

Prevenire l'Hiv

Le informazioni su come prevenire l'infezione da Hiv sono ormai note da tempo, ma c'è ancora tanta confusione. Molti non se ne preoccupano affatto, credendo ancora che l'Hiv riguardi solo alcune persone (tossicodipendenti, omosessuali, prostitute), le loro scelte e i loro stili di vita. Altri ne sono terrorizzati in modo eccessivo e ingiustificato. In entrambi i casi la percezione del rischio è condizionata da stereotipi e pregiudizi diffusi e radicati che portano a rimuovere il problema o a ingigantirlo.

Innanzitutto è necessario sottolineare che l'Hiv è un virus a trasmissione sessuale e dunque riguarda chiunque abbia una vita sessuale attiva: l'Hiv può trasmettersi attraverso un rapporto sessuale, indipendentemente dal fatto che il rapporto avvenga tra persone dello stesso sesso o di sesso diverso, all'interno di una coppia stabile o di un rapporto occasionale. D'altra parte, è sufficiente rispettare poche e semplici regole per proteggersi dall'infezione.

In questa brochure puoi trovare un breve prontuario con le informazioni di base sull'Hiv, e tutto quello che è necessario sapere sui rischi reali in modo da poterli gestire in modo sereno e consapevole.

L'Hiv riguarda chiunque abbia una vita sessuale attiva



Piccolo prontuario sull'Hiv

Hiv/Aids

L'Hiv è il virus dell'immunodeficienza umana: una volta entrato nell'organismo, attacca alcune cellule del sistema immunitario indebolendo progressivamente le naturali capacità di difesa. Se non trattato, può comportare una grave compromissione del sistema immunitario e l'insorgenza di infezioni opportunistiche e tumori (diagnosi di Aids).

I sintomi dell'infezione

In alcuni casi l'infezione da Hiv non genera alcun sintomo (sieroconversione asintomatica), in altri casi si manifesta invece una sintomatologia acuta (sindrome acuta retrovirale) che insorge tra i 4 giorni e le 4 settimane successive al contagio e dura solitamente da 1 a 3 settimane. I sintomi più comuni includono febbre, spossatezza, sudori notturni, mal di gola, rigonfiamento dei linfonodi, eruzioni cutanee: poiché si tratta di sintomi molto comuni e in parte simili a quelli di una semplice influenza, non c'è motivo di allarmarsi, ma se si manifestano a ridosso di un comportamento sessuale a rischio, è importante fare subito i dovuti accertamenti.

La diagnosi

L'unico modo per diagnosticare l'infezione è quello di sottoporsi al test per l'Hiv. L'esito del test è positivo se viene riscontrata l'infezione da Hiv (sieropositività all'Hiv). L'esito è negativo se non viene riscontrata l'infezione da Hiv (sieronegatività all'Hiv).

Terapie antiretrovirali

Le terapie oggi disponibili non sono ancora in grado di eliminare l'Hiv dall'organismo ma, contrastandone la replicazione, sono in grado di prevenire i danni che il virus rischia di causare. Se l'infezione viene diagnosticata precocemente e la terapia viene seguita con successo, l'aspettativa di vita è paragonabile a quella della popolazione generale ed inoltre il rischio di trasmettere ad altri l'Hiv diviene estremamente improbabile.

Il Test per l'Hiv

Dove effettuare il test

Puoi effettuare il test presso i Centri Riferimento Hiv/Aids delle Asl e degli ospedali, i centri di cura delle I.S.T. (Infezioni Sessualmente Trasmissibili) e i centri prelievi accreditati. Le modalità di accesso cambiano di struttura in struttura, chiedi informazioni.

Quando farlo

Il test non è in grado di rilevare l'infezione nei giorni immediatamente successivi al contagio. Per ottenere un risultato attendibile è necessario che dall'ultimo comportamento a rischio trascorra un periodo di tempo (detto **Periodo Finestra**), variabile a seconda del tipo di test.

Tipi di test

I test comunemente utilizzati, attraverso un semplice prelievo di sangue, sono **Elisa** e **ComboTest**.

■ Il test **Elisa** non ricerca direttamente il virus nel sangue, ma rileva gli anticorpi anti-Hiv, che l'organismo produce nelle settimane successive al contagio. A seguito di un comportamento a rischio, l'indicazione è quella di effettuare il test ad un mese di distanza, periodo sufficiente a riscontrare il contagio nella quasi totalità dei casi. Se l'esito del test è negativo, l'indicazione è quella di ripetere il test a **3 mesi** dal comportamento a rischio per ottenere un risultato definitivo.
Sinonimi: *Test Hiv-Ab, test di terza generazione.*

■ Il **ComboTest** Il **test combinato**, oltre ad individuare gli anticorpi anti-Hiv, è in grado di rilevare la presenza di una particolare proteina (l'antigene P24) che compare e aumenta significativamente dopo pochi giorni dal contagio. L'esito del test è attendibile dopo un mese dal rapporto a rischio.
Sinonimi: *Test Combinato, Test Hiv-Ag/Ab, test di quarta generazione.*

Come si trasmette l'Hiv

Il virus Hiv si può trasmettere solo e soltanto attraverso i seguenti liquidi biologici:

- sangue
- sperma e secrezioni vaginali
- latte materno

L'infezione si verifica quando uno di questi liquidi, appartenente ad una persona Hiv positiva, entra in circolazione nel sangue della persona ricevente attraverso ferite o lesioni anche non visibili delle mucose. Quindi l'Hiv si può trasmettere:

- con l'ingresso di sangue nell'organismo (**trasmissione ematica**)
- attraverso rapporti sessuali non protetti dal preservativo (**trasmissione sessuale**)
- dalla madre al nascituro o alla nascita durante gravidanza, parto e allattamento (**trasmissione verticale**).

Trasmissione ematica

Lo scambio di siringhe e l'uso in comune di materiali iniettivi (cucchiaini, fiale, filtri) sono comportamenti a rischio di trasmissione dell'Hiv; usa siringhe sterili e monouso e non condividere gli strumenti iniettivi. Le trasfusioni di sangue ed emoderivati possono trasmettere l'Hiv e per questo il sangue dei donatori viene sottoposto a screening.

Trasmissione verticale

Una donna con l'Hiv può trasmettere il virus ai figli durante la gravidanza, il parto e l'allattamento al seno. Il rischio può essere estremamente ridotto (<1%) adottando le dovute precauzioni: idonea terapia durante la gravidanza, parto cesareo, allattamento artificiale, idonea terapia al neonato.

Un uomo con l'Hiv non può invece trasmettere il virus direttamente al nascituro, ma è necessario che non lo trasmetta alla futura madre al momento del concepimento.

L'Hiv NON si trasmette nei contatti quotidiani

L'Hiv non si trasmette mangiando dallo stesso piatto o utilizzando il bagno in comune, né scambiandosi baci e abbracci. Nessun familiare di una persona sieropositiva è stato mai infettato.

Trasmissione sessuale

L'Hiv è un virus a trasmissione sessuale e questa è la modalità di infezione più diffusa.

Comportamenti a rischio

- rapporti sessuali penetrativi vaginali e anali;
- i rapporti oro-genitali sono a rischio solo per la persona che con la bocca stimola i genitali del partner, mentre chi riceve la stimolazione non si espone ad alcun rischio.

Le regole del Safer Sex (Sesso più Sicuro)

- nei rapporti sessuali penetrativi utilizza sempre il preservativo;
- nel praticare la fellatio (stimolazione orale del pene) usa il preservativo o evita di ricevere sperma in bocca;
- nel praticare il cunnilingus (stimolazione orale dei genitali femminili) evita il contatto con il sangue mestruale.

L'entità del rischio di trasmissione, nel caso in cui non venga adottata alcuna precauzione, dipende da numerosi fattori, alcuni più determinanti di altri:

- il rischio a seguito di una singola esposizione è comunque basso; il rischio aumenta con il numero dei rapporti;
- i rapporti maggiormente a rischio sono quelli penetrativi (anali e vaginali): il rischio riguarda entrambi, ma è più alto per la partner o il partner ricettivo; poiché la mucosa anale è delicata e soggetta a lesioni (anche a causa della scarsa lubrificazione) i rapporti anali sono quelli a maggior rischio;
- la presenza di altre infezioni sessualmente trasmissibili aumenta il rischio di trasmissione dell'Hiv;
- il fattore che più di tutti incide nella trasmissione del virus è la **viremia** (o **carica virale**), ossia la quantità di virus presente nei liquidi biologici della persona con Hiv: più è alta, maggiore è il rischio. Generalmente la viremia è molto alta nelle persone che hanno contratto il virus nelle ultime settimane (e spesso non ne sono ancora consapevoli), mentre è molto bassa o nulla nelle persone che seguono con efficacia la terapia antiretrovirale.

Sesso che fare?

Se vivi un'avventura o un nuovo rapporto

Pratica il **Safer Sex** nei rapporti occasionali ma anche all'inizio di un nuovo rapporto. La persona con cui oggi hai una relazione ha una storia alle spalle, ha vissuto rapporti di coppia e avventure con altre donne e altri uomini, ciascuno con una propria storia. Potrebbe avere l'Hiv e potrebbe anche non esserne consapevole.

Se hai una relazione stabile... ...e siete entrambi Hiv negativi

Se la relazione è stabile e basata sulla **fedeltà reciproca** e **volete rinunciare al profilattico**, pianificate come farlo senza correre rischi: **attenetevi alle regole del safer sex fino allo scadere del "Periodo Finestra"** (vedi Piccolo Prontuario sull'Hiv), poi **fate insieme il test per l'Hiv**. Se entrambi non avete contratto il virus, da ora in poi potrete rinunciare senza rischio al preservativo. È necessario che, in caso di rapporti sessuali al di fuori della vostra coppia, praticiate sempre il Safer Sex.

...e siete una coppia sierodiscordante

La ricerca ha dimostrato l'efficacia delle terapie antiretrovirali nel **ridurre il rischio di trasmissione dell'Hiv**. Il rischio di trasmissione è altamente improbabile se sono soddisfatte, allo stesso tempo, le seguenti condizioni:

1. la persona con Hiv è in terapia con carica virale non rilevabile da almeno 6 mesi;
2. i farmaci antiretrovirali sono assunti con regolarità (ossia 'piena aderenza alla terapia');
3. i due partner non presentano lesioni alle mucose genitali causate da un'altra infezione a trasmissione sessuale.

Se la relazione è stabile e basata sulla **fedeltà reciproca** e **queste 3 condizioni sono rispettate**, potete valutare insieme la possibilità di rinunciare al preservativo e al safer sex: parlatene con l'infettivologo e tra di voi prendete una decisione consapevole e condivisa.

...e siete entrambi Hiv positivi

Se entrambi i partner hanno l'Hiv esiste il rischio della re-infezione: è un'eventualità piuttosto remota, ma è possibile infettarsi con ceppi di virus diversi o che hanno sviluppato resistenze ai farmaci. Se siete entrambi in terapia e con carica virale non rilevabile, il rischio è estremamente improbabile. Se decidete di rinunciare al Safer Sex, per prevenire la trasmissione di altre infezioni a trasmissione sessuale, si raccomanda di sottoporvi ad esami medici specifici almeno 2 volte all'anno.

LILA - Chi siamo



LILA, Lega Italiana per la Lotta contro l'Aids, è un'associazione senza scopo di lucro nata nel 1987 che agisce sull'intero territorio nazionale attraverso le sue sedi locali. È costituita da una federazione di associazioni e gruppi di volontariato composti da persone Hiv positive e non, volontari e professionisti. Alla LILA facciamo prevenzione contro la diffusione del virus Hiv; offriamo sostegno e servizi alle persone con Hiv o Aids, alle loro famiglie e a tutti coloro che sono coinvolti in questa problematica; tuteliamo i diritti delle persone con Hiv o Aids; sviluppiamo campagne di sensibilizzazione e di educazione alla salute rivolte a tutta la popolazione; promuoviamo una cultura di solidarietà, contro ogni forma di intolleranza e di esclusione sociale. LILA collabora con altre associazioni non governative italiane ed europee, e con le principali istituzioni nazionali ed internazionali.

www.lila.it

Per saperne di più:

lila.it

sul nostro sito, nella sezione InfoAids, puoi trovare informazioni anche sul test Hiv ed altri argomenti utili.

Lila Helpline

il servizio telefonico che offre informazioni, ascolto e orientamento ai servizi, in anonimato. Sul nostro sito trovi i numeri dei centralini Lila che puoi chiamare ogni giorno.

LilaChat

il forum della Lila per porre domande, scambiare informazioni ed esperienze, confrontarsi sulle problematiche connesse all'Hiv www.lila.it/lilachat

Sostieni la Lila

Con il tuo 5 per mille

Nella tua prossima dichiarazione dei redditi firma nel riquadro dedicato alle Organizzazioni Non Lucrative di Utilità Sociale e indica il nostro Codice fiscale:

97056650589

Questa scelta non determina maggiori imposte da pagare.

Con una donazione

deducibile dalla denuncia dei redditi

- Conto corrente postale n° 25269200 intestato a Lila Onlus Via Varesina, 1 - 22100 Como
- Conto corrente bancario Banca Credito Cooperativo (BCC) Via Rubini, 3 - 22100 Como IBAN IT42X0832910900 000000300721 Intestato a LILA Nazionale Onlus Via Varesina, 1 - 22100 Como

Il profilattico

Le regole d'oro per l'utilizzo del profilattico

- Non conservarlo vicino ad oggetti taglienti e fonti di calore (portafoglio, cruscotto dell'auto).
- Controlla sempre la data di scadenza sulla confezione.
- Apri con cura la confezione senza utilizzare oggetti taglienti.
- Utilizzalo fin dall'inizio del rapporto: il coito interrotto non protegge dal virus Hiv.
- Per indossarlo occorre appoggiare sul glande il preservativo e srotolarlo sull'asta del pene, stringendo il serbatoio tra il pollice e l'indice in modo che non rimanga aria all'interno.
- Ogni preservativo si usa una volta sola e con una sola persona.
- Al termine del rapporto, il pene va ritirato tenendo il preservativo all'altezza dell'anello di gomma per evitare che si sfilii restando all'interno della vagina o dell'ano.
- Usa il profilattico anche se utilizzi in comune con più persone sex toys per la penetrazione.
- Il lattice non è un materiale biodegradabile: dopo l'uso gettalo nei rifiuti, non per strada o nel wc.

3 suggerimenti utili!

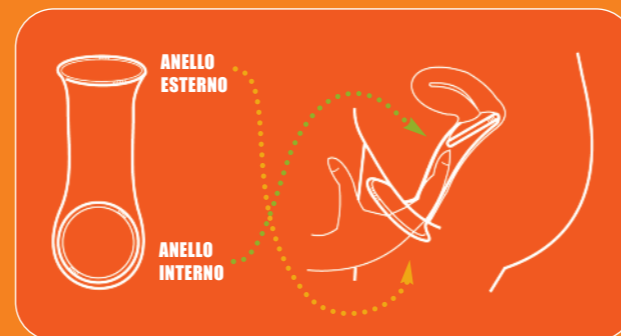
- Solo se hai sempre con te dei preservativi, ne avrai uno a portata di mano quando improvvisamente ti servirà. Non contare sul fatto che siano gli altri a pensarci o che proprio oggi non succederà.
- Lunghezza, diametro, spessore e altre caratteristiche del profilattico cambiano secondo la marca e il tipo: provane diversi per scegliere quello a te più congeniale.
- Se hai difficoltà di utilizzo, l'esercizio aiuta! Se vuoi puoi fare qualche prova da solo o da sola (infilando il preservativo su una banana o un cetriolo) per familiarizzare sul modo di usarlo.



Il femidom

Il femidom (profilattico femminile) è uno strumento di prevenzione che può essere utilizzato dalle donne. Protegge dall'Hiv e dalle altre malattie sessualmente trasmesse e previene gravidanze indesiderate. È un sacchetto con due anelli flessibili alle estremità, uno va introdotto nella vagina e l'altro rimane all'esterno.

Il femidom presenta dei vantaggi: **non interrompe il gioco d'amore**, poiché può essere introdotto prima e non deve essere ritirato immediatamente dopo il rapporto sessuale; è **più robusto e più largo** di un preservativo maschile ed è costituito da materiale **ipoallergenico**. Purtroppo in Italia è poco conosciuto e poco diffuso: puoi acquistarlo nei siti specializzati in internet e nei sexy shop o puoi rivolgerti alla sede Lila più vicina.



I lubrificanti

I rapporti penetrativi, se non sono sufficientemente lubrificati, possono provocare dolore; inoltre, l'attrito con le mucose potrebbe lesionare il profilattico. L'uso di lubrificanti durante i rapporti anali - e se necessario durante i rapporti vaginali - riduce il rischio di rottura del profilattico e aumenta il piacere sessuale. Esistono sia lubrificanti a base d'acqua che a base d'olio. Il femidom può essere utilizzato con entrambi, ma se utilizzi il profilattico accertati che il lubrificante sia a base d'acqua, perché altrimenti rischieresti di danneggiarlo procurandone la rottura: l'olio infatti può intaccare il lattice. Quindi non utilizzare lozioni per il corpo, oli per massaggi, olio da tavola o vaselina.

PPE: la Profilassi Post-Esposizione

La PPE è un trattamento di breve periodo con farmaci antiretrovirali, intrapreso immediatamente dopo l'esposizione al virus dell'Hiv, al fine di ridurre il rischio di infezione. La PPE è raccomandata:

- in caso di eiaculazione interna (nell'ano, nella vagina o nella bocca) da parte di una persona con infezione da Hiv accertata o con indizi di esposizione al rischio molto recente;
- in caso di rapporto anale o vaginale insertivo o recettivo senza eiaculazione, solo se il partner ha l'Hiv.

In tutti questi casi, l'opportunità del trattamento viene valutata nel corso di un colloquio di counseling, tenendo conto che il rischio di trasmissione in seguito ad una singola esposizione è comunque basso e che in alcune condizioni è altamente improbabile (nel caso in cui la persona con Hiv sia in terapia con carica virale non rilevabile da almeno 6 mesi e non sia affetta da infezioni sessualmente trasmissibili).

La PPE non è raccomandata in caso di rapporti orali vaginali (*cunnilingus*) sia fatti che ricevuti, per chi riceve una *fellatio* (ovvero inserisca il pene in una bocca) e per tutti i rapporti non penetrativi (*petting*).

Se hai corso un reale rischio d'infezione, puoi recarti al pronto soccorso per valutare con il medico l'opportunità di sottoporsi a questo trattamento. La PPE deve essere iniziata al più presto (non oltre le 48 ore) e ha la durata di 4 settimane, durante le quali sono previsti dei controlli per verificarne la tollerabilità.



ITS: altre Infezioni Sessualmente Trasmissibili

Gonorrea, Clamidia, Sifilide, Epatiti, Herpes, Funghi, Condilomi, sono solo alcune delle infezioni che possono essere trasmesse da una persona all'altra attraverso i rapporti sessuali. La maggior parte delle ITS si trasmettono molto più facilmente dell'Hiv e sono dunque più diffuse e comuni. Alcune sono innocue, possono passare inosservate e non causare problemi; altre hanno sintomatologie fastidiose o dolorose o, se non trattate adeguatamente, possono portare a **complicazioni anche gravi** per la salute (sterilità, danni al fegato o determinati tipi di cancro).

Il safer sex, oltre a proteggere dall'Hiv, riduce notevolmente il rischio di contrarre un'altra ITS: infatti, nessuno degli agenti patogeni (virus, batteri, protozoi, funghi) è in grado di superare un preservativo intatto. Tuttavia la maggior parte delle ITS si trasmette molto più facilmente dell'Hiv, per esempio attraverso il sesso orale: per una maggiore protezione puoi utilizzare il preservativo nel praticare la *fellatio* e il Dental Dam nel praticare il *cunnilingus* e l'*anilingus* (stimolazione orale dell'ano). Il Dental Dam è un piccolo foglio di lattice che funziona come barriera: se non hai un Dental Dam, puoi utilizzare un preservativo tagliandolo lateralmente oppure della comune pellicola per alimenti.

Le infezioni sessualmente trasmissibili possono a loro volta aprire la strada ad altre infezioni, aumentando il rischio di contrarre l'Hiv ed altre ITS. Anche per questo è importante non sottovalutare **periodici controlli e consultare immediatamente un medico in caso di prurito, secrezioni insolite, bruciori o dolori nella zona genitale.**

Prevenire l'Hiv



LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA
CONTRO L'AIDS

**Profilattico
e non solo.
Tutto sulla
prevenzione**