

GEJM

Posebna izdaja revije Narobe

EKSKLUZIVNO

JIM HUBBARD

Iz New Yorka na
Ljubljana Pride

MIHA LOBNIK

Aktivist v srcu,
zagovornik po duši

JURE AHAČIČ

Program za
trening doma

NOVICE

INTERVJUJI | KOPALKE

ZABAVA | TIPČKI | SEKS | TRAČI



CELOVIT PREGLED
ZAKONODAJE

MREŽA LGBT-OSEBAM
PRIJAZNIH ODVETNIC
IN ODVETNIKOV

RAZISKAVE,
IZOBRAŽEVANJA IN
STROKOVNA SREČANJA

MONITORING,
SITUACIJSKO TESTIRANJE
IN SOCIALNO
PARTNERSTVO

www.LGBTpravice.si

BREZPLAČNA
PРАВNA
SVETOVALNICA

ANONIMNA
PRIJAVA
DISKRIMINACIJE

32. FESTIVAL LGBT FILMA – 26. 11. – 4. 12. 2016

LJUBLJANA, MARIBOR, PTUJ, BISTRICA OB SOTLI, KOPER, TRST

HIV DANES V FRANCOSKI USPEŠNICI THÉO IN HUGO V ISTEM ČOLNU | KULTNI MAPPLETHORPE
MADONNINI PLESALCI V STRIKE A POSE | ŠVEDSKI FILM V INGARNE IZ 1916!

WWW.LJUDMILA.ORG/SIQRD/FGLF

GEJM

posebna izdaja revije Narobe
številka 33

Avgust 2016

Izdajatelj:

Društvo informacijski center Legebitra,
Trubarjeva 76a, 1000 Ljubljana
Zanj: Simon Maljevac

Urednika:

Lovro Centrih in Mitja Blažič

Uredništvo:

Blaž Vukelič, Bojan Cigan, Lovro Centrih,
Miha Istenič, Miha Lobnik, Mitja Čosič,
Natalija Pavlin, Peter Štangelj, Simon
Maljevac

gejm@legebitra.si

Fotografija na naslovnici:

Caio Sanfelice

Na naslovnici:

Alen Toplišek

Oblikovanje:

Jan Vasiljevič

Tisk:

Repro studio Lesjak, d.o.o.

Naklada:

800 izvodov

Revija je brezplačna.

Revija je nastala s finančno podporo
Norveškega finančnega mehanizma.
Za vsebino je odgovorno Društvo
kulturno, informacijsko in svetovalno
središče Legebitra in zanjo v nobenem
primeru ne velja, da odraža stališča
nosilca programa Norveškega
finančnega mehanizma.



Kaj iščeš?

GEJM? Kaj je to? Gej Moški? Gej Medo? Gej Mogoče? Mogoče, Bi? Ali pa gej medij? Medij kot nekdo, ki pomaga klicati duhove!? Ali game? Kot igra? Igra? Kakšna igra? Igra besed ...? Prav ali Narobe? Moj GEJM? Tvoj GEJM? Ok. Priznamo ... Ko smo delali to revijo, smo si ime pustili za na konec. V osnovi gre za posebno izdajo številke Narobe, revije torej, ki jo je LEGBITRA izdajala od leta 2006 do letos, oziroma zadnjih 10 let. Ko smo na Legebitri s ŠKUC-om in DIH-om načrtovali projekt Odziv na hiv, smo si rekli, da to bo pa ena taka "seks" številka, kjer bomo na doslej najbolj direkten način spregovorili o spolnosti, tabujih, tveganjih in seveda hivu. Da bo na sceni završalo in da jo bo v dveh dneh zmanjkalo in se bo o njej govorilo še dolgo časa. In ta, dragi bralci, ta revija je sedaj pred vami. Nekaj časa smo ji delovno rekli "Na robu". Pa se nam ni zdelo dovolj ... khm seksi! Da je malo preveč intelektualna, je rekel nekdo. Pa je res na robu? V bistvu je v njej vse preko. Preko roba tega, kar smo dosedaj brali in upali objaviti. Podpisani intervjuji, fotografije sogovornikov, marsikateri tabu, po drugi strani pa toliko naših čisto vsakdanjih reči in fotografij. Tistih, ki so nam tako domače, da jih skoraj niti ne opazimo. Ujeli smo košček tega poletja, se ga dotaknili. Kot kakšnega tipa na naši sliki. Naj si bo travnik ali Ljubljana, naj si bo Sisti ali Piran. Mehke obline ali jeklena telesa, zdravi prigrizki in drugačne sladice ... Malo več smo si upali. Fotkati, pisati, provocirati. Ko smo jo pisali, smo ugotovili, da to sploh ni lahko, ampak bilo je zabavno. Sproti smo spoznavali, koliko je tega, o čemer ne govorimo ... Ker smo tolikokrat prefini, taki "lepo vzgojeni pedri" ... In potem dan pred izidom, ne vemo, hm, kako bi vsem tem rečem, na primer, sploh dali naslov. Ker nam sploh ni važen naslov. Da bi odprli ena vrata več, da bi videli tipe, ki tukaj živijo in slišali njihove misli. To smo želeli.

Smo vam odkrili kaj novega? Ste kaj takega že dolgo čakali? Ali kaj čisto drugega pričakovali?

Za vas smo se pogovarjali z Jimom iz New Yorka (ACT UP) in Walterjem iz Osla, ki je pred 27 leti na Švedskem prvič v časopisu, prvi v Skandinaviji, spregovoril o tem, kako je živeti s hivom. Tu je še Jure, s telesom, dieto, nasveti, pa Miha z recepti, Bojan s črno škatlo fetišev, Joel s kopalkami za vroče dni, Žiga z medeničnimi vajami, Miha z aktivizmom in testi, pa Andrej s poletno razstavo, Buck, nekoč ona, danes pa mačo iz San Francisc. Skratka za vsakega nekaj, in seveda razglednica - Alenov mornarski pozdrav z otoka, za na steno, direkt!

Tukaj smo. Vaši smo. Imamo vas radi!

Vaš GEJM





GEJEVSKE IN LEZBIČNE POROKE V SLOVENIJI

Končno, bi lahko rekli. Februarja 2017 prične veljati Zakon o partnerski zvezi, ki bo istospolnim parom omogočil sklenitev partnerske zveze, ki bo v pravicah in dolžnostih izenačena z zakonsko zvezo, z izjemo posvojitve otrok in oploditve z biomedicinsko pomočjo. Istospolni pari, ki ne bodo sklenili partnerske zveze, bodo imeli enake pravice in dolžnosti kot poročeni. V uredništvu že vadimo lovljenje šopkov in aussibumk. Več na www.LGBTpravice.si.

Foto: Ana Gregorič



LJUBLJANSKA PARADA PONOSA

18. junija 2016 smo se, 1500 nas je bilo, že šestnajstič sprehodili po ljubljanskih ulicah. Z geslom "Mi nismo nič od tega" smo poudarili, da ne bomo dopuščali krivične, na predsodkih temelječe obravnave določenih skupin posameznikov.

Foto: Nika Belcijan



ZAKLJUČEK PROJEKTA ODZIV NA HIV

Partnerji projekta so na zaključnem posvetu junija 2016, na infektivni kliniki, govorili o izzivih sodobne preventive in podpore osebam, ki živijo s hivom. Strokovni posvet je odprla ministrica **Milojka Kolar Celarc**, ki je poudarila, da je projekt prinesel nov model celovite promocije varne spolnosti in testiranja na hiv za moške, ki imajo spolne odnose z moškimi. V okviru dogodka so potekale delavnice z domačimi in norveškimi strokovnjaki.

Rolf Angeltvedt iz Organizacije Helseutvalget (Gay and Lesbian health Norway) je na zaključnem srečanju projekta Odziv na hiv pohvalil uspehe partnerskega projekta in dosežke slovenskih nevladnih organizacij na področju dela s hivom (preventive in destigmatizacije).

Miha Lobnik, vodja projekta Odziv na hiv, in ministrica za zdravje **Milojka Kolar Celarc**.



Zaupno in brezplačno testiranje na:
HIV, Hepatitis B, Hepatitis C, sifilis in oralno gonorejo

Testiranje je namenjeno moškim, ki seksajo (tudi) z moškimi.

Za testiranje vprašaj na garderobi
 Med 23. in 2. uro








REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

LETOS ŽE 50 PRIMEROV HIVA

Do avgusta 2016 so na infektivni kliniki potrdili že 50 novih diagnoz hiva, kar je več kot v celotnem lanskem letu. Največ hiva je pri nas med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Kot ocenjujejo na infektivni kliniki, je pomemben del novih primerov hiva mogoče pripisati kemseks zabavam.

BERLIN CSD - PARADA PONOSA Z VIDNO SLOVENSKO UDELEŽBO

Zaradi nogometnega prvenstva predstavljena za en mesec (da, tudi geji gledamo nogomet, še raje pa nogometaše) je letos konec julija potekala osrednja in tradicionalna parada ponosa v Berlinu. Že drugo leto z vidno slovensko udeležbo. Ob tovornjaku, ki ga je stilsko opremil znani slovenski arhitekt in oblikovalec **Gregor Drobnič**, skrbno pa vodil **Miha Lavrenčič**, smo opazili znane slovenske obraze in zanimive goste iz tujine. Tovornjak z ogromno sliko Ljubljane na eni in lepote Slovenije na drugi strani, je pripravilo slovensko veleposlaništvo v Berlinu, pod taktirko izjemne veleposlanice **Marte Kos Marko**. Vsega vajenim Berlinčanom je ljubljanski zmajček dobesedno vzel sapo.



ZLATE TIFANIJE

V gala dvorani Kluba Tiffany so marca že četrtič podelili priznanja za posebne dosežke na LGBT-sceni. Posebno nagrado je letos Akademija namenila **Andreju Peraniču** za njegovo neizmerno pomoč pri izgradnji LGBT scene, pri povezovanju različnih skupin in vsesplošnemu povezovanju ljudi. Nagrado za življenjsko delo je prejela ekipa revije Narobe, ki je z delom pričela leta 2007 in v devetih letih ustvarila kar 32 številčk revije.



Ostali dobitniki Zlatih Tifanij: **Nika Kovač** (Naj strejtka) - **Lovro Centrih** (Peder leta) - **Nina Hudej** (Lezba in DJka leta) - **Katja Gradišar** (Zlata taška) - **Salome** (Naj žurerka) - **Maja Ličen** (Naj kelnarca) - **Duh** (Naj tračarica) - Odpadli gejevski piknik (Škandal leta) - **Pia** (Big Brother) (Prodor leta in Fleur de Tiffany) - Brez solz za pedre, gledališka predstava (Naj umetniški dosežki) - Referendum After Party (Naj žur) - **Žiga Tomori** (Ambasadorka leta) - **Jedla** (Drama Queen leta) - ekipa kampanje Čas je ZA (Zastavonoše)

Foto: Jasna Klančičar



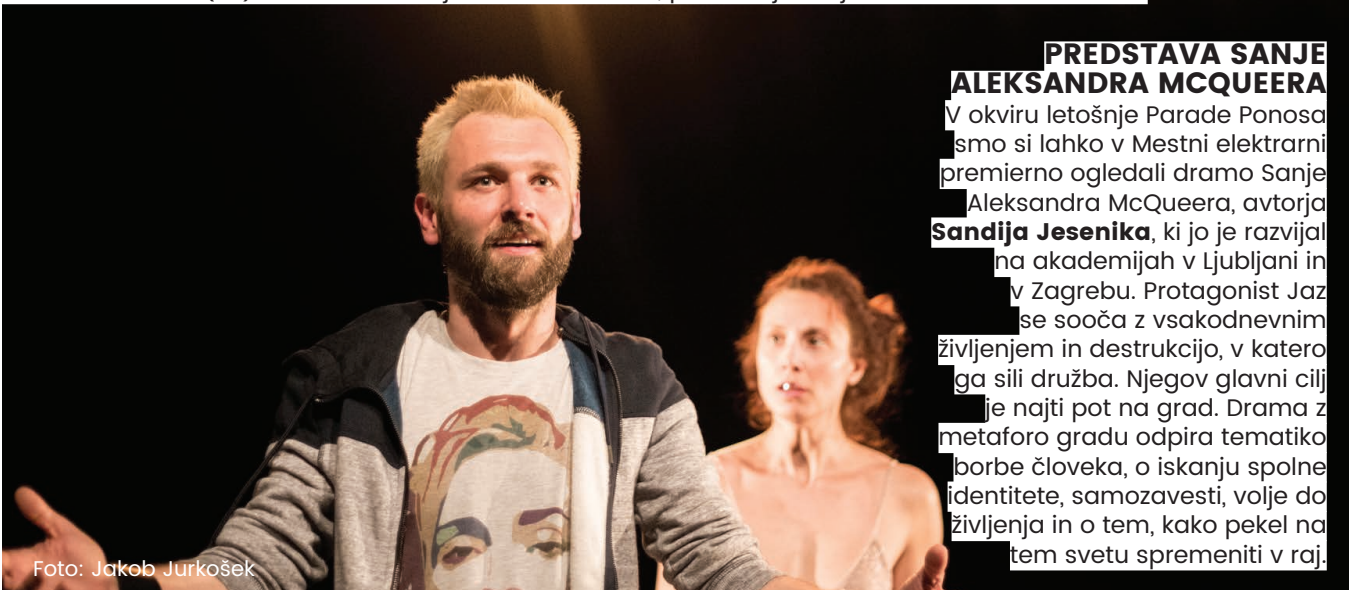
KABARET TIFFANY

V okviru festivala Dobimo se pred Škucem smo si lahko julija ogledali edini kvirovski kabaret pri nas, Kabare Tiffany, ki je ponovno navdušili obiskovalce. Skozi večer nas je popeljala ena in edina **Giovanna Serrano** v družbi ostalih kraljev in kraljic preoblek. Kabaret Tiffany je laboratorij kluba Tiffany v katerem LGBTIQ ustvarjalci_ke razvijajo odrske točke. Delavnice potekajo pod mentorstvom **Olje Grubič**. Poglejte na njihovo Facebook stran (TiffanyCabaret) in obiščite katero od njihovih prihodnjih predstav.



TRANSSPOLNA ŽIVLJENJA V SLOVENIJI

Konec julija smo si v Stari elektrarni ogledali dokumentarni film Transspolna življenja v Sloveniji, ki predstavlja 10 transspolnih in cispolno nenormativnih oseb iz raznih krajev države in govori o raznolikih doživljanjih lastne spolne identitete ter položaja transspolnih oseb v slovenski družbi. Film želi povečati osveščenost o življenju transspolnih oseb v Sloveniji, predvsem pa prispevati k povečanju vidnosti in legitimiranja transspolnih oseb, tako razkritih kot (še) nerazkritih. Režija: Michele Emson, produkcija: Anja Koletnik in Evan A. Grm.



PREDSTAVA SANJE ALEKSANDRA MCQUEERA

V okviru letošnje Parade Ponosa smo si lahko v Mestni elektrarni premierno ogledali dramo Sanje Aleksandra McQueera, avtorja **Sandija Jesenika**, ki jo je razvijal na akademijah v Ljubljani in v Zagrebu. Protagonist Jaz se sooča z vsakodnevnim življenjem in destrukcijo, v katero ga sili družba. Njegov glavni cilj je najti pot na grad. Drama z metaforo gradu odpira tematiko borbe človeka, o iskanju spolne identitete, samozavesti, volje do življenja in o tem, kako pekel na tem svetu spremeniti v raj.

Foto: Jakob Jurkošek



JIM HUBBARD

Jim Hubbard, ameriški filmski režiser in aktivist ACT UP-a (AIDS Coalition to Unleash Power), iz New Yorka je Ljubljano obiskal kot gost 16. Parade ponosa. V okviru paradnega dogajanja sta bila dva večera namenjena projekciji njegovih filmov - prvi večer štirim kratkim filmom iz časov krize aidsa, drugi pa dokumentarcu »Združeni v jezi: Zgodovina ACT UP-a«, ki prikazuje delovanje najbolj učinkovite aktivistične skupine, ki se je spoprijela s problemom aidsa v najtemnejših letih epidemije in izbojevala zmage, ki so spremenile njen potek. Z Jimom, sicer velikim ljubiteljem ptičev, sem se pogovarjal v zavetju dreves na Legebitrinem dvorišču.

MITJA ČOŠIČ

Jim, zgodbe o začetkih aidsa v Združenih državah ni mogoče povedati, ne da bi omenili desetletja pred tem. Kako se spominjaš gejevske Amerike sedemdesetih let? Takrat – v obdobju gejevske osvoboditve, političnega organiziranja in hedonizma, si živel v osrčju dogajanja, v San Franciscu...

Živel sem v San Franciscu, a nisem seksual kolikor sem želel oziroma bi moral ... (smeh) Ah, zaobjeti sedemdeseta. Predvsem je bilo za nas vse novo. Po Stonewallu in gejevski osvoboditvi je nenadoma prevladal občutek, da lahko živimo, kakor želimo in ljudje so eksperimentirali z vsem, vključno s seksom, zabavo in skupinskim načinom življenja v komunah. In »genderfuck« - ob današnji vidnosti trans tematik se spomnim, kako je bilo s tem v sedemdesetih. Našli smo načine, da smo se igrali, kritizirali in poskušali spreminjati norme, povezane s spolom in spolno usmerjenostjo.

Torej imaš na to obdobje lepe spomine?

Ja, imam.

Ampak sedemdeseta so bila ne le čas veselja in neskončnih možnosti, temveč tudi preizkušnje ter razočaranj na drugi strani?

Ne bi rekel razočaranj ... bolj jeze, nezadovoljstva in političnega aktivizma. Bolj to. Imeli smo občutek, da če se bomo vsi outirali, se bo vse spremenilo. Odpor proti tem spremembam nas je presenetil in nas še vedno preseneča. Na primer te neumnosti, ki se zdaj dogajajo v ZDA glede trans oseb in uporabe stranišč.

Rekel pa si, da nisi dovolj seksual ...

Nikoli, nikoli dovolj (smeh) ...

Zakaj je bil takrat seks gejem tako pomemben? Zdi se, kot da je bil izraz te nove svobode.

Seveda! Končno smo imeli občutek, da lahko to počnemo. Seveda se je to vedno počelo na skrivaj in moški so našli načine za seks z drugimi moškimi od pamtiveka. Vedel si, da so javna stranišča, kjer lahko najdeš seks, pa parki in štrikplaci in gejevski bari. A to je bilo vedno malo

nevarno. Navsezadnje je Stonewall sprožila policijska racija, takrat vsakdanji dogodek v življenju gejev v ZDA. Grožnja, da so te lahko zasačili, aretirali in si zato lahko izgubil službo, je bila vedno prisotna. Občutek, da bi lahko bilo drugače, da bi glede seksa lahko bili bolj sproščeni, kakor super bi bilo to! In v sedemdesetih so potem gejevski bari rasli kot gobe po dežju. Tudi najbolj običajne stvari so bile nekaj novega; bar Twin Peaks, ki se je nahajal na vogalu ulic Castro in Market v San Franciscu in so ga odprli v zgodnjih sedemdesetih, je bil prvi gejevski bar z velikimi okni, tako da nisi vstopil v nek skrit lokal, lahko si sedel na pijači in bil na ogled mimoidočim. Takšne so bile torej spremembe. Pa tudi savne so bile pred začetkom sedemdesetih umazane luknje in so potem nenadoma postale zelo nobel.

Kmalu zatem se je seveda pojavil aids. Za uradni začetek epidemije velja 5. junij 1981, dan, ko je ameriški Center za nadzor bolezni (CDC) v svojem tedenskem poročilu objavil članek o petih primerih pljučnice pneumocystis v Los Angelesu. A do takrat so zdravniki že dve leti opazali nepojasnjive bolezni pri svojih gejevskih klientih, med newyorškimi geji pa so se že spomladi 1981 pojavile govorice o »eksotični novi bolezni«, ki naj bi se pojavila v gejevski skupnosti, o čemer je maja tega leta pisal tudi New York Native. Se morda sam spomniš česarkoli nenavadnega v tem času pred objavo CDC-ja, torej preden se je sploh vedelo, da aids obstaja?

Občutek imam, da se je vedno odvijalo v koncentričnih krogih, da je torej obstajalo jedro ljudi, ki jih je aids prizadel, okoli njih so bili ljudje, ki so bili z njimi povezani in okrog njih še drugi, ki so bili povezani s temi, ki so bili povezani z ljudmi z aidsom. Tako da si nekako imel občutek, kako blizu si središču vsega. Najprej bi rad pojasnil, da sem od oktobra 1979 živel v Minneapolisu, nazaj v New York sem se preselil šele aprila 1982. V samem začetku začetku epidemije

sem torej živel na srednjem zahodu, za katerega šaljivo pravimo, da nekaj let zaostaja za Vzhodno obalo. Takrat se mi je aids zdel neskončno daleč. Potem sem se preselil v New York in bil je bližje in bližje. Ne spomnim se, kdaj je zbolel moj prvi znanec. Nato pa je diagnozo avgusta 1984 dobil moj nekdanji ljubimec, filmski režiser Roger Jacoby. Bil je precej lahkomiseln, v šestdesetih je bil odvisen od amfetaminov in takrat (po diagnozi) sem se čudil, kako to, da je trajalo tako dolgo, da se je okužil, kar je, gledano za nazaj, smešno. A takrat so bili takšni časi, živeli smo sredi krize in tudi občutek za čas smo imeli popačen. Epidemija je bila stara šele nekaj let, a ker je bilo vse skupaj tako intenzivno, se je zdelo, da traja že veliko dlje.

Zaradi homofobije zdravstvenih delavcev so ljudje umirali po nepotrebnem skoraj deset let.

Kakšno pa je bilo vzdušje v LGBT skupnosti v tistih zgodnjih dneh epidemije, ko je bilo o bolezni le malo znanega, ko je bilo smrti še malo v primerjavi z leti, ki so prihajala, zdravil pa še ni bilo? Je bilo ljudi strah?

Ja, to je bila druga plat, poleg skeptikov, ki so govorili, da je vse skupaj zarota, s katero naj bi uničili novo svobodo gejevske skupnosti, je bila večina ljudi prestrašenih. Niso vedeli, kaj naj storijo, kot sem že dejal, socialnih storitev ni bilo, pa tudi medicina se je še lovila. Nobenega zdravila, ki bi vplival na virus, ni bilo, na začetku niti niso vedeli, da gre za virus. Tako da ja, bilo je strašno. V tem zgodnjem obdobju je bila najbolj pogosti vzrok smrti pri ljudeh z aidsom pljučnica Pneumocystis Carinii, PCP. Od sedemdesetih let naprej se je vedelo, da se pri osebah z okvarjenim imunskim sistemom, ki prejemajo zdravilo Bactrim, PCP ne bo razvila. A zdravilo so dajali na primer ljudem po presaditvah organov, tistim z aidsom pa ne vse

do 1989. Zaradi homofobije zdravstvenih delavcev so ljudje umirali po nepotrebnem skoraj deset let.

Kaj pa skupnost? Ali so ljudje zaradi strahu stigmatizirali in diskriminirali osebe z aidsom? Ali drugače povedano, so vsaj na začetku epidemije obračali hrbet prijateljem in znancem?

Ja. Na začetku je bilo veliko strahu in zmede ter pomanjkanja znanja. Ljudje so bili prestrašeni, zmedeni in niso vedeli, kako naj se obnašajo, kako naj se zaščitijo, a po drugi strani se je skupnost zelo uspešno odzvala na epidemijo. Ker storitev za bolnike z aidsom ni bilo, so geji in njihovi zavezniki – lezbijke, strejt ženske, ki so bile vedno vpete, strejt moški zelo redko – poskrbeli za njih. Nedvomno so se nekateri geji izogibali ljudem z aidsom ali pa jih celo diskriminirali. In ker je bilo v osemdesetih in zgodnjih devetdesetih veliko lažje že na pogled oceniti, če ima nekdo hiv – če je recimo imel sindrom propada ali pa Kaposijev sarkom po obrazu, je bilo veliko lažje tudi diskriminirati. Ampak v največji meri so diskriminacija, zavračanje in strup prihajali s strani heteroseksualcev, zato se je stigmatiziranje s strani gejev zdelo kot le majhen del problema. Ko pa se je aids čedalje bolj širil po skupnosti in vplival na

Spomnim se, kako sem si nekje sredi osemdesetih mislil »ok, seksali bomo s kondomom in tega bo v nekaj letih konec«. Bil sem neverjetno naiven. A v osemdesetih si niti slučajno nisem predstavljal, da se bomo trideset let kasneje še vedno ukvarjali z aidsom.

življenja čedalje večjega kroga ljudi, tako pozitivnih kot negativnih, pa sta se zmanjšali ali celo izginili tudi stigma in diskriminacija.

Oblast na različnih nivojih, od lokalnega do zveznega, je storila zelo malo v zvezi z epidemijo. Zakaj se niso odzvali bolj ustrezno?

Ker so bili homofobične riti. Bili so zlobni ljudje. Nekateri v ZDA častijo Ronalda Reagana, a bil je navadna rit, idiot. Z Nancy sta živela v Hollywoodu, poznala sta veliko gejev, bila prijatelja z Rockom

Hudsonom, a kot politik je bil totalen homofob. V administraciji su bili še hujši zlobni kreteni, na primer Gary Bauer, ekstremni krščanski fundamentalist, ki je bil eden Reaganovih glavnih svetovalcev. Ko so mediji o aidsu prvič povprašali Reaganovega predstavnika za tisk, je o tem stresal šale. Ta vlada je načrtno pustila, da so ljudje umirali.

Akcije ACT UP-a so bile zelo odmevne. Bi izpostavil katero od njih in kakšen učinek so imele na potek epidemije?

Prva demonstracija je bila na Wall Streetu in spomnim se, da sem šel na podzemno in videl majhen poster, ki je oglaševal to prvo demonstracijo. Pomislil sem, »kaj hudiča počnejo na Wall Streetu, a ne bi bilo bolje, da gredo pred kakšno vladno ustanovo? In kdo bo šel protestirat ob sedmih zjutraj?« Nisem imel prav. Takrat še nisem razumel, da je aids kriza kapitalizma. Razbohotil se je, ker se kapitalistični ustroj družbe ni mogel sproprijeti z izrednim stanjem, kakršna je bila epidemija aidsa. Jo pa je izkoriščal. Storitev obolelim ni omogočal, če zanje niso zmogli plačati noro visokih zneskov. Zato je bilo smiselno iti na Wall Streetu in tam napasti kapitalizem. Tudi zgodnja ura se je izkazala za smiselno. Če z delom začneš ob 9.00 zjutraj, greš





lahko na demonstracijo ob 7.00 in nato v službo, pa tudi ljudje z Wall Streeta, ki so jim je protesti namenjeni, gredo delat ob sedmih, osmih. Vse je bilo dobro premišljeno in ACT UP se je vedno odlično odrezal pri analizi strukture problema in načinih njihovega reševanja.

Kako je bilo živeti 15 let v svetu, v katerem ste takrat živeli, sredi vsega tistega umiranja? Dandanes si kaj takega težko predstavljamo.

Po pravici povedano si kaj takega tudi sam težko predstavljam. Spomnim se, kako sem si nekje sredi osemdesetih mislil »ok, seksali bomo s kondomom in tega bo v nekaj letih konec«. Bil sem neverjetno naiven. A v osemdesetih si niti slučajno nisem predstavljal, da se bomo trideset let kasneje še vedno ukvarjali z aidsom. Prepojen si bil z nenehnim občutkom, da lahko umreš, da lahko kadarkoli umre kateri od tvojih prijateljev. Bilo je grozljivo. Ukvarjati smo se morali tudi s čisto praktičnimi zadevami. Če je bil prijatelj bolan, si ga spravil v bolnišnico, če si ni mogel pripraviti večerje, si mu jo ti. Take stvari so bile del vsakdanjega življenja. Zdaj pa imajo ljudje, ki so prestali tisto

obdobje, posttravmatsko stresno motnjo. Resnično je bilo, kot bi živeli v vojni.

Velik del generacije, rojene med leti 1940 in 1960, je izginil, zato je v skupnosti zazevala velika vrzel. Kako je to vplivalo na skupnost?

Želim si, da bi lahko odgovoril na to vprašanje. Ampak mislim, da je zelo težko ohranjati zgodovinski spomin. Obstaja neka tendenca pri ljudeh, da mislijo, da je svet vedno bil takšen, kot je dandanes. Zato je izjemno pomembno, da vemo, kako smo prišli do tu, kjer smo danes, a je obenem tudi težavno dobiti informacije iz tistih časov, saj ni več ljudi, ki bi lahko povedali zgodbe z osebne vidika. Z izginotjem generacije je bila prekinjena tudi ustna tradicija, ustno podajanje zgodovine. Mislim, da so geji na nek način ustvarili neko drugo skupnost, mlajši ljudje so sami ustvarili novo. Ne vem, kako obsežen je prepad. Preprosto, obstaja neka praznina. In to je eden od razlogov, da tako goreče verjamem v pomen arhiviranja, ohranjanja tistega, kar obstaja in kar moramo ohraniti, da bo na voljo naslednjim generacijam.

Predstavljam si, da je prihod učinkovitih zdravil prinesel

spremembe tudi za ACT UP. Je še obstajal razlog za njegovo delovanje?

Je, in še vedno je. ACT UP še vedno obstaja. A se je spremenil, potrebnih je bilo veliko manj ljudi. Pohvalil bi ljudi, ki so še vedno aktivni, nihče se jim ne zahvali za to, kar počnejo, njihovo delo pa je pogosto neopaženo. A je še potrebno, še vedno so težave z dostopom do zdravil, osveščanjem, osebami s hivom v zaporih. Izzivov je še veliko.

V zadnjih nekaj letih je bilo posnetih kar nekaj filmov o »letih kuge«, najhujšem obdobju epidemije v osemdesetih in devetdesetih, ki so mlajši generaciji omogočili vpogled v ta čas. Zakaj naenkrat takšen intenziven interes za tem obdobjem?

Ja, res je zanimivo. Ne vem, mislim, da gre za duh časa. Moja razlaga je, da gre za dvajsetletni cikel. Tako kot se moda ponavlja vsakih dvajset let. Rad bi si pripisal vsaj nekaj zaslug za to, zaradi Oral history of ACT UP je na voljo veliko več podatkov, za Newyorško javno knjižnico pa sem zbral več kot tisoč ur arhivskih posnetkov. Točnega razloga za to eksplozijo ne poznam, ampak sem vesel, da se je zgodila.

**Tom Daley**

Velika Britanija, skoki v vodo

**Robbie Manson**

Nova Zelandija, veslanje

Olimpijske igre v Riu s kar 11 razkritimi gej športniki

Olimpijske igre v Riu so se končale in na njih je sodelovalo rekordno, kar 41 javno razkritih LGBT športnikov_ic. Za primerjavo, leta 2012 v Londonu je bila ta številka 23. Od tega je kar enajst moških gej športnikov. Zanimiv podatek pa je, da nihče od teh enajstih športnikov ne prihaja iz ZDA. Prvi ameriški olimpijec, ki se je javno razkril med tekmovalcem, je bil Robert Dover (konjeništvu), ki je sodeloval na šestih olimpijskih igrah. Veliko je športnikov, ki so se razkrili svojim športnim kolegom, ne pa tudi splošni javnosti.

MIHA ISTENIČ**Jeffrey Wammes**

Nizozemska, gimnastika

**Edward Gal**

Nizozemska, konjeništvu



Amini Fonua
Tonga, plavanje



Ari-Pekka Liukkonen
Finska, plavanje



Spencer Wilton
Velika Britanija, konjeništvo



Tom Bosworth
Velika Britanija, hitra hoja



Hans Peter Minderhoud
Nizozemska, konjeništvo



Ian Matos
Brazilija, skoki v vodo



Carl Hester
Velika Britanija, konjeništvo

Prenesi si brezplačno aplikacijo.



Več o testiranju | Termini testiranja | Opomnik za testiranje
Klepet s svetovalem v živo | HIV SOS linija





KOTIČEK dr. Mlakarja

Kako grobo je še varno?

V porničih so pogosti prizori ekstremnega analnega seksa. Divje, strastno, grobo, a manjka opozorilo »ne počnite tega doma«. Profesionalci svojo ritko trenirajo že leta in je postala dovršen spolni organ. Doma, sploh pri tistih, ki ste redkeje pasivni, seveda ni tako. Na začetku lahko traja nekaj časa, da se zadnjik in danka navadita na novo vlogo. Morda boš potreboval nežnega in potrpežljivega partnerja, da bo seks stekel brez bolečin. Boleti ne sme nikogar! Za analni seks si vzemita čas. Prisluhni pasivnemu partnerju in ne pozabi na kondom ter lubrikant. Slina, olja in mastne kreme niso varen lubrikant! Če je analni seks pregrob, se lahko zgodi katastrofa, sploh če je aktivec bolj obdarjen. V danki je namreč po 13 do 16 cm pri nekaterih oster zavoj, kar lahko pomeni, da daljši penis brez tveganja poškodbe sploh ne bo mogel prodirati naprej. Ni vse v velikosti. Prostata je le nekaj centimetrov globoko. Poppers, droge in alkohol verjetnost poškodbe še povečajo, saj se občutek za bolečino zmanjša. Bolečina pa je indikator, da telesu nekaj ni všeč. Poslušajmo sebe in partnerja pa bo seks odličen ter varen. Vedno se vprašaj: »Kako lahko seksam še bolj in še bolj varno?«

Kako naj skrbim za zdravje svoje ritke?

Vsem je logično, da če želimo ohraniti lepe zobe, vsaj občasno zavijemo k zobozdravniku, in podobno velja za zadnjik, občasno je potreben

proktološki pregled, posebno, če sta naš zadnjik in danka tudi spolni organ. Težave se lahko skrivajo tudi v notranjosti zadnjikovega kanala in so vidne le pri pregledu. Najpogostejša spolno prenosljiva okužba so humani virusi papiloma (HPV), ki lahko povzročajo kondilome (anogenitalne bradavice), zelo redko pa celo predrakave in rakave spremembe zadnjika. Bistveno večje tveganje za rak zadnjika imajo hiv pozitivne osebe, zato pri njih svetujem preventivni bris analnega kanala po vzoru brisa materničnega vratu pri ženskah. Kondom ne more v celoti preprečiti okužbe s HPV, saj se virus nahaja tudi na koži okoli zadnjika in genitalij. Določeno dodatno zaščito predstavlja cepljenje proti najpogostejšim HPV, vendar je to najbolj smiselno pred pričetkom spolnega življenja. Pogoste so tudi okužbe s sifilisom in gonorejo. Sifilis in gonoreja se lahko preneseta tudi v zadnjik pri rinčkanju (lizanju ritke), sploh če so ranice oziroma vnetje v ritki ali v ustih. Svetujem redno testiranje na spolno prenosljive okužbe in proktološki pregled vsaki dve leti, pri težavah z zadnjikom pa je pregled potrebno opraviti čimprej.

Na kaj naj bom pozoren tik pred seksdejtom?

Na Grindrju izmenjata nekaj besed in nato še nekaj slik. Uh, je seksi. Povabiš ga k sebi, že čez pol ure sta dogovorjena. Vmes skočiš še pod tuš, sklistiraš ritko, si očistiš in zni-tkaš zobe. V naglici ugotoviš, da imaš že grmiček okoli ritke, zato se pobriješ, da boš naredil najboljši vtis ... Klistiranje pravzaprav ni nujno za uspešen in čist analni seks. Če pa imaš težave z zaprtostjo, po odvajanju

občutek, da nisi izpraznjen, ali pa se ti ob misli, da bi med seksom opazil sled blata, obrača želodec, potem je klistir postopek, ki bo odpravil probleme. Med klistiranjem nadražimo sluznico, pretirano klistiranje pa celo odstrani zaščitni sloj sluznice in poveča tveganje za okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. S ščetkanjem in nitkanjem zob dlesni izpostavimo trenju, s tem pa nastanejo ranice, ki občasno tudi zakrvavijo, ali pa tega sploh ne opazimo. Topa lahko poveča tveganje za prenos spolno prenosljivih okužb pri nezaščitenem oralnem seksu. Namesto tega uporabi žvečilni gumi. Tudi britje tik pred seksom povzroči mikropoškodbe, ki olajšajo prenos spolno prenosljivih okužb. Zato naj velja pravilo, da se vsaj dve uri pred seksom ne klistiraš ter ne čistiš zob dve uri pred in po oralnem seksu. Britju ali depiliranju okolice zadnjika in spolovila ter nitkanju zob pa se je na dan seksdejta najvarneje izogniti.

Doc. dr. Boštjan Mlakar se od leta 2000 ukvarja s proktologijo in venerologijo, leta 2004 je opravil specialistični izpit iz abdominalne kirurgije in leta 2011 mednarodni izpit iz estetske kirurgije. Je direktor zasebne klinike ZDRAV SPLET v Mariboru, ki ima svojo izpostavo tudi v Ljubljani. Ukvarja se tudi z diagnostiko, konservativnim in operativnim zdravljenjem vseh proktoloških bolezni, vključno s spolno prenosljivimi boleznimi zadnjika in danke. Raziskovalno se ukvarja tudi z analnim zdravjem MSM in preventivo analnega zdravja pri HIV pozitivnih osebah.



ŽIGA TOLIČ

INTERVJU

zaradi katerega si boste odpeli hlače

Dokler nisi povsem svoboden v svojem telesu, ne moreš zaživeti življenja v celoti, pravi Žiga Tolič.

To pa lahko dosežeš le v telesu brez bolečin.

Gibanje je njegov način življenja, zato je svoj studio, v katerem uporablja tehniki Josepha H. Pilatesa in Mosheja Feldenkraisa, poimenoval kar Gibanica. V tem, kar počne, je strasten in s takšno energijo uči ter ozavešča ljudi, kako izboljšati kvaliteto svojega gibanja.

BLAŽ VUKELIČ

Med intervjujem sediva, zato je moje prvo vprašanje povezano s to vsakdanjo aktivnostjo vseh nas. Kako sploh sedenje vpliva na naše telo? Sedenju pravijo, da je novo kajenje, saj številnim močno vpliva na kvaliteto življenja. Kdor živi v bolečem ali manj gibljivem telesu je ujetnik lastnega telesa, nesvoboden. Pomembno je tudi, kako sediš, kaj počneš, ko ne sediš in ali znaš pravilno uporabljati mišice. **Če je sedenje tako škodljivo, kakšne so sploh alternative?**

Le nekateri imajo možnost, da med delom stojijo, ampak večina nima alternative. Predstavljaš si, da zdravniku potožiš zaradi bolečin v hrbtu, on pa odvrne, da se izogibaj sedenju. Kako naj ta nasvet pomaga nekomu, ki mora cele dneve sedeti? **Nam torej preostane bolečina?** Bolečini se lahko izogneš s tem, da se naučiš pravilno sedeti, torej da pravilno razporediš težišče in da premikaš medenico med sedenjem, ko je to potrebno.

Kakšno povezavo ima medenica s hrbtom, ki je običajno vir bolečin zaradi sedenja?

Medenico si lahko predstavljaš kot nekakšno ploščad, na kateri stoji hrbtenica. S stabilizacijo medenice vzpostavimo dobro osnovo za to da na njen zgradimo močen in stabilen hrbet. **Žiga v roke vzame list in mi ga poda, da se moram stegniti. Istočasno mi namigne, da naj celotno telesno težo prenesem na levo sedno kost. To naredim lahko.** Poskusi še tako, da imaš medenico povsem fiksirano.

Obe sedni kosti ostaneta fiksirani na sedež, zato moj gib ni več tako lahkoten. Vidiš. Če pravilno uporabiš medenico, je vse lažje. Ko sediš, je pomembno, da se zavedaš svojih sednih kosti, da znaš prenesti težo na levo ali desno sedno kost ali premakniti medenico naprej in nazaj, ko in če je to potrebno.

Poskusim še nekajkrat in se predstavljam in ene na drugo ritnico. Poleg tega koristi, če vsake nekaj

časa vstaneš iz stola. Telo ti bo hvaležno.

Kako pa posebni stoli in različne podlage vplivajo na sedenje?

Zdi se mi, da se dandanes preveč zanašamo na zunanje pripomočke, čeprav lahko isti učinek dosežemo sami, z nekaj truda. Stol je lahko poceni. Mora pa biti stabilen, udoben, da nudi tudi počitek, ko se nasloniš nanj.

V kaj naj usmerimo trud, da ne bomo po nepotrebnem zapravljali denarja? Naučiti se moramo uporabljati skrite mišice, ki so ravno zato, ker jih ne vidimo, pozabljene. So kot temelji pri gradnji hiše. Tudi najlepši balkon se poruši ali nagne, če temelji niso dovolj dobri.

Katere pa so te skrite mišice?

Mišično dno, globoka trebušna mišica, globoke hrbtne mišice in diafragma, dihalna mišica. Pomembne so, ker zagotavljajo stabilnost skeleta, medenice in hrbtenice in jih varujejo.

Kako pa vemo, v kakšnem stanju so te mišice? S preprostim preizkusom: če si sposoben dolgotrajnega stanja in sedenja brez bolečin, to pomeni, da globoke mišice delajo pravilno.

Kateri šport je najboljši za krepitev teh mišic? Ne obstaja točno določen šport. Pravzaprav je treba te mišice krepiti ločeno, da bodo pripravljene na delo med tekom, fitnessom ali drugimi oblikami rekreacije. Telo ni za »šparanje«. Nihče, ki se ne premika, se ne počuti fantastično. Rekreacija pa ne pomeni trpljenja in bolečin. To je lahko tudi popoldanski sprehod.

Sprehod marsikomu ni dovolj.

Kako pa veš, kdaj je preveč? Preveč je, po mojem mnenju, ko šport ni več prijeten – ob prisotnosti bolečine, če se po športu več ne sestaviš par dni, slabost, bruhanje. Vse prevečkrat se prenašanje naporov povečuje, čeprav je to prekrivanje opozorilnih lučk telesa.

Ali je lahko nekdo, ki dopoldne dela v pisarni, v soboto vrhunski športnik? Vrhunski športniki imajo, za razliko od rekreativcev, podporo ekipe strokovnjakov. Njihovi vsakdanjiki so skrbno načrtovani, nenazadnje pa je to njihova služba.

Rekreativci sicer posegajo po profesionalni opremi, a vse to delajo zastonj. Rehabilitacija je odvisna od lastnih financ ali celo zdravstvenega sistema, v sklopu katerega mesece čakaš na obravnavo. Pomembna je torej priprava, ki vključuje globoke mišice, in osredotočenost na opozorila telesa.

Kako pa občutimo te globoke

**Telo ni za
»šparanje«. Nihče, ki se
ne premika, se ne počuti
fantastično.**

mišice? Žiga si na moje veliko presenečenje odpne gumb na hlačah ... Odpel sem si gumb.

Sprostil sem trebuh in v trenutku občutil olajšanje v ramenskem obroču. In če nekajkrat globoko zadiham in pri tem uporabim diafragma, se bo trebuh premikal ven in noter. Trebuh ni bil narejen, da bi ga ves čas vleкли noter, saj zaradi tega dihamo bolj plitko in kapaciteta pljuč je manjša. Dihanje z diafragma telo sprosti, mišice pridejo do več kisika. Pogosto smo tudi žrtve mode. Tesne srajce, kavbojke in drugi kosi oblačil nam onemogočajo premikanje tako prepone, kakor tudi medenice.

Kaj pa mišice medeničnega dna? Kako jih lahko občutim?

Stisni mišice okoli zadnjika in sečnice. Mogoče lahko tudi čutiš, da se ti moda dvignejo rahlo navzgor, potem pa mišice povleci vase, kot da bi jih dvignil v nekakšno kupolo. Napetost zadrži 10 sekund, naredi 10 sekund premora in to ponovi desetkrat. To je odlična vaja, ki jo lahko izvajaš doma, v službi, avtu, večkrat dnevno. Tako boš ojačal mišice medeničnega dna, ki posredno nudijo stabilnost tudi hrbtenici, sodelujejo pa tudi pri seksu.

Kako med seksom opazim, da nekdo obvlada te mišice?

Ali si bil kdaj sopotnik voznika, ki je neenakomerno pospeševal, prestavljal tako, da je cukalo, se vmes dvakrat skoraj zaletel, popraskal blatnik pri bočnem parkiranju in se počutil kot na vlakcu smrti,

nevede, kako se bo to končalo? No, tako izgleda seks z nekom, ki ne zna uporabljati svojih notranjih mišic in medenice. Če pa na željo zaustavi prehitri orgazem, podaljša užitek ali poveča intenzivnost doživljanja spolnega odnosa, očitno obvlada svoje telo. Pomembno vlogo pri tem, s kom gremo v posteljo, igra njegov videz. Nekdo s popolnim telesom je navzven lahko le kot najnovejši smartphone, ki pa zna le klicati. Če pa zna uporabljati medenično dno, je to, kot da bi si naložil nove aplikacije ...

Ampak verjetno ni tako enostavno kot namestitvev aplikacije?

Ne (smeh). To dosežeš z vajami, veliko vajami. Načeloma velja, da se ob redni in pravilni vadbi mišice medeničnega dna ojačajo v približno 5 mesecih.

Lahko vse te mišice uporabiš v aktivni in pasivni vlogi? V aktivni vlogi lahko vplivaš na močnejšo erekcijo ali z zadrževanjem orgazma podaljšaš spolni odnos. Pri pasivni vlogi s stiskanjem povečaš partnerjev in svoj užitek ali (po želji) prevzameš kontrolo nad seksom. Prej sem govoril o vaji, ki je kombinacija stiskanja in počitka. Ravno za pasivne je pomembno, da znajo mišice tudi sprostiti, še posebej na začetku ... Brez tega seks ne bo sproščen, večja je tudi možnost poškodb in mišičnih krčev. V vsakem primeru pa je lubrikant vedno obvezen. Skratka, če znaš uporabljati te »skrite mišice«, se bo doživljanje seksa razširilo s spolnega uda in anusa na področje medenice in nato prek hrbtenice na celotno telo. Pa tudi orgazem bo bistveno boljši.

Domača naloga je torej ponavljanje vaje za krepitev mišic medeničnega dna? (smeh)

Absolutno. In tudi neposredno po spolnem odnosu. Takrat boš ta predel še bolj čutil, se ga bolj zavedal in še lažje izvajal vajo.

Kakšen je torej recept za dober seks? Ni pomembna ne kilometrina, ne število partnerjev. Zaupanje in da si prisoten tudi z mislimi in ne samo s telesom. Poleg zavedanja partnerja je pomembno zavedanje svojega telesa in krepitev najpomembnejših skritih mišic. Skrivnost se torej skriva v globini naših teles.



KREMNA KOROMAČEVA JUHA S POPEČENIMI REPKI ŠKAMPOV

Za 4 osebe:
4 koromači
1 velik krompir
sol, poper
svež majaron
svež šetraj
12 škampovih repkov
1 žlica masla

Koromač in krompir očistimo in narežemo na kose. Skuhamo jih v osoljeni vodi. Ko sta krompir in koromač zmehčana, vse skupaj spasiramo s paličnim mešalnikom, da juha postane gladka in kremasta. Solimo in dodamo vse ostale začimbe, ki smo jih drobno nasekljali ter maslo. Juho serviramo v krožnik in na sredino juhe dodamo škampove repke, ki smo jih pred tem popekli v ponvi na olju, da so postali zlato rumeni.



OSVEŽILNA SOLATKA Z DIMLJENO POSTRVJO

Za 4 osebe:
200 g rukole
50 g feta sira
10 češnjevih paradižnikov
1 korenje
1 rumena paprika
alfa kalčki
4 fileji dimljene postrvi
lanena semena
srčki artičoke v slanici
balzamični kis
olivno olje
sol, poper

Rukolo dobro operemo in jo položimo na krožnik. Nato vso ostalo zelenjavo očistimo in narežemo na manjše kose ter položimo na rukolo. Dodamo feta sir, ki smo ga narezali na majhne kocke, dimljeno postrv, posujemo z lanenimi semeni in prelijemo s solatnim dresingom, ki ga lahko naredimo po svojem okusu.



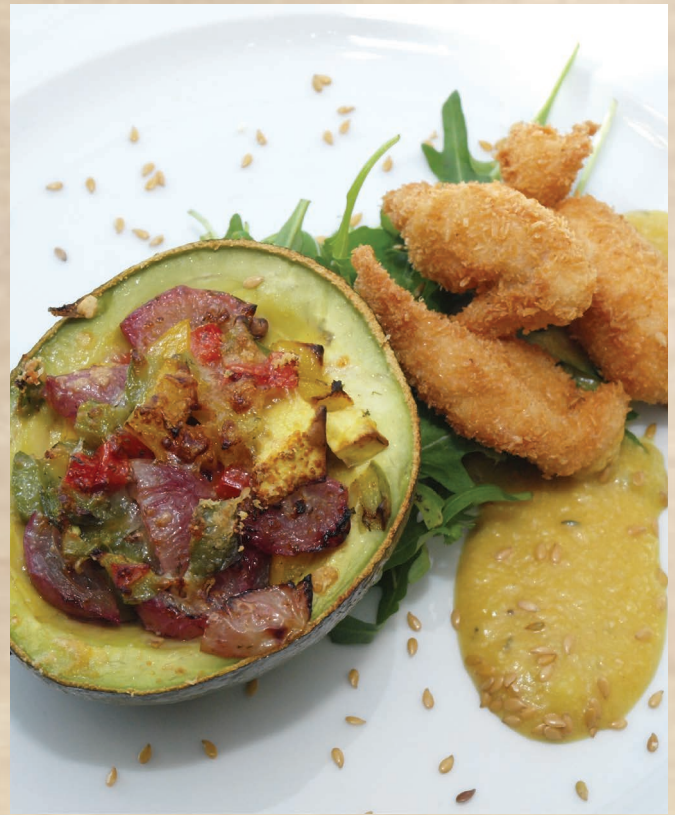
Tudi pri prehrani velja: kar telesu nudimo, to nam telo da. Zato se skrb za zdravje mnogokrat začne tudi pri prehrani. Slastne recepte, polne hranljivih sestavin, ki bodo poskrbele za energijo in dobro počutje, nam je zaupal priznani kuharski mojster **Miha Hauptman**. Je vodja restavracije v Ljubljani, lani se je preizkusil v TV kuharskem tekmovanju Masterchef, bil pa je nominiran tudi za Zlato Tiffanijo. V prostem času rad teka, kolesari in se sprošča s plavanjem ter savnanjem.



RIŽEVI REZANCI S PIŠČANCEM IN ARAŠIDI

Za 4 osebe:
 4 piščančji zrezki
 1 rumena paprika
 1 rdeča paprika
 1 bučka
 1/2 pora
 5 žlic temne sojine omake
 1 žlica črnega sezama
 70 g alfa kalčkov
 5 žlic sladko kisle omake
 400 g riževih rezancev
 2 žlici arašidov
 kurkuma
 riževo olje

Piščanca narežemo na manjše koščke, ga prelijemo s sojino omako in mariniramo vsaj eno uro. Nato vso zelenjavo operemo in narežemo na tanke rezance. Vok segrejemo in dodamo riževo olje. Ko je vroče, dodamo piščanca in ga na hitro popečemo. Nato dodamo zelenjavo in vse skupaj prepražimo na hitro, da zelenjava ostane še vedno hrustljava. Dodamo začimbe po okusu in sladko-kislo omako ter arašide. Vse skupaj premešamo in dodamo že predhodno kuhane riževe rezance. Rezance nato serviramo na krožnik, posujemo s črnim sezamom in na vrhu dodamo alfa kalčke.



GRATINIRAN AVOKADO S ČIČIRIKINO OMAKO IN FINGERSI S KOKOSOM

Za 4 osebe:
 2 avokada
 50 g rdečega grozdja
 1 rumena paprika
 1 rdeča paprika
 2 žlici ribanega parmezana
 2 pesti rukole
 150 g čičerike v slanici
 kurkuma, sol, poper
 4 piščančji zrezki
 3 jajca
 moka
 kokosova moka
 zlata lanena semena
 šetraj, bazilika
 sol, poper

Avokado prerežemo na polovico in odstranimo koščico. Avokadu izdobljemo meso in ga narežemo na majhne kocke. Nato papriko očistimo, jo narežemo na majhne kose in popečemo v ponvi. Papriko, koščke avokada in grozdje skupaj zmešamo in s tem nadevamo avokado ter ga posujemo s parmezanom. Damo v pečico in pečemo 15 min na 180 stopinjah. Piščančje zrezke razrežemo na manjše kose in jih spaniramo v moki, jajcu in kokosovi moki ter ocvremo v vročem olju. Čičeriko v slanici s paličnim mešalnikom zmiksamo v gladko zmes, dodamo malo soli, popra, kurkume, šetraja in bazilike ter dobro premešamo. Na koncu posujemo z zlatimi lanenimi semeni.

Vizualna umetnica in performerka **Olja Grubić** je rojena v Pulju (1990), kjer je končala gimnazijo, nato pa diplomirala na Akademiji za Vizualne Umetnosti v Ljubljani, smer konceptualizacija prostora. Dela z različnimi mediji; risba, instalacija, video, fotografija, performans, kabare ter se ukvarja s sodobno in angažirano tematiko. Njena dela reflektirajo širok spekter občutkov in stanja današnje družbe. Oljina risba te vabi, da za sprostitev stresa tokrat za spremembo v roke vzameš barvice ali flumastre in se prepustiš čarom spet popularnih pobarvank.



ČRNA ŠKATLA

Spomnim se dneva – ravno deset let bo tega, ko je končno napočil čas za selitev v Ljubljano. Odkar sem se konec osnovne šole najprej sprjaznil sam s sabo, nato o tem obvestil še starše in ostale pomembne osebe, sem hrepenel samo še po Ljubljani. Po velikem mestu, v katerem bom končno lahko to, kar sem. Ko je končno prišel dan selitve, si je oče izposodil kombi, kamor smo naložili mojo kramo. Le eno majhno škatlico, katere vsebino sem poznal samo jaz, sem že dan prej skrtil v nahrbtnik. Za razliko od slehernega študenta sem, nič kaj izgubljen, komaj čakal, da prispemo, saj sem že bil dogovorjen za prve pijače.

Nekaj dni za tem je prispela pošta s sklepom o odobritvi štipendije. Kmalu zatem sem si – verjetno zaradi stalne želje po neodvisnosti – poiskal še študentsko delo. Šele čez nekaj dni sem se spomnil, da me čakajo še kupi stvari, ki jim je treba najti mesto na policah. Med njimi je bila tudi majhna škatlica, ki je romala naravnost v skriti kotiček omare. A da bi bil pomirjen, da je ostala nedotaknjena, sem jo moral preveriti. V njej je še vedno bilo tistih nekaj igračk, ki so bile zadosti majhne, da sem jih še iz dijaških izletov po večjih mestih lahko mirno in – ne morem verjeti, da bom uporabil to besedo – diskretno skrtil, potem ko sem poln adrenalina opravil na blagajni v seksšopu.

Vedno večja je postajala želja po drugih stvareh – po tistih, ki sem jih do takrat videl samo v porničih, za katere sem vedno imel »izbran okus«. Google je bil zmeraj na moji strani, tudi takrat, ko me je pri iskanju usmeril do spletnih trgovin, kjer so prodajali meni ljube reči. Prešinilo me je, da imam končno svoj naslov, ki ni enak kot tisti od staršev. Samo še kreditno kartico rabim. Nekaj klikov po Kliku, naslednji dan klic očeta, da sem menda naročil kartico in ga želijo kot poroka, še nekaj dni nestrpnega čakanja, in že sem imel vse, kar sem potreboval.

Prvič sem ugotovil, kaj je namen spletne košarice – to je tista ikona, na kateri hitro narašča znesek, potem ko par zadev daš vanjo. Nakupovanje je trajalo kakšno uro, kljub temu, da sem imel že prej stran naštudirano v nulo. Končno je padla odločitev. Čez dober teden sem prejel obvestilo o prispeli pošiljki. Kljub temu, da me je na smrt strah strel, sem v največji nevihti tekkel do pošte



in prevzel paket – adrenalin, again. K sreči sem bil pri naročanju pameten in poleg kratkih hlač ter majice naročil še puder, tako da je trajalo le kakšnih petnajst minut, da sem imel lateks, mojo »prvo ljubezen«, na sebi. Občutek na koži, tekstura, vonj, sijaj ... takrat sem zares vedel, to je to.

Pa vendar, biti zvest sebi niti ni tako težko, kar ugotoviš šele takrat, ko bi rad kak užitek podelil še s kom drugim. Kljub temu, da je škatlca postajala premajhna in jo je v naslednjem stanovanju nadomestila večja, črna škatlca (plastična gajba, resnici na ljubo), je bila še vedno globoko v omari in še zmeraj nihče ni vedel zanjo. Po nekaj mimogrede izrečenih opazkah nad osebami, ki jih rajca vse drugo kot klasičen seks, čez čas otopiš.

Črna škatlca je tako leta ostala skrita v omari, vsake toliko me je vonj gume med pospravljanjem omare spomnil, da je tam. Z odraščanjem se potem človek začne otresati priučenih pričakovanj. Tako sem tudi sam enkrat v stilu »klinc, zakaj pa ne«, v Berlinu zavil v fetiš klub. V povsem navaden klub, kjer so pač ljudje bili oblečeni bodisi v usnje, lateks, športno opremo ... Razlika v primerjavi z drugimi klubi je bila predvsem ta, da so bili tipi videti bolj družabni, so se pogovarjali, nihče ni visel na telefonu ... kratka, vzdušje je bilo pristno in domače.

Glej ga zlomka, neorganiziran kot sem, sem seveda po golem naključju ugotovil, da je prav ta vikend v mestu poteka ulični sejem pred parado ponosa. V mestu, kjer

je vsakomur, ki ne ogroža drugih, dovoljeno, da je to, kar je, sem seveda srečal tudi ljudi, ki verjetno zahajajo v prej omenjeni klub. Ponovno so bili vsi povsem sproščeni, pristni. Takrat sem, v stilu »kdaj, če ne zdaj«, zavil v trgovino s fetišistično opremo in se razgledal. V oči so mi padle črne, usnjene, športno krojene usnjene hlače. Nekaj časa sem se kot mačka okoli vrele kaše vrtel okoli njih, nakar mi jih je, vseh strahov vajeni trgovec, pomolil pred nos, češ da mi bo ta številka verjetno prav. In je bila. Na hitro sem se pogovoril s svojo slabo vestjo zaradi njihove cene, nekaj trenutkov zatem sem pa tudi sam bil del množice.

Vsako potovanje enkrat mine, tako je tudi mene pričakala ljubljanska realnost. Vklopil sem Grindr, Scruff, Recon – na vseh s profilno sliko z novimi usnjenimi hlačami in bulerji, ki se je v Berlinu sicer pomešala med množico podobnih. In glej ga zlomka, bolj kot drugi, sem na koncu bil presenečen jaz. Kar naenkrat sem spoznal še druge lastnike črnih škatel, pa tudi nekaj firbcev, pri katerih se je končalo pri »Kaj iščeš?«. Ker, vedno bolj domač, kot mi postaja tale svet, vedno težje odgovorim na to vljudnostno vprašanje. Čemu so namenjene aplikacije, vsi vemo, večina ta namen tudi ponotranji. Dodano vrednost pa s »Kaj iščeš?« težko odkriješ. Morda bom pa od zdaj naprej odgovarjal: »Tvojo črno škatlco.«

Bojan



Reši dilemo s Teto Pepco

O moja Pepca, vem, da mi ne boš verjela, ampak meni so v Tifli že spet nekaj stresli v vodko. Zbudil sem se zgodaj popoldne pri dveh neznancih. Vem, da smo seksali, ker sta mi povedala. Ne vem pa, če smo s kondomom. No, pa tudi malo me »žgečka«. Jaz mesec dni do testiranja ne bom preživel. Pomagaj mi!
Sandi

O Sandi, buhtenimarar! Pokliči na PEP linijo 070 361 696, da ti uredijo pregled. Pojdi na urgenco po napotnico za infektologa in potem na Infekcijsko kliniko. Če je možno, pojdite na infekcijsko vsi trije, da se testirata tudi onadva. Najverjetneje ti bo zdravnik dal PEP. Če sta oba negativna, boš zdravila najbrž prenehal jemati. Če je kdo od njiju pozitiven, boš PEP, ki učinkovito preprečuje okužbo, prejemal mesec dni. Potem pridi k meni, ti bom dala en prašek za v koktajl, da bosta frajerja teden dni sedela na školjki in razmišljala o svojem početju.

razbesnjena Pepca

Drag teta Pepca, katastrofa! Končal mi je v usta. Sem takoj izpljunil in z ginom dvajset minut grgral. Zob si 24 ur pred seksom itak ne umivam. Ne uporabljam zobotrebcev. Niti zobne nitke. Niti strgala za jezik. Niti ustne vodice. Ranic v ustih ni bilo. Kljub temu zadnji teden razmišljam samo še o aidsu. Dan po dogodku sem dobil rahlo vročino, driskam pa že itak ves teden. Gre za akutni hiv sindrom? Je sploh mogoče, da sem še hiv negativen? Koliko časa sploh še imam?
Zaskrbljeni Rok

Rok, Akutni hiv sindrom po enem dnevu? Lepo te prosim! To so živci. Ne razumem pa, zakaj nisi takoj poklical 070 361 696, pa bi bil že teden dni na tabletah, namesto na školjki. V Sloveniji je na voljo PEP. V 72 urah od incidenta pokličeš, se pogovoriš, letiš po napotnico na urgenco in se oglasiš na infekcijski kliniki v Ljubljani. Infektolog ti, če je indikacija, predpiše zdravila, ki jih jemlješ mesec dni in v veliki večini primerov je vse tipi topi. Zdaj pa tako. Čeprav je verjetnost prenosa s fanjem izjemno majhna, obstaja. Ali si še hiv-negativen, kar najbrž si, lahko pokaže samo test. Počakaj, da bo mesec od dogodka in se pojdi testirat. Vsak ponedeljek, med 17.00 in 20.00, na Legebitro. Pljuvanje in grgranje pa ... drugič raje oboje pogoltni, bo vsaj kaj koristi od tega.

Znervirana Pepca

Zdravo Pepa, imam genialno sredstvo, ki učinkovito preprečuje kakršno koli okužbo med seksom. Sam ga redno uporabljam in sem zdrav kot riba. Zadeva je zelo preprosta: v lubrikant na vodni osnovi umešam 98-odstotni etanol, da dobim redkejši gel, ki ga uporabljam enako kot lub. Obilno ga natrem v partnerjev anus, na svoj penis in še na kondom, ko ga imam gor. Ko končam, si penis še enkrat temeljito zdrgnem s tem gelom. Kaj praviš, naj recepturo patentiram?
Tvoj Jurček

Jurček, edino, kar lahko res patentiraš, je svoja neumnost! Pa kaj ti je padlo v glavo? Ali res misliš, da se nihče ne bi že spomnil te rešitve, če bi bilo tako preprosto. Tvoj »alkoholni lubrikant«, ni samo popolnoma neučinkovit, je tudi nevaren. Ne samo, da alkohol draži sluznico anusa in penisa in tako dejansko povečuje verjetnost prenosa virusov in bakterij, zadeva je navadno tudi boleča. In najbrž lahko hlapljiva spojina niti učinkovito ne podmaže ter povrh vsega najbrž še najeda lateks. Tako da, moj pametni Jurček, svoj Cevosan lepo uporabi za čiščenje odtočnih cevi, za ostalo pa uporabi lubrikant na vodni ali silikonski osnovi. In ne dajaj ga na penis, preden daš gor kondom, sicer ti bo med fukom ob prvi sapici odletel s tiča.

*tvoja vodovodarka
Pepca*

MIHA LOBNIK

»Poskrbeti moramo za šibke. Kdo drug se bo postavil za njih, če ne mi?«



Miha Lobnik je sociolog in aktivist za človekove pravice. »Tisti« iz Legebitre, ki s svojo prodorno trmo doseže marsikaj. Kdor ga pozna, ve, da je odraščal v aktivizmu, tako v besedah kot dejanjih. Po svoji izbiri, bi rekli. A že po kratkem pogovoru z njim človek začuti, da njegovih prizadevanj ne vodi to, da bi potreboval ali zase želel stvari, za katere se bori. Želi jih predvsem za druge. V tem najde smisel. Javno se je izpostavil v obeh kampanjah za izenačitev pravic istospolnih in raznospolnih parov, čeprav sam ni v partnerski zvezi. Družbenopolitično in medijsko aktiven je vedno, ko se

odpirajo vprašanja enakopravnosti. Nazadnje letos spomladi, ko smo nekateri še prebolevali referendum, je on že mislil korak naprej. V javnosti in parlamentu je zagovarjal in prepričeval politike za sprejem Zakona o partnerski zvezi. Zakon je bil aprila res sprejet in februarja 2017 bodo imeli istospolni pari tudi pri nas take pravice, kot že marsikje po svetu. Vse, razen skupnih posvojitvev in oploditve z biomedicinsko pomočjo. S tem zakonom pravzaprav dobimo, kar nam je bilo leta 2012 na referendumu zavrnjeno. A z Mihom tokrat nisva govorila o

tem. Pogovarjala sva se o drugem področju njegovega dela, o testiranju, delu na področju hiva in spolno prenosljivih okužb (SPO). Tema, ki zadnja leta predstavlja pomembno, a manj znano področje njegovega aktivizma in za katero verjetno marsikdo še zmeraj meni, da ne sodi v javnost, ampak v kak šepetajoč pogovor za dobro zaprtimi vrati. Miha je nasprotnega mnenja. O tem sva govorila na kavi v Pritličju, enem od bolj priljubljenih in LGBT-prijaznih lokalov v Ljubljani.

LOVRO CENTRIH

Legebitra je nedavno praznovala 10 let obstoja. Ti si njen ustanovitelj. En od njenih programov je testiranje na hiv in druge spolno prenosljive bolezni v skupnosti, ki se bistveno razlikuje od testiranj, ki so na voljo v okviru zdravstvenega sistema. Zakaj si že tako zgodaj prepoznal potrebo po testiranju izven medicinskih ustanov in katere ključne prednosti prinaša?

Za testiranje v skupnosti sem prvič slišal, ko sem živel v Bruslju, pred več kot desetimi leti. Po vrnitvi v Slovenijo sem opazil, da je med gejevsko populacijo test na hiv izjemen tabu. Ljudi je bilo strah vsega: klinike, izvida in tega, komu in kaj bodo o svoji spolnosti ali pa o intimnem življenju morali kaj povedati. Pričetek izvajanja testiranja v skupnosti, v društvu in naših klubih, je precej zmanjšal stres in stigo za udeležence. Prav tako smo povečali število testiranj in na njih uspeli povabiti tiste, ki so imeli dvome in strahove.

Zakaj ste se s partnerji lotili testiranja na hiv na Legebitri?

Po letu 2006, je postajalo vedno bolj očitno, kako malo gejev, biseksualcev in moških, ki imajo spolne odnose z moškimi, se dejansko testira. Zaradi tega ne vedo in se ne zdravijo, kadar bi bilo to potrebno. S tem nevede širijo različne spolno prenosljive okužbe. Razvijati smo začeli popolnoma novo, za naš prostor »pionirsko« dejavnost. Novembra 2009 smo opravili prvi test v klubu K4. Testirali smo kar petdeset obiskovalcev kluba. En je bil pozitiven. Naša ključna partnerja sta bila že na samem začetku laboratorij in klinika. Preiskave vzorcev je izvajal Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani – prof. dr. Mario Poljak. Celotno storitev pa je nadzorovala Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana – prof. dr. Janez Tomažič, kamor smo usmerili in pospremili tiste, ki na našem testu prejeli pozitiven izvid.

Kakšni so rezultati testiranja v skupnosti ob zaključku projekta Odziv na hiv, torej po 7 letih?

Rezultati so dobri, kar na žalost pomeni, da smo odkrili precej neodkritih spolno prenosljivih okužb. Idealno si seveda želimo odkriti čim manj okužb in hkrati testirati čim več posameznikov. V letih 2015 in 2016 smo tako na Legebitri, v Tiffanyju, savni Gymnasivm in v regijskih središčih po Sloveniji (Maribor, Koper, Novo mesto, Murska Sobota, Radovljica, Brežice, Celje) opravili več kot 1000 testov. Petina testiranih se je pri nas testirala prvič v življenju. Največ diagnoz je bilo pri testih gonoreje (skoraj 7 %), hepatitisa B (4,4 %) sifilisa (4 %). Pri 14 testiranih (1,4 %) smo odkrili hiv. Posebno pozornost smo namenili tako imenovanemu »linkage to care«, kar pomeni, da smo pri novo diagnosticiranih poskrbeli za dober vstop v zdravstveni sistem, da so se res vključili v zdravljenje. Polovico so naši svetovalci (Buddy program) tudi pospremili na prvi pregled na infekcijsko kliniko. Število testov se vsako leto povečuje, saj smo z našim pristopom testiranje v skupnosti destigmatizirali.

So moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, to možnost testiranja vzeli za svojo ali je testiranje še vedno povezano z zanikanjem (po principu bolje ne vedeti za svoj status kot soočiti se z realnostjo)?

Ljudje smo glede teh stvari včasih zadržani. Za mnoge je test tabu, in preden se odločijo jih zanima vse: kdo testiranje opravlja, ali je usposobljen, ali je res zaupno (da ne bo kdo vedel, če bi bila pozitivna diagnoza) in ali je res anonimno (da ne bi kdo izvedel, da sem se testiral in sem gej). Seveda tudi, ali se da na naše teste zanesti – če so točni? Pri nas je storitev testiranja anonimna, brezplačna in zaupna. Imamo res veliko uporabnikov in ko spoznaš sistem na Legebitri, si lahko glede kakovosti, zaupnosti in vse ostalih dilem hitro pomirjen. Za vse, ki se šele odločajo za prvi test, pa smo postopek letos poleti predstavili tudi na naši novi spletni strani

kajišče.si/testiranje. S testom je tako, kot da stopiš pred ogledalo. Po njem boš o sebi izvedel nekaj, česar s prostim očesom ali občutki ne moreš videti. Normalno, da je človeka tega strah. Test si lahko predstavljamo tudi kot železniško kretnico v tunelu. Predpostavimo, da ima jeseniški tunel poleg proge v Avstrijo, na polovici kretnico, ki del proge spelje tako, da se proga in potniki na njej vrnejo na Jesenice. Ko gremo na test, se peljemo po tej poti skozi tunel in upamo ter želimo, da bo šel naš vlak nazaj, v domačo in dobro znano deželo, tja od koder smo prišli. Strah nas je, da bi nam v tunelu (na testu), kretničar spremenil smer in bi se znašli v tuji deželi. Ko gremo na test, mislimo, da nam pot izbira kretničar v tunelu in pozabljamo, da je bila naša karta kupljena že zdavnaj prej. In da, če »karto za Avstrijo že tako ali tako imamo, je za nas dobro, da se tja odpravimo čim prej, zato ker nas tam čakajo tisti, ki nam lahko pomagajo (Buddy program). Svetovalci nas »v novi deželi« pospremijo do tistih, ki lahko poskrbijo za naše zdravje (zdravniki). Na test nam je težko, ker se nam zdi, da se nam bo življenje spremenilo prav po njem. Lažje je, če se zavedamo, da se je vse že zgodilo, da smo »karto za Avstrijo« dobili, že prej. Verjetno od nekoga,, ki niti sam ni vedel, da jo ima.

Testiranje v skupnosti izven zdravstvenih ustanov v Sloveniji ta trenutek nudite le na Legebitri. Kako, da je to testiranje brezplačno? Nam lahko razkriješ del tega ozadja, na katerega oseba, ki pride na test, sploh ne pomisli?

V želji, da bi se za testiranje odločilo še več moških, za katere bi bilo to smiselno (z vidika njih samih in za skupnost kot celoto, zaradi preprečevanja nadaljnjega širjenja okužb), smo breme zagotavljanja sredstev vzeli nase. Testiranje, ki ga nudimo na Legebitri, bi »samoplačniško« stalo vsaj 150 evrov, saj istočasno pri nas naredimo kar 6 različnih diagnoz. Testiranje poteka vsak ponedeljek (in tudi vsako prvo soboto v mesecu)



na Legebitri, termini so vsak drugi petek v tudi v klubu Tiffany (Metelkova mesto), nato pa še v regijskih središčih po Sloveniji. Ekipa dela celo leto. Na njih sem res ponosen. Naše testiranje je včasih v negotovosti zaradi odvisnosti od financerjev. Velikokrat zagotovimo sredstva za nadaljevanje šele nekaj dni pred začetkom novega obdobja. Sredi avgusta smo na primer podpisali pogodbo z Ministrstvom za zdravje, s katerim smo zagotovili nadaljevanje testa od septembra do konca leta 2016. Kljub temu je postopek testiranja, čeprav ga izvajamo v skupnosti ob negotovih finančnih razmerah, zelo profesionalen. Skupnostni delavci, ki ga izvajajo, so zavezani in predani standardom zaupnosti in profesionalne oskrbe vsakega posameznika.

Kako velik sistem je v bistvu testiranje v skupnosti, tudi finančno?

S 600 uporabniki na leto moramo za potek dejavnosti priskrbeti okoli 90.000 evrov letno. V ožji ekipi dela šest skupnostnih delavcev in strokovnjakov, v razširjeni ekipi na področju hiva in SPO pa skoraj 20. Vsi v ekipi verjamemo, da z našim testom in storitvami veliko prispevamo v skupnost in to je za nas neprecenljivo.

Zato delamo vse, da storitev za naše uporabnike v obstoječi obliki ohranimo tudi v prihodnosti.

Ali zraven testiranja ponujate še katere druge storitve?

Testiranje in splošna preventiva sta najbolj vidni dejavnosti, so pa še druge dejavnosti, ki poskušajo odgovoriti na potrebe cele skupnosti. Imamo program Buddy (030 478 578), namenjen podpori osebam s hivom, ki ga dopolnjujejo druge storitve, na primer pravna pomoč v primeru diskriminacije, nasveti in informiranje, zagovorništvo in tako naprej. Tistim, ki živijo s hivom želimo ponuditi čim več storitev in jim tako čim bolj olajšati različne situacije, v katerih se znajdejo. Pomembno je, da ljudje v tem niso sami. Prav tako je pomembno, da poskušamo ozaveščati tudi splošno gejevsko populacijo, od katere prihaja velik del strahov, predsodkov in stigmatizacije hiv pozitivnih oseb. Kot da bodo tisti, ki s prstom kažejo na hiv pozitivne, samo zaradi tega kaj bolj varni. Druga stvar je HIV SOS telefon (070 361 696), namenjen informiranju in lažšanju dostopa do PEP-a. Vsakdo, ki misli, da je bil izpostavljen hivu, lahko prejme zdravila, ki ustavijo razvoj hiva v telesu. Pokliče naj na to telefonsko

številko, kjer bo dobil vse potrebne informacije in podporo. Dostop do PEP-a pa svetovalec tudi olajša, saj kontaktira infektologa na kliniki in ga seznanj s primerom.

Posamezniku tako ni treba čez mučen postopek razlage medicinski sestri na sprejemnem okencu, lažje mu je, ker ve, da ga že nekdo pričakuje. Nelagodje je tako občutno manjše.

Legebitrino testiranje v skupnosti je edino testiranje, kjer lahko uporabnik brez napotnice brezplačno opravi teste za najpomembnejše spolno prenosljive okužbe. So ustrezne institucije prepoznale, kako pomembna je ta storitev?

Postopoma se zavedanje o našem delu širi tako v skupnosti kot tudi v strokovni javnosti. Dejavnost izvajamo že sedmo leto in še vedno z dobrimi rezultati. Zdravstveni sistem ne more nuditi tako uspešne storitve, saj mi sami najbolj poznamo populacijo katere del smo. Glede na izjemen uspeh projekta Odziv na hiv zato pričakujemo, da bo sofinancirna je s stani države trajnejše in celovitejše. Ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc je že podaljšala delovanje Testirnega centra v skupnosti do konca tega leta in to je dober znak.

Meniš, da imamo na gej sceni sproščen pogled do spolnosti? Kajti, pogovarjati se o seksu in z njim povezanimi temami javno, je še vedno velik tabu. Kako ti vidiš napredek na tem področju?

Na sceni se o seksu veliko govori, mogoče več o tem kdo s kom, kot kako (smeh). Je pa govoriti o seksu nekaj, kar ni lahko, ampak to refleksijo človek nujno potrebuje. Zato tudi na to področje skušamo posegati tako, da vzpodbujamo pogovore o tem. Da ni tako »mutasto« vse. Gre namreč za vprašanje zavesti. Zakaj seksamo – razen, ker nam paše, seveda? Ali sem v ospredju jaz in moj partner ali skušam čimbolj posnemati kar vidim na internetu? Vsa taka in

podobna vprašanja.

Kako dojemáš trenutno povečanje števila novoodkritih prenosov hiva? Infektologi govorijo o morebitni krizi ...

Naraščajoče število novih primerov hiva tudi nas skrbi. Priča nam o tem, da se pod površjem nekaj dogaja. Prepoznati moramo, kateri so ti pojavi in kaj lahko naredimo, da zaustavimo ta trend. Star judovski pregovor pravi: »Kdor reši eno življenje, je rešil ves svet.« Naša motivacija se črpa iz tistega, kar smo dosedaj naredili uspešno. To poletje smo zato o teh izzivih veliko razmišljali in se pogovarjali. Vse, kar vidimo, da deluje v tujini, skušamo, upoštevajoč naše razmere, čimprej vpeljati tudi pri nas.

Pa vendar, je to neke vrste prelomna točka v epidemiji, ki je bila neizogibna? Kaj je po tvojem mnenju glavni razlog za takšno povečanje novih diagnoz?

Kombinacija več dejavnikov.

Menjava generacij, podcenjevanje hiva in SPO, spremenjeni življenjski vzorci, ki jih povzročajo pametni telefoni in še bi lahko naštevali. Menjava generacij je povzročila, da veliko mladih ne ve dosti o hivu. O spolnosti bi morali tudi v šolah več govoriti. Hkrati so pametni telefoni omogočili veliko večjemu številu ljudi, veliko več možnosti srečevanja. Dostop do seksa je enostavnejši kot kadarkoli prej. Če k temu dodamo dejstvo, da kondome mnogi doživljajo kot oviro spontanosti in intime, dobimo kombinacijo, ki je idealna za porast prenosa vseh SPO, ne le hiva. Naše dejavnosti se morajo zato stalno prilagajati tej novi realnosti.

Ali se kot aktivist na področju hiva in preventive tudi sam soočaš s stigmatom? Kako jo doživljaš?

Niti ne (premislek). Se pa zgodi. Enkrat, ko sem še bil na Grinderju, mi je nekdo zabrusil, da imam gotovo hiv, že zato, ker se s tem toliko ukvarjam!? Takšnega dožemanja je med »nami samimi« na žalost še precej. Ne smemo

pozabiti, kako težko je nekemu, če ga je stalno strah, da bi se zanj razvedelo, da živi s hivom. Razen tega, drugih vrst stigme nisem doživel. Sem pa o njej veliko izvedel od tistih, ki s hivom živijo in se z njo vsakodnevno srečujejo.

Kakšna je tvoja vizija razvoja preventive v Sloveniji?

Nujno moramo ohraniti testiranje v skupnosti z razširitvijo terenskih lokacij, saj smo imeli letos v krajih izven Ljubljane veliko pozitivnih diagnoz. O prednostih in prihrankih, ki jih prinaša PrEP moramo spregovoriti tudi pri nas. PrEP so tablete za preventivno zdravljenje, ki so na zahodu realnost in nekaterim lahko pomagajo. Dobro bi bilo, da bi o seksu govorili več in bolj sproščeno, predvsem o vseh vidikih spolnosti, radostih in tegobah, prednostih in izzivih, ki nam jih prinaša. Skupnost smo, če to hočemo ali ne. Radi jamramo, da je Slovenija zadržta, a morda lahko naredi kaj dobrega vsak tudi sam pri sebi. Dokler ne sprejmemo »naših«, ki živijo s hivom, se nimamo proti temu, kako večina tretira nas (geje) dosti za pritoževati. Poskrbeti moramo za šibke, naj si bodo mlajši ali starejši, klozetirane ali za tiste »za katere vsi vejo«. In za tiste za katerimi kažejo s prstom. Kdo drug se bo postavil za njih, če ne mi? Kdo nas bo sprejel, če se ne bomo sprejeli sami?

Na Legebitri se bo kmalu zaključil projekt Odziv na hiv ali »Partnerstvo za razvoj preventive in testiranja na HIV v skupnosti med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM)«. Legebitra je projekt vodila skupaj z Društvom ŠKUC, Društvom DIH, Inštitutom za mikrobiologijo in imunologijo UKCLJ, Kliniko za infektivne bolezni in vročinska stanja UKCLJ in norveškim partnerjem Helseutvalget (Gay&Lesbian health Norway). Glavni cilj projekta je bilo zmanjšanje prenosa virusa hiv in lajšanje psihosocialnih stisk oseb, ki že živijo s hivom. Projekt je razvil in izvajal inovativne programe promocije varne spolnosti, testiranja na hiv in druge spolno prenosljive okužbe (krajshe: SPO) v skupnosti izven zdravstvenih institucij in večal usposobljenost strokovnjakov za delo z MSM posamezniki in osebami, ki imajo hiv. Projekt je prelomnica slovenskega hiv in SPO aktivizma, ki se odvija ravno v času tridesetletnice dela in prizadevanj na tem področju (www.odzivnahiv.si).





Predstavljamo vam kolekcijo kopalk JL-swimwear, modnega oblikovalca **Joela Loya**, ki ga je v Slovenijo iz Mehike pripeljala ljubezen. Joelov temperament se odraža v njegovih kreacijah, ki še posebej pridejo do izraza v poletnem času.
www.joelloyo.com



Andrej Brumen Čop



Foto: Matija Brumen

Odprti atelje - Andrej Brumen Čop v vili Blaž, 2016, v ozadju Veliki veseli lingam in Veliki razigrani anus

Iz obsežnega opusa Andreja Brumna Čopa so se nam zdela zanimiva dela, kjer je moško telo, neposredno ali skozi metafore in simbole, v središču. Je temeljni motiv, prikazan skozi mnoge poglede; kot vir opazovanja in izkušnje, objekt želje in trpljenja. Pojavlja se skozi simbolne prikaze rastlinskega in živalskega sveta, navezave na grško in krščansko mitologijo ter skozi prizore vsakdanjika. Kot rano ga umetnik prikazuje v povezavi z mitologijo sv. Sebastijana. Kot vir občudovanja skozi naslikano, v rdečo ozadje ovito podobo Apolona Belvederskega. Neposredno se prikazuje v delu Veliki veseli lingam kot monumentalni spolni organ. Nekje se kaže skozi komaj vidne akvarelne risbe, kjer opazujemo mehke, abstrahirane silhete, obris, sledi dogajanj. Gledalec se jim mora popolnoma približati, da zazna mehko podlago in nežnost linije v razsežni belini. Kontrast komaj zaznavni risbi je serija horizontalno nanizanih črno-belih fotokopij z odtisi zadnjic.

Pomemben element umetniške prakse Andreja Brumna Čopa je risba, saj je prav risanje eden od temeljnih umetnikovih ritualov in sredstvo osrediščenja misli. Prav skozi risbo izraža razumevanje umetnosti kot neločljive od življenja. Vseskozi beleži osebne izkušnje, dejanske ali domišljajske podobe, zapisuje vtise, spomine. Več let je kontinuirano risal na A6 kartice in kuverte. V tem kontekstu še posebej izstopa serija risb Mandale, kjer preko vzorcev in diagramov prevaja odnos med zunanjim in notranjim. Bistven vpliv na njegovo delo ima literatura. Pogosto literarna dela (sicer se s pisanjem ukvarja tudi sam), ki so vplivala nanj, na različne načine vključuje v svoja dela (Vrtnice za Jeana Geneta). Doživljanje lastne identitete pretanjeno izraža skozi poezijo, ki jo imenuje zapisi. Ukvarja se tudi z ilustracijo. Posebej dragocene so ilustracije k slikanici Braneta Mozetiča z naslovom Dihurlandija.

Alen Toplišek se trenutno pripravlja na zagovor doktorata iz politične teorije na univerzi Queen Mary v Londonu. V Veliki Britaniji, kjer živi in predava, poleg filozofije in politike uživa tudi ob gledanju filmov in poslušanju indie glasbe.

Kemseks

Kemseks je raznolik in kompleksen pojav, o katerem se čedalje več govori, a premalo ve. Ker smo želeli na kratek in jednat način predstaviti pojav kemseksa in ga osvetliti z različnih zornih kotov, smo pripravili knjižico **KEMSEKS: Seks, droge in tveganja**.

Na voljo je tudi v elektronski obliki na KAJiščeš.si/kemseks.



Kemseks je seks pod vplivom drog, ki povečajo občutke spolnega vznurjenja. Vendar pa je uživanje drog povezano tudi s tveganji.

Droge nekateri uporabljajo za izboljšanje samopodobe in vznurjenja, vendar lahko posamezniki od nje **hitro postanejo odvisni**, da so spolni odnosi brez uporabe drog bistveno težji ali celo nemogoči. Oseba pod vplivom drog je navidez bolj sproščena, ter si lažje dopusti vedenje, ki ga sicer brez prisotnosti drog ne bi, kar lahko vpliva tudi na **opuščanje rabe kondoma**.

Prestopanje mej lahko posamezniki kasneje obžalujejo.

Droge omogočajo daljši seks z večjim številom partnerjem, kar poveča **nevarnost poškodbe tkiv in odrgnin** in s tem večja verjetnost prenosa spolno prenosljivih okužb.

Predoziranje drog lahko kratkoročno povzroči **napade panike, izgubo zavesti in celo smrt**. Dolgoročno vpliva na psihične težave, depresijo in tesnobo ter težave z erekcijo in ejakulacijo, tudi po prenehanju uživanja.

NASVETI ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA

1

Vedno imej s sabo več kondomov in lubrikantov.

2

Spoznaj se s stranskimi učinki drog in pravilnim doziranjem.

3

Redno se testiraj na spolno prenosljivo okužbo. Cepi se proti hepatitisu B in HPV.

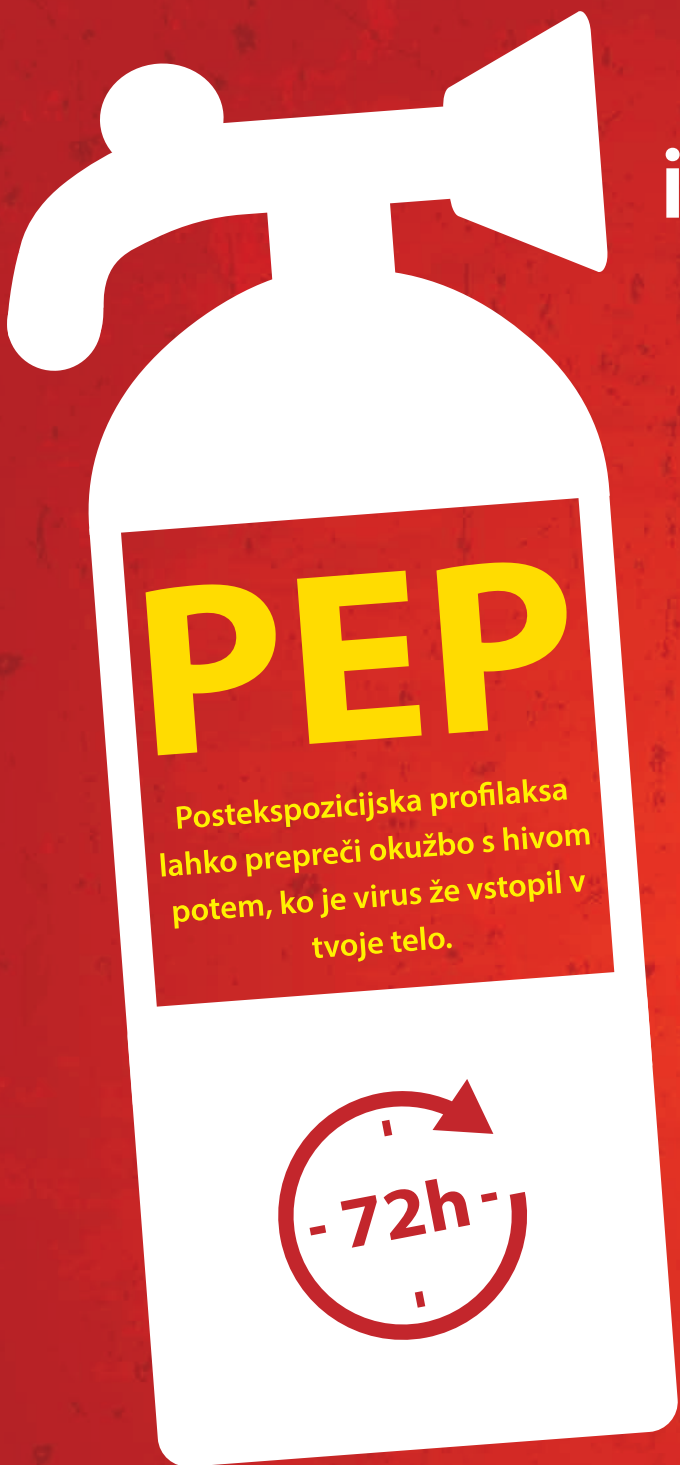
4

Če snifaš, uporabi svoj tulec, če pa injiciraš droge, uporabi novo iglo.

PRIPOROČAMO

Ogled dokumentarca Chemsex (2015).





Sumiš, da si bil izpostavljen HIV-u?

Ukrepaj hitro. Zdravila je najbolje prejeti čim prej, največ do 72 ur po izpostavitvi.

hiv SOS 📞

070 36 16 96

zaupen | anonimen
nonstop

KAJiščeš.si/PEP

BUCK ANGEL
**TRANSSPOLNI MOŠKI
V SVETU PORNO
INDUSTRIJE**

MITJA BLAŽIČ

44-letni aktivist za pravice transspolnih oseb, porno igralec, producent in pisatelj Buck Angel je gotovo eden bolj znanih transspolnih moških zahodnega sveta. Danes predvsem veliko predava, tudi po različnih ameriških univerzah, in širi vrednote sprejemanja raznolikih telesnosti, svobodnega raziskovanja seksualnosti in kulture dialoga. V svojih razmislekih vabi k prespraševanju t. i. biološkega spola oz. spola pripisanega ob rojstvu, spolnih identitet, izrazov, vlog in usmerjenosti. Izobražuje mlade generacije o seksualni fluidnosti in identitetnih politikah. Če je v intelektualnem svetu znan predvsem po frazi »Ne definira vas, kar imate med nogami!«, pa se v porno industriji samodefinira kot »Moški z vagino!« Relativno mirno otroštvo, razburkana puberteta in izjemno travmatično obdobje pred tranzicijo so ga izoblikovali v trdoživo osebnost, ki sebe ne dojema kot žrtev, ampak kot preživelega. Vse, ki se počutijo izključene vabi, da se vključijo, vse na položajih moči pa, da so aktivni zavezniki. Nekoč je dejal, da želi, da bi ljudje razmislili, kaj pomeni biti ženska, kaj moški, kaj gej, kaj heteroseksualna oseba, in da bi razumeli, da nič od tega ne obstaja: »Želim deprogramirati ljudi, da bi prenehali misliti, da morajo biti takšni, kot jim veleva družba. To je moj glavni cilj.« Vprašal sem ga, zakaj si je dekonstrukcijo spola izbral za življenjski cilj. Zakaj je fluidnost boljša za družbo?

Vse, kar govorim, se navadno nanaša na mojo osebno izkušnjo življenja kot transspolni moški. Ko sem se želel prilagoditi družbenemu vsiljevanju izbora med tem, da sem moški ali ženska, gej ali hetero, sem naletel na vrsto težav. Odločilna je bila ugotovitev, da ne bom nikoli imel penisa, da bom vedno imel vagino, in da bom hkrati vedno čutil, da sem moški. To ni sovpadalo z družbenimi pričakovanji o tem, kaj naj postanem. Dejali so mi, da lahko

moški postanem samo, če imam penis. Spoznal sem, da je na svetu veliko več identitet, kot tistih nekaj, o katerih govorimo. Razmišljal sem o ideji deprogramiranja sebe. Od rojstva nas namreč programirajo, da moramo izbirati, ali biti fantek ali punčka, to nam govorijo od prvega dne našega življenja. Četudi to, kar govorijo, ne sovpada z realnostjo. Realnost je namreč to, kaj hočeš sam postati, kar hočeš sam biti. Zato pravim, ustvarite same sebe. Jaz sem moški in sem se ustvaril takega, kot ustreza mojemu hotenju, moji želji, moji samoidentifikaciji in to je moški z vagino. Nisem obstajal, dokler se nisem ustvaril. Zato je deprogramiranje sebe, brisanje tistega, kar nam družba vsiljuje, da smo in nadomeščanje s tistim, kar v resnici smo, zelo pomemben proces.

Ali je to po dolgih letih socializacije v binarne vzorce sploh mogoče?

Seveda je mogoče. Stoodstotno. Jaz sem to naredil. Deprogramiral sem se v razumevanje, da je povsem OK, če nimam penisa. Seveda sem bil socializiran v prepričanju, da potrebujem penis, če hočem biti moški, in da ne bom nikoli moški, če imam vagino. Vendar sem dokazal, da so se ljudje motili. Sem živi dokaz, da se je mogoče deprogramirati in ponovno razmisliti ter se natrenirati, reprogramirati. Vendar je to odvisno od odločitve vsakogar, da ponovno razmisli in ugotovi, da ga ne more nihče prisiliti, da postane nekaj, kar ni.

Torej, kako ste to naredili? (smeh) Če bi vam v enem stavku lahko povedal kako, bi postal milijonar. Spremenil bi ga v tabletko in vam jo dal. Iskreno? Gre za dolgotrajen proces učenja, kako ljubiti samega sebe. Ljubezen do samega sebe je odgovor na vaše vprašanje. In zavračanje skrbi, kaj drugi mislijo o meni. Učijo nas, da so mnenja drugih o nas pomembna, vendar v resnici niso. Deprogramiral sem se. Prenehal sem upoštevati pričakovanja ljudi. S tem, da sem se naučil ljubiti samega sebe in sprejeti lastno identiteto, sem se reprogramiral. Dolgo je trajalo, vendar mi je uspelo.

Pred Buckom Angelom se je v porno industriji okrog transspolnih moških bore malo

dogajalo. Nekoč ste celo dejali, da ste se počutili poklicani to spremeniti. Kaj so bili največji izzivi, katere najpogostejše napačne predstave o transspolnih osebah in transspolnem seksu v porno industriji?

Kot transspolni moški je bilo zelo težko delati v pornografiji. Ne morem govoriti o transspolnih ženskah, to je zelo razvit žanr v pornografiji in veliko transspolnih žensk dela v tej industriji. V svetu pornografije ni veliko transspolnih moških. Mislim, da to izvira iz pomanjkanja »dobrega počutja v lastnem telesu« in pomanjkanja sposobnosti izražanja naše seksualnosti zunanjemu svetu. Imam se za velikega srečneža, ker sem se naučil ljubiti svoje telo že zgodaj med tranzicijo. Pred 22 leti, ko sem opravil tranzicijo, tudi skupnost ni bila tako velika. Danes je v LGBT-skupnosti veliko mladih, skupnost je večja, zato bo vidnih tudi vse več transspolnih moških. O teh temah se moramo šele začeti pogovarjati, saj je pomemben predpogoj razvoja pornografije ravno razumevanje in sprejemanje sebe, lastnega telesa, da bi se lahko seksualizirali tudi navzven.

Še vedno snemate pornografijo ali se bolj posvečate aktivizmu?

Še vedno snemam pornografijo. Moja pornografija je moj aktivizem. Kot seks aktivist združujem pornografijo in aktivizem, veliko pojasnujem, zakaj je seks tako pomemben. Sem tudi aktivist za človekove pravice. Še vedno snemam, ne bi pa zase rekel, da sem porno zvezda.

Učite in promovirate pozitiven odnos do seksa in seksualnosti. Verjamete v opolnomočenje ljudi prek sprejemanja samih sebe, v pomembnost dobrega počutja v lastnem telesu, v praznovanje raznolikosti naših teles. Kako lahko spremenimo percepcijo lepote raznolikih teles, če pa živimo v družbi, ki slavi samo eno obliko telesa?

Odgovor je najprej in predvsem vidnost. Vidnost ustvarja spremembe. Jaz sem se izpostavil svetu in postal viden. In s tem ustvaril idejo o nečem, kar ljudje niso poznali, niso vedeli, da sploh

obstaja. Ljudje so me lahko videli kot človeško bitje, ne samo kot frika in čudaka, moškega z vagino. Začeli so dojemati moje telo, videli so, da sem zadovoljen, vesel in svojem telesu. In to ima posledice tudi za skupnost. Kot skupnost transspolnih oseb moramo začeti delati na večji vidnosti. To lahko naredimo samo tako, da se pridružimo in postanemo del vidnosti. Če želimo spremembe, moramo biti sami del teh sprememb. V trans-skupnosti pogosto vidim osebe, ki so žalostne, jezne, ker ni pozitivnih vzorov. A je tako tudi zato, ker ne participirajo, ker se ne vključijo, ker se ne pridružijo. Zato ponavljam: Vidnost! Potrebujemo več vidnosti.

Kako naj razvijemo bolj afirmativen odnos do seksa in seksualnosti v družbi, ki seksualnost tako močno normira? Starši učijo otroke, da je legitimna samo ena oblika seksualnosti: heteroseksualna in monogamna. Enako je v šolah, kjer se spolnosti lotevajo zgolj skozi mit romantične ljubezni. LGBT-osebe morajo zato percepcijo lastne seksualnosti razviti same. Kako?

Ponovno: s pogovorom, s članki v revijah, s spreminjanjem zakonodaje. Poseben problem so, to lahko povem iz izkušenj, organizirane, institucionalizirane

religije. Posebej v ZDA. Religije imajo zelo negativne ideje o seksu in o LGBT-skupnosti. Širijo laži in sovraštvo do drugačnih, do gejev, do seksa z osebo istega spola. Menim, da se moramo začeti zavedati, da je prav religija pogosto razlog, da se marsikaj na svetu ne premakne na bolje. Zato mora biti naš glas močnejši, proizvajati moramo več materialov, pridobiti več vidnosti, biti moramo glasnejši. Problem je namreč, da so institucionalizirane religije zelo organizirane, zelo glasne in da jih vsi poslušajo. Religije so zelo močne in imajo nadzor nad ljudmi. Razmišljati moramo, kako bomo tudi mi učinkoviteje prenesli naša sporočila za spremembe, kako bomo prevzgojili svet in prekinili njihovo prevlado laži.

Pred kratkim ste predstavili edinstven seksualni pripomoček: buck-off. Gre za pripomoček za masturbiranje, ki je posebej oblikovan za telesa transspolnih moških v tranziciji. Mnogi v aktivizmu za pravice transspolnih oseb menijo, da gre za pravo revolucijo. Zakaj je vaša spolna igračka tako pomembna.

Gre za prvo spolno igračko na svetu za telesa transspolnih moških v tranziciji. Si predstavljate, leta 2016 govorimo o prvi spolni igrački. Res gre za prelomni dogodek, saj sem za njeno izdelavo potreboval 5 let. Nihče namreč ni želel proizvajati tega pripomočka. Pri tem seksualnem pripomočku ne gre samo zame, gre za mojo skupnost, za dejstvo, da sem ustvaril vidnost na drugi ravni. Ko bo transspolni moški poslej stopil v sex shop, bo ta igračka na policah sporočala, da je tudi on legitimna oseba: transspolni moški, ki ima seksualne potrebe. Gre za priznanje, legitimiranje skupnosti, saj je izdelek pripravljen prav za našo skupnost. S tem sporočamo, da smo zdrava seksualna bitja. Zame je to ena najbolj čudovitih stvari v vsej moji karieri.

Kaj bi svetovali cispolnim osebam, kako naj se obnašajo, ko so v postelji s transspolnim moškim ali žensko in jih soočeje z genitalijami presenetli? Kaj je primerno in kaj ni?

To je težko vprašanje, saj vsak čuti drugače. Osebnostnim težav s pogovorom in z vprašanji. Ne čutijo pa vsi tako. To v resnici nima nobene zveze s transspolnostjo, cispolnostjo, homoseksualnostjo ali heteroseksualnostjo. Bodite decentni. Uporabljajte zdravo pamet. Pokažite spoštovanje. Vprašanja so pomembna, posebej, če boste s transspolno osebo seksali. In tudi transspolne osebe morajo biti toliko odprtega duha, da nanje odgovorijo, saj je to za vas morda prva seksualna izkušnja s transspolno osebo in bi se radi pred tem pogovorili. Cispolnim osebam pa pravim, uporabljajte zdravo pamet, a ne sprašujte po genitalijah, razen če nameravate z osebo seksati. Nasploh ne postavljajte transspolnim osebam takih vprašanj, ki jih sicer neznanecem iz spoštovanja ne bi postavili.

Med procesom sprejemanja samega sebe, ste zašli v težave z odvisnostjo od prepovedanih drog. Kaj bi predlagali tistim, ki radi uporabljajo droge za seks oz. ki so jim chemsex partiji pri srcu?

To je stvar izbire. Moja odvisnost, moja treznost, moji problemi z drogami so bili moji problemi. V LGBT-skupnosti imamo sicer precejšnje težave s prepovedanimi drogami. Za to je veliko razlogov: veliko čustvenih problemov, ki so posebej intenzivni v procesu tranzicije, veliko dvomov vase, veliko sovraštva do samega sebe, zato sem npr. droge zlorabljal jaz. Vendar, če uživaš v seksu pod vplivom drog, zakaj bi bil to problem? To ni problem. Upam pa, da si zmožen tudi seksualnih užitkov brez drog. Če uživaš samo ob seksu z drogami, potem nekaj ni ok. Nisem proti drogami. Sem proti odvisnosti. Če te droge ovirajo, da ne moreš funkcionirati v družbi, potem moraš nehati. Ne mislim pa, da so rekreacijske droge slaba stvar. Menim, da so odlično sredstvo za eksperimentiranje s svojim telesom, s svojimi mislimi. Ko pa so droge edino, o čemer lahko razmišljaš, takrat te mora zaskrbeti.

V Sloveniji je hiv koncentriran v populaciji moških, ki imajo spolne stike z moškimi. Lani smo zabeležili tudi prvi primer hiva



v trans-skupnosti. Kaj svetujete aktivistom, ki delujejo na področju hiva in aidsa, kako naj naslovijo vprašanje hiva med transspolnimi osebami?

Sem velik zagovornik varnega seksa. Bodimo realni, smo leta 2016, imeti moramo varne, zaščitene spolne odnose, pogovarjati se moramo o tem. Ne gre samo za hiv in aids, veliko je tudi drugih spolno prenosljivih okužb, ki jih lahko dobimo, in nekatere med njimi, npr. gonoreja, so postale v ZDA neozdravljive, saj so bakterije odporne na vse antibiotike. Torej, najprej se veliko pogovarjamo o varni spolnosti. Če nočete seksati s kondomom, potem morate razmisliti o vaših nadaljnjih korakih. In obstaja zdravilo, ki mu rečemo PrEP – predekspozicijska profilaksa. Gre za izjemno terapijo, o kateri se moramo začeti veliko pogovarjati, posebej v skupnosti transspolnih moških. Veliko transspolnih moških namreč seksa s cisspolnimi moškimi in ne izbirajo vedno ravno varnega seksa. Če torej nočeš seksati s kondomom, potem razmisli o PrEPu, saj nočeš postati hiv-pozitiven ali zboleti za aidsom. Leta 2016 to ni več potrebno. In ponavljam, moramo se pogovarjati o seksu, o varni spolnosti, o drogah, o PrEPu, posebej v naši skupnosti se moramo veliko pogovarjati, da bodo ljudje dobili občutek, da je normalno, da se pogovarjamo. Namesto, da se bojimo govoriti o teh temah, da nam je nerodno. Treba je odpraviti stigmo, ki se drži pogovarjanja o seksu. Ko bomo odpravili stigmo, bo prostor bolj odprt za pogovor o spolnosti, o hivu, o tem, kako ga preprečiti. Pomembni so tudi procesi razkrivanja hiv statusa. Dobro je, da ljudje pred seksom razkrijejo svoj hiv status svojim seksualnim partnerjem. Treba se je razkriti in se pogovarjati o tem. Informirano pogovarjati. **Kateri so po vaših izkušnjah najobičajnejši stereotipi, ki jih imajo cisspolne osebe, geji in lezbijke o transspolnih moških? Kako jih ozavestiti, dekonstruirati in odpraviti?** Ljudje pogosto mislijo, da smo se odločili postati transspolne osebe. V resnici pa ne gre za izbiro, v resnici

transspolna oseba preprosto si. To si pravi ti. To je tvoja identiteta. Ljudi je treba informirati, da ne gre za izbiro, da se transspolne osebe ne zbujaajo zjutraj in se vsaki dan sproti odločajo, katerega spola bodo. Ampak gre za to, da želimo postati to, kar v resnici smo. Kar smo vedno čutili da smo, vendar nismo imeli vedenja, znanja, razumevanja, terminologije, da bi pojav poimenovali. Ena glavnih napačnih percepcij o transspolnosti je, da je zdaj to moderno, da je trendi, da ljudje to počno zgolj zato, da bi bili posebni. To ni res. Ljudje so transspolni, ker to v resnici so. In ponovno, informiranje in pogovor. To dvoje je najbolj učinkovito.

V nadavno objavljeni študiji o potrebah transspolnih oseb v Sloveniji, ki so jo pripravili pri nevladni organizaciji TransAkcija, je samo 21 % respondentk_ov, transspolnih oseb, dejalo, da se čutijo vključene v LGBT-skupnost. Kako lahko zgradimo bolj vključujočo skupnost za transspolne osebe?

Vprašati se moramo, zakaj se transspolne osebe tako počutijo. So soudeležene v skupnosti? Participirajo pri oblikovanju vidnosti? Eden od problemov transspolne skupnosti je, da se veliko ljudi viktimizira, predstavlja, kot žrtev. Gre za razliko med biti žrtev in biti preživeli (survivor). Gre za dve različni stvari. Jaz sem preživeli, imel sem grozno življenje z drogami in alkoholom, s poskusi samomora, a sem se na neki točki zbral in se odločil, da bom preživel. Postal sem »survivor«, preživeli, in moja energija je taka – energija nekoga, ki je preživel. Potem pa imamo v skupnosti transspolnih oseb tudi ljudi, ki so žrtve, ki jamrajo, da se o transspolnosti ne govori dovolj, da nas nihče ne vidi,

da smo ubogi ... to so žrtve. Vprašati se moramo, ali take osebe sodelujejo pri izgradnji vidnosti, da bi ustvarili spremembe? Ne. Kar ustvarjajo je negativna energija. Biti moramo vidni, da ustvarimo spremembo. Zato se moramo tudi transspolne osebe vedno vprašati, sem del spremembe, ki si jo želim? Postati moramo del spremembe, če želimo ustvariti spremembo.

Kako lahko pri tem pomagamo cisspolne osebe, ki smo v tej konstelaciji privilegirana, močnejša stran, saj je sistem ustvarjen po naši podobi?

Bodite zavezniki! Postanite zavezniki, kar pomeni: če transspolnih oseb ne razumeš, vprašaj, beri, veliko, poskušaj dojeti, razumeti. Saj veste, kaj pomeni biti zaveznik. Pometi biti podporen. Poslušati. Cisspolne osebe lahko rečete: »Želim podpreti svoje transspolne brate in sestre!«. Na primer: če na zabavi kolega reče: »Bljek! Si videl tam ono žensko? Ima tiča. To je nagnusno.«, vi pa se ne odzovete, niste dober zaveznik. Zaveznik bo reagiral in se postavil v bran dostojanstvu transspolnih oseb. Če ste cisspolni in želite biti zavezniki transspolnim osebam, potem se morate pripraviti na veliko informiranja: samih sebe in svojih cisspolnih kolegic in kolegov. Izobražujte, vzgajajte, informirajte. Naučite cisspolne osebe, kako imeti rad transspolne ljudi.



Dan po noči v sosednji prestolnici

S prijatelji smo šli na žur v prestolnico sosednje države. Super klub, dobra muzika, alkohol pa še kaj zraven, hudi tipi, kot jih pri nas ne vidiš vsak dan. Sploh takih, kot je bil tisti visok, blond tip s svetlo brado, ki sem ga opazil že na vhodu. Cel večer sem po malem gledal, kje pleše. Hudo je mical.

Spregovorila sva šele na wcju, ko je prišel k sosednjemu pisoarju. Ničesar ni skrival in kar sem videl, me je začaralo. Že mehkega je imel daljšega od njegovih low hanger jajc. Tisti tatu pod popkom je tudi vabil k raziskovanju. Wuf! Ni bil ravno gostobeseden, a njegov globoki »I live nearby« mi je kar dvignil vse dlake pokonci. No, ne samo dlake. Kar sledil sem mu.

Potem se ne spomnim več veliko. Vem, da nisva ravno dolgo hodila in da sva pristala pri njemu doma. Bežno se spomnim strastnega seksa. Od vroče noči sva bila vsa mokra. Zbudil sem se šele, ko so me okoli poldneva klicali prijatelji, kje sem. Njegov goli trebuh se je dotikal mojega hrbta.

Na poti domov sem na zadnjem sedežu avta, kljub glasni glasbi, zaspal. Šele doma, zvečer, ko sem se ulegel na posteljo, sem začel razmišljati, kaj se je sploh dogajalo. Seksal sem brez! Zgrabila me je panika. Spomnil sem se, da sem na tleh ob postelji videl le prevrnjeno tubo silikonskega lubrikanta. Kondoma nikjer. Premetaval sem se po postelji. Vedel sem, da obstaja »pill after« za hiv, ampak nisem imel pojma, kako do njega. Panično sem poguglal in našel neko telefonsko, kjer je pisalo, da svetujejo tudi sredi noči. Šel sem v kopalnico, da ne bi kdo od cimrov kaj slišal, in poklical. Po glasu sem razbral, da sem nekoga na drugi strani zbudil. No, mislim, da ga je moja panika hitro zdramila. Pomiril me je in obljubil, da bo vse uredil, da me bo infektolog čim prej sprejel. Zaspal sem šele, ko sem vzel dva sanvala.

Naslednje jutri sem šel najprej na urgenco po nujno napotnico za infektologa, kjer me je pričakal moj nočni sogovornik z druge strani HIV SOS linije. Bil sem čisto down. Strah me je bilo, hkrati pa sem imel veliko slabo vest, da sem naredil takšno neumnost. Ampak svetovalec z linije me je potolažil. Rekel mi je »ne sekiraj se, vsakemu se lahko zgodi. Vse bo v redu«. Skupaj sva odšla še na infekcijsko kliniko.

Zdravnik tam je bil razumevajoč in sočuten. Z mano se je pogovoril in mi že dal prvo dozo zdravila in recept za enomesečno zalogo zdravil Truvada in Isentress. Dal sem še kri in se odpravil v lekarno, kjer izdajajo zdravila za hiv. Moja slaba vest se mi je povrnila, groza pa se je povečevala, ker se mi je zdelo, da občutim vrtoglavico in slabost. A to bom moral prenašati en mesec?

Drame še ni bilo konec. Bližal se je večer, ko sem bil zmenjen s fantom, s katerim sva že en mesec dejtala. Pri njemu doma. Itak bi spet seksala. Ampak moja želja do seksa je minila. Nisem vedel, kdaj in kako naj mu povem, kaj se je zgodilo za vikend. No, definitivno nisem želel seksati z njim, ker nisem bil prepričan, če je z mano vse okej.

Ko sem prišel do njega, sem ga ravno srečal, ko je sprehajal svojega psa. Povedal sem mu vse in se pred njim zjokal. Nemo je odšel v blok. To me je še posebej bolelo.

Tisti jesenski megleni dnevi so se vlekli. Ker sem vmes delal nočne, sem tablete skrival v kinder jajčku in jih na skrivaj jemal v službi. V tisti rumeni plastični embalaži so žvenketali ob vsakem mojem koraku. Zato sem hodil počasneje kot ponavadi.

Na pol odsoten sem bil v vsem, kar sem počel. Jedel sem pol manj kot ponavadi. Teden dni pred koncem terapije sem pomotoma vzel jutranjo tableto tudi zvečer, kar sem ugotovil šele, ko sem se ulegel v posteljo. Prve misli so bile, da sem uničil vse tri tedne jemanja zdravil. Da je vse izgubljeno. Do štirih zjutraj sem bedel in guglal, ampak nisem našel nič pametnega. Odločil sem se, da kar pokličem urgentno ambulanto na infekcijski kliniki. Prijazen zdravnik na drugi strani mi je pojasnil, da ni nič narobe. Komaj sem zdržal do konca. Vesel sem bil, ko sem si v usta potisnil zadnjo tableto. Nato sem nekaj dni čakal na prvi test po terapiji. Vmes me je presenetil klic od mojega slovenskega dejta. Sočutno me je vprašal, kako sem in da me želi kaj videti. Še preden je do konca vprašal, sem rekel JA! Še isti večer sva se videla pri njemu in seksala. S kondomi. In to vse do zadnjega testa, tri mesece po PEP terapiji, ko sva bila že praktično par.

Dejan iz Novega mesta

URAVNOTEŽENA DIETA PREDSTAVLJA KAR 70-80 % REZULTATA

Vsi tisti, ki smo preko zime in pomladi trdo delali za lepa telesa, tudi na koncu poletja nikakor ne smemo pozabiti rezultatov tudi vzdrževati! Lepo in zdravo telo je namreč posledica kakovostnega življenjskega stila, ki vključuje vsakodnevno skrb za telo v obliki dobrih odločitev. Te odločitve so pomembne tako pri prehrani, kjer ocvrtega piščanca s pomfrijem raje zamenjamo za veliko solato s piščancem, kot tudi pri treningu in vsakodnevnih fizičnih aktivnostih, ko se odločimo, da gremo za spremembo v trgovino peš, namesto na kavo ali pivo raje na sprehod na bližnji hrib in da se tokrat za spremembo res že enkrat odpravimo v službo s kolesom.

PIŠE: JURE AHAČIČ
osebni trener



Za vas sem tako pripravil nekaj enostavnih predlogov, ki vam bodo pomagali vzdrževati rezultate ali celo stopili kakšen odvečen kilogram.

Sedaj, ko sta sezonsko sadje in zelenjava najokusnejša in najbolj bogata s hranilnimi snovmi, se pri prehrani osredotočite ravno na njih.

Polovico obroka, brez problema pa tudi več, naj predstavlja zelenjava. Četrtno krožnika vsak pa naj zavzemajo (večinoma pust) viri beljakovin in ogljikovi hidrati.

Pri zelenjavi se ne omejujte samo na zeleno solato, paradižnik ter papriko, temveč se poigrajte s pisanimi solatami, katerim dodate navadno in rdeče zelje, čebulo, rukolo, kumare, narezano korenje in trakove pese, bučke in kocke jabolk. Od beljakovin izberite puranja in piščančja prsa, manj mastne dele svinjine ter govedine, konjsko meso, jajca, tuno, skušo, file lososa, tofu, sejtan, tempeh, itd.

Od ogljikovih hidratov izberite nepredelane vire, v čim bolj podobni obliki, kot so zrasli. Izberite kuhan navadni in ameriški (sladki) krompir, lečo, sojo, fižol in druge stročnice, ovsene ter pirine kosmiče, kvinojo ipd. Izogibajte se izdelkom iz moke!

Za malico se lahko poslužite vmešanih jajc v tortiliji iz lista solate, proteinske napitke brez dodanega sladkorja, pesti oreščkov (ne pretiravajte z njimi, saj imajo veliko kalorij), korenčka ali pa preprosto pojejte kos manj sladkega sadja. Namesto kruha lahko za sendviče uporabite tudi polovičke paprik.

Pa še en nasvet glede sadja: za vsak kos sadja pojejte dva kosa zelenjave.

Namesto kave, sokov in gaziranih pijač se raje poslužite naravne limonade (s sladilom, če ne marate kisle), ohlajenega čaja, vode z rezinami limon, kumar ali lističi mete.

Uravnotežena dieta predstavlja kar 70-80 % rezultata

Ljudjem, ki poskušajo shujšati samo

s telovadbo, ponavadi spodleti. Neustreznih prehranskih navad se žal ne da odrenirati. Preprosto nimamo dovolj časa.

Mala Milka (80 g) vsebuje 530 kcal. Vsi vemo, da je ni težko pojesti ... Pravzaprav se da pojesti tudi veliko Milko.

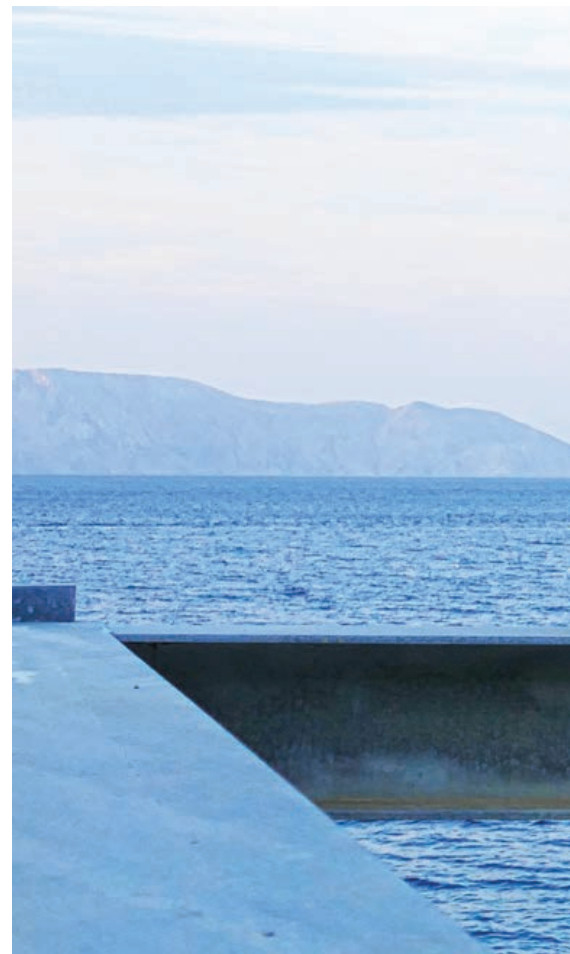
Da pokurimo kalorije, ki smo jih zaužili z malo čokolado, moramo narediti približno eno uro kardia. Vsaj jaz za kaj takega nimam dovolj časa, zato raje jem premišljeno, načrtovano in uravnoteženo.

Na voljo so tudi proteinske testenine, ki vsebujejo okoli 50 % beljakovin, preostali del pa predstavljajo ogljikovi hidrati. Take testenine lahko hkrati uporabite tako kot beljakovine kot tudi ogljikove hidrate.

Preostalih 20-30 % lepega telesa predstavljata fizična aktivnost in trening

Učinki, ki jih imata redna fizična aktivnost in trening, niso samo fizični. Poleg izboljšane zdravja, kondicije, moči in počutja, se izboljša tudi spanje, mentalna jasnost ter samozavest. Potrebno je ločiti med fizično aktivnostjo, ki predstavlja hojo, vsakodnevna opravila in druge nenačrtovane fizične dejavnosti ter med treningom, ki je smiselno zaokrožena in načrtovana celota. Na dolgi rok ne smemo zanemariti učinka fizične aktivnosti, ki je lahko večji kot učinek treninga. Vsakodnevna fizična aktivnost po 30 do 60 minut ima kljub nizki intenzivnosti večji učinek od intenzivnega treninga dva do tri krat tedensko! Ne pozabite, da je bila hoja včasih glavni način potovanja in da je naše telo odlično prilagojeno nanjo!

Vsekakor pa je tudi trening pomemben. Mediji nam današnjo popolno postavo predstavljajo kot športno telo (v mislih nimam izklesanih in napihnjenih teles, temveč lepo oblikovano atletsko telo), tako za moške, kot za ženske. Raven trebuh, pa četudi brez six-packa, predstavlja zdravje ter je za večino ljudi privlačen ideal. Ustrezen trening nam bo pomagal izgraditi kvalitetno mišično maso ter doseči ali obdržati nizek nivo



maščobe, zaradi katerega bodo mišice lepše vidne.

Ni pa vsak trening ustrezen

Seveda obstajajo različni tipi treninga - od športnih aktivnosti, kot so veslanje, kolesarjenje, tek, nogomet, odbojka itd., pa do fitnesa. Ravno pri slednjem imajo ljudje najpogosteje težave. V fitnesu najdete ročke, drogove, naprave in druge propomočke, s katerimi morda niste prepričani, kaj početi. Verjamem, da je marsikomu neprijetno iti v fitnes, saj nima potrebnega znanja za uporabo naprav in načrta za doseg lastnih ciljev, pa naj bo to hujšanje, pridobivanje mišic, moči, kondicije ali pa preprosto vzdrževanje rezultatov. To je podobno, kot da bi šli v promet z avtom ter brez vozniške. Slej kot prej bo prišlo do nesreče, ali pa se sploh ne boste premaknili z mesta, saj ne boste znali zagnati avta. Morda ne ni bilo slabo, da vsaj na začetku



Za nasvete, individualne in skupinske treninge, programe prehrane za hujšanje in pridobivanje mišične mase se lahko obrnete name na jureahacic@gmail.com ali me poiščite na Facebooku: Jure Ahačič - team osebnih trenerjev.

prosite za strokovno pomoč, ki vas bo - tako, kot vas je inštruktor vožnje naučil voziti avto - naučila pravilne in varne uporabe naprav in pripomočkov v fitnessu. Za različne cilje je namreč potreben različno načrtovan pristop, v nasprotnem primeru namreč ne bo rezultatov. Vse prepogosto namreč videvam (vsaj na začetku) zagrizene posameznice in posameznike, ki v fitnessu redno in pridno trenirajo, toda žal izvajajo napačne vaje, na napačen način in brez načrta. Kako so se lotili s prehrano podpreti svoje cilje, ne vem, toda njihov napredek in rezultati v večini primerov kažejo, da so k temu žal pristopili neustrezno. Zato si prvo vzemite čas in si priskrbite dober program treninga in prehrane, ki bo podprl vaše cilje. Trening po lastnem občutku je v večini primerov neustrezen, nedoseganje rezultatov pa pomeni, da izgubljate tako denar, čas in motivacijo. S tem boste prihranili tako denar, kot čas, rezultati pa bodo kmalu tu.

Program za trening doma

Ni pa potrebno ravno hoditi v fitnes, da bi pridobili na kondiciji in osnovni moči. Marsikaj se da narediti tudi doma, z lastno telesno težo. Za vas sem zato sestavil kratek program, ki ga lahko izvajate kar doma v dnevni sobi. Uporabili boste tudi kavč ter se pri tem pošteno zadihali.

Naredite 5 minut ogrevanja, nato pa začnite s programom. Izvajajte vaje kot predpisane, eno za drugo. Izvedite določeno število ponovitev, nato pa se brez počitka premaknite na naslednjo vajo. Pavzo si vzemite šele takrat, ko res ne morete več. Počivajte toliko, da boste lahko s polno intenzivnostjo nadaljevali trening.

Naredite dva do štiri kroga vaj (odvisno od vaše fizične pripravljenosti) v čim krajšem času ter vmes ne pozabite piti zadosti vode. Na koncu naredite lahkotno raztezanje.

10-15 sklec

če ne zmorete polnih sklec, spustite kolena na tla, še lažja varianta pa je, da ste z rokami oprti na sedalo kavča ali naslonjalo za roke

30 sekund kroženja z rokami v odročanju, v statičnem počepu

5-15 bench dipsov z oporo na kavču (vaje, ki jih ne poznate, poiščite na Youtubeu)

5-10 izpadnih korakov na nogu

10-15 počepov

10-15 trebušnjakov

10-15 dvigov prsnega koša s tal (leže na trebuhu)

5-10 enonožnih počepov, z oporo zadnje noge na kavču

Z žanom na testiranju

Na Legebitrini testirni točki, na **Trubarjevi 76a** v Ljubljani, se lahko vsak ponedeljek, med 17. in 20. uro, testiraš tudi ti!



Receptor ti bo izročil vprašalnik.



O razlogih za testiranje in drugih dilemah se boš pogovoril s svetovalcem na zaupnem pogovoru.



Odvzel ti bo tudi bris na oralno gonorejo. Če boš želel, si boš sam odvezel tudi analni bris.



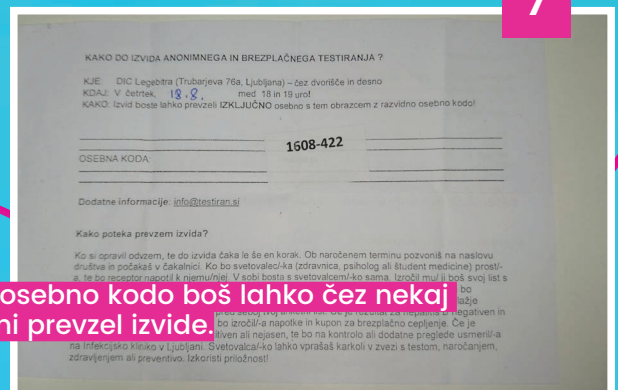
Poišči najbližje testiranje na KAJiščeš.si.



V čakalnici izpolniš vprašalnik.



Zdravstveni tehnik ti bo odvezel kri.



Z osebno kodo boš lahko čez nekaj dni prevzel izvide.

1

2

3

4

5

6

7

8



Vzorke tvoje krvi bomo odnesli v referenčni laboratorij.

9



Kri bodo testirali na hiv, hepatitisa B in C ter sifilis.

10



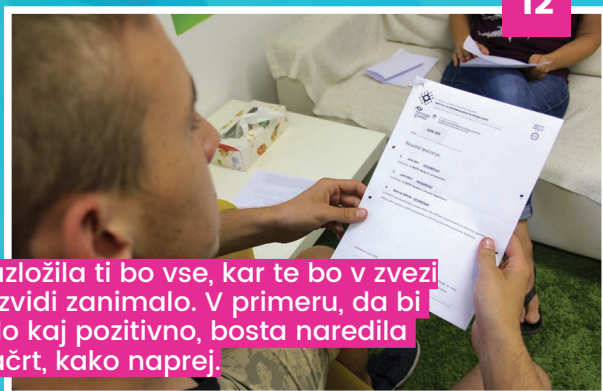
Tvoje izvide bomo prevzeli v zaprti kuverti.

11



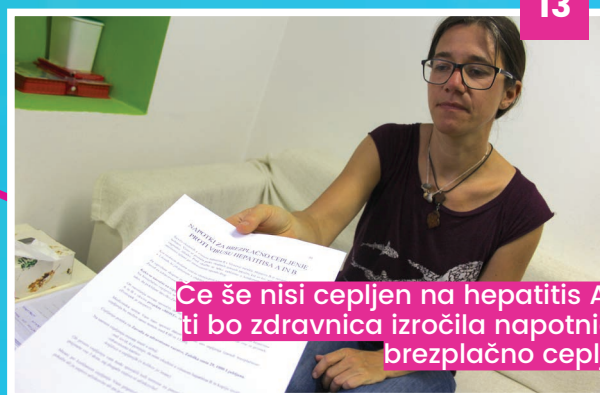
Z zdravnico bosta v četrtek ob 18h skupaj odprla izvide.

12



Razložila ti bo vse, kar te bo v zvezi z izvidi zanimalo. V primeru, da bi bilo kaj pozitivno, bosta naredila načrt, kako naprej.

13



Ce še nisi cepljen na hepatitis A in B, ti bo zdravnica izročila napotnico za brezplačno cepljenje.

Več o zaupnem in brezplačnem testiranju na hiv, hepatitis B, hepatitis C, sifilis in gonorejo na:

KAJiščeš.si/testiranje

Pogovor z Walterjem Heidkampom, ki v okviru Norveške organizacije za zdravje gejev in lezbijk deluje na področju preventive in nudi podporo gejem, ki živijo s hivom. Slovenijo je obiskal v okviru zaključnega posveta projekta Odziv na hiv, katerega nosilec je društvo Legebitra.

WALTER HEIDKAMPF

MITJA ČOSIĆ

27 LET ŽIVLJENJA S HIVOM



Walter, koliko časa je minilo, odkar si izvedel, da imaš hiv?

Bilo je leta 1989, torej pred 27 leti.

Kako si sprejel diagnozo, sploh v tistih časih?

Positivna diagnoza je bila takrat zelo slaba novica, saj je pomenila smrtno obsodbo. Star sem bil 29 let, sveže samski po končanem osemletnem razmerju in ker sem bil znova "na trgu" sem se odločil, da se bom testiral. Izvid me je pretresel. Bil sem prestrašen, strah me je bilo smrti.

V osemdesetih je na Zahodu, predvsem v ZDA, zaradi aidsa umrlo ogromno ljudi. Kako pa je bilo na Švedskem, kjer si takrat živel?

Bilo je veliko govoric, da je ta ali oni

imel aids, da so ljudje takorekoč preprosto izginili in umrli. Bilo nas je pet prijateljev; jaz, moj bivši partner in še trije drugi. Eden od teh treh je umrl zaradi aidsa, kar me je vzpodbudilo, da sem jim povedal, da sem pozitiven. Nato sta se mi svojo diagnozo razkrila še druga dva. Samo moj bivši je bil hiv negativen.

Praviš, da si se testiral, ker si bil spet na trgu samskih. Ali si imel kakšne simptome?

Imel sem vročino in izpuščaje po telesu, ki sem jih zamenjal za sončne opekline. In pa močno nočno potenje, a mi niti na misel ni prišlo, da bi lahko šlo za hiv. Menil pa sem, da je moja dolžnost, da se testiram, a bil sem prepričan, da bo rezultat negativen.

Si imel pri soočanju z diagnozo podporo družine ali prijateljev? Kakšni so bili njihovi odzivi, ko si se jim zaupal? Nenavsezadnje je to bilo leta 1989, ko je bilo še veliko strahu zaradi hiva in aidsa.

Ja, takrat je bilo precej drugače, veliko strahu in neznanja je bilo v družbi, tabu. K sreči so me moja družina in prijatelji stoddostno podpirali. Nihče mi ni obrnil hrbta.

Skandinavija je znana po svoji liberalnosti. Kakšen pa je bil odnos družbe do oseb, ki živijo s hivom? Kako močna je bila stigma?

Ljudje so se v gejevskih klubih ozirali naokrog in s prstom kazali na shujšane moške, češ "Pazi se ga, če nima raka, ima aids." Stigme je bilo

torej dovolj že v gejevski skupnosti. V časopisih smo lahko brali o paniki, govorilo se je, da bi hiv pozitivne dali v karanteno na nek otok in podobno. Dogajale so se zares grozne stvari, umrle za aidsom so na primer po smrti brez ceremonij zavijali v črne vreče za smeti. Umirajočim so solze brisale sestre z orokavičenimi rokami, oblečene v skafandre. Bili so histerični časi. Po drugi strani pa se ni nihče želel pogovarjati o hivu in aidsu, po načelu če se o tem ne pogovarjamo, ne obstaja.

Vemo, da hiv dandanes ni več smrtna obsodba, temveč ob pravočasnem in primernem zdravljenju kronična okužba, s katero je mogoče dočakati običajno pričakovano življenjsko dobo. Kakšne pa so tvoje izkušnje z zdravljenjem in kako zelo hiv vpliva na tvoje življenje?

S kombiniranim zdravljenjem sem pričel, ko so ga uvedli leta 1996. Kakšnih devet mesecev pred tem je bil moj imunski sistem že tako slab, da mi je zdravnik predpisal zdravilo zidovudin, ki pa je imelo tako močne stranske učinke, da sem ga prenehal jemati. Mislim sem si, da nimam več veliko časa in kolikor mi ga je ostalo, ga nisem želel pokvariti z zdravljenjem. Ravnal sem pametno, kajti s tem, ko sem se odrekel visoki dozi zidovudina, sem preprečil, da bi moj virus postal odporen na zdravila,

ki prišla nekaj mesecev kasneje. Ko so se začela uporabljati, mi je zdravnik rekel: "Walter, zdaj lahko odpreva šampanjec, saj imamo zdravilo, ki ti bo pomagalo". Jaz pa niti nisem bil niti prepričan, če želim zdravila. Sprijaznil sem se, da mi je ostalo le še nekaj let. Trajalo je nekaj mesecev, da sem ugotovil, da ne želim umreti. Nato sem pričel zdravljenje z novimi zdravili, ki so mi sprva povzročala različne stranske učinke, pa tudi režim jemanja je bil težaven, do 20 tablet dnevno z veliko vode, pred obroki, po obrokih, paziti sem moral, da sem jih jemal točno na uro. A stranski učinki so po pol leta minili, moj imunski sistem si je opomogel in od leta 1996 nimam več zaznavnega virusa v krvi.

Torej za aidsom nisi nikoli zbolel?

Ne, ker so se učinkovita zdravila pojavila ravno pravi čas. Če se ne bi, bi verjetno že bil mrtev. Tako da sem imel srečo. Na žalost nekateri moji prijatelji te sreče niso imeli.

Kaj rečeš ljudem, ki jih je strah oseb s hivom?

Najprej jih vprašam, česa se bojijo, se pogovorim o njihovih strahovih. Povprašam jih, koliko sploh vedo o hivu. Opažam, da veliko ljudi še vedno ne ve, kako se hiv prenaša. Vedno jim pojasnim, da uživanje zdravih prepreči razmnoževanje hiva

v telesu. Če torej poznate koga, ki sam zase ve, da je pozitiven, se po vsej verjetnosti zdravi in tako hiva ne more prenesti na drugo osebo. Tako ali tako pa se hiv z običajnimi, vsakodnevnimi stiki ne prenaša. Prenos je možen preko spolnih odnosov ali souporabo pribora za injiciranje drog.

S hivom živiš že 27 let. Kakšen je tvoj nasvet tistim, ki so morda ravnokar izvedeli, da so pozitivni in jih je strah in z negotovostjo zrejo v prihodnost?

Moj prvi nasvet je, naj se umirijo, saj bo vse v redu. Še vedno si isti človek, razen da imaš v sebi neznatno majhen virus, ki ga ne moreš videti, zato se z njim ne identificiraj. Nisi virus, si, kar si bil prej. Še vedno lahko živiš, kot si prej. Ne stori ničesar drastičnega, je pa dobro, če se lahko s kom pogovoriš. Če nimaš nikogar, poišči pomoč pri organizaciji, ki nudi podporo osebam s hivom, kajti vedno je lažje, če lahko stisko s kom deliš.

Ti si verjetno dokaz, da lahko s hivom živiš povsem običajno življenje?

Seveda lahko. Zato ljudem z novo diagnozo povem, naj se umirijo. Hiv je dandanes kronična okužba in nič več ne pomeni smrti. S pomočjo zdravih je možno živeti običajno in dolgo življenje.

BUDDY PROGRAM

KAJiščeš.si

VEČ O ŽIVLJENJU
S HIVOM

Živim s hivom

buddy program



Življenje s hivom je lažje, če lahko o tem s kom govoriš.

Če se želiš vključiti v buddy program, nam piši na buddy@legebitra.si ali pokliči 030 478 578. Povprašaj lahko tudi svojega zdravnika infektologa.

KAJiščeš.si/buddy

Od Jadrana ...



... prek Sesljana ...



... vse do Triglava.



VRHUNEC UTRINKOV

S prijateljema imamo že tradicijo, da gremo skupaj na morje. Čeprav rad potujem in spoznavam nove države, tedna morja na Krku ne zamenjam za nič drugega. Sploh ker poznamo skrite koticke, kjer se lahko skoraj sami kopamo, brez da bi mi nam kopalke pustile bele zaplate teles, ki bi še globoko v zimo sevale kot oznake za evakuacijo.

Zvečer, ko sta prijatelja, ki sta par, že divje seksala – vsake toliko časa sem zaslišal, kako je njuna postelja zaječala – sem jaz ostal sam na terasi in užival v poletnem vetriču in številnih utrinkih. Ob samotnih večerih sem, kot že prejšnja leta, tudi letos radovedno pokukal na Grindr, brez kakšnega resnega namena, da bi se s kom dobil. Ker sem potreboval nekaj stimulacije, ki bi spodbudila mojo domišljijo, sem si s kom izmenjal slike. Najprej obraza. Če sva bila všeč, še nog, hrbta, prsnih in trebušnih mišic ter nazadnje še ritke in tiča. To sva storila tudi z Luko, študentom iz Zagreba, ki je bil prav tako na Krku. Očaral me je že njegov nasmeh, čeprav je na prvi fotografiji še skrival oči za sončnimi očali. Njegove rjave oči, ki jih je pokazal na naslednji sliki, so razkrile njegovo nagajivost in še poudarile njegov seksi nasmeh.

Želel me je spoznati. Sprva sem se izmikal, a ko mi je omenil, da je ravno ta večer vrhunec utrinkov in da pozna prostor, kjer svetloba ne bo motila najinega pogleda v nebo, sem se le vdal. Utrinke je pač najlepše gledati v dvoje. Čez pol ure me je že pobral z avtom. Čutil sem, da je nervozen, ker je bil bistveno manj zgovoren kot virtualno. Kmalu sva prispela do zaliva, kjer ni bilo nikogar. Le pljuskajoči zvoki morja ob plimi in nebo polno zvezd ter luna, ki je osvetljevala skale. Sprostil se je. Postal zgovoren in dolgo sva se pogovarjala, preden sem opazil prvi utrinek. »Si ga videl?«, sem ga vprašal, a je odgovoril, da je gledal moje globoke rjave oči. Očaran nad njegovo iskrenostjo sem se ga na rahlo dotaknil. Trznil je in kar planil name. Kar naenkrat sem ležal na peščenih tleh, ki so sevala od celotnega dneva zbrano toploto, na sebi pa sem čutil njegovo toploto. Njegove sočne, polne ustnice so se narahlo dotaknile mojih in zaščemelo me je, kot bi med nama stekla električna. Zavihal mi je majico in polnost njegovih ustnic sem začutil na svojih napetih bradavičkah, na popku in kmalu še nižje. Trd sem bil že kar nekaj časa. In moker od precuma, od pričakovanja, želje, kaj še bo. Narahlo ga je vzel v usta in ne vem, kdo je bolj užival. Jaz sem stokal, on pa ga je spravil v grlo vse do jajčk. Nenadoma se je povzpел do moje glave in me vprašal, če greva raje do njega, da nama bo bolj udobno. Malo sem se obotavljal, ker sem popolnoma pozabil na neudobje kamnov. Ampak kmalu sva bila pri njemu, v čudoviti hiši na vrhu hriba. Na sedežni na terasi s



pogledom na morje sva nadaljevala s strastnimi poljubi. Kmalu sva bila povsem gola, ko je skočil po stopnicah in prižgal luč bazena, ki ga prej sploh nisem opazil. Povabil me je vanj in mi priznal, da še z nikomer ni bil tam. Topla voda bazena naju je grela, da mlačen jadranski vetrič ni prezebel najinih popolnoma nagih teles. Drgnila sva se drug ob drugega, lizala mokre bicepse, vrat, ušesa, usta. In precum je po kapljicah poplesaval v bazenski vodi. Luka je bil malo mlajši od mene, a vsaj 10 cm višji. Visoki tipi so mi bili že od nekdaj seksi. Njegovo dolgoletno igranje odbojke je ustvarilo telo širokih ramen, močnih rok, ki so me brez težav dvignile in odločno prijele. Ko je s sočnimi ustnicami in jezikom prišel do ušes, o ja, odkril je, da me lizanje ušes čisto paralizira, mi je potihno prišepnil, da me hoče. Mislim, da mi je že tako trd tič še dodatno otrdel. In ja, jasno mu je bilo, da se z njegovim predlogom strinjam.

Odločno me je prijel za roko in me odpeljal nadstropje višje. Najprej pod tuš. Namilil me je po hrbtu in po ritki. Jaz pa njegovega trdega, žilastega tiča, ki je kar pulziral od potrebnosti. Oblit s kapljami vode iz tuša sem šel sem na kolena. Gledal sem ga v njegove seksi oči in mu sproti srkal vso vodo, ki je s tuša padala na njegovega žilastega tiča. Videl sem, kako mu paše, saj si je grizljal ustnice. Slišal sem njegovo stokanje. Čutil sem, da me hoče.

Kar odnesel me je na posteljo, me obrnil na trebuh in z okretnim jezikom pričel raziskovati mojo še od tuširanja vlažno luknjico. Čeprav sem ga hotel takoj v sebi, in to je vedel, ker sem ga praktično prosil, je nalašč odlašal. Komaj sem zdržal. Ulegel se je name in me divje grizljal po ušesih ter me nekajkrat strastno zalizal. Hotel sem ga v sebi, in čutiti njegovo vroče telo na svojem hrbtu, se prepustiti njegovemu ritmu, gibanju, sunkom, vsemu ...

Prijel je lubrikant, ki ga je imel v prvem predalu nočne omarice. Obilno podmazana sta njegova dva prsta brez težav prodrla vame. Takoj je našel G točko, na katero je nekajkrat pritisnil, da mi je skoraj prišlo. Tresel sem se od užitka in vedel je, da je čas. Nataknil si je kondom in me že dražil s podmazano glavico, kot da je hotel, da ga prosim, da naj ga že da noter. Ja, gotovo je to hotel.

Na srečo me ni predolgo matral, sicer bi prej dehidriral od izdatnih količin precuma. V bočnem položaju, kot da bi vedel, da mi ta najbolj paše, je prodril vame. Počasi, a vztrajno, do konca. Ves ta čas me je objemal s svojimi močnimi rokami, ki sem jih nekajkrat polizal v znak popolne podrejenosti. Zdaj sem bil njegov. Kakor ga je potisnil noter, tako sem zastokal. Všeč mu je bilo, da nisem bil tiho. Ponosen je bil na svojega tiča in z veseljem je poizkušal drugačne tehnike in položaje, v katerih je imel on največ nadzora. Malo počasi, pa malo hitro. Vmes je malo pomešal in kar naenkrat mi ga je zabil do konca. Nisem mogel več. Občutek je bil preveč intenziven in takrat mi je glasno prišlo. Zavpil sem. In ko sem čutil vso to ekstazo orgazma, še kar ni nehal in mi ga je še kar nabijal. Strastno in do jajc, da so se njegova mastna bingljajoča jajčca nekajkrat sprijela z mojimi. Nenadoma me je z eno roko stisnil k sebi, zarjovel kot lev, z drugo roko pa sunkovito udaril ob nočno svetilko, da je z vso silo odletela v steno in se razbila.

Obležala sva. Nemočna. Mokra. Zadovoljena. In zadovoljna. Sploh jaz, ker se je moja želja ob utrinku tako hitro izpolnila. In komaj čakam, ko bom šel naslednjič na Krk. Morda še ta mesec ...

Morski Volkec





Prišla je jesen

Z jesenjo pride tudi obdobje resnosti, vsaj pri meni. Vpisal sem se na izobraževanje, ki sem ga redno obiskoval. Naložil sem si veliko obveznosti in tako so minevali dnevi, dokler ...

Začelo se je s pokašljevanjem, ki se ni in ni hotelo nehati. Očital sem si, da morda preveč kadim, zato sem poskušal omejiti kajenje. A kašelj je postajal vedno bolj pogost in nadležen. Šele čez kakšen mesec sem se spravil k osebnemu zdravniku, ki je v par sekundah strokovno ugotovil, da je to pač navadna angina in me hitro nagnal iz ordinacije z receptom za antibiotike.

Kljub temu se moje zdravje ni izboljšalo, nasprotno. Po slabem tednu sem se zbudil ves rdeč, kot zrel paradižnik, in moj fant me je prepričal, naj se vrnem k zdravniku, ker to pač ni normalno in zahtevam pojasnila ter pomoč. Na srečo mojega osebnega zdravnika ni bilo. Sprejel me je nadomestni in me pod nujno napotil na infekcijsko kliniko zaradi alergijske reakcije na antibiotik. Tam sem dobil infuzijo in poslali so me domov. Pomirjen sem se odpravil spat.

V pričakovanju izboljšanja sem si že predstavljal, kako bom čez nekaj dni zdrav in bom spet lahko delal. Delati namreč nisem mogel, kar se je poznalo na prihrankih, ki so vztrajno kopneli. Toda zdravje mi je bilo prioriteta. Vendar je imelo telo drugačne načrte. Kmalu sem pričel zavračati vsako hrano, vsak požirek vode. V roku nekaj ur nisem mogel niti vstati iz postelje, tako me je moj partner kar pod prisilo peljal na infekcijsko kliniko. Zdravnik, ki me je en dan prej sprejel na kliniki, je zviška pogledal moje telo, ki sicer ni bilo več rdeče ter najprej rekel, češ, saj ste zdaj čisto OK, kaj ste se sploh vrnili. V tistem trenutku sem skočil z mize in mu pobruhal celo ordinacijo, saj enostavno ni šlo drugače. Mogoče me je ravno zaradi tega pod nujno sprejel v bolnišnico. Še tisti večer so začeli s preiskavami, med drugim mi je zdravnik predlagal celo testiranje na hiv, na katerega niti pomisliti nisem hotel.

Zaradi vikenda sem na izvide moral počakati do naslednjega tedna, v negotovosti in strahu.

Žare s hivom živi že 11 let. Z nami deli svoje vzpone in padce ter izkušnje na poti življenja, po kateri uspešno stopa. Nadaljevanje njegove zgodbe si lahko prebereš na KAJiščeš.si/blog.



WOOF! WOOF!



Kdor misli, da so se bradatih tipov, karirastih sracj in gozdarskega stila spomnili hipsterji ob koncu prvega desetletja najnovejšega veka, najbrž še ni veliko slišal o medvedji subkulturi, ki vse to in še več pozna od osemdesetih. In kakor mi hi(p)sterija mainstrimizacije obrazne in telesne poraščenosti skupaj z brezsravnim izražanjem mehkejšje plati moške "nature" sprožata palpitanje, je pravi hipster zame, kot (homo) tradicionalističnega medota, vseeno nekoliko problematičen. Zaradi komercializacije, gentrifikacije, hiperindividualizacije, kvazi-uporništv in, kot bi dejala Rajgelj, alter-šminke. A vseeno vselej zamižim na eno oko, nenazadnje znajo biti ob primernih okoliščinah nadpovprečno fluidni. In bikuriozno dezinhbirani.

Medoti menda nastanemo kot odziv na hiv v osemdesetih. Ljubezenski ročaji na bokih naj bi dokazovali odsotnost virusa in potrjevali zdravje. Na to nisem preveč ponosen. Med evlucijskimi teorijami mi je veliko bližja tista, ki začetke umešča v San Francisco in pravi, da smo vzniknili kot upor proti bodyfašizmu homonormativne skupnosti, ki je kot temelje postulate gejevske estetike in erosa postavljala mladost, gladkost, vitkost oz. antično izklesanost. Medvedja skupnost promovira barok, rokoko, lepoto raznolikih teles, a je tudi znotraj sebe pogosto bodyfašistična. Bodisi v njeni »musclad-bears« izvedbi ali ko viha gobce ob neporaščenih medvedjeljubcih. Čeprav nas odlikuje gostoljubje in inkluzivnost, izključevalne prakse niso redke, npr. izganjanje feminiziranih ljubiteljev poraščene divjadi ali puščanje medvedk in medvedoljubk pred vratih. Ni mogoče prezreti tudi, da je vsa ta promocija možatosti in ene »prave moškosti« lahko optimalno okolje za skrivaštvo in (»straight acting«) mimikrijo. Mačizem, šovinizem, mizoginijo, transfobijo, ponotranjeno homofobijo in druge patriarhalne poniževalne prakse. Zato, spomnimo, temeljne

vrednote medvedje subkulture so praznovanje in povečevanje telesne raznolikosti in inkluzivnost. Pravi medved je tisti, ki se sam identificira, kot medved. Pripadniki medvedje subkulture so vsi, ki se v medvedji subkulturi vidijo. Ne glede na telesni izgled, kilograme, poraščenost ali stil oblačenja. Ne glede na barvo kože, etnično ali versko pripadnost, politično prepričanje, socialni status ... In dodajam: ne glede na spolno identiteto, spolni izraz in spolno usmerjenost. Da bi bilo sporočilo jasnejše, so si medoti izmislili vrsto medvedjih kategorij. Poenostavljeno: medo (poraščen debelejši moški), mladiček (mlad medo), polarni medved (starejši medo), grizli (zelo zajeten in dominanten medo), panda (azijski medo), koala (avstralski medo), Ursula (medvedka), lezbična panda (slovenski endemit), vidra (poraščen tip atletske postave), volk (vitkejši, seksualno agresivnejši medo, pogosto »biker«), chubby (debelejši neporaščen medo), lovec (ljubitelj medvedov). Zverinska ideologija zahteva tudi afirmativen odnos do telesnosti, dotikov (objemov, crkljanja), seksualnosti in zavračanje moralizmov. Seks je med medvedi oblika socializacije in ne nujno zgolj sakralni ritual kronanja ene prave ljubezni, »dokler naju smrt ne loči«. Monogamija ni prepovedana, ni pa pomembnejša vrednota od svobodne ljubezni. Seks in ljubezen nista siamski dvojčici. Skupaj skočita, ko se zgodi. Ali ko hočeta, da se zgodi. Partnerstva in družine: od jedrne do poliamorne. Ljubosumje ni znak ljubezni, ampak posesivnosti. Užitek je svetinja. Travme in tegobe kompenziramo s hrano. Pijača - pivo. Obleka: vse, kar bi nase dal vaš najljubši revirski gozdar. Aplikacije: GROWLr, Scruf, u4Bear, bearwww. Sveto mesto: Provincetown, ZDA (julija). Nekatera ostala pomembnejša medvedja romarska središča: Barcelona (Barcelona, marca), Lazy Bear (Guerneville, julija), MadBear (Madrid, decembra), Bear Pride Koeln (Koeln, maja), InstaBear (Instambul, septembra) ...

Vse definicije so fluidne. In seveda, to je moja interpretacija medvedje kulture.

V Sloveniji se je medvedja subkultura manifestirala okrog neformalne skupine Medoti, ki je med leti 2008 in 2012 organizirala različne dogodke: bear partyje v Klubih K4 in Tiffany, medvedji piknik v Brdih, razstave, filmske, projekcije, okrogle mize, izlete na medvedje zabave v tujino in druge priložnosti za druženje. Delovanje skupine je po letu 2012 zamrlo, osvežitev so na medvedjo sceno prinesli medvedje zbrani okrog skupine BearQuake Ljubljana. V Klubu Tiffany so organizirali nekaj zabav, marca 2015 pa izbor za naj medota 2014. Prvi (in doslej edini) mister bear Slovenije je postal Roman Merljak iz Nove Gorice. Slovenska medvedja scena je od junija 2015 v nekakšni hibernaciji. Nestrpno čakamo prebujenje!

MITJA BLAŽIČ

Napovednik medvedjih zabav od oktobra do decembra 2016

Oktober:

Bruselj 6.–9. 10. 2016 Belgium
Bear Pride 2016
www.bearweekend.be/en/

Sevill 6.9. 10. 2016 GuadalkiBear
2016 17th International Meeting
www.guadalkibear.com/idiomas_ing.htm

November:

Maspalomas 6. 13. 11. 2016 MAD.
BEAR BEACH Las Palmas
www.madbear.org/maspalomas.html

Köln, 23.–27. 11. 2016 BEAR PRIDE
COLOGNE 2016
www.bartmaenner-koeln.com/BEARPRIDE/

December:

Madrid, 5.–12. 12. 2016 Mad Bear
2016
www.madbear.org/madbear.html

WOOF!

» Bolje je biti prostitut kot tat«

Moško spolno delo je tema, o kateri se ne govori veliko, če pa že, pa pogosto v senci ženskega spolnega dela. Vendar obstaja tudi v Sloveniji. Po slovenski raziskavi iz leta 2011 je vsak šestnajsti moški v zadnjih dveh letih seksal z moški spolnim delavcem.

Pogovarjali smo se s 24-letnim spolnim delavcem. Ima punco, ki ne ve za njegovo delo in se srečuje predvsem z rednimi strankami.

Na kakšen način prihajaš v stik s strankami? Tudi preko interneta?

Imam stranke, ki jih redno obiskujem. Pokličejo me, dobimo se pri njih doma, v kakšnem avtu ali v naravi. Potem dobim tudi denarno nagrado. Na internetu pa ti obljubijo vse najboljše, na koncu pa se ti zgodi, da te vrže iz stanovanja ali pa ti zagrozi s policijo. Enkrat so me trije tudi oropali, ko sem vstopil v avto. Pobrli so mi star telefon, cigarete in nekaj denarja. In tudi ne veš, če je človek zdrav ali ne, ker včasih seksam tudi brez kondoma. Ni tistega zaupanja. Je pa res, da imam na avanturah.net še vedno profil.

Kako na profilu pritegneš pozornost?

Najpomembnejše so fotke. In če imaš samo dve, ti noben ne bo verjel, zato moraš imeti več fotk raznih delov telesa. Nekdo je nor na to, da si obdarjen, nekdo je nor na lepe ritke, kakšni imajo tudi fetiš na noge – večje noge imaš, več plača. Pomembno je, da si tak tip, ki ga on ne bi sicer nikoli dobil.

Kdo pa določa višino nagrade?

Določaš jo sam. Jaz takoj povem ceno. Za analni seks imam od 100 do 150 evrov. Potem pa ti kakšna stranka zbije ceno in, recimo, lahko dobiš samo 50. Odvisno pač od tvojih izkušenj in predvsem, koliko si obdarjen, če si dobro pasiven, športnik ...

Kako pa si prišel v stik s spolnim delom?

Na poti v vzgojni dom, kjer sem pristal zaradi druženja s pretepači in mafijozoti, sem na železniški postaji spoznal nekega gospoda. Plačal mi je pijačo in dal za cigarete ter me vprašal, če bi rad kaj zaslužil – če mu ga pofafam ali ga pofukam. Bil sem pred težko dilemo, ampak sem si rekel, da imam raje nekaj denarja. Boljše, kot pa da človek krade! Z avtom me je odpeljal za Savo in mu ga pofafal. Takrat sem prvič poskusil in bilo je dobro. Hvala bogu, bil je čist in urejen. Od takrat naprej se prostituiram. Pa še manj problemov imam s

policijo, ker ne kradem. Vsakič, ko sem prišel na postajo, sem spoznal drugega človeka.

In s temi ljudmi si ostal v stiku?

Da, čeprav sem se z nekaterimi tudi prenehal srečevati, ko sem videl, da se dobivajo z drugimi zadrogiranimi fanti po straniščih, ker so bolj obdarjeni. Danes lahko dobrega fanta ali punco, saj ni važno, dobiš tudi za 20 evrov, kar je neverjetno.



Glej, meni je vseeno, magari je nuna, samo, da plača.

Zakaj pa so sedaj cene tako nizke?

Jah, kriza, ne. Veliko je tega. Nekateri so ugotovili, da se da na ta način dobro zaslužiti, sploh če imajo posebne stranke: lahko so odvetniki, lahko je nekdo iz parlamenta, lahko so policisti, lahko so, ne vem, komunalci, karkoli, ampak v glavnem vsi tisti, ki imajo plačo in imajo ves čas denar.

Ampak parlamentarcev verjetno ne srečuješ na železniški postaji ...

Ne, to se dogaja preko vez. Oni se seveda ne izpostavljajo.

Je prostitucija tvoj edini vir zaslužka?

Včasih je bila, zdaj dobivam socialno podporo. Če sem v krizi z denarjem, obiščem stranke. Imam tudi nekoga, ki mi za celo noč da 350 evrov. Pokliče še več predvsem strejt fantov, zelo rad ima, da se mladina med seboj boža in lubčka. Eni pravijo, da je župnik, eni pravijo, da je zdravnik. Jaz pravim: »Glej, meni je vseeno, magari je nuna, samo, da plača.«

Rekel si, da je večina teh fantov strejt. Kako to veš?

Ker jih punce sprašujejo, kje so, oni pa odgovarjajo, da so na nočni. Vidim, da so pod pritiskom. Na začetku jim tudi lulčki niso stali

... Potem smo ga spodbujali. Rekel sem mu: »Glej, jutri boš dobil denar. Tam delaš pol meseca za ta denar, tu ga boš dobil pa jutri.« In ko je videl, da to ni nič hudega, se je vključil drugič in tretjič ... Potem smo tudi kakšne džojnte kadili, kakšno koko smo kdaj vlekli zaradi tega, da se je človek pač lahko sprostil.

Glede na to, da imaš punco, me zanima, kako sebe definiraš v smislu seksualne identitete?

Definiram se kot biseksualec, ker pač ne morem reči, da sem strejt ... Zdaj, ko imam punco, imam večinoma stalne stranke in ko se zmenim z njimi, ji rečem, da grem pomagat prijateljem v Ljubljano. Malo ji je čudno, ampak ko vidi denar, reče: »Saj si delal, res si bil priden.« Sem bil pa iskren do nje in sem ji povedal, da sem bil tudi že z moškimi. Tega, da se prostituiram, pa ne ve. Tudi starši so zdaj, ko imam punco, mirnejši, ker pričakujejo, da se bom skuliral.

So vedeli, da se prostituiraš?

Ne, govorilo se je, da sem peder. Oče je takrat grozil, da se bo obesil in da me bo zapustil, mama pa je še nekako sprejela. To so bili težki trenutki.

Zdaj si star 24. Koliko časa boš še zanimiv za stranke?

Lahko do tridesetega, tudi čez, če skrbiš za sebe. Ni pa več tako, kot je bilo, niso več take denarne vsote, pa tudi malo se naveličaš. Včasih te je en priporočil drugemu – »Ej, imam enega mulca, pizda je dobro obdarjen ...« – pa te je ta potem priporočil naslednjemu. Vedno je bil denar. Pri osemnajstih sem srečal nekega bogatega Nemca in mi je rekel, da me takoj vzame s seboj. Če bi bil danes tam, bi bil gospod, pa šolan in tako ... Saj sem tudi tu šolo končeval s trojkami in štiricami. A potem, ko vidiš, da gredo vsi tvoji sošolci v Gardaland, ti pa ne moreš, ker starši nimajo dovolj denarja, da bi te nagradili, imaš vedno manj veselja za učenje. In gre postopoma dol, dol, dol. Vsak se potem poskuša znajti na svoj način. Jaz sem se znašel s prostitucijo.

Poletje ima poseben čar. Razgaljena telesa, topli dnevi in vroče noči, poletne romance in še kaj. In ravno zaradi tega so imeli naši tajni agentje GOS-ke (Gejevske obveščevalne službe) veliko dela, da so ob koncu poletja za vas izbrali najbolj sočne trače tega poletja.

Gremo nazaj v Barcelono. Ne zgodi se ravno na vsakem žuru, da bi nekdo ostal nag, čisto nag. A to je uspelo fantu z Viča, ki je v klubu izgubil vsa oblačila in nato brez sramu s svojim tičkom do konca žura paradiral po klubu. Le kaj je delal!?

Znano gejevsko aktivistko so letos redko videvali v Sistijani, od koder v zadnjih letih redno uraduje v poletnem času. Hm. Baje je imela obilico dela na svojem projektu in celo poletje neumorno tipkala v Delovi stolpnici. Zlobni jeziki pa pravijo, da jo je, odkar je odkrila novo Kolezijo, težje prepričati k uri vožnje in plezanju po Costa di Barbari.

Lani smo že nestrpno pričakovali Gradevizijo, ampak drama ne bi bila drama, če ne bi d(r)ama naredila drame in tako je vse skupaj padlo v vodo. Ampak Gradevizija baje bo, strasti so se pomirile in drama bo lahko spet prepevala. After se baje vrača v Tiflo. Pozdravljamo in se veselimo.

Pozdravljamo tudi spravo leta, med znano poabrahamovsko večno žurerko in nono z Gorenjske. Dva klana sta tako razpadla in tako bosta srečno živela do konca svojih dni. Mi pa tudi.

Joj, koliko je teh tračev pa premalo prostora. Upamo, da bo tudi prihajajoča jesen tako pestra in da vam bomo lahko poročali z novimi, sočnimi trači. Veliko se že govori o Halloween partyju na Nebotičniku z DJ-em in go-go plesalci iz Milana. Uff, to bo enega materiala!

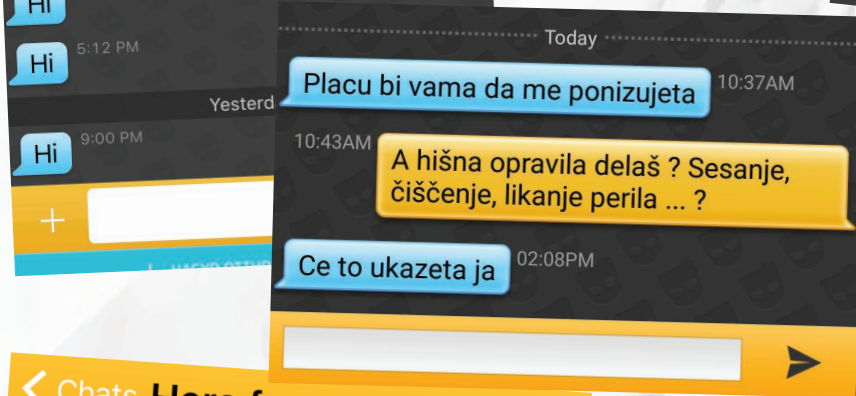
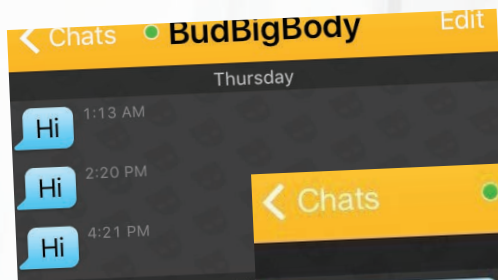
Pa začnimo v Barceloni, ki je bila letos zelo oblegana. V času največjega gejevskega festivala v Evropi so namreč novice prihajale dnevno. Lahko si le želimo, da bi bili tisto noč prisotni na zloglasnem pena partiju. "Bil je tako velik, da si ga lahko držal v obeh rokah", je svoje rokovanje z novim temnopoltim prijateljem opisal V. Tudi mi smo bili kar malo šokirani nad to velikostjo, ko smo v uredništvo prejeli še foto dokaze. Izkazalo se je namreč, da so ti centimetri to poletje opletali tudi po plaži v Rovinju. In tudi tam ga je videlo, prijelo in preizkusilo nekaj naših fantov. Zagotovo je to najbolj zaželen kurac tega poletja!

Tudi v nemški prestolnici se je dogajalo. Parade ponosa v Berlinu se je letos udeležilo veliko Slovencev, ki so zastopali naše barve. Najbolj gajstna je bila tokrat lezba, ki je s seboj prinesla domače žganje, zaradi katerega so nekateri postali že skoraj preveč dobre volje. Pa tudi sicer je Berlin z razvito gej sceno in vsemi seks klubi pravi magnet za naše. Prenosite lahko tudi v gej hostlu, kjer baje Grindrja za seks niti ne rabiš, vse je na dosegu roke. Naš član sicer ni bil preveč navdušen nad klientelo, ker je so hudi tipi prišli po njegovem odhodu. Smola.

Nekdaj znana dregica pa nam je razlagala, da jo je neke sobotne noči po hoji domov čisto slučajno pritisnilo na WC, ravno ko je šla mimo železniške postaje. Ampak ni bila edina, saj je tam opazila še nekoga, ki davil svojega purana. Bo treba pogledat na štacjon!

In ne smemo pozabiti še ene aktivistke, naše goriške none, ki je po 23 letih končno diplomirala. Čestitamo, ampak hkrati upamo, da se magisterija ne bo lotila, saj bo takrat že pranona.



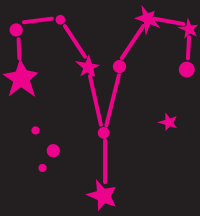


Prenovljeni Narobe.

www.narobe.si

OVEN

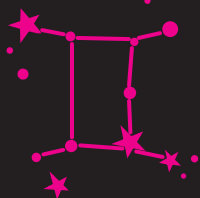
Septembra pričakuj izbruhe neukrotljive strasti in divjih dotikov, ki pa ne bodo trajali dolgo. Strasten žar bo opravil svoje, še preden se bo do konca razvnel. Oktobar prinaša dodatno ognjevitost pri sexdejtih, ki se bodo lahko razcveteli v izbruhe čustvenih izlivov. Pričakuješ vezo? Lahko se zgodi.

**BIK**

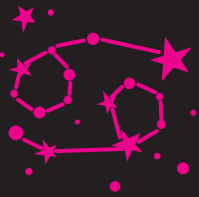
Dejti bodo številni in vsestranski; od nežnega stiskanja do konkretnih globin. Jesenska vroča izkušnja se lahko prelevi v vlažno jesensko pripoved o že doživetih čustvih: sošolec, sodelavec ali bivši fuckbuddy, vsekakor nekaj poznaneja.

**DVOJČKA**

Če je poletje prineslo vroča srečanja v dvoje, troje ... in če je nekaj bilo videti kot one-night-stand, potem tudi je bil one-night-stand. Ne pričakuj rožic v svojem vrtu, če se ti ne da poskrbeti zanj. Partner lahko začne vonjati sosedovo rožico. Poskrbi za vlažilo in organiziraj cvetlično razstavo pri sebi doma. Jesen prinaša izbrane sadeže.

**RAK**

Poletje je naplavilo marsikaj, poskrbi pa, da ne bo naplavilo »gonjereje«, picajzlov in drugih pekoče-srbečih nebodigatreba. September obljublja konkretnjšo zaobljubo, ki pa ne bo možna brez skupnega testiranja na hiv. Zaupanje ne bo dovolj, potrpežljivost in odločen pristop prinašata konkretne užitke.

**LEV**

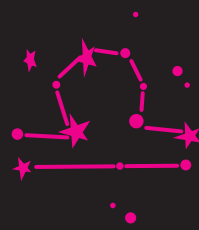
Ne išči dolgotrajnih in resnih razmerij, raje se prepusti kratkočasenju. Imej dober lubrikant vedno v sprednjem globokem žepu in poskrbi za zadostno zalogo kondomov. Tokrat si glavna zvezda na sceni, zato uporabi vse svoje ročne spretnosti ter mentalne masturbacije, da se žur ne konča.

**DEVICA**

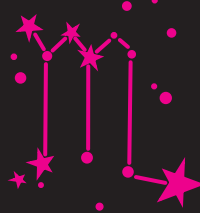
Če najprej ne pomagaš samemu sebi, ne moreš pomagati drugim. Torej najprej poskrbi za svoje zadovoljstvo, če ne drugače pa tako, da odpikaš vse, ki ne zadostijo tvojemu kriteriju ustreznosti, velikosti ali pozicije. En slab seks ni razlog, da bi zamudil sončni zahod na medvedjem pikniku.

**TEHTNICA**

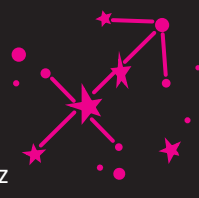
Po obilici poletnih izkušenj se bo v začetku jeseni prilegla sprememba v seksu: od kvantitete h kvaliteti. Intimnost ponuja raznolikost preizkušanja igrav, položajev, tajminga, fetišev in razširjanja obzorja. Jesenske spremembe so dobrodošle, prepusti se raziskovanju sebe in njega.

**ŠKORPIJON**

Septembra bodo na dan prišle stare zamolčane skrivnosti, sicer pa se je izteklo dooolgoooočasno vroče poletje. Brez lastne aktivnosti se še oktobrske pasivne priložnosti ne bodo realizirale. Obišči vsaj savno, človek božji!

**STRELEC**

Temelji veze se postavijo globoko z namenom, vendar to letošnjo jesen ne bo tvoj moto. Obeta se veliko romantike in konkretnih strastnih grižljajev, ki se znajo prevesiti v nebrzdano jesensko-zimsko poželenje po več. Užitek brez obveznosti, seksdejti in zadržani vrhunci. Odprl se ti je neraziskan svet globokega grla.

**KOZOROG**

Tokrat rogovi niso samo simbolni, razbijali bodo tudi zaklenjena vrata. Veliko priložnosti bo na vsakem koraku, marsikatera pa se bo zaradi ciljne usmerjenosti in želji po hitrem happy endu realizirala le delno. Jesen obeta možnost poglobitve nekega specifičnega odnosa.

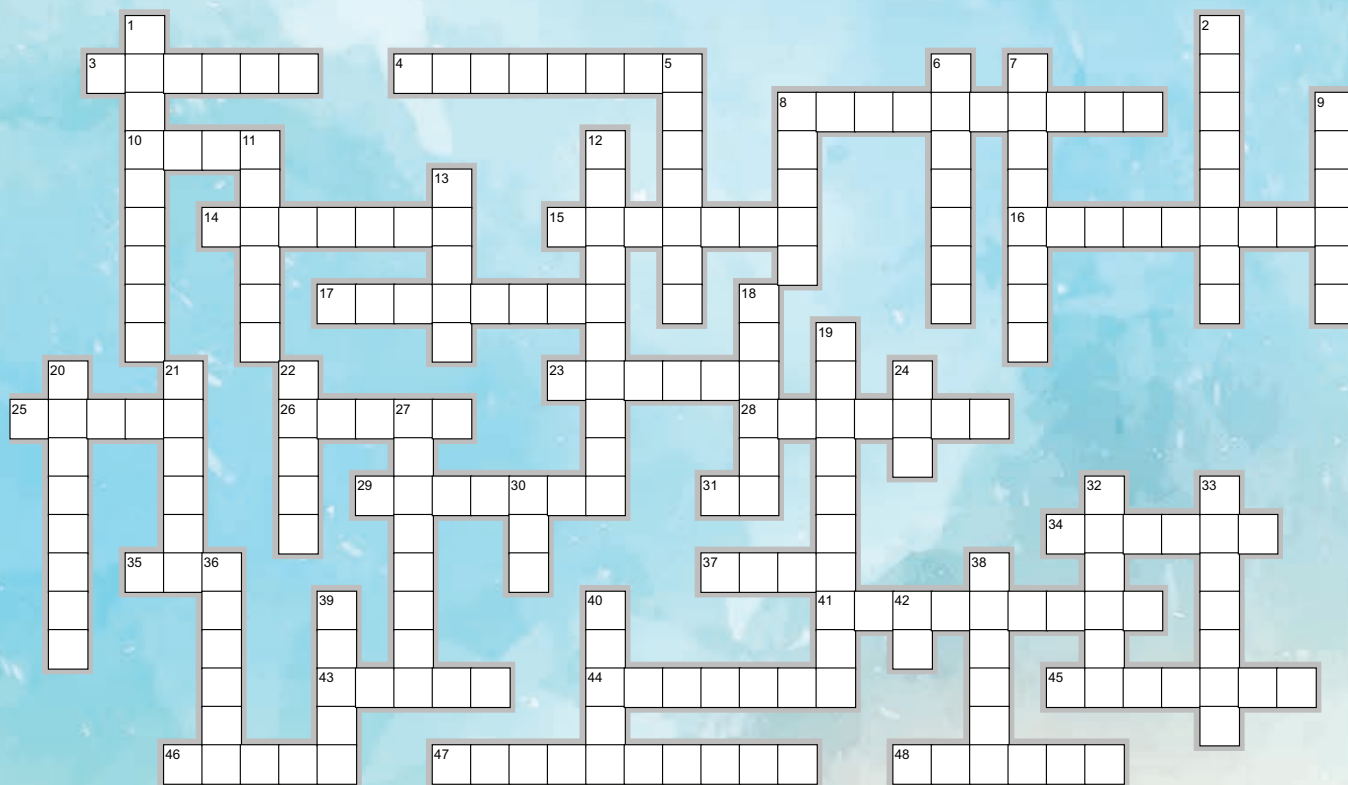
**VODNAR**

Utesnjenost znotraj odnosa frustrira, tesnost znotraj pa več kot razveseljuje. Poskrbi za svobodno gibanje znotraj svojih želja. Druži se, prijateljaj, spoznavaj in izkušaj. Čustven bumerang, ki obljublja tudi divji seks, se bo razplamtel konec jeseni.

**RIBI**

Če že nisi notri, kmalu boš. Pomoč lahko nudiš v različnih oblikah, najraje v lateksu in silikonu. Ne pričakuj nemogoče, stabilnost in zaupanje se gradi počasi. Spusti kriterije in se sprosti.





Navpično

1. spolno prenosljiva okužba, proti kateri se je mogoče cepiti
2. eden od fetišev
5. del penisa
6. gejevski klub na Metelkovi
7. temen prostor v lokalu, namenjen seksu
11. telesna tekočina
12. erogeni del telesa
13. velik penis
18. predsemenska tekočina
19. moški, ki ga seks ne zanima
20. portal za varnejšo spolnost
21. najbolj znana slovenska trans oseba
22. ena od barv na LGBT zastavi
24. moški, ki seksa z moškimi (kratica)
27. izgovor za seks
30. kratica za seks brez obveznosti
32. mobilna aplikacija za zmenke
33. seks s pestjo
36. vsakoletni LGBT dogodek
38. znano ljubljansko srečevališče za geje
39. program za osebe, ki živijo s hivom
40. biti v omari
42. biseksualec

Vodoravno

3. sposobnost zaznavanja gejev
4. obroček za penis
8. način, kako izveš za okužbo
10. posledica nezdravljenega hiva
14. kosmata gejevska subkultura
15. tisti, ki nastavi
16. lizanje ritke, slovensko
17. spolno prenosljiva okužba z izcedkom
23. BDSM pripomoček
25. prijateljica gejev
26. seksualna poza
28. seks in droge
29. zadovoljevanje z usti
31. sadizem in mazohizem
34. seks z več udeleženci
35. zaščitno zdravljenje po izpostavitvi hivu
37. feminiziran gej
41. tekoča snov, ki se uporablja med seksom
43. seksualna igrača
44. tisti, ki penetrira
45. varnen način seksa
46. starejši partner
47. moški, ki je aktiven in pasiven
48. hiter seks

Izpolnjeno križanko fotkaj in pošlji na gejm@legebitra.si.

Prvih 69 čaka posebna nagrada - mesečni paket kondomov in lubrikantov.



Del ekipe LEGBITRE, ŠKUCa in DIHa, ki je dve leti ustvarjala in skrbela za projekt Odziv na hiv, KAJiščeš.si ...

IŠČEMO NOVE SODELAVCE!



Na Društvu informacijski center Legebitra v okviru programa brezplačnega testiranja in svetovanja za hiv in druge spolno prenosljive okužbe (SPO) za moške, ki imajo spolne stike z moškimi, iščemo nove sodelavce, pomočnike in svetovalce.

Testiranje na hiv in ostale spolno prenosljive okužbe za moške, ki imajo spolne odnose z moškimi, izvajamo po vzoru uspešnih praks tovrstnih testirnih točk v tujini.

Delo je v obliki prostovoljnega dela. Od kandidatov pričakujemo osnovno znanje s področja hiva in SPO. Od kandidatov pričakujemo zanesljivost, dobre komunikacijske sposobnosti, diskretnost, zaupnost in občutek za delo z ljudmi. Novim sodelavcem bomo zagotovili ustrezno teoretično in praktično usposabljanje ter redno nadgrajevanje znanja po pričetku dela.

Ponujamo ti možnost zanimivega prostovoljskega dela v strokovni, dinamični ekipi s prijetnimi sodelavci.

Če te tovrstno delo zanima, nam pošlji življenjepis in krajše motivacijsko pismo, v katerem predstaviš svoje izkušnje, znanja in opis, zakaj bi vas tovrstno delo veselilo, ter koliko časa ste pripravljeni nameniti delu.

Prijave sprejemamo na e-pošto info@testiran.si.

Izbrane kandidate bomo povabili na informativni razgovor.

LEGBITRINA SVETOVALNICA



Svetovalnica nudi informacije in možnost pogovora o vprašanih, povezanih s spolno usmerjenostjo, spolno identiteto in/ali spolnim izrazom. Namenjena je LGBT-osebam in tistim, ki se s spoznanjem, da je nekdo od bližnjih LGBT-oseba, prav tako soočajo z vprašanji, ki se tičejo njih in/ali širše okolice.

Svetovanje poteka v obliki osebne (predhodni dogovor za termin), telefonskega in spletnega svetovanja, podpore in opolnomočenja.

Kontakti:

svetovalnica@legebitra.si

01 430 51 44

SVETOVANJE IN PODPORA**LEGEBITRINA SVETOVALNICA**

Informacije in možnost pogovora o vprašanih spolne usmerjenosti, spolne identitete in/ali spolnega izraza. Namenjena je LGBT-osebam in njihovim bližnjim. Telefon: 01 430 51 44. Delovni čas: po dogovoru. Lokacija: Ljubljana, Trubarjeva 76a. E-pošta: svetovanje@legebitra.si

PEPca – HIV SOS linija

Če misliš, da si bil izpostavljen HIV zaradi nezaščitenega spolnega odnosa, počenega kondoma ali pa ti je sperma partnerja prišla v oko, ti je na voljo PEP, poizpostavitveno zdravljenje, ki lahko prepreči okužbo s HIV, najkasneje v 72 urah po tvegane spolnem odnosu.

Telefon: 070 36 16 96. Delovni čas: vsak dan, 24 ur na dan

PRAVNO SVETOVANJE

Pravno svetovanje je namenjeno vsem, ki se v vsakdanjem življenju zaradi svoje spolne usmerjenosti, spolne identitete ali spolnega izraza srečujejo z diskriminacijo ali vprašanji pravne narave. Vključuje tudi informiranje o pravicah, postopkih ter možnih korakih za doseg cilja. V okviru pravnega svetovanja deluje tudi mreža certificiranih LGBT-prijaznih odvetnikov in odvetnic. E-pošta: pravna.svetovalnica@legebitra.si
www.LGBTpravice.si

ANONIMNO TESTIRANJE NA LEGBITRI

Ponujamo brezplačno in zaupno testiranje na HIV, hepatitis B in C, sifilis, oralno in rektalno gonorejo za vse moške, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM) in transspolne osebe. Vsem, ki še niso cepljeni, omogočamo brezplačno cepljenje na hepatitisa A in B, že cepljenim pa omogočamo brezplačno meritev titra protiteles za hepatitis B.

Termin: vsak ponedeljek, med 17. in 20. uro. Lokacija: DIC Legebitra, Trubarjeva 76a, Ljubljana

Testiranja občasno potekajo tudi v klubu Tiffany, savni Gimnaziji in po drugih krajih po Sloveniji.

Več terminov in lokacij na www.KAJiščeš.si

TELEFON ZA OSEBE, KI ŽIVIJO S HIVOM

Svetovalec ti na voljo za pogovor, podporo in informiranje o HIV vsak delovnik, od 10. do 16. ure. Lahko pošlješ tudi SMS sporočilo. Telefon: 030 478 578

BUDDY PROGRAM ZA OSEBE, KI ŽIVIJO S HIVOM

Izvajajo ga vrstniški svetovalci – buddyji, nekateri so HIV pozitivni, nekateri pa HIV negativni. Vsak uporabnik programa ima na voljo enega buddyja.

E-pošta: buddy@legebitra.si

Telefon: 030 478 578 (vsak delovnik, od 10. do 16. ure)

SKUPINA PLUSHIVISTI

Anonimna skupina za samopomoč za HIV-pozitivne geje. Telefon: 040 144 394. E-pošta: info@plushivisti.si
www.plushivisti.si

INFORMACIJSKI CENTRI IN KNJIŽNICE**INFO TOČKA LEGBITRE**

Trubarjeva 76a, 1000 Ljubljana. Odprto vsak delovni dan med 12. in 16. uro. E-mail: info@legebitra.si
Telefon: (01) 430 51 44
www.legebitra.si

LEZBIČNA KNJIŽNICA

Metelkova 6, 1000 Ljubljana (1. nadstropje, prostori Škuc LL). Izposoja ob četrkih in petkih, od 15. do 19. ure. Telefon: (01) 432 73 06
www.ljudmila.org/lesbo/knjiznica.htm

GALERIJA MEDIA NOX (Kotiček za istospolno usmerjene mlade) in Homodok Maribor (Arhiv za gejevske in lezbične študije) Židovska 12, 2000 Maribor
www.facebook.com/Galerija-Media-Nox-109548765859583

SIQRD

Imenik slovenskih LGBT virov.
www.ljudmila.org/siqr

BLOG GLAVCA

Blog o varnejši spolnosti za moške, ki seksajo z moškimi.
<http://glavca.blog.si>

LGBT PRAVICE

Ozaveščanje LGBT-oseb o pravicah, krepitev aktivnega državljanstva in vladavine prava.
[www.lgbtppravice.si](http://www.lgbtpravice.si)

KAJiščeš.si

Osveščanje o varnejši spolnosti, testiranju in življenju s HIVom.
www.KAJiščeš.si

LGBT ORGANIZACIJE

DIC LEGBITRA
www.legebitra.si

GEJEVSKA SEKCIJA ŠKUC MAGNUS
www.magnus.si

LEZBIČNA SEKCIJA ŠKUC LL
www.ljudmila.org/lesbo

DRUŠTVO DIH – ENAKOPRAVNI POD MAVRICO
www.dih.si

DRUŠTVO PARADA PONOSA
www.ljubljana.pride.org

ŠPORTNO DRUŠTVO OUT IN SLOVENIJA
www.outinslovenija.com

LINGSIUM, SKUPINA ZA ISTOSPOLNO USMERJENE MLADE MARIBOR
www.facebook.com/Lingsium/

NEFOMALNA SKUPINA MEDOTI
www.medoti.si

TRANSAKCIJA
<http://transakcija.si>
www.facebook.com/transakcija

KVARTIR
www.facebook.com/drustvokvartir

KLUBI, BARI IN SAVNE

KLUB TIFFANY
Masarykova 24, stavba Lovci, pritličje (Metelkova mesto)
www.kulturnicenterq.org

KLUB MONOKEL
Masarykova 24, stavba Lovci, pritličje (Metelkova mesto)
www.klubmonokel.com

SAVNA GYMNASIVM
Ulica pohorskega bataljona 34, Ljubljana
<http://klub-libero.si>

SAVNA DISTRICT35
Stegne 35, 1000 Ljubljana
www.district35.si

PRITLIČJE
(De facto HQ for the city's LGBT scene)
Mestni trg 2, Ljubljana
<http://priticje.si>
www.facebook.com/priticje

FORUMI

Mavrični forum
www.mavricni-forum.net

Forum za aseksualne osebe
asslo.mojforum.si

Rozalija (za roza mame in očete)
rozalija.editboard.com

Forum No Labels
nolabels.si/forum

KULTURA**FESTIVAL LGBT FILMA**

Najstarejši tovrstni festival v Evropi. Poteka vsako leto konec novembra/začetek decembra.
www.ljudmila.org/siqr/fglf

RDEČE ZORE

Mednarodni feministični in kvirovski festival. Poteka vsako leto marca.
www.facebook.com/rdecezore

ŠKUC – KULTURNI CENTER Q, KLUB TIFFANY

Literarni večeri, bralni krožek, performansi, koncerti, razstave, filmski večeri, delavnice idr.
www.kulturnicenterq.org

ZBIRKA LAMBDA

Zbirka literarnih in teoretskih del s področja homoseksualnosti.
www.ljudmila.org/siqr/lambd

ZBIRKA VIZIBILIJ

Lezbična knjižna zbirka.
www.ljudmila.org/lesbo/vizibilija.htm

PRIJAVA HOMO-, BI- in TRANSFOBNEGA NASILJA POVEJ NAPREJ! (Društvo informacijski center Legebitra)
Prijava: info@legebitra.si ali (01) 430 51 44

LGBT PRAVICE

www.lgbtppravice.si/prijavi

ROZA ALARM (ŠKUC LL)

Prijava: www.ljudmila.org/lesbo/alar

CERTIFIKAT »LGBT prijazno«

S pridobitvijo certifikata se prejemniki zavežejo, da v svoji organizaciji zagotavljajo boljše razumevanje temeljnih človekovih pravic LGBT-oseb. Mestna uprava Mestne občine Ljubljana
Več: www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/lgbt/

**Tvoj hiv status ti
lahko pove le testiranje.**



Iskanje



Poskrbi zase, testiraj se!

**Brezplačno, anonimno in zaupno testiranje na
hiv, hepatitis B in C, sifilis ter oralno in analno gonorejo.**

Testirna točka v skupnosti. Legebitra. Trubarjeva 76a. Ljubljana.

Vsak ponedeljek, med 17. in 20. uro.

Vsako prvo soboto v mesecu, med 12. in 15. uro.

KAJiščeš.si/TESTIRANJE