

## Com es pot saber si una persona està infectada pel VIH?

La prova del VIH/sida és la única manera fiable de saber si una persona està o no infectada pel VIH.

Consisteix en una anàlisi de sang que detecta els anticossos que, un cop transcorreguts tres mesos, l'organisme produeix en resposta al VIH.

La prova del VIH/sida no te la poden fer sense el teu permís, pot ser anònima i el seu resultat és confidencial. Aquesta prova és gratuïta a tots els centres sanitaris de la xarxa pública. A més, als centres d'ETS no et demanaran la targeta sanitària.

Si el resultat de la prova del VIH/sida és positiu, conèixer-lo et permetrà beneficiar-te com més aviat millor d'un seguiment mèdic, accedir a un tractament eficaç que millora la qualitat de vida i augmenta la supervivència, i adoptar les mesures necessàries per evitar la transmissió de la infecció.

Si el resultat de la prova del VIH/sida és negatiu, conèixer-lo et permetrà decidir com tenir cura de la teva salut sexual i com protegir-te enfront del VIH i d'altres ITS. Encara que hagi tingut pràctiques de risc, un resultat negatiu no significa que siguis invulnerable al VIH.

És important que et facis aquesta prova si les teves pràctiques sexuals no han estat segures o si vols deixar d'utilitzar el preservatiu amb la teva parella, sempre que tots dos siguin VIH negatius.

## Què és la profilaxi post-exposició?

La PPE consisteix en un tractament amb fàrmacs antiretrovirals després d'una possible exposició al VIH, per exemple mitjançant penetració amb ejaculació per un home VIH positiu sense condó o en cas de trencament d'aquest.

Aquests fàrmacs només s'han de prendre de manera excepcional una vegada el metge i el pacient ho hagin decidit conjuntament, tot valcrant-ne els riscos i els beneficis. Són gratuïts i es donen a l'hospital.

Aquest tractament dura 28 dies, no garanteix que la infecció no es produeixi i pot tenir riscos i efectes secundaris per a la salut. S'ha d'iniciar com més aviat millor i sempre abans de les 72 hores posteriors a l'exposició.

La PPE només s'aconsella a persones amb una exposició de risc esporàdica i excepcional. És desaconsellada quan les pràctiques de risc per al VIH són repetides.

## Recorda:

- Una persona pot estar infectada i no saber-ho.
- La millor manera de protegir-se del VIH és utilitzar el preservatiu des del principi en la penetració i evitar l'ejaculació a la boca.
- El risc de transmissió del VIH per fel·lació és baix, però algunes altres ITS, com per exemple la sífilis, es poden transmetre amb aquesta pràctica... Si vols sentir-te més segur, fes servir el preservatiu per a la fel·lació.
- El lubricant hidrosoluble, amb base d'aigua, és el complement indispensable del preservatiu de làtex en cas de penetració anal. Cal evitar l'ús de "matèries greixoses" (mantega, oli, cremes, vaselina...) ja que fan malbé el làtex dels preservatius.
- Hi ha preservatius de diferents mides, busca el que millor s'adapti a les teves necessitats. Hi ha preservatius de diferents sabors per al sexe oral. Els preservatius extrafins no són adequats per al sexe anal.

## Quan practiques sexe...

- És important establir els límits i dir com et vols, abans de començar qualsevol relació sexual. Per exemple, si no vols que t'ejaculin a la boca, avisa el teu company sexual.
- Tens dret a dir NO en qualsevol moment si no t'agrada el que està passant.
- Si fas sexe en grup, utilitza un preservatiu nou amb cada persona.
- Si entres en una "habitació fosca" o una sauna, porta sempre preservatius amb tu. En una sauna els pots portar amb la clau de l'armariet, i assegura't de tenir-los a mà abans d'entrar a la cabina.



## Les ONG del moviment homosexual

FELGT 902 280 668 / ALEGA Cantàbria 942 221 722 / ALGARABA Tenerife 600 764 716 / ALEGAWA Valladolid 646 941 032 / AMLEGA Mèlida 685 225 070 / ALTHAY Fuerteventura 928 859 358 / ARCADIA Cadix 966 212 200 / ARCO BIS Balears 971 227 282 / BEN AMICS Balears 900 777 500 / BOLD-BOLD Toledo 699 541 410 / COLI Eivissa-Formentera 971 192 421 / COCALE Lleó 699 141 795 / COGAM Madrid 915 224 517 / COL-LECTIU TAL QUAL Castelló 616 247 581 / DECIDE-T Alacant 678 708 730 / DALES La Ribera 962 419 099 / GAMA Les Palmes de Gran Canària 928 433 427 / GESH-TU País Basc 902 200 096 / COORDINADORA GRASOL 630 209 423 / GUIRIGAY Comarques de l'Honorable 916 739 415 / GYLLDA La Rioja 941 226 762 / HALEGATOS Madrid 902 280 669 / HUALES Salamanca 629 379 167 / JERELESGAY Xarès de la Freixera 696 917 832 / COL-LECTIU LAMBDA València 963 913 238 / LEGAS Vigo 630 061 399 / MAGENTA COLECTIVO LOTIS Aragó 976 400 338 / NOS Granada 968 200 602 / OJALÁ Múrcia 952 662 547 / PECAMINATA Múrcia 968 205 200 / RUTR Madrid 913 942 828 / SONRE TÚ Zamora 607 545 065 / TRANSEXUALIA 915 218 053 / WALENCIBEARIS València 963 602 652 / Y A TI QUE? Ceuta 956 524 542 / XEGA Astúries 985 224 029

FUNDACIÓ TRIÀNGLE>>> Badajoz 639 751 499 / Huelva 959 816 716 / Madrid 915 930 540 / Màlaga 654 870 067 / Valladolid 983 395 494

FEDERACIÓ ESPANYOLA COL·LEQUES>>> Almeria 960 276 540 / Cadix 966 226 262 / Còrdova 957 492 779 / ENTIENDES Madrid 915 211 174 / ENTIENDES Andalusia 957 492 779 / FADIS (Associació de familiars) 902 118 982 / Granada 958 263 853 / Huelva 959 284 955 / Jaén 953 222 662 / Sevilla 954 501 377 / Madrid 915 212 503 / Màlaga 952 223 964 / València 963 153 062

COORDINADORA GAI-LESBIANA>>> ACATHI Barcelona 932 980 029 / ACOG Barcelona 932 980 029 / Associació Universitària "SIN VERGÜENZA" Barcelona 932 980 029 / GAG Barcelona 932 980 029 / GAIS POSITIVS Barcelona 932 980 642 / INCLUSO Barcelona 932 980 029 / JOGA Barcelona 932 980 029 / STOP SIDA Barcelona 932 980 588

## CAMPANYA DE PREVENIÓ DEL VIH/SIDA/ITS

Telèfons d'informació gratuïta:

900 ROSA 900 601 601

CREU ROJA 900 111 000

www.mscc.es



Amb la col·laboració de:



**Gaudeix-ne**

es relacions sexuals entre homes amb freqüència impliquen pràctiques de penetració anal. Aquestes pràctiques comporten un risc molt elevat de transmissió del VIH, tant per a qui penetra com per a qui és penetrat, tot i que per a qui penetra el risc és menor. Això unit, en ocasions, a la manca d'informació, la dificultat per negociar l'ús del preservatiu, les limitacions en l'accés a les mesures preventives o la discriminació i la marginació per raons d'orientació sexual fa dels homes que tenen relacions sexuals amb homes (HSH) una població especialment vulnerable a la infecció pel VIH/sida.

La pràctica de sexe no protegit és un dels principals factors de risc per a la infecció pel VIH/sida i altres infeccions de transmissió sexual (ITS), principalment sífilis, gonocòccia, clamídia i herpes genital.

En els primers anys de l'epidèmia, els HSH van disminuir les seves pràctiques de risc mitjançant l'adopció de diverses mesures preventives (disminució del nombre de parelles sexuals, disminució de les pràctiques sexuals amb penetració, major freqüència d'ús del preservatiu) enfront de la infecció pel VIH. No obstant això, el possible cansament de l'ús del preservatiu, l'optimisme davant els avenços científics en els tractaments contra la sida, la manca d'informació i una vivència llunyana del VIH/sida en els més joves... han suposat un augment de les pràctiques no segures a causa d'una menor percepció del risc davant el VIH/sida i altres ITS.

La prevalença davant el VIH en HSH ha anat augmentant al llarg dels darrers anys, la qual cosa comporta una major probabilitat de tenir sexe amb un home l'estatus del qual enfront del VIH pot ser diferent del teu, tant en el sexe ocasional com en les parelles. D'aquí la necessitat de seguir insistint a millorar el coneixement sobre els mecanismes de transmissió del VIH i les mesures preventives, les pràctiques sexuals de risc, l'ús correcte del preservatiu, i fomentar la detecció precoç del VIH i altres ITS.



### Com actua el VIH?

El VIH (Virus de la Immunodeficiència Humana) actua sobre el nostre sistema immunitari destruint les defenses de l'organisme de manera progressiva i fent-nos vulnerables a les infeccions.

La sida és la fase més greu d'infecció del VIH: les defenses de l'organisme estan ja molt deteriorades, i apareixen infeccions produïdes per gèrmens, paràsits i virus, o algunes varietats de càncer que en condicions normals no es produïrien.

Moltes persones infectades pel VIH tenen aspecte saludable i es troben bé, especialment en els primers anys després d'haver-se infectat.

Una persona és seropositiva des del moment que s'infecta pel VIH. Es diu que té la sida quan, estant infectada pel VIH, es troba en la fase més greu de la infecció. En qualsevol de les fases de la infecció pel VIH, la transmissió a altres persones és possible si no s'adopten mesures preventives.

### Com es transmet el VIH?

Només quatre fluids: la sang, el semen, les secrecions vaginals i, en menor mesura, la llet materna de les persones infectades tenen una concentració suficient de virus com per transmetre'l.

A més, perquè es produeixi la infecció cal que el VIH entri a l'organisme, i això únicament es dona quan aquests fluids entren en contacte amb la sang o les mucoses (revestiment de l'interior de la boca, la vagina, el penis i el recte) d'una persona.

La infecció pot transmetre's per les pràctiques següents:

1. Relacions sexuals amb penetració anal o vaginal sense preservatiu o sexe oral per a qui rep l'ejaculació a la boca. Quan una persona presenta altres ITS (com per exemple gonorrea, sífilis, herpes genital, etc.) el risc d'infecció per VIH augmenta. Una sola pràctica de risc és suficient per infectar-se. Per tant, quantes més practiques de risc es tinguin major és la probabilitat d'infectar-se pel VIH o altres ITS.
2. Ús compartit de xeringues, agulles, altre material d'injecció o qualsevol instrument tallant que hagi estat en contacte amb sang infectada. Igualment, el VIH es pot transmetre en compartir els instruments que s'utilitzen per als tatuatges, l'acupuntura, el piercing, la perforació d'orelles, etc. si aquests no estan desinfectats.
3. Per via maternoinfantil. Una mare infectada pel VIH pot transmetre el virus al seu futur fill o filla, durant l'embaràs, el part o la lactància.

El virus de la sida no es transmet en cap cas...

• Per llàgrimes, suor, tos, esternuts, aliments, roba, coberts, mobles, telèfons o per objectes d'ús comú a la vida escolar, laboral i social.

• Per donar-se la mà, abraçar-se o besar-se profundament.

• Per compartir dutxes, lavabos o vàters en piscines, instal·lacions esportives, llocs de treball, col·legis i establiments públics.

• Per picades d'animals domèstics, mosquits o d'altres insectes.

• Per donar sang, en el nostre entorn.

### Què significa sexe més segur?

Significa una reducció molt considerable del risc de transmissió sexual d'infeccions, inclòs el VIH. Per a això, cal seguir els següents principis bàsics:

• Utilitzeu el preservatiu i un lubricant hidrosoluble per a la penetració, anal o vaginal, en totes les relacions sexuals i des del principi de la penetració.

• Eviteu l'ejaculació a la boca o feu servir el preservatiu per al sexe oral. Si es produeix ejaculació, no us empassau el semen.

### Quin és el risc d'infecció pel VIH en una penetració anal?

La penetració anal sempre produeix microlesions (a l'anus i el penis) i suposa un alt risc de transmissió del VIH i d'altres infeccions de transmissió sexual (ITS). El VIH està present tant al semen com a la sang, per la qual cosa la transmissió del VIH pot produir-se sense que hi hagi ejaculació per la presència de sang. El risc d'infecció pel VIH existeix tant per a qui penetra com per a qui és penetrat, encara que és major per al segon, i augmenta amb la presència de lesions genitals i d'ITS.

Si tens una penetració anal, receptiva o insertiva, amb un home del qual en desconeixes l'estat serològic respecte al VIH o si sou una parella serodiscordant (un positiu i l'altre negatiu al VIH), utilitza correctament un preservatiu (des del principi de la penetració) juntament amb un lubricant no greixós (soluble en aigua). Els lubricants greixosos (cremes corporals, vaselina, mantega, etc.) danyen el preservatiu i podrien trencar-lo.

### Quin és el risc d'infecció pel VIH a través del sexe oral (fel·lació)?

El sexe oral és una pràctica més segura que la penetració anal sense preservatiu de cara a la infecció pel VIH. Malgrat tot, no està exempta de risc i la transmissió del VIH pot produir-se quan t'ejaculen a la boca.

El risc d'adquirir gonorrea o sífilis en una fel·lació és molt més elevat que per al VIH.

Per a no infectar-te pel VIH durant una fel·lació, podeu utilitzar un preservatiu o evitar l'ejaculació a la boca.

És important no raspallar-te les dents abans d'aquesta pràctica per tal d'evitar que es produeixin lesions a la boca.

Avisa el teu company sexual, abans d'aquesta pràctica, que no vols que t'ejaculi a la boca.

Si ho fes, no t'empassis el semen y esbandeix-te la boca només amb aigua, mai amb qualsevol producte abrasiu (glopejos buccals, alcohol...)

### Qui és el responsable de prevenir la transmissió del VIH?

La responsabilitat d'evitar la transmissió del VIH i de la cura de la salut sexual correspon a cada persona. No podem esperar que sigui l'altre el qui prengui la decisió sobre la nostra pròpia salut.

Són molts els homes que no saben que estan infectats ja que o bé no s'han fet mai la prova del VIH/sida o, si se l'han fet, han obtingut uns resultats negatius però han mantingut pràctiques de risc després del diagnòstic.

Alguns homes, sabent que són positius, poden realitzar pràctiques de risc per diferents raons: consideren que la seva parella sexual és seropositiva perquè no els demana que facin ús del preservatiu, creuen que el VIH no es transmet perquè la seva càrrega viral és indetectable, esperen que sigui l'altre el qui prengui la decisió sobre el sexe més segur o bé no tenen en compte la reinfecció quan practiquen el sexe amb un altre seropositiu.

La vivència de la seropositivitat o la sexualitat pot ser molt complexa ja que hi ha molts factors implicats: per a l'estigma, la discriminació dins i fora del col·lectiu...

Aquestes situacions posen en evidència diverses qüestions:

• Que la percepció de risc davant la penetració anal sense preservatiu pot ser baixa per als homes VIH negatius, positius i els desconeguts del seu seroestatus.

• Que es produeixen pràctiques de risc entre homes que no coneixen la seva situació enfront del VIH i en parelles serodiscordants.

• Que és important disminuir el temps que transcorre des que un home té una pràctica amb risc fins que es fa la prova del VIH i, per tant, coneix el seu seroestatus. Igualment és important prendre decisions que et permetin tenir cura de la teva salut, tant si el diagnòstic és VIH+ com si és VIH-.

• Que cal que siguin dos perquè el VIH es transmet i que són dos els qui prenen la decisió de l'ús del preservatiu. La responsabilitat de la prevenció no pot ser només del seropositiu.

La prevenció del VIH/sida és una responsabilitat individual i compartida que suposa un compromís personal i col·lectiu.