

**„Nasze ciała, nasze życie”, Część III „Zdrowie seksualne i kontrola płodności”,
Rozdział 15 „HIV/AIDS i kobiety”**

Zmniejszanie ryzyka, str. 368 - 370

Opracowanie na podstawie tekstu: Michele Russell i Wendy Sanford przy współpracy Marii Jobin-Leeds

Jeżeli nie możesz użyć prezerwatywy, warto w jakikolwiek inny sposób zmniejszyć ryzyko zakażenia. Dobrze jest uświadomić sobie, że istnieją pewne możliwości, aby się chronić również w sytuacji, gdy nie możemy zrobić tyle, ile byśmy chcieli.

Oto kilka kroków „zmniejszania ryzyka”:

- Upewnij się, że nie cierpisz na chorobę przenoszoną drogą płciową, nie masz nadżerki ani innego stanu zapalnego waginy.
- Uprawiaj seks (z użyciem rąk, ust i reszty ciała) bez penetracji penisem.
- Jeżeli uprawiasz seks z penetracją, spróbuj przekonać partnera do wytrysku poza twoim ciałem. Unikaj kontaktu ze spermą oraz krwią.
- Przekonaj partnera do używania prezerwatywy przynajmniej podczas penetracji i wytrysku.
- Postaraj się kupić prezerwatywę dla kobiet, na przykład podczas pobytu za granicą. Można nabyć ją w aptece (w Polsce nie jest dostępna). Kosztuje ok. 8 dolarów. Jest co prawda jednokrotnego użytku, ale możesz ją użyć kilka razy, po każdym zastosowaniu płucząc ją delikatnie w ciepłej wodzie z dodatkiem mydła. Przed kolejnym użyciem sprawdź dokładnie, czy nie uległa uszkodzeniu.

Ze strony kobiet umiejętność wyegzekwowania bezpiecznego seksu wymaga siły wynikającej z poczucia własnej wartości. Siły, by bronić swoich racji i przekonać partnera do stosowania zabezpieczenia. Siły, którą daje dumę z własnej seksualności i umiejętność mówienia otwarcie o seksie nawet wtedy, gdy trudno o tym rozmawiać.

Zasady bezpiecznego seksu

Istnieją cztery zasady bezpiecznego seksu:

1. Pomyśl o ochronie przed wirusem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową i porozmawiaj o tym z partnerem na długo przed rozpoczęciem współżycia seksualnego.
2. Pamiętaj, że bezpieczny seks może być przyjemny, intymny i pełen wyobraźni. Puść wodze fantazji. Spróbuj tego, co się wiąże z niskim ryzykiem.
3. Używaj środków chroniących cię przed kontaktem z krwią, nasieniem lub wydzieliną z waginy, które mogą zawierać wirusa HIV.
4. Unikaj alkoholu i narkotyków, ponieważ utrudniają one stosowanie zabezpieczenia.

Dwa akty seksualne, z którymi związane jest najwyższe ryzyko zakażenia wirusem HIV, to stosunek **waginalny i analny**. Również inne zachowania seksualne obarczone są ryzykiem, na przykład seks oralny i seks związany z kontaktem z krwią. Poniższe zalecenia wskazują niektóre sposoby czerpania radości z seksu przy zmniejszonym ryzyku zakażenia wirusem HIV. Te metody są skuteczne tylko wówczas, gdy prezerwatywa lub inny środek zostaną użyte przed kontaktem seksualnym.

• Stosunek penis- wagina (seks waginalny, douchowy).

Najlepszą ochronę zapewnia użycie przez mężczyznę prezerwatywy z lateksu, zwilżonej, aby uniknąć pęknięcia. (*Patrz rozdział 13, Metody kontroli płodności*). Używajcie substancji nawilżających na bazie roztworów wodnych, np. żelu K-Y, Intimel żel lub Feminum żel (do kupienia w aptece bez recepty). Nie stosujcie substancji nawilżających na bazie tłuszczu, takich jak wazelina, masło lub tłuszcz kuchenny, gdyż uszkodzą one prezerwatywę. Możesz także przytrzymać jej brzeg w trakcie uprawiania seksu, zmienić ją przy zmianie techniki seksualnej

lub gdy seks trwa dłużej. Możesz też użyć własnej prezerwatywy, a nie partnera – będziesz mieć wówczas pewność, że była odpowiednio przechowywana i nie została uszkodzona wskutek działania ciepła lub światła. O tym, co robić, jeżeli twój partner odmawia użycia prezerwatywy, była już mowa w tym rozdziale. Prezerwatywa dla kobiet jest również skuteczna w zmniejszaniu ryzyka zakażenia w czasie seksu waginalnego.

- **Stosunek penis-odbyt** (seks analny, doodbytniczy).

Jest to odmiana seksu obarczona najwyższym ryzykiem, ponieważ delikatna śluzówka odbytu łatwo ulega uszkodzeniu, przez co wirus HIV może przeniknąć bezpośrednio do krwiobiegu. Jeżeli uprawiasz seks analny, partner powinien użyć wytrzymałej prezerwatywy z lateksu i dużej ilości substancji nawilżającej na bazie roztworu wodnego. Na rynku są dostępne prezerwatywy do seksu analnego – grubsze i bardziej nawilżone. Jeżeli po seksie analnym para chce mieć stosunek waginalny, koniecznie należy zmienić prezerwatywę. W innym przypadku może dojść do przeniesienia zakażeń z odbytu do wagi.

- **Seks oralny z mężczyzną** (gdy ustami i językiem pieszczono są męskie narządy płciowe).

Seks oralny nie wiąże się z tak wysokim ryzykiem jak seks waginalny i analny, zwłaszcza jeżeli nasienie nie znajdzie się w twoich ustach. W celu zapewnienia maksymalnej ochrony użyj prezerwatywy z lateksu bez substancji nawilżających, jak tylko partner będzie miał erekcję, ponieważ wydzielina z penisa przed wytryskiem może zawierać wirusa HIV. Używaj za każdym razem nowej prezerwatywy. Jeżeli nasienie znajdzie się w twoich ustach, nie połkaj go. Wypluj je i przepłucz intensywnie usta, kilka razy zwykłą wodą.

- **Seks oralny z kobietą** (gdy ustami i językiem pieszczono są kobiece narządy płciowe).

Ten rodzaj seksu również wiąże się z pewnym ryzykiem, choć nie jest ono wysokie. Jeżeli jednak kobieta ma miesiączkę lub infekcję wagi, może dojść do przeniesienia wirusa HIV. W celu zapewnienia ochrony nałóż na waginę i odbyt partnerki plastikową folię (ale nie tę przeznaczoną do użytku w kuchence mikrofalowej), chusteczkę lateksową, rozciętą rękawiczkę lateksową lub prezerwatywę bez substancji nawilżającej. Nałóż substancję nawilżającą od strony dotykającej ciała partnerki. Upewnij się, że środek zabezpieczający styka się z ciałem partnerki cały czas tą samą stroną. Diafragmy, czyli chusteczki lateksowe używane przez dentystów, są małe i grube,

ale w niektórych seks shopach można już kupić większe, cieńsze i o różnych smakach. Możesz zrobić prezerwatywę na język z rękawicy lateksowej: wypłucz talk, odetnij cztery palce, rozetnij ją z boku, pozostawiając kciuk i gotowe.

- **Sztuczne penisy, gadzety, wibratory.**

Jeżeli używa się ich wspólnie, można zakazić się od partnerki/partnera wirusem HIV. Przy użyciu sztucznego penisa stosuj prezerwatywę, a jeżeli ktoś używał go przed tobą, umyj go dokładnie i załóż nową prezerwatywę. Nie korzystaj z tych samych gadżetów i wibratorów co partner/partnerka. Do czyszczenia sztucznych penisów i gadżetów po każdym zastosowaniu używaj wody utlenionej.

- **Praktyki seksualne obarczone najniższym ryzykiem to pocałunki** (o ile nie masz uszkodzeń jamy ustnej, chorób dziąseł lub skaleczeń powstałych w wyniku stosowania nici dentystycznej), uściski, stymulacja ręką, wzajemna masturbacja (unikaj jednak kontaktu skóry ze spermą i wydzieliną z waginy, jeżeli na twojej skórze znajdują się skaleczenia lub owrzodzenie) i masaż.

Środki zwiększające bezpieczeństwo podczas seksu

Prezerwatywy, substancje nawilżające i środki plemnikobójcze dostępne są w większości aptek, supermarketów, ośrodków zdrowia i seks shopów. Kupowanie zabezpieczeń w tych ostatnich wiąże się jednak z ryzykiem zakupu produktu bez atestu. Prezerwatywy dla kobiet nie są jeszcze dostępne w Polsce, ale można je kupić w aptekach za granicą, na przykład w Niemczech. Jeśli podczas współżycia pękła prezerwatywa, natychmiast przerwijcie stosunek. Nie staraj się płukać waginy, ponieważ może to spowodować dodatkowe podrażnienia.

Bezpieczne iniekcje

Używanie wspólnych igieł przy wstrzykiwaniu narkotyków wiąże się z bardzo dużym ryzykiem zakażenia wirusem HIV. Powinnaś zdecydować się na całkowitą od nich abstynencję. Ośrodki leczenia uzależnień pomogą ci w ustaleniu, jak bardzo jesteś uzależniona, i skierują cię do miejsca, gdzie znajdziesz pomoc. (*Więcej informacji znajdziesz w rozdziale 3, Alkohol, papierosy i inne środki psychoaktywne, część I*). Jeżeli masz zamiar nadal wstrzykiwać sobie narkotyki, nie używaj wspólnych igieł ani strzykawek. Korzystaj z jednorazowego sprzętu, a

jeżeli używasz go powtórnie, zdezynfekuj igły i strzykawki. Możesz także zastosować do dezynfekcji jakiś alkohol. Za każdym razem używaj czystej waty i przegotowanej wody.

Sztuczne zapłodnienie nasieniem dawcy a ochrona przed wirusem HIV

Jeżeli rozważasz zajście w ciążę przez zapłodnienie nasieniem dawcy, powinnaś wiedzieć, że jeżeli jest on zakażony wirusem HIV, istnieje ryzyko, że ty także zakazisz się przez nasienie. *Więcej informacji znajdziesz we fragmencie o zapłodnieniu nasieniem dawcy w rozdziale 18, Techniki wspomagania płodności.*

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl.

Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl.

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.

For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl.