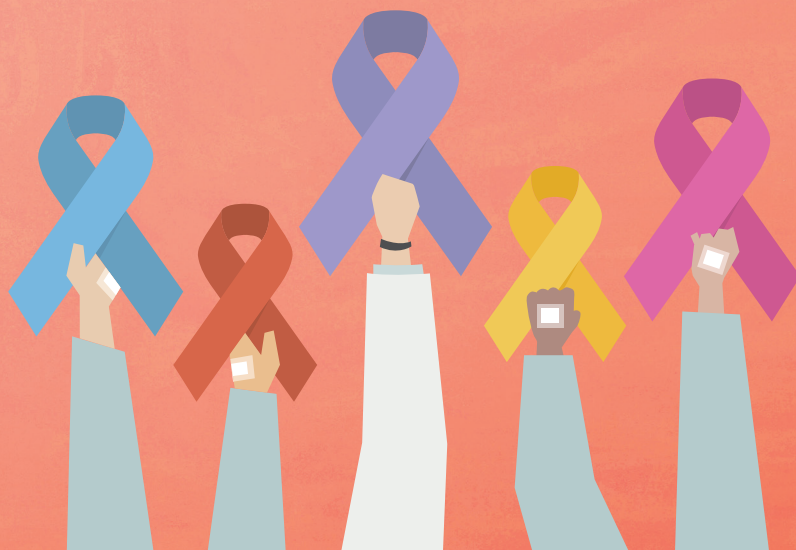


Valjalo bi znat'!

O PREVENCIJI  
HIV-a I POLNO  
PRENOSIVIH  
INFEKCIJA!

Jelena Čolaković  
Danijel Kalezić



*Transrodna si, rodno varijantna i/ili interpolna osoba i želiš da znaš više o prevenciji HIV-a i polno prenosivih infekcija?*

*U ovoj kratkoj brošuri naći ćeš informacije:*

- *Šta su seksualno/polno prenosive infekcije*
- *Koje su seksualno/polno prenosive infekcije najčešće zastupljene kod nas*
- *Šta je HIV i kako se (ne) prenosi*
- *Zašto je važno redovno testiranje*
- *Gdje možeš da se javiš za informacije o testiranju*

## I još ponešto što bi valjalo znat'!

*Želimo da naša zajednica bude informisana o svojim zdravlju, kao i načinima da se brine o istome! Zato uzmi ovu brošuru da saznaš sve što ti može VALJATI da se sačuvaš od seksualno/polno prenosivih infekcija.*

*Mi vjerujemo da samo informisana osoba može donijeti adekvatnu odluku o tome kada, kako i sa kim da ima seks i na koji način da sačuva zdravlje.*

*Zato uplovi u svijet informacija koje ti pružamo u ovoj brošuri, u kojoj ćeš naučiti sve što treba da znaš o seksualno/polno prenosivim infekcijama!*



*Ova publikacija je finansirana od strane #EKHN u okviru #SoS\_ projekat. Stavovi izraženi u ovoj publikaciji predstavljaju stavove autora/ki, te ne predstavljaju stavove i mišljenja EKHN.*

*This publication is funded by #EKHN in framework of #SoS\_ project. The views described herein are the views of the authors, and do not represent the views or opinions of EKHN.*

# Zašto ova brošura?

Ova brošura namijenjena je svim trans muškarcima i trans ženama, odnosno rodno varijantnim i nebinarnim osobama različitih seksualnih orijentacija. Na samom početku želimo da razbijemo uobičajeni mit da pojedini članovi trans zajednice (trans muškarci na primjer) nisu u riziku od seksualno prenosivih infekcija. Svaka osoba koja praktikuje oralni, genitalni ili analni seksualni odnos bez zaštite odnosno koja ne koristi druge tehnike koje smanjuju rizike može se smatrati izložena istima. Iz tog razloga, razmisli o seksualnom odnosu koji imaš, odnosno želiš da imaš, te se dobro informiši o rizicima koji su povezani sa tim seksualnim praksama odnosno načinima na koje možeš da se zaštitiš i imaš siguran seks. Ova brošura ti može u tome i pomoći.

Pa da počnemo...

Pored različitih aktivnosti koje možemo preduzeti kada govorimo o sigurnom seksualnom odnosu, moramo imati u vidu informacije koje se odnose na seksualno/polno prenosive infekcije.



# Šta su seksualno/polno prenosive infekcije?

Seksualno/polno prenosive infekcije (SPI/PPI) su infekcije koje možeš dobiti putem nezaštićenog seksualnog odnosa.

Neke SPI imaju simptome, dok kod nekih simptoma uopšte nema ili se pojavljuju tek nakon više godina od nastanka infekcije. U najvećem broju slučajeva simptomi podrazumijevaju promjene koje se pojavljuju na genitalijama, okolnoj koži i koži oko analnog otvora. SPI mogu dovesti do veoma ozbiljnih zdravstvenih problema (rak, neplodnost), naročito ukoliko nisu adekvatno liječene. Ono što posebno treba da imaš u vidu je to da prisustvo neke od ostalih SPI značajno povećava mogućnost infekcije HIV-om. Najbolji način da se zaštitiš je apstinencija. Međutim, pošto većina ljudi ne apstinira od seksa, korišćenje kondoma ili adekvatne zamjenske zaštite ukoliko ti standardni kondomi ne odgovaraju, prilikom svakog seksualnog odnosa je najefikasniji način zaštite. Zbog svog, ali i zdravlja tvog partnera ili partnerke, jako je bitno da što prije prepoznaš i adekvatno liječiš seksualno prenosivu infekciju ukoliko je dobiješ, odnosno da se testiraš na seksualno prenosive infekcije.

Ako primijetiš bilo kakve promjene na genitalijama, koži, sluzokoži, usnoj šupljini (na primjer, ukoliko nešto curi, ukoliko te peče, neprijatno miriše, ukoliko se javlja svrab ili izraslina bilo koje vrste, ukoliko ti se promijenila boja kože (žutilo, pojava čudnih pjega) ili se promijenila boja mokraćé i stolice, obavezno se obrati ljekaru u zdravstvenoj ustanovi ili potraži savjet od ljekara u NVO Juventas gdje možeš u sigurnom ambijentu i potpuno povjerljivo dobiti savjet i nakon toga nastaviti tretman uz podršku terenskih radnika koji će ti pružiti potrebnu podršku.

# Koje su seksualno prenosive infekcije najviše zastupljene kod nas?



## HIV

Prisustvo HIV virusa u organizmu izaziva slabljenje imunog sistema. Kako je taj sistem zadužen za borbu protiv infekcija i bolesti, osobe inficirane HIV-om vremenom gube sposobnost da se sa njima izbore. Sa HIV-om se može živjeti godinama, a AIDS (SIDA) je posljednji i najteži stadijum infekcije HIV-om.

Osobe inficirane HIV-om se ni po čemu ne razlikuju od zdravih osoba. Jedini način utvrđivanja prisustva HIV-a u krvi je testiranje na HIV. Najčešći način prenošenja HIV-a je putem seksa i zbog toga uvijek **KORISTI KONDOM**, a u slučaju analnog seksa obavezno i **LUBRIKANTE**, tj. podmazivače na bazi vode. Lubrikant koji je **na bazi ulja, odnosno različite vrste krema koje često osobe koriste u nedostatku adekvatog podmazivača, mogu oštetiti kondom, odnosno izazvati njegovo pucanje.**



# KAKO SE HIV PRENOSI

HIV se nalazi u krvi, sjemenoj tečnosti, vaginalnom sekretu, majčinom mlijeku... Samim tim do njegovog prenošenja dolazi prilikom nezaštićenog kontakta sa tim tečnostima i to:



analnim, vaginalnim i oralnim seksom bez upotrebe kondoma



upotrebom zajedničkog pribora pri korišćenju droga injektiranjem



tetoviranjem i pirsingom ukoliko pribor nije sterilan (tj. ukoliko je kontaminiran)



sa trudne osobe na dijete prilikom trudnoće, porođaja i dojenja



upotrebom zajedničkog higijenskog pribora, posebno brijачa



pri medicinskim pa i stomatološkim intervencijama ukoliko se koriste nesterilisani (tj. kontaminirani) instrumenti

# KAKO SE HIV NE PRENOSI

Neopravdano je bojati se prenosa virusa prilikom svakodnevnih uobičajenih socijalnih kontakata sa osobama koje imaju HIV.

HIV ne možeš dobiti:

- ✓ boravkom u istim prostorijama
- ✓ rukovanjem i/lili grljenjem
- ✓ preko poljupca-pljuvačke
- ✓ posredstvom tjelesnih izlučevina kao što su suze, znoj, mokraća, izmet
- ✓ kašljanjem ili kihanjem
- ✓ dijeljenjem istog pribora za jelo i posteljine
- ✓ korišćenjem istog toaleta, kupatila i bazena
- ✓ u svim oblicima javnog prevoza putnika (autobus, voz, avion i slično)
- ✓ ubodom insekata (npr. komarca)

Važno je da znaš i da osoba koja živi sa HIV-om i redovno uzima terapiju i čiji je PCR test koji broji količinu kopija virusa u krvi negativan odnosno nedetektibilan ne može prenijeti HIV drugoj osobi!

Dovoljan razlog da pođeš na testiranje na HIV je JEDAN nezaštićeni seksualni odnos.

Testiranje je JEDINI NAČIN da utvrdiš svoj HIV status. Ukoliko se odlučiš na ovaj korak naša preporuka je da testiranje obaviš u nekom od savjetovašta za dobrovoljno i povjerljivo savjetovanje i testiranje

na HIV u svom gradu. Naravno, ukoliko iz bilo kojeg razloga želiš da se testiraš van mjesta u kojem živiš, možeš se obratiti bilo kojem savjetovalištu u Crnoj Gori, a možeš se obratiti i NVO Juventas gdje se organizuju testiranja na HIV u prijateljskoj i povjerljivoj atmosferi.

### Prije nego što odeš na testiranje treba da znaš:

- ✓ Da je u savjetovalištu testiranje dobrovoljno i besplatno,
- ✓ Da u savjetovalištu ne ostavljaš lične podatke, već se prilikom evidencije koristi šifra,
- ✓ Da ti za testiranje u savjetovalištu nije potreban uput,
- ✓ Da ti prilikom testiranja neće biti tražena zdravstvena knjižica, niti bilo kakav drugi lični dokument,
- ✓ Da su rezultati testa povjerljivi i da ćeš ih znati samo ti i osoba koja te je savjetovala prije i poslije testiranja

**Kondilomi (polne/genitalne bradavice, papilomi)** su virusna seksualno prenosiva infekcija. Veoma su neprijatni zbog teškog zaliječivanja tj nemogućnosti trajnog uklanjanja virusa iz organizma. Promjene na koži u vidu izraslina tj. bradavica su česta posljedica prisustva virusa u organizmu. Pomenute bradavice često liče na obične bradavice koje se javljaju na rukama, a u kasnijoj fazi „rascvjetanom“ oblikom

i površinskim izgledom mogu podsjećati na karfiol. Virus se prenosi izuzetno lako, čak i blagim dodirrom tvoje sa sluzokožom inficiranog partnera. Najčešće se javljaju na sluzokoži polnih organa i anusa, a mogu se javiti i u donjem dijelu rektuma do dubine prodiranja polnog organa ili seks igračaka. Kondilomi nisu nešto zbog čega bi trebalo paničiti, ali jesu nešto što se mora liječiti savjesno!

Naime, postoji preko 80 poznatih virusa koji izazivaju kondilome, a neki od njih mogu biti i uzročnici raka. Opasnost od razvoja raka kao posljedice prisustva ovih virusa u organizmu drastično je uvećana kod osoba slabijeg imunog, tj. odbrambenog sistema organizma.



Zbog svega navedenog , ukoliko sumnjaš na prisustvo kondiloma, obavezno se obrati dermatovenerologu. Ne dopusti da te stid zbog prisustva kondiloma na „nezgodnim mjestima“ omete u njihovom liječenju!

Najbolja, ali ne i potpuna, zaštita, kao i kod većine seksualno prenosivih infekcija, nakon apstinencije, je kondom ili drugo adekvatno sredstvo koje stvara fizičku barijeru između tvojih i genitalija tvog partnera ili partnerke!



## Hepatitis B

Hepatitis B je ozbiljno virusno oboljenje jetre ali protiv kojeg postoji svima dostupna vakcina koja pruža zaštitu.

Hepatitis B, između ostalog, izaziva dugotrajnu infekciju jetre koja se kasnije može razviti u cirozu, rak jetre i konačno smrt.

Hepatitis B možeš dobiti kontaktom sa bilo kojom tjelesnom tečnošću inficirane osobe a najčešće:



Ako imaš bilo koju vrstu nezaštićenog seksa,



Ako se tetoviraš ili staviš pirsing priborom koji nije sterilan (koji je kontaminiran),



Ukoliko upotrijebiš njenu/njegovu četkicu za zube ili brijlač,



Ukoliko upotrijebiš njen/njegov pribor za injektiranje droge.



Hepatitis B ne možeš dobiti ako se rukuješ, grliš, sjediš pored ili dijeliš prostoriju sa inficiranom osobom.

Neke osobe inficirane Hepatitisom B nemaju nikakve simptome!

Kod onih koji ih imaju to su simptomi slični gripu:

- Gubitak apetita,
- Umor,
- Blaga groznica,
- Bolovi u mišićima, zglobovima, često i u stomaku,
- Proliv i povraćanje.

Neke osobe mogu imati žućkasto prebojene beonjače i kožu, tamno žutu mokraću i svijetlu (sivu) stolicu.

! Dovoljan razlog da se testiraš na bilo koju seksualno prenosivu infekciju je jedan nezaštićen seksualni odnos.



# JEDINI NAČIN NA KOJI MOŽEŠ SAZNATI DA LI IMAŠ HEPATITIS B JE TESTIRANJE!

Testiranje uzorka krvi će pokazati da li postoji infekcija i koliko je ozbiljna ukoliko postoji.

Jedina sigurna zaštita protiv Hepatitisa B je vakcina i tvoje je pravo da se vakcinišeš.

Za uput za vakcinu se možeš obratiti svom izabranom ljekaru.

Takođe, možeš se javiti i nekom od Juventasovih terenskih radnika. U tom slučaju vakcina je besplatna.

**Genitalni herpes** je visoko zarazna virusna infekcija, koja je karakteristična po bolnim plihovima i ranama na koži koji se vraćaju. Većina bolesnika nema nikakve vidljive tegobe tokom trajanja infekcije.

Plihovi ne moraju da budu vidljivi kod inficirane osobe da bi došlo do prenosa infekcije.

Simptomi herpesa se javljaju nakon seksualnog kontakta sa inficiranom osobom, najčešće na glaviću penisa, na usminama i vagini u vidu malih nabreknuća koja ubrzo prerastaju u plihove koji potom pucaju i ispuštaju gnoj, dok se isti simptomi mogu javiti i na analnom otvoru ili drugim mjestima na genitalijama.

Liječenje herpesa je neophodno za oba seksualna partnera istovremeno, a da bi bilo uspješno preporučljivo je da bude praćeno apstinencijom.

**Sifilis** uzrokuje bakterija koja ulazi u tijelo preko sluznice genitalija, analnog otvora, usta ili preko kože. Poslije nedjelju dana izaziva promjene na koži u vidu bezbolnog tvrdog čira, najčešće na genitalijama, koji nestaje poslije nekoliko nedjelja, nakon čega

se osoba osjeća potpuno zdravo. U kasnijoj fazi se javljaju osipi, uglavnom na koži dlanova i tabana, koji predstavljaju izvor širenja infekcije. Ovu fazu prati I malaksalost, gubitak apetita i tjelesne težine, glavobolja, groznica, bolovi u zglobovima, infekcije bubrega, upala jetre i problemi sa vidom. Poslednji stadijum neliječenog siflisa karakteriše još i oštećenje mozga, praćeno paralizom i promjenom ponašanja (mentalne konfuzije, napadi poput epilepsije, otežan govor, depresija, promjene u raspoloženju, specifični hod), oštećenje srca, a može da se završi i smrću. Ukoliko posumnjaš da možda imaš sifilis, obavezno posjeti svog izabranog ljekara. Liječenje siflisa je efikasno i sprovodi se tretmanom antibioticima.

### **Gonoreja – Kapavac ili Triper**

Ovo je veoma česta infekcija i može da prouzrokuje mnoge probleme ako se na vrijeme ne prepozna i ne liječi. Simptomi se javljaju dva do sedam dana po infekciji i manifestuju se u vidu blage nelagodnosti prilikom mokrenja, poslije čega se javlja žućkasto gnojni sadržaj u vidu iscjedka iz genitalnog otvora (karakteristična kap gnoja izjutra poslije ustajanja) nakon čega se češće i bolnije mokri, a otvor mokraćne cijevi je crven i otečen. Kod osoba koje imaju analni seks simptomi mogu da se jave i u analnom otvoru – nelagodnost, otok i crvenilo, prolivi i sluzave stolice. Oralni seks nosi rizik od infekcije ždrijela koju prate simptomi upaljenog grla. Inficirane trudne osobe mogu da prenesu infekciju na plod.

Infekcija se potvrđuje testovima, a liječenje se sprovodi antibioticima. Obavezno je liječenje oba partnera istovremeno. Nakon izlječenja, bolest se ponovo može dobiti nezaštićenim seksualnim odnosom.

### **Hlamidija**

Ovo je veoma česta genitalna infekcija koja je kod muškaraca često praćena izostankom simptoma. Potvrđuje se testovima, a liječenje se sprovodi antibioticima koje propisuje ljekar. Potrebno je liječenje oba partnera istovremeno. Može da dovede do neplodnosti kod oba partnera. Hlamidija se najčešće prenosi zajedno sa uzročnicima drugih polnih infekcija.

## Servisi koji su ti dostupni za informacije, kao i specifične usluge vezane za SPI/PPI:

*Prevenција HIV-a i polno prenosivih infekcija koja podrazumijeva usluge koje se pružaju u organizacijama NVO Juventas i LGBTIQ Asocijaciji Queer Montenegro. Istom su podrazumijevane: savjetodavne, konsultativne i edukativne usluge stručnih radnika i saradnika: socijalnog radnika, psihologa, ljekara, pravnika, itd. Ove se usluge sprovode kroz individualno i grupno savjetovanje i konsultacije, savjetovanje putem interneta, telefonsko savjetovanje, u skladu sa ekspertizom stručnih radnika, o sljedećim temama: seksualno i reproduktivno zdravlje i prava, seksualno prenosive infekcije, HIV, Hepatitis A, B, C; testiranje na infektivne bolesti; upotreba kondoma i lubrikanata; rizično ponašanje i prevencija rizika; upotreba droga; bezbjednije injektiranje droga; liječenje bolesti zavisnosti; supstitucija metadonom; supstitucija buprenorfinom; prevencija predoziranja; nasilje i prevencija nasilja; stigma, diskriminacija. Takođe, važno je napomenuti da se preventivni rad zasniva i na pružanju usluga na ulici, mjestima okupljanja, drugim dnevnim centrima i institucijama, te podrazumijeva individualno i grupno pružanje informacija klijentima/kinjama njihovim partnerima/kama i članovima/cama porodica na navedenim mjestima; promociju rada Drop in centara radi privlačenja što većeg broja klijenata; podjelu sterilnog pribora za injektiranje; podjelu kondoma i lubrikanata; informisanje i upućivanje na zdravstvene/socijalne i druge službe sistema; posredovanje, kao i informativno-edukativni rad u penalnim ustanovama.*



### Kontakti:

*Jelena Čolaković, jelena.colakovic@gmail.com, 067/867 007*

*Danijel Kalezić, kalezic.danijel@gmail.com, 068/309 399*

*Marija Radović, marija.k@juventas.co.me, 069/363 013*

*Marija Mijović, marija.mijovic.89@gmail.com, 069/160 093*

## Savjetovališta za dobrovoljno i povjerljivo savjetovanje i testiranje na HIV

Dobrovoljno i povjerljivo savjetovanje i testiranje na HIV podrazumijeva povjerljiv razgovor između osobe koja želi da se testira (klijenta) i savjetnika sa ciljem da se klijent osposobi da se nosi sa stresom i donosi lične odluke u vezi sa HIV/AIDS-om. Uz saglasnost klijenta ono se može proširiti na bračne drugove, seksualne partnere i ostala lica koja su klijentu važna. Dobro savjetovanje pomaže osobi (klijentu) da bude autonomna, tj. sposobna da bira, donosi odluke, bude odgovorna za svoja djela, a koja su u vezi sa HIV/AIDS-om. U Crnoj Gori se sprovodi u 8 savjetovališta: u Institutu za javno zdravlje: DZ Berane, Bar, Bijelo Polje, Nikšić, Kotor, Herceg Novi i Pljevlja. Model rada podrazumijeva tri komponente: razgovor prije testiranja, testiranje i post test razgovor. Osnovni ciljevi rada savjetovališta su promovisanje promjene ponašanja kako bi se spriječila HIV infekcija i prenos na druge ljude, te pružanje psihosocijalne podrška onima koji su inficirani HIV-om.



Kontakti:



### INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE

Podgorica, Crna Gora, Džona Džeksona bb, Podgorica  
[www.ijzcg.me](http://www.ijzcg.me), E-mail: [savjetovaliste\\_hiv@ijzcg.me](mailto:savjetovaliste_hiv@ijzcg.me)  
Telefon: 020/ 41 28 55; 020/ 41 28 50



### DOM ZDRAVLJA HERCEG NOVI

Nikole Ljubibratića, 1 ulaz III, 85340 Heceg Novi  
Telefon: 031/ 34 31 11 lokal 107



### DOM ZDRAVLJA BAR

Jovana Tomaševića 42, 85000 Bar  
Telefon: 030/ 31 73 51

- +** *DOM ZDRAVLJA BERANE*  
Miljana Tomičića bb, 84300 Berane  
Telefon: 051/ 23 58 10
- +** *DOM ZDRAVLJA KOTOR*  
Dobrota bb, 85330 Kotor  
Telefon: 032/33 45 39
- +** *DOM ZDRAVLJA BIJELO POLJE*  
Mojkovačka bb, 84000 Bijelo Polje  
Telefon: 050/ 48 62 46
- +** *DOM ZDRAVLJA PLJEVLJA*  
Lovčenskog bataljona bb, 84210 Pljevlja  
Telefon: 052/ 32 11 93
- +** *DOM ZDRAVLJA NIKŠIĆ*  
Radoja Dakića bb, 81400 Nikšić  
Telefon: 040/23 12 02

*Za pripremu ove brošure korištena je brošura „Seksualno prenosive infekcije“ NVO Juventas.*

## Kome možeš da se obratiš za podršku?

Ukoliko si transrodna, rodno varijantna i/ili interpolna osobama, podršku možeš dobiti kroz:

*Grupe samopodrške koju organizuje Asocijacija Spektra, svakog četvrtka u 18:00h. Grupa se bavi pitanjima samoprihvatanja, identiteta, tijela, seksualnosti, partnerskih veza, porodice, diskriminacije u društvu, razvijanjem mehanizama za odbranu od nasilja i diskriminacije i svim drugim temama koje su od značaja za transrodne i rodno varijantne osobe.*



Kontakt: Nikola Ilić, [nikolailic.spektra@gmail.com](mailto:nikolailic.spektra@gmail.com), 068/426-695.

---

*Individualne vršnjačke konsultacije podrazumijevaju vršnjačko savjetovanje sa trans aktivistima/kinjama Asocijacije Spektra a siguran i povjerljiv način u sigurnom prostoru. Konsultacije se obavljaju uživo, preko telefona ionline.*



Kontakt: Nikola Ilić, [nikolailic.spektra@gmail.com](mailto:nikolailic.spektra@gmail.com), 068/426-695.

---

*Facilitacija pristupa zdravstvenim uslugama koju pruža Asocijacija Spektra, a koja obuhvata olakšavanje pristupa medicinskim stručnjacima/kinjama koji/e imaju iskustva u radu sa trans osobama, pružanje pratnje i podrške tokom traženja zdravstvenih usluga, kao i pružanje podrške tokom samog procesa prilagođavanja pola.*



Kontakt: Jovan Ulićević, [jovan.spektra@gmail.com](mailto:jovan.spektra@gmail.com), 067/135-205.



*Podrška prilikom prijave nasilja i/ili diskriminacije koju pruža takođe Asocijacija Spektra, i podrazumijeva učestvovanje u ulozi zastupništva i/ili povjerljivog lica, ali i pružanja podrške osobi u odnosu na konkretni slučaj.*



Kontakt: Jovan Ulićević, jovan.spektra@gmail.com , 067/135-205.

---

*Besplatna pravna pomoć koju pruža LGBTIQ Asocijacija Queer Montenegro, a kroz koju LGBTIQ osobe mogu dobiti besplatno pravno savjetovanje i zastupanje u svim slučajevima nasilja i diskriminacije koje uključuje seksualnu orijentaciju, rodno identitet, rodno izražavanje i/ili polne karakteristike.*



Kontakt: Danijel Kalezić, danijel@queermontenegro.org, 067/309-399.

---

*Prevenција HIV-a i polno prenosivih infekcija koja podrazumijeva usluge koje pruža LGBTIQ Asocijacija Queer Montenegro i NVO Juventas. Usluge se ogledaju u pružanje informacija o prevenciji HIV-a i PPI, obezbjeđivanju materijala zaštite tokom seksualnih odnosa, sterilnog pribora za injektiranje droga, psihološke, medicinske, socijalne i vršnjačke podrške, organizovanja anonimnog testiranja, kao i pružanja podrške tokom testiranja, ali i facilitaciji pristupa terapiji za HIV i ostalih PPI.*



Kontakt: Jelena Čolaković, jelena.colakovic@gmail.com,



Danijel Kalezić, danijel@queermontenegro.org, 067/309-399.

Ova publikacija je finansirana od strane #EKHN u okviru #SoS\_ projekat. Stavovi izraženi u ovoj publikaciji predstavljaju stavove autora/ki, te ne predstavljaju stavove i mišljenja EKHN.

This publication is funded by #EKHN in framework of #SoS\_ project. The views described herein are the views of the authors, and do not represent the views or opinions of EKHN.

