

PRÍČAJMO O S!DI



OD REČI DO DELA

*Svi smo mi čuli za polno prenosive
infekcije – PPI i HIV. Mi znamo ne samo da se
ove bolesti mogu izbeći, već i kako to učiniti.*

Ali zbog nečega naša znanja ne utiču uvek
na naše ponašanje.

**HAJDE DA RAZJASNIMO
ŠTA SE KRIJE IZA POJMA**
bezbedniji seksualni kontakt

Sprovodi preventivne mere

Bezbedniji seks je tvoj izbor!

Seks je zadovoljstvo, ali i odgovornost, odgovornost prema svom zdravlju i zdravlju drugih ljudi jer se seksualnim putem mogu preneti različite infekcije. Postoji samo jedan način kojim se nećeš zaraziti – to je upražnjavanje bezbednijeg seksa, tj. seksa koji isključuje direktan kontakt sa tuđom krvlju, spermom ili vaginalnim sekretom.

POLAZEĆI OD OVOGA, U POTPUNOSTI JE BEZBEDNO:

- Ljubiti se, pa čak i vlažnim „francuskim poljupcem“
- Ležati zajedno, grliti se
- Uzajamno se milovati i masirati
- Masturbirati
- Upražnjavati seks samo pod uslovom da uvek pravilno koristiš kondom

Verovatno će proći neko vreme dok se ne navikneš na bezbedniji seks, ali neće izostati trenutak kada će on postati deo pravog zadovoljstva.



IZBOR JE UVEK TVOJ

Živimo u slobodnom društvu. Sloboda, pre svega podrazumeva pravo izbora, i to u pogledu seksualne orijentacije, partnera i seksualnih radnji. Niko ne može da te natera da radiš ono što ne želiš. Ponašaj se odgovorno prema sebi, ali i prema drugima! Ovo je tvoj život i tvoj izbor. Ako izabereš seks – čuvaj sebe i druge. Tako nećeš doći u situaciju da brineš zbog svog zdravlja.

BOLJE JE RAZJASNITI SVE ODMAH

Kako započeti razgovor o tome?

Mi o seksu slobodno razgovaramo sa svojim prijateljima, ali zbog nečega se ustežemo da razgovaramo o tome sa partnerom. Ako želiš da imaš bezbedniji seks, neophodno je to jasno i otvoreno reći, nečekajući trenutak kada ste oboje uzbuđeni i kada vam više nije do razgovora.

Ako ti je ipak teško da započneš razgovor, jednostavno izvadi kondom. To možeš da uradiš i u šali. Kada razjasnite, jednom i zauvek, odnos prema bezbednijem seksu, ti i tvoj partner osećaćete se mnogo bolje. Izraziti svoju želju za korišćenjem kondoma uopšte ne znači izraziti nepoverenje prema partneru. Naprotiv, to znači da se brinete jedno o drugom i da posedujete osećanje odgovornosti.

KONDOM

- Kupujte ga samo u apoteci i na kondomatima.
- Proverite rok trajanja.
- Na dobrom kondomu uvek piše da je elektronski testiran.
- Čuvajte ga dalje od direktnih izvora toplote i svetlosti.
- Ne nosite ga u džepu ili novčaniku duže od 24 časa (toplota tela ga oštećuje).



ZASJA
ZASJA
ZASJA
MI CONDOMI CO
MIAMI CONDOMI
MI CONDOMI CO
ZASJA
ZASJA
ZASJA

KONDOM I LUBRIKANT (PODMAZIVAČ)

Kondom te štiti od HIV infekcije i drugih infekcija koje se prenose polnim putem.

Koristeći ga prvi put, možeš osetiti neugodnost, zato je bolje ranije provežbati sam. To će u velikoj meri olakšati upotrebu kondoma sa partnerom.

Devojke takođe treba da znaju kako se pravilno koristi kondom. Mnoge i dalje misle da je stavljanje kondoma „muški posao“. Naprotiv to može biti interesantan deo predigre.

Kondom je napravljen od prirodnog materijala lateksa i obično je prekriven slojem podmazujuće (lubricirajuće)



supstance koja smanjuje trenje prilikom polnog odnosa, što čini upotrebu kondoma prijatnijom.

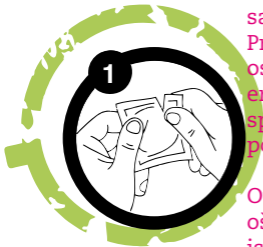
Ako koristiš dodatni lubrikant, on mora da bude napravljen na vodenoj osnovi (npr. glicerini), a nikako na masnoj ili uljanoj kao što su vazelin, krema ili mast, jer oni oštećuju kondom. Dodatni podmazivač stavlja samo sa spoljne strane kondoma. Lubrikant može sadržati i specijalno spermicidno sredstvo (npr. Nonoxylon 9) koje momentalno ubija spermatozoide pri kontaktu.

KUPOVINA KONDOMA ODBACI LAŽNI STID

Ako želiš da se zaštitiš, za tebe će kupovina kondoma biti isto tako prirodna, kao kupovina žvake ili aspirina. Odavno su prošla vremena kada smo crveneli i šaputali nešto nerazumljivo, bojeći se da pogledamo apotekarku u oči.

UPOTREBA KONDOMA

*Na kesici proveri rok trajanja.
Budi pažljiv pri otvaranju kesice.
Kondom se može oštetiti noktima i
oštrim predmetima kao što su šlic
i nakit.*



Stavi kondom na penis u erekciji, pre nego što dođe do dodira penisa sa telom partnera.

Presemena tečnost koja se oslobađa tokom rane faze erekcije može sadržati spermatozoide i uzročnike polno prenosivih infekcija.

Otvori kesicu pazeći da ne oštetiš kondom. Pažljivo istisni kondom.



Vazduh koji ostane u kondomu može uzrokovati njegovo pucanje. Da bi se ovo izbeglo, uhvati rezervoar na zatvorenom kraju kondoma palcem i kažiprstom i stavite kondom na penis u erekciji.

Budi siguran da ga odmotavaš na pravu stranu.

Držeći rezervoar, koristi drugu ruku da ga odmotáš do korena penisa.

Proveravaj da se kondom ne pomera u toku seksualnog odnosa; ako počne da spada odmah ga vrati na mesto. Ako kondom spadne, izvadi penis i stavi novi kondom pre nastavka odnosa.



Odmah nakon ejakulacije, izvadi penis dok je u erekciji pridržavajući kondom sve vreme. Skini kondom tek kada sasvim izvadiš penis. Pazi da penis i kondom ne dođu u dodir sa telom partnera.

Ukloni kondom higijenski. Veži iskorišćeni kondom,



umotaj ga u maramicu i baci ga u kantu za smeće (ne bacaj ga u WC šolju).

Ne koristi dva puta isti kondom.

Ne koristi dva kondoma jedan preko drugog.

Pri analnom seksu koristi deblje kondome.

SIDA

(bolest koja razara imunološki sistem)

Imunološki sistem je jedan od najvažnijih sistema u našem organizmu. On je odgovoran za borbu protiv infekcija i bolesti. Kada nastupi neka infekcija, imunološki sistem stvara različita antitela koja će se protiv nje boriti.

HIV – virus humane imunodeficijencije izaziva propadanje samog imunološkog

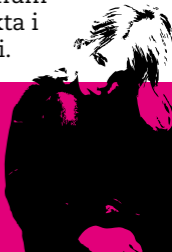
sistema razarajući njegove ćelije. Ljudi inficirani HIV-om vremenom gube sposobnost da se bore protiv bilo koje bolesti. Pre nego što se bolest razvije, HIV može živeti u organizmu 10, 15, pa i više godina.

Sida je poslednji i najteži stadijum infekcije HIV-om.

Osoba zaražena HIV-om najčešće se fizički ni po čemu ne razlikuje od zdrave osobe. Jedini način da utvrdimo da li je čovek inficiran jeste test krvi na HIV infekciju.

TEST NA HIV INFEKCIJU

Test daje pouzdane rezultate minimum 6 do 8 nedelja posle rizičnog kontakta i treba ga ponoviti nakon šest meseci.



Rezultat testa može biti pozitivan i negativan – pozitivan znači da ste inficirani HIV-om, a negativan da niste.

- Testiraj se samo u za to ovlašćenim službama.
- Tvoje pravo je da se testiraš samo ako ti to želiš.
- Rezultate ćete znati ti i tvoj lekar.
- Posavetuj se sa njim pre i posle testiranja.

KAKO SE MOŽEMO ZARAZITI?

HIV se može preneti na različite načine:

- Seksualnim kontaktom bez kondoma
- Preko zaražene krvi
- Sa majke na dete (i to u toku trudnoće, porođaja ili tokom dojenja).

Svaki oblik seksualnog odnosa (oralni, vaginalni i analni) pogotovo ukoliko je praćen ejakulacijom (izbacivanjem semene tečnosti) je visoko rizičan. Analni seksualni odnos je najrizičniji jer se usled čestih povreda i krvarenja infekcije lako prenose. Vaginalni seksualni odnos takođe nosi visok rizik ukoliko se praktikuje bez zaštite. Oralni seks je nešto manje rizičan, međutim u slučaju kada dolazi do direktnog kontakta sa semenom tečnošću, vaginalnim sekretom ili krvi, rizik se povećava i može doći do inficiranja.

**BEZBEDAN SEKS JE MOGUĆ:
REDOVNOM UPOTREBOM
ZAŠTITE, PRI SVAKOJ VRSTI
SEKSUALNOG ODNOSA.**



KAKO SE NE MOŽEMO ZARAZITI?

Ljudi se plaše da se ne zaraze HIV-om pri običnim, svakodnevnim kontaktima. Ovakvi stavovi su neopravdani, jer je naučno dokazano da se ovakvim kontaktima HIV ne prenosi.



NE MOŽEŠ SE ZARAZITI

- Poljupcem i preko pljuvačke
- Putem urina ili fekalija
- Rukovanjem ili grljenjem sa inficiranom osobom
- Preko znoja ili suza
- Kašljanjem ili kijanjem
- Korišćenjem istog pribora za jelo i posteljine sa inficiranom osobom
- Korišćenjem istog kupatila ili toaleta
- U gradskom prevozu
- Preko životinja ili ubodom insekta



POLNO PRENOSIVE INFEKCIJE

Seksualnim kontaktima bez upotrebe kondoma prenosi se ne samo HIV, nego i druge polne infekcije (gonoreja, sifilis, hlamidija, hepatitis B i C...).

Ove bolesti su veoma rasprostranjene, a broj ljudi koji su njima inficirani je u stalnom porastu.

Neke polne infekcije samo izazivaju neprijatnosti (npr. svrab, peckanje, pojačani sekret...), dok druge mogu uzrokovati sterilitet ili neke ozbiljnije posledice, ukoliko se ne leče na vreme. Osim toga osobe koje imaju ove infekcije, podložnije su mogućoj infekciji HIV-om. Virus lakše dospeva u organizam preko ranica, plikova i drugih ozleda kože ili sluzokože izazvanih polnim infekcijama.

NE ODLAŽI POSETU LEKARU AKO NA SEBI PRIMETIŠ SLEDEĆE PROMENE:

- Sekret iz penisa, vagine ili analnog otvora
- Peckanje pri mokrenju
- Ranice, plikove, bradavice na penisu, vagini, analnom otvoru ili ustima
- Peckanje i svrab oko genitalija, analnog otvora ili na njima

Ovo ne smeš da proživljavaš tiho i u sebi, ne preduzimajući pri tom ništa!

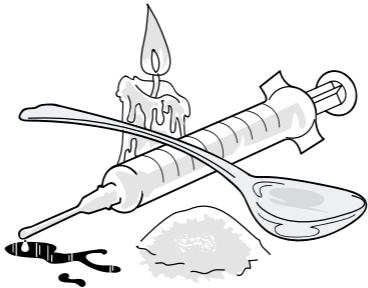
*Ove infekcije neće proći same od sebe.
Osim toga većinu njih je moguće izlečiti.*

ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Psihoaktivne supstance narušavaju tvoje zdravlje i povećavaju rizik zaraze HIV infekcijom. Intra-venski

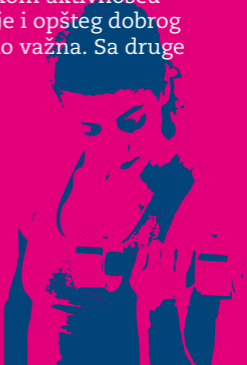


korisnici droga koji upotrebljavaju tuđi špric i iglu prilikom ubrizgavanja narkotika, nalaze se u opasnosti od inficiranja HIV-om ili nekom drugom infekcijom (npr. hepatitis). Virus se može nalaziti u tuđoj krvi koja ostaje u igli. *Zaražen može biti i sam narkotik ukoliko je u toku pripreme u njega dospela krv inficiranog.*



ŽIVETI SA HIV-OM

Bavljenje relaksirajućom fizičkom aktivnošću pomaže u održavanju kondicije i opšteg dobrog stanja organizma i stoga je vrlo važna. Sa druge strane, odmor je takođe bitan.



Treba se odmarati kada god se za to oseti
potreba. Dobar san je svakom potreban.
Zdrav život podrazumeva i redovnu i
kvalitetnu ishranu kao i odbacivanje loših tj.
nezdravih navika; treba prestati sa pušenjem,
konzumiranjem alkohola i droga.
Ukoliko se droga ipak koristi treba uvek imati
iglu i špric za jednokratnu upotrebu. Nikada
svoj pribor ne treba deliti sa drugima.

Ako je HIV pozitivna osoba pod terapijom, ona se mora koristiti redovno i neophodno je pridržavati se saveta svog lekara koji će uvek dobro proceniti šta je najkorisnije. Ponekad se dešava da se HIV pozitivni izoluju od društva i povuku u sebe. Ovakvo ponašanje neće pomoći unapređenju zdravstvenog stanja jer je socijalni život vrlo važan aspekt kvalitetnog života, a psihički stres samo šteti zdravlju.

Treba s toga nastaviti sa normalnim društvenim aktivnostima.

Osobe zaražene HIV-om ne treba da zaborave da nezaštićenim seksualnim odnosom mogu virus preneti na druge osobe a takođe mogu sebe zaraziti drugačijim tipom HIV-a ili povećati koncentraciju istog tipa HIV-a u svom organizmu i na taj način ubrzati proces razvoja bolesti.

Treba uvek koristiti kondom i tako štititi sebe od drugih kao i druge od sebe i ta moralna obaveza važi i za HIV pozitivne i za HIV negativne osobe.



HIV pozitivne osobe ne treba da budu davaoci krvi ili organa jer i tim putem mogu infekciju preneti dalje. U univerzalnoj deklaraciji o ljudskim pravima pored članova koji izričito govore o zabrani diskriminacije, ma koje vrste, se kaže da svako ima pravo na socijalnu i zdravstvenu zaštitu, kao i pravo na rad u skladu sa njegovim mogućnostima.

Osobe koje žive sa HIV/sidom nisu opasne za svoje okruženje.



Osobe koje žive sa HIV/sidom su jednake u pravima sa HIV negativnima. Isto, osobe koje žive sa HIV/sidom mogu biti i jesu korisne i potrebne društvu. Samo ih u tome ne treba ograničavati već podsticati.

Ako želiš dodatne informacije o HIV-u i sidi ili polno prenosivim infekcijama, kao i o mogućnostima testiranja na HIV, možeš se obratiti zavodu za zaštitu zdravlja u svom gradu, savetovalištu za mlade u domu zdravlja ili Omladini JAZAS-a. Uvek se možeš obratiti i svom lekaru.

**AIDS INFO &
SOS TELEFON
011 32 48 235**

ZA VIŠE INFORMACIJA MOŽEŠ KONTAKTIRATI

Omladina JAZAS-a Beograd

27. marta 35

011 33 02 000

www.jazas.org.yu

office@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Novi Sad

Bul. Despota Stefana 5

021 45 45 14

www.sida.org.yu

novi.sad@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Valjevo

Čika Ljubina 5

064 82 59 311

valjevo@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Požarevac

Stari korzo 35/22

012 22 29 46

pozarevac@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a

Kragujevac

Čika Matina 5

034 37 32 60

kragujevac@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Niš

Šumatovačka bb

064 15 75 092

nis@jazas.org.yu

KANCELARIJE OMLADINE JAZAS-A

Omladina JAZAS-a Užice

Vojvode Maslaća 28

031 51 02 79

uzice@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Zaječar

7. septembra bb

Poštanski fah 159

019 44 11 12

zajecar@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Vranje

Kralja Stefana

Prvovenčanog 142

017 41 46 99

vranje@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Kosovska Mitrovica

Filipa Višnjića 4

Trepča kompleks, kanc. 2

063 72 21 818

www.jazas-kosovo.com

ojazas.kos@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Pančevo

Svetozara Miletića 26a

013 35 24 34

pancevo@jazas.org.yu

Omladina JAZAS-a Subotica

Antuna Aškerca 3

064 63 58 354

subotica@jazas.org.yu