



Saveti i činjenice o seksualno prenosivim infekcijama

Ova brošura vas podučava o tome kako možete imati seksualne odnose na sigurniji način i time se zaštititi od infekcija prenesenih seksualnim putem. Jedna takva infekcija je hlamidija, kao i HIV. Ovdje nalazite informacije o nekim uobičajenim infekcijama i komplikacijama do kojih može doći ukoliko se ne lečite. Dobit ćete i obavest gde se možete obratiti za savet i izvršiti testiranje.

Za infekcije prenesene seksualnim putem se koristi skraćenica STI, prema engleskom nazivu *Sexually Transmitted Infections*. To je isto kao i polne bolesti.

Seksualni susret

Imati seks može biti pozitivan dio života. Seksualni susret je mnogo puta izraz želje i potvrda. Seks može biti mnogo više od vaginalnog snošaja, analnog ili oralnog seksa. Imati seks ne podrazumeva stavljanje penisa u vaginu, čmar ili usta. Zajedno onanisati znači imati seks. Samostalno korišćenje seksualnih igračaka ili zajedno sa nekim znači također imati seks. Pri tom seksualnom susretu sa drugom osobom uvek postoji rizik dobivanja neke seksualno prenesene infekcije.

Šta uzrokuje infekcije?

Infekcije su uzrokovane bakterijama ili virusima. Ovde opisane infekcije su

- hlamidija (bakterije)
- genitalna mikoplazma (bakterije)
- gonoreja (bakterije)
- sifilis (bakterije)
- hiv (virus)
- kondilomi (virus)
- herpes (virus)
- hepatitis (virus)

Sluzokoža je to tanko tkivo koje se nalazi u uretri, ustima, ždreću, vagini i čmaru. Bakterije i virusi koji uzrokuju polne bolesti obično tu prodiru. Kondilomi, herpes i sifilis se mogu pojaviti i na koži oko polnog organa. Bakterije i virusi se također mogu nalaziti u spermi, sekretu vagine, tečnosti iz rane i krvi. Primeri za to su HIV i hepatitis.

Infekcija prouzrokovana bakterijama se može izlečiti. Infekcija prouzrokovana virusom se retko kada može izlečiti terapijom lekovima. Međutim, moguće je ublažiti simptome i usporiti razvoj bolesti. Protiv nekih tipova kondiloma (HPV) kao i protiv hepatitisa A i B se možete vakcinisati.

Ako se ne lečite od neke infekcije koja je u toku možete dobiti posledice koje na različite načine utiču na vaše zdravlje.

Kad možete dobiti infekciju?

Svi ljudi, bez obzira na starost, pol i seksualnu opredeljenost, mogu dobiti infekciju prenesenu seksualnim putem. Neovisno o tome da li imate seks sa ženama ili muškarcima, da li ste hetero-, homo- ili biseksualni možete biti zaraženi. Da bi dobili infekciju koja se prenosi seksualnim putem morate imati nezaštićeni seks sa osobom koja je kliconoša bakterija ili virusa koji uzrokuje takve infekcije.

Ne možete videti da li je neka osoba kliconoša infekcije. Ne osećaju svi da imaju infekciju. Više polnih bolesti ne daje nikakve simptome, naročito u početku infekcije. Nije sigurno da ćete primetiti da ste zaraženi. Zato možete dobiti infekciju od svog seksualnog partnera bez da je iko od vas svestan infekcije. To također znači da vi lično možete nesvesno preneti infekciju nekom partneru. Za dobivanje infekcije je dovoljno da imate seks sa samo jednim partnerom. Ako imate seks sa više partnera, verovatnoća da ćete dobiti ili preneti infekciju raste.

Neke infekcije se prenose lakše od drugih

Nezaštićeni seks je ne korišćenje zaštite, kao što je na primer kondom, pri seksualnom susretu. Time raste verovatnoća prenosa infekcija. Rizik može varirati zavisno od načina na koji imate nezaštićeni seks, to jest da li imate nezaštićeni vaginalni snošaj, analni snošaj ili oralni seks. Neke infekcije se prenose lakše od drugih. Na primer, hlamidija se prenosi lakše nego HIV. Da bi se prenela bakterija hlamidije dovoljno je da se samo nekako dođe u kontakt sa sluzokožom polnog organa. Dakle, ne morate imati vaginalni ili analni snošaj da bi dobili hlamidiju.

Druge infekcije se lakše prenose kad imate jednu nelečenu polnu bolest. Ako, na primer već imate hlamidiju više ste podložni drugim seksualno prenosivim infekcijama, kao što su sifilis, kondilomi, herpes ili HIV. Nekih od njih se ne možete rešiti uprkos terapiji lekovima. Medicinsko lečenje virusnih infekcija može kočiti tok bolesti i ublažiti simptome. Možete se zaštititi od infekcije i imati seks na sigurniji način.

Kondom je dobra zaštita

Korišćenjem kondoma ili gumene folije za lizanje možete smanjiti rizik da vi i vaš partner dobijete seksualno prenosivu infekciju. Trebate koristiti kondom za sve tipove seksa kada se penis stavlja u vaginu, čmar ili u usta. Kondom treba imati za vreme celog snošaja. Snošaj je nezaštićen ako kondom sklizne ili pukne. Ispravno i dosledno korišćenje zaštite bitno smanjuje rizik prenosa bakterija i virusa.

Zaštita od trudnoće

Kondom je dobra zaštita za muškarce i za žene. Sprečava prenos bakterija i virusa, među njima HIV. Kondom je također, ako se koristi na ispravan način, dobra zaštita protiv neželjenih trudnoća. Ali, da bi se dobila sigurna zaštita protiv neželjenih trudnoća treba je kompletirati sa hormonskim kontraceptivnim sredstvima kao što su p-pilule, p-štapčić ili spirala. Jedino kondom štiti protiv HIV-a i drugih polnih bolesti. Ako kondom u toku snošaja pukne, vi kao žena možete uzeti akutnu p-pilulu radi smanjenja rizika trudnoće.

Navika i ista odgovornost

Neka vam upotreba kondoma postane navika sa privremenim seksualnim partnerima ili kada počinjete novu vezu. Ako počinjete vezu možete zajedno koristiti kondom najmanje tri meseca na početku veze. U međuvremenu se možete zajedno testirati da biste isključili mogućnost da neko od vas ima infekciju poput, na primer, gonoreje ili hlamidije. Za neke infekcije koje se prenose seksualnim putem, kao što su sifilis i hepatitis, može međutim da prođe i do tri meseca od zaraze dok test, potpuno sigurno, ne pokaže infekciju. Zato nastavite sa upotrebom kondoma dok se ponovo ne testirate posle tri meseca. Ako ste tada oboje negativni, to jest ne bolujete od neke polne bolesti, možete ukoliko ste složni u tome odustati od upotrebe kondoma u vašoj vezi.

Koristiti zaštitu je pokazivanje poštovanja i obzira prema sebi i svom seksualnom partneru. Ispitivanja među švedskom omladinom, između ostalog UngKAB09¹, pokazuju da većina smatra da je pozitivno ako jedan partner predloži zajedničku upotrebu kondoma radi zaštite.

Zaštita drugih od infekcija prilikom seksualnih susreta nije odgovornost samo jedne osobe. Odgovornost je jednako podeljena na vas i osobu sa kojom imate seks.

Zato pitajte svog partnera za kondom kada ste ga zaboravili poneti a imat ćete seks. Ponesite više kondoma radi rezerve.

Testirajte se ako ...

- ste imali nezaštićeni seks
- sumnjate da ste možda dobili infekciju
- imate simptome koji ukazuju da ste nosilac infekcije
- vaš seksualni partner ima infekciju
- je kondom koji ste koristili pukao i vi sumnjate da imate infekciju

Vaš partner se treba testirati ukoliko se pokaže da imate seksualno prenesenu infekciju.

Ako ste imali neku infekciju možete, ako želite, posle provedene terapije, ponoviti testiranje posle šest meseci. Na taj način možete biti sigurni da niste ponovo zaraženi. Ako ste ponovo imali nezaštićeni seks sa jednim novim partnerom, prije isteka šest meseci, onda ćete se naravno testirati ranije. Da bi nalaz bio siguran potrebno je da, u tom slučaju, prođe četiri nedelje od provedene terapije antibioticima.

Prava i dužnosti

Više tih infekcija o kojima ovde govorimo su navedene u Zakonu o zaštiti protiv zaraznih bolesti. To su bolesti za koje se smatra da su tako opasne za pojedince i/ili za društvo da se onima koji su zaraženi takvim infekcijama mora ponuditi lečenje i terapija, i druge osobe u njihovoj blizini možda treba štiti, na primer, vakcinisanjem, radi sprečavanja daljeg širenja zaraze. Zakon o zaštiti protiv zaraznih bolesti obuhvata otprilike šezdesetak infektivnih bolesti. Među infekcije obuhvaćene Zakonom koje se jedino ili najčešće prenose seksom se ubrajaju HIV, hlamidija, sifilis, gonoreja i hepatitis B. Čak i hepatitis A i C, koji se ponekad prenose seksualno, su obuhvaćeni Zakonom. To između ostalog znači da je testiranje i lečenje besplatno. Također možete, ako vam je potrebno, dobiti savet i posebnu podršku. Testiranjem doznajete da li imate infekciju. Tada možete, u većini slučajeva, dobiti terapiju i rešiti se infekcije ili simptoma.

Ako ste dobili neku bolest navedenu u Zakonu o zaštiti protiv zaraznih bolesti morate pomoći oko otkrivanja uzročnika zaraze. Morate reći šta misite ko vas je zarazio. Obično se navede partnere koje se imalo u poslednjoj godini, jer može biti teško odrediti kada i od koga smo dobili zarazu. Isto tako morate reći kome ili kojima ste dalje preneli bolest pre nego šta ste doznali da ste zaraženi. Sa tim osobama će se tada stupiti u kontakt da bi se testirale i ukoliko su zaražene bit će im ponuđeno lečenje. Ako ih ne želite sami kontaktirati u tome će vam pomoći zdravstvo. Vaši partneri koje kontaktira zdravstvo neće doznati ko je rekao njihova imena zbog važećih pravila o tajnosti podataka u zdravstvu.

1. 1. Provedena 2009. godine od strane univerziteta u Geteborgu po nalogu Uprave za socijalne poslove. Više od 15 000 mladih u dobi od 15 do 29 godina je odgovorilo na anketu i pitanja o znanju, stavu i seksualnim radnjama mladih. Pročitajte više na www.ungkab.se

Pronađite zaštitu koja vam odgovara

- Kondome možete kupiti na mnogim mestima, na primer u pradavnici hrane, na benzinskim pumpama u apoteci ili preko interneta.
- U ordinacijama za mlade ili drugim ordinacijama za lečenje infekcija koje se prenose seksualnim putem obično ima kondoma koje možete dobiti besplatno ili po nižoj ceni.
- Bez obzira da li ste obrezani ili niste, kondom je dobra zaštita. Kondomi postoje u različitim veličinama. Isprobavajte dok ne nađete vrstu kondoma koja vam odgovara. Koristite kondome ispravno i dosledno.
- Kondomi su izrađeni od lateksa i obično su lubrikovani sredstvom za vlaženje. Ako vi ili vaš seksualni partner ne podnosite obične kondome možete kupiti kondome bez lateksa.
- Isto tako možete kupiti i suhe kondome i tada rado koristite više sredstva za vlaženje na bazi vode ili silikona.
- Vaginalni kondomi (pre obično nazivani ženski kondomi ili femidomi) ime ukazuje na to gde se stavljaju, naime u vaginu ili analno u čmar, neovisno o polu, polnom izražavanju ili seksualnom opredeljenju. Malo pojednostavljano se vaginalni kondomi mogu opisati kao veći kondomi. On može biti alternativa kada se obični kondomi čine premali ili preveliki. Vaginalni kondomi se mogu staviti nekoliko sati pre seksa, za razliku od običnih kondoma koji se moraju staviti upravo za vreme seksa. To je jedna od prednosti, ta vrsta kondoma ne prekida na isti način. Obratite pažnju da se koriste za jednokratnu upotrebu i da se ne mogu upotrebiti više puta. Postoje različite marke vaginalnih kondoma ali su oni još uvek relativno nepoznati švedskoj javnosti. Najlakše ih je kupiti putem interneta.
- Gumena folija za lizanje može biti jedna alternativna zaštita prilikom oralnog seksa. To je tanka podloga od gume ili lateksa koju možete staviti preko vaginalnog otvora ili čmara prilikom oralnog seksa. Folija za lizanje bi trebala biti određene veličine, obično 15 x 25 cm ili manja ako se nosi kao "maska" – zategnuta vrpčama iza ušiju. Ne preporučava se izrada folije za lizanje rezanjem kondoma koji je pramalen da bi u potpunosti pokrio odnosnu zonu. S obzirom da korišćenje folije za lizanje potpuno zavisi od navika i rukovanja pojedinca, uglavnom (manje-više) nedostaju studije koje pokazuju koliki je njihov efekat zaštite.
- Imajte više zaštita u rezervi kada ćete imati seks.

Koristite zaštite na ispravan način

- Pažljivo koristite zaštite. Zubi, kratke polne dlake i oštri nokti mogu oštetiti zaštitu. Kondomi izloženi suncu i toploti i kondomi držani u novčaniku brže stare. Zato ih trebate često menjati.

- Kondomi svih vrsta i gumene folije za lizanje su sveži proizvodi. Na pakovanjima uvek piše datum za upotrebu. Pridržavajte ga se.
- Nikada nemojte koristiti duple kondome. To ne daje nikakvu dodatnu zaštitu. Naprotiv, rizik da kondomi puknu raste.
- Ako nemate iskustvo korišćenja kondoma, vi muškarci, možete vežbati dok onanišete. Pre stavljanja kondoma povucite kožicu prema telu. Stisnite vrh kondoma kada ga stavljate na penis. Trenje se povećava ako ima vazduha u vrhu kondoma. Time se povećava rizik da se kondom ošteti.
- Ako ste obrezani možete na glavić, pre stavljanja kondoma, staviti malo sredstva za vlaženje. To može čak i povećati uživanje. Ako koristite previše sredstva kondom može kliznuti.
- Kad koristite sredstvo za vlaženje, neka bude na bazi vode ili silikona. Sredstva za vlaženje sa masti i uljem štite slabije i mogu se oštetiti/pući.
- Uvek stavite kondom na dildo i seksualne igračke ako ih sa nekim delite. Bakterije i virusi se mogu dalje preneti između vas i vašeg seksualnog partnera kada delite seksualne igračke.

Više informacija i saveta o kondomima i ostalom nalazite na nekim od predloženih veb sajtova navedenih na kraju brošure.

Seks na putovanju

Seksualno prenosive infekcije postoje kako u Švedskoj tako i u svim drugim zemljama. HIV i druge polne bolesti su u mnogim slučajevima uobičajenije u drugim zemljama. Hlamidija je međutim, jednako uobičajena u Švedskoj kao i u drugim zemljama. Ponesite uvek sa sobom kondome kada putujete po Švedskoj ili u inostranstvo, neka vam je to navika.

Nezaštićeni seks u inostranstvu može ponekad predstavljati veći rizik od nezaštićenog seksa u Švedskoj, bez obzira da li imate vaginalni snošaj, analni ili oralni seks. To naročito vredi za turistička mesta i popularna odredišta gde se sreću ljudi iz mnogih različitih zemalja i tada možda uspostavljaju seksualne kontakte.

Zdravstvena zaštita i lečenje bolesnika se razlikuje od zemlje do zemlje, kako unutar tako i izvan Evrope. Mogućnosti testiranja su različite u različitim zemljama. Isto je i sa lekovima protiv na primer HIV-a, dostupnost je različita. Mnogi ne znaju da su zaraženi HIV infekcijom i zato se ne testiraju. Zato nemaju terapiju koja može umanjiti zaraznost. Druge polne bolesti mogu također biti nelečene ili na krivi način lečene i zato su neizlečene.

Kondom koristite ako imate vaginalni snošaj, analni ili oralni seks na putovanju. Ako ste sa nekim na putovanju imali nezaštićeni seks važno je da se testirate kada se vratite kući. Ako ste se u inostranstvu lečili od neke infekcije koja se prenosi seksualno trebate uvek posetiti zdravstvo i testirati se kada se vratite kući čak iako više nemate simptome. To iz razloga da bi bili sigurni da je infekcija izlečena.

Savetovanje i test

Možete se pregledati ili dobiti savet u različitim ordinacijama u srezu gde stanujete, na primer u

- ordinaciji za mlade
- zdravstvenoj službi za učenike
- STI-, kožno-, veneričnoj ordinaciji
- zdravstvenoj službi za studente
- ginekološkoj ordinaciji
- domu zdravlja
- dispanzeru za žene
- ordinaciji za seks i suživot (Sesam)
- ordinaciji za infekcije
- veb sajtu sreske skupštine ili vašem područnom veb sajtu

Organizacije Noaks Ark, RFSU i RFSL imaju savetovaništa i službe za testiranje na nekoliko mesta u zemlji, pogledajte veb sajtove organizacija.

U većini sreskih skupština u Švedskoj možete štaviše, da biste doznali da li imate hlamidiju, naručiti test preko interneta. Pročitajte više na veb sajtu sreske skupštine, vašem područnom veb sajtu ili klamydiatest.nu ili klamydia.se

Ordinacija za homo- i biseksualne osobe

U nekim velikim gradovima postoje posebne ordinacije za muškarce koji imaju seksualne odnose sa muškarcima. U Geteborgu postoji Gayhälsan u bolnici Sahlgrenska, a u Štokholmu se nalazi Venhälsan u Södersjukhuset. U Malmeu i u Štokholmu postoje i RFSL-savetovaništa koja nude testiranje na HIV.

Posebne ordinacije za žene koje imaju odnose sa ženama nisu tako uobičajene. U Štokholmu se nalazi ginekološka ordinacija za lezbijanke i biseksualne žene. U drugim velikim gradovima postoje ordinacije sa posebnim vremenima za prijem žena koje imaju odnose sa ženama. Rado potražite dodatne informacije na veb sajtu sreske skupštine.

Želite li znati više?

Ako želite više čitati o kondomima, HIV-u i drugim infekcijama koje se prenose seksualno, ima mnogo dobrih informativnih veb sajtova:

www.1177.se

www.umo.se (ungdomsmottagningen på nätet)

www.sakraresex.se

www.sentry.nu

www.rfsl.se

www.rfslungdom.se

www.sexperterna.com

www.rfsu.se

www.hiv-sverige.se

www.noaksark.org

www.folkhalsomyndigheten.se

Ako imate pitanja o HIV-u možete se direktno obratiti i organizaciji **Noaks ark** na broj telefona **020-78 44 40**.

HIV i infekcije koje se prenose seksualnim putem postoje. Znanje pomaže.



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se