



C I V I L
A I D S
F Ó R U M

TUDNIVALÓK A HIV FERTŐZÉS MEGELŐZÉSÉRŐL:

MI A BIZTONSÁGOSABB SZEK?

Tökéletes biztonság nincs. A biztonságosabb szex egyszerűen annyit tesz, hogy megakadályozzuk, hogy más ondója, hüvelyváladéka vagy vére a véráramunkba kerüljön. Az ember esendő. Vannak olyan helyzetek, amikor valamiért kevésbé biztonságos szexet választunk, vagy hiba csúszik számításainkba. Ha ez előadódna, szeretnénk, jó tudnod: mik a veszélyek, és ezek ismeretében magad döntenél, hogy mekkora kockázatot vállalsz. Nem mindig kell kockáztatnod: a csókolózás, a simogatás, a maszturbálás, és még sok minden teljesen biztonságosan is művelhető.

A BIZTONSÁGOSABB SZEKRŐL MELEGEKNEK:

AZ ORÁLIS SZEK

Biztonságos-e az orális szex (vagyis a szopás)? Erre a kérdésre nincs egyértelmű válasz. Körülbelül olyan a kérdés, mintha azt kérdeznénk, biztonságos-e kocsit vezetni. Éjszaka, hóesésben, csúszós úton nyolcvannal robogni sem biztonságos; száraz úton ötvennel menni sokkal biztonságosabb. A orális szexnél is te választhatod meg, hogy mekkora kockázatot vállalsz.

A legbiztonságosabb, ha gumit használsz, ami lehet ízesített, ha nem szereted az óvszer ízét. Ez megakadályozza, hogy bármi is a szádba kerüljön a partnered váladékaiból, és a teljes tisztaság érzetét nyújthatja. Ha nem szakad el a gumi, akkor ez 100% biztonság (a gumi helyes használatáról a későbbiekben olvashatsz). A gumin át se gomba, se baktérium, se vírus nem tud beléd jutni.

Megfontolandó!

Az ízesített óvszereket csak orális szexre használd, mert nem elég erősek az anális közösüléshez. Szopás közben néha nem árt ellenőrizned a gumi épségét, hisz esetleg felsértheted a fogaddal. Vannak, akik nem tudják megszokni orális szexnél a gumit (akit leszopnak, nem érez jelentős különbséget - aki a befogadó fél, gyakran idegenkedik a gumitól). Bármennyire is csábító a lehetőség, kerüld el, hogy partnered a szádba élvezzen! Azonban ez sem jelent teljes védelmet, hisz fogazhatsz, szivárgó vér kerülhet a szádba, és a tripper, szifilisz-fertőzéshez annyi is elég, hogy száddal érintkezik partnered makkja, fityma alatti területe. Az előváladék önmagában nem tartalmaz a fertőzéshez elegendő vírust, ám tartalmazhat ondót (főként az elékezés utáni szopogatáskor). Ha a lehető legnagyobb biztonságot akarod, használj gumit!

Ha úgy döntesz, hogy nem használsz óvszert az orális szexhez, figyelj a következőkre:

- Ne engedd, hogy partnered a szádba élvezzen! Ez különösen veszélyes, hiszen az ondó nagyon magas koncentrációban tartalmazza a HIV-et. Ha mégis megtörtént a baj, azonnal köpd ki, vagy nyeld le: legtöbb esély a fertőzéshez a szádban található ugyanis (gyulladt íny, rossz fogban meglévő baktériumtelep által keltett gyulladás, fogak okozta mechanikai sérülés, forró étel okozta égés, stb).
- Szinte mindig vannak apró sebek a szánkban: étkezés közben vagy a fogmosással felsértjük a nyálkahártyánkat, kicsípi a szánkat a dió, megéget a leves. Próbáld elkerülni ezeket az eseményeket: pl. ne moss fogat szex előtt és után 2-2 órával. A Corsodyl, Meridol szájvizes öblögetés jótékony: a friss lehelet mellett fertőtleníti, s ezzel hozzásegít a mikrosérülések gyorsabb gyógyulásához is. Ha pedig tudod, hogy valamilyen seb van a szádban, ne szopj, vagy húzz gumit! Ilyenkor sokkal nagyobb esélyed van arra, hogy megfertőződj.

Megéri?

Bármiféle szexuális aktuskor a befogadó fél a nagyobb veszélynek kitéve. Azonban a behatoló fél sincs gumi nélkül biztonságban: partnered ínyvérzése a fogazással felsértett péniszeden át megfertőzhet! Sokan elbűvölik partnerüket mélytorok-technikájukkal. Jó tudnod: ilyenkor mindkét fél egyaránt fokozottan veszélyeztetett! A nyelőcsőbe hatoló pénisz épp úgy sérülhet, mint partnered torka.

NYALÁS (ORÁLIS; ORÁLIS-ANÁLIS SZEX)

Amennyiben nincs jelen vér (véres széklet, aranyér stb. miatt), minimális a HIV-vel való megfertőződés esélye. Viszont más betegségek kórokozóival - például a szalmonellával, hepatitisz A-val, tripperrel, szifilisszel - a végbél ingerlésekor megfertőződhetsz. Az ezek következtében fellépő betegségek különösen nagy problémát jelentenek, ha HIV-pozitív vagy, hiszen komolyan próbára tehetik legyengült immunrendszeredet.

Sok meleg van, aki egyaránt szexszel férfi és nő partnerrel. A fertőzött nők hüvelyváladékában szintén magas koncentrációban található HIV, s ha sérülés van a szádban, nyelveden, könnyen fertőződhetsz. **Ne feledd:** azt meg tudod előzni, hogy partnered a szádba élvezzen, de partnernőd hüvelyváladéka kikerülhetetlen! Ha szádban sebek vannak, a partnered menstruál, vagy a nemi szerve bármilyen más okból vérzik, HIV mellett Hepatitis B-vel, C-vel is fertőződhetsz.

Védekezni mindkét fajta nyalás esetén úgy tudunk, hogy szétvágunk (az egyik oldalán az aljától a csúcsáig) egy (esetleg ízesített) óvszert, és azt terítjük rá a végbélnyílásra vagy a női nemi szerve. Fontos, hogy a teljes felületet befedd. Kenhetsz az óvszer alá egy kevés vizes alapú síkosítót, hogy ne csússzon el, így az ingerlést is jobban érzi a partnered. Ha nem elég nagy az óvszer, használhatsz háztartási fóliát (folpackot) is. Külföldön kifejezetten erre a célra gyártott latexnégyzet is kapható, melyet „dental dam” néven ismernek az angolszász országokban. Időről időre ellenőrizd a szájóvszer épségét, és vigyázz, nehogy felsértsd a fogaddal.

Igaz, hogy orális szexnél lényegesen kisebb a fertőződés veszélye, de vannak, akik így fertőződtek meg!

ANÁLIS SZEX, KÖZÖSÜLÉS

Soha ne dugj gumi nélkül, soha ne dugjanak meg gumi nélkül!

Ha Te vagy a passzív, befogadó fél, jó tudnod, hogy fertőzésveszélyed többszöröse partneredének. A végebeled nyálkahártyája eléggé sérülékeny, nem síkosodik, Te magad is előidézhetesz hámsérülést a szőrzet eltávolításával. Az apró, észrevehetetlen sebeket keresztül könnyen bejuthat a partnered ondója vagy vére a véráramodba. A hosszan tartó közösülő mozgás kidörzsölhet, vagy ha félsz, nem tudsz eléggé ellazulni, s a "zabszem" állapot gyakran jár sérüléssel mindkét fél részéről.

A durva, fájdalmat okozó behatolás, vagy az így végzett szex garantáltan nem kedvez a biztonságban. Mivel a szexhez használt végbélszakasznak eleve van felszívó funkciója, feltételezhető, hogy sérülés nélkül is fertőződhetsz. Anális szexnél a jól megválasztott síkosító mindkét fél számára nagymértékben csökkenti a sérülések veszélyét!

Amennyiben Te vagy a behatoló fél, hamis biztonság lenne azt hinned, hogy nem fertőződhetsz. A makkon lévő vékony bőr, a fitymát rögzítő fék könnyen sérülhet anélkül, hogy fájdalmat éreznél - arról pedig nem tudsz, nincs-e a húgycsővedben valami gyulladás, sérülés. Vagyis érintkezhet partnered vére, csoportos szexben más ondója a véreddel, és így átkerülhet a testedbe a HIV.

Ha nővel közösülsz, partnered hüvelyváladéka, hámsérüléseiből szivárgó vér, vagy menzesz idején a menstruációs vér jelenthet számodra veszélyforrást. Itt is érvényes azonban, hogy a befogadó fél fertőzésveszélyesebb: a hüvely síkosodik ugyan, ám gyakran sérülhet a hüvelybemenet, s a méhszájsebek megléte sem számít ritkaságnak. Menzesz idején fokozott a fertőződés veszélye.

Ha biszexuális vagy, akkor ez gyakran a saját titkod: feleséged, barátnőd mit sem sejt kalandozásaidról. Legyen mindig szemed előtt: nemcsak a saját bőröd viszed vásárra, hanem azét is, aki saját hűsége alapján téged is monogámnak tart. Biszexuálisként óvszert mellőzni. Gondold végig. Gumi használata esetén nőpartnered teherbe esésétől sem kell tartani.

A kezünkön is lehetnek észrevehetetlen sebek (körömvágástól, kiszáradástól), így ha kézzel ingerled a partneredet, ajánlatos vékony gumikesztyűt, vagy az ujjadra egy gumit húzni ujjazáskor. Fokozottan érvényes ez ökölszexnél: a behatolás ezen módja annyira sérülésveszélyes, hogy a legfertőzés-veszélyesebb szexuális érintkezési módok közé sorolhatjuk. Ha vonzódsz ehhez a változathoz, feltétlen használj gumikesztyűt, és rengeteg síkosítót! Bármilyen szexuális segédeszközt használtok, érdemes rá gumit húzni, amit levehetsz, ha a partnered akarja használni az eszközt. Sohase használd ugyanazzal a gumival a dildót, ha mindketten igénybe veszitek!

Az óvszer például a gonorrhoea, a szifilisz, a hepatitisz és részben a nemi szervi herpesz ellen is véd. Ezek általában nem halálos kimenetelűek, ám sok energiát igényel a kezelésük (pl. a nagyon fájdalmas genitális herpeszt csak enyhíteni lehet, de nem tudják mindörökre megszüntetni).

Sokunk tapasztalata, hogy a védekezés még élvezetesebbé teszi a szexet, mivel biztonságban érezzük magunkat, ellazulhatunk, és nem kell attól félnünk, hogy vajon mit kapunk el a másiktól (s a tisztaság-érzés sem elhanyagolható). Az pedig kétségtelen, hogy szeretkezés után mennyivel jobb kellemesen érezni magunk, mint a körmünk lerágni aggodalmunkban.

Még egy fontos érv: ha rátalálsz az igazira, akivel szilárd, hűséges kapcsolatban akarsz élni, megteheted, hogy elhagyod a gumit. Ezt persze egy kéthónapnyi biztonságos szex, és mindkettőtök negatív HIV-tesztje támassza alá! Ám, ha megfertőződtél, ezzel a lehetőséggel sohasem élhetsz többé.

AZ ÓVSZER HASZNÁLATA

Csak olyan gumit vegyél, melyen szerepel a gyártó, a gyártási és a lejáratási időpont. Anális közösüléshez extra erős gumit használj, és ne használj ízesített gumit, mert az csak a szopást bírja ki!

A gumit ne nyomd össze, ne érje sugárzó hő, ne használj éles tárgyat (a körmödet vagy a fogadat se!) a kibontásához. Olvasd el a kezelési útmutatót! Csak vizesalapú, vagy óvszerbarát szilikonolajos síkosítót használj! Krémek és olajok (Vazelin, masszázsolaj, stb.) tönkreteszik a gumit, ami kiszakadásához vezethet. Vizes alapú síkosítót szex shopokban és patikában vásárolhatsz, ez utóbbiban vehetsz Fenistil gélt is. Ez egy allergia elleni gél, így nem kell pironkodnod, mikor megveszed, és akkor is segít, ha esetleg allergiás lennél a gumi anyagára.

AZ ÓVSZER FELHÚZÁSA

Nyisd ki a csomagot, és tedd a gumit a teljesen merev hímvessző végére. Tehetsz a makkodra egy kevés vizes alapú síkosítót, hogy jobban érezd. A gumi elkeskenyedő végéből szorítsd ki a levegőt, hogy a spermád oda folyhasson ki. Ne maradjon alatta levegő! Ha nincs külön spermatartó része a guminak, hagyj másfél centi helyet a spermádnak!

Tekerd le a gumit végig a hímvesszőn, egész a tövéig, és kenj vizes alapú síkosítót a külső felére is. Anális közösülésnél kenj síkosítót a partnered végbélnyílásához is! Ezt lazításhoz, masszírozáshoz, ujjazáshoz is használd! Használat közben időnként ellenőrizd a gumi épségét!

Mikor kihúzd a hímvessződet, fogd meg a gumit a tövével, nehogy lecsússzon. Köss csomót az óvszer végére, és a szemetesbe dobd, mert a WC-t eldugíthatja. Moss kezet, és mosakodj meg - ahogy a partnered is. Egy gumit csak egyszer használj! Minden aktushoz húzz új gumit!

Gyakorold az óvszer felrakását egész addig, amíg sötétben is megy. Próbáld ki különböző fajtákat, amíg meg nem találsz a számodra legjobbat.

100% BIZTONSÁG GUMI NÉLKÜL

Ezerféle dolog van, amit óvszer nélkül is lehet csinálni, mégsem fertőződhetünk meg. Nemcsak a nemi szervet lehet szopni és nyaldosni, hanem a mellbimbót, a fülcimpát, a nyak külső vonalát, és a belső combot is. Csókolózhatok bátran, így nem terjed a HIV! Ha jól csókolozsz, ezzel partnered és magad is különleges élményekhez juttatsz.

A mellbimbó egészen érzékeny (próbáld ki magadon!), a fülcimpáról pedig sokan azt tartják, hogy kifejezetten szexuális célra teremtődött. Ezeket aztán lehet nyaldosni, csipkedni, szopogatni, kenhetsz rájuk tejszínhabot, mézet, masszírozhatod masszázsolajjal vagy szárazon.

Fürödhetek együtt, napozhattok meztelenül, felöltözhetek szűk farmerba és bakancsba vagy levetkőzhetek áttetsző alsóneműbe. Odadörzsölheted a nemi szerveidet partnered combjához, vagy bármely más testrészéhez, ahol ép a bőr, és úgy élvezhetsz el. Sok férfit pont annyira felizgat, ha a farkuk tövét vagy a combjuk és herezacskójuk hajlatát nyaldod, mintha leszopnád őket, egyes nők pedig képesek úgy elmenni, hogy csak a mellbimbójukat izgatod.

Fedezd fel az egész testedet, és tudd meg, mi okoz gyönyört. Attól leszel jó szerető, ha kiismered társad és magad erotikus zónáit, nem attól, hogy rátapsz partnered farkára, mint egy TSZ-fejőgépet! Egyre vigyázz: kerülj a sebeket, sérüléseket okozó módokat!

ISMERKEDÉS

Mindenütt lehet ismerkedni. Ez tényleg így van - bár a legtöbben kicsit bizonytalanok vagyunk, ha a saját nemünk egy tagja például a munkahelyünkön tetszik meg. Ilyenkor tarthatunk attól, hogy a másik ellenségesen fog viselkedni, ha netán félreértettük a félmosolyait, szemvillanásait.

Biztonságot ad ezért egy olyan baráti kör, ahol tudják, hogy érdekel a saját nemed; vagy egy leszbikus/meleg rendezvény - szervezet - szórakozóhely, fürdő, vagy akár egy társkereső hirdetés, internetes oldal - itt magabiztosabb lehetsz.

Érdeemes végigpróbálgatnod ezeket a lehetőségeket, és kiválasztani azt, ahol Te a legjobban érzed magad. Sokat segíthet egy toleráns baráti társaság (amit nem könnyű kiépíteni vagy megtalálni). Itt olyan emberek között lehetsz, akiknek hasonló az érdeklődési körük, s a világ legtermészetesebb dolga a vonzódásod. Ugyanilyen jótékony lehet egy olyan meleg csoport, klub, sportrendezvény is, amelynek nem a társkeresés a célja, hanem az értelmesen eltöltött szabadidő.

Ha sikerül a megfelelő környezetre rátalálnod, a partnerkeresés sem lesz olyan égető szükséglet - hisz a barátaiddal akkor is jól mulattál, ha éppen nem találtál senkit. Vannak, akik fürdőben, szaunában szinte meztelenül, idegenek előtt is teljesen lazák tudnak lenni, és pont azt élvezik, hogy ott sokan megfordulnak, és többségük mindössze szexre vágyik. Van, akit lebénít mindez, nem ezt keresi.

Neked kell rájönnöd, hogy mi dob fel, és mitől érzed jól magad (így sokkal vonzóbbnak fognak találni a potenciális partnereid is). Tettetni viszont nem érdemes: ha idegenül érzed magad, inkább öntsd ki a szíved egy havernak, és ne akarj menőnek látszani:)

TARTÓS KAPCSOLAT

Általános érv, hogy a tartós kapcsolatok védenek a HIV ellen, állandó partnerrel nem is kell gumit használni. Persze ez igaz lehet, de... Kérdés: csak Te veszed komolyan a hűséget, vagy barátod is? Olyan a kapcsolatod, ahol megmondhat őszintén bármit a társad, vagy netán titkolózni kényszerül? Sajnos, az élet igazolja, hogy nem mindig lehetünk teljesen biztosak partnerünk érzéseiben vagy őszinteségében.

Alapvető feltétel, hogy mindketten HIV-negatívak legyetek. Ezt azonban elég nehéz pontosan tudni. Nem mehetünk minden szeretkezés előtt HIV-vizsgálatra, hiszen a tesztek általában a 6-8 héttel korábbi állapotot mutatják. Ha azon gondolkozol, hogy védekezés nélküli szexet szeretnél állandó partnerrel, akkor 6-8 héten át a biztonságosabb szex szabályai szerint éljtek, menjetek el közösen egy HIV-szűrésre, s a negatív teszt biztos tudatában gondoljátok át még egyszer.

Ha mindketten HIV-pozitívak vagytok, akkor mindvégig védekeznetek kell. A HIV-vírusnak számos változata létezik, ezeket elkaphatjátok egymástól, ami újabb felülfertőzést jelent.

ALKALMI PARTNEREK

Amikor „egyéjszakás kalandot” keresel, érdemes az alábbi szabályokat betartani:

- Ismerd meg a partneredet, amennyire lehet. Próbáld meghatározni, hogy mennyire figyelmes és mennyire önző ember. Ezek hosszabb távon mindenképpen kiderülnek, de egy pár perces/órás ismeretség alatt is érdemes odafigyelni az ilyen irányú jelekre.
- Ismertesd meg a barátaiddal a kiszemelt partnert, és kérd ki a véleményüket. Lehet, hogy a barátaid már ismerik őt, és megnyugtathatnak felőle. Még ha nagyon kutyafuttában ismerkedtek is, lássanak vele a barátaid.
- Beszélj vele a szexről. Még mielőtt kettesben elmennél vele, beszélj partnereddel arról, hogy mit szeretsz az ágyban, mitől jössz izgalomba, mit vállalsz, vagy mit nem vállalsz be. Néha nehéz teljesen ismeretlen emberekkel erről szót váltani, de megéri: sokkal jobb lehet a szex. Közben azt is megbeszélhetitek, hogyan akartok védekezni.

- **Ha nem akar védekezni, mondj nemet.**

Akármilyen egészségesnek tűnik valaki, attól még lehet HIV-pozitív, hogy maga nem tud róla. Ne elégedj meg azzal, hogy azt mondja, hogy ő negatív. Miért bíznál meg benne, hisz épphogy csak megismerkedtél vele? Nem tudod, mit tett tegnap, vagy félórája, és nem tudod, mit tett az általad ismeretlen előző partnere. Ha igazolást lobogtat negatív tesztjéről, gondold rá: az a vérvételét 6-8 héttel megelőző állapotát mutatja. Ha Te elcsábítottad félóra alatt, gondold, hogy másnak nem sikerült ugyanez? Ha feszült vagy, mert most egy pasival készülsz szexelni - ne igyál, vagy ne használj semmiféle szert bátorságod növelésére: biztos, hogy bedrogozva csak helyesen tudnál dönteni?

- Ha meghívott egy italra, vagy elmentél vele a lakására, vagy már ágyba is bújtatok, az nem azt jelenti, hogy köteles vagy vele szexelni. Még ha előre mindent meg is beszéltetek, jogod van meggondolni magad - akár még szex közben is, ha valami nem tetszik.
- Gondold át: egy sötétszobában azt se vennéd észre, ha partnerednek három lába van. Meglátnál ott egy nemi szervi herpeszt? Vagy egy szifiliszos fekélyt?
- Sokan az "inkognitójukra" hivatkozva sem nevüket, sem elérhetőségüket nem árulják el. Tudnád őt értesíteni, ha valami bajod esne? Belefér az életedbe egy ilyen rejtőzködő partner? Magáért sem vállal felelősséget. Érted fog vajon?
- **A tested a Tiéd, Te rendelkezel vele, és rajtad kívül nem vigyáz rá senki más!**

KAPCSOLAT, BIZALOM ÉS HIV-SZŰRÉS

Mikor voltatok utoljára HIV-szűrésen? A szűrést megelőző 6-8 hétben volt-e bármelyikőtöknek védekezés nélküli szexuális kapcsolata valakivel? Ha igen, érdemes a 6-8 hetes ablakperiódus (amikor az esetleges fertőződés még nem kimutatható) figyelembevételével szűrésre menni. Biztonságosnak ítéletek-e a volt kapcsolataitokat? Mennyire voltak kockázatosak ezek, és mennyi kockázatot akartok vállalni?

Fontos, hogy külön-külön eldöntsétek: vagytok-e annyira közeli viszonyban, hogy a másokra rábízátok az életeteket - mert valójában ez történik, amikor nem védekeztek. Ha komolyan megbíztok egymásban, és a védekezés nélküli szex mellett döntötök, érdemes forgatókönyveket készíteni. Lehet, hogy most tényleg kizárólag egymással szeretkeztek, és lehet, hogy ez így marad örökre. Azonban vannak kapcsolatok, ahol a partnerek egy idő után szeretnék változatosabbá tenni új partnerek bevonásával a szexuális életüket. Jó, ha vannak előre megfogalmazott szabályok, amelyeket ilyenkor követni lehet.

Az első szabály, hogy a kapcsolaton kívül csak gumival szeretkezünk - vagy ha valamilyen oknál fogva mégsem került elő az óvszer, akkor arról beszámolunk a másoknak. Adjunk módot neki, hogy az információ birtokában hogyan cselekszik. A HIV-fertőzés elkerülésének szempontjából az a legjobb, ha ezt tényleg nyíltan meg lehet beszélni, és beszámolhatunk arról, ha a kapcsolaton kívül szexeltünk. Ekkor ugyanis részletesen ki lehet térni arra, mit is csináltunk tegnap éjjel azzal az alkalmi partnerrel.

Nem minden kapcsolatba fér bele egy-egy ilyen kaland részletes megvitatása. Például nagyon nehéz lehet beszámolni egy védekezés nélküli szexkapcsolatról, ha feltételezed, hogy a partnered féltékeny lenne. Esetleg úgy érzed, hogy azt hinné, már nem szereted. A legjobb, ha előre tisztázod vele, mit jelent neki/neked egy ilyen kaland. Ezt érdemes akkora időzíteni, amikor még konkrétan nem gondolsz más szexuális partnerre, de már eléggé biztosnak érezheti a szerelmedet ahhoz, hogy ne értsen félre.

Lehet, hogy csak a romantikus filmek miatt hiszed, hogy összedől a világ, ha néha nem a társaddal szexelsz. Ha bármikor úgy érzed, hogy valami nem stimmel, ha bizonytalan vagy a kapcsolat erősségében, ha nem tudod, hogy együtt akarsz-e maradni vele, térj vissza a védekezéshez. Fontos, hogy a védekezés nélküli szex a tényleges bizalmad kifejezése legyen, és ne azzal próbáld pótolni azt, ami hiányzik a kapcsolatotokból.

Ilyenkor - persze más esetben is - érdemes beszélgetni a meglévő problémákról. Általában azok a párok a legelégedettebbek a kapcsolataikkal, akik meg tudják beszélni a kérdéseiket. Nem mindegy azonban, hogy ezt hogyan teszed. Ha meg vagy győződve róla, hogy a másik szeret, érdemes a saját, meglévő érzéseidről és a tényekről is beszélni: „Mostanában olyan bizonytalanok érzem magam (érzés), egyre kevesebbet találkozunk(tény).” Ne arról beszélj, amit csak hiszel a másiktól, hogy: „Már nem tetszem neked.” Ha így van, ez úgyis kiderül, vagy annyira rosszul fogod érezni magad egy idő után, hogy véget vetsz a kapcsolatnak. Jó esetben azonban kiderülhet, hogy a partnerednek egyszerűen csak sok a dolga, és ezért látod kevesebbet átmenetileg.

TESZTEK

A ma Magyarországon forgalomban lévő HIV-tesztek általában a 6-8-12 héttel korábbi állapotot mutatják.

A tesztek többsége azt mutatja ki, hogy a szervezetedbe került vírus legyőzésére termel-e a szervezeted antitesteket. Ha nincs vírus, antitest sincs; ha van, akkor viszont ehhez a szervezetednek időre van szüksége. A legkorszerűbb tesztek nagyon érzékenyek: van, hogy már a fertőzéstől eltelt 4. hét végén már képesek pozitívítást jelezni.

Azonban nemcsak külsőre különböznek az emberek egymástól, hanem a kórokozók legyőzésére sem egyformán mozgósít minden ember szervezete. Van, akiben hamar termelődnek antitestek, van, akiben lassabban teljesedik ki ez a folyamat. Te is tudod: van, aki már akkor influenzás lesz, ha olvas róla az újságban, van, aki utolsónak betegszik le egy járvány idején.

Ezért jelölnek a tesztek tág határokat: átlagosan a 6.hétre már megbízható eredményeket kapunk, a 12-re pedig tuti biztosat. Vannak olyan tesztek, amelyek egy friss fertőzés 2.,3. hetében - amikor iszonyú magas a fertőzöttben a vírusok száma - képes kimutatni egy bizonyos vírus-antigént. Erre később, az antitestek megjelenésekor már nincs lehetőség.

Az anonim HIV-szűrőhelyeken a legkorszerűbb teszteket használják, amelyek egyaránt képesek vírus-antigént/vagy antitesteket jelezni. A gyors tesztek csak antitestek kimutatására alkalmasak. (Vagyis: ha május 1-jén elmegyek HIV-vizsgálatra, azt tudom meg, hogy kb. március közepén HIV-negatív voltam-e. Ha április 1-jén volt egy nem biztonságos szexuális kapcsolatom valakivel, és megfertőződtem, ezt a teszt nem biztos, hogy kimutatja.

Ez azért van, mert a vizsgálat nem a vírust, hanem a testedben a vírus leküzdésére termelődő úgynevezett ellenanyagokat mutatja ki, és ezekből körülbelül 6-8 hét után termelődik annyi, amennyit már észrevesz a teszt. Így a HIV-tesztek gyakran vakok a tesztet megelőző 4-6-8 hétre).

Még mindig elterjedt az a hamis információ, hogy a véradásnál ennél jobb tesztet használnak, és már a szexuális együttlét másnapján kiderül, hogy valaki HIV-pozitív-e. Sajnos ez nem így van, ugyanolyan tesztjeik vannak, mint a HIV-szűrő állomásoknak. Sokan bedőlnek az interneten hirdetett házi-önteszteknek: ezek nem megbízhatóak, nem engedélyezettek, és alkalmatlanok valós eredmények kimutatására. Eredetük bizonytalan, célszerűségük a karácsonyfa-izzósort nem múlja felül.

Nem is lesz ilyen tesztekől engedélyezett házi-változat:

Magyarországon a fertőző betegségek házi vizsgálata törvényileg tilos!

A BIZTONSÁGOSABB SZEXRŐL LESZBIKUSOKNAK:

A LESZBIKUSOK ÉS A HIV: AMIRŐL GONDOLKODNI KELL

A leszbikusok is gyakran annak a tévhitnek az áldozatai, hogy "mi nem kaphatjuk el az AIDS-t, hisz ez a meleg férfiak betegsége", s lehet, hogy egy leszbikus csoport számára gyakran nehéz a szexről és ezen belül a HIV-vel való megfertőződés módjairól beszélgetni.

Mint mindenki másnak, a leszbikusoknak is őszintén meg kell beszélniük, mit csinálnak és hogyan. A leszbikusok megkaphatják és időnként meg is kapják a HIV-et kockázatos szex útján - közös tű használatával – és egyéb módon is. Közöttük is terjedhet a herpesz és egyéb nemi betegségek, amelyek kockázatát nagyban csökkentheti a biztonságosabb szex. Aki jól informált, az elkerülheti a kockázatot és a felesleges félelmeket is.

NE FELEDD: A HIV-ET MÉG SENKI NEM KAPTA EL MINDENNAPI EMBERI ÉRINTKEZÉS SORÁN.

A lágy csókolózás, a tüsszentés, a szemüveg, a törölköző vagy az evőeszközök közös használata, stb. nem kockázatos. A vírust akkor kaphatod el egy fertőzött embertől, ha a vére, az ondója vagy a hüvelyváladéka a véráramodba kerül.

A LESZBIKUSOK ÉS A BIZTONSÁGOSABB SZEX: AMIRŐL BESZÉLNI KELL

„Túllépni a női óvszer miatti nyavalygáson a legkevesebb. Őszintén beszélni arról, hogy mit csinálunk az ágyban, az már sokkal nehezebb.” (Mary Louise Adams)

A szexről beszélni a legtöbb ember számára félelemmel és szorongással jár. A kutatások szerint a leszbikusok még az átlagosnál is kevesebbet beszélnek arról, hogy mit csinálnak és mit szeretnek a szexben; és még ha beszélnek is, nem mindig mondják el az igazat, mert félnek, hogy kinevetik vagy elutasítják őket.

De ahogy az előítéletek a homoszexualitásunkról való hallgatásból táplálkoznak, a HIV-fertőzés táptalaja a szexről való hallgatás. Mindennél fontosabb, hogy megpróbáljuk elmondani az igazat a partnereinknek és a barátainknak arról, hogy kik vagyunk és hogyan éltünk eddig. Segítsünk másokat őszintének lenni, azzal, hogy nem ítéljük el vagy vádoljuk őket szexuális szokásaik miatt.

A büntudat elkendőzi az igazságot, és elősegíti a HIV terjedését. Azt állítani, hogy az igazi leszbikusok nem kapják meg a vírust, valójában a HIV terjedését segítheti elő.

HOGYAN KAPHATJÁK MEG A LESZBIKUSOK A HIV-ET?

Vannak leszbikusok, akik kábítószeresnek, és közös tűt használnak. Ha kábítószereszel, soha ne használj másokkal közös tűt, fecskendőt, vagy bármilyen más eszközt - egyetlen alkalom is elég, hogy megfertőződj. Cigarettaiban fogyasztani, felszippanítani vagy megenni a drogokat biztonságosabb - bár ítélőképességed jelentősen befolyásolja. Ha intravénás kábítószerrel használsz, tartsd külön az eszközeidet és szerezz tiszta tűket vagy fecskendőt a gyógyszertárban vagy a tűcsere programtól. Ha változtatni akarsz a drogfogyasztási szokásaidon, de nem megy, keress meg egy drogambulanciát!

Vannak leszbikusok, akik gyermeket akarnak. Csak olyan donor spermáját használd, aki volt teljes HIV-szűrésen, vagyis kétszer is negatív volt az eredménye legalább 8 hét különbséggel, és a kettő között a biztonságosabb szex szabályait betartotta. Ugyanez áll akkor is, ha a hagyományos úton (heteroszexuális szexkapcsolattal) akarsz teherbe esni.

Vannak leszbikusok, akik a megélhetésük miatt tartanak fenn alkalmi vagy tartós szexkapcsolatot férfiakkal. A legtöbb prostituált megpróbálja elkerülni a kockázatos szexkapcsolatokat, vagy úgy, hogy ragaszkodik az óvszer használatához, vagy úgy, hogy nem hajlandó közösülésre. Elsősorban nem az számít, hogy kivel fekszel le, vagy hány emberrel, hanem hogy hogyan csinálod.

Vannak leszbikusok, akik egyéb okokból közösülnek férfiakkal. Megtörténhet, hogy többet iszol egy bulin, vagy megerősszakolnak - de az is lehet, hogy egyszerűen kedved van hozzá. Kerülhetsz olyan helyzetbe, hogy nem tudod irányítani az eseményeket (pl. ha megerősszakolnak). Amíg van választásod, nagyon fontos, hogy ragaszkodj a férfi óvszerhasználatához.

A leszbikusok, ha lefekszenek egy férfival, gyakran gondolni sem akarnak arra, hogy mi történik - de teherbe eshetnek vagy megfertőződhetnek HIV-vel. A biztonságosabb szex megvéd mindkettőtől. Sok leszbikusnak van szexuális kapcsolata férfiakkal, mielőtt felismeri vagy bevallja leszbikusságát. Az előbújás viszont nem törli el a korábbi kockázatokat; ha kérdésed van a múltbeli szexkapcsolataiddal kapcsolatban, hívj fel egy segélyvonalat!

Ha bármilyen módon kényszerítettek a szexre, és támogatásra van szükséged, fordulj a **NANE**-hoz vagy az **ESZTER Alapítvány**hoz, akár akarsz feljelentést tenni, akár nem. Ha szexuális kapcsolatba kerültél egy férfival, és nem készültél fel rá, vagy nem védekeztetek, hogy elkerülhesd a terhességet, fordulj nőgyógyászhoz vagy házi orvosodhoz, vagy valamelyik fogamzásgátlási ambulanciához.

Vannak leszbikusok, akik más nőktől kapták meg a fertőzést. A megfertőződés lehetőségei közül eddig a leszbikusok közötti szex kockázatait vizsgálták legkevésbé. Sokan még ma is abban a tévhitben élnek, hogy egy leszbikus szexkapcsolatban nem lehet megfertőződni. Azonban egyre nő azoknak a példáknek a száma, amikor egyéb módon nem vívódhatt át a HIV: például amikor vér keveredett vérrel, vagy egy menstruáló nővel való orális szex esetén. A fertőzött nők hüvelyváladékában is magas a vírus koncentrációja ahhoz, hogy fertőzőképes legyen, például szexuális játékszerek közös használata esetén.

Ha úgy érzed, veszélyeztetett vagy...

A legtöbben pánikba esnek, ha úgy gondolják, hogy megfertőződhetnek a HIV-vel. Ne ess túlzásba, nyugodtan és reálisan gondold át, milyen kockázatnak voltál kitéve. Ha kétségeid vannak, egy segélyvonallal való beszélgetés segíthet eloszlalni őket. Ha nem vagy biztos abban, hogy az, akivel beszélsz, járatos a leszbikusság kérdéseiben, hívd a **Háttér Lelkiséget**lyt.

Ha el akarsz menni HIV-szűrésre, de bizonytalan vagy, segíthet, ha megbeszéled a dolgot egy hozzáértő emberrel, vagy egy segélyszolgálattal. Sok fontos dolog felmerül, amikor az ember azon gondolkodik, hogy elmenjen-e szűrésre: a megfontolt döntéshez pedig elkél a támogatás. Más nemi úton szerzett betegségek kezelése ingyenes és bizalmas.

Akár volt részed kockázatos szexben, akár nem, beszélj partnereddel ezekről a témákról és éljtek biztonságosabb szexuális életet, hogy mindketten elkerüljétek a fertőzéseket.

MILYEN A BIZTONSÁGOSABB LESZBIKUS SZEX?

Mivel még sok a tisztázatlan kérdés a leszbikusok megfertőződésének kockázatával kapcsolatban, vannak, akik óvatosabbak. Alapvetően a vér vérrrel való keveredése vagy a hüvelyváladék vérrrel való érintkezése kell ahhoz, hogy átvivődjön a vírus (ne felejtse el, hogy a vér menstruációs vér is lehet). Bármilyen szex, amelynek ezek nem részei, kevésbé veszélyes. Számos lehetőség van a kockázat elkerülésére.

Masszírozás és önkielégítés

A közös maszturbálás, a masszírozás, a test dörzsölése vagy bármilyen külső testi érintkezés veszélytelen, ha a résztvevők bőre ép. Ha nyílt sebed vagy más sérülésed van, fedd le őket (ez persze legalább annyira az általános higiénia része, mint a HIV elleni védekezés). Ujjaidat használni is veszélytelen, ha csak nincs rajtuk seb; ha esetleg van, vagy ha a partnered menstruál, biztonságosabb vékony gumikesztyűt használni - ez végül is egyszerű kézi óvszer.

Orális szex

A nyalásról általában azt gondolják, hogy nem veszélyes, ha csak annak, aki csinálja, nincsenek sebek vagy sérülések a szájában, vagy az, akinek csinálják, nem menstruál vagy nem vérzik a nemi szerve. De ha vérzel, sebes a szád, vagy bizonytalan vagy, használj az orális szexhez hosszában kettévágott, ízesített óvszert. Használhatsz kettéhajtott háztartási fóliát (folpackot) is.

Jusson eszedbe: nemcsak a vér, hanem a hüvelyváladék is fertőzhet!

Külföldön kapható kifejezetten erre a célra gyártott latexnégyzet is, melyet „dental dam” néven ismernek az angolszász országokban. Eredetileg fogorvosok használatára készült. Körülbelül 15x15 centiméteres, nagyon nyúlékony, kicsit vastagabb, mint az óvszer. Egyre több leszbikus használja világszerte. A gumit rá kell tenni a nemi szervre, és ezen keresztül izgatni - de fontos, hogy ne szállj el, és tudd, melyik-melyik oldal... Próbáld meg jelet tenni az egyik felére! Meleg szappanos vízben lehet tisztítani, de ne érje közvetlen napfényt!

Vannak, akik azt mondják, hogy sosem használnak óvszert, mert nem elég spontán, nem lehet annyit érezni rajta keresztül, vagy túl mechanikus. Ugyanezt mondják a férfiak is az óvszerről, de a válasz ugyanaz: Ugyan már! Mi fontosabb, a büszkeséged vagy az egészséged?

Szexuális játékszerek

A szexuális játékszerek, mint a vibrátor, a műpénisz, vagy bármi, amit behatolásra használ, biztonságosak, feltéve persze, ha nem használjátok őket közösen. Ha közösen akarjátok használni őket, húzzatok rá új óvszert, mielőtt partnered használná, vagy mossátok meg forró szappanos vízben (az utóbbit ne tegyétek árammal működő szerkezetekkel).

Figyelj arra, hogy a nagyobb méretű dolgok (ököl vagy nagyobb szexuális játékszer) használata vagy a durvaság esetleg sérüléseket, vérzést okozhat, és ez megnöveli a kockázatot. Ez még valószínűbb anális behatolásnál, mint hüvelyinél, mert a végbél sokkal vékonyabb és sérülékenyebb. Öklözésnél mindig használj kesztyűt és sok vizes alapú síkosítót!

Síkosítók

Szexuális együttléteknél hasznos síkosítót használni, különösen azoknak, akiknek kevés a hüvelyváladékuk. Számos síkosító tartalmaz Nonoxynol 9-et, ami olyan spermaölő, amely a HIV-től is véd. Vannak viszont, akik érzékenyek rá, és az íze is elég kellemetlen. Vannak jobb ízű olajok, de ezek károsítják a gumit, ami kiszakadásához vezethet.

Csak vizes alapú síkosítót használj!

Vizes alapú síkosítót szex-shopokban és patikában vásárolhatsz, az utóbbiban vehetsz Fenistil gélt is. Ez egy allergia elleni gél, így nem kell pironkodnod, mikor megveszed, és akkor is segít, ha esetleg allergiás lennél a gumi anyagára.

Vannak olyan formái a szexnek, amelyek viszonylag kockázatosak - ez, amint már említettük, nagyrészt a vérnek vérrel vagy a vérnek hüvelyváladékkal való találkozásából származik.

Miért szigorúbbak egyes források?

Korábban, amikor még sokkal kevesebbet tudtunk a HIV terjedéséről, a védekezést propagáló anyagok szigorúbbak voltak. Például azt gondolták, hogy a HIV terjedhet vizelettel vagy ürülékkel is. Ez csak akkor van így, ha vért tartalmaznak; viszont a hepatitisz valóban terjedhet így. Sok írás szólt arról, hogy az SM (a szado-mazo szex) mennyire kockázatos. Ez előítéleteken, nem tényeken alapszik: a vér/vér vagy a hüvelyváladék/vér érintkezésre számít.