

Jak se HIV infekce přenáší:

HIV infekce se přenáší jen třemi způsoby:

1. Nechráněným pohlavním stykem. Anální soulož je rizikovější než pohlavní styk do pochvy. Orální sex znamená jen nízké riziko. Erotický polibek a petting (nekoitální sex) prakticky žádné riziko přenosu HIV nepředstavují. Nákaza jinou pohlavní nemocí riziko HIV výrazně zvyšuje.
2. Krví. Představuje hlavně riziko při nitrožilním užívání drog a společném užití stříkaček, jehel či roztoku drogy. V civilizovaných zemích je každá krev při transfúzi testovaná a pravděpodobnost přenosu HIV je tak minimální. Nízké riziko představuje společné používání žiletek a zubních kartáčků s HIV pozitivní osobou.
3. Z matky na plod. Současná léčba umožňuje podstatně snížit riziko přenosu HIV infekce u těhotných žen. HIV pozitivní ženy rodí císařským řezem a své dítě by neměly kojit.

Jak se HIV infekce nepřenáší:

Objímáním a běžným dotykem
Přátelským polibkem
Společným používáním příborů, sklenic
Společným používáním WC
Koupáním v bazénu
Při masturbaci
Bodnutím hmyzu



Jak mohu zjistit, zda jsem se nakazil?

HIV infekce probíhá několik let, v průměru 8–9 let, bez jakýchkoli příznaků. Příznaky akutní HIV infekce krátce po nákaze se nevyskytují vždy, ale jen u 70 % nakažených. Nejsou specifické a připomínají běžnou chřipku. Jedinou možností, jak spolehlivě zjistit, zda nejsem nakažen, je dojit si na HIV test. Negativní výsledek testu je spolehlivý nejdříve po uplynutí 3 měsíců od posledního rizika (zejména tedy od poslední nechráněné soulože). Negativita HIV testu mého partnera, ani dlouhodobého, neznamená, že jsem se já v minulosti nemohl nakazit.

Jak mohu snížit riziko při partnerském sexu?

1. Být si vzájemně věrný s prokazatelně HIV negativním partnerem. V případě porušení věrnosti je třeba vždy používat bezpečnější sex do té doby, než se oba znovu necháme otestovat.
2. Používat méně rizikové sexuální praktiky s partnerem, jehož HIV stav neznám nebo který je HIV pozitivní. Mezi prakticky nerizikové praktiky patří vzájemné mazlení, objímání a společná onanie, tedy takové při nichž nedojde ke kontaktu tělních tekutin se sliznicí či porušenou kůží.
3. Při orálním sexu alespoň neumožnit výron semene do úst a snažit se omezit riziko přenosu jiných sexuálně přenosných infekcí.
4. Vyhýbat se souložím do konečníku anebo při ní důsledně používat kondom.

Jak správně nasadit prezervativ:

1. zkontrolovat na obalu datum, do kdy je možné kondom použít (tzv. expirace)
2. obal nerozbalovat pomocí nůžek, které by mohly kondom poškodit, pozor na protřetí nehtem
3. pohmatem zjistit, kterým směrem budu kondom rolovat, ale předem jej nenafukovat ani nerolovat
4. nasazovat jen na ztopořený pohlavní úd
5. před nasazením kondomu stáhnout předkožku (případně mírně zvlhčit žalud gelem)
6. stisknout špičku kondomu, aby vznikl rezervoár pro semeno
7. nasadit na špičku žaludu a rolovat dolů až ke kořeni
8. potřít povrch kondomu lubrikačním gelem (raději více než méně)
9. vždy použít jen ve vodě rozpustný lubrikační gel (tuk zvyšuje riziko prasknutí kondomu)
10. jestliže kondom praskne, i během soulože, vždy použijte co nejdříve nový
11. po výronu semene nepokračovat v souložím a přidržet kondom u kořene při vyndávání
12. použitý kondom zauzlit, zabalit a vyhodit do odpadků (nikdy ne do WC)
13. nikdy nepoužívat jeden kondom opakovaně, ani po omytí či dezinfekci



Nejčastější otázky:

Je pravda, že výskyt HIV infekce u gayů klesá?

Nákaza virem HIV je při homosexuálním styku nejčastějším způsobem přenosu v České republice. Takto infikovaní představují 55 % všech HIV pozitivních. Tento trend bohužel v posledních pěti letech opět stoupá. V roce 2003 byl zaznamenán dosud nejvyšší počet osob, které se nakazily při homosexuálním styku (37 případů). Je tomu tak i v ostatních civilizovaných zemích. Vysvětluje se to především tak, že mladá generace již nevěnuje ochraně a bezpečnějšímu sexu takovou pozornost a někdy dokonce zdravotní riziko podceňuje v důsledku nových léčebných možností.

Kolik je asi lidí, kteří o své HIV infekci nevědí?

Celkem byla HIV infekce do roku 2004 v naší zemi zjištěna u necelých 700 lidí. Odhaduje se, že těch, kteří nakaženi jsou a o své nákaze nevědí, může být 2–5x více. V naší studii dva z pěti gayů nikdy nebyli testováni na HIV infekci, což je více než v západoevropských zemích.

Může být trestně stíhán HIV pozitivní, který vědomě ohrožuje ostatní nechráněným stykem?

Takoví lidé samozřejmě existují, ale je jich jen malá část. Jejich jednání je trestně postizitelné a nejméně dva lidé byli takto již odsouzeni. Větší riziko však představují ti, kteří se chovají trvale rizikově a nevědí o své nákaze.

Četl jsem, že někteří lidé se chtějí virem HIV úmyslně nakazit, je to vůbec možné?

Tato informace se objevila poprvé v časopise Rolling Stones. Tito lidé existují, ale jde jen o výjimečné reakce. Ze své praxe vím o několika případech. Jednou z jejich motivací může být snaha udržet si svého stálého HIV pozitivního partnera, touha sdílet s ním i to špatné, objevují se také podobné sebevražedné tendence při nezvládnuté depresi.

U některých společensky hůře přizpůsobivých osob může jít i o snahu získat následně nějaké sociální výhody či zajištění. Většina lidí se rizikově chová proto, že danou situaci nezvládli anebo správně neodhadli.

Slyšel jsem, že moderní léčba snižuje také pravděpodobnost přenosu HIV infekce při nechráněném styku?

Částečně je to pravda. Tato léčba totiž snižuje množství volného HIV viru v tělesných tekutinách a to hraje roli i v pravděpodobnosti přenosu. Nicméně ani u dobře léčeného HIV pozitivního toto riziko není zanedbatelné a nedoporučuji na to spoléhat. Vedle toho existuje i dost lidí, kterým léčba dobře nezabírá, a lidí, kteří o své HIV infekci nevědí a žádnou léčbu tedy neužívají. Takže vždy bych doporučoval dodržovat pravidla bezpečnějšího sexu.

Jednou jsem měl velmi rizikový styk s HIV pozitivním a test mi po pěti měsících vyšel negativní. Nemůže to znamenat, že jsem proti nákaze imunní a nemusím se jí bát?

Pravděpodobně ne. Každý pohlavní styk s HIV pozitivním, i vysoce rizikový, nemusí vést k nákaze. Měl jste zkrátka štěstí. Doufám, že to je i poučení do budoucna a napříště se Vám podaří takovému riziku vyhnout. Někteří lidé opravdu mohou být proti HIV infekci imunní, ale bude jich jen velmi málo. Neumíme to ale zjistit. Navíc s každým opakovaným rizikem stoupá i pravděpodobnost nákazy. Určitě nedoporučuji pokoušet osud.

Žiji s partnerem už dva roky a přiznám se, že bezpečnější sex nepoužíváme. Já jsem mu věrný a předpokládám, že on mně taky. On ale nechce jít na test a já jsem byl již dvakrát HIV negativní. Mohu se spolehnout, že i on je v pořádku?

Bohužel ne. Negativita vlastního HIV testu nikdy neznamená negativitu partnera. Váš přítel se mohl již před dávným časem nakazit a dosud k přenosu nedošlo. Ale může k němu dojít třeba zítra. Doporučoval bych buď ho přimět k HIV testu anebo k používání bezpečnějšího sexu.

Měli by gayové chodit pravidelně na HIV test a jak často?

Americké centrum pro kontrolu nemocí (CDC) doporučuje, aby každý muž, který má homosexuální styky, šel jednou ročně na HIV test, a to i tehdy když dodržuje bezpečnější sex. Pokud dojde k nahodilému selhání bezpečnějšího sexu (zejména nechráněnému styku do konečníku), pak je vhodné test provést 3 měsíce po uplynutí takového chování. Pak lze negativní výsledek považovat za dostatečně spolehlivý. Při zahájení vážného partnerského vztahu doporučujeme, aby se oba partneři rovněž nechali otestovat na HIV, ale nejdříve po uplynutí 3 měsíců od posledního styku s jiným partnerem.

Slyšel jsem, že existuje možnost nějakého vyšetření, který HIV infekci odhalí už po dvou týdnech.

Jedná se o vyšetření na antigen p 24. Ten se v krevním séru objevuje zpravidla kolem dvou až tří týdnů po nákaze, tedy asi o týden dříve než protilátky proti HIV. Nicméně ke spolehlivosti negativního výsledku je třeba ponechat určitou rezervu, a nadále se doporučuje tedy test provést po 3 měsících. V současnosti většina laboratorí používá tzv. duální test, který vyšetřuje jak antigen, tak i protilátky. Antigen p 24 totiž po uplynutí určité doby z krve vymizí.

S partnerem nepoužíváme bezpečnější sex, ale jsme oba testováni na HIV. Nicméně u nás obou se občas objeví někdo třetí, pak ale vždy dodržujeme bezpečnější sex. Přítel ale někdy bývá úzkostný a chce dodržet bezpečnější sex i mezi námi.

Někteří partneři jsou si věrní, jiní mají občasné nahodilé partnery. V naší studii nám téměř 80 % mužů žijících v dlouhodobých partnerských vztazích sdělilo, že mělo v posledním roce více než jednoho partnera. Závažnější bylo, že mnoho z nich nedodržovalo bezpečnější sex ani s tím nahodilým partnerem.

Existují různé preventivní strategie v rámci stálého vztahu. Jsou partneři, kteří se nechají otestovat, jsou si věrní, a přesto používají bezpečnější sex.

Vedle nich je řada těch, kteří po vzájemném testu spolu sice ustoupí od zásad bezpečnějšího sexu, ale s jiným, náhodným partnerem ho úzkostlivě dodržují. Předpokladem je schopnost vrátit se k bezpečnějšímu sexu se stálým partnerem, pokud přece jen dojde k porušení pravidel. Za nešťastné považují přechod k rizikovému sexu v rámci stálého vztahu po dosažení určité míry důvěry, ale bez předchozího testování na HIV. Je to jedna z nejčastějších příčin přenosu HIV infekce.

Za jak dlouho po své nákaze mohu nakazit někoho dalšího?

HIV virus se v organismu rozšíří velmi rychle. Odhaduje se, že již po několika hodinách může dojít k přenosu na další partnery. V období několika dnů po nákaze dojde k masivnímu šíření viru v organismu a pravděpodobnost přenosu na někoho dalšího je pak velmi vysoká. Pokud přece jen došlo k rizikovému chování, měl bych až do doby vyloučení nákazy HIV testem (tedy po 3 měsících) důsledně dodržovat bezpečnější sex.

Jak je to s rizikem při orálním sexu?

Riziko nákazy při orálním sexu je nízké, ale nikoli nulové. Toto riziko se zvyší, když dojde k výronu semene do úst. To, jestli je ejakulát spolknut nebo vyplivnut, už nehraje podstatnou roli. Riziko dále stoupá, pokud jeden z partnerů trpí jinou sexuálně přenosnou infekcí. Například kapavka se při orálním sexu přenesla velmi snadno i bez ejakulace. A konečně pak roli hraje i vyšší virová nálož HIV pozitivního, třeba v období krátce po nákaze. Pak může být k přenosu dostačující množství viru v uretrálním sekretu, který se uvolňuje při vzrušení (tzv. kapce touhy). Každý si musí zvolit míru rizika, kterou je ochoten podstoupit. Někdo používá i při orálním sexu kondom. Jiný připoustí orální sex až po několikátýdenní věrné známosti, kdy lze předpokládat,

že by se již projevila jiná sexuálně přenosná infekce. Další se alespoň pokusí prohlídkou genitálu partnera toto riziko snížit. Někteří pak považují orální sex bez výronu semene za tzv. bezpečnější sex (i když ne zcela bezpečný) a provozují ho bez větších obav.

Snižuje riziko přenosu HIV přerušovaná soulož?

Snižuje velmi málo riziko pro pasivního partnera. Nedojde totiž k výronu semene, které může obsahovat větší množství viru. Nicméně u obou partnerů trvá riziko oděrek a poranění sliznic, pro aktivního partnera se pak riziko nákazy nesnižuje vůbec.

Existuje možnost preventivního podání protivirotických léků, pokud u mne došlo k selhání kondomu při souložích s HIV pozitivním?

Taková možnost existuje, ale je třeba počítat s úhradou ve výši přibližně 15 000 Kč. Profylaktické podání léků musí být zahájeno co nejdříve po takové události a ani pak riziko nákazy nelze zcela vyloučit. Čím později se s nasazením léků začne, tím menší účinnost. Léčba není jednoduchá, má řadu vedlejších nežádoucích účinků. Pokud o ni člověk má zájem, měl by se obrátit na nejbližší AIDS centrum. Určitě platí, že je třeba důkladně zvážit stupeň podstoupeného rizika a především se mu snažit předcházet.

Chtěl bych používat kondom, ale většinou k sexu dojde zcela nepředvídaně a co pak?

Každý sexuálně žijící člověk by raději měl mít kondom vždy u sebe. Je lepší nepoužít kondom po dvou letech z peněženky vyhodit, než ho jednou u sebe nemít.

Existuje riziko nákazy, jestliže se mi při výronu semene partnera dostal ejakulát do oka?

Určitě riziko existuje, protože ejakulát může obsahovat virus a přes spojivky by mohlo dojít k jeho vstřebání. Pokud k takové situaci došlo,

doporučuji dojít si na test po 3 měsících, aby se nákaza vyloučila. Hned po takové příhodě by se oko mělo vypláchnout Ophthalmo-septonemem či Ophthalem. Ejakulát může dráždit a vést k zánětu spojivek. Také může dojít k zanesení některé další infekce do oka. V případě zdravotních potíží je třeba vyhledat očního lékaře a pravdivě ho informovat.

Jak mohu poznat příznaky akutní HIV infekce?

Akutní HIV infekce se objeví asi u 70 % osob 2–4 týdny po naze a souvisí s rozšířením viru v organizmu. Má charakter chřipkových příznaků a doprovází je i zduření mízních uzlin. Do dvou týdnů tyto potíže ustoupí. Chřipku však průměrný člověk má dvakrát za rok a podobné příznaky se mohou objevit také u některých dalších chorob. Proto je vždy rozhodující, zda došlo v předchozí době k vysoce rizikovému chování.

Proč je rizikový fist fucking?

Při fist fuckingu (zavádění ruky do konečníku) téměř vždy dojde k poranění sliznice, často i výraznějšímu. Snadno pak dojde k jejímu infikování střevními bakteriemi. Časté je i krvácení. Konečník pak může být náchylnější k HIV infekci i několik dní po provozování této praktiky. Aktivní partner by vždy měl použít latexové rukavice a nezbytností je velké množství lubrikačního gelu.

Zvyšuje užívání „poppers“ riziko nákazy HIV?

Nepřímě ano. Jedná se o drogu, která zvyšuje prožitek sexuálního vzrušení, a tak může přispět ke ztrátě sebekontroly. Často se užívá ke snadnějšímu uvolnění konečníku při pasivním análním styku a může tak zvýšit riziko poranění sliznice. Hlavní riziko „poppers“ však představuje kombinace s léky na poruchu ztopoření, která může vyústit ve smrtelný pokles krevního tlaku.

Existuje vyšší riziko nákazy HIV, když jsem při „trojce“ měl aktivní nechráněný styk s klukem, s nímž předtím souložil také bez kondomu můj kamarád?

Ano, vlastně je to stejné, jako kdybys souložil rizikovým způsobem s oběma najednou. Zejména pokud došlo u kamaráda k ejakulaci. Sliznice tvého penisu se totiž dostala do velmi těsného kontaktu s jeho ejakulátem, který by mohl obsahovat dosti velké množství viru.

U kamaráda došlo k výronu semene, kterým si pak potřel okolí konečníku před souložím jako lubrikantem. Myslím, že to ale zvyšuje riziko přenosu HIV na mne. Určitě. Ejakulát není vhodný lubrikant. Je potenciálně vysoce infekční tekutinou.

Jak moc rizikový je pissing?

Pissing (erotické močení na partnera, též zlatá sprcha) představuje jen velmi nízké riziko HIV infekce. Ta by přicházela v úvahu spíše jen tehdy, kdyby moč obsahovala i krev. Na druhou stranu existují nezanedbatelná rizika jiných infekcí. Kontakt s vlastní močí pochopitelně riziko nepředstavuje.

Měl jsem chráněný anální styk s partnerem, který měl v penisu piercing. Bylo to hodně dráždivé, ale pak mi přece jen došlo, že by mohl vést ke snadnějšímu protržení kondomu.

To je pravda. Piercing penisu skutečně zvyšuje riziko HIV infekce. Jednak může snadněji dojít k poranění penisu i sliznice konečníku a pravděpodobnost selhání kondomu je vysoká. Riziko nákazy HIV infekcí je tedy pro oba partnery zvýšené. Samozřejmě by mělo být zavedení takového šperku v zařízení, které dodržuje hygienická opatření.

Před pasivním análním stykem si dělám z hygienických důvodů klystýr. Nedávno jsem se dočetl, že klystýr může zvýšit riziko nákazy HIV ?

Klystýr je sice užitečný z estetických důvodů, ale dojde po něm k narušení přirozené ochrany sliznice konečníku. Dokonce samotný klystýr by již mohl vést k jejímu poranění. Samozřejmě důležité je, aby každý anální styk byl především chráněný. Případný výplach po nechráněném styku již také nemá podstatný vliv na snížení rizika přenosu viru HIV.

Mám rád svazování, četl jsem, že prý to ale může představovat zvýšené riziko HIV ?

Svazování samo o sobě ne. Ale uvědom si, že při této praktice ztrácíš kontrolu nad svým a partnerovým jednáním. A ne každý partner, zejména z nahodilých, dodrží během vzrušení to, co si předem dohodnete.



Některé poradny, odběrová místa a telefonní linky pomoci:

Národní linka pomoci AIDS „Help line AIDS“ bezplatné volání z kteréhokoliv místa ČR, pondělí–pátek 13–18 hod. tel. 800 1 44444

Zdravotní ústavy na následujících adresách:

Dittrichova 17 Praha 2 tel.: 224 914 966	Gorkého 6 Brno tel.: 541 421 220	Partyzánské nám. 7 Ostrava 1 tel.: 596 200 156
Myslíkova 6 Praha 2 tel.: 224 910 757–8	Wolkerova 74/6 Olomouc tel.: 585 719 237	Skrétova 15 Plzeň tel.: 377 155 220
L.B.Schneidera 32 České Budějovice tel.: 387 712 388	Vrchlického 57 Jihlava tel.: 567 311 540	Bezručova 8 Karlovy Vary tel.: 352 323 102
Habrmanova 19 Hradec Králové tel.: 495 058 115 495 058 777	Na Kabátě 229 Ústí nad Labem tel.: 472 270 270	Havlíčkovo nábřeží 600 Zlín tel.: 577 553 160
Kyjevská 44 Pardubice tel.: 466 019 522	Husova 64 Liberec tel.: 485 253 139	

Seznam AIDS center:

AIDS Centrum FN Bulovka
Budínova 2, **Praha 8**
tel.: 266 082 628–9 (2715)

AIDS Centrum České Budějovice
B. Němcové 54
tel.: 387 874 600 (465)

AIDS Centrum Plzeň
Dr. Beneše 13
tel.: 377 402 264

AIDS Centrum Ústí n. L.
Masarykova nemocnice
tel.: 475 682 600 (603)

AIDS Centrum Hradec Králové
Infekční klinika FN
tel.: 495 832 220 (3773)

AIDS Centrum Brno
Jihlavská 20
tel.: 547 192 276 (265)

AIDS Centrum Ostrava
17. listopadu 1790
tel.: 596 984 256 (3480)

**Česká společnost AIDS pomoc,
linka pomoci tel. 224 810 702
bezplatné anonymní testování:**

Sexuologický ústav VFN
Apolinářská 4, Praha 2
tel.: 224 968 248
odběry: čtvrtek 8.00–11.00 hod.

MONA, Most
Linka duševní tísně
tel.: 476 701 444 (nonstop)

GI a Dům humanity (Most)
Gay linka pomoci
(HIV/AIDS poradenství)
tel.: 602 338 092

STUD Brno
Šmejkalova 75
G a L linka pomoci:
tel. 549 212 727 (st 18.00–21.00)
www.stud.cz

CODE 004 o.s.
Karla IV. 641, Hradec Králové
www.004.cz

Jihočeská Lambda
Labská 3, České Budějovice
www.zin.cz/lambda

**Malého 3, Praha 8
(nonstop)
po 16.00–19.00 hod.,
st 9.00–12.00 hod.**

Text: MUDr. Ivo Procházka, CSc.
Textová úprava: MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc.,
RNDr. Marie Brůčková, CSc.,
MUDr. Daniela Kondrová
Recenze: doc. MUDr. Petr Pazdiora, CSc.
Vydal: © SZÚ, Pracoviště manažera Národního programu HIV/AIDS
http:// www.aids-hiv.cz
Grafika: GIA STUDIO
Tisk: Geoprint, Liberec

Financováno z rozpočtu
Národního programu HIV/AIDS v roce 2006
Náklad 25 000 výtisků
3. vydání Neprodejně



pro kluky co jsou na kluky