

HIV & SEX



ΕΙΣΕΛΘΕΤΕ ΜΕ
ΠΡΟΣΟΧΗ



ΚΕΝΤΡΟ ΖΩΗΣ

Για την υποστήριξη των ανθρώπων που ζουν με HIV/AIDS



KENTRO ZΩΗΣ

Για την υποστήριξη των ανθρώπων
που ζουν με HIV/AIDS

HIV & σεξ

NAM aidsmap 5η έκδοση (2016)

Μετάφραση: Απόστολος Πελέκης, Ψυχολόγος, Κέντρο Ζωής Θεσσαλονίκης

Επιστημονική επιμέλεια:

Μαρία Κουλεντιανού, Ψυχολόγος, Υπεύθυνη Υπηρεσίας Ψυχολογικής Στήριξης Κέντρου Ζωής
Χαρά Παπαγεωργίου, Δικηγόρος, Υπεύθυνη Νομικής Υπηρεσίας Κέντρου Ζωής

Τα κείμενα αυτού του εντύπου είναι προσαρμογή της πρωτότυπης έκδοσης της **NAM**, που μας παραχώρησε τα πνευματικά δικαιώματα. Η NAM είναι ανεξάρτητη φιλανθρωπική οργάνωση παροχής πληροφοριών για τη λοίμωξη HIV, με έδρα το Ηνωμένο Βασίλειο.

- Μπορείτε να δείτε το πρωτότυπο έντυπο στο www.aidsmap.com
 - Η NAM δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για την ακρίβεια της μετάφρασης ή της παραμετροποίησης του κειμένου.
-

HIV & σεξ

Ο οδηγός αυτός αποτελεί μια εισαγωγή στη σεξουαλική υγεία για ανθρώπους που ζουν με τον HIV. Στο 1ο μέρος, εξετάζεται η σεξουαλική υγεία από μια ευρεία οπτική και εξηγείται γιατί ο HIV δε θα πρέπει να σε αποτρέψει από το να έχεις σεξουαλικές επαφές και να τις απολαμβάνεις. Περιγράφεται πώς ο HIV μπορεί να επηρεάσει τα αισθήματά σου για το σεξ και προτείνονται τρόποι αντιμετώπισης των προβλημάτων και του άγχους που μπορεί να βιώνεις.

Το 2ο μέρος εξηγεί γιατί η καλή σωματική - σεξουαλική υγεία είναι σημαντική για τους ανθρώπους που ζουν με HIV και περιγράφει τα μέτρα που μπορείς να πάρεις για να προστατέψεις τη δική σου υγεία και την υγεία των άλλων. Το 3ο μέρος παρέχει πληροφορίες για τα συμπτώματα, τη διάγνωση, την πρόληψη και τη θεραπεία ορισμένων συχνών σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

Στόχος του οδηγού αυτού δεν είναι να αντικαταστήσει τη συζήτηση με τον γιατρό ή την ομάδα επαγγελματιών υγείας που σε παρακολουθεί. Μπορεί όμως να σε βοηθήσει να σκεφτείς ποια είναι τα ερωτήματα που θα ήθελες να σου απαντηθούν. Ίσως, ακόμη, θελήσεις να συζητήσεις κάποια από τα θέματα που καλύπτονται εδώ με συντρόφους, φίλους και άλλες υποστηρικτικές υπηρεσίες.

Περιεχόμενα

Μέρος 1: Ο HIV, το σεξ και εσύ	σελ. 3
1.1 Πώς μπορεί να νιώθεις για το σεξ μετά τη διάγνωση του HIV;	4
1.2 Ο HIV, το σεξ και ο νόμος	5
1.3 Αντιμετωπίζοντας σεξουαλικά προβλήματα	7
1.4 Η σχέση με οροαρνητικό σύντροφο	12
<hr/>	
Μέρος 2: Ο HIV και η πρόληψη της σεξουαλικής μετάδοσης	14
2.1 Η χρήση αντιρετροϊκών φαρμάκων για την πρόληψη του HIV	14
2.2 Προφυλακτικά	17
2.3 Πρωκτικό σεξ	19
2.4 Κολπικό σεξ	20
2.5 Στοματικό σεξ	21
2.6 Άλλες σεξουαλικές πρακτικές	21
2.7 Αντισύλληψη, σύλληψη και εγκυμοσύνη	22
<hr/>	
Μέρος 3: Ο HIV και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα	23
3.1 Τακτικοί έλεγχοι της σεξουαλικής υγείας	24
3.2 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα	25
<hr/>	
Περίληψη	28

Μέρος 1ο

Ο HIV, το σεξ και εσύ

Η φροντίδα της σεξουαλικής υγείας περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από το να παίρνει κανείς μέτρα για να μη μεταδώσει τον HIV σε κάποιο άλλο άτομο ή για να αποφύγει σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Η καλή σεξουαλική υγεία δεν περιορίζεται στην καλή σωματική υγεία και μόνο.

Οι άνθρωποι με HIV έχουν τις ίδιες ανάγκες με τον καθέναν - την ανάγκη για αγάπη, τρυφερότητα και για την απόλαυση και ικανοποίηση που μπορεί κανείς να λάβει (και να προσφέρει) κάνοντας σεξ.

Η σεξουαλικότητα είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης σου. Το σεξ και η ύπαρξη σχέσεων στη ζωή σου θα είναι πιθανότατα το ίδιο σημαντικά για σένα, όσο ήταν πάντα. Το να ζεις καλά και να παραμένεις υγιής με τον HIV σημαίνει να φροντίζεις τον εαυτό σου - και αυτό περιλαμβάνει και τη φροντίδα των συναισθηματικών σου πλευρών. Ο αποκλεισμός του εαυτού σου από το να δέχεται και να προσφέρει απόλαυση ή από την ανθρώπινη επαφή με τον υπόλοιπο κόσμο δε σου κάνει καλό. Μπορεί να βρεθείς απομονωμένος και σε κατάθλιψη, κάτι που επίσης δεν είναι καλό και για την υγεία σου.

Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, εάν επιλέξεις να μείνεις μόνος ή να απέχεις από το σεξ - αλλά θα πρέπει να είναι μια επιλογή που έχεις κάνει για λόγους θετικών. Ούτε και χρειάζεται να είναι αυτό μια μόνιμη επιλογή - ίσως αποφασίσεις να μην έχεις σεξουαλικές επαφές για μια περίοδο, όσο, για παράδειγμα, χρειάζεσαι για να συμφιλιωθείς με τη διάγνωση του HIV.

Κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται ότι πρέπει να σταματήσουν το σεξ, επειδή φοβούνται ότι θα μεταδώσουν τον HIV ή επειδή δε νιώθουν πλέον επιθυμητοί. Σίγουρα όμως δε χρειάζεται να σταματήσεις να έχεις σεξουαλικές επαφές, απλά και μόνο επειδή έχεις τον HIV.

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι ο HIV είναι μόνο ένας ιός, όπως ο ιός του κοινού κρυολγήματος ή της γρίπης. Δεν είναι κάτι που σε χαρακτηρίζει από ηθική άποψη, ούτε και θα πρέπει να εκλαμβάνεται ως κάποια μορφή τιμωρίας.

Κάνοντας σεξ, νιώθεις ωραία, έρχεσαι πιο κοντά με τους άλλους ανθρώπους και ικανοποιείς μια ισχυρή σου ανάγκη. Αυτά και μόνο αρκούν για να συνεχίσεις να απολαμβάνεις το σεξ όσο συχνά θέλεις. Υπάρχουν όμως και άλλα αναγνωρισμένα οφέλη για την υγεία σου: το σεξ σε βοηθά να χαλαρώνεις και να κοιμάσαι καλύτερα, είναι ένας πολύ καλός τρόπος άσκησης και μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο, να βελτιώσει την αιματική κυκλοφορία και να μειώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, είναι σημαντικό να συζητάς τις πιθανές σου απορίες ή τα ζητήματα που μπορεί να σε αγχώνουν με την πρώτη ευκαιρία.

Μπορείς να μιλήσεις για θέματα σεξουαλικότητας με τον γιατρό, το νοσηλευτικό ή το υπόλοιπο προσωπικό του νοσοκομείου όπου παρακολουθείσαι. Ίσως φοβάσαι ότι θα σοκαριστούν ή θα απογοητευτούν, εάν τους πεις, για παράδειγμα, ότι είχες μια σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό. Όλοι τους όμως είναι εκεί για να σου λύσουν αυτές τις απορίες, να σου δώσουν πληροφορίες και, αν δεν έχουν τις απαραίτητες γνώσεις, να σε παραπέμψουν σε κάποιον περισσότερο ειδικό. Μπορείς, επίσης, να ζητήσεις καθοδήγηση και βοήθεια για σεξουαλικά ζητήματα από άλλους φορείς υποστήριξης, ενώ ίσως βοηθηθείς και από μια συζήτηση με συντρόφους, φίλους, ή άλλους ανθρώπους που έχουν αντιμετωπίσει τα ίδια θέματα.

1.1 Πώς μπορεί να νιώθεις για το σεξ μετά τη διάγνωση του HIV;

Αν και δεν είναι απαραίτητο ότι θα συμβεί έτσι, πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι τα αισθήματά τους για το σεξ αλλάζουν, αφότου μαθαίνουν ότι έχουν τον HIV. Μπορεί το ενδιαφέρον σου για το σεξ να μειωθεί ή να εξαφανιστεί εντελώς, για κάποια περίοδο ή για πάντα. Αντίθετα, μπορεί να δεις ότι οι σεξουαλικές σου ανάγκες γίνονται πιο δυνατές, πιο έντονες.

Και οι δυο αυτές αντιδράσεις μπορεί απλά να οφείλονται σε φυσιολογικές αλλαγές στη σεξουαλική σου διάθεση ή, βέβαια, στις ευκαιρίες που έχεις για να κάνεις σεξ. Ωστόσο, τέτοιες αλλαγές στη σεξουαλική σου επιθυμία μπορεί να σου προκαλέσουν προβλήματα, ιδίως αν σε κάνουν να νιώθεις άσχημα ή παρεμποδίζουν άλλους τομείς της ζωής σου.

Μαθαίνοντας ότι έχεις τον HIV, μπορεί να αλλάξει το πώς νιώθεις με τον εαυτό σου. Η διάγνωση μπορεί να σε σοκάρει και ίσως σε κάνει να απέχεις από το σεξ, τουλάχιστον προσωρινά. Κάποιοι άνθρωποι με HIV αναφέρουν ότι αισθάνονται λιγότερο επιθυμητοί, σωματικά και σεξουαλικά, και ότι έχουν λιγότερη αυτοπεποίθηση με τους ερωτικούς τους συντρόφους.

Το να έχεις τον HIV μπορεί να σε κάνει να βλέπεις τον εαυτό σου και το σεξ με απαισιοδοξία. Ίσως νιώθεις άσχημα για τον τρόπο που έκανες ή συνεχίζεις να κάνεις σεξ, ή θυμωμένος με τον εαυτό σου ή με το άτομο ή τα άτομα που πιθανόν σου μετέδωσαν τον ιό.

Η διάγνωση του HIV μπορεί να τροφοδοτήσει γενικότερα αρνητικά αισθήματα που ίσως ήδη είχες για το ποιος είσαι. Ο HIV, για παράδειγμα, έχει λειτουργήσει ως αφορμή για να στιγματιστούν περαιτέρω κάποιες από τις ομάδες ανθρώπων που έχουν πληγεί περισσότερο από τον ιό στη χώρα μας - οι ομοφυλόφιλοι άνδρες και οι άνθρωποι που κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.

Ίσως φοβάσαι ότι θα μεταδώσεις τον HIV στους ή τις σεξουαλικούς/ές σου συντρόφους και αυτό μπορεί να μειώσει την επιθυμία σου να κάνεις σεξ ή τη σεξουαλική σου απόδοση.

Η σκέψη του να πεις σε παλαιότερους, τωρινούς ή πιθανούς μελλοντικούς σου συντρόφους ότι έχεις τον HIV μπορεί επίσης να σου προκαλεί άγχος. Είναι μια απόφαση που θα πρέπει να πάρεις ο ίδιος για τον εαυτό σου, το αν θα το πεις σε όλους, σε κάποιους ή σε κανέναν από τους σεξουαλικούς σου συντρόφους.

Αν και πολλοί άνθρωποι που ζουν με τον HIV έχουν μακροχρόνιες σχέσεις με οροαρνητικούς συντρόφους, αρκετοί κάποιες φορές απορρίπτονται, ακριβώς επειδή είναι θετικοί στον HIV. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα οδυνηρό (και, σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να θέσει ακόμη και την προσωπική σου ασφάλεια σε κίνδυνο). Ίσως, ακόμη, ανησυχείς για το κατά πόσο κάποιο πρόσωπο, στο οποίο θα μιλήσεις για την οροθετικότητά σου, θα το κρατήσει μυστικό από άλλους ανθρώπους. Είναι σημαντικό να αναπτύξεις στρατηγικές που θα σε βοηθήσουν να ανταπεξέλθεις σε μια τέτοια περίπτωση, αν όντως σου συμβεί.

Θα μπορούσες να συζητήσεις αυτά τα θέματα με κάποιον από τους επαγγελματίες υγείας που σε παρακολουθούν, όπως έναν ψυχολόγο, έναν φιλικό γιατρό, ή με κάποιον άλλον οργανισμό υποστήριξης. Αυτοί είναι σε θέση να σε βοηθήσουν να σκεφτείς πώς και πότε θα μπορούσες να μιλήσεις σε άλλους ανθρώπους για τον HIV και πώς θα μπορούσες να αποκριθείς στις πιθανές τους αντιδράσεις.

Οι καλοί φίλοι σου μπορεί επίσης να σε βοηθήσουν να σκεφτείς αυτά τα θέματα διεξοδικά.

Κάποιοι άνθρωποι που ζουν με τον HIV επιλέγουν να έχουν σεξουαλικές επαφές μόνο με ανθρώπους που επίσης είναι θετικοί στον HIV. Αυτό συμβαίνει συχνά, επειδή δε θέλουν να διακινδυνέψουν μια πιθανή μετάδοση σε κάποιον άλλον άνθρωπο. Ένας άλλος πιθανός λόγος είναι ότι θέλουν να κάνουν σεξ χωρίς προφυλακτικό. Μπορεί κάτι τέτοιο να είναι απολαυστικό και τρυφερό, όμως εξακολουθούν να υπάρχουν κίνδυνοι για την υγεία και των δύο, όπως η πιθανότητα μετάδοσης κάποιου άλλου σεξουαλικώς μεταδιδόμενου νοσήματος, όπως, για παράδειγμα, η ηπατίτιδα. Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι πιθανό να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία σου, πιθανόν και τη θεραπεία σου για τον HIV. Και υπάρχει επιπλέον, ο κίνδυνος της επιμόλυνσης με ένα διαφορετικό (και πιθανόν ανθεκτικό στα φάρμακα) στέλεχος του HIV.

1.2 Ο HIV, το σεξ και ο νόμος

Στη χώρα μας δεν υπάρχουν ειδικές ποινικές διατάξεις για τον HIV και εφαρμόζονται οι γενικές διατάξεις για το αδίκημα της βαριάς σωματικής βλάβης. Πιο αναλυτικά, εάν γνωρίζεις ότι είσαι θετικός/ή στον HIV, και έχεις σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό και χωρίς να ενημερώσεις τον ή τη σύντροφό σου για την οροθετικότητά σου, είναι πιθανό να κινηθούν ποινικές διαδικασίες εις βάρος σου.

Το θέμα αυτό μπορεί να επηρεάσει τη στάση σου ως προς τη σεξουαλική σου ζωή, ύστερα από μία διάγνωση με τον HIV.

Στην Ελλάδα, έχουν κατηγορηθεί άνθρωποι για τέλεση αδικήματος, επειδή μετέδωσαν τον HIV σε συντρόφους τους μέσω σεξουαλικής επαφής χωρίς προφυλακτικό και χωρίς να τους έχουν προηγουμένως ενημερώσει ότι είναι θετικοί στον HIV (ο σχετικός νομικός όρος είναι «βαριά σωματική βλάβη, σκοπούμενη ή μη»). Εκτός της πιθανότητας να κατηγορηθεί κάποιος για τη μετάδοση του HIV, είναι δυνατό να διωχθεί και επειδή εξέθεσε ένα άλλο πρόσωπο στον κίνδυνο πιθανής μόλυνσης με τον HIV, ακόμη και αν τελικά ο ιός δεν μεταδόθηκε (ο αντίστοιχος νομικός όρος είναι «απόπειρα βαριάς σωματικής βλάβης από ενδεχόμενο δόλο»).

Οι περισσότερες περιπτώσεις δίωξης προκύπτουν όταν κάποιος κάνει καταγγελία, ενέργεια που έχει σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή τόσο του κατηγορουμένου, όσο και των ανθρώπων που έκαναν την καταγγελία.

Το προφυλακτικό, όταν χρησιμοποιείται σωστά, παρέχει πολύ καλή προστασία από τον HIV, καθώς και από τα περισσότερα άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Οι δικηγόροι θεωρούν πως, εάν χρησιμοποιείς προφυλακτικό κάθε φορά που έχεις σεξουαλική επαφή και καθ' όλη της διάρκειά της, διαθέτεις ένα ισχυρό επιχείρημα υπεράσπισης, στην περίπτωση που όντως υπάρξει μετάδοση ή στην περίπτωση που κάποιος σε κατηγορήσει ότι αποπειράθηκε να του μεταδώσεις τον ιό.

Επιπλέον, είναι εξαιρετικά δύσκολο να μεταδώσεις τον HIV, εάν λαμβάνεις αντιρετροϊκή αγωγή και, ως αποτέλεσμα, έχεις μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο (δηλαδή, τα επίπεδα του HIV είναι τόσο χαμηλά, που ο ιός δεν μπορεί να ανιχνευθεί στο αίμα σου με τα συχνότερα χρησιμοποιούμενα τεστ). Εάν λαμβάνεις αντιρετροϊκή αγωγή σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σου, (βλ. σελ. 14) και έχεις μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο θα πρέπει να εκληφθεί ως απόδειξη ότι έχεις λάβει τα ενδεδειγμένα μέτρα για τη μη μετάδοση του HIV.

Επιπλέον, πιθανόν να τεθεί ζήτημα στην περίπτωση που χρησιμοποιείς προφυλακτικό και αντιληφθείς ότι έχει σπάσει ή βγει. Το προτιμότερο θα ήταν να ενημερώσεις τον ή τη σύντροφό σου ότι έχεις τον HIV, εάν δεν το γνωρίζει ήδη, και να τον συμβουλέψεις να ζητήσει να λάβει ένα είδος θεραπείας που ονομάζεται προφυλακτική αγωγή μετά την έκθεση (PEP). Αυτή είναι μια βραχεία διάρκειας θεραπεία με αντιρετροϊκά φάρμακα, που χορηγείται για να προληφθεί η λοίμωξη HIV, αμέσως αφού κάποιος έχει εκτεθεί στον ιό.

Τελικά, είναι δική σου απόφαση το αν και πότε θα πεις στους ή τις σεξουαλικούς/ές σου συντρόφους ότι έχεις τον HIV. Ίσως να θέλεις να σκεφτείς αν το είδος του σεξ που κάνεις ενέχει σοβαρό κίνδυνο μετάδοσης του HIV. Το πρωκτικό και το κολπικό σεξ χωρίς προφυλακτικό έχουν τη μεγαλύτερη πιθανότητα μετάδοσης, όμως υπάρχουν αποδείξεις ότι και το στοματικό σεξ ενέχει κάποιο κίνδυνο, αν και πολύ μικρότερο. Το προφυλακτικό, όταν χρησιμοποιείται σωστά, παρέχει αποτελεσματική προστασία.

Αν όντως αποφασίσεις να μιλήσεις στους σεξουαλικούς σου συντρόφους, σκέψου προσεκτικά το πώς και πότε θα το κάνεις. Σε πολλές περιπτώσεις, δεν θα υπάρξει κανένα πρόβλημα. Ωστόσο, κάποιοι άνθρωποι δεν θέλουν να κάνουν σεξ με

κάποιον που έχει τον HIV και, σπανιότερα, μπορεί να δεχθεί ακραίες αντιδράσεις. Θα βοηθούσε να σκεφτείς εκ των προτέρων τι θα κάνεις, εάν κάποιος σε απορρίψει ή αν ο σύντροφός σου αντιδράσει άσχημα (ενίοτε, κάποιοι άνθρωποι έχουν δεχθεί λεκτικές ή σωματικές απειλές ή επιθέσεις). Το προσωπικό του νοσοκομείου όπου παρακολουθείσαι για τον HIV ή κάποια οργάνωση υποστήριξης για τον HIV μπορεί να σε βοηθήσει να αναπτύξεις τεχνικές για να μιλήσεις στους ή τις συντρόφους σου για την οροθετικότητά σου. Η συζήτηση με άλλους ανθρώπους που ζουν με HIV για τους τρόπους με τους οποίους αυτοί μίλησαν στους ή τις συντρόφους τους και αντιμετώπισαν τις αντιδράσεις τους μπορεί επίσης να είναι βοηθητική.

Συχνά, το σεξ έρχεται πάνω στην ένταση της στιγμής. Ίσως νιώσεις ότι δεν είχες την ευκαιρία να αναφέρεις ότι έχεις τον HIV ή ότι ο/η σύντροφός σου δεν ήθελε να το συζητήσει. Ίσως ακόμη να θεωρήσεις ότι ο/η σύντροφός σου είναι αυτός/ή που παίρνει την πρωτοβουλία να μην χρησιμοποιήσετε προφυλακτικό. Σκέψου εκ των προτέρων πώς θα αντιδράσεις σε τέτοιες καταστάσεις. Μην υποθέτεις, απλά και μόνο επειδή ο/η σύντροφός σου δεν θέλει να μιλήσει για τον HIV, ή επειδή θέλει, ή ακόμη και ανυπομονεί, να κάνετε σεξ χωρίς προφυλακτικό, ότι και αυτός/ή έχει επίσης τον HIV.

Πολλές φορές, οι οροαρνητικοί άνθρωποι (ή αυτοί που δεν γνωρίζουν την κατάστασή τους) αναμένουν ότι οι άνθρωποι με HIV θα τους ενημερώσουν, πριν κάνουν σεξ. Εφόσον, λοιπόν, δεν αναφέρθηκε καθόλου ο HIV και κάνανε σεξ χωρίς να χρησιμοποιήσουν προφυλακτικό, θα υποθέσουν ότι και ο/η σύντροφός τους είναι οροαρνητικός/ή.

Όπως ακριβώς οι άνθρωποι που ζουν με τον HIV έχουν ευθύνη να προσέχουν την υγεία τους και να μην μεταδίδουν τον ιό, έτσι και οι αρνητικοί άνθρωποι και οι άνθρωποι που δεν γνωρίζουν αν είναι θετικοί στον HIV ή όχι έχουν ευθύνη να προσέχουν την υγεία τους και να προστατεύονται. Ωστόσο, από τη σκοπιά του νόμου, η ευθύνη φαίνεται να βαρύνει περισσότερο τους ανθρώπους που ζουν με τον HIV, εφόσον το γνωρίζουν και δεν λαμβάνουν τα απαραίτητα προστατευτικά μέτρα.

Αν είσαι υπό ανάκριση ή πιστεύεις πως κάποιος μπορεί να καταθέσει μήνυση εναντίον σου, είναι σημαντικό να λάβεις έγκυρη καθοδήγηση από κάποια οργάνωση υποστήριξης για τον HIV και εξειδικευμένη συμβουλή από έναν έμπειρο δικηγόρο, πριν δώσεις οποιαδήποτε κατάθεση στην αστυνομία.

1.3 Αντιμετωπίζοντας σεξουαλικά προβλήματα

Τα αισθήματά σου για το σεξ, καθώς και η ικανότητά σου να έχεις σεξουαλικές επαφές, επηρεάζονται από μια σειρά παραγόντων. Σε αυτούς περιλαμβάνονται ψυχολογικά ζητήματα, όπως το πώς νιώθεις για τον εαυτό σου και τη σεξουαλικότητά σου, το πώς πιστεύεις ότι σε βλέπουν οι άλλοι, την επιθυμία σου να κάνεις παιδιά, ή το γενικό σου άγχος και την κατάθλιψη.

Η σεξουαλική σου επίδοση μπορεί, επίσης, να επηρεάζεται από σωματικούς παράγοντες, στους οποίους περιλαμβάνονται:

- τα ορμονικά επίπεδα
- διαταραχές που επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος στα γεννητικά όργανα
- η διαδικασία της φυσιολογικής γήρανσης
- οι παρενέργειες φαρμάκων που λαμβάνονται για ιατρικά προβλήματα
- η εγκυμοσύνη
- η χρήση αλκοόλ και ψυχαγωγικών ναρκωτικών ουσιών
- η σωματική αναπηρία

Εάν αντιμετωπίζεις σεξουαλικά προβλήματα, κατά πάσα πιθανότητα αυτά δεν οφείλονται σε μία και μόνον αιτία. Αντίθετα, είναι πιθανό να εμπλέκεται ένας συνδυασμός από τους παράγοντες που αναφέρονται παραπάνω, τόσο σωματικοί, όσο και ψυχολογικοί.

Αν και τα σεξουαλικά προβλήματα (συχνά αποκαλούνται σεξουαλικές δυσλειτουργίες) μπορεί να απασχολήσουν τον καθέναν σε διάφορες περιόδους της ζωής του, φαίνεται πως εμφανίζονται συχνότερα στους ανθρώπους που ζουν με τον HIV. Η απώλεια του σεξουαλικού κινήτρου ή της σεξουαλικής επιθυμίας (λίμπιντο) μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην ποιότητα της ζωής σου, την αίσθηση αξίας του εαυτού και τις σχέσεις με τους ή τις συντρόφους σου. Μπορεί, επίσης, να συμβάλλει στην εμφάνιση συναισθηματικών προβλημάτων, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

Τα σεξουαλικά προβλήματα συνήθως εμφανίζονται όταν κάποιος βιώνει αγχογόνες καταστάσεις στη ζωή του - όπως όταν έχει λάβει ένα θετικό αποτέλεσμα σε τεστ HIV. Αυτή μπορεί να είναι μια περίοδος αναταραχής, ανησυχίας, φόβου ή απελπισίας, ώστε δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι επηρεάζεται η σεξουαλική επιθυμία και απόδοση. Ο φόβος ότι μπορεί να μεταδώσεις τον HIV στον ή τη σεξουαλική σου σύντροφο μπορεί επίσης να μεταβάλλει την επιθυμία σου για σεξ και οικειότητα.

Αναφέρονται, συνήθως, τέσσερις τύποι σεξουαλικών προβλημάτων. Αυτοί είναι:

- **Προβλήματα σχετικά με τη σεξουαλική επιθυμία:** συνήθως περιλαμβάνει απώλεια του ενδιαφέροντος για το σεξ, αλλά και αντίστροφα, σε κάποιους ανθρώπους μπορεί η σεξουαλική επιθυμία να αυξηθεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε καθίσταται προβληματική.
- **Προβλήματα σχετικά με τη σεξουαλική διέγερση:** για τους άνδρες, δυσκολία να έχουν ή να διατηρήσουν στύση· για τις γυναίκες, δυσκολία στην επίτευξη χαλάρωσης και ύγρυνσης του κόλπου.
- **Προβλήματα σχετικά με τον οργασμό:** πλήρης απουσία ή καθυστέρηση στην έλευση του οργασμού, ή, για τους άνδρες, ταχεία (πρώωρη) ή καθυστερημένη/ ανεσταλμένη εκσπερμάτιση.
- **Πόνος:** οι γυναίκες με σεξουαλικά προβλήματα συχνά νιώθουν πόνο κατά τη σεξουαλική επαφή, το οποίο μπορεί να οδηγήσει στην αποφυγή του σεξ ή να προκαλέσει προβλήματα σε ερωτικές σχέσεις.

Τι προκαλεί σεξουαλικά προβλήματα;

Τα αισθήματά σου για το σεξ και τον εαυτό σου μπορεί να συνεισφέρουν στην εμφάνιση σεξουαλικών προβλημάτων. Το στίγμα που συνοδεύει τον HIV κάνει,

ορισμένες φορές, τους ανθρώπους με HIV να αισθάνονται ότι η σεξουαλική τους συμπεριφορά είναι, κατά κάποιον τρόπο, μη φυσιολογική ή λανθασμένη. Αυτό μπορεί να συμβαίνει και σε άλλες καταστάσεις για κάποιους ανθρώπους, όπως στην ομοφοβία ή την αποδοκιμασία του προγαμιαίου σεξ.

Ο τρόπος που αλληλεπιδράς με τον/τη σύντροφο (ή τους/τις συντρόφους) σου, καθώς και ευρύτερα θέματα στη σχέση (ή τις σχέσεις σου), μπορεί επίσης να επηρεάζουν τη σεξουαλική σου απόδοση.

Σημαντικά είναι, επίσης, και τα θέματα σωματικής υγείας. Για παράδειγμα, η σεξουαλική δυσλειτουργία στους άνδρες είναι δυνατόν, κάποιες φορές, να οφείλεται σε μειωμένα επίπεδα τεστοστερόνης (υπογοναδισμός), γεγονός που μπορεί, επιπλέον, να οδηγήσει σε κόπωση και απώλεια του σεξουαλικού κινήτρου και επιθυμίας. Στους ανθρώπους με HIV έχουν βρεθεί χαμηλότερα του φυσιολογικού επίπεδα τεστοστερόνης, κάτι που προκαλείται είτε εξαιτίας των άμεσων επιδράσεων του HIV, είτε εξαιτίας της χρόνια εξασθενημένης υγείας. Κάποιοι άνθρωποι λαμβάνουν θεραπεία υποκατάστασης τεστοστερόνης για να αντιμετωπίσουν αυτά τα προβλήματα. Οι άνδρες που λαμβάνουν θεραπεία υποκατάστασης τεστοστερόνης, συνήθως, κερδίζουν μυϊκή μάζα και μπορεί να νιώθουν τόσο ένα συναισθηματικό «ανέβασμα», όσο και μια αύξηση στη σεξουαλική τους επιθυμία. Θα ήταν καλό να συζητήσεις για αυτή τη θεραπεία με κάποιον από τους επαγγελματίες υγείας που σε παρακολουθεί, προτού την ξεκινήσεις.

Οι άνδρες που χρησιμοποιούν φάρμακα για την ενίσχυση της αθλητικής τους επίδοσης, τα οποία έχουν ως βάση την τεστοστερόνη (στεροειδή αναβολικά), μπορεί να περιορίσουν την ικανότητα του σώματός τους να παράγει τεστοστερόνη. Έτσι, όταν σταματήσουν να λαμβάνουν στεροειδή αναβολικά, το σώμα τους δεν μπορεί να παράγει δική του τεστοστερόνη. Αυτό μπορεί να προκαλέσει τόσο σεξουαλικά, όσο και σωματικά προβλήματα.

Στις γυναίκες, όταν επηρεάζονται τα επίπεδα των ορμονών κατά την εμμηνόπαυση, η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης μπορεί να αυξήσει τη σεξουαλική επιθυμία.

Ο HIV και κάποια αντιρετροϊκά φάρμακα μπορούν, σε κάποιες περιπτώσεις, να βλάψουν τα νευρικό σύστημα (μια κατάσταση που ονομάζεται νευροπάθεια) και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στύσης. Κάποια αντιρετροϊκά φάρμακα, όπως η σπάνια πια χρησιμοποιούμενη διδανοσίνη (Videx/Videx EC), μπορεί να προκαλέσουν μούδιασμα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων και έτσι, να δυσκολέψουν την επίτευξη ή τη διατήρηση της στύσης. Έχει, επίσης, αναφερθεί ότι και οι αναστολείς της πρωτεάσης μπορεί, περιστασιακά, να προκαλέσουν σεξουαλική δυσλειτουργία. Τα σεξουαλικά προβλήματα μπορεί ακόμη να αποτελούν παρενέργεια άλλων φαρμάκων. Πολλά από τα συχνά χρησιμοποιούμενα φάρμακα για τη θεραπεία της κατάθλιψης, όπως η φλουοξετίνη (Ladose), μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στύσης ή δυσκολία στην έλευση οργασμού.

Η εξασθενημένη γενικά υγεία μπορεί, επίσης, να οδηγήσει στην εμφάνιση σεξουαλικών προβλημάτων, είτε προκαλώντας απώλεια του σεξουαλικού ενδιαφέροντος, είτε ανικανότητα ως προς τη σεξουαλική απόδοση.

Τέλος, η υπερβολική χρήση αλκοόλ ή ψυχαγωγικών ναρκωτικών μπορεί να επηρεάσει τόσο την επιθυμία, όσο και την ικανότητα να κάνει κάποιος σεξ. Το κάπνισμα μπορεί επίσης να οδηγήσει σε στυτικές δυσλειτουργίες.

Εάν βλέπεις ότι τα σεξουαλικά σου προβλήματα είναι παρόντα σε κάθε στιγμή και σε κάθε περίπτωση (για παράδειγμα, με κάθε σεξουαλικό σου σύντροφο, ακόμη και όταν προσπαθείς να αυνανιστείς μόνος/η), τότε είναι πιθανό να οφείλονται σε σωματικούς παράγοντες, στις επιδράσεις ψυχαγωγικών ναρκωτικών ή του αλκοόλ, ή στις παρενέργειες φαρμάκων. Εάν, από την άλλη, βλέπεις ότι τα προβλήματά σου εμφανίζονται μόνο σε συγκεκριμένες συνθήκες (για παράδειγμα, με ένα/μία συγκεκριμένο/η σύντροφο ή όταν κάνεις σεξ σε συγκεκριμένες συνθήκες), τότε είναι πιθανότερο να οφείλονται σε ψυχολογικούς παράγοντες.

...και πώς θα τα αντιμετωπίσω;

Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσεις και να αποδεχτείς ότι έχεις ένα πρόβλημα. Δε χρειάζεται να νιώθεις ντροπή ή αμηχανία, αν δεν είσαι ευχαριστημένος από το πώς νιώθεις για το σεξ, τη σεξουαλική σου συμπεριφορά ή τη σεξουαλική σου απόδοση.

Το επόμενο βήμα θα ήταν ίσως να μιλήσεις στον ή τη σύντρόφό σου ή σε έναν στενό και έμπιστο φίλο για το τι νιώθεις ή βιώνεις. Ο γιατρός που σε παρακολουθεί για τον HIV μπορεί επίσης να σε βοηθήσει ή να σε παραπέμψει σε κάποιον άλλον ειδικό.

Μπορεί, επίσης, ο γιατρός σου να σε παραπέμψει σε κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας με εμπειρία στον HIV, ώστε να συζητήσεις μαζί του διεξοδικά τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς σου. Σε άλλες περιπτώσεις, ίσως είναι κατάλληλη μια παραπομπή για ψυχοσεξουαλική θεραπεία (ίσως προσφέρεται από το νοσοκομείο όπου παρακολουθείσαι για τον HIV) ή σε κάποια άλλη εξειδικευμένη δομή παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Ίσως σου προταθεί ψυχοθεραπεία (π.χ. Γνωσιακή - Συμπεριφορική Θεραπεία), για να βοηθηθείς να κατανοήσεις και να ξεπεράσεις τα σεξουαλικά σου προβλήματα. Οι οργανισμοί υποστήριξης ανθρώπων με HIV είναι ένα άλλο κατάλληλο μέρος για να αναζητήσεις πληροφορίες και βοήθεια βλ. www.kentrozois.gr.

Εάν αντιμετωπίζεις δυσκολίες στη διέγερση ή την εκσπερμάτιση, είναι σημαντικό να αναγνωρίσεις τι ακριβώς προβλήματα αντιμετωπίζεις και ποια ή ποιες είναι οι αιτίες τους. Αυτό ίσως απαιτεί κλινικές εξετάσεις και μια σειρά εργαστηριακών ελέγχων (όπως εξετάσεις αίματος για να ελεγχθούν τα επίπεδα των ορμονών, ή για να εντοπιστούν άλλες καταστάσεις που ίσως προκαλούν προβλήματα).

Για τους άνδρες με προβλήματα στύσης, υπάρχουν διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα που ίσως μπορούν να βοηθήσουν. Εάν οι εξετάσεις σου δείξουν ότι έχεις

χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης, ίσως τότε να σε βοηθήσει η θεραπεία υποκατάστασης τεστοστερόνης. Το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό που σε παρακολουθεί για τον HIV είναι σε θέση να σε καθοδηγήσει σχετικά.

Εάν έχεις γενικευμένα προβλήματα στύσης, τόσο με τον ή τη σεξουαλικό/η σου σύντροφο, όσο και μόνος, τότε φάρμακα, όπως η σιλденаφίλη (Viagra), η ταδαλαφίλη (Cialis) και η βαρδεναφίλη (Levitra), είναι πιθανόν να αποτελέσουν μια αποτελεσματική θεραπεία. Ενεργούν αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος στο πέος. Ωστόσο, τα συγκεκριμένα φάρμακα θα πρέπει να λαμβάνονται με προσοχή από όσους επίσης λαμβάνουν αναστολείς της πρωτεάσης, τα αντιμυκητιακά φάρμακα κετοκοναζόλη ή ιτρακοναζόλη, και το αντιβιοτικό ερυθρομυκίνη, λόγω πιθανών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των φαρμακευτικών αυτών ουσιών. Όσοι λαμβάνουν πλήρεις δόσεις ριτοναβίρης (Norvir) δε θα πρέπει να χρησιμοποιούν καθόλου το Levitra, καθώς και περιορισμένες μόνο ποσότητες του Viagra.

Είναι σημαντικό να ενημερώσεις όποιον γιατρό σου χορηγεί κάποιο από αυτά τα φάρμακα για οποιαδήποτε άλλη φαρμακευτική ουσία λαμβάνεις.

Τα poppers (νιτρώδη αλκύλια, γνωστά και ως νιτρικά άμυλα), μια ομάδα ψυχαγωγικών ναρκωτικών, προκαλούν πτώση της αρτηριακής πίεσης, όπως και τα φάρμακα για τη στυτική δυσλειτουργία Viagra, Cialis και Levitra. Τα συγκεκριμένα φάρμακα δε θα πρέπει να λαμβάνονται παράλληλα με poppers.

Η καθυστερημένη εκσπερμάτιση ή έλευση οργασμού μπορεί να οφείλεται σε παρενέργειες φαρμάκων, ιδιαίτερα των αντικαταθλιπτικών. Συζήτησε με τον γιατρό σου, εάν έχεις τέτοιες παρενέργειες και σε ανησυχούν, καθώς μπορεί να είναι διαθέσιμο κάποιο άλλο φάρμακο που είναι λιγότερο πιθανό να προκαλεί τέτοια ανεπιθύμητα συμπτώματα. Κάποιοι άνθρωποι θεωρούν πως τα οφέλη της αποτελεσματικής θεραπείας της κατάθλιψης είναι σημαντικότερα από μια μείωση της σεξουαλική τους επιθυμία.

Οι ιατρικές λύσεις για τα σεξουαλικά προβλήματα των γυναικών είναι πιο περιορισμένες. Δεν υπάρχουν αντίστοιχα των Viagra, του Cialis ή του Levitra. Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι μπορεί τα φάρμακα αυτά να επιφέρουν κάποια οφέλη και στις γυναίκες, όμως δεν υπάρχουν ακόμη ξεκάθαρες αποδείξεις.

Εάν για οποιονδήποτε λόγο αντιμετωπίζεις προβλήματα, είναι πάντα χρήσιμο να τα συζητήσεις με κάποιον από τους επαγγελματίες υγείας που σε παρακολουθούν. Πιθανόν, κάποια σωματική κατάσταση (για παράδειγμα, οι επιδράσεις του HIV, του διαβήτη ή της εξασθενημένης γενικά υγείας) να συμβάλλει σε κάποιο σεξουαλικό πρόβλημα, καθώς και παράγοντες όπως παρενέργειες φαρμάκων, βλάβες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων ή εκτεταμένη χρήση ναρκωτικών ουσιών ή αλκοόλ.

Για τις γυναίκες που έχουν περάσει στην εμμηνόπαυση (το τέλος της έμμηνου ρύσης ή της περιόδου), η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της σεξουαλικής επιθυμίας και να μειώσει την ξηρασία του κόλπου. Η χρήση λιπαντικών μπορεί επίσης να ανακουφίσει την κολπική ξηρότητα.

Συχνά, οι αιτίες των σεξουαλικών προβλημάτων που αναφέρονται από γυναίκες με HIV είναι ψυχολογικής ή κοινωνικής φύσης (κάποιες εκ των οποίων μπορεί επίσης να προκαλέσουν σωματικά προβλήματα). Η ψυχοθεραπεία, κατά την οποία μπορείς να συζητήσεις τέτοια ζητήματα διεξοδικά, μπορεί πολλές φορές να είναι βοηθητική και ίσως προσφέρεται στο νοσοκομείο όπου παρακολουθείσαι για τον HIV. Ρώτησε να μάθεις τι πηγές βοήθειας είναι διαθέσιμες.

1.4 Η σχέση με οροαρνητικό σύντροφο

Συχνά, οι άνθρωποι που ζουν με τον HIV έχουν συντρόφους που είναι αρνητικοί στον HIV (οι σχέσεις αυτές αναφέρονται κάποιες φορές από τους ειδικούς υγείας ως «οροασύμβατες» ή «οροασύμφωνες»). Φαίνεται πως, όταν αναλογιζόμαστε αυτές τις σχέσεις, το μόνο που μας απασχολεί είναι η σεξουαλική τους ζωή και ο κίνδυνος μετάδοσης του HIV.

Το σεξ είναι σημαντικό για πολλές στενές προσωπικές σχέσεις. Ωστόσο, είναι λίγες οι σχέσεις που μακροπρόθεσμα βασίζονται στο σεξ και μόνο. Η σεξουαλική πλευρά μιας σχέσης μπορεί να αλλάζει σημαντικά μέσα στον χρόνο και η σημασία που αποδίδει σε αυτή το κάθε μέλος της μπορεί να ποικίλει.

Ωστόσο, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, το να έχεις τον HIV πιθανότατα επηρεάζει το πώς εσύ και ο/η σύντροφός σου νιώθετε για το σεξ, καθώς και το είδος των σεξουαλικών επαφών που έχετε. Το σεξ μπορεί να επηρεαστεί από την παρουσία οποιασδήποτε ασθένειας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τον HIV, εφόσον μπορεί να μεταδοθεί μέσω της σεξουαλικής επαφής. Θα ήταν καλό για σένα και τον/τη σύντροφό σου να συζητήσετε το θέμα αυτό. Ίσως θέλεις να μιλήσεις για το πώς επηρεάζει την αίσθηση οικειότητας που έχεις, τη σεξουαλική σου επιθυμία και τη σεξουαλική σου απόδοση. Και είναι επίσης σημαντικό να μιλήσετε για τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αποφευχθεί μια πιθανή μετάδοση του HIV στον /στη σύντροφό σου. Εάν το ιικό σου φορτίο είναι μη ανιχνεύσιμο, ιδίως εάν λαμβάνεις αντιρετροϊκή αγωγή, η πιθανότητα μετάδοσης του HIV είναι πάρα πολύ μικρή. Οι ιατροί πλέον συνιστούν, υπό τις κατάλληλες συνθήκες, τη λήψη αντιρετροϊκών φαρμάκων ως έναν τρόπο πρόληψης του HIV εξίσου αποτελεσματικό με τη σωστή χρήση του προφυλακτικού. Μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για την αντιρετροϊκή θεραπεία ως μέσο πρόληψης στη σελίδα 14.

Ένας άλλος αποτελεσματικός τρόπος για να αποτρέψεις τη μετάδοση του HIV είναι η χρήση προφυλακτικού. Εφόσον χρησιμοποιείται σωστά και συστηματικά, το προφυλακτικό μπορεί επίσης να εμποδίσει τη μετάδοση άλλων σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων, όπως και μια μη επιθυμητή εγκυμοσύνη.

Η ορθή χρήση του προφυλακτικού αποτελεί μια καλή λύση για κάποια ζευγάρια, άλλα όμως δυσκολεύονται να χρησιμοποιούν προφυλακτικό κάποιες φορές ή και κάθε φορά, και επιλέγουν να κάνουν σεξ χωρίς προφυλακτικό.

Ίσως μπορείς να λύσεις κάποιες δυσκολίες στη χρήση του προφυλακτικού μιλώντας με τον ή τη σύντροφό σου για το θέμα αυτό. Μπορεί ακόμη να σε βοηθήσει η συζήτηση με κάποιον επαγγελματία υγείας από το νοσοκομείο σου. Ίσως υπάρχουν πρακτικά προβλήματα στη χρήση του προφυλακτικού, που μπορούν να λυθούν εύκολα. Για παράδειγμα, σε κάποιους άνδρες τα συνηθισμένα προφυλακτικά σπάνε επειδή είναι πολύ μεγάλα και η δοκιμή προφυλακτικών διαφορετικού μεγέθους ή η εφαρμογή διαφόρων τύπων λιπαντικών μπορεί να προσφέρει ποικιλία και να κάνει την εμπειρία της χρήσης προφυλακτικού πιο ευχάριστη. Το γυναικείο προφυλακτικό μπορεί επίσης να δώσει στις γυναίκες μεγαλύτερο έλεγχο, ώστε να βεβαιώνονται πως λαμβάνονται προφυλάξεις.

Αν ανησυχείς ότι υπάρχει πιθανότητα να έχεις εκτεθεί στον HIV (ίσως το προφυλακτικό έσπασε ή βγήκε), είναι διαθέσιμη η προφυλακτική αγωγή μετά την έκθεση (PEP). Εάν ο/η σύντροφός σου είναι αρνητικός/η στον HIV, το προσωπικό του νοσοκομείου σου μπορεί να του/της χορηγήσει ένα αρχικό σχήμα προφυλακτικής αγωγής μετά την έκθεση (PEP, βλ. σελ. 15), στην περίπτωση που το προφυλακτικό έχει σπάσει ή βγει.

Ωστόσο, οι δυσκολίες στη χρήση του προφυλακτικού αρκετές φορές σχετίζονται περισσότερο με τα αισθήματα για τον HIV και με ζητήματα εμπιστοσύνης και οικειότητας, συνεπώς η συζήτηση με κάποιον ειδικό μπορεί να βοηθήσει σε τέτοιες καταστάσεις.

Αν δεν ακολουθείτε ασφαλείς πρακτικές κατά τη σεξουαλική επαφή, είναι σημαντικό και για τους δύο να έχετε κατανοήσει και αποδεχτεί τους πιθανούς κινδύνους και να έχετε αναλογιστεί την επίδραση που θα έχει και στους δύο η μετάδοση του HIV.

Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να συζητήσουν για το σεξ, ακόμη και με το πιο κοντινό τους πρόσωπο. Σε μια τέτοια περίπτωση, ίσως να θέλεις να συζητήσεις ό,τι σε απασχολεί με κάποιον από το προσωπικό του νοσοκομείου σου, τον γιατρό σου ή κάποια άλλη οργάνωση υποστήριξης. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σε βοηθήσει να ξεκαθαρίσεις τις σκέψεις σου και το τι θα ήθελες να πεις.

Κάποιες φορές, η συμβουλευτική ζεύγους μπορεί να σου προσφέρει την ευκαιρία να συζητήσεις δύσκολα θέματα με τον ή τη σύντροφό σου με τη βοήθεια ενός εκπαιδευμένου συμβούλου. Αυτό θα μπορούσε να κανονιστεί στο νοσοκομείο σου ή σε κάποια άλλη τοπική οργάνωση υποστήριξης για τον HIV. Εάν δεν είσαι σίγουρος για το που μπορείς να απευθυνθείς, μπορείς να ξεκινήσεις από το Κέντρο Ζωής (210 72 33 848 και 210 72 57 617 για Αθήνα και 2310 23 70 40 για Θεσσαλονίκη).

Μέρος 2ο

Ο HIV και η πρόληψη της σεξουαλικής μετάδοσης

2.1 Η χρήση αντιρετροϊκών φαρμάκων για την πρόληψη του HIV

Μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο και μεταδοτικότητα

Ο στόχος της αντιρετροϊκής θεραπείας είναι η μείωση του ιικού φορτίου σε μη ανιχνεύσιμο επίπεδο. Όταν το ιικό σου φορτίο είναι μη ανιχνεύσιμο, σημαίνει ότι το επίπεδο του HIV στο αίμα σου είναι χαμηλότερο από αυτό που μπορεί να ανιχνευθεί από τα τεστ ιικού φορτίου. Αυτό δε σημαίνει ότι έχεις θεραπευθεί εντελώς από τον HIV, αλλά ότι ο συνδυασμός των φαρμάκων που λαμβάνεις έχει μειώσει σε τόσο μεγάλο βαθμό την ικανότητα του HIV να αναπαράγεται, ώστε δεν μπορεί να εντοπιστεί στο αίμα σου, παρά μόνο σε εξαιρετικά χαμηλές ποσότητες. Η αντιρετροϊκή θεραπεία μειώνει, επίσης, τα επίπεδα του ιού και σε άλλα σωματικά υγρά, όπως το σπέρμα και τα κολπικά υγρά.

Μεγάλες ερευνητικές μελέτες, τα τελευταία χρόνια, έχουν δείξει ότι η πιθανότητα μετάδοσης του HIV μειώνεται πάρα πολύ, όταν οι άνθρωποι λαμβάνουν αντιρετροϊκή αγωγή και έχουν μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο (αυτό κάποιες φορές αναφέρεται ως «θεραπεία ως πρόληψη» [treatment as prevention]). Οι γιατροί υποστηρίζουν πλέον ότι, υπό τις κατάλληλες συνθήκες, η λήψη αντιρετροϊκής αγωγής είναι εξίσου αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης του HIV, όσο και η σωστή χρήση του προφυλακτικού.

Οι κατάλληλες αυτές συνθήκες είναι ότι:

- ούτε εσύ, ούτε ο/η σύντροφός σου έχετε κάποιο άλλο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα (θα πρέπει κι οι δύο να κάνετε τακτικούς ελέγχους της σεξουαλικής σας υγείας)
- έχετε μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο για περισσότερο από έξι μήνες και λαμβάνεις την αντιρετροϊκή σου αγωγή σύμφωνα με τις οδηγίες των γιατρών σου
- ελέγχεις ανά τακτά διαστήματα το ιικό σου φορτίο.

Εφόσον ισχύουν τα παραπάνω για σένα και για τον/τη σύντρόφό σου, η λήψη αντιρετροϊκής αγωγής μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης της μετάδοσης του HIV.

Εάν εσύ και ο/η σύντροφός σου θέλετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό, είναι σημαντικό να συζητήσετε τον βαθμό ασφάλειας με τον οποίο νιώθετε άνετα κι οι δυο, πριν κάνετε κάτι τέτοιο. Ίσως χρειαστεί να εξηγήσεις ή να συζητήσεις με τους/τις οροαρνητικούς/ές σου συντρόφους τι σημαίνει μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο. Είναι πιθανό να χρειαστείτε κι οι δυο κάποιον χρόνο για να έχετε μια πλήρη κατανόηση της κατάστασης, προτού λάβετε κάποια απόφαση.

Θα πρέπει να θυμάσαι ότι η αντιρετροϊκή αγωγή δε μειώνει την πιθανότητα μετάδοσης άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ). Το προφυλακτικό παραμένει ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης των περισσότερων ΣΜΝ.

Όταν για πρώτη φορά γνωρίζεις έναν/μία καινούριο/α σύντροφο, είναι συνήθως αδύνατο να ξέρεις αν το άτομο αυτό έχει κάποιο ΣΜΝ ή όχι (μπορεί να μην υπάρχει κανένα ορατό σύμπτωμα). Ο μόνος αξιόπιστος τρόπος για να μάθεις αν εσύ ή ο/η σύντροφός σου έχει κάποιο ΣΜΝ είναι να πραγματοποιήσετε και οι δυο έναν λεπτομερή έλεγχο της σεξουαλικής σας υγείας. Αν κάποιος από τους δυο σας είχε σεξουαλική επαφή με τρίτο άτομο μετά τον ιατρικό έλεγχο, αυτός θα πρέπει να επαναληφθεί.

Αν δε λαμβάνεις ακόμη αντιρετροϊκή αγωγή για όφελος της δικής σου υγείας, αποφασίσεις όμως ότι θέλεις να ξεκινήσεις τη θεραπεία για να μειώσεις την πιθανότητα μετάδοσης του HIV στους ή στις συντρόφους σου, μίλησε με τον γιατρό σου. Συνήθως, θα σεβαστεί την απόφασή σου και θα σου συνταγογραφήσει αντιρετροϊκή αγωγή. Εάν αμφισβητήσει την ανάγκη να λάβεις αγωγή, εξήγησέ του ότι επιθυμία σου είναι προστατέψεις τους/τις συντρόφους σου από τον HIV.

Μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για την αντιρετροϊκή θεραπεία ως πρόληψη του HIV στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ζωής www.kentrozois.gr.

PEP

Εάν κάποιος έχει εκτεθεί στον HIV μέσω σεξουαλικής επαφής, υπάρχει η δυνατότητα να λάβει ένα βραχείας διάρκειας σχήμα αντιρετροϊκής αγωγής για να αποτραπεί η λοίμωξη. Αυτό ονομάζεται προφυλακτική αγωγή μετά την έκθεση (ή, για συντομία, PEP/Post-Exposure Prophylaxis). Τα φάρμακα αυτά μπορούν να χορηγηθούν από το τμήμα επειγόντων περιστατικών κάθε εφημερεύοντος νοσοκομείου, εάν ο κίνδυνος μόλυνσης εκτιμάται ότι είναι σημαντικός. Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) έχει εκδώσει κατευθυντήριες οδηγίες, όπου περιγράφονται οι συνθήκες υπό τις οποίες θα πρέπει να χορηγείται η PEP.

Θα πρέπει να υπάρχει σημαντικός κίνδυνος έκθεσης στον HIV. Το κατά πόσο η πιθανότητα έκθεσης είναι ή όχι «σημαντική» εξαρτάται από το είδος της σεξουαλικής επαφής που είχες και μια σειρά άλλων παραγόντων. Αν είναι γνωστό ότι ο/η θετικός/ή στον HIV σύντροφος λαμβάνει αντιρετροϊκή αγωγή και έχει μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο, η PEP δε συνιστάται (για περισσότερες πληροφορίες, βλ. «Κατευθυντήριες οδηγίες χορήγησης αντιρετροϊκής αγωγής σε ενήλικες και εφήβους» του ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. www.keelpno.gr).

Είναι σημαντικό να λάβεις PEP το συντομότερο δυνατό μετά από μια πιθανή έκθεση στον HIV - ιδανικά εντός 24 ωρών και οπωσδήποτε εντός 72 ωρών. Η PEP δεν είναι 100% αποτελεσματική. Ωστόσο, υπάρχουν πολύ λίγες αναφορές λοίμωξης HIV μετά τη λήψη PEP. Η PEP θεωρείται μια επείγουσα θεραπεία. Θα πρέπει να χορηγείται δωρεάν και ανεξάρτητα από το καθεστώς παραμονής κάποιου στη χώρα.

Εάν λαμβάνεις αντιρετροϊκή αγωγή και έχεις σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό με άτομο που είναι ή που δε γνωρίζεις αν είναι αρνητικό στον HIV, ή

αν το προφυλακτικό σπάσει ή γλιστρήσει κατά τη διάρκεια της επαφής, ίσως σκεφτείς να του δώσεις κάποια από τα δικά σου αντιρετροϊκά φάρμακα, στην προσπάθειά σου να μειώσεις την πιθανότητα μετάδοσης του HIV. Αυτό δεν είναι καλή ιδέα.

Κάποια αντιρετροϊκά φάρμακα λειτουργούν καλύτερα ως PEP από ό,τι άλλα και η ολοκληρωμένη θεραπεία PEP θα πρέπει να έχει διάρκεια ενός μήνα. Το να μοιραστείς με άλλο άτομο τα αντιρετροϊκά σου φάρμακα μπορεί να είναι επικίνδυνο, καθώς κάποια, ιδιαίτερα η αβακαβίρη (Ziagen), η νεβιραπίνη (Viramune) και η ετραβιρίνη (Intelence), μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις ή σοβαρές παρενέργειες, που μπορεί να είναι και θανάσιμες. Επιπλέον, υπάρχει πιθανότητα το άτομο στο οποίο θα δώσεις τα αντιρετροϊκά σου φάρμακα να έχει ήδη τον HIV και να μην το γνωρίζει. Σε μια τέτοια περίπτωση, το να λάβει λίγες δόσεις από τα δικά σου φάρμακα μπορεί να δώσει την ευκαιρία στον HIV στο σώμα του να αναπτύξει ανοχή στα συγκεκριμένα φάρμακα. Κάτι τέτοιο θα περιόριζε τις μελλοντικές του θεραπευτικές επιλογές.

Η ιδέα και μόνο ότι μπορεί να έχεις εκθέσει κάποιον στον HIV μπορεί να σε αναστατώσει. Αν όντως πιστεύεις ότι χρειάζεται να χορηγηθεί PEP, παρότρυνε το άτομο αυτό να απευθυνθεί το συντομότερο δυνατό στο πλησιέστερο Κέντρο Αναφοράς AIDS. Αν αυτό είναι κλειστό, θα πρέπει να απευθυνθεί στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του πλησιέστερου εφημερεύοντος νοσοκομείου και να ζητήσει PEP. Το προσωπικό του νοσοκομείου θα φροντίσει να επικοινωνήσει με ειδικό λοιμωξιολόγο.

Μπορείς να διαβάσεις περισσότερα για την PEP στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ζωής www.kentrozois.gr.

PrEP

Η προφυλακτική αγωγή πριν την έκθεση (Pre-exposure prophylaxis/PrEP) είναι ένας ακόμη τρόπος πρόληψης της λοίμωξης HIV. Οι άνθρωποι που είναι αρνητικοί στον HIV μπορούν να λαμβάνουν κάποιες δόσεις αντιρετροϊκών φαρμάκων, εάν έχουν υψηλή πιθανότητα έκθεσης στον ιό. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η μέθοδος αυτή μειώνει δραστικά την πιθανότητα μόλυνσης, υπό την προϋπόθεση ότι τα φάρμακα λαμβάνονται τακτικά και σύμφωνα με τις οδηγίες που έχουν δοθεί. Οι αποδείξεις για την αποτελεσματικότητα της PrEP είναι ιδιαίτερα ισχυρές ειδικά για τους άνδρες που έχουν σεξουαλικές επαφές με άνδρες.

Ωστόσο, η PrEP δεν προστατεύει τους ανθρώπους από άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα ή από μία μη επιθυμητή εγκυμοσύνη.

Το αντιρετροϊκό φάρμακο που χρησιμοποιείται επί του παρόντος ως PrEP είναι το Truvada, ένα σκεύασμα που περιέχει δύο δραστικές ουσίες, την τενοφοβίρη και την εμτρισιταβίνη. Το Truvada έχει επιλεγεί γιατί οι δύο αυτές ουσίες έχουν λιγότερες παρενέργειες και είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα ανάπτυξης ανοχής στα φάρμακα, στην περίπτωση που κάποιος είναι ήδη θετικός στον HIV, όταν ξεκινάει να λαμβάνει PrEP, ή στην περίπτωση που δεν καταστεί δυνατό να αποτραπεί η λοίμωξη.

Αν και υπάρχουν κι άλλοι αποτελεσματικοί τρόποι για να προληφθεί η μετάδοση του HIV, η PrEP αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή για ορισμένες ομάδες ανθρώπων, σε συγκεκριμένες όμως φάσεις της ζωής τους. Δε θεωρείται, δηλαδή, μια μέθοδος πρόληψης που μπορεί να ακολουθείται μακροπρόθεσμα. Για παράδειγμα, έρευνες έχουν δείξει ότι η PrEP μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος πρόληψης για τους ομοφυλόφιλους άνδρες, σε περιόδους όπου η σεξουαλική τους δραστηριότητα είναι τέτοια, ώστε αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα έκθεσης στον HIV.

Η χρήση της PrEP ως μεθόδου πρόληψης σε άλλες συνθήκες ερευνάται ακόμη. Έχει φανεί ότι η PrEP είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην πρόληψη της μετάδοσης του HIV σε ανθρώπους με υψηλή πιθανότητα έκθεσης στον ίο, όπως είναι οι άνδρες που έχουν σεξουαλικές επαφές με άλλους άνδρες χωρίς προφυλακτικό. Η διάθεση της PrEP στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποτελούσε μέχρι και πρόσφατα αντικείμενο διχογνωμίας. Τον Αύγουστο του 2016, η αρμόδια επιτροπή της Ε.Ε. ενέκρινε τη διάθεση του σκευάσματος Τριναδά ως PrEP στις 28 χώρες της ένωσης. Η Γαλλία και, πιο πρόσφατα, η Μεγάλη Βρετανία, χορηγούν ήδη PrEP σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού. Στην Ελλάδα η PrEP δεν είναι ακόμη διαθέσιμη.

Μπορείς να διαβάσεις περισσότερα για την PrEP στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ζωής www.kentrozois.gr.

2.2 Προφυλακτικά

Τα ανδρικά και τα γυναικεία προφυλακτικά παρέχουν πολύ καλή προστασία από τον HIV και από τα περισσότερα άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Για να είναι αποτελεσματικά ωστόσο, πρέπει να χρησιμοποιούνται με σωστό τρόπο.

Όταν είναι δυνατό, επέλεξε προφυλακτικά τα οποία έχουν επάνω τους σύμβολο που δηλώνει συμμόρφωση σε προδιαγραφές (CE). Μη χρησιμοποιείς παλιά προφυλακτικά ή προφυλακτικά που έχουν αφεθεί στον ήλιο για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα.

Μην πετάς τα χρησιμοποιημένα προφυλακτικά στην τουαλέτα, καθώς έτσι μπορεί να φράξει το αποχετευτικό σύστημα.

Το ανδρικό προφυλακτικό

Τα περισσότερα ανδρικά προφυλακτικά είναι κατασκευασμένα από λάτεξ, μία ελαστική ουσία. Κάποιοι άνθρωποι είναι αλλεργικοί στο λάτεξ, οπότε τα προφυλακτικά πολουρεθάνης (μία πλαστική ουσία) αποτελούν μια ασφαλή εναλλακτική επιλογή.

Τα ανδρικά προφυλακτικά κυκλοφορούν σε ποικίλα σχήματα, μεγέθη, πάχη, γεύσεις, υφές και χρώματα. Αν και το τυπικό μέγεθος εφαρμόζει καλά στους περισσότερους άνδρες, υπάρχουν και προφυλακτικά με μικρότερο ή μεγαλύτερο

μέγεθος. Χρησιμοποίησε μια μάρκα που σου ταιριάζει καλά. Υπάρχουν προφυλακτικά που έχουν σχεδιαστεί μόνο για να αυξάνουν τη σεξουαλική ευχαρίστηση, χωρίς να λειτουργούν ως αποτελεσματικός, προστατευτικό φραγμός. Έλεγξε τις πληροφορίες που αναγράφονται στο πακέτο. Τα συνηθισμένα προφυλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια και για το πρωκτικό σεξ.

Τα ανδρικά προφυλακτικά πωλούνται συνήθως σε φαρμακεία, καταστήματα ψιλικών, σούπερ μάρκετ και σε μηχανήματα αυτόματης πώλησης. Σε κάποιες πόλεις, διατίθενται δωρεάν προφυλακτικά σε χώρους συγκέντρωσης ανδρών που κάνουν σεξ με άνδρες. Δωρεάν προφυλακτικά μπορεί να διατίθενται και από οργανώσεις που ασχολούνται με τον HIV και τη σεξουαλική υγεία.

Η σωστή χρήση του ανδρικού προφυλακτικού

- Τα προφυλακτικά είναι συσκευασμένα μέσα σε ένα πλαστικό ή ελαστικό περιτύλιγμα. Όταν ανοίγεις τη συσκευασία, πρόσεξε να μη σκίσεις το προφυλακτικό.
- Φόρεσε το προφυλακτικό αμέσως μόλις το πέος έρθει σε σύση και πριν ξεκινήσει η διείσδυση.
- Τα προφυλακτικά έχουν στην πάνω άκρη τους μια εμφανή προεξοχή σε σχήμα θηλής. Βεβαιώσου ότι δε μένει καθόλου αέρας στο προφυλακτικό, κρατώντας την προεξοχή του με τον αντίχειρα και το δείκτη του ενός χεριού, καθώς το ξετυλίγεις προς τα κάτω με το άλλο. Εάν μείνει αέρας στην άκρη, το προφυλακτικό μπορεί να σπάσει όταν εκσπερματίσεις. Ξετύλιξε το προφυλακτικό, ώστε να καλύψει το πέος καθ' όλο το μήκος του, έως τη βάση.
- Η χρήση λιπαντικού μαζί με το προφυλακτικό το καθιστά περισσότερο ανθεκτικό, καθώς, επίσης, μπορεί να αυξήσει την άνεση του ή της συντρόφου σου. Το λιπαντικό εφαρμόζεται στην εξωτερική πλευρά του προφυλακτικού. Εάν χρειάζεται, μπορείς να προσθέσεις επιπλέον λιπαντικό κατά τη διάρκεια της επαφής. Με τα προφυλακτικά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται λιπαντικά που έχουν ως βάση το νερό ή τη σιλικόνη. Τα λιπαντικά που έχουν ως βάση κάποιο έλαιο, όπως η βαζελίνη, το βρεφικό λάδι ή οι ενυδατικές κρέμες, μπορούν να φθείρουν το προφυλακτικό πολύ γρήγορα, καθιστώντας πιθανότερη την πρόκληση ρωγμών.
- Αν χαθεί η σύση σου, το προφυλακτικό μπορεί να γλιστρήσει. Αυτός είναι ο συνηθέστερος λόγος αποτυχίας των προφυλακτικών. Κρατώντας το προφυλακτικό από τη βάση, μπορείς να είσαι βέβαιος ότι θα μείνει στη θέση του.
- Αν το προφυλακτικό γλιστρήσει ή σπάσει, τραβήξου αμέσως προς τα έξω και χρησιμοποίησε ένα καινούριο.
- Μετά την εκσπερμάτιση, απέσυρε το πέος σύντομα, πριν μαλακώσει. Κράτα το προφυλακτικό από τη βάση του, καθώς τραβιέσαι προς τα έξω.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείς ξανά το ίδιο προφυλακτικό.
- Εάν έχεις διεισδυτική σεξουαλική επαφή για πολλή ώρα, ο κίνδυνος να σπάσει το προφυλακτικό αυξάνεται. Είναι ασφαλέστερο να αλλάζεις προφυλακτικό κάθε 30 λεπτά.

Το γυναικείο προφυλακτικό

Το γυναικείο προφυλακτικό μοιάζει με πλαστικό σακουλάκι που τοποθετείται πριν τη σεξουαλική επαφή. Συνήθως είναι φτιαγμένο από πολυουρεθάνη, νιτριλικό καουτσούκ ή λάτεξ.

Το γυναικείο προφυλακτικό έχει δύο εύκαμπτους δακτύλιους: ο δακτύλιος που βρίσκεται στην κλειστή άκρη του προφυλακτικού το κρατά στη θέση του, μέσα στον κόλπο. Ο δακτύλιος που βρίσκεται στην ανοιχτή άκρη του προφυλακτικού θα πρέπει να παραμένει έξω από τον κόλπο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Το γυναικείο προφυλακτικό δεν είναι τόσο διαδεδομένο, όσο το ανδρικό. Μπορείς να τα αγοράσεις από κάποια φαρμακεία ή από διάφορες ιστοσελίδες.

Κάποιες γυναίκες προτιμούν το γυναικείο προφυλακτικό, επειδή έτσι μπορούν να έχουν τον έλεγχο τόσο της αντισύλληψης, όσο και της προστασίας των ιδίων και του συντρόφου τους από τον HIV. Το γυναικείο προφυλακτικό μπορεί να τοποθετηθεί αρκετές ώρες πριν τη σεξουαλική επαφή. Κάποιοι άνθρωποι το προτιμούν επειδή είναι λεπτό και ευαίσθητο, κάτι που αυξάνει την απόλαυση.

Η σωστή χρήση του γυναικείου προφυλακτικού

- Για να το τοποθετήσεις, βρες μια βολική στάση. Μπορείς να σταθείς με το ένα πόδι πάνω σε μια καρέκλα, να καθίσεις στην άκρη μιας καρέκλας ή του μπάνιου, να ξαπλώσεις ή να καθίσεις βαθιά λυγίζοντας τα γόνατα.
- Πίεσε μαζί τις πλευρές του εσωτερικού δακτυλίου στο κλειστό άκρο του προφυλακτικού και τοποθέτησέ το μέσα στον κόλπο, όπως το ταμπόν.
- Βάζοντας ένα δάχτυλο μέσα στο προφυλακτικό, σπρώξε τον εσωτερικό δακτύλιο μέσα στον κόλπο, ώστε να φτάσει όσο πιο βαθιά γίνεται.
- Τράβηξε το δάχτυλό σου και άφησε τον εξωτερικό δακτύλιο έξω από τον κόλπο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.
- Χρησιμοποίησε το χέρι σου για να οδηγήσεις το πέος του συντρόφου σου μέσα στο προφυλακτικό (βεβαιώσου ότι το πέος του δε θα γλιστρήσει μεταξύ του προφυλακτικού και του κόλπου).
- Το γυναικείο προφυλακτικό εφαρμόζει χαλαρά και θα κινείται κατά τη διάρκεια της επαφής. Αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα, εφόσον το πέος παραμένει μέσα στο προφυλακτικό.
- Το γυναικείο προφυλακτικό δεν χρειάζεται να αφαιρεθεί αμέσως μετά το τέλος της επαφής. Όταν όμως το βγάλεις, σφίξε και στρίψε τον εξωτερικό δακτύλιο, ώστε το σπέρμα να μείνει μέσα στο σακουλάκι. Απαλά, τράβηξέ το έξω από τον κόλπο.

2.3 Πρωκτικό σεξ

Το πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό είναι μία από τις σεξουαλικές πρακτικές με τη μέγιστη πιθανότητα μετάδοσης του HIV (και άλλων σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων). Αν λαμβάνεις αντιρετροϊκή αγωγή και έχεις μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο (βλ. σελ. 14) ή αν χρησιμοποιείς σωστά προφυλακτικό σε κάθε σου σεξουαλική επαφή, η μετάδοση του HIV μπορεί να αποφευχθεί.

Η πιθανότητα να μεταδώσει ένας άντρας τον HIV μέσω πρωκτικού σεξ είναι μεγαλύτερη όταν έχει τον ενεργητικό ρόλο κατά τη σεξουαλική επαφή (είναι δηλαδή αυτός που διεισδύει). Η πιθανότητα αυξάνεται ακόμη περισσότερο, αν έχει υψηλό ιικό

φορτίο, αν πάσχει από κάποιο άλλο μη θεραπευμένο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα (τα ΣΜΝ μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή ή πληγές στους ιστούς της περιοχής των γεννητικών οργάνων), αν εκσπερμάτισε μέσα στον ή τη σύντροφό του, ή αν κάνει σεξ με τρόπο που τραυματίζει τους ιστούς της περιοχής.

Η χρήση των *proppers* (ένας τύπος ψυχαγωγικών ναρκωτικών) κατά τη σεξουαλική επαφή αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα να μεταδοθεί ο HIV στον παθητικό σύντροφο (τα *proppers* φαίνεται πως αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή του πρωκτού).

Ομοίως, η πιθανότητα μετάδοσης του HIV κατά τη σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό είναι μεγαλύτερη σε ένα οροαρνητικό άτομο που πάσχει από κάποιο άλλο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα και δεν έχει λάβει θεραπεία για αυτό.

Αν έχεις τον παθητικό ρόλο κατά τη σεξουαλική επαφή (δηλαδή δέχεσαι διείσδυση), η πιθανότητα να μεταδώσεις τον HIV είναι μικρότερη, αλλά σαφώς υπαρκτή, ιδίως αν έχεις υψηλό ιικό φορτίο ή έχεις κάποιο άλλο μη θεραπευμένο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα.

2.4 Κολπικό σεξ

Το κολπικό σεξ χωρίς προφυλακτικό είναι μια σεξουαλική πρακτική με μεγάλη πιθανότητα μετάδοσης του HIV, τόσο για τους άντρες, όσο και για τις γυναίκες. Η πιθανότητα μετάδοσης είναι μεγαλύτερη για μια οροαρνητική γυναίκα που έχει σεξουαλική επαφή με ένα θετικό στον HIV άντρα, πιθανότατα λόγω του είδους του ιστού που καλύπτει το εσωτερικό του κόλπου και του τραχήλου. Ωστόσο, η πιθανότητα να μεταδώσει τον HIV μια οροθετική γυναίκα στον σύντροφό της κατά την κολπική επαφή είναι επίσης μεγάλη, εάν αυτή δε λαμβάνει αντιρετροϊκή αγωγή ή αν δεν χρησιμοποιείται προφυλακτικό.

Η ύπαρξη άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων σε οποιονδήποτε από τους δύο συντρόφους αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα μετάδοσης του HIV (τα ΣΜΝ μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή ή πληγές στους ιστούς των γεννητικών οργάνων), καθώς και οτιδήποτε άλλο μπορεί να τραυματίσει τους ιστούς των γεννητικών οργάνων και των δύο συντρόφων. Η πιθανότητα μετάδοσης αυξάνεται, επίσης, όταν το θετικό στον HIV άτομο έχει υψηλό ιικό φορτίο ή αν εκσπερμάτισε (στην περίπτωση που το θετικό στον HIV άτομο είναι ο άντρας) μέσα στον κόλπο της συντρόφου του.

Το κολπικό σεξ χωρίς προφυλακτικό μπορεί, επιπλέον, να οδηγήσει και σε εγκυμοσύνη. Αν ανησυχείς για την πιθανότητα να μείνεις εσύ ή η σύντροφός σου έγκυος, υπάρχουν διάφορες μέθοδοι αντισύλληψης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι η ορμονική αντισύλληψη (τα 'αντισυλληπτικά χάπια') μπορεί να αλληλεπιδρά με κάποια αντιρετροϊκά φάρμακα, επομένως ο γιατρός που σου χορηγεί αντισυλληπτικά θα πρέπει να γνωρίζει αν λαμβάνεις κάποια αντιρετροϊκή αγωγή. Υπάρχουν και φάρμακα επείγουσας αντισύλληψης, τα οποία διατίθενται χωρίς συνταγή από φαρμακεία. Ίσως, επίσης, χρειαστεί να λάβει ο οροαρνητικός σύντροφος προφυλακτική αγωγή μετά την έκθεση (PEP, βλ. σελ. 15).

2.5 Στοματικό σεξ

Η πιθανότητα μετάδοσης του HIV μέσω του στοματικού σεξ είναι αρκετά λιγότερο προσδιορισμένη με σαφήνεια. Είναι γενικά αποδεκτό ότι ο HIV είναι πολύ λιγότερο πιθανό να μεταδοθεί μέσω του στοματικού σεξ από ό,τι με το πρωκτικό ή το κολπικό σεξ. Το να κάνεις στοματικό σεξ σε έναν άντρα ενέχει μεγαλύτερη πιθανότητα μετάδοσης από το να δέχεσαι στοματικό σεξ.

Υπολογίζεται ότι στη Μεγάλη Βρετανία περίπου το 1 με 3% του συνόλου των περιπτώσεων σεξουαλικής μετάδοσης του HIV οφείλεται σε στοματική σεξουαλική επαφή. Επιπλέον, μία σύνοψη της επιστημονικής βιβλιογραφίας σε σχέση με την πιθανότητα μετάδοσης του HIV κατά το στοματικό σεξ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αυτή είναι μεν πάρα πολύ μικρή, όχι όμως και μηδενική.

Οι παρακάτω παράγοντες θεωρείται πως αυξάνουν την πιθανότητα μετάδοσης του HIV κατά το στοματικό σεξ:

- αν το άτομο που δέχεται στοματικό σεξ έχει πολύ υψηλό ιικό φορτίο ή πάσχει από κάποιο άλλο μη θεραπευμένο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα,
- αν ο θετικός στον HIV σύντροφος εκσπερματίζει μέσα στο στόμα του ατόμου που του κάνει στοματικό σεξ,
- αν ο θετικός στον HIV σύντροφος έχει πληγές, έλκη ή εξανθήματα στο πέος του,
- αν υπάρχει αιμορραγία στα ούλα, πληγές ή έλκη στο στόμα του ατόμου που κάνει στοματικό σεξ,
- αν υπάρχει ερεθισμένος λαιμός, φλεγμονή ή κάποια μη θεραπευμένη λοίμωξη στο στόμα του ατόμου που κάνει στοματικό σεξ.

Η πιθανότητα μετάδοσης από μία θετική στον HIV γυναίκα σε κάποιον ή κάποια που της κάνει στοματικό σεξ θεωρείται εξαιρετικά μικρή. Ωστόσο, τα επίπεδα του HIV στα κολπικά υγρά ποικίλουν. Ο HIV βρίσκεται στη μέγιστη συγκέντρωση στις κολπικές εκκρίσεις κατά τη διάρκεια της περιόδου, όταν προσβεβλημένα από τον ιό κύτταρα διαχέονται από τον τράχηλο στον κόλπο, μαζί με το αίμα.

Επομένως, το στοματικό σεξ είναι πιο επικίνδυνο για το άτομο που το εκτελεί, όταν η θετική στον HIV σύντροφος βρίσκεται κοντά στην έμμηνο ρύση και αν το ίδιο έχει αιμορραγία στα ούλα, έλκη, πληγές, φλεγμονή ή κάποια μη θεραπευμένη λοίμωξη στο στόμα, ή ερεθισμένο λαιμό. Μπορείς να μειώσεις την πιθανότητα μετάδοσης χρησιμοποιώντας στοματικό διάφραγμα (ένα λεπτό φύλλο λάτεξ) ή ένα κομμάτι λάτεξ κομμένο από προφυλακτικό ως μέσο προστασίας.

2.6 Άλλες σεξουαλικές πρακτικές

Υπάρχουν πολλές σεξουαλικές πρακτικές που είναι απολύτως ασφαλείς, όπως, για παράδειγμα, τα φιλάκια και τα χάδια, τα οποία δεν ενέχουν καμία πιθανότητα μετάδοσης του HIV. Ο αμοιβαίος αυνανισμός, επίσης, δε θέτει κανέναν κίνδυνο, εκτός αν υπάρχουν ανοιχτές πληγές ή άλλοι είδους τραύματα στο χέρι.

Κάποιες σεξουαλικές δραστηριότητες ενέχουν πολύ μικρή πιθανότητα μετάδοσης του HIV από μόνες τους, μπορεί όμως να προκαλέσουν τραυματισμούς στους ιστούς του πρωκτού ή του κόλπου, οπότε καθίστανται περισσότερο επικίνδυνες άλλες πρακτικές. Για παράδειγμα, το fisting (το να βάζει δηλαδή κανείς το χέρι του μέσα στον πρωκτό ή τον κόλπο του ή της συντρόφου) ενέχει πολύ μικρή πιθανότητα μετάδοσης του HIV, μπορεί όμως να προκαλέσει τραυματισμούς, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα μετάδοσης κατά το πρωκτικό ή κολπικό σεξ, αν το ιικό φορτίο του θετικού στον HIV συντρόφου δεν είναι μη ανιχνεύσιμο ή αν δεν χρησιμοποιείται προφυλακτικό.

Θεωρείται πως ο HIV είναι δυνατόν να μεταδοθεί και μέσω της κοινής χρήσης σεξουαλικών βοηθημάτων και παιχνιδιών, εκτός αν αυτά καλύπτονται με προφυλακτικό ή απολυμαίνονται πριν τη χρήση τους από άλλο άτομο. Μπορούν, επίσης, να τραυματίσουν τους ιστούς.

Κάποιες σεξουαλικές δραστηριότητες με πολύ χαμηλή πιθανότητα μετάδοσης του HIV μπορεί να έχουν μεγάλη πιθανότητα μετάδοσης άλλων σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων (μπορείς να βρεις πληροφορίες για τα ΣΜΝ στο 3ο μέρος αυτού του οδηγού).

2.7 Αντισύλληψη, σύλληψη και εγκυμοσύνη

Για πολλούς ανθρώπους που ζουν με τον HIV, το να γίνουν γονείς ενός υγιούς, αρνητικού στον HIV παιδιού αποτελεί πλέον μια πολύ ρεαλιστική επιλογή. Ωστόσο, ίσως επιθυμείς να είναι η εγκυμοσύνη προγραμματισμένη ή και να αποφύγεις μια πιθανή εγκυμοσύνη εντελώς.

Αντισύλληψη

Οι άνθρωποι που ζουν με τον HIV θα πρέπει να λάβουν υπόψη ορισμένα ειδικά ζητήματα, όταν επιλέγουν μέθοδο αντισύλληψης.

Το ανδρικό και το γυναικείο προφυλακτικό, όταν χρησιμοποιείται σωστά, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό ως μέθοδος αντισύλληψης, καθώς επίσης και ως μέσο προστασίας από τον HIV και από τα περισσότερα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα. Για τις θετικές στον HIV γυναίκες, εκτός του προφυλακτικού, είναι διαθέσιμες πολλές άλλες μέθοδοι αντισύλληψης, όπως η ορμονική αντισύλληψη (π.χ. αντισυλληπτικά χάπια, ενέσιμες ορμόνες) και διάφορα εμφυτεύματα.

Αρκετά αντιρετροϊκά και αντιβιοτικά φάρμακα εμφανίζουν αλληλεπιδράσεις με κάποιες ορμονικές μεθόδους αντισύλληψης, γεγονός που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη αντισυλληπτική προστασία. Θα πρέπει να ρωτήσεις το ιατρικό προσωπικό που σε παρακολουθεί για τις επιλογές που έχεις, αν σκέφτεσαι να χρησιμοποιήσεις κάποια ορμονική μέθοδο αντισύλληψης.

Σύλληψη και εγκυμοσύνη

Εάν είσαι έγκυος ή σκοπεύεις να μείνεις έγκυος, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μάθεις με ποιους τρόπους μπορείς να μειώσεις την πιθανότητα μετάδοσης του

HIV στο μωρό σου και να διασφαλίσεις ότι θα έχεις μια υγιή εγκυμοσύνη. Θα ήταν καλό να συζητήσεις τις επιλογές που έχεις με τον γιατρό σου και το υπόλοιπο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό που σε παρακολουθεί, αμέσως μόλις αρχίσεις να σκέφτεσαι να κάνεις παιδί.

Γνωρίζοντας πώς η αντιρετροϊκή θεραπεία μπορεί να μειώνει την πιθανότητα μετάδοσης του ιού, θα βοηθηθείς να αποφασίσεις με ποιον τρόπο θα ήθελες να συλλάβεις. Ζευγάρια, όπου το ένα άτομο έχει τον HIV και το άλλο όχι, ίσως σκεφτούν να έχουν σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλακτικό. Ένας τρόπος για να ελαχιστοποιηθεί η όποια πιθανότητα μετάδοσης του HIV από τον έναν σύντροφο στον άλλον, στην περίπτωση που κάποιος από τους δύο ή και οι δύο ανησυχούν για αυτό, είναι να περιοριστούν οι σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλακτικό μόνο κατά τις ημέρες που η γυναίκα έχει ωορρηξία και είναι περισσότερο γόνιμη (βλ. «Μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο και μεταδοτικότητα» στη σελ. 14 για περισσότερες πληροφορίες).

Ο HIV μπορεί να περάσει από μια γυναίκα που ζει με τον HIV στο μωρό της. Εν τούτοις, με την κατάλληλη αντιρετροϊκή θεραπεία, ιατρική φροντίδα και υποστήριξη, η πιθανότητα να συμβεί κάτι τέτοιο είναι πολύ μικρή. Η πιθανότητα να αποκτήσεις ένα αρνητικό στον HIV μωρό μεγιστοποιείται:

- αν λαμβάνεις αντιρετροϊκή θεραπεία κατά την εγκυμοσύνη σου και έχεις καταφέρει να έχεις μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο,
- αν έχεις προκλητό φυσιολογικό τοκετό, εφόσον έχεις μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο, ή προγραμματισμένο τοκετό με καισαρική τομή, και
- αν επιλέξεις να μη θηλάσεις.

Μέρος 3

Ο HIV και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Η πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ) είναι σημαντική για την υγεία κάθε ανθρώπου, είναι όμως ιδιαίτερα σημαντική για όσους ζουν με τον HIV. Αυτό δεν ισχύει μόνον επειδή τα ΣΜΝ μπορούν να προκαλέσουν διάφορες ασθένειες (σε κάποιες περιπτώσεις, αυτό είναι πιθανότερο να συμβεί σε ανθρώπους με τον HIV), αλλά και επειδή αυξάνουν την πιθανότητα μετάδοσης του HIV, εάν έχεις σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλακτικό, ακόμη κι αν οι εξετάσεις αίματος δείχνουν ότι το ιικό σου φορτίο είναι μη ανιχνεύσιμο. Τα ΣΜΝ μπορούν να αυξήσουν σε πολύ μεγάλο βαθμό την ποσότητα του ιού στα σεξουαλικά σου υγρά, αυξάνοντας έτσι κατά πολύ και την πιθανότητα να μεταδώσεις τον HIV. Μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για το θέμα αυτό στην ενότητα «Μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο και μεταδοτικότητα» (σελ. 14).

Αν και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, εκτός της λοίμωξης HIV, φαίνονται ίσως ως δευτερεύοντα ζητήματα, είναι δυνατόν – και όντως συμβαίνει – να προκαλέσουν δυσάρεστα συμπτώματα. Εάν δε ληφθεί θεραπεία, κάποια ΣΜΝ μπορούν να οδηγήσουν σε πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας. Μακροπρόθεσμα, ορισμένα ΣΜΝ μπορούν να προκαλέσουν μη αναστρέψιμες βλάβες στην υγεία σου ή, σε ακραίες περιπτώσεις, να είναι θανατηφόρα.

Κάποιες ιογενείς σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις, όπως η λοίμωξη από τον απλό έρπητα (HSV, συνήθως αποκαλείται απλά «έρπης»), όπως και ο HIV, δεν μπορούν να εξαλειφθούν οριστικά από τον οργανισμό μας, αν και τα συμπτώματά τους μπορούν να περιοριστούν ή και να υποχωρήσουν εντελώς.

Η ηπατίτιδα Β μπορεί να μεταδοθεί πολύ εύκολα κατά τη σεξουαλική επαφή, όπως είναι δυνατή και η μετάδοση της ηπατίτιδας Α και C μέσω του σεξ. Οι ηπατίτιδες Α, Β και C μπορούν, βραχυπρόθεσμα, να προκαλέσουν διάφορα δυσάρεστα συμπτώματα, όμως οι ηπατίτιδες Β και C μπορεί να οδηγήσουν και σε χρόνια νόσο του ήπατος, η οποία μπορεί να έχει πολύ σοβαρές συνέπειες στην υγεία σου. Η νόσος του ήπατος που προκαλούν οι δύο αυτοί ιοί αποτελεί πλέον μια από τις κυριότερες αιτίες θανάτου των ανθρώπων με HIV (για περισσότερες πληροφορίες, βλ. το φυλλάδιο «Ηπατίτιδα C» του Κέντρου Ζωής).

3.1 Τακτικοί έλεγχοι της σεξουαλικής υγείας

Εάν είσαι σεξουαλικά ενεργός, είναι σημαντικό να ελέγχεις τακτικά τη σεξουαλική σου υγεία. Ειδικά για τους άνδρες που έχουν σεξουαλικές επαφές με άνδρες και είναι ενεργοί σεξουαλικά, συνιστάται να κάνουν έναν πλήρη έλεγχο για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα μία φορά τον χρόνο τουλάχιστον.

Για τους άνδρες που θεωρείται ότι διατρέχουν αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσουν κάποιο ΣΜΝ (επειδή είχαν σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλακτικό με κάποιον ή κάποια καινούριο/α σύντροφο ή επειδή έχουν διαγνωστεί στο παρελθόν με κάποιο ΣΜΝ), συνιστάται τακτικός έλεγχος της σεξουαλικής τους υγείας κάθε τρεις μήνες.

Στις μονάδες ειδικών λοιμώξεων, καθώς και σε πολλά νοσοκομεία, παρέχεται πλέον η δυνατότητα πραγματοποίησης ενός πλήρους ελέγχου για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ο οποίος αποτελεί μέρος των εξετάσεων ρουτίνας που γίνονται σε όσους παρακολουθούνται για τον HIV. Μπορείς να επιλέξεις εσύ σε ποιο νοσοκομείο θα απευθυνθείς. Δεν χρειάζεται να είναι το πλησιέστερο στο σπίτι σου ή το νοσοκομείο όπου παρακολουθείσαι για τον HIV.

Η επίσκεψη στο ιατρείο σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων ενός νοσοκομείου κατά κανόνα περιλαμβάνει τη συζήτηση με κάποιον γιατρό, ο οποίος, πριν σε εξετάσει, θα σου κάνει ερωτήσεις για το είδος των σεξουαλικών επαφών που συνηθίζεις να έχεις και για το αν έχεις εμφανίσει συμπτώματα κάποιου ΣΜΝ. Είναι σημαντικό να είσαι ειλικρινής για το είδος των σεξουαλικών επαφών που έχεις, ώστε να σου δοθούν οι κατάλληλες εξετάσεις. Στο νοσοκομείο είναι συνηθισμένοι να βλέπουν ανθρώπους από όλες τις ομάδες του πληθυσμού που προσβάλλονται από τον HIV. Οι περισσότεροι είναι ικανοποιημένοι από την αντιμετώπιση που έχουν. Αν όμως σε αντιμετωπίσουν με μη επαγγελματικό ή επικριτικό τρόπο, έχεις το δικαίωμα να διαμαρτυρηθείς ή να κάνεις καταγγελία.

Οι εξετάσεις για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα ποικίλουν, καθώς εξαρτώνται συνήθως από τα συμπτώματα που πιθανόν εμφανίζεις. Συχνά, λαμβάνεται επίχρισμα από την άκρη του πέους ή από το εσωτερικό του κόλπου, όπως και από το στόμα, τον λαιμό ή τον πρωκτό, αν είχες στοματικές ή πρωκτικές σεξουαλικές επαφές. Επίσης, λαμβάνεται δείγμα αίματος και ελέγχεται για πιθανές λοιμώξεις. Ίσως ακόμη σου ζητηθεί να δώσεις και δείγμα ούρων. Τα επιχρίσματα και τα δείγματα αυτά στέλνονται, στη συνέχεια, στο εργαστήριο, όπου ελέγχονται για την παρουσία κάποιας λοίμωξης.

Κάποια αποτελέσματα μπορεί να σου δοθούν άμεσα, ίσως όμως χρειαστεί να περάσεις ξανά ύστερα από λίγες ημέρες, για να πάρεις τα αποτελέσματα ορισμένων άλλων εξετάσεων.

Οι εξετάσεις για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα πραγματοποιούνται δωρεάν στα δημόσια νοσοκομεία και τα αποτελέσματά τους είναι εμπιστευτικά. Δε θα κοινοποιηθούν σε άλλους γιατρούς που πιθανόν σε παρακολουθούν χωρίς τη δική σου συγκατάθεση.

Αν φανεί ότι όντως έχεις κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, θα έχεις ίσως την ευκαιρία να συζητήσεις με κάποιον γιατρό, ο οποίος μπορεί να σου δώσει πληροφορίες για τα ΣΜΝ και την πρόληψή τους και να σε βοηθήσει να επικοινωνήσεις με προηγούμενους/ες σεξουαλικούς/ές συντρόφους, εάν κάτι τέτοιο είναι εφικτό ή βοηθητικό, ώστε να εξεταστούν και αυτοί και να λάβουν θεραπεία.

3.2 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται σύντομα οι τρόποι μετάδοσης των κοινών σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, τα συμπτώματα και η θεραπεία τους.

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα προκαλούνται από βακτήρια, ιούς ή άλλους παρασιτικούς οργανισμούς. Στα συχνότερα ΣΜΝ περιλαμβάνονται:

- Χλαμύδια, συμπεριλαμβανομένου και του αφροδίσιου λεμφοκοκκιάματος
- Κονδυλώματα στα γεννητικά όργανα και τον πρωκτό (προκαλούνται από τον ιό των ανθρωπίνων θηλωμάτων ή HPV). Τα κορίτσια και οι νεαρές γυναίκες, καθώς και οι άνδρες που έχουν σεξουαλικές επαφές με άνδρες, ηλικίας από 12 έως 26 ετών, μπορούν να κάνουν το εμβόλιο για τον HPV. Το εμβόλιο συνίσταται και στους άνδρες που έχουν σεξουαλικές επαφές με άντρες και στις γυναίκες ηλικίας έως 45 ετών.
- Γονόρροια
- Ηπατίτιδες Α, Β και C (βλ. σελ. 27-28 για περισσότερες πληροφορίες)
- Έρπης (προκαλούμενος από τον ιό του απλού έρπητα ή HSV). Μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη στην περιοχή του στόματος και των γεννητικών οργάνων.
- Σύφιλη
- Παράσιτα, όπως φθειρίαση ή ψώρα του εφηβαίου
- Σιγκέλλωση, μια λοίμωξη που οφείλεται στο βακτήριο *Shigella*, και μια σειρά άλλων ασθενειών που προκαλούν διάρροια
- Τριχομονάδωση, μια λοίμωξη που οφείλεται σε ένα μικροσκοπικό παράσιτο

Συνήθη συμπτώματα

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα εκδηλώνονται με ορισμένα κοινά συμπτώματα. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Υγρές εκκρίσεις από τον κόλπο, το πέος ή τον πρωκτό, οι οποίες μπορεί να έχουν αλλοιωμένο χρώμα (π.χ. γαλακτώδεις, κιτρινωπές ή βλενωδείς) ή να περιέχουν αίμα
- Πόνο ή τσούξιμο κατά την ενούρηση ή συχνουρία
- Πόνο κατά τη σεξουαλική επαφή
- Πόνο ή πρήξιμο γύρω από τον πρωκτό ή τους όρχεις
- Γενική αδιαθεσία
- Για τον έρπητα, μούδιασμα, φαγούρα ή μυρμηγκιασμα και, στη συνέχεια, εμφάνιση σπυριών που εξελίσσονται σε μικρές φυσαλίδες γεμάτες υγρό
- Για τη σύφιλη, μικρές πληγές, στίγματα ή έλκη επάνω στο πέος ή γύρω από το στόμα, τον κόλπο ή τον πρωκτό
- Για τις ηπατίτιδες Α, Β και C, τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ίκτερο (κίτρινη απόχρωση του δέρματος και των ματιών), ναυτία, τάση προς εμετό και αίσθημα κόπωσης
- Για τα κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων, εμφάνιση εξογκωμάτων γύρω από τα γεννητικά όργανα και τον πρωκτό
- Διάρροια χωρίς αίμα και πόνο

Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα απολύτως, όταν για πρώτη φορά αποκτούν κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα,

ή τα συμπτώματα είναι τόσο ήπια, ώστε δεν τα αντιλαμβάνονται. Ο τακτικός έλεγχος της σεξουαλικής υγείας είναι σημαντικός, ακριβώς επειδή μπορεί να διαγνωσθεί κάποιο ΣΜΝ, ακόμη και αν δεν υπάρχουν εμφανή συμπτώματα. Πολλά ΣΜΝ, εάν δε διαγνωσθούν και θεραπευθούν εγκαίρως, μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά, χρόνια προβλήματα υγείας, όπως υπογονιμότητα. Οι ηπατίτιδες Β και C μπορούν να εξελιχθούν σε χρόνιες ασθένειες και να προκαλέσουν σοβαρή βλάβη στο ήπαρ.

Θεραπεία

Οι βακτηριακές λοιμώξεις και η τριχομονάδωση μπορούν να θεραπευθούν με αντιβιοτικά φάρμακα. Αυτά μπορεί να χορηγηθούν είτε από το στόμα (με τη μορφή χαπιών), είτε ενέσιμα, ανάλογα με το ΣΜΝ που έχεις.

Κάποιες ιογενείς λοιμώξεις μπορούν να αντιμετωπιστούν με αντιικά φάρμακα. Ο έρπης δεν μπορεί να θεραπευθεί οριστικά, καθώς ο ιός παραμένει στα νευρικά κύτταρα για όλη τη ζωή του ατόμου, αν και το περισσότερο διάστημα δε θα προκαλεί συμπτώματα. Ίσως εμφανίζεις εξάρσεις από καιρό σε καιρό, ιδίως όταν το ανοσοποιητικό σου σύστημα είναι εξασθενημένο. Το ανοσοποιητικό σου σύστημα μπορεί να εξαλείψει τον HPV, τον ιό που προκαλεί κονδυλώματα στα γεννητικά όργανα, αλλά αυτό μπορεί να συμβεί ύστερα από μεγάλο χρονικό διάστημα, σε κάποιους ανθρώπους και ποτέ.

Η προσβολή από παρασιτικούς οργανισμούς, όπως η φθειρίαση ή ψωρίαση του εφηβίου, μπορεί να αντιμετωπιστεί με ειδικές κρέμες, ενώ θα πρέπει να πλυθούν σε υψηλές θερμοκρασίες τα ρούχα, οι πετσέτες και τα κλιννοσκεπάσματα.

Είναι σημαντικό να λάβεις τα φάρμακα που θα σου χορηγηθούν για όσο διάστημα έχει υποδείξει ο γιατρός σου και να πας στα ραντεβού επανεξέτασης που πιθανόν σου έχει ορίσει. Έτσι, θα διασφαλιστεί ότι θα λάβεις την κατάλληλη θεραπεία και θα θεραπευθείς εντελώς από το ΣΜΝ που έχεις, εάν αυτό είναι δυνατό.

Οι σεξουαλικοί σύντροφοι που είχες, από τη στιγμή της μόλυνσής σου και μετά, θα πρέπει επίσης να κάνουν έναν πλήρη έλεγχο της σεξουαλικής τους υγείας, καθώς είναι πιθανό να χρειάζεται να λάβουν κι αυτοί θεραπεία.

Μετάδοση και πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα μπορούν να μεταδοθούν κατά την πρωκτική, στοματική και κολπική σεξουαλική επαφή, όπως και με την κοινή χρήση σεξουαλικών βοηθημάτων. Κάποια ΣΜΝ μπορεί, επίσης, να μεταδοθούν με το φιλί, την επαφή στόματος - πρωκτού ή με κάποιο άλλο είδος στενής σωματικής επαφής. Οι παρασιτικοί οργανισμοί μπορούν να μεταδοθούν και με την κοινή χρήση πετσετών και κλιννοσκεπασμάτων. Ορισμένα ΣΜΝ (συμπεριλαμβανομένης της ηπατίτιδας Α) και κάποιες άλλες λοιμώξεις (για παράδειγμα, γαστρεντερικές λοιμώξεις, όπως η γιαρδίαση ή λαμβλίαση) μπορούν να οφείλονται σε επαφή με μολυσμένα περιττώματα. Η ηπατίτιδα Α μπορεί ακόμη να μεταδοθεί και μέσω της επαφής με μολυσμένα κόπρανα κατά την κατανάλωση μολυσμένης τροφής, όπως, για παράδειγμα, τα μύδια.

Ο ιός της ηπατίτιδας Β (HBV) μπορεί να μεταδοθεί μέσω της επαφής με το αίμα, το σπέρμα, το σάλιο ή τα κολπικά υγρά ενός ατόμου που έχει τον ιό. Μεταδίδεται εύκολα κατά τη σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό, όπως και από τη μητέρα στο μωρό, κατά τον τοκετό. Ο HBV είναι πολύ πιο μεταδοτικός από τον HIV.

Ο ιός της ηπατίτιδας C (HCV) μεταδίδεται κυρίως κατά την αίμα-με-αίμα επαφή. Από το 2000 και μετά, παρατηρείται μια συνεχής αύξηση του αριθμού των περιστατικών μετάδοσης του HCV μεταξύ των ανδρών που κάνουν σεξ με άνδρες που έχουν πρωκτικές σεξουαλικές επαφές χωρίς να χρησιμοποιούν προφυλακτικό. Άλλοι παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται με τη σεξουαλική μετάδοση του HCV είναι το ομαδικό σεξ, η ενδοφλέβια χρήση ή εισπνοή από τη μύτη ναρκωτικών ουσιών, η χορήγηση ναρκωτικών ουσιών μέσω του πρωκτού και η παρουσία σε κάποιον από τους δύο συντρόφους ενός άλλου σεξουαλικά μεταδιδόμενου νοσήματος, ιδίως σύφιλης ή αφροδίσιου λεμφοκοκκίωματος (LGV).

Η χρήση προφυλακτικού κατά το πρωκτικό ή κολπικό σεξ, η χρήση προφυλακτικού ή στοματικού διαφράγματος για το στοματικό σεξ και η μη κοινή χρήση σεξουαλικών βοηθημάτων μπορεί να σε προστατέψει από τα περισσότερα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Εάν κάνεις fisting (βάζεις το χέρι σου μέσα στον πρωκτό του ή της συντρόφου σου), φόρεσε γάντια από λάτεξ, για να προστατευθείς από την ηπατίτιδα C και μη μοιράζεσαι τις λιπαντικές αλοιφές. Για κάποια ΣΜΝ, η χρήση προφυλακτικού και στοματικού διαφράγματος μειώνει την πιθανότητα μόλυνσης, δε σε προστατεύει όμως εντελώς. Μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για τη χρήση του ανδρικού και του γυναικείου προφυλακτικού και άλλες πληροφορίες για ασφαλές σεξ στις σελ. 17-22.

Για τις ηπατίτιδες Α και Β υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο. Εκτός από την περίπτωση όπου εμφανίζουν φυσική ανοσία σε αυτούς τους ιούς, οι άνθρωποι που ζουν με τον HIV συνιστάται να εμβολιάζονται. Ο εμβολιασμός αυτός δεν είναι απαραίτητο να γίνει στη Μονάδα Ειδικών Λοιμώξεων όπου παρακολουθείσαι. Αν το ανοσοποιητικό σου σύστημα εξασθενήσει, είναι πιθανό να πρέπει να ελέγξεις ξανά τον βαθμό ανοσίας σου εναντίον των ιών της ηπατίτιδας Α και Β.

Εάν έχεις διαγνωσθεί με κάποιο ΣΜΝ, ή αν έχεις έξαρση συμπτωμάτων λόγω έρπητα, είναι πιθανό να σου συστηθεί να μην έχεις σεξουαλικές επαφές (ακόμη και με προφυλακτικό), έως ότου ολοκληρωθεί η θεραπεία και, σε ορισμένες περιπτώσεις, και για λίγο διάστημα μετά.

Περίληψη

- Η σεξουαλική υγεία περιλαμβάνει περισσότερα από την πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ). Η καλή σεξουαλική υγεία περιλαμβάνει επίσης και το να είσαι ικανοποιημένος με τη σεξουαλικότητά σου, τις επιλογές και τις ευκαιρίες σου, και το είδος των σεξουαλικών επαφών που έχεις.
- Οι άνθρωποι που ζουν με τον HIV συνεχίζουν να απολαμβάνουν το σεξ και

τις ερωτικές σχέσεις μετά τη διάγνωσή τους. Ωστόσο, το να έχει κάποιος/α τον HIV είναι πιθανό να επηρεάσει, σε κάποια φάση, το πώς νιώθει για το σεξ. Ίσως θελήσεις να ζητήσεις βοήθεια από συντρόφους, φίλους ή επαγγελματίες για να αντιμετωπίσεις τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς σου.

- Τα σεξουαλικά προβλήματα μπορούν να προκληθούν τόσο από ψυχολογικά, όσο και από σωματικά αίτια. Υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια και υποστήριξη και στις δύο περιπτώσεις.

- Εάν εις γνώσιν σου εκθέτεις κάποιον/α σεξουαλικό/ή σου σύντροφο στον HIV, χωρίς να τον/την έχεις ενημερώσει για την οροθετικότητά σου, μπορεί να κινηθούν ποινικές διαδικασίες εις βάρος σου για το αδίκημα της «βαριάς σωματικής βλάβης» ή «έκθεσης σε κίνδυνο», ακόμη και αν ο ιός δεν έχει μεταδοθεί. Μπορείς να ζητήσεις βοήθεια και υποστήριξη σε σχέση με το θέμα της ανακοίνωσης της οροθετικότητάς σου σε άλλους. Είναι σημαντικό να συμβουλευτείς ειδικούς αμέσως, αν έχει κατατεθεί κάποια μήνυση εναντίον σου.

- Οι άνθρωποι που ζουν με τον HIV μπορούν να μεταδώσουν τον ιό κατά το πρωκτικό ή κολπικό σεξ. Η σωστή όμως χρήση του προφυλακτικού μπορεί να αποτρέψει τη μετάδοση του HIV, όπως και άλλων ΣΜΝ.

- Αν και πολύ μικρή, υπάρχει πιθανότητα μετάδοσης του HIV μέσω του στοματικού σεξ.

- Είναι πλέον γνωστό ότι το να παίρνει κανείς αντιρετροϊκή αγωγή μειώνει (υπό προϋποθέσεις) σε πολύ μεγάλο βαθμό την πιθανότητα μετάδοσης του HIV. Οι γιατροί θεωρούν πια την αντιρετροϊκή θεραπεία ως μια μέθοδο προφύλαξης από τον HIV εξίσου αποτελεσματική, όσο και η σωστή χρήση του προφυλακτικού.

- Άλλες χρήσεις των αντιρετροϊκών φαρμάκων για την πρόληψη της λοίμωξης HIV είναι η PEP (προφυλακτική αγωγή μετά την έκθεση) και η PrEP (προφυλακτική αγωγή πριν την έκθεση, η οποία χρησιμοποιείται από οροαρνητικούς ανθρώπους για να προφυλαχθούν από μια πιθανή μόλυνση με τον HIV σε συγκεκριμένες συνθήκες).

- Είναι σημαντικό να αξιοποιείς τις υπηρεσίες που προσφέρονται δωρεάν και με εχεμύθεια, όπως ο τακτικός έλεγχος της σεξουαλικής σου υγείας, η θεραπεία και οι εμβολιασμοί για ΣΜΝ, προκειμένου να παραμένεις υγιής και να μειώνεις τις επιδράσεις του HIV και την πιθανότητα να τον μεταδώσεις.

- Υπάρχουν πολλά σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και τα περισσότερα αυξάνουν την πιθανότητα να μεταδώσεις τον HIV κατά τη σεξουαλική επαφή, καθώς και είναι επίσης πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα υγείας.

Το **Κέντρο Ζωής** είναι αναγνωρισμένη, μη κυβερνητική, μη κερδοσκοπική οργάνωση. Από το 1991, προσφέρει υπηρεσίες που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα αναγκών των ατόμων που ζουν με HIV/AIDS, των οικογενειών τους, αλλά και του ευρύτερου πληθυσμού. Το Κέντρο Ζωής, χάρη στην πολύτιμη προσφορά των εθελοντών και των υποστηρικτών του, λειτουργεί με απόλυτο σεβασμό και εχεμύθεια.

Υπηρεσίες – δραστηριότητες

- ✘ Δωρεάν ψυχολογική, κοινωνική και νομική υποστήριξη
- ✘ Κέντρο Ημέρας: χώρος συνάντησης, στήριξης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας ατόμων που ζουν με HIV/AIDS
- ✘ Info Centre: εκμάθηση χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών
- ✘ Πρόγραμμα ενδυνάμωσης οροθετικών γυναικών
- ✘ Πρόγραμμα συντροφικότητας στα νοσοκομεία και στο σπίτι
- ✘ Ενημέρωση πληθυσμού σχετικά με το HIV/AIDS και την πρόληψη
- ✘ Πρόγραμμα ενημέρωσης σε μαθητές Β' & Γ' Λυκείου: με πανελλήνια άδεια από το Υπουργείο Παιδείας
- ✘ Πρόγραμμα στήριξης σε οροθετικούς/ες κρατούμενους/ες και αποφυλακισμένους/ες
- ✘ Πρόγραμμα στήριξης ομοτίμων: Στήριξη από ειδικά εκπαιδευμένους ανθρώπους που ζουν με HIV
- ✘ Πρόγραμμα Positive Counseling: Εκπαιδευτικές συναντήσεις για οροθετικούς/ες με θεματολογία σχετικά με το HIV/AIDS
- ✘ Website: θέματα που αφορούν στο HIV/AIDS και στο Κέντρο Ζωής
- ✘ Συμμετοχή σε Εθνικά - Ευρωπαϊκά - Διακρατικά προγράμματα και δίκτυα



ΚΕΝΤΡΟ ΖΩΗΣ

Για την υποστήριξη των ανθρώπων που ζουν με HIV/AIDS

ΑΘΗΝΑ: Ιερά Οδός 42, 104 35 Κεραμεικός
Τ: +30 210 72 57 617 - +30 210 72 33 848
F: 210 72 40 425

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Εγνατία 112, 546 22
Τ: +30 2310 23 70 40

www.kentrozois.gr info@kentrozois.gr

f www.facebook.com/CentreForLifeKentrozis

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΟΥ

Βοήθησέ μας να σταθούμε δίπλα σε όσους μας έχουν ανάγκη

Alpha Bank: IBAN GR 73 0140 111 0 111 00200 200 1060

Paypal: Στην ιστοσελίδα του **ΚΕΝΤΡΟΥ ΖΩΗΣ**



WORKING ON BEHALF OF
ViiV HEALTHCARE IN HIV



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



από το 1991

ΚΕΝΤΡΟ ΖΩΗΣ

ΑΘΗΝΑ: Ιερά Οδός 42, 104 35 Κεραμεικός

T: 210 72 33 848 F: 210 72 40 425

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Εγνατία 112, 546 22 T: +30 2310 23 70 40



www.kentrozois.gr



www.facebook.com/CentreForLifeKentroZois