

NU TE JUCA CU SĂNĂTATEA TA PROGRAMUL VEPs

Ghid privind un sex mai sigur pentru bărbații
care lucrează în domeniul sexului.



ÍNDICE

Introducere / 5

Infecții cu transmitere sexuală / 6

Prevenirea transmiterii HIV-ului / 7

Folosirea prezervativului / 9
Igiena înainte de penetrar

Dacă se rupe prezervativul! / 10
Clienți și cupluri

Testul HIV / 11

A trăi cu HIV / 12

Cum să beneficiezi de asistență sanitară / 13

Pentru a încheia...amintește-ți / 17

Asociații care au programe pentru tine / 18

Introducere

Dacă ești bărbat și lucrezi în domeniul sexului, acest ghid este pentru tine.

Conține informații privind protecția sănătății și muncii tale, precum și drepturile tale sanitare.

Amintește-ți că prezervativul este cea mai bună protecție și că este instrumentul nostru elementar de lucru.

La sfârșitul ghidului găsești o listă de asociații care participă în programul VEPs al FELGTB sau care au programe de asistență specifice pentru lucrătorii bărbați în domeniul sexului.



Infecțiile cu transmitere sexuală

Infecțiile cu Transmitere Sexuală (ITS) precum sifilisul, gonoreea, Chlamydia, herpesul sau virusul Papiloma uman (HPV) se transmit prin relații sexuale, mai ales prin cele cu penetrare, și prin sexul oral. Unele dintre acestea, precum herpesul sau HPV-ul, se pot transmite doar prin contactul cu pielea lezionată. Cum trezesc un sentiment de rușine, le cunoaștem mai puțin și ne e mai greu să mergem la centrul de sănătate pentru a le detecta și a le trata. Dar dacă nu mergem la medic, putem să contagiem și alte persoane și să suferim, mai devreme sau mai târziu, complicații.

Dacă bănuiești că ai o ITS, ideal ar fi să mergi imediat la medic, să

începi și să urmezi tot tratamentul ce ți se prescrie și să te duci la controalele periodice pe care medicul ți le va indica. Unele ITS au simptome clare cum sunt secrețiile pe uretră, pe anus, mâncărime, roșeață, bășici și negi. Dar mai sunt și altele abia vizibile sau care nu prezintă niciun simptom. Fii atent la organele tale genitale și la petele neobișnuite de pe lenjerie.

la în considerație posibilitatea de-ați face periodic teste ITS. Dacă ai HIV, poți cere echipei medicale care te consultă să-ți facă un test pentru sifilis o dată la șase luni. Dacă pe lângă HIV mai ai și HPV, consultă medicii mai des decât o faci pentru citologia anală.



Prevenirea transmiterii HIV-ului

Infecția HIV, care provoacă SIDA, este una din acele ITS care, atunci când sunt contractate, nu manifestă, de obicei, anumite simptome. HIV cauzează o funcționare defectuoasă a sistemului de apărare al organismului, care, în cele din urmă, duce la infecții, tumori și alte boli. **Prin urmare, este foarte important să îți faci testul**, pentru a detecta infectarea cu HIV și a combate cât mai curând infecția. Astfel, se evită ajungerea la stadii mai avansate ale infecției.

Sângele, sperma și secrețiile vaginale și anale sunt fluidele care pot transmite HIV prin intermediul relațiilor sexuale.

Dacă clientul tău utilizează prezervativ la penetrare, vei evita ca în interiorul anusului să pătrundă sperma acestuia și lichidul preseminal. **Lichidul preseminal**, care este fluidul lubrifiant și transparent pe care îl produce penisul în timpul excitației, poate, de asemenea, conține HIV. Din această cauză este foarte importantă folosirea prezervativului de la început.

Dacă tu ești cel care îl penetrează pe el, atunci când îți pui prezervativul eviți ca glandul și pielea interioară a prepuțului, dacă nu ți s-a făcut circumcizie, să intre în contact cu secrețiile sale anale și sângele din rupturile care se produc la penetrare.

Dacă clientul își pune prezervativ când îi faci sex oral, te protejezi de HIV și de alte ITS. Dacă nu își pune prezervativ, evită ca să ejaculeze în gura ta pentru a evita infectarea cu HIV. Alte ITS se pot transmite doar prin lichidul preseminal.

Saliva, lacrimile, urina sau transpirația nu transmit în niciun caz HIV.

Următoarele practici sexuale prezintă riscul de a se contagia sau de a transmite HIV-ul:

- **Să te penetreze anal fără prezervativ;**
- **Să penetrezi tu anal**, fără prezervativ, un bărbat sau o femeie;
- **Să penetrezi tu vaginal**, **fără prezervativ**, o femeie;
- **Să faci sex oral și să ejaculeze în gura ta.**
- **Să folosești jucării sexuale** (dildo, vibratoare...) care au mai fost folosite înainte de altă persoană.

Ține minte!

- **Folosește un prezervativ** pe timpul penetrării anale sau vaginale încă de la început, indiferent dacă ești activ sau pasiv, **este cea mai bună protecție împotriva HIV și a altor ITS.**
- Evită ca să-ți ejaculeze în gură.
- De asemenea, folosește **lubrifiant** pentru a evita ruperea prezervativului și a facilita penetrarea.
- Când faci **sex oral**, chiar dacă nu se ajunge la ejaculare, te protejezi de alte ITS dacă utilizezi **prezervativ**.
- Înainte de a folosi jucării sexuale pe care le folosesc și alții, **spală-le cu apă și săpun sau folosește prezervativ** la fiecare persoană.



Multe asociații ale **FELGTB** îți pun la dispoziție prezervative rezistente pentru penetrarea anală, și alte tipuri de prezervative pentru penetrarea vaginală și pentru sex oral, cu diferite arome. În plus, îți oferă lubrifianți.

Toate acestea sunt gratuite. Consultă pagina 16.

Folosirea prezervativului

Prezervativele sunt utile numai atunci când se folosesc tot timpul și în mod corect de la începutul și pe toată durata penetrării.

Verifică **să nu fie expirat** și ține minte:

- **folosește-l totdeauna** fie că penetrezi tu, fie că ești penetrat;
- pune-l când penisul este în erecție și preseză-i vârful cu buricul degetelor pentru a **nu lăsa aer în locașul pentru spermă**;
- utilizează lubrifianți pe bază de apă sau de silicon. Este mai greu ca prezervativul să se rupă, pe lângă faptul că penetrarea este mai plăcută și mai puțin dureroasă.
- Să nu folosiți lubrifianți grași (vaselină, uleiuri, creme); pot produce daune prezervativului și îl pot deteriora sau rupe;
- Dacă nu aveți lubrifianți, saliva de la persoana penetrată este mai bună decât orice altceva;
- puteți utiliza prezervative ultrarezistente.
- nu utilizați două prezervative deodată. Frecarea între cele două le facilitează ruperea;



Igiena înainte de penetrare

Pentru clisme sau pentru spălături interne **folosește numai apă**. Niciodată nu trebuie să se folosească săpun, nici vreun alt tip de produs în interiorul anusului. Asigură-te ca presiunea apei să nu fie foarte mare pentru a nu dăuna membranei mucoase a intestinelor.



Spălăturile interne nu feresc de ITS. Dimpotrivă, pot cauza iritări care favorizează transmiterea acestora. **Redu cât mai mult posibil folosirea acestora** și folosește doar apă când le faci.

Dacă se rupe prezervativul!



Ai dreptul ca un medic să evalueze cazul tău pentru a decide dacă inițiezi sau nu tratamentul profilactic.

Dacă ai HIV, consultă-te asupra acestei teme cu medicul la următoarea vizită. **Întreabă-ne dacă ai îndoieli** pentru ca să te sfătuim mai în detaliu sau să te însoțim la medic dacă ai nevoie.

Dacă se rupe prezervativul atunci când ești penetrat de un bărbat cu HIV **și ejaculează** în interior sau atunci când tu pătrunzi pe altcineva dacă ești infectat cu HIV, este important să știm că există un tratament numit **Profilaxis Post Ex-pozição** [Profilaxie Post Expunere] care poate reduce riscul de infectare.

Este un **tratament de urgență** ce trebuie inițiat cât mai repede posibil, cel mai bine înainte de a trece 6 ore și, oricum, nu mai târziu de 72 de ore de la producerea incidentului riscant.

Aceste medicamente care sunt distribuite în regim de internări de urgență **trebuie adoptate doar cu titlu de excepție** după ce un medic a evaluat riscurile și beneficiile tratamentului. Odată ce tratamentul a fost început, este necesar să fie urmat timp de 28 de zile pentru a fi eficient.

Clienți și cupluri

Unii clienți nu doresc să folosească prezervativul și adesea oferă mai mulți bani pentru a nu fi folosit. Nu uita că banii nu sunt totul și că sănătatea ta este de neprețuit.

Cu partenerii tăi sentimentali poți accepta mai ușor să faci sex fără prezervativ, deoarece intră în joc sentimentele. Dar, înainte de a renunța la prezervativ, este important ca să te asiguri prin analize de faptul că nu aveți HIV nici alte ITS. Dragostea este necesară, dar nu ne protejează de a ne îmbolnăvi. Reține că asumarea riscului doar o singură dată poate fi suficient pentru infectarea cu HIV. Refuzul de a face sex fără prezervativ înseamnă a avea grijă de sănătatea ta și a celor de care îți pasă.

Testul HIV

Dacă ai avut o practică riscantă (penetrare fără prezervativ, ejaculare în gură, prezervativ rupt ...) testul HIV este singura modalitate de a ști dacă ești infectat sau nu. **Nu aștepta:** du-te pentru a cere testul, ca să fie evaluat cazul tău, îl vor efectua dacă este necesar, și în cazul unui rezultat negativ, îți vor spune dacă trebuie să-l repeți și când anume. Nu este nevoie să mergi nemâncat.

De asemenea, e mai bine ca tu și perechea ta să faceți testul dacă vă gândiți să renunțați la folosirea prezervativului.

Pe lângă testul HIV convențional pe care îl poți face la centrul de sănătate și în centrele ITS, acum se poate face și **testul rapid** printr-o puncție în deget sau printr-un examen de salivă.

Sunt rapide pentru că se pot obține rezultatele în aproximativ 20 de minute. Un **rezultat pozitiv trebuie să fie întotdeauna confirmat** ulterior într-un centru sanitar. În schimb, un **rezultat negativ** este totdeauna sigur. Unele ONG-uri, farmacii și centre de sănătate oferă teste rapide.

Dacă ai o viață sexuală activă, cu clientii sau cu partenerii, **ia în considerare să repeți testul regulat**, de două ori pe an.



Informează-te!

www.felgtb.com/haztelaprueba

A trăi cu HIV

Este o realitate faptul că mulți dintre noi avem HIV. Având în vedere munca noastră și ceea ce vorbește de obicei lumea, avem tendința să nu abordăm acest subiect în mod deschis. Este important să știi că unele asociații au grupuri și profesioniști care îți pot da o mână de ajutor în problemele legate de HIV, totul în mod confidențial sau, dacă simți nevoia, îți oferă posibilitatea să vorbești cu alte persoane aflate în aceeași situație ca a ta.

Dacă ești sub tratament pentru HIV, poate fi necesară ajustarea dozelor pentru alte medicamente, cum ar fi cele folosite pentru a stimula erecția sau antidepresivele. Nu fă acest lucru pe cont propriu și consultă-te cu medicii.



Cum să beneficiezi de asistență sanitară



Bărbaților care lucrează în domeniul sexului, în special celor care suntem imigranți, uneori ne e greu să apelăm la serviciile sanitare pentru că ne-am simțit discriminați sau știm ce au făcut cu alți prieteni. Din această cauză, nu mergem întotdeauna la medic atunci când este necesar.

Dar sunt tot mai mulți profesioniști sensibili la realitățile noastre și care învață **să ne cunoască mai bine.**

Pentru a avea acces la centrul de sănătate și la unitățile HIV ai **nevoie de un card sanitar.**

Legea în vigoare din 2012 garantează asistența sanitară pentru acele persoane care au **statutul de asigurat**, respectiv să fie afiliat la asigurările sociale, să fie pensionar, să aibă o prestație periodică la Asigurările Sociale sau să fie înscris într-un birou de muncă și să nu încaseze ajutoare sociale. Aceasta garantează, de asemenea, dreptul la asistență medicală pentru soțiile sau fostele soții ale asiguraților, precum și pentru descendenții acestora (copii) sub 26 ani.

Dacă nu ești asigurat, dar veniturile tale sunt mai mici de 100.000 € pe an, ai dreptul la card sanitar, fie că ești spaniol sau ești străin și ai permis de rezidență.

Dacă nu ai permis de rezidență, ai dreptul la **cardul DASSE** (document de asistență sanitară în situații speciale) dacă ai **sub 18 ani**.

La fel, ai dreptul la asistență sanitară integrală (prevenție, diagnosticare, tratament, urmărirea evoluției de sănătate) dacă ai o situație care se poate considera de risc pentru sănătatea publică a comunității. Între acestea din urmă se numără toate bolile infecțioase supuse vigilenței epidemiologice atât la nivel național, cât și internațional și acelea care presupun un tratament medical îndelungat sau cronic așa cum sunt HIV/SIDA, virusul hepatitei B și C, tuberculoza și lepra.

Dacă ai nevoie să inițiezi formalitățile necesare obținerii cardului de sănătate sau dorești să obții orice alt fel de informații în această privință, nu ezita să consulți asociațiile sau să ne ceri să te însoțim. Poți găsi, de asemenea, informații la centrul de sănătate sau apelează 012.

Dacă prin situația ta legală sau administrativă nu ai dreptul la card sanitar ia aminte că în multe orașe există centre gratuite unde poți face un control HIV și alte ITS. Infor-mează-te la asociațiile din zona ta.

Pentru Asistență medicală primară ai dreptul să alegi un medic din centrul de sănătate dacă nu ești mulțumit de cadrul medical la care ai fost repartizat.

Reclamă orice tip de rele tratamente sau discriminări în asistența acordată pacienților. Fii respectuos și cere ca și pentru tine să se manifeste același respect.

Dacă ai unele neclarități sau ai nevoie de sprijin în legătură cu documentele tale și cu faptul dacă te acoperă sistemul sanitar poți contacta:



Médicos del Mundo
Telefonul sediului
Central este:

91 543 60 33, ei îți

vor spune unde se află oficiul cel mai apropiat de casa ta.

Mai multe informații:

informacion@medicos.org

Dacă nu ai permis de rezidență și ai peste 18 ani, ai dreptul numai la consultații în regim de urgență pentru boli grave sau accidente până la externare. Dacă ești în această situație și te simți rău, **apelează la serviciul de Urgență al Spitalului sau a Centrului de Sănătate** și solicită să te vadă un doctor sau o doctoariță. Este dreptul tău.

Ia aminte că **urgențele sunt gratuite**. Atunci când ai ajuns la urgențe ai dreptul ca un cadru sanitar să evalueze dacă problema ta medicală se încadrează sau nu la urgențe.

Dacă ți se prezintă vreo prefatură, cel mai bine este să nu o semnezi. Dacă o faci, cere să vezi lucrătorii sociali ai spitalului imediat ce ieși de la urgențe ca să te ajute pentru a anula factura. Dacă nu, poți să iei, de asemenea, legătura cu asociațiile ce figurează pe lista de la sfârșit pentru a te ajuta. În cazul în care semnezi documentul mai sus amintit, poți, de asemenea, să scrii alături de semnătură "No conforme" [Nu sunt de acord], ceea ce te va ajuta la viitoarea reclamație.



În orice caz, nu lăsa problema nesoluționată. Dacă nu reclami factura, cu toate că nu o plătești, va figura ca o datorie care poate să constituie un impediment pentru legalizarea situației tale administrative.

Ia aminte că legea prin care s-a limitat dreptul la asistența sanitară se poate schimba și depinde de zona în care locuiești. Pentru aceasta este important să fii la zi cu schimbările legislative. Poți suna la telefonul Médicos del Mundo care apare la stânga pentru a fi la zi.

Recomandări privind Siguranța Muncii și Igiena

Ține seama de faptul că alcoolul și drogurile nu fac casă bună cu sexul. Acestea te pot face să pierzi controlul în ceea ce faci. Încearcă să nu amesteci timpul liber și drogurile cu ocupația ta.

Dacă suferi vreo agresiune fizică sau sexuală din partea clienților, partenerilor sau a altor persoane, fă plângere la poliție. Dacă nu știi cum să o faci sau ai rețineri în privința consecințelor denunțului, consultă-te cu una dintre organizațiile care figurează la sfârșitul ghidului. Toți avem dreptul la protecție și la un tratament egal din partea forțelor și corpurilor de securitate.

Protejează-te în relațiile sexuale, atât cu clienții cât și cu partenerii. Prezerativul și lubrifianul sunt cea mai bună protecție și obiectele fundamentale ale ocupației



Asociații care au programe pentru tine:

În multe asociații ale FELGTB ai la dispoziția ta prezervative recomandate pentru penetrarea anală, vaginală și, de asemenea, pentru sexul oral, cu diferite arome. Totodată, vei găsi lubrifianți. Toate sunt gratuite.

În continuare ai o listă cu asociațiile care participă la programele Lucrătorilor Masculini din Domeniul Sexului sau care au programe specifice pentru tine.



Participă la programul lucrătorilor Masculini în domeniul Sexului:

ALGARABÍA

Heliodoro Rodrigo Glez. 10, local izq. 38005 Santa Cruz de Tenerife
Contacto: 638 790 420 / algarabia@felgtb.org - algarabia@algarabiatfe.org
Web: www.algarabiatfe.org

COGAM

Puebla, 9, 28004
Contacto 91 522 45 17 / mario.blazquez@cogam.es
Web: www.cogam.es

LAMBDA. Col.lectiu de lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals.

Albacete, 52, bajo. 46007 Valencia.
Contacto: 963 342 191 / info@lambdavalencia.org
Web: www.lambdavalencia.org

Otras entidades con programas para ti:

DEFRENTE

Teodosio, 27, bajo. 43002 Sevilla.
Contacto: 955 510 248 / defrente@felgtb.org
Web: www.defrente.org

OJALÁ

Cruz Verde, 16, bajo. 29013 Málaga
Contacto: 952 652 547 / ojala@felgtb.org

Web: www.ojalamalaga.es

GAMÁ

Colectivo LGTB de Canarias

Pº Tomás Morales, 8, bajo. 35003 Las Palmas de GC

Contacto: 928 433 427 / gama@felgtb.org – gama@colectivogama.com

Web: www.colectivogama.com

ALEGA

Rampa de Sotileza, 8 entlo.izq, oficina 1. 39002

Santander

Contacto: 942 214 049 / alega@felgtb.org

Web: www.alega.org

GAIS POSITIUS

Associació de i per a gais seropositius

Violant d'Hongria, 156 baixos. 08014 Barcelona

Contacto: 942 214 049 / gaispositius@felgtb.org - gaispositius@gaispositius.org

Web: www.gaispositius.org



Edita:

FELGTB, Federación Estatal de Gais, Lesbianas, Transexuales y Bisexuales [Federația de Stat pentru Gay, Lesbieni, Transsexuali și Bisexuali]. Infantas 40, 4^o izda, 28004 Madrid.

Autori:

Alberto Martín-Pérez, Santiago Redondo.

Colaboratori:

Mario Blázquez, Julia Talavera, Carlos Savoie, Elena González.

Design grafic și machetare:

Pilar Tornero

© ediție: FELGTB

© texte: autorii

Madrid, Martie 2014

Editado por:

www.felgtb.org



FELGTB

Federación Estatal de Lesbianas,
Gais, Transexuales y Bisexuales

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

