

Les relacions sexuals entre homes ben sovint impliquen pràctiques de penetració anal, estes pràctiques porten amb si un risc molt elevat de transmissió del VIH, tant per al que penetra com per al que és penetrat encara que per al que penetra el risc és menor. Açò unit, a vegades, a la carencia d'informació, la dificultat per a negociar l'ús del preservatiu, les limitacions en l'accés a les mesures preventives o la discriminació i 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 síl·lis, gonorrea, clamídia i herpes genital.

En els primers anys de l'epidèmia els HSH van disminuir les seues pràctiques de risc adoptant 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 dels avanços científics en els tractaments contra la sida, la falta 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 de risc enfront del VIH/sida i altres ITS.

La prevalència enfront del VIH en HSH ha anat augmentant al llarg dels últims anys, la qual cosa comporta una major probabilitat de trobar sexe amb un home i vedats del qual enfront del VIH pot ser difícil de trobar, tant en el sexe ocasional com en les parelles. D'aquí la necessitat continuar treballant a millorar el coneixement sobre els mecanismes de transmissió del VIH i les mesures preventives, les pràctiques sexuals de risc, el correcte ús 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 forma 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 debilitades; i apareixen infeccions produïdes per gèrmens, paràsits i virus; o algunes varietats de càncer que en condicions normals no es produïren.

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 grau, la llet materna de les persones infectades tenen una concentració suficient de virus per a transmetre'l.

A més, perquè es produeixi la infecció és necessari que el VIH entre en l'organisme, i això únicament es produeix quan estos fluids entren en contacte amb la sang o mucoses (revestiment de l'interior de la boca, vagina, penis i recte) d'una persona.

La infecció pot transmetre's per les següents pràctiques:

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

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

- Per lligirines, suor, tos, esternuts, aliments, roba, coberts, mobles, telèfons o per objectes d'ús comú en la vida escolar, laboral i social.
- Per donar-se la mà, abraçar-se o besar-se profundament.
- Per compartir dureses, llavabos o vàters en piscines, instal·lacions esportives, llocs de treball, col·legis i establiments públics.
- Per picadures 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 inclos el VIH. Per a això, és necessari seguir els següents principis bàsics:

- Utilitzar el preservatiu i un lubrificant hidrosoluble per a la penetració, anal o vaginal, en totes les relacions sexuals i des del principi de la penetració.
- Evitar l'ejaculació en la boca o utilitzar el preservatiu per al sexe oral. Si es produeix ejaculació no engolir el semen.

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

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

Si tens una penetració anal, receptiva o insertiva, amb un home del qual desconeixes el seu estat serològic respecte al VIH o sou una parella seropositiva (des del principi de la penetració) junt amb un lubrificant no gras soluble en aigua). Els lubricants grassos (cremes corporals, vaselina, mantega, etc.) danyen el preservatiu i podria trencar-se.

Què és el risc d'infecció pel VIH a través del sexe oral (fetxeritat)?

El sexe oral és una pràctica més segura que la penetració anal sense preservatiu de cara a la infecció pel VIH. No obstant això, no està exempta de risc i la transmissió del VIH pot ocórrer quan l'ejaculen en la boca.

El risc d'adquirir gonorrea o síl·lis en una fetxeritat és molt major que per al VIH. Per a no infectar-te pel VIH durant una fetxeritat, poden usar un preservatiu o evitar l'ejaculació en la boca.

És important no raspallar-te les dents abans d'esta pràctica per a evitar que es produïsquen lesions en la boca.

Avís al teu company sexual, abans d'esta pràctica, que no desitges que t'ejacule en la boca.

Si es produeix un fongoliqueu el semen i venia t la boca només amb aigua, mai amb qualsevol producte abans (rentades buccals, alcohol,...)

Què és el responsable de prevenir o la transmissió del VIH?

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

Són molts els homes que no saben que estan infectats ja que no s'han realitzat la prova del VIH/sida o que havent-se-la fet van resultar negatius i han tingut pràctiques de risc després del diagnòstic.

Alguns homes sabent-se positius poden realitzar pràctiques de risc per diferents raons: consideren que la seua parella sexual és seropositiva ja que no demana usar el preservatiu, creuen que el VIH no es transmet perquè la seua càrrega viral és indetectable, esperen que siga l'altre qui prengua la decisió sobre el sexe més segur o bé no tenen en compte la reflexió quan tenen 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...

Estes situacions posen en evidència diverses qüestions:

- Que la percepció de risc davant de la penetració anal sense preservatiu pot ser baixa per als homes VIH negatius, positius i els que desconeixen el seu serostatus.
 - Que es produeixen pràctiques de risc entre homes que no coneixen la seua 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 realitza la prova del VIH i per tant coneix el serostatus. Igualment és important prendre decisions per a l'atenció de la teua salut, tant si el diagnòstic és VIH+ com si és VIH-.
 - Que es necessiten dos perquè el VIH es transmetra són dos els que 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.

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

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

Consisteix en una anàlisi de sang que detecta els anticossos que, transcorreguts tres mesos, l'organisme ha produït 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. Esta prova és gratuïta en tots els centres sanitaris de la xarxa pública. A més, en els 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 prompte millor d'un seguiment mèdic, aconseguir a un tractament eficaç que millora la qualitat de vida i augmenta la supervivència, i adoptar les mesures necessàries per a evitar la transmissió del VIH.

Si el resultat de la prova del VIH/sida és negatiu, conèixer-lo et permetrà decidir com cuidar la teua salut sexual i com protegir-te enfront del VIH i altres ITS. Encara que hages tingut practiques de risc, un resultat negatiu no significa que sigues invulnerable al VIH.

Es important que et faces esta prova si les teues practiques sexuals no han sigut segures o si vols deixar d'usar el preservatiu amb la teua parella sempre que ambdós sigueu VIH negatius.

Què és la prevenció post-exposició?

La PPE consisteix en un tractament amb farmacs antiretrovirals després d'una possible exposició al VIH, per exemple haver sigut penetrat amb ejaculació per un home VIH positiu sense condó o amb ruptura del mateix.

Estos farmacs només han de prendre's de forma excepcional i una vegada que neix el pacient ho hagen decidit conjuntament valorant els riscos i beneficis. Son gratuïts i es donen en l'hospital.

Este tractament dura 28 dies, no garanteix que la infecció no es produisca i potindre riscos i efectes secundaris per a la salut. Ha d'iniciar-se com més prompte millor i sempre abans de 72 hores després de l'exposició.

La PPE només s'aconseja en persones amb una exposició de risc esporàdica i excepcional. Està desaconsellada quan les practiques de risc per al VIH són repelides.

Recomenades

• 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 en la boca.

• El risc de transmissió del VIH per la fel·lució és baix, però alguns altres ITS, com per exemple la sífilis, es poden transmetre amb esta practica... Si vols sentir-te més segur, utilitza preservatiu per a la fel·lució.

• El lubricant hidrosoluble, en base d'aigua, és el complement indispensable del preservatiu de latex en cas de penetració anal. Es necessari evitar l'ús de "materiales grassos" (mantega, oli, cernes, vaselina...) ja que espalten el latex dels preservatius.

• Hi ha preservatius de diferents grandàries, busca el que millor s'adapta a les teues necessitats. Hi ha preservatius de diferents sabors per al sexe oral. Els preservatius extratalls no són adequats per al sexe anal.

Bones practiques sexuals...

• Es important establir els límits i dir com ho vols, abans de començar qualsevol relació sexual. Per exemple, si no vols que t'ejaculen en 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, usa un preservatiu nou amb cada persona.

• Si entres a una "hablació fosca" o sauna, porta preservatius sempre amb tu. En una sauna pots portar-los amb la clau de la tanquilla, l'assegura l'de tindre'ls a mà abans d'entrar en la cabina.



Ons de suport i informació

FELGT 902 289 899 / ALEGA Cambià 942 221 722 / ALGARROVA Tenerife 600 754 716 / ALEGRIA València 646 941 032 / AMEBA Mollà 616 226 070 / ALIVAR Fuerteventura 928 889 358 / ARCOA Cádiz 956 212 200 / ARCO RIBS Bales 971 227 282 / BEN AMES Bales 900 777 500 / BUDORLO Toledo 699 541 410 / OBL Eritas-Formentera 971 192 421 / COCALE Lda 699 141 795 / COGAM Madrid 915 224 517 / OOL ECHIU PA OUL Casale 616 247 581 / OENDE-T Alcant 678 708 730 / GALEE La Ribera 962 419 083 / GAMA Las Palmas 928 433 427 / GENTHU País Basc 902 200 086 / COORDINADORA GIBRALTAR 630 209 423 / GIBRALTAR Comedor del Homenaje 916 729 415 / GULIA La Ribera 841 228 782 / HUE ESTROS Madrid 902 280 899 / HIGUALDES Salamanca 629 379 157 / HEBE ESSAY Jerez de la frontera 696 917 832 / ON LECTIU LANTICA Valencia 936 913 228 / LEGUIS Vigo 691 061 599 / MAESTRO COLECTIVO LTRP 4499 976 400 338 / NICS Granada 969 200 802 / OULIA Málaga 922 652 547 / PECAMINON Murcia 949 205 200 / POIR Madrid 913 842 888 / SORPE TO Zamora 807 545 655 / TRANSCADUJA 916 218 053 / WELERQUEZANS Valencia 969 902 682 / YATI OULET Orens 916 524 542 / XEPA Aduane 985 224 020

COORDINADORA GALESBANCS-> ACATH Barcelona 932 980 029 / AOCAL Barcelona 932 980 029 / Asociación Universitaria SIN VIBRIENZA Barcelona 932 980 029 / GAG Barcelona 932 980 029 / GANS POSITUS Barcelona 932 980 642 / INMOLOU Barcelona 932 980 029 / JODCA Barcelona 932 980 029 / STOR SIDA Barcelona 932 980 588

FUNDACIÓN TRÁNSGULD-> Badajoz 639 751 499 / Huelva 959 916 716 / Madrid 915 690 540 / Valencia 664 870 067 / València 982 396 414

FEDERACION ESPAÑOLA OOL ERIAS-> Almería 969 276 540 / Cádiz 956 226 262 / Córdoba 957 492 779 / ENTERRICES Madrid 915 211 774 / ENTERRICES Andalucía 957 492 779 / EPOUS Asociación de familias 902 118 982 / Granada 968 263 853 / Huelva 969 284 955 / Jaén 659 222 862 / Sevilla 954 501 377 / Madrid 915 212 503 / Málaga 952 223 954 / Valencia

CAMPANYA DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA/ITS

Teléfono de información gratuita
900 ROSA 900 601 601
GRUPO ROSA 900 111 000
www.msc.es



Con el apoyo de:



Con la colaboración de:

