ХИВ за да се одлучи дали треба да се отпочне профилактичката терапија. Обрати се кај здруженијата што работат врз проблематиката на ХИВ и сексуалното здравје за повеќе информации во однос на достапноста на ПЕП кај нас.

ШТОТУКУ ДОЗНАВ ДЕКА ИМАМ ХИВ - ШТО СЕГА?

“Ми олесна кога прв пат дознав дека сум недетектабилен, 5 месеци откако почнав со терапијата. Тоа ми беше доказ дека лековите делуваат. Освен тоа, се чувствувам многу поопуштено кога имам секс со мојот партнер.”
– Блерим, 26 години

Со самото **дознавање дека имаш ХИВ, веќе го имаш направено најважниот чекор**! Откривањето на инфекцијата е предуслов да почнеш со терапија што порано, а со тоа твојот живот може да биде здрав, квалитетен и долг.

По првичниот шок и приспособувањето кон оваа нова ситуација, сигурно се прашуваш: **Што понатаму**? Она што треба да го знаеш е дека во Македонија ти се достапни соодветна **здравствена грижа**, современа **терапија**, како и **психосоцијална поддршка** – во согласност со твоите потреби. **Здравствената грижа** поврзана со ХИВ во Македонија **се одвива на Универзитетската клиника за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје**, каде што постои тим од лекари специјалисти за ХИВ, медицински сестри, психолог и социјален работник.

Терапијата за ХИВ-инфекцијата се состои од таблети и се нарекува **антиретровирусна терапија (АРТ**). Таа го **спречува размножувањето** на вирусот и го **намалува** неговото количество во крвта до немерливи вредности. На тој начин, имунолошкиот систем на човекот има можност да се обнови и повторно да почне да ја врши својата функција непречено.

Лековите што се употребуваат денес луѓето ги поднесуваат сосема добро, што значи дека евентуални несакани ефекти од терапијата се сведени на минимум. Со оглед дека денес постои широк избор на антиретровирусни лекови, несаканите ефекти може добро да се менаџираат или да се избегнат.

Придобивките од антиретровирусната терапија се следни:

- АРТ овозможува **да живееш квалитетно** и долго, да бидеш **работоспособен и да се грижиш за своите блиски**.

- Кога се зема редовно, АРТ оневозможува да го пренесеш вирусот на твојот партнер(и) по сексуален пат (ова е познато како ‘терапијата како превенција’).

Лековите како дел од антиретровирусната терапија за ХИВ се **достапни** и **целосно бесплатни** во Македонија. Тие се добиваат на Универзитетската клиника за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје, каде што се одвиваат и редовните контроли. Во текот на првите неколку месеци контролите се почести, а до крајот на првата година тие ќе се вршат приближно на 3 месеци. Подоцна, редовните контроли вообичаено се прават само два пати годишно.

Психологот и социјалниот работник на клиниката можат да ти помогнат околу прашањата поврзани со:

- одлучување кому да го соопштиш својот ХИВ-статус;
- емоционалните тешкотии (страв, срам, шок по дознавањето на дијагнозата, лутина, обвинување на други или на себеси, неизвесност, депресија и сл.);
- советување околу безбедни сексуални односи;
- проблеми во партнерските односи;
- проблеми со здравственото осигурување;
- остварување различни права (социјални, здравствени, работнички и сл.);
- посредување со други институции (матичен лекар, стоматолог, психијатар и сл.).

Понекогаш е потребно време да се прифати фактот дека имаме ХИВ, **но треба да знаеш дека во справувањето со ХИВ не мора да бидеш сам**! Постои заедница на луѓе што живеат со ХИВ, кои веќе се соочиле со истите стравови и дилеми како и ти. На Клиниката за инфективни болести можат да ти помогнат да стапиш во контакт со друго лице со ХИВ за индивидуален и доверлив разговор или да се приклучиш на група за поддршка, во согласност со твоите потреби. Тие може да ти бидат од голема корист и да ти дадат совети и идеи околу тоа како да се справиш со различни ситуации во секојдневието.

ЖИВЕЕЊЕ СО ХИВ

„По 8 години на терапија, на ХИВ помислувам само еднаш дневно – кога ја пијам таблетата. Па дури ни тогаш не мислам, бидејќи тоа ми е рутина, како кога мијам заби. Останувааат тие два пати во годината кога одам на контрола.“
– Мартин, 33 години

Да се живее со вирусот денес е многу различно од она што било пред 30 години. Можеби имаш реални стравови во врска со вирусот или со почетокот на земањето на терапијата. Овие стравови се нормални, но често може да бидат засновани и врз неточни и застарени информации:

Денес ХИВ се споредува со **хронична болест**, како што е дијабетот или срцевото заболување, односно состојби што може успешно да се менаџираат со помош на терапија. Ова значи дека иако ќе бидеш свесен дека имаш ХИВ, не се очекува драстично да се промени твоето функционирање во секојдневниот живот и дека може да имаш релативно добро, па и одлично здравје.

Животот со ХИВ не ја исклучува среќата, долговечноста, здравјето, имањето постојани партнери, како и деца и семејство, ниту, пак, чувствата на припадност кон твојата средина или заедница. Напротив, со **навремено** почнување и **редовно** земање на терапијата се очекува дека повеќето луѓе можат да **имаат просечно долг и квалитетен живот како и луѓето кои немаат ХИВ**. Научни студии од последните неколку години покажуваат дека очекуваното траење на животот на луѓето со ХИВ кои рано почнуваат со терапија и редовно ја земаат е речиси еднакво со она кај општата ХИВ-негативна популација. Освен тоа, поради фактот што луѓето со ХИВ прават редовни медицински прегледи двапати во годината, тие вообичаено имаат подобра здравствена грижа, а честопати имаат можност навреме да откријат евентуални други здравствени проблеми и соодветно да дејствуваат.

Не постои конкретен рецепт за тоа како треба да живее едно лице со ХИВ, освен редовното земање на терапијата и редовните здравствени прегледи. Сепак, постојат препораки што може значително да придонесат за подобра здравствена состојба, а тие се: откажување од пушењето или негово намалување, избегнување психоактивни супстанции и прекумерно внесување алкохол, разновидна и балансирана исхрана и вежбање.

ХИВ влијае врз имунолошкиот систем. Но луѓето со ХИВ може да имаат и други здравствени проблеми кои не се поврзани директно со вирусот, како, на пример, покачени маснотии во крвта, висок крвен притисок или депресија. Заедно со твојот лекар, ќе треба да го процениш своето здравје и да ги планираш идните чекори за третирање на овие состојби.

Исто така, некои проблеми

во твојот живот може да го комплицираат лекувањето. Доколку употребуваш дрога или алкохол, имаш проблеми со домувањето, недостаток од финансии или здравствено осигурување, проблеми со транспорт, семејно или партнерско насилство и слично, треба да се обратиш за социјална поддршка и помош. Овие работи можат да се решат доколку останеш во грижата и поддршката што ја нуди тимот од психолог и социјален работник на Клиниката. Дополнително, преку здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ, може да стапиш во контакт со т.н. врснички советувач или да се приклучиш на група за поддршка на луѓе со ХИВ.

Покрај тоа, постојат и емоционални предизвици. Во почетокот, но и подоцна, може да се почувствуваш исплашен, лут, тажен, збунет, осамен, или, од друга страна, да не почувствуваш ништо од ова. Сето ова се нормални реакции. Секој има право на различно време за прифаќање и приспособување на овој нов предизвик во животот.

Една од грижите кои најчесто им се јавуваат на луѓето во почетокот е дали треба да му кажат на својот постојан или непостојан партнер за својот ХИВ-статус. Имај на ум дека тоа е само твоја одлука и одговорност и дека стручните лица може да ти помогнат во донесувањето конечна одлука во вакви ситуации. Секако, потребно е да се земе предвид дали досега твојот партнер бил изложен на ризик да го добие вирусот во рамките на вашата врска и како понатаму ќе функционирате во сексуалниот живот (повеќе за ова на стр. 6). Како и да е, вакви ситуации може да бидат тест на доверба меѓу партнерите, но и можност за дополнително зближување.

ШТО АКО МОЈОТ ПАРТНЕР ИМА ХИВ?

“Во последната година веќе не користиме кондом со партнерот, кој е ХИВ-позитивен и е недетектабилен. Тоа беше на мое инсистирање, бидејќи имаме односи само еден со друг и знам дека ХИВ не може да се пренесе кога е недетектабилен.”
– Тоше, 30 години

Општо земено, животот со ХИВ може да биде многу едноставен, но и прилично комплициран доколку проблемот се игнорира. Сепак, треба да знаеш дека **сите информации за твојот ХИВ-статус се строго доверливи** и ниеден здравствен работник нема право да му го соопшти тоа на твоето семејство, партнер или работодавец.
Можеби твојот партнер знаел за својата ХИВ-инфекција пред да се запознаете или, пак, дијагнозата му била поставена откако сте почнале да се гледате и да имате секс. И во двата случаи нема простор за паника. Доколку мислиш дека и ти си бил изложен на вирусот (за реалните ризици види стр. 6), добро е да направиш ХИВ-тест, доколку не го правиш тоа редовно (стр. 8).

Важно е да не дозволиш партнерот да помисли дека го осудуваш за тоа што добил ХИВ или дека се плашиш од него. Доколку чувствуваш непријатност во врска со неговиот ХИВ-статус, може да помогне да зборувате отворено за тоа или да се советувате со обучен советувач за ХИВ.

Доколку сте користеле кондом доследно, веројатно не си можел да се изложиш на ризик од ХИВ преку секс со твојот партнер. Освен тоа, доколку партнерот веќе прима антиретровирусна терапија (АРТ) и неговиот вирус станал **недетектабилен** (за што се потребни неколку месеци од почнувањето со терапија), **не можеш да се инфицираш со ХИВ** од партнерот, дури и ако сте имале секс без кондом.

Секако, со помош на **кондом и лубрикант**, сексот со партнер што е **ХИВ-позитивен** може да биде **опуштен** и **исполнет** со задоволство **независно** дали партнерот е **недетактабилен или не**. Како и да е, многу луѓе со ХИВ самите се чувствуваат поопуштено кога знаат дека вирусот во крвта им е веќе потиснат (недетектабилен) со помош на редовно земање на терапијата.

Доколку твојот партнер открил дека е ХИВ-позитивен извесно време по вашето запознавање, веројатно е дека ќе има **потреба** од **поддршка**. За многу луѓе е корисно да можат да разговараат отворено за чувствата и стравовите поврзани со ХИВ. Сепак, внимавај да не го нападнеш партнерот со премногу прашања и **остави тој самиот да одлучи до каде сака да оди разговорот**. Особено е корисно да му помогнеш брзо и правилно да се информира за ХИВ, доколку нема предзнаења на темата или доколку има погрешни сфаќања или неосновани стравови.

Меѓу главните работи што треба да ги знае лицето со ХИВ се следниве:

- со рано почнување со терапија, здравјето може да се одржува во добра или одлична состојба;

- никој не мора да дознае за ХИВ-статусот на лицето. Негово лично право и одлука е кога, кому и дали ќе сподели за тоа;

- и по дијагнозата на ХИВ, секојдневието продолжува, вклучително и остварувањето врски и исполнувачки сексуални односи.

По некое време, ХИВ ќе стане „надмината работа“ во вашиот однос и веројатно е дека сè поретко ќе биде тема на разговор. Сепак, имај на ум и дека избегнувањето на темата ХИВ, под изговор дека ти немаш никаков проблем со тоа, исто така може да биде погрешен избор. Твојот партнер можеби сè уште има потреба да разговара за одредени здравствени, психолошки или социјални моменти поврзани со вирусот.

Една од најважните работи за твојот партнер во првите моменти е да почувствува апсолутна **доверливост** кај тебе. Доверливоста значи дека информацијата за неговиот ХИВ-статус нема да биде споделена со трето лице под ниедни околности, на директен или индиректен начин, без тој експлицитно да дозволи.

ШТО АКО МОЈОТ ДРУГАР ИМА ХИВ?

Доколку твој добар другар сподели со тебе дека има ХИВ, тоа е најчесто знак за голема доверба што тој ја има во тебе. За лицата со ХИВ, дури и ако избрале да не го кријат својот ХИВ-статус во заедницата, **апсолутната доверливост** од нивните пријатели е знак дека можат да се потпрат на својот пријател.

Важно е твојот пријател **да не почувствува** ни трошка **осуда** од твоја страна за тоа што „дозволил" да се инфицира со ХИВ. Штом ти се доверил за својата ХИВ-инфекција, веројатно е дека има потреба да разговара за тоа со некого. Освен тоа, за луѓето со ХИВ понекогаш е доволно и само тоа да имаат некој близок со кого ќе ја споделат информацијата за да го намалат притисокот што може да го создаде чувањето на една тајна.

Доколку дијагнозата е од неодамна, обиди се да му помогнеш на твојот пријател да се запознае со точни и современи информации за тоа што значи да се живее со ХИВ денес, вклучително и за важноста на брзото почнување со терапија. Можеш да му **посочиш** веродостојни **информативни материјали** или да го охрабриш да **разговара** со поискусно лице кое исто така е геј или би и има ХИВ (обучен врснички советувач) и да побара повеќе информации и поддршка во Здружението за поддршка на луѓето со ХИВ.

Понекогаш е важно да го **охрабриш** својот пријател во однос на запознавањето со други луѓе и да му помогнеш да си ја врати **самодовербата** доколку ја изгубил.
(Погледни ги и советите на стр. 25)

НЕДЕТЕКТАБИЛНО = НЕПРЕНОСЛИВО (U=U: Undetectable = Untransmittable)

Терапијата за ХИВ е истовремено и превенција, покрај кондомите, ПрЕП и ПЕП. Лицата со ХИВ што примаат антиретровирусна терапија **и одржуваат немерливо низок број копии на вирусот во крвта во текот на најмалку шест месеци** не може да го пренесат вирусот при незаштитен сексуален контакт со ХИВ-негативен партнер. Антиретровирусната терапија делува на тој начин што го оневозможува размножувањето на ХИВ во крвта и го потиснува вирусот до толку ниски нивоа што тешко можат да се измерат со стандардните технологии. Така, на пример, кога едно лице што има ХИВ не прима терапија, може да има неколку десетици илјади вирусни честички на милилитар крв, но тој број може да биде и над 100 000, а во некои ситуации може да достигне и милион, па дури и неколку милиони вирусни честички во еден милилитар крв. Независно колку е голема концентрацијата на вирусот на почетокот, само неколку месеци откако лице што има ХИВ ќе почне со терапија,

присуството на вирусот ќе се намали на помалку од 50 вирусни честички на милилитар крв (на пример, доколку почетната состојба била околу 100 000, тоа би значело намалување за повеќе од 2000 пати, а доколку на почеток имало 1 000 000, намалувањето би било за повеќе од 20 000 пати). Најчесто, кога концентрацијата на вирусот во крвта е помала од оваа вредност, таа не може со точност да се измери. Ова вообичаено се нарекува **недетектабилно** ниво на вирусот.

Но терминот „недетектабилно" често се употребува дури и за повисоки вредности, на пример кога концентрацијата на вирусот е помала од 200 вирусни честички на милилитар крв.

Недетектабилно ниво на вирусот е кога бројот на вирусни честички во крвта на едно ХИВ+ лице е толку низок што не може да се определи со стандарден тест за таа намена. Во зависност од технологијата што се користи, границата за недетектабилност може да биде различна: на пример, под 20 вирусни копии на милилитар, под 50 копии или под 200 копии. Кога количеството вирус во крвта е пониско од 200 копии во милилитар крв, вирусот не може да се пренесе по сексуален пат.

Сепак, кај лицата со ХИВ што редовно примаат терапија нивото на вирусот вообичаено се одржува и на многу пониско ниво – под 50 или под 20 копии/мл.

Одамна постоеја сознанија и научни тврдења дека кога вирусот е потиснат до **недетектабилно** ниво, тој **не може да се пренесе** по сексуален пат. Во последните десетина години беа спроведени и неколку значајни истражувања кои го докажаа ова тврдење, а во изминатиот период тоа стана и официјален став на сите релевантни светски научни институции што се занимаваат со проблематиката на ХИВ. Најважните од овие **студии** се ПАРТНЕР и ПАРТНЕР 2, спроведувани помеѓу 2010 и 2018 година. Покрај големиот број хетеросексуални двојки, во нив учествувале и вкупно 783 геј двојки, каде што едниот партнер бил позитивен, а другиот негативен; по цели 8 години, сите двојки заедно имале повеќе од 70 000 сексуални односи без кондом, **но не се случил ниту еден пренос на ХИВ од ХИВ-позитивниот партнер** кој **примал терапија и имал недетектабилен вирус.**

Како граница за потиснат вирус, во студиите ПАРТНЕР и ПАРТНЕР

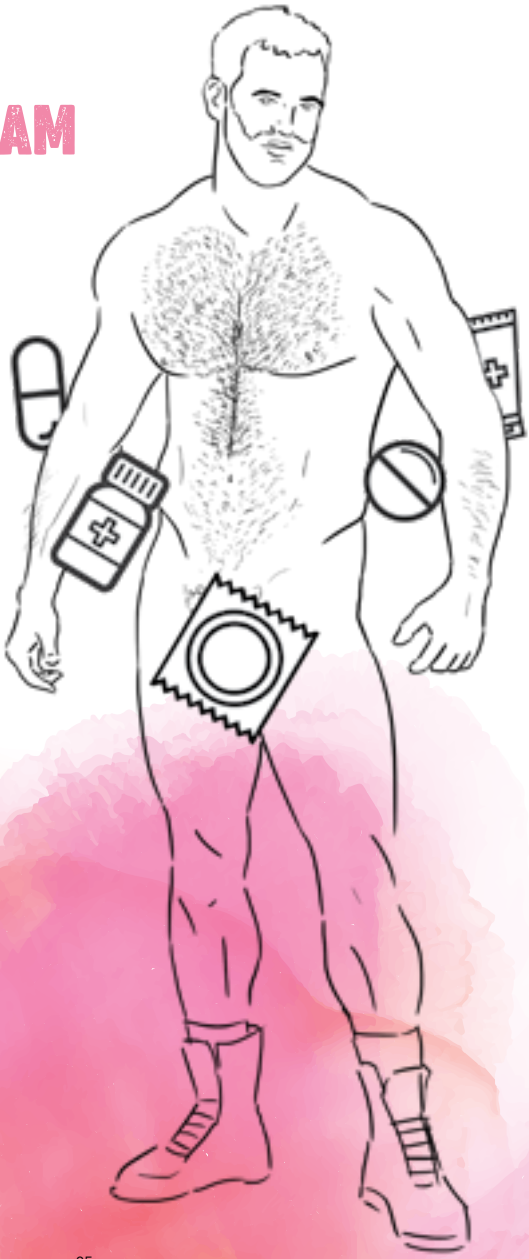
2 бил земен број од 200 вирусни копии на милилитар крв. Тоа значи дека вирусот не мора да биде под 40 или под 20 копии за да биде непреносliв – **доволно е да има вредност под 200**. Во Македонија и во поголемиот дел од Европскиот Регион, луѓето со ХИВ барем **двапати** во годината го **проверуваат** својот **вирусен товар**, а резултатот што ќе го добијат е вообичаено да биде под 40 или под 20 вирусни копии на mm^3, односно неколкукратно помалку од официјално прифатената граница за непреносливост.

Овие научни ставови се предмет на глобалната кампања недетектабилно = непреносливо (англ. U=U или undetectable equals untransmittable). Оваа кампања беше започната од самите заедници на луѓето со ХИВ и оние засегнати од вирусот, но таа е поддржана и од Светската здравствена организација, од Центрите за контрола и превенција на болести (CDC) на САД, како и од Европскиот центар за контрола и превенција на болести.

Бидејќи го потиснува вирусот во крвта на човекот, доколку се зема редовно, антиретровирусната терапијата е една од најмоќните алатки за превенција, а таа истовремено овозможува долг и квалитетен живот.

Најважно е да го знаеш својот ХИВ-статус!

КАКО ДА СЕ ГРИЖАМ ЗА МОЕТО СЕКСУАЛНО ЗДРАВЈЕ?



Сексуалното здравје е важно не само за квалитетот на животот воопшто, туку и за да можеш **да имаш задоволувачки сексуален живот**. Едноставно – за да имаш добар секс.

Здравјето може да биде нарушено поради многу различни фактори. Некои од нив се индивидуални, поврзани со **семејната историја на болести** или, пак, со **секојдневните навики**, како и со **возраста.** Други фактори се **специфични за машкиот пол**. Дополнително, одредени здравствени **проблеми** почесто се јавуваат **кај геј мажите** и **се поврзани со сексуалната ориентација и сексуалните практики**. Важно е да знаеш што можеш да преземеш за да го одржиш своето здравје.

Кај мажите воопшто, најчестите здравствени проблеми се поврзани со срцето и со малигните заболувања (ракот). Во споредба, пак, со другите мажи, геј мажите дополнително се засегнати и од:

- поголема зачестеност на ХИВ и други сексуално преносливи инфекции (СПИ);
- поголема зачестеност на пушењето и користењето дроги;
- депресија.

Други фактори што можат негативно да влијаат врз твоето здравје се:

- хомофобијата;
- стигмата (предрасудите и обележувањето од околината);
- дискриминацијата (различниот третман во средината поради твојата сексуална ориентација);
- недостапноста на здравствени и други услуги кои се приспособени на потребите на мажите што имаат секс со мажи или на културолошките специфики на лицата од геј, односно од ЛГБТ-заедницата;
- поголема загриженост околу заштитата на твоите лични информации во рамките на здравствениот сектор;
- страв од губење на работата;
- страв или срам да се разговара за личните сексуални практики или за сексуалната ориентација.

Овие и други **причини** може да бидат **пречка** да побараш услуги за **тестирање**, **превенција** или **лекување**, како и за **поддршка**.

Стапката на ХИВ и СПИ во самата популација на мажи што имаат секс со мажи е значително повисока од онаа во хетеросексуалната популација. Тоа значи дека е голема веројатноста

да имаш сексуален однос со партнери што имаат ХИВ или СПИ и да бидеш изложен на овие инфекции доколку не користиш заштита.

Исто така, многу луѓе **не се свесни дека имаат ХИВ** или некоја друга **СПИ**, што значи и дека **не ја добиваат** потребната здравствена **грижа** и **терапија**. Тогаш постои многу поголема веројатност инфекцијата да се **пренесе** и на нивните сексуални партнери.

ПРЕПОРАЧАНИ ТЕСТОВИ

За сите сексуално активни геј и бисексуални мажи, се препорачува **периодично** да прават проверка за **СПИ**, дури и кога не се присутни симптоми. **Присуството** на некоја друга **СПИ** (како херпес или гонореја) **ги зголемува шансите да се добие и ХИВ** или да се пренесе на партнерот. Дел од препорачаните тестови се следниве:

- ХИВ – се препорачува тестирање најмалку еднаш годишно, а доколку ти се случува незаштитен секс, пожелно е да правиш тест почесто, на пример на 6 или на 3 месеци;
- Сифилис;
- Хепатит Б;
- Хепатит Ц, доколку постои однесување со ризик за оваа инфекција (види стр. 41);
- Хламидија и гонореја на ректумот, доколку си имал рецептивен анален секс (пасив, bottom) во последната година (независно од употребата на кондом);
- Хламидија и гонореја на пенисот (уретрата) доколку си имал инсертивен секс (актив, top) или ти правеле орален секс во изминатата година (независно од употребата на кондом);
- Гонореја на грлото, доколку некому си правел орален секс (твојата уста на пенисот, вагината или анусот на твојот партнер);
- Рутински преглед за симптоми на СПИ.

Понекогаш може да биде препорачан и тест за херпес преку крвта. Ако имаш повеќе од еден партнер или си имал секс со непостојани партнери, би требало почесто да правиш преглед и тестови за СПИ, а корисно е и почесто да правиш ХИВ-тест (на пр. на секои 3 до 6 месеци).

Лекарот кај кого ќе се обратиш може најдобро да ти помогне, доколку отворено разговараш за својата историја на сексуално однесување. Добро е да си свесен дека твоите сексуални односи се твоја работа. Должност на лекарите е да те советуваат во

врска со твоето здравје независно од твоите сексуални практики, за кои тие не смеат да даваат судови и лични мислења. Исто така, лекарите се со закон обврзани да ја чуваат тајноста на личните и медицинските податоци. Секогаш кога не си сигурен дека е тоа така, имаш право да го потсетиш здравствениот работник и институцијата на нивните законски обврски.

Каде би можел **бесплатно** и **доверливо** да се тестираш за СПИ прочитај на стр. 44.

ВАКЦИНИ

Во некои земји на геј и би мажите им се препорачува да примат вакцини против **хепатит А**, а особено доколку се ХИВ-позитивни (се примаат две дози на растојание од најмалку 6 месеца). Хепатитот А обично се пренесува преку контаминирана храна или вода, но може да се пренесе и преку сексуални активности што вклучуваат контакт на устата со анусот на лице што има хепатит А.

Вакцината за **хепатит Б** (три дози во растојание од 6 месеца, односно 6 дози кај ХИВ-позитивни лица) денес е задолжителна за сите новороденчиња, а особено е важна за мажите што имаат секс со мажи и за лицата со ХИВ кои не ја примиле по раѓањето.

Во некои земји, за геј лицата и лицата со ХИВ е исто така достапна и препорачана **вакцина против ХПВ** за возраст од 15 до 26 години, за да се превенираат анални брадавици и други состојби поврзани со овој вирус, како рак на анусот или на грлото. Од минатата година, во Велика Британија вакцината се препорачува и до возраст од 45 години. Вакцината се прима во **три дози** – прва доза (вакцина), втора доза (прва ревакцинација) – се прима минимум еден месец по примањето на првата доза, и третата доза (втора ревакцинација) се прима минимум 3 месеци по примањето на втората доза, но најдоцна 12 месеци по примањето на првата доза. Пожелно е вакцината да се прими пред првиот сексуален контакт, но и подоцнежното вакцинирање може да те заштити.

ДРУГИ РАБОТИ ШТО МОЖЕШ ДА ГИ НАПРАВИШ ЗА СВОЕТО ЗДРАВЈЕ

- Грижи се за своето **ментално здравје**. Побарај советување доколку имаш постојани негативни чувства поврзани со самиот себе.

- **ПрЕП и ПЕП** – Запознај се подобро со функцијата на овие алатки за превенција и информирај се за нивната достапност во Македонија.

- Доколку имаш ХИВ, **придржувај се до**

антиретровирусната терапија. Советувај се со персоналот на Одделот за ХИВ за да бидеш сигурен дека лековите ги примаш на правилен начин. Разговарај со својот лекар доколку имаш какви било тегоби поврзани со редовното земање на терапијата или ако забележиш некои несакани ефекти.

- **Храни се здраво**, во согласност со можностите. Тоа може да помогне во превенцијата на многу заболувања, вклучително и болест на срцето.

- **Редовното вежбање** помага да се одржи добра телесна тежина, го намалува холестеролот и ризикот од срцеви, но и многу други заболувања. Тоа е од особена корист за луѓето што имаат ХИВ.

- **Цигарите** значително ги зголемуваат шансите за болест на срцето, рак и мозочен удар. Доколку имаш ХИВ, пушењето исто така го ослабнува твојот одбранбен механизам и може да ги зголеми шансите да добиеш туберкулоза.

- **Алкохолот** придонесува за развој на многу болести. Консумирај го умерено.

- Доколку немаш други здравствени проблеми, еднаш во неколку години **провери го нивото на холестеролот**. Доколку си ХИВ-позитивен, холестеролот ќе ти биде проверен при редовната медицинска контрола за ХИВ-инфекцијата (вообичаено 2 пати годишно по првата година).

- **Превентивни анализи за рак**. Прашај го својот лекар (матичниот лекар, твојот специјалист за ХИВ, дерматовенеролог, интернист или уролог) за информации за прегледи и анализи за рак на простатата, тестисите, дебелото црево и анусот.

- **Провери го крвниот притисок**. Високиот крвен притисок може да не биде проследен со симптоми.

ПОВЕ́КЕ ЗА СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИТЕ ИНФЕКЦИИ...

Сексуално преносливите инфекции (СПИ) може да бидат предизвикани од бактерии, вируси или паразити.

Се пренесуваат преку незаштитен сексуален контакт (сексуален однос без кондом) – орален, анален и вагинален секс, а некои од нив и само преку **генитален контакт** – допир на **кожа со кожа.**
Кондомите се ефикасни, но **ХПВ и херпес симплекс вирусот** може да се **пренесат** и преку **контакт со областа околу гениталиите** кои не се заштитени со кондомот.

Некои СПИ, како **ХИВ, хламидија, гонореја, хепатит Б** се пренесуваат преку сперма, претсемена течност, крв и др. **Гениталниот херпес, сифилисот и ХПВ** најчесто се шират преку генитален контакт – кожа со кожа. Некои СПИ (вклучувајќи **хепатит А**) и други инфекции (инфекции на цревата, како што е **џардија**) се пренесуваат преку контакт со инфицирани фекалии (измет), на пр. при риминг или фистинг. 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 ЛГВ.

Секој сексуално активен човек е во потенцијален ризик да се инфицира со СПИ. Но, во последните години, сексуално преносливите инфекции се изразито **почести** меѓу геј и би мажите и другите мажи кои имаат секс со мажи.

Најчестите сексуално преносливи инфекции се:

- **Хламидија**, вклучувајќи и **лимфогранулома венереум** (ЛГВ), е една од најчестите бактериски СПИ. Симптомите се јавуваат една до три недели по инфекцијата.

- **Херпес** – предизвикана од вирусот херпес симплекс, ХСВ. Симптомите се јавуваат три до десет дена по инфекцијата. А по неколку дена се јавуваат и ранички на инфицираното место.

- **Сифилисот** е бактериска инфекција, а бројот на забележани случаи во Македонија и пошироко е зголемен во последните години кај геј мажите. Болеста има две фази – рана и доцна инфекција. Во раната фаза, симптомите може и да не се забележат.

- **Хепатит А, Б и Ц** се вирусни инфекции кои предизвикуваат воспаление на црниот дроб, а хепатитите Б и Ц може да доведат и до канцер на црниот дроб.

- **Гоноројата** е бактериска инфекција. Симптомите се јавуваат помеѓу два и десет дена по инфекцијата, но може да бидат потребни и до три недели.

- **Генитални и аноректални брадавици** предизвикани од

хуман папилома вирус (ХПВ).

- **Паразити**, како што се срамни вошки и шуга.

- **Шигелоза** – предизвикана од бактеријата шигела и други болести кои предизвикуваат дијареја.

- **Трихомонијаза** – предизвикана од ситен паразит.

СИМПТОМИ – КОГА ТРЕБА ДА СЕ ТЕСТИРАМ?

Доколку си сексуално активен геј или би маж, или доколку повремено или редовно имаш секс со други мажи, препорачливо е да се тестираш за СПИ.
А доколку имаш и еден од овие симптоми, не си поставувај дијагнози самиот. ТЕСТИРАЈ СЕ за СПИ – има терапија!

Заеднички симптоми за повеќе СПИ:

- Болка или чувство на печење при уринирање или зачестено уринирање;

- Болка или отекување околу анусот или тестисите.

Специфични симптоми:

Хламидија

- Безбоен, млечен, жолтеникав или слузест исцедок од пенисот или анусот;

- Чешање или топлина околу пенисот, болно уринирање.

Херпес симплекс

- Вкочанетост, чешање, печење и трпнење на инфицираното место (на усните, во усната шуплина, пенисот, аналниот отвор или на слузницата на мочниот канал), проследено со нерамни површини (испакнатини) кои се налик на мали меурчиња полни со течност;

- Чувство на притисок во стомакот, болки во мускулите, отечени и болни лимфни јазли во бедрата.

Сифилис

- Мали рани, точки или чирови на пенисот, околу устата или анусот, придружени со потечени жлезди – примарен сифилис;

- Осип на телото, дланките и табаните, болки во мускулите, зуење во ушите – секундарен сифилис.

Хепатити

- Жолтица (пожолтување на кожата и очите), вртоглавица, гадење, повраќање и малаксаност, губење на апетитот, загуба на телесна тежина, дијареја, темна урина и бледа столица – хепатит А и хепатит Б, дополнително болки во мускулите и зглобовите или треска кај хепатит Б.

Гонореја

- Жолтеникав исцедок од пенисот и печење при уринирање. Болка во тестисите и нивно

отекување. Слузест или крвав исцедок од анусот, болка во анусот или болка при анален секс.

Аногенитални брадавички предизвикани од хуман папилома вирус (ХПВ)

- Грутки и испакнатини или брадавици околу аналната област, на пенисот, скротумот или бедрата, понекогаш проследени со чешање или болка.

КАКО СЕ ЛЕКУВААТ СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИТЕ ИНФЕКЦИИ?

Бактериските инфекции (гонореја, хламидија, сифилис, трихомонијаза) се лекуваат со **антибиотици**, со **инјекции** или **таблети**. Откако си завршил со терапијата, дури и ако се чувствуваш подобро, твојот партнер исто така треба да се тестира и евентуално да прима терапија. Важно: **можеш да ја добиеш истата или нова СПИ секојпат кога имаш незаштитен секс!**

Хепатитот А се прележува со мирување и евентуално **болничко лекување**. **Хепатитот Б може да се излекува сам од себе**, но може и да премине во хронична (долгорочна) инфекција и во тој случај, се одржува под контрола со **секојдневна антивирусна терапија** (таблети). За **хепатитот Ц** денес постојат високоефикасни **терапии кои можат целосно да излекуваат**; вообичаено лекувањето трае 3 до 6 месеци.

КАКО МОЖАМ ДА ГИ СПРЕЧАМ СПИ?

- Правилна и редовна употреба на **кондом** при **анален** секс, користење **кондом** или дентална **фолија** при **орален** секс и **несподелување** сексуални **помагала** (играчки). При некои СПИ, користењето кондом или дентална фолија ќе го намали ризикот од инфицирање, но нема да те заштити целосно.

- Доколку практикуваш **фистинг**, за да се заштитиш од хепатит Ц, користи **ракавици** од латекс.

- **Разговарај отворено** со својот партнер за СПИ и тестирај се – уште пред да имаш секс. Размислете да се тестирате заедно со својот партнер.

- Количеството на алкохол, како и користењето дрога обично ги зголемуваат шансите да се изложиш на ризик од ХИВ и СПИ. За да го намалиш ризикот, паметно е алкохолот да биде ограничен на умерени количества, како и да се избегнува користење дрога.

- **Вакцинација** за хепатит А и Б и ХПВ. Дознај го својот СПИ-статус!

Факти:

- Некои СПИ не даваат никакви знаци или симптоми, па ти или твојот партнер би можеле да

бидете инфицирани и да не го знаете тоа.

- Единствениот начин да го дознаеш својот СПИ-статус е да се тестираш.
- Геј, бисексуалци и други мажи кои имаат секс со мажи **имаат 17 пати поголеми шанси да добијат анален рак** отколку хетеросексуалните мажи. Веројатноста за појава на рак на анусот е уште поголема доколку имаш ХИВ-инфекција. Во некои европски земји на геј мажите им се препорачува контролен анален ПАП-тест.

Каде можам да се тестирам за СПИ?

Во Младинските центри на ХЕРА можеш БЕСПЛАТНО да се тестираш за СПИ:

- без упат,
- без здравствена легитимација,
- без документ за лична идентификација.

Младински центар „Сакам да знам“ – Водно
Телефонски број: 02 3176 950
Ул. „Елисие Поповски“ бр. 2
(Амбуланта Водно, заден влез)

Младински центар „Сакам да знам“ – Шуто Оризари
Телефонски број: 02 2651 955
Ул. „Индира Ганди“ бб
(Амбуланта Шуто Оризари, прв кат)

Овие центри ги нудат следниве бесплатни и доверливи услуги:

Услуги од дерматовенеролог со кој(а) можеш да се консултираш околу потребата од тестирање за СПИ.

Дерматовенеролошки прегледи:
– Крио-терапија за кожни промени и кондиломи и друг тип терапија наменета за кожни промени;
– Дијагностика и терапија за сексуално преносливи инфекции (гонореја, сифилис, трихомонијаза, хламидија);
– Советување за превенција на сексуално преносливи инфекции.

Дијагностиката на сексуално преносливите инфекции ги вклучува следниве лабораториски тестови:
- **Хламидија** – преку урина (мочка) и/или брис од пенис, доколку има појава на симптоми или по препорака на лекар. Резултати за 1-2 работни дена.
- **Гонореја** – преку урина (мочка) и/или брис од пенис, доколку има појава на симптоми или по препорака на лекар. Резултати за 1-2 работни дена.
- **Сифилис** – преку земање крв од вена, доколку има појава на симптоми или по препорака на лекар. Резултати за 2-3 работни дена.
- **Хуман папилома вирус (ХПВ)** – кај мажи се открива преку анален/уретрален брис во случај на појава на симптоми или по препорака на лекар. Резултати: 2 недели за уретрален/анален брис.
- други микробиолошки тестови.

ЗА ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ е здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ во Македонија. Членовите на ЗАЕДНО ПОСИЛНИ се лица што живеат со ХИВ, како и нивни блиски поддржувачи. Основано е во 2010 година, како група за поддршка и активизам на заедницата во склоп на асоцијацијата ХЕРА, а како посебна организација е регистрирано во декември 2013 година.

Нашето делување е во насока на зајакнување на луѓето што живеат со ХИВ како рамноправни членови на општеството, за почитување на нивното достоинство и остварување на нивните здравствени и човекови права. Посебно се залагаме за обезбедување **континуиран пристап** до современа **антиретровирусна терапија** и **сеопфатен третман** на ХИВ-инфекцијата и состојби поврзани или неповрзани со ХИВ, а во согласност со најсовремените достигнувања во науката.

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ покрива неколку клучни области во своето работење:

- **Обезбедување поддршка** за луѓето кои живеат со ХИВ во Македонија (социјална, психолошка, врсничка и правна помош);

- **Застапување за правата** на луѓето кои живеат со ХИВ, особено во пристапот до терапија и сеопфатна здравствена грижа и учество во креирањето на јавните политики за заштита од ХИВ;

- **Организирање** едукативни и креативни работилници со членовите на заедницата;

- **Подигнување на јавната свесност за ХИВ**, зголемување на опфатот со тестирање и **елиминирање** на **стигмата** и **дискриминацијата** поврзани со ХИВ и

- Услуги за **тестирање за ХИВ** во рамки на заедницата преку Checkpoint-центарот и работа на терен со фокус кон МСМ

Под овие цели, ЗАЕДНО ПОСИЛНИ обединува луѓе различни по пол, возраст, сексуална ориентација, родов идентитет, етничка припадност, верско убедување, социјален и образовен статус и сл.

КРАТОК ПОИМНИК

АРТ
Антиретровирусна терапија. Терапијата за ХИВ се нарекува така, бидејќи ХИВ припаѓа на група вируси познати како ретровируси. Оваа терапија вообичаено се состои од комбинација од три различни антиретровирусни лекови.

ХИВ
Вирус што предизвикува недостаток на имунитет кај човекот (англ. Human Immunodeficiency Virus).

СИДА
Синдром на стекнат недостаток на имунитет. Како што кажува самиот назив, СИДА не е болест, туку синдром. Овој поим обично се употребува за да означи напреден стадиум на ХИВ-инфекцијата. Погрешно е да се поистоветуваат поимите ХИВ и СИДА, како и да се прави поделба на „ХИВ-позитивни“ и „луѓе со СИДА“. Во денешно време точно е да зборуваме за ХИВ-инфекција (независно од стадиумот), односно за луѓе што живеат со ХИВ (а не со СИДА).

СПИ
Сексуално преносливи инфекции (бактериски и вирусни) – види повеќе на стр. 40

ПрЕП
Предекспозициска профилакса – кога ХИВ-негативно лице зема одредени антиретровирусни лекови пред да се случи сексуален однос без кондом со цел да се заштити од можен пренос на вирусот. Види повеќе на стр. 16

ПЕП
Постекспозициска профилакса претставува антиретровирусна терапија (АРТ) која се зема во текот на 28 дена по ризикот од изложеност на ХИВ, со цел да се спречи да се развие ХИВ-инфекција кај ХИВ-негативни лица.

Недетектабилен вирус

Кога бројот на вирусни честички во крвта на едно ХИВ-позитивно лице е толку низок што не може да се определи со стандарден тест за таа намена. Тоа се постигнува со помош на антиретровирусна терапија. Кога луѓето со ХИВ имаат недетектабилно ниво на вирус во крвта, нивниот имунитет може да се регенерира и тие не можат да го пренесат вирусот по сексуален пат.

Вирусен товар

Се однесува на концентрацијата на вирус во крвта на едно лице со ХИВ. Може да изнесува од неколку илјади до неколку милиони вирусни честички на милилитар крв. Кога лицето е на терапија и има постигнато т.н. недетектабилен вирусен товар, обично се подразбира дека бројот на вирусни честички е помал од 50 на милилитар крв.

CD4 клетки

Вид бели крвни клетки кои му помагаат на телото да се бори против инфекции. ХИВ ги напаѓа овие CD4 клетки и ги користи за своето размножување, а со тоа придонесува за нивно изумирање. Тестовите за мерење на бројот на CD4 клетки се главниот показател за тоа колку е оштетен имунитетот на едно лице со ХИВ.

Кога лицето е на терапија, бројот на CD4 клетки расте сам по себе и може да се врати во нормални граници.

MSM

Мажи што имаат секс со мажи. Ова е повеќе научен термин којшто се однесува на сите мажи што редовно или повремено практикуваат секс со други мажи, независно како се изјаснуваат себеси и независно дали покрај тоа имаат сексуални односи и со жени.

КОНТАКТ ИНФОРМАЦИИ

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ

Скопје

Работни денови: секоја среда и сабота

Работно време: 17:00 до 20:00 часот

Адреса: ул. „Васко Карајанов“ бр. 2/4, Дебар Маало, Скопје (уличката зад „Синдикат“ и „Џубокс“)

Тел: 02/3129-200

Моб: 078/235-632

Е-пошта: kontakt@zp.mk

Веб-сајт: zp.mk

Facebook: facebook.com/ZaednoPosilni

Twitter: twitter.com/ZaednoPosilni

Instagram: instagram.com/Zaedno_Posilni

Youtube: www.youtube.com/ZaednoPosilni

Издавач:
Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ – ЗАЕДНО ПОСИЛНИ Скопје

Стручна проверка:
д-р Билјана Петреска

Лектура:
Татјана Б. Ефтимоска

Графичка обработка и илустрации:
Јован Петрушевски

Овој материјал е изработен со заеднички труд на членови и вработени во Здружението ЗАЕДНО ПОСИЛНИ, во рамките на Програмата за заштита на населението од ХИВ инфекција во Република Северна Македонија за 2020 година. Овој материјал може слободно да се репродуцира, во целост или делумно, при што е потребно да се наведе изворот.

Изразуваме благодарност на д-р Иоанис Мамелесис од Светската здравствена организација за неговиот придонес во делот посветен на ПрЕП во ова издание.

Република Северна Македонија
Министерство за здравство

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

613.88:[616.98:578.828.7(036)

МОЕТО сексуално здравје и ХИВ : водич за мажи / [илустрации Јован Петрушевски]. - [2. дополнето изд.]. - Скопје : Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ - Заедно посилни, 2020. - 48 стр. : илустр. ; 11x15 см

Краток поимник: стр. 46-47

ISBN 978-608-66471-1-7

а) Сексуален живот - Превенција од ХИВ - Водичи | COBISS.MK-ID 51203845

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ

Скопје