

JDE I PO TOBĚ?

Text: MUDr. Veronika Šíkolová

Jiří Stupka, DiS.

Mgr. Veronika Dugovičová

Grafika: Mgr. art. Olga Pluháčková

Recenze: MUDr. Hana Zákoucká

Korektura: Mgr. Marcela Krunclová

Tisk: EURO-PRINT Přerov, spol. s.r.o., Přerov

Vydal: Státní zdravotní ústav

za finanční podpory MZ

v rámci dotace Národního programu HIV/AIDS
v roce 2014.

Tento materiál je dostupný v elektronické podobě na

<http://www.aids-hiv.cz>,

<http://www.prevencehiv.cz>

nebo na <http://www.szu.cz>



NÁRODNÍ
PROGRAM
BOJE PROTI
AIDS



HÁDEJ, KDO JSEM!

Milují
ženy,
milují
muže

Milují
mladé,
milují
staré

Milují
i toho
na druhé
straně



...TEBE I TVÉ BLÍZKÉ.
JSEM VIRUS HIV.



VYHLAŠUJEME PÁTRÁNÍ po mezinárodně hledaném zločinci:

Virus HIV

alias

„Kazič potěšení“ a „Postrach milenců“

Celé jméno: Lidský virus imunitní nedostatečnosti,
v zahraničí také znám jako
Human Imunodeficiency Virus

Obvinění: masové vraždy prostřednictvím šíření
nevyléčitelné pohlavní nemoci
a vykořisťování bílých krvinek

Stupeň nebezpečí: vysoký!

Místo pobytu: celá zeměkoule

Kde se ukrývá: v nebezpečné koncentraci byl spatřen
v krvi, spermatu, poševním sekretu
a v mateřském mléce

Poznávací znamení: se svou obětí zůstává navždy, i když
zprvu nezanechává otisky, a jediný
způsob, jak jej odhalit, je testování

Jeho heslo: Jeden (jednou) nestačí...

Pozor: V současnosti stále uniká!

KDYBYCH MĚL NOHY, TAK JE
PŘED NÍM VEZMU NA RAMENA!



JEHO OBVYKLÁ STRATEGIE

Najde si prostředníka, který pak

- **vytipuje obět** – má rád neukázněné i nesmělé,
- **udržuje oční kontakt** – i když není vidět,
- **flirtuje** – a je sexy,
- **omámí** – člověk je pak úplně mimo,
- **svede** – a jde to dost rychle,
- **pomiluje** – umí to nádherně a dlouze,
- **podvede** – zpravidla ne jednou,
- **opustí** – i když zůstane navždy.

Jakmile pronikne do těla, **napadá bílé krvinky**, které nás chrání před infekcemi. Přibližně po 2–4 týdnech může člověk pocítit první příznaky tzv. primoinfekce. Mezi nejčastější příznaky patří: **horečka, bolesti hlavy, svalů, kloubů, únava, zánět nosohltanu, bolesti při polykání, průjemy, zažívací obtíže, nechutenství, zvětšení lymfatických uzlin, vyrážka a noční pocení**. Příznaky odezní samy asi za 2–6 týdnů. Nastává klidová fáze bezpříznakového nosičství, kdy tělo nemusí vůbec nic trápit. Po několika letech bez léčby se objevuje AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) neboli syndrom získaného imunodeficitu. Během této fáze ztratí tělo schopnost ubránit se běžným virovým, bakteriálním a jiným infekcím, které zdravého člověka zpravidla nemohou ohrozit. A pak už konečně...

JEHO KOMPLICOVÉ



SYFILIS

„Vředák“

K základnímu arzenálu tohoto klasika patří **nebolestivý vředek na genitálu, konečníku nebo v ústech**, který se vytváří po 3 týdnech od velmi intimního sblížení. Přidává zvětšené lymfatické uzliny. Jestli ho nerozpoznáš včas, začne po letech napadat nervy, mozek, cévy, kosti a kůži.



KAPAVKA

„Vokap“

Jeho vizitkou je **žlutavý výtok z penisu nebo rodidel a bolestivé močení** objevující se po 2–14 dnech. Rafinovaně se může ukrývat i za bolestí v krku po orálním sexu. Zákeřně může vést k neplodnosti.



ŽLOUTENKY B A C

„Bratři Tvrdáci“

Spouštějí **chřipkové, trávicí a nervové příznaky** zpravidla s měsíčním až tréměsíčním odstupem. Chronické žloutenky B a C postupně přecházejí do **ztvrdnutí jater (cirhózy)** a případně i do **rakoviny jater**. Rádi si užívají s těmi, kteří si píchají drogy do žil.



KONDÝLOM

„Květák“

Specializuje se na rozsev **bradavic na genitáliích, konečníku a v dutině ústní či nosohltanu**. Pokud je neléčený, jde po krku hlavně holkám – nebo spíše po jejich krčku děložním, kde připravuje vhodný terén pro rakovinu.



CHLAMYDIE

„Řezník“

Od dalšího zářezu není daleko k **řezání a jiným obtížím při močení**, u kterého dovede potrápit. Aby se nenechal zastínit „Vokapem“, dokáže také připravit o budoucí potomstvo a k tomu přidává ještě kloubní potíže. Pozor, **často o sobě nedá vůbec vědět a odhalí ho jen test**.

JAK SE K TOBĚ DOSTANOU?

Existují různé způsoby:



krevní cestou:

HIV, žloutenky B a C



pohlavně (včetně orálního i análního sexu):

HIV, syfilis, kapavka, žloutenky B a C, kondylom, chlamydie



líbáním:

syfilis a kapavka, u HIV existuje teoretické riziko při oboustranném krvácivém poranění úst a dutiny ústní, se kterým se ale prakticky nesetkáváme.

Co je spojuje?

Často řadí společně a vzájemně se doplňují. **Typický je pro ně často netypický průběh**, vůbec nemusíš zaznamenat jejich přítomnost a cítíš se zdravě. Skáčou pak vesele z jednoho na druhého.

Jeich slabina?

Nesnášejí sexuální abstinenty a věrné páry. Zásadní překážkou je pro ně kondom při každém sexu, což zahrnuje i sex orální a anální.

PŘÍSTUPOVÁ
CESTA JE DOLE
I NAHOŘE.



A JAKÉ ŠKODY UŽ SI PŘIPISALI NA SEZNAM?

ZÁNĚTY POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

BOLEST NEJEN PŘI SOULOŽI

NEPLODNOST

ZTRÁTA PŘÁTEL

RAKOVINA

DOŽIVOTNÍ LÉČBA

SELHÁVÁNÍ IMUNITY

NEJISTOTA

AIDS

STIGMA

SMRT STRACH



TOTO JE VE SKUTEČNOSTI
JENOM ZLOMEK
Z NAPÁCHANÝCH ŠKOD!

JAKÉ JSOU JEHO ŠANCE?

Nebezpečnost viru HIV není vždy vysoká a záleží pouze na Tobě, co si bude moci dovolit. Ty to řídíš!

BEZ RIZIKA – v těchto situacích se nemusíš obávat:

- Políbení*
- Objetí
- Mazlení
- Podání ruky
- Společné stolování
- Trávení volného času – plavání, divadlo, kino
- Přenos hmyzem sajícím krev

* Existuje teoretické riziko při oboustranném krvácivém poranění úst a dutiny ústní, se kterým se ale prakticky nesetkáváme.



URČITÉ RIZIKO – tyto situace nejsou pro přenos HIV příliš časté, ale může k němu dojít:

- Poskytování první pomoci – autonehoda (laická první pomoc)
- Sdílení hygienických pomůcek – používání zubní kartáčku, holicího strojeku
- Kontaktní sporty, při kterých může dojít ke krvácivému poranění (box, rugby)

RIZIKO VYSOKÉ – zvláště v těchto případech jsi pro HIV nejlépe přístupný:

- Injekční užívání drog
- Nechráněný anální styk
- Nechráněný vaginální styk
- Nechráněný orální styk

Nechráněný styk znamená sex bez správně použitého kondomu nebo femidomu (ženský kondom). Před HIV spolehlivě neochrání pesar ani hormonální antikoncepce nebo samostatné spermicidy.



Když to shrneme:

Virus HIV se může přenést pouze třemi způsoby

- **pohlavně,**
- **krví,**
- **z matky na dítě během těhotenství, porodu a kojení** (pokud však matka dodrží postup doporučený lékařem, klesá pravděpodobnost, že se jí narodí HIV pozitivní dítě, pod 2 %!)

A JAKOU
ŠANCI MU
DÁVAŠ TY?



JDI DO TOHO S NAsAZENÍM!

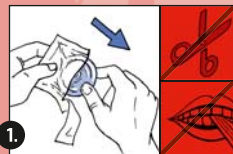
Teď už víš, že **před HIV a jinými pohlavně přenosnými nemocemi Tě spolehlivě ochrání kondom** (prezervativ). Jeho navlékání může být součástí sexy přede hry. Prezervativ pomáhá předejít předčasné ejakulaci, což požitky z milování ještě prodlouží. Holky si s kondomem užívají také více, protože z nich spadnou obavy z nechtěného těhotenství a nemocí, a mohou se lépe uvolnit.

Kondomy se nabízí v mnoha variantách. Při jeho výběru je **důležité, aby velikost kondomu odpovídala velikosti penisu**. Malý kondom by se změnil v anakondom a škrtil by. Velký kondom by zase mohl uvíznout v Tvém protějšku.

Hodí se, když máš kondom vždy po ruce. Peněženka ani kapsa od riflí však nejsou dobrými úschovkami. Aby se rozptýlily obavy z poškození obalu, je **nejlepší uchovávat kondom v malé plechové nebo plastové krabičce** („love box“). Vždy ale lepší kondom z kapsy od riflí než žádný!

Tak jako nejíš prošlé potraviny, nepoužívej nikdy ani proslý (nebo dokonce použitý) kondom. Před použitím vždy zkontroluj jeho expiraci.

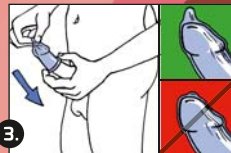
KONDOM?
TAK TO SE DÁL
NEODSTÁNEME...



1. Dej pozor při otevírání obalu. Nikdy neotvíráj obal nůžkami, nožem, zuby, nehty či jiným ostrým předmětem, protože bys kondom mohl poškodit. Je opravdu velmi slabý (0,065 mm nebo 0,055 mm)!



2. Příprav si kondom na vrchol ztopořeného penisu tak, aby se pohodlně odvíjel z vnější strany, a potom stiskni špičku kondomu.



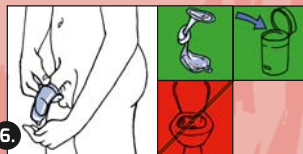
3. Drž špičku stisknutou – a nepouštěj ji! Přitom roluj kondom dolů po ztopořeném penisu, kam až můžeš. Na závěr bys měl mít na špičce kousek volného místa pro budoucí nálož a kondom srolovaný až ke kořeni.



4. Kondom je nasazen, ochrana aktivována. Aby to dobře klouzalo, doplň lubrikantem na vodní bázi (olejová by mohla kondom narušit). Teď to může začít, jsi připraven. Pusť se do akce!



5. Po výstřelu přidrž kondom u kořene a mísi ukončí ©



6. Použitý kondom opatrně sundej – bacha na dezertéry! Udělej uzel, ať neutečou. Na závěr trefa na koš, ne do WC!

ŘEKNI SI O TO!

Vrtá Ti hlavou, jak začít rozhovor na téma kondom předtím, než se budete milovat? Co třeba takhle:

Chci mít jistotu, a proto použijme kondom.

A teď to rozbalím!

Jdu do toho jedině s nasazením!

Doufám, že než budeme jeden, jsme v tomhle zajedno.

A co říct, když partner odmítá použít kondom a uvede např. některý z těchto důvodů?

Necítím se s kondomem dobře. **Ale já se necítím dobře bez něj! Mám s ním větší pocit bezpečí, jsem uvolněná a to pocítíš i Ty.**

Neboj, jsem zdravější! **I HIV pozitivní může vypadat zdravě. Když používám kondom, bez kondomu nebude žádný sex, sex si tolik neužiju. a Ty si neužiješ vůbec!**

Kondom je pro mě překážka. **Ale pro virus HIV a ostatní nemoci také.**

Stydím se používat kondomy. **Když se stydíš, tak asi ještě nejsi dost zralý na sex.**

Kondom je nepříjemný. **To je i kapavka...**

Když partner stále odmítá kondom použít, je tu ještě příjemný **náhradní program** např. v podobě společného dráždění rukou, mazlení se a líbání. Pokud je to partnerovi málo, do větších ústupků se nepouštěj, **tělo máš jen jedno**, tak ho respektuj. Ostatně stojí takový partner, pro kterého je jeho potěšení důležitější než Tvoje zdraví, zato?



A JAK SI O NĚJ
ŘEKNEŠ TY?

JAK SI STOJÍŠ?

1. Aby to lépe klouzalo, latexový kondom namázneš:

- a) lubrikantem na bázi oleje
- b) lubrikantem na bázi vody
- c) slinami

2. Za jak dlouho od nákazy virem HIV může člověk nakažit ostatní?

- a) od prvních chřipkových příznaků
- b) za 2–3 měsíce
- c) ten samý den

3. Očkováním se nemůžu ochránit před:

- a) infekcí virem HPV
- b) infekcí HIV
- c) žloutenkou typu B

4. Milovali jste se bez kondomem a chceš si nechat udělat test na HIV. Kdy na něj nejlépe zajít?

- a) co nejdříve
- b) za 2–3 týdny
- c) za 2–3 měsíce

5. Jak spolu souvisí HIV a AIDS?

- a) AIDS je pozdním stádiem HIV infekce
- b) HIV = AIDS
- c) každý s HIV má AIDS

6. Kdy Ti může pomoci post-expoziční profylaxe (PEP)?

- a) v kombinaci s hormonální antikoncepcí
- b) do 72 hodin od rizika
- c) v případě orálního sexu

7. Správně provedený HIV test s negativním výsledkem znamená, že:

- a) virus HIV do mého těla zatím nepronikl
- b) jsem vůči HIV imunní
- c) můj partner je jistě HIV negativní



JAKÝ
MÁŠ
SKORE?

Spřávně odpoveď: 1) b, 2) c, 3) b, 4) c, 5) a, 6) b, 7) a).

00000PS...-0

Došlo u Tebe někdy k

- **sexu bez kondomu (vaginální, orální, anální)?**
- **náhodnému poranění o pohybovou jehlu?**
- **píchání drogy do žíly?**

Pokud je Tvá odpověď na jakýkoliv dotaz ANO, existuje možnost, že jsi HIV pozitivní. Toto riziko je s největší pravděpodobností velmi malé, ale pro klid Tvé duše si nech udělat test na HIV infekci. Test má smysl teprve **s odstupem 2-3 měsíců od rizikové situace**. Během této doby („imunologické okénko“) si tělo teprve začíná vytvářet protilátky a test by vyšel negativně, i když můžeš být pozitivní. Seznam míst, kde se testuje, najdeš na webových adresách uvedených na další straně.

Pro čerstvé případy je tu **PEPa** (postexpoziční profylaxe): Pokud od rizikové situace uplynulo **méně než 72 hodin**, obrať se co nejdříve na nejbližší AIDS centrum, kde Ti lékař může po zvážení situace předepsat antiretrovirotika (léky na HIV infekci), která sníží riziko nákazy na minimum.



CHCEŠ VĚDĚT VÍC?

KLIKEJ

na weby, kde najdeš více informací o HIV, včetně seznamu testovacích míst:

<http://www.aids-hiv.cz>

<http://www.prevencehiv.cz>

<http://www.aids-pomoc.cz/poradna/>

LAIKUJ

ať máš přehled o novinkách a zajímavostech:

<https://www.facebook.com/prevencehiv>

VOLEJ

na bezplatné linky, pokud nemáš odpověď na svoje otázky:

800 144 444

800 800 980 (nonstop)

