

SESSO GAY POSITIVO

*La prima guida
per la sessualità
tra maschi con Hiv*




PLUS
PERSONE LGBT
SIEROPOSITIVE
ONLUS

Prima edizione italiana – gennaio 2014

Prodotto e distribuito da Plus onlus
www.plus-onlus.it

Questo opuscolo è stato realizzato con il contributo del progetto COPE (Continuous Patient Education) dello European AIDS Treatment Group (EATG www.eatg.org) sostenuto da Swim for Life.

Questo opuscolo contiene parti tradotte da *HIV Positive Gay Sex* (3ª edizione 2011) realizzato dalla Australian Federation of AIDS Organisations (AFAO www.afao.org.au) ed è stato adattato per i bisogni della comunità locale. Alcune parti potrebbero essere completamente differenti dall'originale e sono soggette a modifiche in accordo ai contesti o alle procedure locali e non corrisponde alle idee e alle opinioni degli autori del testo originale. Né gli autori del testo originale né l'EATG o Swim for Life possono essere ritenuti responsabili dell'accuratezza della traduzione o dalla rilevanza del testo per il contesto locale.

Edizione italiana a cura di **Giulio Maria Corbelli, Sandro Mattioli e Simone Buttazzi**
Traduzione dall'inglese di **Simone Buttazzi**
Fotografie di **Antonio Falzetti**
Grafica e impaginazione di **kitchen**

I modelli fotografati per questa pubblicazione sono tutti volontari di Plus onlus. La loro partecipazione non è indicativa né del loro orientamento sessuale né del loro stato sierologico. Questo opuscolo contiene unicamente informazioni di pubblica utilità e non sostituisce il rapporto che puoi avere con il tuo medico, counsellor, avvocato.

Qualora avessi bisogno di una consulenza personale, rivolgiti a Plus onlus via email all'indirizzo info@plus-onlus.it o chiamando il numero verde **800 586992** il mercoledì e la domenica dalle 18 alle 22.

Le informazioni sono aggiornate al marzo 2014.



SWIM FOR LIFE

SESSO GAY POSITIVO

*La prima guida
per la sessualità
tra maschi con Hiv*

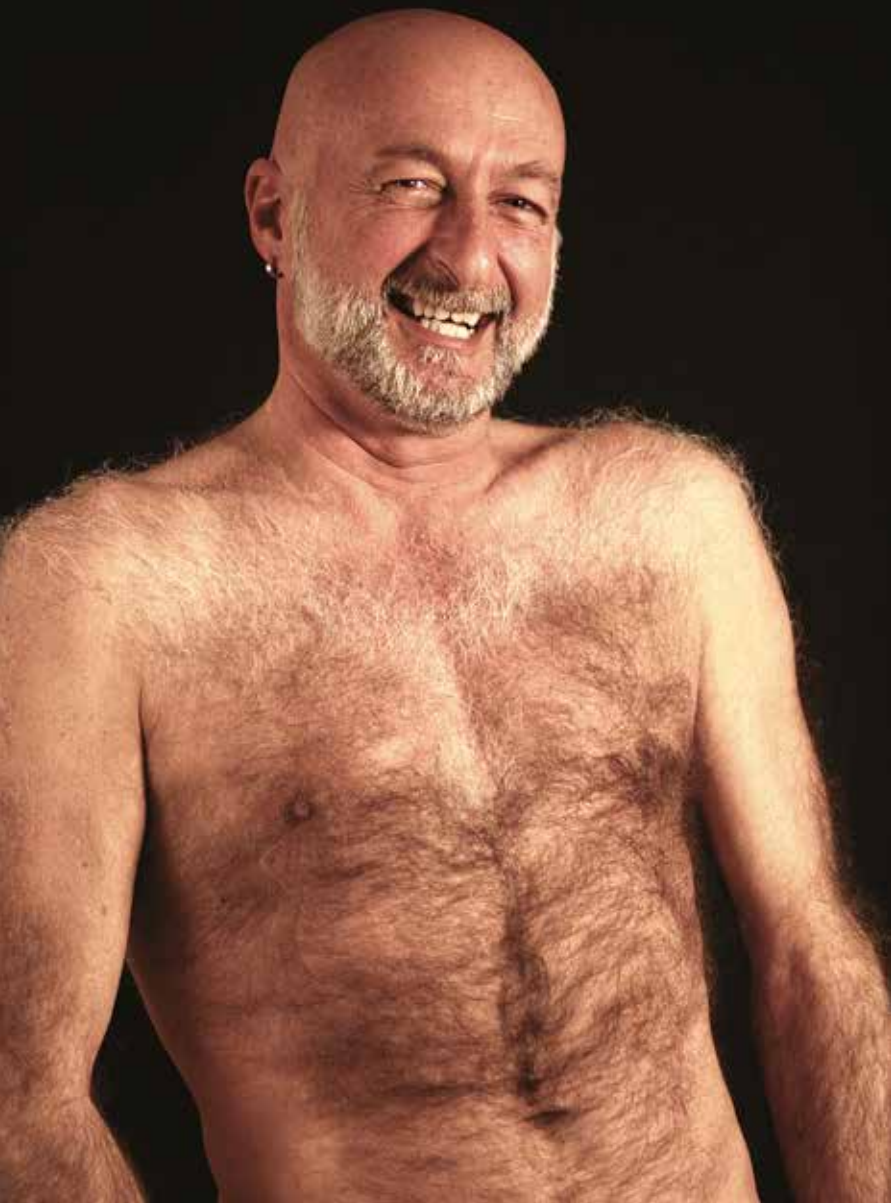


PLUS
PERSONE LGBT
SIEROPOSITIVE
ONLUS



SOMMARIO

Per gay Hiv+ ma non solo...	7
Sesso, intimità e Hiv	8
Pensi che l'Hiv si veda?	9
Sesso e droghe	10
Il dilemma del dirlo	16
Costruire una relazione	22
Il safer sex: come e perché	26
La PEP	35
Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST)	36
La terapia come prevenzione	45
Rimorchiare on line	49
Sesso tra positivi e reinfezione	51
Prostituzione e Hiv	55
L'aiuto di cui senti il bisogno	56
Questioni legali	61



PER GAY HIV+ MA NON SOLO...

Questo opuscolo è stato fatto da **maschi gay che vivono con l'Hiv** per parlare ad altri maschi gay che vivono con l'Hiv. Ma forse anche i gay che non hanno l'Hiv – o che non fanno il test per sapere se ce l'hanno – possono scoprire, leggendo queste pagine, che fare sesso con una persona sieropositiva non è qualcosa di cui avere paura. Noi ce lo auguriamo. Se avete suggerimenti, contattateci.

«Prima facevo un sacco di sesso non protetto, quindi dopo la diagnosi ho pensato che sarebbe stata dura usare il preservativo. Però non volevo contagiare nessuno. Alla fine è stato più semplice di quanto credessi, e continuo a fare il sesso che mi piace»

SESSO, INTIMITÀ E HIV

A molti di noi è capitato, magari i primi tempi dopo la diagnosi, di evitare di fare sesso. Paura di contagiare? Bisogno di concentrarsi sui propri bisogni? Può darsi. In ogni caso l'importante è capire che anche noi **abbiamo diritto a una vita sessuale piena e soddisfacente.**

L'HIV NON ELIMINA IL PIACERE

A parte le questioni psicologiche, qualcuno teme che l'Hiv possa biologicamente ridurre

l'appetito sessuale. In generale la risposta è no: alcune delle persone che usavano certi farmaci antiretrovirali in passato avevano un calo del desiderio ma non è mai stata trovata una chiara relazione di causa ed effetto.

Ovviamente, problemi di performance sessuali sono possibili, sia tra le persone con Hiv sia tra coloro che non ce l'hanno: quello che sappiamo è che l'uso di droghe (come il crystal meth, la metanfetamina pura) possono peggiorare l'eccitazione e la performance (vedi a tale proposito il capitoletto *Sesso e droghe* a pagina 10). Stessa cosa per alcuni antidepressivi.

SESSO? PARLIAMONE

L'obiettivo che dobbiamo raggiungere, tutti insieme, è **riuscire a parlare della nostra vita sessuale,**



anche col medico: ci può fornire infatti suggerimenti importanti. Ad esempio, se capisci che c'è qualcosa di fisico che ti impedisce di avere una vita sessuale soddisfacente, esistono trattamenti medici che possono esserti d'aiuto o addirittura risolvere il problema. Ma se stai pensando di prendere dei rimedi per le disfunzioni erettili (Viagra, Cialis o simili) senza parlarne prima col medico, sappi che potrebbero interagire male con alcune terapie antiretrovirali e provocare danni seri alla tua salute.

«All'inizio ero sotto shock e mi dicevo, "Riuscirò mai a eccitarmi di nuovo e a fare sesso?". Ma non è durato molto. Il mio partner e gli amici mi hanno dato una mano»

PENSI CHE L'HIV SI VEDA?

Lo sappiamo bene: se qualcuno ha l'Hiv in genere non lo riconosce dal suo aspetto. Eppure alcuni di noi, soprattutto nei primi tempi dopo la diagnosi, hanno la sensazione di avere su di sé gli occhi di tutti. Come se gli altri capissero che abbiamo l'Hiv e ci evitassero. Molti non si sentono più desiderabili.

In realtà, nella maggior parte dei casi **l'Hiv non ti cambia**: solo alcuni mostrano segni come la lipodistrofia, dovuta a farmaci fortunatamente oggi molto meno usati, o devono vivere con le piccole o grandi disabilità causate da episodi di malattia grave. Se è il tuo caso, l'importante è reagire: fare un po' di attività fisica e stare attenti all'alimentazione sono conquiste utili alla salute e potrebbero aiutarti a rimetterti in sesto, sentendoti di nuovo a tuo agio con te stesso. Soprattutto, accettarsi è un passo importante. Più ti accetti, più sarà facile trovare qualcuno

a cui piaci. C'è sempre qualcuno a cui piacere, perché non esiste un'immagine unica di bellezza.

«Ho scoperto di essere positivo, mentre il mio ragazzo era negativo. E pensavamo fosse il contrario. A quel punto abbiamo dovuto informarci sul safer sex. Una cosa è fare pratiche "sicure" come il sesso orale quando non lo sai, ma se fai sesso con l'uomo che ami e sai di avere il virus e lui no, è un altro paio di maniche. Ora abbiamo capito cosa fare e come, e finora è andato tutto liscio»

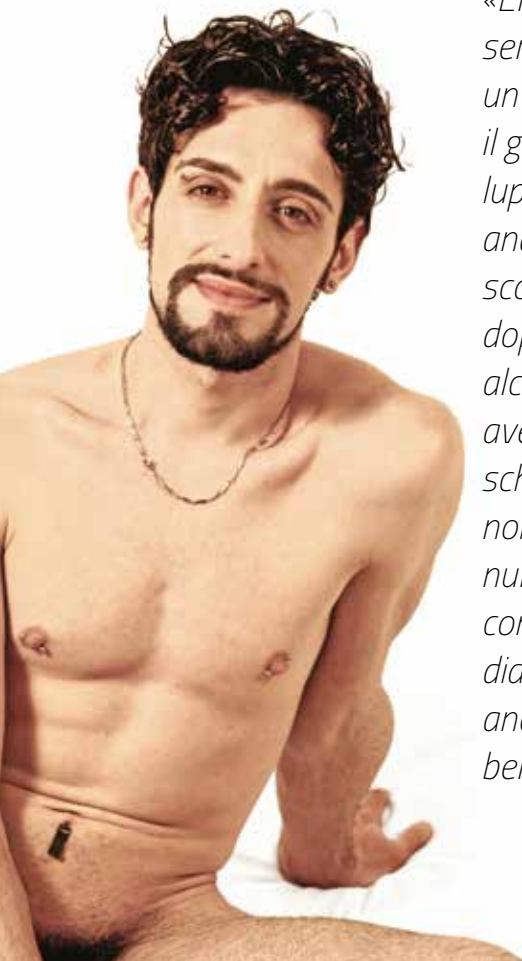
SESSO E DROGHE

Parliamo di droghe, senza ipocrisia. La cosa peggiore che si può fare con le droghe è usarle senza consapevolezza: leggi, informati, parlane con chi puoi, perché se sai gestire e almeno in parte prevedere cosa ti può succedere sotto il loro effetto, puoi evitare di procurarti danni seri. Se scopi sotto effetto di droghe, ad esempio, è difficile **mantenere il controllo e proteggere adeguatamente te stesso** e il tuo o i tuoi partner. A parte i danni diretti delle droghe, insomma, il rischio forte legato al loro uso è esporti ad altre IST o alla possibilità di trasmettere l'Hiv ad altri. Se proprio vuoi farti, cerca di trovare il modo per limitare questi possibili rischi. Se condividi le droghe con degli amici, è bene discuterne prima e magari decidere che uno di voi resti sobrio per "soccorrere" gli altri in caso di bisogno.



Se prevedi di prendere sostanze in vista del sesso, preparate tutto quello che vi serve prima di farvi: assicuratevi di avere sottomano tutto, anche quello che non pensate

sia necessario (profilattici e lubrificante, ma anche guanti in lattice, sex toy puliti o altro) in modo che dopo sia più facile usarlo.



«Era stata una bella serata. Avevo preso un bel po' di crystal e il giorno dopo ero allupatissimo, così sono andato in sauna e ho scopato da dio. Solo dopo ho pensato che alcune delle cose che avevo fatto erano a rischio. Ma a quel tempo non me ne importava nulla. Mi son fatto controllare e mi hanno diagnosticato la sifilide, anche se mi sentivo benissimo»

ANTIRETROVIRALI E DROGA

Se sei in terapia, devi sapere che certi medicinali possono potenziare l'effetto di altre sostanze all'interno del corpo. È il principio alla base delle combinazioni col booster, come il Norvir® (nome commerciale del Ritonavir).

Il Norvir® è anche in grado di **amplificare gli effetti di alcune droghe ricreative** (ecstasy, crystal, MDA, cocaina...) e riesce a duplicare o anche triplicare il livello delle anfetamine nel corpo. Se prendi una combinazione di farmaci con questo booster, stai attento ad assumere le droghe ricreative in misura minore. Il cocktail dato dal Norvir® più la dose "standard" di droghe da sballo può condurti a un'overdose. Il Norvir® potenzia anche gli effetti dei farmaci per le disfunzioni erettili (Viagra, Cialis, Levitra). Se la tua terapia lo include, assumi dosi inferiori di queste sostanze. Ti conviene parlarne col medico.

Se intendi mischiare droghe e terapia, almeno non prender-

le tutte nello stesso momento. Inizia con una piccola dose di droga da sballo, diciamo un quarto. Poi aspetta almeno trenta minuti e vedi come reagisce il corpo.

«Cominciammo a prendere le droghe per ravvivare la nostra vita sessuale. Poi però ci siamo resi conto che le usavamo per lasciarci andare e finivamo per comportarci da stronzi l'uno con l'altro. Adesso lo facciamo di nuovo come ai vecchi tempi, una o due volte a settimana, e teniamo le droghe per le occasioni speciali»

DROGHE INIETTIVE

Se fai uso di droghe iniettive con gli amici o col partner, **non condividere mai la siringa**.

Tienine sempre un buon numero a disposizione e buttala via subito, e con le dovute precauzioni, dopo averla usata.

EPATITE C

C'è un aumento dei casi di epatite C tra i gay, di recente: a infettarsi sono soprattutto coloro che fanno **bareback** (sesso anale senza preservativo) specie se praticato molto a lungo (una scopata di una o più ore) o in gruppo. Un rischio che può ulteriormente aumentare con l'uso di crystal e popper. Si suppone che il crystal asciughi le mucose dell'ano e del cazzo, mentre il popper ne dilata i vasi sanguigni: si tratta di due fattori importanti nella trasmissione dell'epatite C e di altre infezioni.

ALCOL E ALTRE DROGHE

Un abuso di alcol **può amplificare gli effetti collaterali** del Sustiva® (nome commerciale dell'efavirenz, sostanza contenuta anche nella combinazione Atripla®). Il Sustiva® può inoltre potenziare gli effetti dannosi dell'alcol, annebbian-doti la testa.

PARLANE COL MEDICO

È importante parlare apertamente col proprio medico dell'uso di droghe. Se le droghe o la terapia antiretrovirale hanno un impatto notevole sulla tua salute e sulla tua vita sociale, **parlane con chi ti ha in cura**, in modo da correggere la terapia e, se vuoi, chiedere aiuto per ridurre o abbandonare del tutto il ricorso alle droghe. Se non te la senti di parlarne col tuo medico abituale, confrontati con un altro specialista.

*«Forse era lo stress di
sapermi positivo, ma non
riuscivo a rilassarmi e
fare sesso senza crystal.
Poi però la cosa ha
cominciato a influenzare
negativamente il mio
lavoro e ho perso un
sacco di chili. Gli amici mi
hanno chiarito le idee e
col loro aiuto ho smesso*

*di frequentare certe feste
e alcuni vecchi contatti.
Nel giro di pochi mesi
ho superato lo scoglio
e adesso mi faccio solo
qualche canna ogni
tanto o una pasticca
di ecstasy in discoteca
tanto per gradire.
Per fortuna ne sono
uscito»*



IL DILEMMA DEL DIRLO

Un tipo che ti si avvicina in dark. La frequentazione con un ragazzo davvero simpatico e attraente. Quel moretto avvistato su internet che finalmente risponde ai messaggi. Le situazioni possono essere tantissime, la domanda sempre quella: **glielo dico che ho l'Hiv?** E se sì, come e quando?

«Be', le cose sono molto migliorate. Le ultime due volte che mi sono dichiarato m'hanno risposto "Che differenza fa se giochiamo sul sicuro?" e "Grazie di avermelo detto". Inoltre, accade sempre più spesso che te lo chiedano»

PREVENIRE NON SPETTA SOLO A NOI

Noi di Plus non siamo d'accordo con chi crede che, prima di fare sesso, le persone con Hiv abbiano il **dovere** di dichiararsi: in altre parole pensiamo che **prevenire la trasmissione dell'infezione sia nell'interesse di tutte e due (o tre o più...) le persone coinvolte in un rapporto sessuale**. Soprattutto nell'ambiente gay, l'Hiv fa ormai parte della quotidianità e tutti dovrebbero sapere che è bene proteggersi: quindi se due persone fanno sesso, entrambe hanno un ruolo nella prevenzione.

Ciascuno deve decidere in piena autonomia se parlare della propria sieropositività. E per prendere questa decisione, l'importante è prepararsi.

«Finora non ho avuto brutte esperienze, ma so bene che prima della diagnosi cercavo di evitare chi pensavo fosse sieropositivo. Alcuni miei amici lo fanno ancora, anche se adesso non lo ammetterebbero mai davanti a me. Dirlo mi preoccupa, divento sempre ansioso, ma fino a questo punto non ha mai mandato all'aria dei begli incontri. Comincio a

pensare che molti sieronegativi siano più svegli di me prima della diagnosi!»



I VANTAGGI DEL DIRLO

Può essere utile riflettere su alcuni **vantaggi** riferiti da molte delle persone che hanno deciso di parlare ad altri della loro vita con l'Hiv:

- che sia un potenziale fidanzato o uno buono per una sola scopata, almeno tu sarai stato te stesso e questo è sempre un vantaggio;
- tra due persone entrambe consapevoli è più facile individuare la pratica di safer sex più appagante e soddisfacente;
- se vuoi conoscere meglio l'altra persona, aprirti con lui è un modo eccellente per sapere se è uno in gamba o no;
- se sai che finirai per dirglielo, più aspetti peggio sarà e maggiore sarà l'eventuale risentimento nei tuoi confronti;
- magari sei solo alla ricerca di partner positivi: uno dei due dovrà pure dichiararsi

quindi perché non tu?;

- infine: se il preservativo si rompe, sarete entrambi già al corrente dei potenziali rischi.

«In passato facevo moltissimo sesso a casaccio, ma adesso lo faccio soprattutto con persone con le quali spero che nasca qualcosa. Quindi, glielo dico subito o quasi. E se non ne vogliono sapere, allora vorrà dire che non può esserci una relazione nel nostro futuro. Sono loro a perderci»



SE DIRLO FA MALE

Per bilanciare l'elenco dei vantaggi, ecco alcune delle conseguenze negative che possono venire da una onesta comunicazione:

- anche nel migliore dei casi, sappi che ci si aspetta che **tu sostenga il peso** della tua dichiarazione, affrontandone le reazioni, offrendo spiegazioni se ti vengono chieste, mostrando pazienza se l'altro ha bisogno di tempo per metabolizzare la notizia, magari affrontando la fisicità solo per gradi;
- anche col ragazzo più innamorato e aperto di mente, dichiararsi può condurre a **rifiuti traumatici**;

- non ci sono garanzie che la persona a cui lo dici apprezzerà o rispetterà questo tipo di **confidenza**;
- la persona può perdere le staffe o allarmarsi e, se la comunicazione arriva dopo un rapporto sessuale, potrebbe anche **denunciarti** (vedi capitolo Questioni legali a pag 58).

COME, QUANDO, A CHI

Ci sono persone che hanno fatto della visibilità della pro-



pria condizione di persona con Hiv una bandiera e hanno deciso di comunicarlo a tutti in ogni situazione. Ci sono anche persone che non ne parlano con nessuno, nemmeno con gli amici più cari. Tra questi due estremi, tante vie di mezzo. Capire quando è il momento di dirlo e a chi è un processo che **spetta solo a te**: noi possiamo solo riferire le esperienze di altre persone con Hiv come spunto di riflessione.

LE POSSIBILI STRATEGIE

«**Faccio solo safer sex**»

Soprattutto in situazioni come le saune o i locali con dark, molti preferiscono evitare di dirlo ai loro partner occasionali limitandosi a fare safer sex. Questo comporta il coraggio di rifiutarsi categoricamente se l'altro insiste per non usare il preservativo.

«**Io lo dico, per principio**»

Se hai scoperto che ti fa stare meglio dirlo a tutti e in ogni situazione, sai cosa fare; ma

sai anche che ti può capitare di dover affrontare reazioni non proprio gradevoli o addirittura isteriche...

«**Il sesso? Con altri positivi**»

Il termine inglese è sero-sorting: è la scelta di alcune persone con Hiv di avere relazioni sessuali solo con altre persone con Hiv. Questa scelta può aiutare alcuni a sentirsi più "compresi", mentre, secondo altri, porterebbe a una "ghettizzazione". In realtà non c'è niente di sbagliato se ti fa stare meglio. La cosa più difficile, semmai, è trovare solo partner positivi...

«Ormai cerco sesso soprattutto con altri positivi, è facile farlo on line di questi tempi e non mi devo preoccupare del solito dramma del dico non dico»

«Sono in terapia, non posso infettare»

Da quando è stato dimostrato che le possibilità di infettarsi da una persona con carica virale stabilmente non rilevabile e senza altre infezioni sessualmente trasmesse (IST) sono quasi nulle, alcuni si sentono sicuri nel fare sesso senza condom in tutte le situazioni. Tuttavia, è bene riflettere prima di fare una scelta del genere. Leggi quello che abbiamo scritto in proposito nel capitolo *La terapia come prevenzione* a pagina 45.

«lo le pillole le tengo in una boccetta di vitamine. In questa maniera evito di doverlo dire quando non voglio»

COSTRUIRE UNA RELAZIONE

Il calore di una relazione o la libertà della solitudine? Se quello che cerchi è un compagno per sostenervi a vicenda, scambiarsi affetto e condividere l'intimità, devi sapere che **costruire il rapporto** può anche richiedere un duro lavoro. E poi, per te è importante che anche il tuo compagno sia Hiv+? Spesso, gli uomini sieropositivi si dicono entusiasti del sostegno dei partner negativi. Altri affermano di doversi costantemente comportare da educatore nei loro confronti. Essere parte di una coppia discordante porta con sé sfide ben precise: all'inizio c'è il dilemma del dirlo, che può sollevare una serie di problemi per entrambi. Poi c'è la paura di trasmettere il virus al partner: è chiaro che dovete essere entrambi al corrente dei principi del safer sex e disposti a seguirli. Inoltre, dovrete sapere dell'esistenza



della profilassi post-esposizione (PEP), un regime di terapie antiretrovirali della durata di quattro settimane cui sottoporre il partner negativo in caso di esposizione al rischio di trasmissione dell'infezione (vedi il capitoletto apposito a pagina 35).

«Io e il mio partner abbiamo ricevuto la diagnosi nello stesso momento. Non usavamo il preservativo e avevamo fatto sesso non protetto insieme ad altri. Al momento di ricevere la diagnosi non sapevamo chi l'avesse presa per primo e quando. È stata dura, ma abbiamo superato

la fase critica. Adesso siamo più aperti nel parlare di sesso con altri e conosciamo i rischi di contrarre ulteriori infezioni»

LA PROFILASSI PRE-ESPOSIZIONE

C'è un nuovo modo di fare prevenzione, cioè di aiutare le persone sieronegative che hanno spesso rapporti sessuali con persone che hanno o potrebbero avere l'Hiv a non contrarre l'infezione. Per ora è in fase di sperimentazione – anche se negli Stati Uniti è già disponibile – e si tratta di una pillola che contiene due farmaci antiretrovirali (tenofovir e emtricitabina combinati con il nome commerciale di Truvada®). Si chiama profilassi pre-esposizione (o *Pre-exposure Prophylaxis* – PreP). Secondo gli studi, la persona sieronegativa che

assume quotidianamente questa pillola riduce le possibilità di contrarre l'Hiv di una percentuale che varia dal 42 al 73%. Ciò che più conta per aumentare questa protezione è assumere il farmaco correttamente secondo le indicazioni.

In Italia, come nel resto d'Europa, al momento **la PreP non è ancora disponibile.**

È inutile negare, però, che alcune persone riescano a procurarsela attraverso canali non ufficiali: è una pratica altamente sconsigliabile perché l'assunzione di questi farmaci deve avvenire dietro stretto monitoraggio medico.

Bisogna anche considerare che i farmaci usati possono provocare effetti collaterali, anche a lungo termine.

Se pensi che si tratti di uno strumento che sarebbe davvero molto importante per te o il tuo partner, prova a parlarne col tuo medico oppure contatta Plus per verificarne la reale disponibilità.

COPPIA APERTA O MONOGAMIA?

Può arrivare un momento in cui senti il bisogno di rinegoziare i confini della relazione in merito al sesso. In poche parole: una relazione duratura è più importante della monogamia sessuale? Se per te è così, allora la ricerca di **svaghi sessuali** al di fuori della relazione può costituire una valida risposta.

Per chi è parte di una coppia aperta, capire come evitare o ridurre il rischio di contrarre altre infezioni sessualmente trasmissibili è molto importante. Lo stesso vale per le relazioni tra persone sieropositive (a maggior ragione se il sistema immunitario è stato seriamente danneggiato).

Il fattore più importante in questo caso è che tu e il tuo partner **vi diciate tutto**: entrambi dovrete lavorare per costruire un clima di fiducia e rispetto che permetta questa sincerità assoluta. Potete anche darvi delle regole (ad

esempio, fuori dalla coppia solo sesso con preservativo) ma è indispensabile che, se non le rispettate, ve lo diciate con franchezza.

Si sta registrando un aumento della trasmissione dell'epatite C tra uomini sieropositivi. Ne segue che è bene essere trasparenti anche in questo caso e testarsi, soprattutto se anche il tuo partner è sieropositivo.



IL SAFER SEX: COME E PERCHÉ

Non ci piace parlare di "sesso sicuro". Purtroppo l'unico modo per essere "sicuri" è non fare sesso, ma a noi il sesso piace farlo. **Parliamo quindi di "sesso più sicuro"** o safer sex per indicare le pratiche sessuali durante le quali è molto improbabile che lo sperma, il sangue, i fluidi rettali o vaginali di una persona con Hiv entrino nel flusso sanguigno di un'altra persona. Vogliamo essere sintetici? **Usare sempre preservativo e lubrificante nel sesso anale ed evitare sperma in bocca restano le raccomandazioni di base.** Poi a guardarle nel dettaglio le cose si fanno un po' più articolate...

I PRINCIPI DELLA TRASMISSIONE

Per trasmettere l'Hiv è necessario che una certa quantità di virus passi dal corpo di una persona sieropositiva a quello di una persona sieronegativa. In altri termini, se hai l'Hiv, il tuo sperma, il sangue o i fluidi

rettali devono penetrare nella circolazione del sangue del partner sieronegativo mediante un'apertura cutanea o una mucosa (come quella del retto o dell'uretra).

Tieni a mente questa regola al momento di soppesare ogni atto sessuale. E tieni presente che la scienza ha dimostrato come **un'alta carica virale aumenta la possibilità di trasmissione**, motivo per cui attività a basso rischio come il sesso orale possono a loro volta diventare più rischiose se praticate con persone che hanno una gran quantità di virus nel sangue (condizione più frequente in chi non sa di avere l'Hiv).

Quindi se tu volessi sapere cosa è più rischioso e cosa meno nella trasmissione dell'Hiv, dovresti tenere presente che questa è condizionata da:

- uso di preservativo, lubrificante, dental dam (fazzoletto di lattice o di pellicola che si usa come barriera quando metti la bocca sul culo di un altro), ecc.

- carica virale
- tipo di pratica sessuale
- condizioni fisiche e immunitarie delle persone coinvolte.

Come puoi ben immaginare, non è facile nemmeno per i migliori scienziati tenere presente tutti questi fattori: ecco perché alla domanda "Quale pratica sessuale è più a rischio?" potresti ottenere da diverse fonti risposte contraddittorie.

«Prima facevo un sacco di sesso non protetto, poi dopo la diagnosi ho pensato che sarebbe stata dura usare il preservativo. Però non volevo contagiare nessuno. Alla fine è stato più semplice di quanto credessi, e continuo a fare il sesso che mi piace»

IL SAFER SEX NEL DETTAGLIO

Cercando di attenerci alle informazioni scientifiche disponibili, vediamo di esaminare i rischi di alcune delle principali pratiche sessuali.



Il **sezzo anale** è il modo più comune con cui l'Hiv viene trasmesso tra i maschi omosessuali: in particolare se a penetrare è la persona sieropositiva – magari con elevata carica virale – il rischio di trasmissione è ancora più alto. Quando scopi, le pareti anali del partner negativo possono danneggiarsi con grande facilità, consentendo allo sperma o al liquido prespermatico di entrare nella sua circolazione del sangue. Indossare un preservativo e abbondare nell'uso di lubrificante a base di acqua è un'ottima strategia preventiva.

Se sei tu quello che viene scopato, sappi che il partner negativo corre comunque un rischio. L'Hiv si trova in quantità notevoli anche nelle pareti rettali e nel corso del rapporto può fare la sua entrata dalla cima del cazzo. Fagli mettere il preservativo e aggiungete lubrificante con regolarità.

Il **sesto orale** presenta un basso rischio di trasmissione dell'Hiv, rischio che aumenta quando un positivo viene in bocca a un negativo. Il rischio s'impenna quando il partner positivo ha una carica virale alta. Per quanto piccola, esiste infatti una casistica di trasmissione dell'Hiv per via orale. Le ulcere, le gengive sanguinanti e le gole infiammate possono implicare la creazione di aperture attraverso le quali il virus può fare il suo ingresso. Il sesso orale brutale o la pratica nota come "gagging" possono danneggiare le pareti della gola aumentando il rischio di trasmissione.

Molti si domandano se il **liquido prespermatico** (cioè quello che esce dal glande prima dell'orgasmo) sia in grado di trasmettere l'infezione: purtroppo i dati scientifici in merito sono pochi, c'è solo uno studio che dimostra che chi fa sesso anale senza eia-

culazione interna (cioè non venendo nel culo dell'altro), rischia praticamente quanto chi va avanti fino all'orgasmo. Per il sesso orale non ci sono dati, ma siccome all'interno della bocca sono anche presenti sostanze che offrono un certo grado di protezione dall'infezione, sembra plausibile che la trasmissione in questo modo sia forse possibile solo quando la persona ha una carica virale elevata.

«Per anni non ho usato il preservativo con altri positivi. Poi mi sono beccato la sifilide. Continuo a fare sesso non protetto con un paio di scopamici di lunga data, ma quando si tratta di rapporti occasionali uso il preservativo»

ANCORA SUL SAFER SEX

A patto che non ci sia presenza di sperma o sangue, **baciare, leccare e succhiare** qualsiasi parte del corpo è "sesso sicuro" al cento per cento, così come la maggior parte delle pratiche che comportano l'uso delle mani – **carezze, frizioni, masturbazione, fingering e fisting** (rispettivamente infilare dita o il pugno nel culo del partner). Il rischio c'è solo se il partner ha dei tagli sulla pelle e lo sperma o il sangue vi entrano in contatto. Per rendere più sicura una sessione di fisting, usa guanti in lattice e abbonda col lubrificante. Se usi un lubrificante a base di olio, poi non scopare il partner: i preservativi tendono a rompersi se entrano in contatto con lubrificanti che non siano a base di acqua o silicone. In caso di fisting di gruppo, chi fista (il fister) deve cambiare guanti passando da un partner all'altro: per prevenire la trasmissione dell'Hcv (il virus dell'epatite C) è importante

anche che non usi lo stesso barattolo di lubrificante perché quel virus, molto più resistente dell'Hiv al di fuori dell'organismo, potrebbe essere trasmesso anche in quel modo. Il **rimming** (cioè leccare l'ano) non costituisce un rischio di trasmissione dell'Hiv ma è un sistema molto facile per passarsi batteri come quelli del genere Shigella (correlati con l'Escherichia coli e la salmonella) o infezioni come l'epatite A (per la quale la vaccinazione è raccomandata per tutti i gay, soprattutto se con Hiv). L'igiene riduce ma non cancella il rischio di prendersi un'infezione o di trasmetterla.

L'urina in sé non contiene Hiv, quindi gli "sport acquatici" come il **pissing** (pisciare addosso al partner) non presentano alcun rischio, a meno che non ci sia sangue nelle urine e che esso entri in contatto con uno squarcio nella pelle. I **sex toy** condivisi possono essere veicolo di trasmissione dell'Hiv



e di altre infezioni, compresa l'epatite C, se non si applica un preservativo nuovo a ogni uso. Lavarli con acqua calda e

sapone prima di usarli su un altro partner è meno efficace: se proprio non hai preservativi, lava i sex toys con la varichina.



Il **piercing** è considerato da alcuni come una pratica sessuale a sé stante e può presentare un rischio di trasmissione qualora non si rispettino determinati standard d'igiene. La pelle fresca di piercing rappresenta inoltre un varco: se dello sperma o del sangue cade in quel punto, l'Hiv può passare.

Le discipline dell'SM (**sadomasochismo**) o del BD (**bondage e disciplina**), a volte compatte sotto l'acronimo BDSM, possono comprendere pratiche come quelle appena descritte o altre. L'uso della cera calda, ad esempio, può essere un modo in cui la pelle s'indebolisce e risulta più permeabile all'Hiv in caso di contatto con sperma o sangue. Stesso concetto per le piccole lesioni provocate dalle funi nel bondage. In generale, stabilisci col tuo partner dei limiti ben precisi e negozia un gergo chiaro o una "parola di salvataggio" nel caso in cui il gioco si spinga troppo in là.

«Facevamo sesso già da un mese quando cominciai a fargli capire che mi piacevano determinate cose, come il fisting o un pizzico di sadomaso. A lui invece non piacevano affatto e le etichettava come "rischiose", anche se in termini di trasmissione dell'Hiv erano più sicure di altre cose che avevamo già fatto. Alcuni tendono a valutare il livello di sicurezza più in base ai pregiudizi che ai fatti»



LA PEP

Se il tuo partner sieronegativo si espone al rischio di trasmissione dell'Hiv durante un rapporto sessuale non protetto o se si rompe il preservativo, c'è la possibilità di iniziare una **terapia in grado di prevenire l'infezione**.

Si chiama profilassi post-esposizione (PEP) e comporta l'assunzione di due o tre farmaci antiretrovirali per 28 giorni consecutivi. Come per gli altri trattamenti dell'Hiv, la PEP va presa a orari ben precisi. I farmaci usati per la PEP sono gli stessi delle terapie antiretrovirali usate per trattare l'Hiv e possono provocare i medesimi effetti indesiderati iniziali, che generalmente vanno via dopo i primi giorni: nausea, diarrea, mal di testa e stanchezza.

L'obiettivo della PEP è eliminare il virus che si teme sia entrato nel corpo prima che abbia il tempo di radicarsi: se il tuo partner la comincia ab-

bastanza in fretta dopo il rapporto a rischio, quasi sempre riuscirà a prevenire l'infezione. Il successo del trattamento non è tuttavia garantito. La PEP ha maggiori possibilità di successo se iniziata nel giro di poche ore dal rapporto a rischio. Prima si comincia, meglio è. Ma può ancora essere efficace se iniziata entro 48 ore dall'incidente.

La persona esposta al rischio deve rivolgersi subito alle autorità sanitarie. Il metodo migliore è contattare una clinica specializzata in Hiv/Aids ma se gli orari di apertura non lo consentono basta rivolgersi al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino e chiedere di vedere l'infettivologo di turno.

LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI (IST)

L'utilizzo del preservativo

riduce il rischio di trasmettere tali infezioni ma non basta a cancellarlo del tutto. L'herpes, la sifilide e l'HPV (il virus associato ai condilomi o creste di gallo) si possono trasmettere anche in presenza del condom. L'epatite A e le infezioni intestinali si possono trasmettere col rimming. Contro l'epatite A e B ci si può vaccinare: è un vaccino altamente consigliato, quindi, se non l'hai già fatto, parlane col medico.

Avere altre IST può facilitare la trasmissione dell'Hiv: per esempio, lo sperma, il liquido presematico e il muco rettale di un uomo sieropositivo che abbia anche la gonorrea contengono una maggiore quantità di Hiv, aumentando così il rischio di trasmissione. Anche le lesioni genitali che si

creano per via di IST come la sifilide agevolano lo scambio di sangue durante il rapporto sessuale, soprattutto se non si usa il preservativo.

UNA DIAGNOSI TEMPESTIVA

Molte IST non hanno sintomi palesi, quindi è importante **testarsi regolarmente** se si ha una vita sessuale attiva. Sono test facili da fare e i trattamenti sono efficaci. Un'infezione diagnosticata e trattata per tempo risparmia grossi problemi a noi e ai nostri partner.

Se ti diagnosticano una IST, cerca di comunicarlo ai tuoi partner più recenti. È un modo per ridurre la diffusione all'interno della comunità gay. E se ti capita spesso di avere una diagnosi di IST, non sarà il caso di interrogarti seriamente sulla tua capacità di gestione della sessualità? Stai certo che puoi fare un sesso straordinario anche tutelando la tua salute: un counselling specifico in questo caso potrebbe esserti di aiuto.



CHECKLIST PER CHI FA SESSO

- Fatti testare regolarmente, cioè almeno una volta l'anno, per le IST più comuni (sifilide, gonorrea, clamidia, epatite C e uretrite aspecifica, cioè non gonococcica).
- Se hai molti rapporti occasionali, dovresti testarti più spesso.
- Discuti col tuo medico l'ipotesi del vaccino per l'epatite A e B se non l'hai già fatto.
- Se ti diagnosticano una IST, cerca di contattare i tuoi partner più recenti.

LA SIFILIDE

La sifilide, o lue, è molto diffusa nella comunità gay, soprattutto tra le persone con Hiv (in cui progredisce più rapidamente). Molti non ne riconoscono i sintomi, per cui **solo il test consente di diagnosticarla**. La sifilide ha

tre stadi: il primo è caratterizzato da un sifiloma (una lesione non dolorosa); durante il secondo stadio si verifica un'eruzione cutanea che viene spesso scambiata per qualcos'altro; se non si interviene, con il terzo stadio si possono avere danni a organi interni, agli occhi, al cervello, alle articolazioni e alle ossa.

La sifilide si cura con ottime probabilità di successo nelle fasi iniziali. Usare il preservativo quando scopi riduce il rischio di trasmissione, anche se essa può avvenire pure col sesso orale o solo toccando uno degli sfoghi cutanei di cui sopra. Quindi, lo ripetiamo, fare il test specifico è molto importante.

L'EPATITE C

L'epatite C (Hcv) fa ammalare il fegato e, come l'epatite B, può sfociare in una malattia cronica che rende più difficile il trattamento dell'Hiv. Puoi prendere l'Hcv per via ematica, per esempio usando la stessa

siringa o il rasoio, oppure per via sessuale, in particolare quando c'è contatto di sangue. Si stima che in Italia circa il **30-50% degli uomini sieropositivi abbia una coinfezione da Hcv**. La trasmissione sessuale dell'epatite C è più probabile in situazioni in cui avviene uno scambio di sangue tra partner, come una scopata particolarmente lunga e vigorosa, la condivisione dei dildo o il fisting con più persone coinvolte. Va detto che si sta registrando un aumento delle persone che affermano di aver contratto **il virus dell'Hcv mediante sesso anale non protetto**, senza condividere siringhe e sex toy e senza praticare fisting. Questo trend riflette l'opinione diffusa, a livello di ricerca medica, secondo la quale l'Hcv si trasmette per via sessuale più facilmente di quanto si credesse a suo tempo. Secondo i ricercatori vi sono alcuni fattori che contribuiscono

alla trasmissione sessuale dell'epatite C, soprattutto tra partner sieropositivi, come la maggiore carica virale di Hcv nello sperma in chi ha una coinfezione Hiv-Hcv.

La trasmissione sessuale dell'Hcv è stata anche associata all'uso di crystal e popper. Trasmissione ulteriormente agevolata dalla presenza di altre IST come la sifilide o l'herpes.

Non condividere aghi o siringhe, cucchiari, lacci emostatici o clisteri. Il preservativo riduce il rischio durante il sesso anale. Non condividere neanche i dildo oppure applicaci un preservativo a ogni cambio di partner. Se fai fisting, cambia guanti per ogni partner e, se usi un lubrificante in barattolo come il Crisco che si adopera immergendo le dita nel prodotto, usa un barattolo diverso per ogni partner: **l'Hcv è molto resistente** e tracce di sangue del precedente partner potrebbero essere rimaste nel lubrificante.



LA CLAMIDIA

La clamidia è un'infezione batterica che può prendere cazzo, ano, gola. La puoi prendere mediante il sesso orale o anale. Di solito, non avverti alcun sintomo; in caso contrario puoi sentire del prurito sul cazzo o nel culo o avere perdite acquose biancastre o grigiastre dal glande e dolore quando eiaculi. Per la diagnosi, devi fare ricorso ad analisi di laboratorio. Se non trattata, la clamidia provoca un'infiammazione ai testicoli, un dolore diffuso allo scroto o quando si pischia. La clamidia può aumentare la quantità di Hiv presente nello sperma e provoca infiammazioni anali, agevolando la trasmissione dell'Hiv.

IL LINFOGRANULOMA VENEREO

Detto anche Lgv, è una rara ma virulenta forma di clamidia. Può infettare la bocca, il cazzo e il culo. Anche questa la puoi prendere nel sesso anale e orale non protetto,

condividendo i dildo o fistan-
do più partner. Nel cazzo, i
sintomi includono una piaga
non dolorosa nel punto infet-
to, seguita da fastidio quando
pisci o perdite dal glande che
può anche ingrossarsi e far
male. Quanto al retto, i sin-
tomi possono essere ulcere,
ascessi, infiammazioni do-
lorose (proctite) e perdite di
sangue e pus. Se non trattato,
può lasciare cicatrici, danni ai
tessuti, gonfiori molto seri nel
retto e nell'area genitale.

INFEZIONI INTESTINALI

Esiste una serie di infezioni
intestinali in grado di provocare
sintomi quali vomito, diarrea
e crampi allo stomaco e nelle
persone sieropositive tendono
a colpire duro. I parassiti del
genere Shigella e Giardia sono
tra le cause più comuni. Tali
infezioni si trasmettono attra-
verso minuscole particelle o
feci contaminate che entrano
nella cavità orale durante il
rimming o mettendosi in bocca
dita o cazzi contaminati. Per

evitare di esporti a queste infezioni, lavati le mani per bene con acqua calda e sapone dopo aver fatto sesso o passando da un partner all'altro e usa il dental dam quando fai rimming (leccare l'ano).



L'HERPES GENITALE

Questo tipo di herpes è caratterizzato da pustole che possono far male e riapparire a distanza di tempo. Gli sfoghi possono interessare i genitali, l'area anale e altre parti del corpo. Un'infezione del genere è piuttosto comune tra i maschi omosessuali ed è ancora più frequente e dannosa nelle persone con uno stadio avanzato dell'Hiv. La ricerca ha dimostrato una correlazione tra herpes e Hiv, con entrambi i virus che tendono a replicarsi più velocemente. Se hai degli sfoghi cutanei, la cosa migliore è fare un trattamento aggressivo seguito da un'adeguata profilassi. Evita ogni tipo di contatto con le lesioni da herpes.

I CONDILOMI

I condilomi, detti anche creste di gallo, sono causati da una famiglia di virus che va sotto il nome di papilloma virus umano (Hpv). I condilomi anali ne sono la manifestazione più

diffusa tra i maschi omosessuali. I virus si trasmettono con grande facilità mediante contatto cutaneo. Trattare i condilomi diventa più difficile nelle persone che vivono con l'Hiv e alcuni dei virus che li provocano aumentano il rischio di cancro anale. I condilomi si possono rimuovere chirurgicamente, il che non esclude la possibilità di una recidiva. Evita ogni tipo di contatto con le creste di gallo. Il preservativo riduce il rischio anche se non lo elimina del tutto. Esistono dei vaccini per alcuni ceppi di Hpv, parlane col tuo medico.

LA GONORREA

Detta anche scolo, la gonorrea è una IST batterica piuttosto diffusa, specialmente tra i maschi omosessuali, che prende gola, cazzo o ano e a volte, ma non sempre, causa dolori o fuoriuscite di liquidi dall'uretra. Spesso è asintomatica quando interessa la gola o l'ano e si trasmette con

grande facilità (ad esempio col sesso orale o nei giochi anali). È importante beccarla subito e trattarla, in quanto la gonorrea è legata alla progressione dell'Hiv ed è in grado di aumentare la carica virale nello sperma. L'uso del preservativo diminuisce il rischio di trasmissione.

L'EPATITE A

È causata da un virus (Hav) che provoca una malattia del fegato della durata di qualche settimana. Tra i sintomi, itterizia (la pelle gialla), fiacca, perdita di appetito e un cambiamento cromatico nelle urine e nelle feci. Visto che attacca il fegato, rischia di rendere meno sostenibile l'assunzione di una terapia antiretrovirale.

Puoi prendere l'epatite A mediante contatto con la cacca. Il rimming, metterti le dita in bocca dopo aver esplorato il retto del partner o toccare preservativi usati o sex toy sono veicoli di trasmissione



dell'epatite A. La puoi prendere anche entrando in contatto con cibo, acqua e oggetti contaminati. Esiste un vaccino altamente raccomandato per le persone con Hiv: parlane col medico.

L'EPATITE B

Il virus dell'epatite B (Hbv) colpisce il fegato ed è piuttosto comune tra i maschi omosessuali. Può diventare un'infezione persistente, di lungo periodo, che complica il trattamento dell'Hiv.

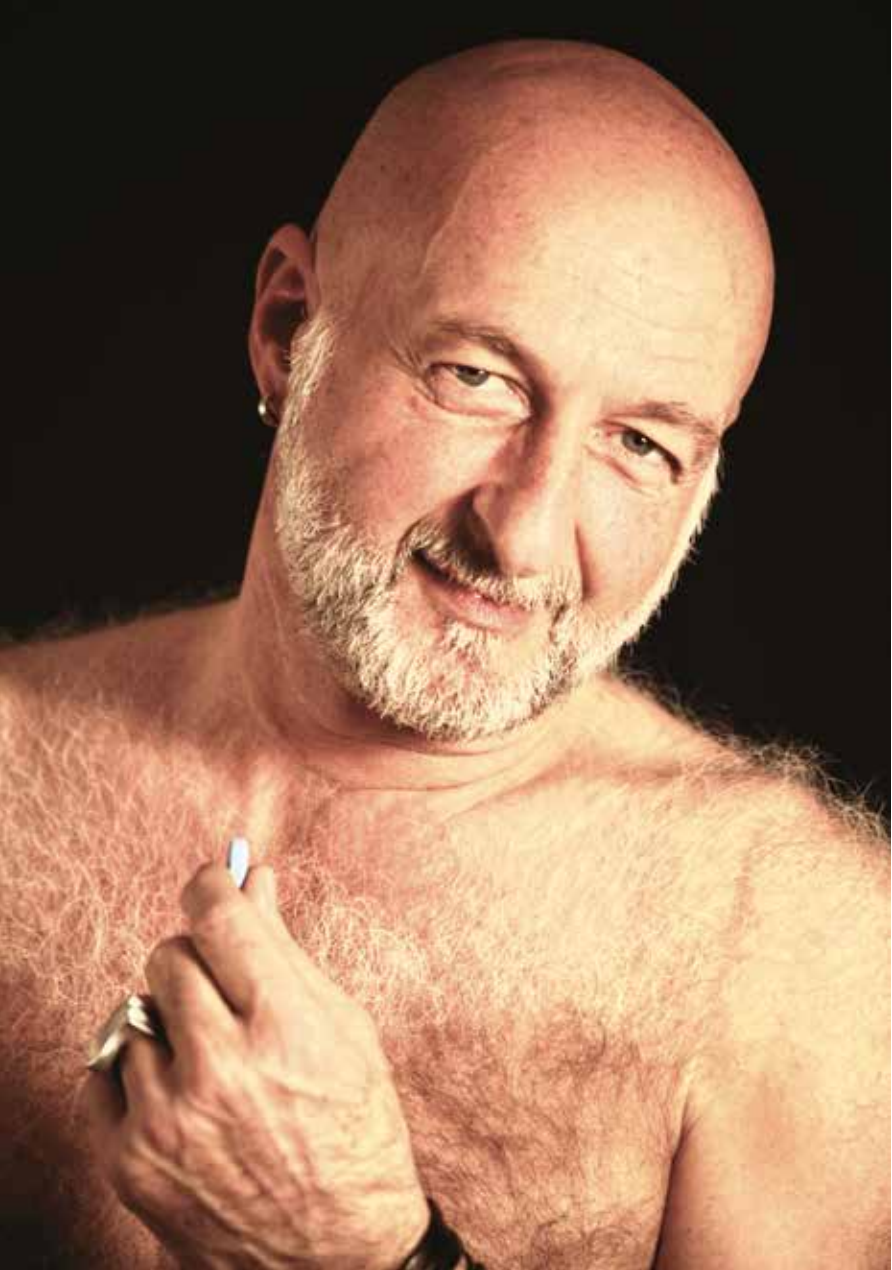
L'epatite B la puoi prendere mediante sesso anale non protetto e altre attività che comportano scambio di sangue (come il fisting con più partner). L'uso del preservativo riduce il rischio di trasmissione. Il vaccino contro l'epatite B è obbligatorio dal 1991 ma farlo conviene a tutti gli uomini che fanno sesso con altri uomini: parlane col tuo medico.

LA TERAPIA COME PREVENZIONE

Il concetto è semplice: se la quantità di virus presente nel tuo organismo è drasticamente ridotta dai farmaci, è difficile che tu possa trasmettere ad altri l'infezione. Ci sono delle condizioni perché questo possa avvenire:

- devi essere in terapia antiretrovirale e avere una viremia non rilevabile da almeno sei mesi;
- devi essere aderente alla terapia (cioè prendere tutte le pillole, ogni giorno, agli orari giusti) e devi farti vedere dal medico con regolarità;
- non devi avere altre infezioni sessualmente trasmissibili.

Questo concetto, secondo cui la terapia che una persona assume per controllare l'infezione da Hiv abbatte la possibilità che trasmetta l'infezione, va sotto il nome di "Terapia come prevenzione" (Treatment as Prevention – TasP).



«La TasP ci ha aiutati a diminuire la tensione all'interno del nostro rapporto. Continuiamo a usare il preservativo visto che il mio partner è sieronegativo, ma sappiamo che se qualcosa va storto è molto improbabile che io gli trasmetta il virus, in quanto ho la viremia non rilevabile»

CI SI PUÒ FIDARE?

Secondo il punto di vista di noi persone con Hiv, un pregio della TasP è quello di togliere a chi vive col virus l'angoscia di percepirsi come una bomba biologica. Sapere che il rischio di trasmettere l'infezione è quasi azzerato grazie alla terapia è **un sollievo per molti.**

Questo significa che non è necessario l'uso del profilattico? Qui la questione si fa più complessa: innanzitutto bisognerebbe prima essere sicuri di rientrare nei parametri necessari ad abbattere il rischio (viremia non rilevabile, aderenza totale, nessuna IST) e sappiamo ad esempio che molte IST vengono diagnosticate in ritardo. In secondo luogo, gli studi riportano dati prevalentemente relativi al rapporto eterosessuale, cioè vaginale: nel rapporto anale l'Hiv si trasmette con maggiore facilità che nel rapporto vaginale, tuttavia molti esperti ritengono che questi risultati possano essere riferiti anche al sesso anale. Servirebbero più dati: c'è uno studio in corso (studio PARTNER www.partnerstudy.eu) ma per avere i risultati bisognerà aspettare il 2017. Inoltre qualcuno teme – anche qui i dati sono equivoci – che anche se la viremia è non rilevabile nel sangue, potrebbe non

esserlo sempre nello sperma o nelle mucose anali. E poi c'è sempre il rischio di saltare qualche dose della terapia o di contrarre una IST proprio rinunciando al profilattico... Se sei in una relazione con un uomo sieronegativo o semplicemente fai sesso con sieronegativi, sapere che, nelle condizioni esposte sopra, il rischio di trasmettere l'infezione è quasi nullo può essere un sollievo. Ma la decisione se **usare o meno il preservativo** può essere solo vostra. Noi pensiamo che continuare a usarlo sia comunque utile: sarai più sicuro, continuerai a proteggerti da alcune IST e, cosa secondo noi non secondaria, aiuterai a diffondere una buona prassi – l'uso del preservativo, appunto – sempre più ignorata.

UNDETECTABLE MA COL CONDOM

Hai la viremia non rilevabile da tempo e nessuna IST? Se stai pensando di non usare il preservativo, ricorda che:

- l'uso del profilattico praticamente azzerava il rischio di trasmissione dell'Hiv;
- è molto più difficile prendersi altre IST (come l'epatite C, che è una patologia molto grave) se usi il preservativo;
- l'uso del profilattico previene anche i guai con la giustizia; eventuali accuse di lesioni o tentate lesioni personali da parte di un ex partner sieronegativo, infatti, crollerebbero immediatamente.

RIMORCHIARE ON LINE

Nei siti di incontri gay non è raro, purtroppo, che alcuni utenti manifestino **atteggiamenti stigmatizzanti**, evitando di proposito ogni contatto di tipo sessuale con chi ha l'Hiv e usando frasi del tipo "lo sono a posto, sono pulito, e devi esserlo anche tu". Se usi questi siti o conti di farlo, preparati a questo genere di comportamento. Non lasciarti abbattere e se qualcuno ti dà noia, segnalalo agli admin del sito.

«Ho superato il dilemma "lo dico non lo dico" creando due profili su gayromeo. In uno, senza foto del viso, dico di essere sieropositivo. Lì ricevo un bel po' di visite e, se mi piacciono le risposte e mi fido, spesso reindirizzo gli utenti sull'altro profilo, dove ci metto la faccia»



CONNESSIONI POSITIVE

Rimorchiare online è anche un modo abbastanza sicuro se vuoi cercare di incontrare **altri maschi con Hiv**: molti positivi sono di solito piuttosto attenti a cogliere i segnali, anche criptati, lanciati dagli altri positivi all'interno dei profili. Ad esempio, si può lasciare vacante l'indicazione dello stato sierologico o mettere "dipende" alla voce "safer sex". Anche gli utenti sieronegativi più scafati sono in grado di leggere tra le righe di questi segnali, altri no, quindi conviene non dare nulla per scontato prima di fare sesso non protetto.

All'estero esistono anche siti pensati per un'utenza sieropositiva (come volttage.com o positivegays.com).

«Il mio profilo recita "dipende" alla voce "safer sex". In questo modo attraggo altri positivi, ed è quello che voglio, ma anche sieronegativi poco interessati allo stato sierologico. Ma questo non significa saltare il tema a piè pari: non puoi dare per scontato che il partner capisca che sei sieropositivo»

SESSO TRA POSITIVI E REINFEZIONE

È pericoloso fare sesso senza preservativo tra due uomini con Hiv? Molti prendono in considerazione questa idea per vari motivi, ecco i tre più comuni:

«*Tanto ho già l'Hiv*»,

«*Sono in terapia quindi sono protetto*» oppure

«*Le altre IST si curano facilmente*». Ecco qualche fatto.

REINFEZIONE

Per un periodo c'è stato un dibattito sul rischio di contrarre un altro "ceppo" di Hiv continuando a fare sesso non protetto. **Una seconda sieroconversione** innescata da un diverso ceppo di Hiv va sotto il nome di "reinfezione". C'è chi la chiama "superinfezione" ma è un termine impreciso e fuorviante perché potrebbe far pensare a un nuovo ceppo di Hiv più aggressivo. Non esistono ceppi di "super" Hiv

(e per fortuna...).

Il ceppo di Hiv più diffuso in Italia, in Europa occidentale, negli Stati Uniti o ad esempio in Australia è il sottotipo B. La reinfezione può avvenire quando entri in contatto con un diverso sottotipo. Studi recenti documentano una percentuale di casi di reinfezione all'anno che va da 0 a 7,7%. La reinfezione può avvenire subito dopo la prima infezione da Hiv così come molti anni dopo. In generale, pare che la reinfezione non causi molti più problemi di quelli già esistenti ma a volte fa **aumentare la viremia** e deprime il sistema immunitario (calo dei CD4). L'uso del preservativo e di un lubrificante a base acquosa può aiutare a prevenire casi di reinfezione quando fai sesso anale. Sembra logico pensare inoltre che chi è in terapia corra un rischio molto minore di reinfezzarsi con un altro ceppo, anche se sono stati documentati alcuni casi di reinfezione di questo tipo.

LE RESISTENZE SI POSSONO TRASMETTERE?

Una "resistenza" al trattamento antiretrovirale si sviluppa quando chi è in terapia salta le dosi o smette di prenderle per un po', lasciando il corpo sprovvisto delle sostanze che tengono sotto controllo l'Hiv, un virus che sa riprodursi con grande rapidità e in quantità ingenti. Ogni singolo virus può cambiare o "mutare" approdando a una struttura lievemente diversa rispetto a quella originaria. Se una mutazione interessa la parte di virus bombardata da un determinato farmaco, può accadere che esso non assolva più alle sue funzioni.

Se sviluppi una resistenza sei **costretto a cambiare terapia**, passando a una combinazione magari più difficile da assumere o con un maggiore rischio di effetti collaterali. Ecco perché continuano a dirci di prendere le

terapie seguendo alla lettera le indicazioni del medico.

Se una persona con delle resistenze trasmette l'Hiv a un partner negativo, questi può ereditare anche le resistenze ai farmaci. Uno studio italiano è arrivato alla conclusione che ciò accade circa nel 15% dei nuovi casi di infezione. Dopo la diagnosi è caldamente consigliato fare anche un test specifico per le resistenze prima di cominciare la terapia.

Se due uomini sieropositivi fanno sesso anale non protetto e uno di loro ha una resistenza, è possibile che il ceppo resistente venga trasmesso al partner, che rischia di sviluppare la stessa resistenza. Sebbene questo tipo di trasmissione sia stato provato alla luce degli esami del sangue, non è chiaro quanto spesso avvenga. I ricercatori credono che la trasmissione sessuale delle resistenze sia più probabile durante i primi tre anni di

infezione da Hiv e in presenza di herpes o altre IST. Il preservativo e l'uso di un lubrificante a base acquosa prevengono questo tipo di trasmissione. I ricercatori sostengono inoltre che chi è aderente alle terapie corre un rischio molto minore di sviluppare resistenze o di acquisirle.

EPATITE C, SIFILIDE E ALTRE INFEZIONI

Scoprire senza preservativo aumenta il rischio di esposizione alle altre infezioni sessualmente trasmissibili. Molte di esse sono asintomatiche (non hanno cioè sintomi visibili) quindi **potresti benissimo non accorgertene**. Anche se per la maggior parte delle IST esistono farmaci appositi ed efficaci, se non le tratti in tempo possono provocare seri problemi di salute. L'aumento nella diffusione dell'epatite

C e della sifilide tra i maschi sieropositivi è motivo di preoccupazione crescente: entrambe possono avere le conseguenze descritte alle pagine 38-39.





PROSTITUZIONE E HIV

La prostituzione è legale in Italia, anche se è punito chi la sfrutta o la favorisce. Tuttavia molti sex worker hanno **difficoltà ad accedere ai servizi sanitari**. Se ti prostituisci o se stai pensando di cominciare a farlo, ti consigliamo di prestare attenzione ai seguenti aspetti legati alla salute tua e dei tuoi clienti.

IL PRESERVATIVO SEMPRE

Per restare in buona salute, lo strumento migliore è usare sempre il preservativo con un lubrificante a base acquosa in ogni rapporto sessuale anale, vaginale, orale. Forse troverai difficoltà a imporlo sempre ma se sei rigoroso abatterai il rischio di prenderti una IST.

CONTROLLI IN AMICIZIA

Effettua spesso controlli per tutte le IST, inclusa l'infezione da Hiv se non l'hai già diagnosticata. Se trovi difficile rivolgerti alle strutture sanitarie, contatta associazioni lgbt come Plus: ti

aiuteremo a trovare una struttura più accogliente.

CON L'HIV NON SI SCHERZA

Se hai l'Hiv, sappi che, anche se la tua viremia è non rilevabile (e quindi, come già spiegato a pagina 45, hai poche possibilità di trasmettere l'infezione), se fai sesso senza preservativo rischi comunque una denuncia per tentate lesioni personali. Purtroppo, la combinazione di Hiv e prostituzione provoca nei media e anche in alcuni settori della giustizia un senso di panico moralistico che ti lascerebbe poco scampo.

«Sono diventato escort dopo la diagnosi. Con miei clienti ho sempre rapporti protetti. Chissà perché la gente vuole rinunciare al safer sex quando paga qualcuno per scopare?»

L'AIUTO DI CUI SENTI IL BISOGNO

Molti uomini sieropositivi e molti dei loro partner sieronegativi scoprono che parlare di Hiv ma anche di sesso in generale con gli altri è un ottimo sistema per trovare aiuto e sostegno. Il segreto è trovare la giusta controparte.

«Ero terrorizzato all'idea di partecipare a un gruppo di discussione dal vivo con altri sieropositivi, ma alla fine ho ceduto sotto la pressione dei miei amici. Nel gruppo si è parlato moltissimo di sesso e la cosa mi ha infuso il coraggio necessario

per dichiarare il mio stato sierologico ai miei partner sessuali, oltre a farmi capire che qualsiasi atteggiamento aggressivo o di rifiuto è un problema che non mi riguarda: chi fa così è una persona che non ho voglia di rivedere, figuriamoci andarci a letto»

FAMIGLIA E AMICI

Per molti di noi, le persone più vicine sono anche quelle più adatte per discutere di argomenti delicati. Tieni presente però che, se ti dichiari, queste persone devono avere il tempo di **digerire l'informazione**. Spesso, più una persona ci è vicina, più risulterà colpita. All'inizio potresti essere tu quello



che fornisce aiuto e supporto. Inoltre, considera con estrema oggettività il fatto che per gli amici e i familiari può non valere il vincolo della segretezza e potrebbero a loro volta sentire il bisogno di parlarne con altri.

PERSONE NELLA TUA MEDESIMA SITUAZIONE

Altre persone con Hiv sono spesso interlocutori ideali per parlarne: l'esperienza personale rende comprensivi. Guardati attorno alla ricerca di amici sieropositivi o dei loro partner sieronegativi.

IL COUNSELLING

Molti maschi sieropositivi si sono detti soddisfatti del counselling professionale ottenuto mediante organizzazioni come Plus, nate con l'intento di mettere in contatto la comunità lgbt con educatori e counsellor che si trovano nella tua stessa situazione. Gran parte delle associazioni lgbt o delle Asl offrono servizi di counselling specifici per il tema Hiv/Aids, ma anche organizzazioni come Lila o Nadir. Il counselling può essere di breve periodo e foca-



lizzato su una problematica ben precisa, oppure spalmato nel tempo e con un target più vasto.

IL PERSONALE SANITARIO

Un bravo medico può rappresentare un'importante fonte di sostegno per una persona sieropositiva. Il dottore che ti ha in cura dovrebbe anche darti informazioni dettagliate di natura sessuale.

«Quando ho scoperto di avere l'Hiv l'ho detto agli amici intimi, tra i quali c'è una persona positiva che mi ha aiutato molto. Il consiglio più prezioso che m'ha dato è stato quello di pensarci bene prima di dirlo a qualcuno, di farlo solo quando me la sento

davvero, visto che una volta detto non si torna più indietro. Anche se l'ho detto a un paio di parenti con i quali sono in confidenza, ho preferito non dirlo a mia madre, in quanto ho pensato che avrei rischiato di doverla sostenere con tutte le mie forze quando invece, almeno all'inizio, dovevo concentrarmi sulla mia vita e usare tutte le energie a mia disposizione»



QUESTIONI LEGALI

Questa sezione dell'opuscolo serve solo a darti informazioni generali e non rappresenta una forma di consulenza legale. Se ne hai bisogno, contatta lo sportello legale dell'associazione Igbt più vicina, oppure un avvocato. Le seguenti informazioni sono aggiornate al gennaio 2014.

LA TUTELA DELLA PRIVACY

La legge, in particolare la n. 135 del 1990, tutela la riservatezza delle persone che vengono diagnosticate con l'infezione da Hiv. Va detto che **non sempre queste norme vengono rispettate**: ad esempio, alcuni datori di lavoro chiedono ai loro dipendenti (o a chi si candida per un posto di lavoro) di effettuare il test Hiv nonostante questa pratica sia lecita solo in un limitato numero di casi (forze dell'ordine, personale sanitario, ecc.).

Se un professionista viola il

tuo diritto alla riservatezza, l'azione più logica sarebbe segnalare il comportamento scorretto al suo ordine professionale: anche in questo caso, purtroppo, spesso gli ordini non fanno niente o solo richiami simbolici. L'unica via a quel punto è sottoporre la questione a un avvocato per valutare la possibilità di sporgere denuncia.

COLPEVOLE DI CONTAGIO

In Italia non ci sono leggi che condannino esplicitamente il caso di trasmissione volontaria del virus Hiv. Tuttavia diverse norme sono state impiegate in casi di questo tipo: ci sono state persone denunciate per **lesioni personali** e, se la persona contagiata muore per complicazioni legate all'Hiv, anche per omicidio colposo. Si è anche arrivati a condanne definitive. Mentre in altri Paesi sono più diffusi, in Italia i casi di denunce per aver esposto una persona al rischio di infezione senza che

questa avvenisse sono meno frequenti.

In generale, perché si rischi davvero una condanna ci devono essere i seguenti elementi:

- la persona che trasmette l'infezione deve sapere di averla;
- la persona che viene esposta al rischio di contrarre l'infezione o la contrae è ignara dello stato di sieropositività di chi glielo trasmette;
- l'elemento psicologico del reato sussiste anche quando non c'è la "volontà di contagiare" ma il contagio si verifica "a causa di negligenza o imprudenza o imperizia".

Di solito si cerca di ricorrere ad analisi genetiche sui virus per confermare che la trasmissione dell'infezione sia avvenuta effettivamente da una persona a un'altra, anche se l'affidabilità di questi test

non è assoluta.

All'estero, di recente, alcuni tribunali hanno preso in considerazione la carica virale della persona con Hiv per "quantificare" la probabilità che aveva di trasmettere l'infezione. Non si ha notizia, in Italia, di un simile atteggiamento da parte della giustizia.

STIGMA E DISCRIMINAZIONE

Nella maggior parte dei casi, **la gente non sa cosa sia l'Hiv** né cosa significhi vivere con l'infezione. L'unica immagine che si ha, quando non la si relega solo nel contesto africano, è di una malattia collegata al sesso (soprattutto gay) e all'uso delle droghe: stili di vita ritenuti devianti da molti. Tale ignoranza e tali pregiudizi alimentano paure infondate che si possono tradurre in atteggiamenti discriminatori verso le persone con Hiv. Questo spiega anche perché tanti sieropositivi scelgano l'invisibilità: la maggioranza

evita di parlarne sul posto di lavoro, nella vita sociale, in famiglia.

Così, molte delle persone con Hiv che subiscono discriminazioni rinunciano a denunciarle per non dover parlare in tribunale del loro stato.

Se pensi di aver subito un torto, parlane con qualcuno: potresti cominciare a consultarti con un'associazione oppure metterti in contatto direttamente con un avvocato. Anche Plus può offrirti una consulenza professionale se vuoi. Se hai paura di "metterci la faccia", devi sapere che si può cercare di gestire tutto cercando di rispettare, per quanto possibile, la tua privacy. E rifletti anche su quanto sia importante, non solo per te ma anche per gli altri, combattere ogni forma di discriminazione.





PLUS

**PERSONE LGBT
SIEROPOSITIVE
ONLUS**

via Polese 15, 40122 Bologna

www.plus-onlus.it | info@plus-onlus.it

numero verde: 800 586992 (mer e dom dalle 18 alle 22)

Alla pagina plus-onlus.it/sessogaypositivo-feedback puoi inviare le tue opinioni su questa guida