

GEJM

Posebna izdaja revije Narobe

EKSKLUZIVNO

David Stuart o kemseksu

PSIHOTERAPEVKA MINA PAŠ:

»Zadeve je treba reševati pri vzrokih«

ŽMOHTNA ZGODBA

Bolniška postelja

NOVICE | PREP | 3D NAKIT

VIKEND Z VULFIJEM | SALOME IN

KULINARIKA | MITI O HIVU | BDSM

Hej,

uporabljaš droge za žur in seks in si v zadnjem letu dni seksual tudi pod vplivom drog? Ja?

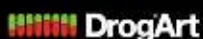
POTEM TE VABIMO,
DA SODELUJEŠ V NAJVEČJI
RAZISKAVI O DROGAM IN SEKSU
V SLOVENIJI.

Anketni vprašalnik najdeš na:

WWW.KEMSEKS.SI

Z raziskavo nam pomagaš narediti naš program še kvalitetnejši,
zato se ti za sodelovanje že vnaprej zahvaljujemo.

Program "Kemseks: Zmanjševanje tveganj povezanih z uporabo drog in spolnostjo med MSM" izvajajo:



Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Plačana objava

district35
savna za moške

www.district35.si
www.facebook.com/district35.si

Stegne 35, Ljubljana, Slovenija
+386 (0)70 35 35 35
info@district35.si

torek in četrtek:
10.00 - 24.00

sreda:
15.00 - 24.00

petek, sobota in dan pred praznikom:
15.00 - 02.00

nedelje in prazniki:
15.00 - 24.00

ponedeljek zaprto



GEJM

posebna izdaja revije Narobe
številka 34

december 2017

Izdajatelj:

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

Urednik:

Sebastjan Sitar

Uredništvo:

Blaž Vukelič, Eva Gračanin, Lovro
Centrih, Mitja Čosič, Mateja Zobarič
Trplan

gejm@legebitra.si

Fotografija na naslovnici:

Claudi Sovre Mikelj

Na naslovnici:

Denis Malačič

Lektrura:

Maruša Alice Rems

Oblikovanje:

Jan Vasilijević

Tisk:

Repro studio Lesjak, d.o.o.

Naklada:

800 izvodov

Revija je brezplačna.



Revija je nastala s finančno podporo Ministrstva
za zdravje. Za vsebino je odgovorno Društvo
kulturno, informacijsko in svetovalno središče
Legebitra in zanjo v nobenem primeru ne velja,
da odraža stališče Ministrstva za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Delovanje, programe in projekte Društva
informacijski center Legebitra sofinancirata:
Študentska organizacija Univerze v Ljubljani
in Fundacija financiranje invalidskih in
humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji
– FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč
FIHO.



Gejm – kemseks izdaja!

Kot pravi že star pregovor: »Kdor čaka, dočaka!« In dočakali ste tudi vi, drage bralke in bralci. V rokah držite novo, svežo in še bolj vročo številko revije GEJM, ki se je brez dlake na jeziku podala v raziskovanje sorazmerno novega fenomena, s katerim se soočamo tudi LGBT v Sloveniji – spregovorili smo o »kemseksu«. Nekaterim bralcem že dobro poznana tema, drugim popolna neznanka. V reviji ne želimo opravičevati ali nagovarjati k uporabi drog, vendar pa želimo bralce osveščati o kemseksu, saj se ta na tak ali drugačen način tiče celotne skupnosti. Želimo si odprtega diskurza v skupnosti, kjer bi vsakdo lahko brez zadržkov spregovoril o problematiki in stigmati, ki ju med drugim predstavlja in prinaša kemseks. O temi so spregovorili britanski ekspert David Stuart, psihoterapevtka Mina Paš in konkretni uporabnik kemseksa. Salome je sestavila recept za slatno kemseks večerjo, reporter Berliner je raziskoval dogajanje v KitKatju, pa še in še.

Želimo ti veliko užitkov ob branju!

Revija Gejm tudi na spletu.

www.narobe.si/gejm

Vabimo k sodelovanju!

Vabimo vse pisce, ki bi vas zanimalo sodelovanje, da svoje prispevke, ideje, članke, intervjuje, žmohtne zgodbe, fetiše, reportaže, raznorazne slike s potovanj, prajdov, itd., ki so relevantni za skupnostGBT (geje, biseksualce in transpolne osebe) pošljejo na elektronski naslov gejm@legebitra.si.

Najboljše bomo seveda tudi objavili!





PODELJENE ZLATE TIFANIJE

Foto: David Lotrič

Akademija Tiffany je 18. marca, na najbolj glamurozno noč leta, podelila najprestižnejše nagrade v skupnosti LGBT. Zlate Tifanije so si po mnenju skupnosti v naslednjih kategorijah prislužili: Peder in Lezba Leta – **Luka Cej** in **Lana Gobec**, DJ Leta – **Karin Bossman**, Žurerka Leta – **Miha Istenič**, Zlata Taška Leta – **Olja Grubič**, Tračarica Leta – **Andrej Peranič**, Fleur de Tiffany – **Luca Skadi**, Drama queen – **ekipa Legebitre**, Zastavonoše – **projekt Odziv na hiv**. Za Škandal leta je bil razglašen zaradi izleta ekipe kluba Tiffany na Kanarce odpadli evrovizijski after party. Tifanijo za Naj Umetniške Dosežke je prejela **Jedrta Lapuh Maležič** za roman **Bojne barve**, kipec za Žur Leta pa je šel v roke razvpitemu **after partyju Parade ponosa 2016**. Akademija Tiffany je ob tej priložnosti podelila še Tifanijo v redu posebnih zaslug za dobrobit homo scene **skupini Plushivisti**. Brez škandalov, vsakoletnih obtožb o kuhinji, šampanjca ter bleščic seveda ni šlo, a kot zadnjo dobitnico Zlate Tifanije lahko ponosno navedemo **revijo Gejm**, ki je po mnenju bralstva in glasovalstva poskrbela za Prodor Leta. Hvala Akademiji Tiffany in vsem za oddane glasove ter iskrene čestitke vsem nagrajenkam in nagrajencem.



STROKOVNI POSVET

Društvo Legebitra je v avgustu organiziralo strokovni posvet, na katerem so predstavnice in predstavniki Ministrstva za zdravje, Državnega sveta Republike Slovenije, Infekcijske in Dermatovenerološke klinike iz Ljubljane, Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije ter nevladnih organizacij iz Slovenije in Norveške soočili mnenja o dveh aktualnih temah s področja spolnega zdravja in preprečevanja spolno prenosljivih okužb. Prva tema je bilo uvajanje neposrednega dostopa do specialističnih ambulant za spolno prenosljive okužbe, kar bi v praksi pomenilo, da pacienti za obravnavo ne bi več potrebovali napatnice družinske zdravnice ali zdravnika. Druga tema pa je bilo uvajanje predekspozicijske profilakse (PrEP) kot sredstva preventivne.



PARADA PONOSA

Foto: Nuša Plazovnik

Letošnji festival Parada ponosa je prodiral v pore družbenih struktur, grebel pod površjem in tako odstrl najbolj nevidne, marginalizirane in neprijetne realnosti življenj LGBTIQ+. Deli programa so bili posvečeni interspolnosti, varnostnim mrežam in homofobnemu nasilju v Rusiji. Kakopak ni manjkalo kulture LGBTIQ+. Festival se je zaključil 17. junija s paradnim dnevom, kjer je povorka štelala 2000 udeleženk in udeležencev, od katerih so mnogi odstiranje nevidnega nadaljevali pozno v noč na legendarnem poparadnem žuru.



ROSA PENDULINA NA TRIGLAVU

Zadnji avgustovski vikend se je 20 članov Rose Penduline tradicionalno odpravilo na Triglav. Neformalno planinsko društvo, ki je ime dobilo po alpskem šipku, ima preko štirideset članov in združuje ljubitelje narave, hribov in dobre družbe. Slednje na že devetem pohodu zagotovo ni manjkalo. Fantje, ki so dobro poznani že v skoraj vsaki planinski koči, so tudi letos poskrbeli za to, da njihov izlet ni ostal neopažen. Poleg razgaljene fotografije z vrha Triglava, ki je na socialnih omrežjih prejela nekaj tisoč všečkov, so o njihovem izletu poročali celo na najbolj poslušanem radiu v Sloveniji. Pendulinci pa so z mislimi že pri jubilejnem desetem pohodu. Jim bo uspelo na Triglav spraviti 100 pedrov? Bi radi preverili, ali nad 2000 metri nadmorske višine res ni greha? Pridružite se jim.



Bogata filmska zima 2016/2017 je poskrbela za več slovenskih LGBT filmskih presenečenj. Navduševala so nas že *Transspolna življenja v Sloveniji*, med filmsko bero pa zagotovo izstopa dokumentarni film **Žana Žveplana** in **Jana Vasiljevića Preprosto, Luka**. Popelje nas v vsakdan življenja na videz običajnega, šaljivega, okretnega in včasih vulgarnega Luke. Njegov portret pod gladino razkriva življenje, posvečeno ustvarjanju varnega prostora znotraj skupnosti LGBT, in neopisljiv ter neponovljiv odnos z materjo. **Luka Cej**, zagotovo ena bolj markantnih osebnosti na naši sceni, se tako v zgodovino zapisuje še v filmu, ki je po premieri na lanskem FGLF dosegel zavidljivo število ponovljenih projekcij.



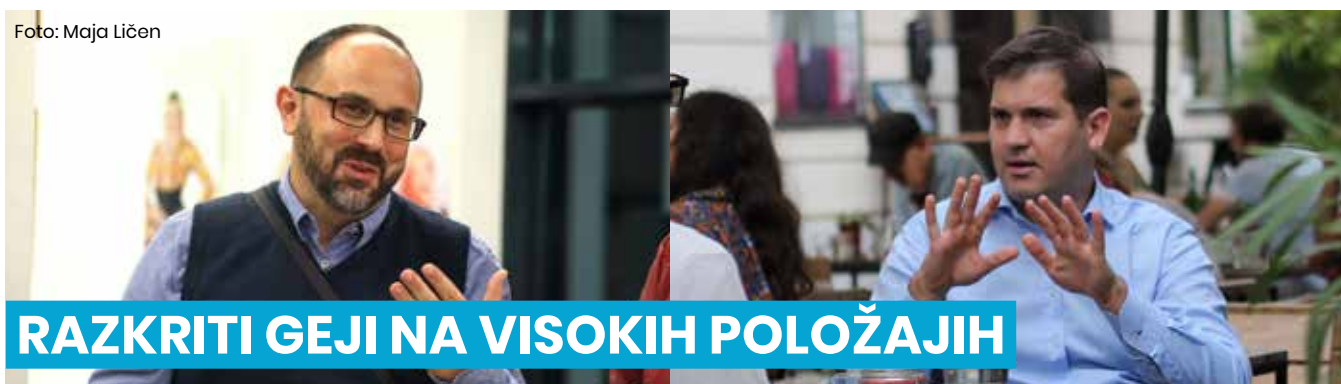
Slovenski gejevski rekreacijski odbojkarji so se podali osvajat »trofeje« tudi v sosednjo Avstrijo (Z eno odbojkarico na čelu, slava ji!). Avgusta so na dunajski mivki dokazali, da so trdni in klenci (kot njihove medalje, se razume). Ekipa **Tita & tota** je osvojila 2. mesto v kategoriji A, ekipa **S & M** 3. mesto v kategoriji B-, ekipa **Here for beer** pa je bila 2. v kategoriji C. Kaj jim je novopečena dunajska slava prinesla »v darovih«, do zaključka redakcije nismo uspeli izvedeti.



CELOSTNA PRENOVA LEGEBITRE

Na mladih svet stoji, radi poudarijo starejši občani. Tako je mlada in ambiciozna **Lana Gobec** (27), vsem dobro poznana Lezba Leta 2017, svojo pridobljeno Tifanijo dobro unovčila. Z novembrom 2017 je postala prva (lezbijka) vodja društva Legebitra. Njena predhodnika sta bila sedanji Zagovornik načela enakosti **Miha Lobnik** in do pred kratkim Legebitri predsedujoči **Simon Maljevac** (»prva dama« Romana Kuharja, dekana Filozofske fakultete). Simon je po 12 letih zapustil vodilne vode Legebitre in se podal novim izzivom naproti, Lana pa bo tako morala zapolniti kar velike čevlje svojih predhodnikov. Uredništvo revije Gejm verjame, da ji bo to uspelo, in obenem gospodični Gobec iskreno čestita ter ji v prihajajočih letih želi obilo uspeha. Novo vodstvo pa tudi ni vse kar je v letošnjem letu novega na Legebitri, po 20-tih letih je končno presešla črno-belo binarnost ter v svojo grafično podobo spustila žarke sonca, ki so njihov logotip spremenili v pravo mavrico.

Foto: Maja Ličen



RAZKRITI GEJI NA VISOKIH POLOŽAJIH

Zdi se, da je javno razkrita istospolna usmerjenost vedno manjša ovira za imenovanje ali izvolitev na visoko funkcijo v javnih uradih, organih in institucijah. Leto dni namreč mineva, odkar je državni zbor s 54 glasovi za in 14 proti **Miho Lobnika** imenoval za Zagovornika načela enakosti, samostojni organ v skladu z Zakonom o varstvu pred diskriminacijo. Letos junija so za mandatno obdobje 2017–2021 na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani za dekana izvolili **prof. dr. Romana Kuharja**. Lobnik in Kuhar sta kot dolgoletna aktivista in javna zagovornika pravic istospolno usmerjenih postala prva vnaprej javno razkrita funkcionarja, imenovana ali izvoljena na visoko funkcijo kakega organa ali institucije. Upamo, da bosta tlakovala pot še kakšnemu »visokemu« razkritju, zlasti v sferi politike in športa.



Foto: Nika Kvas

DRUŠTVO PARADA PONOSA Z NOVIM VODSTVOM

Oktober je občni zbor Društva Parada ponosa izvolil novo vodstvo. Članice in člani društva so v upravni odbor izvolili **Nino Perger**, **Jessico Martinez C. Lima** in **Evo Sajovic**. Predsedniško mesto je brez protikandidatke ali protikandidata s soglasno potrditvijo ponovno zasedla **Simona Muršec**.

BORUT & DEJAN

Verjameva, da je poroka za marsikoga lep in prelomen trenutek ter da mnogi ta dogodek dojemajo zelo romantično. Kljub temu da sva tudi midva kdaj malce romantična, je bil za naju ta »usodni da« le en korak naprej v najini več kot 18-letni zvezi.

V tem času sva doživela različne situacije, ki so pokazale, da nisva v enakem položaju kot poročeni raznospolni pari. Najbolj sva pogrešala pravno-formalno ureditev najinega statusa; drug drugemu nisva bila družinska člana, ampak »tujca«. To je pomenilo posebna pooblastila za upravljanje z bančnimi računi, pri vsaki sklenitvi nezgodnega, življenjskega ali premoženjskega zavarovanja je bilo treba posebej določati upravičenca (ker partner ni bil zajet med zakonite dediče), izrecno urejanje dovoljenja za obiske v bolnišnici (kadar je to dovoljeno le svojcem) in pooblastila za vpogled v zdravniško dokumentacijo bolnega partnerja ter odločanje v primeru partnerjeve nezmožnosti.

Pooblastila sva urejala in overovljala sproti, ampak je bilo treba postopke ponoviti, vsakič ko so potekli dokumenti ali pa se je spremenila kakšna okoliščina ali namen. Na potovanjih v tujini sva se v dokumentih (npr. ob vstopu v državo ter v kakšnih turističnih dokumentih) vedno opredelila kot par – tako bi lahko,

če bi se zgodilo kaj nepredvidenega in bi bilo treba karkoli urejati z oblastmi ali zdravstvenim osebjem, poskrbela druga za drugega. Skratka urejati sva morala predvsem razne pravno-formalne zadeve, ki jih »možu in ženi« praviloma ni treba urejati.

Kljub temu da sva sprva nasprotovala registraciji istospolne partnerske zveze, sva po tehtnem premisleku ugotovila, da bodo s tem korakom nekatere stvari urejene na nivoju države, zato sva se odločila za registracijo. Še vedno pa ni bil dosežen ključni korak – status svojca. Neurejeni so ostali na primer zdravstveno in socialno zavarovanje za partnerja ter možnost zadržanosti z dela zaradi nege družinskega člana (po domače »bolniška«). Zelo sva si prizadevala za ozaveščenost o tej problematiki med sorodniki in prijatelji, še posebej v času obeh referendumov. Marsikdo ni niti pomislil, kaj vse bi sprememba zakona doprinesla v najino vsakdanje življenje.

Na srečo vseh nas smo takšno spremembo le dočakali z lani sprejetim zakonom. Najina registrirana partnerska skupnost se je letos preoblikovala v partnersko zvezo. Dogodek smo proslavili skupaj, s sorodniki in prijatelji. Bilo je malo romantično, srednje glasno, zelo zabavno in naravnost fantastično!



Foto: Tatjana Žmave



SAMO & MAKS



Po 16 letih zveze je končno napočil čas tudi za Sama in Maksa, ki sta se prav tako odločila, da skleneta partnersko zvezo. Kot pravita, bi se poročila že prej, če bi bilo to mogoče, tako pa sta morala počakati na ureditev zakona. Registrirati se nista želela, saj sta hotela obred, kot se spodobi, ki ne razlikuje med istospolnim in raznospolnim parom. Ko smo zakon končno sprejeli tudi v Sloveniji, sta se zaročila in se nekaj mesecev po uveljavitvi zakona tudi poročila. Na vprašanje, zakaj sta se za poroko sploh odločila, odgovarjata, da gre pri poroki čisto preprosto za piko na i v njihovi dolgoletni zvezi.



DAVID STUART

Osrednja tema tokratne številke Gejma je kemseks, zato ne moremo mimo mednarodnega strokovnjaka, Davida Stuarta, ki že 15 let deluje na področju kemseksa v Veliki Britaniji. Sodeloval je pri ustanovitvi programov za pomoč uporabnikom kemseksa, trenutno pa je vodja programa na kliniki 56 Dean Street v Londonu. Sodeluje tako s številnimi vladami in ministrstvi za zdravje po svetu (v Ameriki, Evropi in Avstralaziji) kot tudi s Svetovno zdravstveno organizacijo in programom Združenih narodov za hiv/aids UNAIDS. Produkt njegovega dela je med drugim European ChemSex Forum, prostor, namenjen zainteresirani javnosti in strokovnim delavkam ter delavcem, kjer govorke in govorci predstavijo dobre prakse, potekajo pa tudi diskusije o kemseksu. Prvi tovrstni forum se je odvijal leta 2016 v Londonu, v sodelovanju z ReShape in GMFA. David se je prijazno odzval povabilu in za nas spregovoril o kemseksu.

¹ ReShape je neodvisna organizacija, ki deluje na področju spolnega in mentalnega zdravja, povezanega s hivom in drugimi spolno prenosljivimi okužbami.
² GMFA (Gay Men Fighting AIDS) je Britanska dobrodelna organizacija, katere kampanje so namenjene izboljšanju gejevskega zdravja.

Bi lahko na začetku za naše bralce, ki se še nikoli niso srečali s tematiko kemseksa, na kratko opisali, kaj ta izraz označuje?

Uporaba kemseksa je bila prvič zaznana med MSM v geosocialnih aplikacijah, kot so Grindr, Hornet ipd. Opredeljuje posebno vedenje, povezano s specifičnimi rekreacijskimi drogami in bolj tveganim vedenjem pri spolnem odnosu. Izraz so zagrabili tudi mediji, ki pa so mu dodali širši pomen, saj ga uporabljajo v kontekstu uporabe drog pri spolnem odnosu ne glede na spolno usmerjenost. Ko govorimo o kemseksu v Angliji, definicija označuje uporabo vsaj ene izmed drog (metamfetamin, mefedron in/ali GHB/GBL) pri MSM pred ali med spolnim odnosom. Razvoj tehnologije, predvsem geosocialnih aplikacij, je olajšal dostop do seksa in drog. Kemseks je povezan tudi z nekaterimi kulturnimi posebnostmi, edinstvenimi za gejevsko kulturo, kot so na primer hiv in ostale spolno prenosljive okužbe (SPO). S pojavom kemseksa se je dvignilo tudi število okužb med MSM. Torej: skupek drog, povečanega tveganja in SPO je poseben izziv tako za javno zdravstvo kot tudi za gejevsko skupnost.

Kemseks torej povezujemo z MSM. Mar to pomeni, da ga osebe, ki niso MSM (npr. heteroseksualne osebe, lezbijke ...) ne prakticirajo?

Poleg gejev obstaja veliko ljudi, ki pri spolnih odnosih uporabljajo droge in/ali alkohol. Različne populacije in kulture so različno dovzetne za negativne posledice, ki jih lahko s seboj prinese kemseks. MSM so, v primerjavi s preostalimi, skupina, ki je bolj izpostavljena zaradi večjega tveganja, ki ga predstavljajo pogostejša menjava partnerjev, skupinski seks in izpostavitve SPO. Soočati se morajo s številnimi vprašanji, s katerimi se heteroseksualnim parom ni treba; npr. homofobija, stigma, hiv, razkritje, popolna postava ... Zaradi bežanja pred temi vprašanji se nekateri zatečejo k drogami in seksu. Te droge so na nek način postale normalizirane, pri uporabnikih pa

zmanjšujejo zadržke, ki jih imajo, ko so trezni.

Zgodovinsko gledano je bila scena LGBT že od nekdaj bolj dovzetna za uporabo rekreativnih drog. Bi lahko rekli, da se soočamo z zgodovinsko spremembo v načinu njihove uporabe?

Tako je, predvsem geji so bolj množično uporabljali rekreativne droge (glede na nekatere študije celo do 10-krat pogosteje kot njihovi heteroseksualni kolegi). V 80. in 90. letih ter v začetku 3. tisočletja so bile v uporabi droge, kot so ekstazi, kokain, MDMA in alkohol. Nekateri so te droge uporabljali tudi za sprostitvev pri seksu. V teh desetletjih ni prav veliko gejev potrebovalo medicinske pomoči zaradi uporabe drog, iskalo pomoči zaradi zasvojenosti ali iskalo varnejših pripomočkov za injiciranje drog. Tudi zaskrbljujočega števila smrti, ki so se zaradi drog v zadnjih letih pojavljale v londonskih savnah, takrat ni bilo. Prav tako nismo doživeli porasta virusa hiv ali drugih SPO, ki bi jih lahko neposredno pripisali uporabi drog. Toda v začetku 21. stoletja so se na trgu pojavile nove rekreativne droge, ki so nadomestile prejšnje; metamfetamin, mefedron in GHB/GBL. Skorajda čez noč so te droge postale normalizirane ter lahko in hitro dostopne. K sami dostopnosti so pripomogle tudi nove aplikacije in avanturistična kultura gejev. Nenadoma so se uporabniki pogosteje znašli na urgenci zaradi predoziranja ali psihosomatskih težav. Povečalo se je povpraševanje po sterilnih priborih za injiciranje drog, pojavila se je potreba po strokovnih delavkah in delavcih, ki bi nudili pomoč odvisnikom od kemseksa, število smrti zaradi predoziranja se je povečalo. Povečalo se je tudi število okužb z virusom hiv in drugimi SPO. Kemseks je več kot le sprememba pri uporabi drog, dejansko gre za skupek učinkov, povezanih s specifičnim vedenjem in okoliščinami, ki ga predstavlja kulturni fenomen v načinu iskanja in uživanja v seksu in rekreaciji.

So mobilne aplikacije, kot so Grindr, Hornet, Scruff in PlanetRomeo, pripomogle k širšemu pojavu kemseksa?

Aplikacije imajo na nek način koristno funkcijo v življenju gejev, vendar pa imajo tudi nekatere negativne posledice. Za MSM je seks pogosto povezan s tveganjem in nevarnostjo, kar je posledica epidemije hiva, ki v razvitem svetu najbolj prizadene prav to populacijo. Veliko gejev se bori z vprašanjem seksa in intimnosti, bojijo se zavrntitve, navezanosti na sočloveka ter se zaradi homofobije ne počutijo vključene v okolje, v katerem živijo. Aplikacije so bile ob prihodu hitro in dobro sprejete med MSM, njihov primarni namen pa je postal iskanje zmenkov in seksa.

Vsi si želimo biti samozavestni in sproščeni med seksom. Samozavest je pomemben del našega delovanja, komunikacije in interakcij z drugimi.

Kar pa aplikacijam manjka, je dejanski pogovor in osebni stik; poglobitveno je čim manjše število besed, ki poveje bistvo za potencialno srečanje; pomembna je lepa profilna slika, pri kateri so številni razgaljeni ali celo računalniško obdelani, kar za mnoge z manj izklesanimi telesi predstavlja dodaten stres, ipd. Te aplikacije so z minimalnim trudom povečale selekcijo iskanja partnerjev, saj je potreben le klik; omogočile so tudi takojšno zavrntitev na daljavo. Droge so za številne uporabnike orodje, s katerim premagujejo te izzive. Tehnologija je postala tudi pogost način za pridobitev zelenih drog, še posebej to velja za velika mesta z veliko gejevsko populacijo. Aplikacije tako na nek način nenamerno omogočajo širitev kemseksa in kljub prizadevanju, da bi s prepovedjo uporabe besed in besednih zvez, ki namigujejo

na kemseks (npr. p'n'p), v svojih aplikacija zaustavile širitev, jim to ni uspelo.

Kdaj pride do problematične uporabe, mora oseba določiti in ugotoviti sama; tega ji ne more zapovedati niti zdravnica ali zdravnik niti neka zunanja opazovalka ali opazovalec.

V zadnjem času tudi producentke in producenti pornografije v svojih delih vidno prikazujejo igralčevo uporabo drog pred kamero, pri čemer gre običajno za snemanje ekstremnega skupinskega barebackinga. S svojimi filmi razširjajo idejo, da je vključevanje v kemseks postalo nekaj povsem običajnega, s čimer postavljajo svoj dobiček pred manj tvegane spolne navade. Kako vi gledate na to?

Pornografija je del našega življenja, če nam je to všeč ali pa ne. Zagotovo lahko sodeluje pri naši percepciji razumevanje spolnosti in intimnosti. Seznanja nas z novimi fantazijami in fetiši. Številne nevarne ali tvegane fantazije, ki vzburijo našo domišljijo in fantazijo, so prikazane prav v pornografiji. To samo po sebi ni problematično, niti ni nekaj, česar bi se morali sramovati. Problem nastane, ko ne ločimo več med fantazijo in užitek v realnem življenju. Mnogi izmed nas smo sposobni uživati v tveganih fantazijah, ko smo v varnem krogu z zaupanja vrednim partnerjem. Droge v naše možgane sprostito ogromno količino dopamina, ki nam da občutek lagodja in udobja ter nam pomaga odmisлити tveganja, s čimer svoje spolne fantazije potiskamo do skrajnejših meja. Problem nastane, ko to počnemo prepogosto in s partnerji, ki jih ne poznamo, saj se s tem poveča

tveganje. Ne mislim, da moramo pornografsko industrijo »kriviti« za normalizacijo ali fetišiziranje kemseksa, vendar menim, da lahko od industrije zahtevamo, da prevzame odgovornejšo vlogo v naši skupnosti, še posebej ker kemseks postaja globalni problem.

V številnih intervjujih izpostavljate, da je samozavest lahko eden izmed ključnih razlogov, ki človeka pripeljejo do kemseksa. Tu apelirate na ljudi z nizko samopodobo?

Vsi si želimo biti samozavestni in sproščeni med seksom. Samozavest je pomemben del našega delovanja, komunikacije in interakcij z drugimi. Zaradi različnih vzrokov nimajo vsi ljudje visoke samozavesti in na tem področju potrebujejo pomoč. Pomembno je, da se tega vsi zavedamo in se tudi potrudimo zagotoviti prostor, kjer bodo ti ljudje pridobili in dvignili svojo samozavest. To lahko naredimo že s sočutno komunikacijo tako v postelji kot tudi v raznih geosocialnih aplikacijah. Pomembno je, da ranljivost, ki jo pokažemo v »spalnici«, vidimo kot nekaj zapeljivega in ne kot nekaj pomanjkljivega ali nepriljubljivega. Nasloviti moramo tudi kulturo krutega zavračanja, ki se izvaja v naših avanturističnih aplikacijah. Dokler vsi skupaj ne pridemo do te točke samozavesti, ko bomo lahko popolnoma uživali v intimi, naj ne sodimo tistih, ki za doseg te točke uporabljajo droge. Postati moramo bolj podporni in skrbni gejevski skupnosti.

Kdaj za posameznika kemseks postane »problematičen«?

Kemseks ima veliko posledic. Ali oseba, ki uporablja droge, meni, da je to problematično, je subjektivno in se razlikuje od osebe do osebe. Javnozdravstveni epidemiolog lahko denimo meni, da je porast gonoreje, ki je posledica kemseksa, problematičen, vendar pa oseba, ki prakticira kemseks, ne bo motila občasna okužba z gonorejo in tega ne bo imela za problem. Kdaj pride

do problematične uporabe, mora oseba določiti in ugotoviti sama; tega ji ne more zapovedati niti zdravnica ali zdravnik niti neka zunanja opazovalka ali opazovalec. Intervencija je v takih primerih lahko učinkovita le, če oseba, ki prakticira kemseks, sama naslovi težavo in je tudi motivirana za obravnavo.

Na kliniki, kjer delujete, ste razvili program, ki uporabnikom ponuja tako celostno storitev na področju duševnega zdravja, uporabe drog in testiranja na spolno prenosljive okužbe kot tudi druga potrebna svetovanja. Nam lahko zaupate kaj več o tem programu?

Kemseks je nenavadno in zahtevno vprašanje, s katerim se spopada javno zdravstvo, saj je potrebno skupno delovanje številnih disciplin zdravljenja. Sovpada z mnogimi edinstvenimi vedenjskimi in kulturnimi posebnostmi, ki za učinkovito celostno obravnavo zahtevajo združevanje različnih izkušenj in spretnosti. Moj takojšnji odziv na kemseks pred približno dvanajstimi leti je bil usposobiti delavce, ki delujejo na področju preventive in zdravljenja odvisnosti od drog. Nekako se mi je to zdelo mesto za začetek. Toda težave so bile zelo različne od tistih, povezanih s heroinom, kokainom ali alkoholom, in so bile dejansko bolj povezane s spolnostjo, zdravjem in hivom. Osebe pogosto ni vedelo za PEP, nezaznavno virusno breme ali adherenco ART (dosledne uporabe antiretrovirusne terapije) ter kako svetovati gejem na področju hiva in spolno prenosljivih okužb. Takrat je postalo očitno, da je treba skrb premestiti na področje spolne preventive v javnem zdravstvu, kjer sta se oblikovali podpora in preventiva za hiv in SPO. Čeprav je bila tu zdravstvena oskrba primernejša, je zaposlenim manjkala usposobljenost, da bi prepoznali in uporabnikom svetovali na področju drog. Pomanjkljivo je bilo njihovo znanje o izvajanju preventivnih tehnik in oblikovanju programa samopomoči

za ljudi, ki želijo prenehati ali zmanjšati uporabo drog. Morali smo torej sestaviti multidisciplinarno ekipo, ki je pokrivala obe področji. Strokovno osebje je potrebovalo tudi znanje s kulturnega področja, informacije o tem, kako je živeti v kulturi, v kateri se tako seks kot tudi romantično razmerje vrtita okoli tveganj in nevarnosti, povezanih s 30-letno epidemijo hiva. Za strokovne delavce smo pripravili delavnice, kjer so spoznali tudi, kako delujejo priljubljene gejevske aplikacije in kako ob samotni sobotni noči poteka iskanje seksa v aplikacijah, vključno s primeri, ki so prikazovali zavrtnitve, sramotenje z vlačugo in feminiziranostjo ter zavrtnitve, ki temeljijo na rasni in telesni diskriminaciji. Spoznali so tudi besedne okrajšave, kodne besede (sleng) in dostopnost kemseksa v spletnih aplikacijah, ki jih uporabljajo MSM. Model samopomoči, ki sem ga ustvaril na 56 Dean Streetu, tako združuje prav to multidisciplinarno ekipo, ki vključuje skrb za duševno in spolno zdravje, strokovno znanje o uporabi drog in vrstniške delavce iz skupnosti.

Ljudi je treba ozaveščati in ozavestiti o uporabi PEP-a in PrEP-a ter jih povabiti in navaditi na redno testiranje.

Za konec morda besedo o tem, kako se skupnosti na lokalni in mednarodni ravni spopadamo z omenjeno tematiko. Kakšno je vaše mnenje o uporabi drog v prihodnosti ter o tveganih spolnih odnosih in naraščajočem številu okužb s hivom?

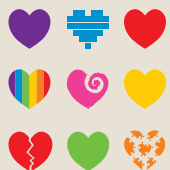
Pojavnost kemseksa ni enako visoka v vseh mestih, prav tako pa niso vsi MSM v teh mestih podvrženi enakemu tveganju. Najbolje je najprej raziskati stanje in pridobiti nek okviren pregled nad pojavnostjo kemseksa. Ljudi je treba

ozaveščati in ozavestiti o uporabi PEP-a in PrEP-a ter jih povabiti in navaditi na redno testiranje. Na podlagi raziskave lahko tudi ugotovimo, kakšne so potrebe tamkajšnjih uporabnikov. Imel sem priložnost obiskati skupnosti v različnih državah in zdravstvene ustanove, ki so nastale kot odraz novega trenda. Z javnozdravstvenega pogleda je kultura kemseksa preprosta stvar, ki jo lahko rešimo s prilagojeno podporno storitvijo, kampanjami in izobraževanjem zdravstvenih delavcev. Znotraj skupnosti je problem nekoliko širši in bolj zapleten. Videl sem nekaj briljantnih odzivov aktivistov; videl sem skupnosti, ki so prenehale z uporabo drog, ki so stopile skupaj in naslovile to zapleteno odvisnost; videl sem organizacije LGBTQ, ki so se odzvale z novimi prilagojenimi programi ... Kemseks naslavlja tudi z umetnostjo in kulturo, z gledališkimi predstavami in odprtimi forumi, ki so namenjeni razpravljanju, ter s filmi in drugimi

deli. Vse to pomaga pri destigmatizaciji kemseksa in nas pripravi k razmisleku in diskusiji. Moramo ga razkriti in ga potegniti iz nekega »sramotnega« okolja. Gejevska skupnost je šla v zadnjih nekaj desetletjih skozi revolucionaren kulturni premik – uporabljajo se nove tehnologije za iskanje seksa/odnosov; doživeli smo generacijski premik v odnosu do hiva in z njim povezane stigme; spreminjajo se strategije oskrbe in preprečevanja okužbe s hivom; nove droge so postale lažje dostopne itd. V teh desetletjih sprememb smo hkrati opredeljevali gejevsko identiteto in opredelili, kaj nam naša seksualna osvoboditev pomeni. Kajti mi smo skupnost, ki se je močno in ponosno borila proti trpinčenju, ki so ga v zgodnjih letih prinesli hiv, aids in homofobija. Vem, da smo sposobni premagati vprašanje kemseksa in vir mojega optimizma je prav ta močna in ponosna skupnost.

■ SEBASTJAN SITAR



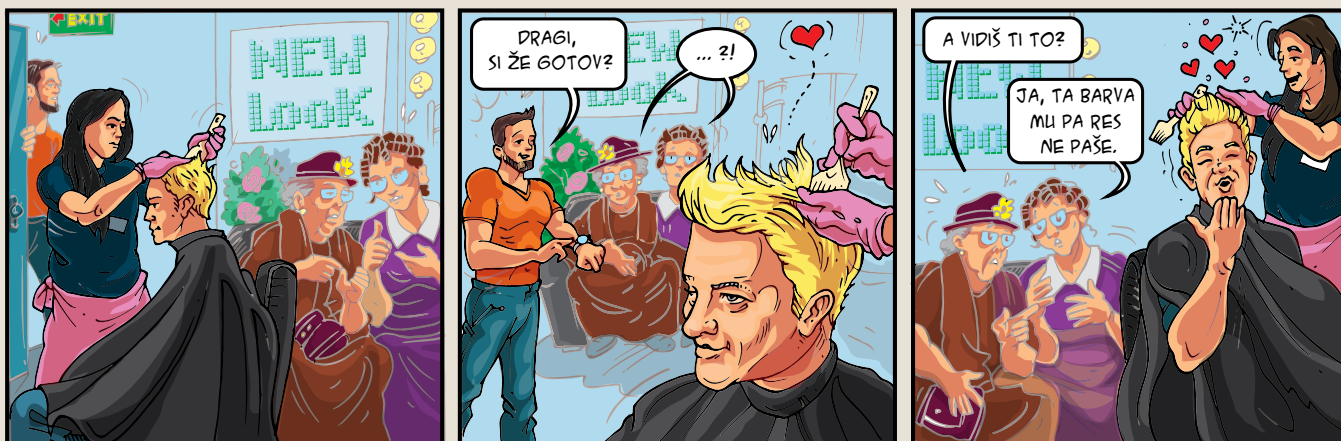


KAJ PA TI OPAZIŠ?

Kdor se zaveda moči svojega mišljenja, bo vedno mislil dobro. Kljub temu pa se med nami zaradi naše različnosti včasih pojavijo predsodki. Z ozaveščanjem o različnostih in podobnostih med nami želi kampanja Kaj pa ti opaziš? vzpodbuditi razpravo predvsem o našem dojemanju različnih spolnih usmerjenosti in s tem zmanjšati predsodke do lezbijk, gejev, biseksualnih in transspolnih oseb. Kampanja je del projekta DARE, ki so ga izvajali DIC Legebitra, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Različnost popestri vsako družbo, naše sprejemanje različnosti jo dela enotnejšo in močnejšo. Ob pomenu pomembnosti sprejemanja LGBT skupnosti ne moremo mimo (problema) sprejemanja različnosti znotraj LGBT skupnosti. Verjamemo, da bo (tudi) to tema katere naslednjih kampanj.

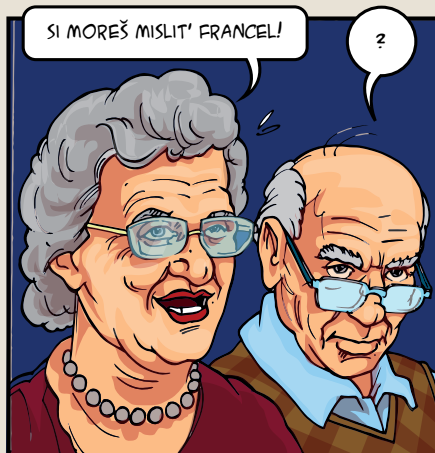
PRI FRIZERJU



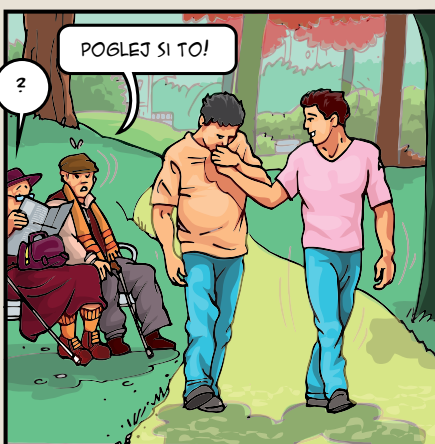
NA VRTU



NA PLESU



V PARKU



V TRGOVINI



Več o kampanji in projektu si lahko preberete in ogledate na:
www.kajpatiopazis.si in na FB strani **Kaj pa ti opaziš?**



MSD

INVENTING FOR LIFE

ZAKAJ ODKRIVAMO

V DRUŽBI MSD ODKRIVAMO ZA ŽIVLJENJE

Za nas odkrivanje ni samo sebi namen: prizadevamo si najti rešitve, ki pripomorejo k življenju nešteti ljudi po vsem svetu.

Družba MSD se posveča odkrivanju, ker svet še vedno potrebuje načine za ozdravitev raka, Alzheimerjeve bolezni, okužbe s HIV in številnih drugih razširjenih bolezni, zaradi katerih trpijo ljudje in živali.

Raziskujemo področja najzahtevnejših bolezni na svetu, da bi ljudem pomagali neobremenjeno nadaljevati njihovo pot izkušenj, ustvarjanja in doživljanja najboljšega v življenju.

Raziščite našo predanost odkrivanju: obiščite www.msd.si in www.msd.com in se povežite z nami na Twitterju @MSD_Slovenia.



doc. dr. Boštjan Mlakar, dr. med.,
specialist kirurgije, Zasebna klinika
Zdrav splet, www.zdravsplet.si

Spoznajte svojo ritko

Imate radi svojo ritko? Skrbite zanjo? Ste ji hvaležni? Ali pa je ritka za vas navadna kanalizacija? Pa tudi če je za vas samo kanalizacija, pomislite, kako se je kvaliteta življenja v mestih izboljšala, ko so nočne posode prenehali zlivati skozi okno. Vzemite si čas za tako imenovano kanalizacijo, spoznajte jo in ji posvetite nekaj pozornosti. Morda boste s tem izboljšali kvaliteto svojega življenja. Kako spoznamo svojo ritko? S samopregledovanjem. Že leta promoviramo samopregledovanje dojk in testisov. Sedaj je čas, da se naučimo, kako pregledati zadnjično odprtino. Čemu? Zato, ker nam je mar za naše zdravje. Zato, ker tako spoznavamo svoje telo. In nenazadnje zato, ker nam večšine samopregledovanja lahko pridejo še kako prav, ko nas zamika analni seks.

Kaj potrebujemo za samopregledovanje? Samo mir in prostor, kjer nas nihče ne bo zmotil, rokavice za enkratno uporabo in lubrikant. In, seveda, prst. Ko se boste dotaknili svoje zadnjične odprtine, boste ugotovili, da so vrata zaprta. Kajti sfinkter ali mišica zapiralka vam mora zaupati, da vas spusti noter. In ko prst le zdrsnje noter, se odpre nov svet, v katerem, ko pomigate s prstom, začutite danko. In preko sten danke lahko začitite spredaj prostatu in zadaj trtico. Karkoli drugega na dosegu prsta tam zatipate, tja ne sodi. Morda bo blato. Nič hudega, pač nimate idealnega praznjenja. Ampak, če zatipate kakšen izrastek, je treba razjasniti, za kaj gre.

Najbolj tragično je, ko pride nekdo v ambulanto – krvavi, ga konstantno boli, ko odvaja blato. Dam prst v njegovo danko in zatipam cvetačast tumor. Tam je rasel 10 let! Če bi si ta oseba vsaj enkrat na leto vzela pet minut časa in si potisnila lasten prst v ta zadnjo, bi ta tumor zatipala, ko še ni bil nič nevarnega. Na srečo večina krvavitvev in bolečin pri odvajanju ni povezanih s tumorji in rakom. Gre za čisto fizično poškodbo, ko ob odvajanju trdega blata nastane razpoka ali fisura. Odvajanje trdega blata je kot da bi analno seksali brez lubrikanta. Samo klobasa gre v drugo smer. Ko vi sedite na školjki, pritiskate in rojevate to klobaso, izzivate tudi svoje notranje krvavitve. Kako poskrbimo za svoj zadnjik in danko? V osnovi s tem, da redno odvajamo. In da odvajamo redno, mora biti prehrana bogata z vlakninami in vodo. Če občutimo, da je blato trdo, lahko ritko tudi podmazemo (denimo z olivnim oljem, vazelinom ali lubrikantom). Tako si bomo prihranili ogromno trpljenja pa še manj težav bomo imeli s hemoroidi. Tudi sedenje in branje časopisa na školjki je škodljivo, saj to ni naraven položaj za odvajanje, pa čeprav imate prav na školjki 15 minut miru pred šefom ali partnerjem.

Dejstvo, da nekomu paše nekaj v ritki, ni povezano s spolno usmerjenostjo. Obstajajo čistokrvni geji, ki jih ne smeš niti malo pošlati tam zadaj, in popolni strejti, ki enormno uživajo, ko jim draga masira prostatu.

Razbiti moram še en mit. Pogosto me vprašajo, če analni seks prinaša težave z zadrževanjem blata. Praviloma jih ne. Kajti pri analnem seksu se naučimo sprostiti mišico zapiralko in jo stisniti. Če se bodo na stara leta pojavile težave z zadrževanjem urina ali blata, se bomo spomnili, katere mišice moramo stisniti. In v aktivnem spolnem obdobju je pravi čas, da jih spoznamo. Najbolj zabavno je prav med seksom.

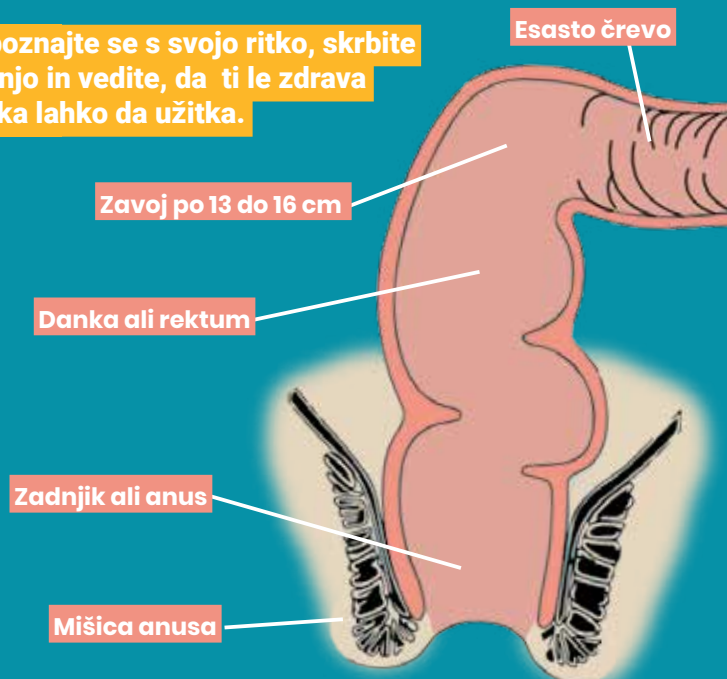
Če želimo analno seksati, uporabimo kondom, saj je analni seks najbolj rizična oblika seksa glede možnosti spolno prenosljivih okužb. In če uporabljamo kondom, moramo uporabiti lubrikant na vodni osnovi, saj lahko mastne kreme in olja povzročijo prepustnost kondoma ali pa ta celo počī.

Se hočete urediti tik pred zmenkom? Raje to počnite sproti ali dan pred seksom. Depilirana ali obrita ritka je na mikroskopskem nivoju kot zorana njiva, ki čaka viruse in bakterije, da se zasadijo. Klistiranje ni obvezno, sploh če redno odvajate, saj danko ni skladišče za blato. Če pa že vztrajate pri tem, opravite klistiranje dve do tri ure pred seksom, da si sluznica opomore.

Dolžina je pomembna. Ko se danko po 13 do 16 cm konča, sledi zavoju, ki je pri nekaterih tako oster, da lahko tvegate poškodbo. In kaj je v povprečju dolgo od 13 do 16 cm? Penis. Torej je bog že vedel, kaj dela.

Če je vaša ritka tudi spolni organ, vam svetujem redne preventivne proktološke preglede na dve do tri leta. Pri osebah, ki živijo s hivom, pa svetujem pregled enkrat letno.

Spoznajte se s svojo ritko, skrbite zanjo in vedite, da ti le zdrava ritka lahko da užitka.



PrEP je dobra stvar, s katero bo prenosov hiva manj



Stefan A. Sköldmo je prostovoljec norveške organizacije Helseutvalget iz Osla, Legebitrine partnerske organizacije na področju spolnega zdravja moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Vendar pa popoldan, ki sva ga preživela med kramljanjem ob kavi, ni bil posvečen njegovemu delu. Govorila sva namreč o njegovi izkušnji s PrEP-om, predekspozicijsko profilakso, katere del je terapija z zdravili za preprečevanje morebitne okužbe pri hiv negativnih osebah. Ena najsodobnejših metod preprečevanja prenosa hiva je pri nas na voljo le samoplačniško, a lahko ob mnogih pobudah nevladnih organizacij in izrečeni nameri zdravstvenega sistema pričakujemo, da bo v prihodnosti strošek PrEP-a krit s strani zdravstvenega zavarovanja. Stefan mi je zaupal, da je v pogovor pristal, zato ker upa, da bo njegova izkušnja komu delno razbila tabuje o PrEP-u, mu morda olajšala odločitev zanj, ko bo na voljo, ter v skupnosti dvignila zavest, da biti na PrEP-u pomeni namenjati večjo (in ne manjšo) skrb svojemu spolnemu zdravju.

Stefan, začniva s tvojo osebno zgodbo, ki te je pripeljala do odločitve za PrEP.

Zase lahko rečem, da sem imel zmeraj precejšen strah pred hivom. Čeprav sem bil dokaj vesten pri uporabi kondoma, me je bilo večino časa strah seksati. Velikokrat se mi je zdelo, da nisem sproščen, da zaradi strahu pred hivom ne počnem vsega, kar bi res želel. Spomnim se, da sem si zaradi tega strahu večkrat rekel: »Tega ne smeš, ne smeš imeti *grupiča* ali iti v troje,« vmes sem razmišljal, ali je kondom na svojem mestu, ali je vse okej. Bilo je veliko stresa, povezanega s seksom, tako pred in med njim kot tudi po njem. O PrEP-u sem prvič nekaj slišal pred dvema letoma in takoj začel iskati dodatne informacije. Kmalu sem bil tudi prepričan, da si ga želim. Na

Norveškem se je o PrEP-u takrat šele začelo širše govoriti. Ko sem pričel delati pri Helseutvalgetu, sem prišel v kontakt z zdravnikom, ki mi je povedal, da mi lahko pomaga do PrEP-a, če bi si to želel. Tako sem šel na prvi posvet k njemu, pogovarjala sva se o PrEP-u, zaupal sem mu svoje razloge, zakaj bi ga želel. Na nek način je raziskoval, ali sem primeren kandidat za PrEP. Kmalu zatem so mi na podlagi osebnih okoliščin in spolne usmerjenosti odobrili PrEP

Kako dolgo si že na PrEP-u, kakšen je tvoj režim jemanja terapije?

Na PrEPu sem že približno eno leto, odločil sem se, da ga jemljem vsakodnevno.

Kaj se je po pričetku PrEP-a v tvojem življenju spremenilo? Kako so se te spremembe odrazile v tvojem razmišljanju?

V mojem vsakodnevnom življenju se ni spremenilo popolnoma nič. Le to, da se počutim varneje, lahko rečem skoraj bolj odporno, in brez strahu pred hivom. Dobil sem tudi novo samozavest v spolnosti, ki je prej nisem imel. Zdi se mi, da sem bolj svoboden, da lahko več počnem in da imam bolj polno spolno življenje kot prej, ko me je velikokrat skrbelo in bilo strah. No, vsak dan vzamem tudi tableto, a to zame ni življenjska sprememba (smeh).

Meniš, da imaš sedaj boljši nadzor nad svojo spolnostjo in seksom?

Veliko boljšega. Sem bolj opolnomočen, med seksom se počutim varneje. Če želim, lahko izpolnujem svoje spolne fantazije in počnem stvari, za katere prej ne bi upal niti pomisliti, da jih bom realiziral. No, da ne bo razumljeno narobe, še zmeraj skušam povečini uporabljati kondom, a nisem popolna oseba, ko pride do rabe kondoma, saj tudi pred PrEP-om nisem bil. Saj veš, kondomi niso 100 % zaščita in včasih se v življenju zgodijo tudi nepričakovane stvari – si zunaj, kaj spiješ, se hitro kaj zgodi, kondom ti lahko počí, se sname. Razlika od prej je ta, da sedaj nisem več tako zaskrbljen glede vseh teh mogočih scenarijev. Lahko se bolj sprostim, uživam v trenutku in se ne

obremenjujem s tem, kaj vse bi se potencialno lahko zgodilo.

Bi torej rekel, da si kot posledico PrEP-a občutil izgubo strahu?

Da, res je. In, če odgovorim na tvoje vprašanje od prej, edina večja sprememba v mojem življenju je ta, da me ni več strah hiva.

Nekateri v skupnosti, pa tudi zdravstveni delavci in strokovnjaki, imajo o PrEP-u precej dvomov. Opozarjajo, da bo po uvedbi PrEP-a padla uporaba kondoma, povečala se bo možnost prenosa drugih spolno prenosljivih okužb, pred katerimi PrEP ni zaščita. Kakšen je tvoj pogled na ta opozorila?

Izhajal bom iz sebe. Pred terapijo PrEP sem bil resnično vesten z uporabo kondoma. Za seks sem večinoma uporabil kondom, nikoli pa ga nisem uporabil za oralni seks. Vse spolno prenosljive okužbe, ki sem jih v življenju imel, so bile zato oralne. Še vedno bi jih dobil, na PrEP-u ali ne, ker kot večina tipov za oralni seks pač ne bom uporabil kondoma. To je dejstvo in le en primer. Osebnostno po pričetku PrEP-a nisem zaznal povečanja spolno prenosljivih okužb. Že več kot eno leto sem na PrEP-u, imam aktivno spolno življenje in od pričetka jemanja še nisem imel nobene SPO. Povrhu vsega se vsake tri mesece testiram, kar je osrednji pogoj tega, da si na PrEP-u.

Podatki tako ali tako kažejo, s PrEP-om ali brez, da kondom nikoli ni 100 % zanesljiva zaščita. Povrhu vsega se nekateri tudi zaradi različnih prepričanja ali osebnih okoliščin odločijo, da kondoma ne bodo uporabljali ...

Seveda. Na eni strani razumem strah pred manjšo rabo kondomov in povečanim širjenjem ostalih SPO, če bodo vsi na PrEP-u. Ampak kot si omenil, je raba kondomov osebna zadeva, katere pogostost po nekaterih podatkih celo pada. Menim, da bodo osebe, po tem ko bodo pričele s PrEP-om, ohranile približno isto raven rabe kondoma, kot so jo imele prej. Kdor je pred tem uporabljal kondom, ga bo

uporabljal še naprej. Kdor ga ni uporabljal, ga ne bo začel; le da zaradi tega ne bo več mogel dobiti hiva. PrEP je v tem smislu koristen za oba tipa uporabnikov kondoma, če se lahko tako izrazim, bolj vsekakor za tiste, ki že tako ne uporabljajo kondoma ali ga zelo redko, imajo veliko *grupi*čev ali hodijo na kemseks partije. Kdor pa je že prej uporabljal kondom, ga bo po pričetku PrEP-a morda manj, sploh na začetku. Saj veš, zgolj toliko, da bo poskusil. Ampak mislim, da ljudje zaradi PrEP-a ne bodo enostavno zavrgli kondomov. Nekateri jih občasno bodo, večina zagotovo ne.

Biti na PrEP-u ne pomeni, da ti ni treba več razmišljati o svojem spolnem zdravju. Velikokrat pomeni celo, da moraš razmišljati več.

Na Norveškem si glede tega, da si na PrEP-u, zelo odprt in o tem tudi javno govoriš. Tak trend vidimo vsepovsod, kjer PrEP postane na voljo. Pojavijo se zapisi »on PrEP« v profilih, ljudje na splošno zelo odprto govorijo o tem, v nasprotju s tistimi, ki so hiv pozitivni in nezaznavni. Kako se je na tvojo odprtost odzvala skupnost?

Seveda sem dobil kar nekaj reakcij. Na Norveškem za to, da dobiš PrEP, obstajajo različni kriteriji, ki jih moraš izpolnjevati. Pravila in omejitve se mi zdijo pomembni, saj ne potrebujejo vsi PrEP-a. Vlada pa glede tega še določena skrivnostnost, tudi v skupnosti. Javno o tem govorim, ker se mi zdi pomembno odkriti in dvigniti te meglice skrivnostnosti. Ko javno rečeš: »Ok je, da sem na PrEP-u,« daš drugim vedeti, da imaš določen občutek varnosti, da skrbiš za svoje zdravje. Ker pa se vsake tri mesece testiraš, daš vedeti tudi, da si za tisto obdobje zdrav in brez spolno prenosljivih okužb. Enako je s hiv

pozitivnimi, ki so na antiretrovirusni terapiji in imajo nezaznavno virusno breme. Javno povedati: »Ok je, saj sem na terapiji in nezaznaven,« pomeni isto – si oseba, ki skrbi za svoje zdravje in je zdrava. Seveda so me ljudje na začetku spraševali: »Aja, torej ti »dejansko potrebuješ« PrEP, si torej »ta« kandidat?« s čimer so seveda namigovali, da se vedem neodgovorno, da imam nekaj na vesti. Moj odgovor je vedno bil, da ga potrebujem kot kdorkoli drug in če ga želim, zakaj ga ne bi smel dobiti. Čeprav ga ne potrebujem kot osebe, ki kemseksajo, hodijo na skupinske partije, se odločijo, da ne bodo uporabljale kondoma, zame PrEP pomeni pravico, ki izraža, da želim za svoje zdravje dodatno skrbeti in ga ohranjati. Enako lahko po mojem mnenju rečejo hiv pozitivni, ki so na terapiji.

Podobna stigma je bila v skupnosti v Sloveniji vezana tudi na testiranje, ko ga je začela izvajati Legebitra pred skoraj 10 leti. Sprva je to, da si se šel testirati, sprožalo dvome in vprašanja – zakaj neki se moraš it testirati, kaj si pa počel, saj je verjetno nek razlog, povezan z obsojanjem in krivdo. Danes je testiranje sprejeto kot normalen del skrbi za posameznikovo (spolno) zdravje. Ali lahko potegneš vzporednice z dostopnostjo PrEP-a?

Gre za popolnoma enako stvar. Na začetku, dokler PrEP ne bo demistificiran, bodo ljudje obsojali osebo in dvomili v njene razloge, zakaj je pričela s PrEP-om. Zato se mi zdi pomembno, da smo glede PrEP-a odkriti in odprti, da rečemo: »Hej, normalno je biti na PrEP-u, to je dobra stvar, s katero bo prenosov hiva manj, česar si želimo vsi.« S tem posameznik ne skrbi le za svoje zdravje in zdravje svojih najbližjih (spolnih partnerjev, op. a.), ampak skrbi tudi za celo skupnost in družbo kot celoto, saj s tem pripomore k zmanjšanju prenosov hiva. V naslednjih desetletjih bo za gejevsko skupnost PrEP zelo pomemben. In, kot si rekel, s posameznikove strani se je odgovorno testirati. Odgovorno

pa je tudi, da si na PrEP-u, če ga potrebuješ in ga imaš možnost prejeti.

S PrEP-om posameznik ne skrbi le za svoje zdravje in zdravje svojih spolnih partnerjev, ampak skrbi za celo skupnost in družbo kot celoto, saj s tem pripomore k zmanjšanju števila prenosov hiva.

Si imel kakšne stranske učinke po pričetku jemanja terapije? Lahko bralec malo popelješ čez »tehnikalije«?

Po pričetku jemanja nisem izkusil prav nobenih stranskih učinkov. Jemljem Truvado, gre za eno tableto dnevno. Pred intervjujem sem pomislil: »Ojoj, kaj če me vpraša kaj o stranskih učinkih, saj nobenega ne poznam.« Moram priznati, da sem to pet minut preden sva se dobila *googlal* (smeh). Saj veš, samo da se prepričam, da res nisem imel kakih stranskih učinkov; bi ti tukaj drugače govoril (smeh). Morda se spomnim, da sem imel prvi teden malo napetosti v trebuhu in da prebava ni bila najboljša, ampak moje telo se je temu hitro in brez problema prilagodilo, zato o tem sploh nisem razmišljal kot o stranskem učinku. Je pa zelo preprosto. Tablete jemljem vsak dan, in ne samo občasno, ker pač ne planiram na tak način nekih »dogodkov«.

S tem misliš seks?

Da, dogodkov, kot so seks partiji in kemseks vikendi, ker tega pač ne počnem. Seks je zame večinoma spontan, tako s stalnim kot z občasnimi partnerji. No, tudi seks včasih planiram (smeh).

Ali glede PrEP-a na Norveškem obstajajo kakšne omejitve, si del kakšne poskusne študije PrEP-a ali omejenega programa? Kakšen je postopek?

Na Norveškem ni nobenih časovnih omejitev za PrEP, ko ga enkrat dobiš. Lahko ga jemljem tako dolgo, kot ga bom želel, in o prekinitvi se odločim sam. Zdaj, pri meni je tako, da ga želim, dokler sem samski in spolno aktiven. No, ja, upam, da bom spolno aktiven tudi potem, ko ne bom več samski (smeh). Govorim o tem, da PrEP planiram za obdobje, ko imam različne partnerje. Ko bom spoznal osebo, s katero bom želel partnerstvo, in se bom ustalil, bom prenehal s PrEP-om.

Imaš kakšno informacijo, koliko oseb na Norveškem prejema PrEP?

Na začetku so vključili 200 oseb, jaz sem bil ena od njih, ampak o številki v tem trenutku nimam informacij. Vem le, da je »čakalna« vrsta za PrEP precej dolga.

V Sloveniji že nekaj let tečejo tihi pogovori o uvedbi PrEP-a. Nevladne organizacije si zanj prizadevajo in prej ali slej bo PrEP tudi naša realnost. Ali bi imel na koncu kakšno sporočilo za vse, ki se bodo odločali za PrEP v prihodnosti?

Najprej naj iskreno povem, da če bi moral za PrEP plačevati, se zanj ne bi odločil. Tako da, ko ga Slovenija enkrat dobi, upam, da ga bo dobila za vse, ki ga potrebujejo, ne zgolj za par 10 oseb znotraj neke zaprte študije ali programa. Posebej pomembno bo vključiti vse z aktivnim spolnim življenjem, še bolj osebe, ki kemseksajo, imajo skupinski seks ali ne uporabljajo kondomov. Menim, da je potrebno zavedanje, da če določen (manjši) del življenja jemlješ eno tableto na dan, to stane (tako državo kot posameznikovo zdravje) veliko manj, kot če dobiš hiv in moraš do konca življenja prejemati zdravila. Moj nasvet je tudi, da bodi, ko si enkrat na PrEP-u, še bolj odgovoren do sebe in do drugih. To, da si na PrEP-u, ne pomeni, da ti ni treba več razmišljati o svojem spolnem zdravju. Velikokrat pomeni celo, da moraš razmišljati več.

90-90-90

Ambiciozen cilj Združenih narodov, ki pomaga odpravljati epidemijo aidsa, da:¹

90%

vseh,



ki živijo s hiv, pozna svoj status

90%

vseh,



ki poznajo svoj status, prejema protiretrovirusno terapijo

90%

vseh,



ki prejemajo protiretrovirusno terapijo, ima nezaznavno virusno breme

Skupaj dosežimo ta cilj!

Viri:

1. UNAIDS. 2014. 90-90-90 - An ambitious treatment target to help end the AIDS epidemic. Geneva, Joint United Nations Programme on HIV/AIDS: 33 str. www.unaids.org (avgust 2017)



GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana
Tel: + 386 (0)1 280 25 00, medical.x.si@gsk.com
Vse pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana.

O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim zdravnikom.
Datum priprave: avgust 2017
SLO/HIVP/0007/17a

Bolniška postelja

Berlin in njegov *prajd*, enega največjih v Evropi, sem odkril šele letos. Leta po tem, ko so »vsi že bili tam«; še celo slovenska ambasada je v preteklih letih sodelovala s svojim tovornjakom in ljubljanskim zmajem. Prestolnico nočnega življenja sem odkrival spontano, brez vodičev ali začrtanih destinacij. Dan pred parado sem *poguglal*, kjer se žura, in pristal na uradnem *prepartyju* v KitKatju.

Pred obiskom sploh nisem vedel, da gre za seks klub. Tudi ob samem imenu – Kitty, kot mu ljubkovalno rečejo Berlinčani – nisem pričakoval vsega tega, ob čemer bi tisti, ki že v naši Tifli vidijo vrhunec nečistosti in pregrehe, doživljali omotico. *Klub privablja obiskovalce s celega sveta zaradi izbora elektronske glasbe in dezinhibirane spolnosti*, lahko preberemo v opisu kluba. A prav seksualna sproščenost mi je še dolgo burila domišljijo in razkrila mojo voajersko plat, ki se je še dodatno razcvetela ob prisotnosti na stotine gejev, številnih *floorov*, hodnikov in stopnišč. Pa bazena, okoli katerega so v antičnem slogu ležali, skoraj drug čez drugega, razgaljeni moški za vse okuse.

Še večjo radovednost mi je vzbudilo nadaljnje raziskovanje kotičkov tega labirinta nečistosti, pregrehe in zabave, ki me je pripeljalo v klet kluba, kjer so pod rdečimi pridušenimi lučmi samevale bolniške postelje z na videz svežimi rjuhami. Okoli njih je bila postavljena medinska oprema iz prejšnjega stoletja, ki je še dodatno potencirala seksualno vzdušje.

Postelje niso dolgo ostale prazne, zato sem se kmalu usedel na sedežno nasproti njih in radovedno opazoval.

Prvi, ki se je opogumil, je bil seksi tipček, nekje sredi dvajsetih let, z rahlimi brčicami in majjico brez rokavov, ki je razkrivala dnevno trenirane bicepse. Ves čas je pogledoval v telefon, kot da bi v tisti kleti uspel najti wifi ali mobilni signal. Okoli postelje je takoj završalo in moški v spodnjih hlačah, kopalkah, *jocksih* in drugih nadomestkih spodnjih hlač so upočasnili korak ter lovili očesne kontakte s seksi tipčkom. Ob postelji je obstal tudi visok svetlolas nordijec, katerega dlake so se svetile v temačnem prostoru. Seksi tipček na postelji je umknil pogled s telefona, odmaknil svojo nogo, da je nordijec prisedel na posteljo in že kmalu s svojimi žilastimi rokami segel do nabitih meč seksi tipčka na postelji. Nadaljeval je proti kolenom in po gladkih sijočih stegnih vse do kratkih hlač, ki so skrivale zajetno izboklino. V pričakovanju, kaj se skriva pod kratkimi hlačami, je vse okoli postelje obstalo. Izgubil sem pogled na dogajanje, videl sem le še mednožja radovednežev, ki so si popravljali položaje svojih tičev, saj jim je v ozkih *push-up* spodnjicah zmanjkovalo prostora. Ko sem se premaknil, da bi spet videl, kaj se dogaja na postelji, je imel seksi tipček spodnje hlače že pri kolenih, njegov novi nordijski znanec pa je klečal na postelji in mu ga strastno *fafal*, da so se nam vsem cedile sline. In še kaj drugega ...

Seksualno naelektreno dogajanje je opogumilo tudi seksi medvedka s polnimi ustnicami in lici ter nagajivimi očmi, da se je usedel na rob sosednje postelje. Z usnjenim *harnessom* in nepokrito sočno ter napeto rito je hitro pritegnil pozornost starejšega dominantnega moškega, ki se mu je približal od zadaj, mu z gibom, ki

ga premorejo le alfa samci, povlekel glavo na rob postelje, da je rahlo visela navzdol, in mu svojo žilasto batino, ki je morala meriti kakih 20 centimetrov, zaril v usta vse do jajc. Močna lica *fafača* so ustvarila močan vakuum, da je dominantnež kar vrtel oči od užitkov, medvedek pa si je z eno roko božal trdega korenjaka, ki je pogledal izpod usnjenih hlač.

Vzburjen in navdušen nad dogajanjem sem do zadnjega trenutka čakal, da grem odtočit. Kabine so bile zasedene s tistimi manj pogumnimi, ki so vajeni štirih sten, ob pisuarjih pa je klečal tipček z usnjeno masko – z veliko odprtino za usta in dvema za preseče oči, ki so vsakega, ki je imel namen urinirati na pisuarjih, prosile, naj to naredi raje v njegova usta. Ker sem *pee shy*, se ga nisem usmilil, saj ne bi iztisnil niti kapljice. A mnogi se niso obotavljali in so z veseljem naciljali v usta ali pa so celo namenoma poškopili njegov goli torzo, medtem ko je klečeči tipček v ekstatičnem užitku lovil zadnje kaplje urina.

Med vračanjem v klet je moja pozornost pritegnil temen prostor s pridušeno svetlobo. Vonjal sem erotičen naboj prostora in opazil obrise prepotenih stoječih teles, ki so se naslanjala druga na druga v ritmih divje elektronske glasbe. Moški brez majic. Le superge, pri nekaterih še dokolenke. Kratke hlače, spuščene do gležnjev. Ali pa le *jocksi*. Želel sem si videti še kaj bolj mesnatega, a so se tiči stoječih aktivcev izgubljali v napetih ritih pasivcev. Le en *twink* z izbočeno ritjo se je z rokami opiral ob steno in čakal na aktivca, da za njim počepne, mu razpre in preliže rit ter jo pripravi za še bolj globoke užitke.

Ko sem spet prišel do kleti, so bile vse postelje zasedene. A največja gruča se je nabrala v levem kotu prostora. Vsi so stali, le en je čepel, z očmi, rdečimi kot angora zajček, in užival v razgledu na razgaljena trda mednožja, ki so tekmovala v tem, katero bo naslednje deležno njegovega globokega grla.

Na postelji tik ob oralnem dogajanju sta sijali sveže pobrita glava in ritka. Njun lastnik se je ulegel na trebuh in s pogledi lovil mimooidoče, da mu pokažejo pot do užitka. Ni čakal dolgo, ko mu je jezikavi aktivcec podmazal ritko in nekaj trenutkov kasneje že sunkovito prodiral vanjo ter tipu pod sabo grizel uhlje in mu nekaj šepetal v uho. Le kaj?

Utrujen od napornega dogajanja sem odšel na plesišče, da bi se mi osušile boksarce. Divji biti glasbe, dotikanje mokrih teles, mamljivi tipi. In zasedena sedežna ob steni, na kateri je z nogami v zrak, popolnoma nag, le s supergami, ležal tipček, njegov »kolega«, oblečen v *jockse* znamke ADDICTED, pa ga je divje porival. Ne dolgo, saj jima je kmalu prišlo in odšla sta vsak v svojo smer. Jutro se je prevesilo v dan in tudi jaz sem se odpravil ujet nekaj počitka pred paradnim dnevom.

Berlin, Kitty, »I'll be back«.
Ein Berliner



KEMSEKS

Zadeve je vedno treba reševati pri vzrokih



MINA PAŠ

V zadnjih letih vse pogosteje slišimo izraz kemseks; »Prideš na kemseks?«, »Si za party and play?«, »Mam še neki vodice in sladoleda, prideš?«, »Kako si pa ti kaj s kemijo?«. Kemseks je relativno nov fenomen, ki je k nam prišel iz zahodne Evrope (London, Berlin, Pariz, Barcelona ...). O pojavu kemseksa v Sloveniji sva se sproščeno in odkrito pogovarjala z Mino Paš, integrativno relacijsko psihoterapevko in doktorico medicine, strokovno sodelavko v društvu Legebitra ter sodelavko društva DrogArt, kjer izvaja svetovalno in terapevtsko delo z uporabnicami in uporabniki psihoaktivnih snovi.*

Zakaj ravno danes, v letu 2017, toliko govorimo o kemseksu? Se v preteklosti drog pri seksu ni uporabljalo?

Sceno stimulantnih drog intenzivno spremljam že od leta 1998 dalje in zdi se mi, da se je kemseks pri nas začel pojavljati pred dobrimi sedmimi leti, ko so se na trgu pojavile nove oblike psihoaktivnih snovi. Takrat so se na sceni dogajale spremembe, spreminjal se je način uporabe drog. Pred pojavom novih psihoaktivnih snovi v letu 2008 so ljudje na partijih in v nočnem življenju uporabljali kokain, ekstazi, MDMA in spid, pa še to v resnici v precej omejenih količinah. Kaotičen in bolj kompulziven vzorec se je razvil s pojavom mefedrona in GHB-ja, kar je, se mi zdi, posledično tudi vplivalo na porast kemseksa. Ne moremo reči, da gre to drugo z drugim, gre pa vse skupaj z duhom časa, saj ta spodbudi uporabo določenih drog v danem trenutku. Pojav novih snovi, ki vsebujejo ta kompulzivni moment, v obdobju med 2008 in 2010 ni bil naključen. Ta čas zaznamujejo pomembne zunanje okoliščine, kot npr. upad dostopnosti ekstazija, recesija itn. Skupek vseh teh dejavnikov je pripeljal do novega pojava – kemseksa.

Največ informacij o kemseksu prihaja iz Londona. Če se dotakneva primerjave med Londonom in Ljubljano – je mogoče opaziti kakšne razlike med scenama kemseksa v obeh mestih ali gre za podobna vzorca?

London je mesto, kjer se je na našem koncu sveta najprej začelo ekstenzivno govoriti o kemseksu v smislu zmanjševanja škode. Težko bi naredila neko primerjavo, saj tega nisem tako podrobno študirala, kar pa sem o tem prebrala, kaže na to, da gre predvsem za razliko v vzorcih uporabe drog. Pri nas so bile po raziskavi iz leta 2015 med uporabniki precej tipične droge 3-MMC oz. sladoleđ, spid, GHB/GBL in MDMA. V ZDA in Angliji sta precej bolj priljubljena mefedron in metamfetamin, pa tudi v Berlinu je metamfetamin pogosto prisoten pri seksu. Zahod tudi beleži veliko intravenoznega uživanja drog, tako

imenovanega *slamminga*. Tega pri nas na srečo ni veliko. Zanimiva je primerjava med *strejt* populacijo, ki za seks preferira kokain, in moškimi, ki seksajo z moškimi (v nadaljevanju MSM, op. p.) in pri seksu uporabljajo droge (v nadaljevanju uporabniki kemseksa, op. p.), ki preferirajo druge droge. Razlika je tudi v vzorcih uporabe določenih drog in na kakšen način se te uporabljajo.

Zanimivo je opazovati, kako subkultura prevzame neko določeno vrsto drog in kako se to zgodi. Zakaj imajo npr. geji v Angliji radi metamfetamin, GBL in mefedron, pri nas pa imajo ali pa so imeli radi metilol, 3-MMC pa tudi GBL/GHB? Medtem ko *strejti* GHB-ja sploh ne uporabljajo za seks oz. zelo redko in imajo rajši kokain, pa je GHB/GBL pri gejih, ki prakticirajo kemseks, kot pravi uporabnik, »kot sol v kuhinji« in mora biti vedno zraven. Metamfetamin pa je spet nekaj drugega. Ne vemo, zakaj se v Angliji in Ameriki uporabljajo te droge, pri nas pa nekatere druge. Pri nas *mete* (metamfetamin, op. p.) praktično ni mogoče dobiti, drugje pa je to neka čisto običajna droga in je zelo lahko dostopna. Za Slovenijo je absolutna specifičnost 3-MMC, ki ni nikjer v Evropi tako razširjen kot pri nas.

Bi lahko izpostavila nekaj glavnih razlogov, zakaj ljudje sploh uživajo droge pri seksu?

Eni jih uporabljajo zgolj zato, da si popestrijo spolno življenje, da si povečajo spolni užitek. Nekateri jih uporabljajo, da izživijo nekatere spolne prakse (fetiš), ki jih brez drog zaradi moralne zavore ne bi, spet tretji jih uporabljajo, da se pri seksu bolj sprostijo, da so npr. lahko prvič seksali v pasivni vlogi. Z drogami uporabniki lažje izživijo stvari, ki so tako ali drugače že v njih. To ne pomeni, da človek vzame neke droge in dela stvari, ki jih drugače v življenju ne bi počel. To, kar naredi pod vplivom drog, je že v njem, vendar si v treznem stanju tega ne upa ali pa ne dovoli izživeti.

Skupno tem drogam je, da ojačajo spolni užitek, povečajo občutenja pri seksu, povečajo čutnost. Četudi je pri gejih veliko »tehničnega« seksa,

se mi zdi, da imajo tudi neko željo po nežnosti, čutnosti. In to je to, kar ti te droge dajo; te zmehčajo, odprejo, naredijo situacijo bolj čutno

»GHB/GBL je pri gejih, ki prakticirajo kemseks, kot pravi uporabnik, »kot sol v kuhinji« mora biti vedno zraven.«

Te droge torej osebo odprejo, jo naredijo komunikativnejšo, bolj zaupljivo. Ali lahko potemtakem kot razlog za uporabo drog pri seksu razumemo tudi omogočanje občutenja bližine, intime, ki se je s pojavom geosocialnih aplikacij, kot so Grindr, Hornet, Scruff, nekako umaknilo v ozadje?

Mislím, da ja. Vidi se, da ljudem manjka neke bližine, kontakta, medčloveške povezanosti. Tega je vse manj in manj. Bližina človeka je temeljna potreba sesalcev, človeka pa sploh. Zdi se mi, da te droge dejansko pridobivajo na pomenu tudi zaradi tega manka. Kljub temu da gre lahko za povsem tehnični seks, je tako lahko komponenta povezanosti naenkrat zelo močna. Ta odprtost sebe drugemu pa je lahko tudi problem, saj to ni stvar, ki bi jo človek počel kar z vsakim. Da se človeku odpreš, mu moraš zaupati. Nek *connection* mora biti, da se vzpostavijo povezave. Pod vplivom drog se te povezave ustvarijo nekoliko bolj zlahka. Pride lahko do zavedanja, da seksaš s človekom, s katerim drugače nikoli ne bi, in da ti je bilo zelo lepo, ko si se mu na energetski ravni odprl, čeprav brez drog vajini energiji nista ravno kompatibilni.

Pa je ta občutek pristen ali gre za navidezno bližino?

Ne, jaz mislim, da je občutek pristen. Ljudje imamo naravne zavore pri tem, kateremu človeku se bomo odprli in kateremu ne, na drogah pa te zavore popustijo. Kemseks je čisto v redu fenomen, v resnici ne vidim, da bi bilo kaj narobe z njim, ampak se mi zdi pa zelo pomembno in dobro, da se te stvari uporabljajo v kontekstu z ljudmi, ki jih poznaš, s katerimi si si tudi izven seksualnega konteksta blizu. Z ljudmi, ki jih imaš rad.

Če se dotakneva teme o zmerni uporabi drog. Kdaj pravzaprav lahko govorimo o zmerni uporabi drog in kdaj zmernost preide v neko problematično uporabo?

Tu je treba gledati ne toliko na *harm reduction* (zmanjševanje škode, op. p.), ampak na *benefit maximization* (maksimizacija koristi, op. p.) uporabe drog, kar ne pomeni, da imaš korist samo v trenutku, ko droge uporabljaš, ampak da droge uporabljaš na način, da je tvoje življenje boljše. Ob pojavu ekstazija so ljudje govorili o rekreativni uporabi. Če za primerjavo uporabimo tek: ko rekreativno tečeš, si po teku zadovoljen, tvoje življenje je zaradi tega boljše. Enako je pri rekreativni uporabi drog: ko droge uporabljaš v takih količinah, tako pogosto in v takih kontekstih, da se po tem bolje počutiš, je tvoje življenje s tem boljše. Ko npr. za vikend prakticiraš kemseks, si potem v ponedeljek malo »švohotnejši«, po tem pa je tvoje počutje v naslednjih tednih boljše. Problem te rekreativne uporabe drog je, da ljudje ta termin uporabljajo preveč lahkotno. Če se ti vsak vikend cel vikend zadevaš, potem to ni več rekreativna uporaba. Takšna uporaba drog bo prej ali slej začela škodljivo vplivati na tvoje vsakdanje življenje. Vedno se je treba vprašati (pri vseh substancah, ki jih uporabljamo, ne samo pri prepovedanih drogah, tudi pri alkoholu, tobaku, kavi, čaju, pri vseh stvareh, ki nam po malem spremenijo razpoloženje) ali je moje življenje po tem boljše. Ko vidiš, da ti droge ne koristijo več, temveč da začnejo slabo vplivati na tvoje počutje in delovanje, takrat ti sama substanca sporoča, da je bilo preveč, da sta količina in pogostost uporabe dosegli plató. V praksi se problemi pričnejo kazati, ko čez teden postaneš preveč depresiven, utrujen, stvari ti nehajo biti zanimive, ne da se ti početi drugih stvari, odpoveš druženje s prijatelji ipd. Če je bilo drog preveč, če se ga »navlečeš« na GHB-ju, kar se lahko zgodi precej hitro, ker si utrujen ali depresiven, namesto da bi šel čez dan spat oz. da bi za vikend počival, hitro ugotoviš, da se s substancami da regulirati razpoloženja, tako da si »skož v

redu«. Vsake toliko se je treba vprašati tudi, kdaj sem nazadnje seksual v treznem stanju.

»Kemseks je čisto v redu fenomen, v resnici ne vidim, da bi bilo kaj narobe z njim, ampak se mi zdi pa zelo pomembno in dobro, da se te stvari uporabljajo v kontekstu z ljudmi, ki jih poznaš, s katerimi si si tudi izven seksualnega konteksta blizu. Z ljudmi, ki jih imaš rad.«

Nekateri poročajo tudi o tako imenovanem *downsideu*, ko naslednji dan pridejo faza depresije, občutek sramu, moralni maček, ker so prakticirali spolne prakse, ki jih drugače, trezni, ne bi, ali pa so seksali brez kondoma ipd. Zakaj prihaja do teh občutkov?

Kar se mi zdi izjemno pomembno izpostaviti, je, s kom in v kakšnih okoliščinah človek prakticira kemseks. Ljudje si sami postavimo neke meje in omejitve, ki jih upoštevamo, ker naj bi nekaj bilo prepovedano, ker so nas tako naučili, ker družba tega ne sprejema. Enako je tudi pri spolnih praksah; določenih ne prakticiramo ravno iz teh razlogov. Pod vplivom drog te zavore popustijo. Takrat se izživimo, vstopamo v prakse, v katere smo si želeli vstopiti tudi trezni, a zaradi prej omenjenih zavor nismo nikoli poizkusili. Po izživetju teh praks lahko nastopi moralni maček: »Fak, kaj sem naredil?!« Ta moralni maček je še toliko hujši, ker so serotoninske zaloge zaradi drog izpraznjene in je *crash* res lahko zelo hud, še posebej če nimaš takrat nikogar, s komer bi se lahko o teh zadevah pogovarjal. Če to delaš s prijatelji, s katerimi si si že tako blizu, jih potem pokličeš in predebatiraš, kaj si včeraj počel, pa ti prijatelj reče: »Ma, ne sekiraj se, sej veš ...« in to je lahko povsem terapevtska izkušnja, saj vidiš, da lahko to narediš, da si se imel dobro, da so se drugi imeli dobro in da je izkušnja lahko osvoboditev, ker lahko živiš, kot tebi paše. Če pa se to

zgodí v drugačnem kontekstu, ko nimaš nikogar, s komer bi se pogovoril, in si sam s svojim moralnim mačkom, takrat pa pride do težav. Potem se zgodi, da z namenom, da te težave prebrodiš, *shendlaš*, ponovno uporabiš drogo, se ponovno zadeneš. Zadeneš se zato, da izživiš tisti del, ki ga drugače ne bi, in potem še zato, da pohendlaš svojega moralnega mačka. In potem pride spet torek, ko je moralni maček še dvakrat hujši, ker si vse skupaj naredil še enkrat. Vedeti je treba, da »kar gre gor, gre tudi dol«. Če se ga cel vikend zadevaš, je normalno, da boš potem do srede slab. Resnično je treba iti čez cel val, da potem lahko potegneš črto in ugotoviš, kaj so bili plusi in kaj minusi izkušnje, česa je bilo malo preveč in kako bi se temu naslednjič izognil. Če pa si pri tem *downsideu* pomagaš s substancami, v resnici nikoli ne občutiš realnosti, kaj ti je vikend dejansko dal, v dobrem in slabem smislu. V pogovoru s prijateljem sva debatirala in je rekel: »Ko smo mi žurali, smo bili navajeni, da smo bili po žuru slabi, »zmačkani«. Takrat ni bilo benzotov. Ko si se spočil, si bil spet v redu. Zdaj, ko gledam te generacije, pri njih sploh ne obstaja opcija, da bi šli ven brez benzotov.« Zdajšnje generacije zelo težko prenašajo nelagodje, neugodje. Navado imajo, da nekaj dobijo ali vzamejo, da tega ne občutijo. Hitro se naučijo, da se z GHB-jem da regulirati mačka. Če to postane navada, se hitro zgodi, da ga začneš uporabljati tudi med tednom.

V primeru težav s kemseksom se uporabniki lahko obrnejo tudi nate v obliki terapevtskega svetovanja, ki ga izvajaš pri DrogArtu. Se tovrstnega svetovanja poslužuje veliko število uporabnikov?

Ne, zaenkrat presenetljivo malo, kar je zanimivo.

Morda zaradi pomanjkljivih informacij, na koga se lahko obrnejo?

Ne vem, zakaj. Vem, da se stvari v Sloveniji dogajajo in da ima veliko ljudi težave s kemseksom. Veliko je tudi odvisnosti od GHB-ja. Težko pa pridejo po pomoč in priznajo, da majo problem. Mogoče ne vedo.

Vprašanje pa je tudi, koliko si sami priznajo, da dejansko imajo problem s tem. Zanimivo je, zakaj si nekateri, ki imajo težave z drogami, to lažje priznajo, populacija, ki prakticira kemseks, pa ne. Uporabniki kemseksa so sicer ljudje, ki so socialno vključeni, ki so dokaj uspešni, ki jim življenje še »laufa«. Imajo službe, ki navzven delujejo ok, in ni potrebe, da bi karkoli spremenili. Običajno ljudje poiščejo pomoč zaradi uporabe drog, ko jim kaj zaškripa. Pri kemseksu pa ne. Prepričana sem, da ljudje po pomoč ne prihajajo tudi zato, ker nimamo dovolj dobro razvitega servisa za uporabnike. Več bi morali govoriti o teh stvareh, da bi ljudje to tudi prepoznali: »Shit, tole se pa meni tudi dogaja, pa ni najbolj v redu.« Vsak pri sebi hitro ve, da nekaj ni v redu. Ampak vprašanje je, koliko si to priznamo in kakšno pomoč bi ljudje potrebovali. Če bi uvedli PrEP, bi bil to odličen kanal, kako priti do ljudi. Ob rednem testiranju, ki je pri PrEP-u obvezno, bi bilo na voljo tudi svetovanje.

Prej si omenila GHB/GBL, za katerega bi lahko rekli, da sodi med najbolj problematične droge, saj lahko hitro pride do predoziranja, ki vodi v koma ali celo v smrt. V Veliki Britaniji temu pravijo padec v »stanje G-hole«; ko nisi več psihično prisoten, pri čemer se odpira vprašanje konsenza (privoljenja v seks z nekom). Če se seks z nekom, ki je v stanju G-hole, nadaljuje, je to potem še sporazumen seks ali gre tu že za posilstvo? Kdaj in če sploh lahko rečemo, da seks na kemseks partiju ni več sporazumen?

Ta meja je zelo tanka. Glede same telesne nedotakljivosti sem kar rigorozna. Če človek ni čisto pri sebi in ne more jasno izraziti strinjanja ali nestrinjanja, je to smatrano za NE. Seks z osebo, ki je na pol zaspala, ki kinka, je že lahko zloraba. Vprašanje je tudi, kako ljudje to dojemajo. Ker takrat, sredi noči, *in the heat of the night*, so te meje zelo zabrisane. Vedeti pa moramo, da je treba imeti jasen konsenz glede seksa. Pomembno je tudi človekovo počutje naslednji dan. Če se ljudje na zabavi poznajo, so prijatelji, se



Foto: Marjan Krebelj

naslednji dan lahko o vsem pogovorijo: »Ej, to pa meni ni bilo ok zadnjič, se ne počutim dobro ob tem.« Če pa so to ljudje, ki jih vidiš prvič in zadnjič, niti nimaš te opcije, da bi se z njimi pogovoril. Ne le konsenz, tudi uporaba kondoma je lahko vprašljiva. Če smo popolnoma odkriti, je v resnici dosledna uporaba kondomov v kontekstu

»Vedeti je treba, da »kar gre gor, gre tudi dol«. Če se ga cel vikend zadevaš, je normalno, da boš potem do srede slab. Resnično je treba iti čez cel val, da potem lahko potegneš črto in ugotoviš, kaj so bili plusi in kaj minusi izkušnje, česa je bilo malo preveč in kako bi se temu naslednjič izognil.«

zabave s kemseksom, ki traja celo noč, še kar nepraktična stvar. Vemo pa, da gre pri kemseksu za dlje časa trajajoč seks, kjer bi si *activec* moral redno menjati kondome. V takih kontekstih o zadevah, kot je PrEP, sploh ne bi smeli debatirati, ali ja ali ne. Je pač JA! Sploh v kontekstu PrEP-a, ko hodijo ljudje na redna testiranja na vsake tri mesece. Ne razumem, po vsej logiki, zakaj se o tem sploh še pogovarjamo. Razlog, da se to pri nas ne uporablja, vidim izključno v nekem moralnem predsodku.

So bile v prvo raziskavo o kemseksu leta 2015 vključene tudi osebe, ki živijo s hivom? Podatki v študiji o kemseksu, ki je bila izvedena v Londonu, namreč poročajo, da kar tretjino uporabnikov kemseksa predstavljajo osebe, ki živijo s hivom in droge uporabljajo

predvsem, da v danem trenutku pozabijo na svoj hiv status in se na ta način bolj sprostijo.

Ja, v raziskavo so bili vključeni tudi ljudje, ki živijo s hivom. In tudi nam so povedali, da se zato ker živijo s hivom, brez drog težko sprostijo pri seksu. Na drugi strani pa so tu tudi osebe, ki ne živijo s hivom, a imajo tako močan strah pred njim, da drugače sproščenege seksa sploh ne morejo imeti. Pod vplivom drog se osvobodijo tega strahu in prvič sproščeno seksajo. En uporabnik je povedal, da ko se je okužil s hivom, je bila to na nek način osvoboditev, ker ga ni bilo več strah in mu za to ni bilo treba več skrbeti. Strah pred boleznimi, sploh pred hivom, je pri MSM povzročil svojevrstno dožemanje seksa. Droge so bile pri MSM tudi način pobega od hiva. Ljudje so se samo tako zares sprostili in si dovolili sproščeno seksati. Ljudje se držimo nazaj in si postavljamo zavore, le-te pa prej ali slej popustijo in takrat pridejo na dan stvari, v katere se spustiš, ki so zares tvegane, zgolj zato ker si tega prej nisi dovolil.

Zadeve je vedno treba reševati pri vzrokih, ne očitati: »Kemseks, kako je to grozno, glejte, koliko je hiva, kaj zdaj počnejo, oh, kako grozno in neodgovorno.« Vprašati se je treba, zakaj je temu tako. Psihiatrična stroka je homoseksualnost šele v 80. letih črtala iz DSM (Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj, op. p.), ki jo je označeval kot mentalno bolezen. Osemdeseta, veš, kje je to. To je 30 let nazaj. To ni nič, tega se nekateri še dobro spominjamo. Na to tudi ne smemo pozabiti. Vse skupaj moramo normalizirati do te mere, da se o tem sploh ne bomo več pogovarjali.

Problematiko kemseksa je z letošnjim letom zaznalo tudi Ministrstvo za zdravje, ki je podprlo triletni program, ki je nastal na pobudo društev Legebitra, DrogArt in Škuc, katerega namen je zmanjševanje škode pri uporabnikih kemseksa. V programu tudi aktivno sodeluješ. Nam zaupaš, kje vidiš prednosti programa in kaj si lahko

od njega obetamo?

To je res zelo dobra stvar. S tem programom se je v Sloveniji začelo tudi bolj jasno govoriti o kemseksu. S spletno stranjo www.kemseks.si, s pogovori, z raziskavo, s kulturnim pregledom itd. se bodo ljudje začeli zavedati, kaj se dogaja in da imajo mogoče problem na tem področju. To je le prvi in zelo pomemben korak – osveščati in ozaveščati ter konec koncev ponuditi pomoč tistim, ki jo potrebujejo in do sedaj niso vedeli, na koga se lahko obrnejo z vprašanji.

»Zadeve je vedno treba reševati pri vzrokih, ne očitati: »Kemseks, kako je to grozno, glejte, koliko je hiva, kaj zdaj počnejo, oh, kako grozno in neodgovorno.« Vprašati se je treba, zakaj je temu tako.«

Nekateri so skeptični, češ da bolj ko govorimo o kemseksu, bolj ko vstopamo z njim v javni diskurz, bolj bomo kemseks normalizirali in se bo število uporabnikov kemseksa povečalo. Je ta strah upravičen?

Seks je nekaj normalnega in to, da ljudje odprto živijo svojo seksualnost, je nekaj najbolj normalnega, kar lahko obstaja. Nenormalno je to, da o tem ne govorimo. Nenormalno je, da smatramo seks kot nekaj nenormalnega. Vse, kar se zgodi, vsa tveganja, ki obstajajo, vsi ekscesi, ki se dogajajo, se zgodijo prav zaradi te dolgoletne represije normalnosti seksa kot nekega užitka, ki ga človek ima. O seksu premalo govorimo nasploh. Mladi se v šoli o tem niti z učitelji ne pogovarjajo kaj dosti. Vsak 8-letnik pa ima, ko pride na internet, na razpolago vse možne porniče, kar jih obstaja. Večina otrok dobi spolno vzgojo prav iz pornografije, kar je po mojem mnenju res katastrofa. Treba je vzeti stvari take, kot so. Zmotno je misliti, da če o tem ne bomo govorili, tega ne bo ali bo tega manj. S tem se resnično ne strinjam. Tudi pri

drogah je podobno. Droge pač so, obstajajo, in prohibicija je naredila veliko več škode kot pa koristi. Če se z mladimi ne pogovarjamo o drogah, še ne pomeni, da jih ne bodo jemali. Problem je samo v tem, da jih bodo jemali sami, po svoje, se bodo drug od drugega učili, na kakšen način droge uporabljati, kar pa nikoli ni najbolje. Dosti bolje bi bilo, če bi imeli neke starejše, pametne, izkušene ljudi, ki bi jim rekli: »Ok, vidim, da te zadeva zanima, takole se to varno počne.« In enako je pri seksu. Konec koncev, če pogledamo reklame in kaj se v njih poudarja, v današnji kulturi na vsakem vogalu vidiš hiperseksualizirane oglase. Na eni strani imamo popolnoma dostopno pornografijo, na drugi strani pa o tem ne smemo govoriti, da ne bomo pokvarili otrok.

Za konec omeniva še, kam se uporabniki kemseksa lahko obrnejo po pomoč/pogovor, če menijo, da jim nadzor nad uporabo in pogostostjo uhaja iz rok.

Vedno se lahko obrnejo na našo svetovalnico DrogArt, ki deluje po konceptu psihoterapije zmanjševanja škode. Svetovanje je anonimno, tako da ni potrebna nobena identifikacija. Prav tako je anonimno in brezplačno svetovanje na voljo tudi na Legebitri. Res bi pozvala vse, ki se jim kakor koli zdi, da imajo težave s kemseksom ali da so jim stvari malce ušle izpod kontrole, da poiščejo pomoč, saj je na ta način zares lažje najti pot iz težav.

***Mina Paš je tudi soustanoviteljica Inštituta Zajčja luknja ter članica Slovenskega društva za integrativno psihoterapijo in transakcijsko analizo (SINTA) in Evropske zveze za psihoterapijo (EAP).**

■ SEBASTJAN SITAR



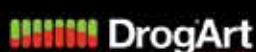
U USAKI IGRI
JE NEKAJ TVEGANJA.

WWW.KEMSEKS.SI

Program "Kemseks: Zmanjševanje tveganj povezanih z uporabo drog in spolnosti med MSM" izvajajo:

 ŠKUC

 LEGITRA

 DrogArt

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Reši dilemo s Teto Pepco

Živjo, Pepa, ne boš verjela, kaj se mi je zgodilo včeraj. Čez vikend sem se ga mal našmrkal s sladoledom in GBL-jem in saj veš, kako je potem - 1, 2, 3 in kondoma več ni. Danes sem pa malo k sebi prišel in me zdaj malo stiska, da je bil kateri hiv pozitiven. Trapast, kot sem, sem se spozabil in sem vsem štirim tipom dovolil, da končajo vame. Takrat mi je sicer bil super občutek, joj, samo danes me pa res skrbi. Pa saj verjetno ni nič, a ne?

Mihec

Dragi Mihec, tako kot 1, 2, 3, kondoma ni, se lahko 1, 2, 3, hiv dobi; sploh če je kateri izmed njih imel svežo okužbo ali pa se ne zdravi s protiretrovirusno terapijo. To izštevanko si naslednjič preštvej, ko boš spet v dilemi o uporabi kondoma. Sedaj pa hitro pokliči PEP-linijo na 070 361 696, da ti uredijo termin na infekcijski kliniki, in vmes skoči še na urgenco ali k osebnemu

zdravniku po napotnico. Mudi se! Infektolog ti (če oceni, da je smiselno - kar bi v tvojem primeru bilo, saj so te *nafilali ko filano papriko*) predpiše zdravila, ki jih jemlješ mesec dni in v veliki večini primerov je potem vse ok. Povprašaj ga še po PrEP-u; če ti kondom ne diši, morda tabletko PrEP-a pomaga ti.

Pepa

Pepca, pozdravljena, star sem 17 let in že 14 dni zbiram pogum, da ti pišem. Veš, zelo sem zaskrbljen. Prek Grindra sem spoznal nekega moškega in beseda je nanesa tudi na seks. Po nekaj urah so besede prešle k dejanjem. Moški sprva ni hotel nataktniti kondoma, a sem ga prepričal, saj se zelo bojim hiva. Med seksom je kondom počil, a tega nisva opazila in tako je njegova sperma končala v meni. Ker nisem razkrit gej, ne vem, kaj naj naredim. Mi lahko

kako svetuješ?
Zaskrbljeni 17-letnik

Zaskrbljenec, ja, kje se te pa glava drži? Ah, mladost je norost, ampak lahko bi pomisli, da obstaja SOS-linija PEP ravno za take primere - kar za uh si jo zapiši: 070 361 696. Za PEP si sedaj prepozen, saj je treba zadevo urediti najkasneje v 72 urah. Svetujem ti, da 6 tednov po odnosu opraviš zaupno testiranje kar na Legebitri. Tam je super prijazna ekipa, ki te bo testirala tako na hiv kot tudi na druge bolj nalezljive okužbe, kot so sifilis, gonoreja ter hepatitis B in C. Drugič pa si izberi manjši penis ali XXL kondome.

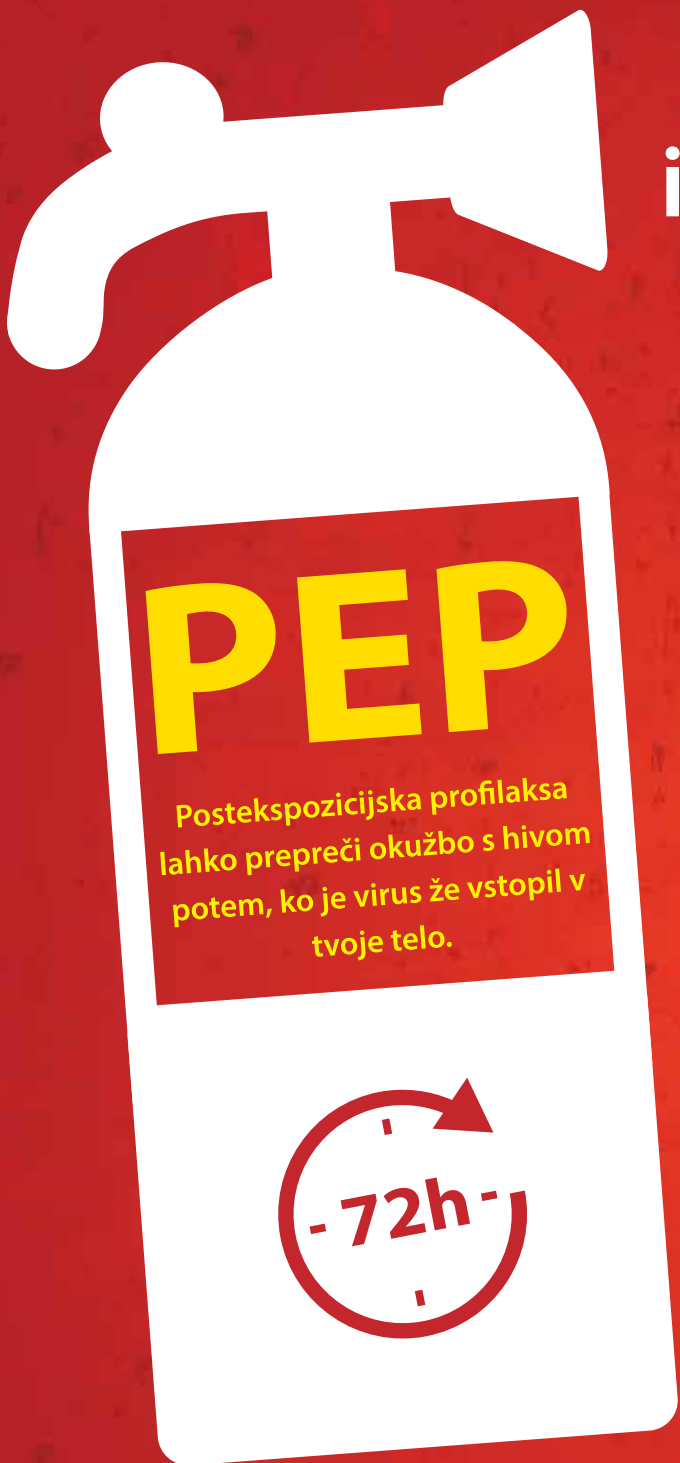
Teta Pepca



KAJiščeš.si

VEČ O SEKSU

Osveščanje o varnejši spolnosti, testiranju in življenju s hivom.



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

KAJiščēš.si/PEP



Ne Guglaj. Testiraj se zdaj.

Brezplačno in zaupno svetovanje ter testiranje na:

hiv

sifilis

hepatitis B in C

gonorejo



Univerza v Ljubljani / Medicinska fakulteta
INSTITUT ZA MIKROBIOLOGIJO IN IMUNOLOGIJU



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Denis Malačič je voditelj jutranjega programa na Radiu 2 in lovec na pustolovščine - idejni vodja projekta 100 izzivov, s katerim je pričel pred petimi leti. Kot pravi, je njegov plan za leto 2018 narediti 30 izzivov za 30 let.



Fotograf: Claudi Sovre Mikelj
artist.claudi@gmail.com
artistclaudi.tumblr.com
IG: @claudiussss



Olga Košica in Rok Marinšek: slovenska pionirja 3D-nakita

Ko sta Rok Marinšek, diplomant Oblikovanja vizualnih komunikacij na ALUO, in Olga Košica, imetnica magisterija iz oblikovanja nakita, ki ga je pridobila na Royal College of Art v Londonu, združila svoje kreativne moči, se je rodila znamka *olgafacesrok*. Slovenski umetniški tandem je s svojimi inovativnimi kreacijami že osvojil Azijo, letos pa sta bila že tretjič gosta na uradnem delu tedna mode v Parizu.

Marinšek in Olga Košica sta vsak na svojem področju ustvarjala še pred rojstvom znamke, ideja za sodelovanje pa je prišla spontano. Ko sta se leta 2009 naključno srečala v Barceloni in skupaj odkrivala njene znamenitosti, sta ugotovila, da podobno razmišljata; oba sta imela tudi željo, da ustvarita nekaj posebnega. »Začelo se je z idejo o enkratnem skupnem projektu, v katerem sva želela povezati oblikovalski stroki; potem pa se je izkazalo, da je rezultat zanimiv in uspešen in tako sva kmalu ustanovila svojo blagovno znamko – *OfR jewelry* –, pod katero ustvarjava še danes.« sta razložila ustvarjalca, ki sebe opisujeta kot medsebojno dopolnjujoča se posameznika iz dveh oblikovalskih strok, ki poskušata priti do novih izkušenj in strasti v praksi oblikovanja.

Inovativen 3D-nakit očaral Kitajsko

Začela sta z oblikovanjem nakita iz pleksistekla, sledila je prva kolekcija, ki sta jo naslovlila *Inside out* in sta jo najprej predstavila v galeriji *Squat* na Križevniški ulici v Ljubljani, nato v Berlinu in Carigradu, največji prodor pa sta dosegla leta 2012, ko sta se odločila, da poskusita ustvariti kolekcijo nakita s 3D-tiskalnikom. Prototip – uhan, ki spominja na krhko črno vrtnico – je takrat opazil Andrej Skok, ki je delal kot stilist v Parizu. Nakit je odnesel s seboj in ga pokazal eni najbolj vplivnih oblikovalk na Kitajskem, Mashi Ma. Ta se je navdušila nad estetiko slovenskega oblikovalskega para in tako je pod njenim okriljem nastala njuna nova kolekcija *Winter Garden*, katero sta leta 2012 predstavila tudi na uradnem delu pariškega tedna mode. Po tem je sledil njun preboj na Kitajsko. »Najbolj sva prisotna na vzhodnem trgu, na Kitajskem zaradi sodelovanja z Masho Ma in pa v Dubaju ter Tajvanu. Glede na to

da so bile najine začetne kolekcije drugačne tudi zaradi takrat precej nove uporabe tehnologije 3D-tiska, ki je bil za vzhodni trg zanimiv, so naju in najin način ustvarjanja hitro sprejeli. Imava občutek, da sta Evropa in Amerika glede nakita še precej tradicionalni in še vedno nakit razumeta najbolj v klasičnih materialih, torej v srebru in zlatu,« sta povedala o tem, zakaj sta svojo »publiko« prej kot doma našla na Vzhodu, in dodala, da je tehnologija 3D-tiska danes že običajna praksa vseh oblikovalskih studiev. »Utira si pot tudi v domače pisarne in ni več znanstvena fantastika kot pred leti. Razvoj tehnologije v prihodnosti pa bo, kot vedno, imel velik vpliv na oblikovanje; dejstvo namreč je, da tehnologija vse bolj »oblikuje« svet oblikovanja,« pravita.

Njune umetnine v vseh modnih »biblijah«

Nakit, ki ga oblikujeta pod blagovno znamko *olga-facesrok*, je prišel na uredniške strani kitajskih edicij svetovnih revij – kitajskega Voguea, Harper's Bazaarja, tajvanske Elle in Glass Magazina –, za snemanje videospota si je njun nakit zaželela tudi britanska pop pevka kosovskih korenin Rita Ora. Oblikovalca na uspeh, ki sta ga dosegla v komaj petih letih od usodnega izleta v Barceloni, gledata z začudenjem, saj sta projekt začela predvsem z veliko mero radovednosti in ustvarjalnosti, brez načrtov za prihodnost. Ponosna sta na svoje dosežke, ki se v zadnjih letih kar vrstijo. »Velik dosežek je vsekakor to, da sva se letos že tretjič predstavila na uradnem delu tedna mode v Parizu, kjer sva oblikovala kolekcijo nakita za že omenjeno kitajsko modno oblikovalko Masho Ma. Sodelujeva s kitajsko pop zvezdo Laure Shang pri izgradnji njene odrske podobe, sodelujeva pa tudi na številnih razstavah nakita, med drugim v muzeju M Contemporary v Sydneyju. Za svoje delo sva leta 2014 prejela nagrado Elle Style za najboljšega oblikovalca in bila izbrana

med deset najboljših oblikovalcev nakita na svetu po izboru modne platforme ITS,« naštevata Olga in Rok, ki navdih za svoje stvaritve največkrat najdeta v naravi, sodobni umetnosti, arhitekturi. »Pa tudi v urbanem okolju. V primeru sodelovanj je navdih skupna točka, ki naju veže z oblikovalcem oblačil. Tako je bila zastavljena tudi aktualna kolekcija, predstavljena v Parizu, kjer sva vzporedno gradila zgodbo Mashe Ma, za katero naju je navdihnili romantična znanstvenofantastična estetika filma z naslovom 2046 režiserja Wonga Kar-waija. Začetna ideja je bila preprosta in prav zaradi tega precejšen izziv; iz navadne varnostne sponke razviti zanimiv in nosljiv nakit,« sta razvoj zadnje modne zgodbe z nami delila oblikovalca.

Uspeh ni naključen

Največje zadoščenje jima še vedno nudi sam proces dela. »Iskanje idej in dodelovanje skic. Zanimivo je to, da se po pol leta dela za predstavitev nove kolekcije potem vse zgodi in konča praktično v pol ure, kolikor traja modna predstavitev. Kar sledi zatem, torej prodaja in iskanje tržnih poti, pa je čisto druga zgodba, ki ni prav navdihujoča,« priznata Rok in Olga, ki poudarjata, da sta predvsem oblikovalca oziroma umetnika, in ne toliko poslovneža.

Ker sta šolana oblikovalca, se oblikovanja nakita lotita raziskovalno, pripravita koncept in zgodbo ter raziščeta možnosti različnih tehnologij. »Do končnega izdelka je dolga pot,« pravita Olga in Rok, ki sta svojo skupno zgodbo morda začela po golem naključju, uspeh njunih kolekcij pa vsekakor ni naključen.

Izvirni članek objavljen v Marketing magazinu, št. 437.

■ MOJCA VAKSELJ



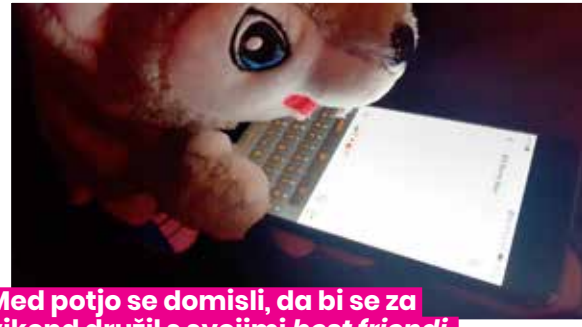
Sva medsebojno dopolnjujoča se posameznika iz dveh oblikovalskih strok, ki poskušata priti do novih izkušenj in strasti v praksi oblikovanja.

PETEK

Vulfi se odpravi z vlakom v službo.



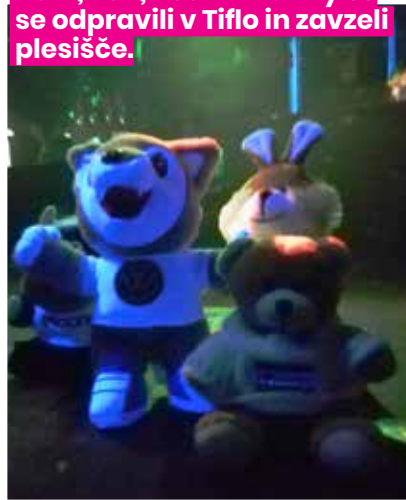
Med potjo se domisli, da bi se za vikend družil s svojimi best friendi.



Ob 17:00 Vulfi zaključi s svojim delovnikom in vikend se pričn je.



Vulfi, Bull, Bear in Bunny so se odpravili v Tiflo in zavzeli plesišče.



Plesali so vse do jutranjih ur.



SOBOTA

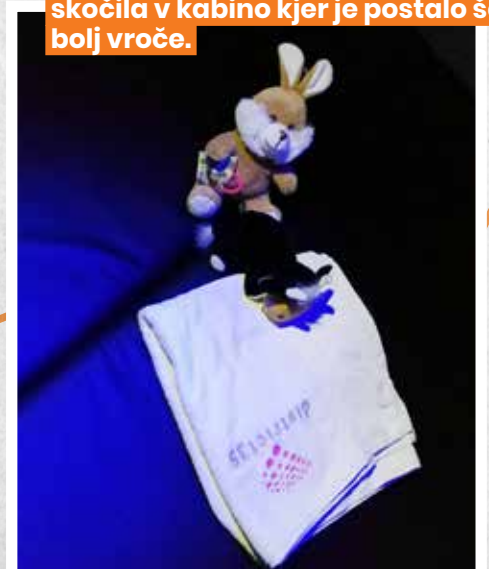
Po naporni petkovi noči, so se odločili, da se bodo sprostiti v savni.



Sprostitev v infrardeči savni.



Bunny in Bul sta s segretim telesi skočila v kabino kjer je postalo še bolj vroče.



NEDELJA

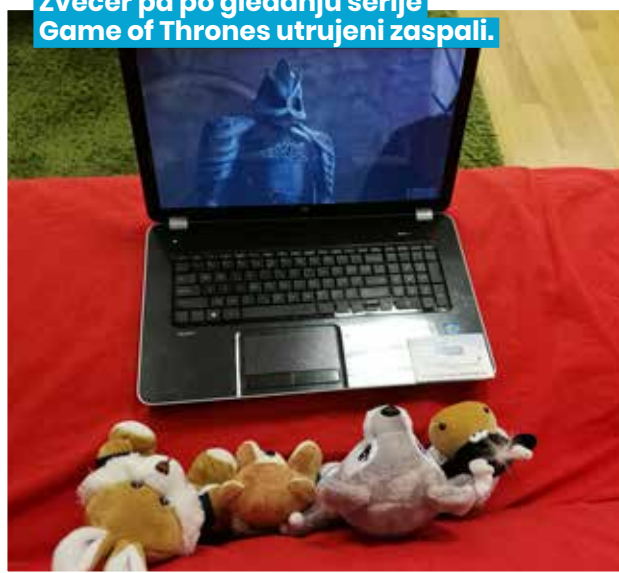
Tudi na zaščitno nista pozabila.



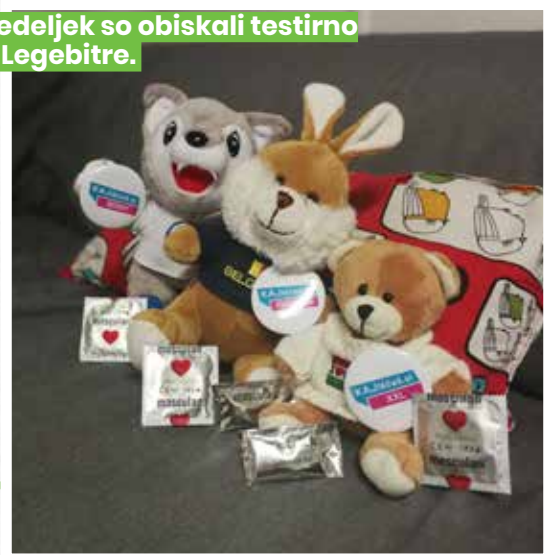
V Pritličju so prijetno kramljali.



Zvečer pa po gledanju serije Game of Thrones utrujeni zaspali.



V ponedeljek so obiskali testirno točko Legebitre.



Ogledali so si nove promocijske materiale,



PONEDELJEK

se testirali na hiv, hepatitis B in C ter sifilis,



pozabili pa niso niti na oralno in analno gonorejo.



Vegetarijanski krožnik z "norimi" gobami in kostanjevim pirejem



Ajdovi žepki:

Tudi jaz sem poskusila divje gobice. Upam, da boste tudi vi iz mojega recepta začutili ekstazo in halucinacijo okusa. Ajdove žepke s šampinjoni, pirejem iz kostanja, peno iz ingverja lahko kot predjed ali glavno jed postrežete na kamseks zabavah. Seveda, če želite poskusiti kaj, kar nam ponuja narava kot poživilo za telo.

Masa za filanje ajdovih žepkov:

3 žlice olivnega olja
vejica svežega timijana
4 šalotke
600 g šampinjonov
1 do 2 dcl belega vina
popper, sol

V ponvici na olivnem olju popražimo vejico timijana, da spusti svoje olje, in na drobno seseklano šalotko. Ko se šalotka do steklenega videza popraži, dodamo na drobno sesekljane šampinjone (nore gobice :D). Pražimo toliko časa, da se gobice popražijo. Pred koncem zalijemo z belim vinom, popramo in solimo. Nadev je končan, ko alkohol izhlapi.

Testo za žepke iz "divjih" šampinjonov:

½ kg ajdove moke
500 ml kipeče vode
sol

½ kg ajdove moke zalijemo s pol litra kipeče vode, solimo in zaradi kipeče vode sestavine z rokavicam zgnemo v testo. Ročno oblikujemo žogice v poljubni velikosti, kolikor pač želimo, da so žepki veliki. Na pomokani površini jih ročno raztegnemo krog, v katerega damo nadev, in obe strani spojimo, da je zgornja površina v obliki lune. Kuhamo v zavreli vodi 5 minut, ali po potrebi več ali manj, odvisno od tega, kako veliki so ajdovi žepki. Iz ½ kg moke lahko naredimo kar nekaj žepkov, tako da jih po potrebi lahko tudi zamrzujemo za drugič.

Pire iz kostanja:

½ kg zdravega kostanja
2 žlici masla
zelenjavna jušna osnova
5 do 6 žlic sladke smetane
popper
sol

Kostanje dobro operemo, križno narežemo in damo kuhat. Kuhamo jih cca 5 minut, odcedimo, malo polijemo s hladno vodo in olupimo obe kožici. Olupljene kostanje kuhamo v jušni osnovi. Ko so kostanji čisto kuhani, jih dobro pretlačimo (palični mešalnik), po potrebi solimo in popramo. Nazadnje k pireju dodamo še maslo in napol stepeno sladko smetano. Dobro premešamo in takoj postrežemo. Tako pripravljen slan kostanjev pire lahko ponudimo tudi k pečenemu mesu, najbolje divjačini.

Poleg ajdovih žepkov in kostanjevega pireja lahko v pečici popečemo različno zelenjavo. Na olivno olje dodamo različno zelenjavo, narezano na koščke, vejico ali dve rožmarina, popper in sol.

Na 180-ih stopinjah pečemo, dokler se zelenjava ne speče. Manjši kosi potrebujejo 10 minut. Upam, da vas bo ta recept zadel, saj gre ljubezen skozi želodec.

Pa dober tek vam želim!

Na potovanju v New York sem dobila idejo, da si tudi sama izdelam promocijsko majico. Skočila sem v akcijo in s pomočjo umetnika iz Južne Koreje izdelala prav posebno grafiko z mojo podobo in originalnim podpisom, ki ju bom natisnila na različne majice.

Če želiš nositi majico Salome, me prosim kontaktiraj preko zasebnega sporočila na www.salome.si.

Poljubček!



PISALO SE JE LETO 1910

Sodni primer Bär–Šoba¹

Ob koncu 19. in na začetku 20. stoletja se je v Sloveniji, ki je takrat spadala pod avstrijsko nadoblast, pritisk na homoseksualce močno povečal. Toda pri preganjanju homoseksualcev so veljala dvojna merila. Če si pripadal višjemu družbenemu sloju, ti je bilo bolj prizaneseno; tak primer je npr. brat takratnega cesarja Ludwig Viktor, imenovan »Lutziwutzi«, za katerega se je javno vedelo, da je gej. Če pa si pripadal nižjemu družbenemu sloju, so bila homoseksualna nagnjena strogo obravnavana, kar dokazuje tudi sodni primer Bär–Šoba.

Na poletno noč 18. julija 1910 je v bližini kolodvora k mestnemu stražarju Franu Možini pristopil nekoliko pijan 19-letni pomožni delavec Georg Bär in mu »v nemškem jeziku povedal, da ga je prejšnjo noč en priletan črkostavec² po gostilnah vodil, ga nekoliko opijanal, ga konečno zvalil v tivolski park in tam ga je na tleh buzeriral³ in da se ga ni mogel ubraniti. Konečno ga je še k sebi v stanovanje peljal in tam ga je celo noč grabil, ne pa več buzeriral«.

Naslednje jutro se je policist odpravil na kraj zločina, v stanovanje na Dunajski cesti 11⁴, in se pri stanodajalcu Alojzu Kotarju pozanimal o Viktorju Šobi, črkostavcu iz Zagreba, ki naj bi bil nad Bárom zagrešil hudodelstvo »nečistovanje proti naravi«. Kotar je potrdil, da je v Šobovi postelji z nedelje na ponedeljek res spal nek mladenič (opazil ga je zjutraj, ko je zapuščal stanovanje), toda kljub rahlemu spancu ponoči ni slišal nič sumljivega. Povedal je, da mu ni znano, da bi bil Šoba v spolzkem oziru nenormalen oz. v tem oziru nenaravno razpoložen. Potrdil pa je, da kadar so govorili o ženskah, ni hotel o tem nič vedeti, češ da se z ženskami ne spleča.

Naslednji dan je Bär svojo prvotno izjavo nekoliko spremenil. V drugo je trdil, da ga »Šoba ni v Tivolskem parku buzeriral, temveč še le na svojem stanovanju«. Spremembo je opravičeval s tem, »da vsled pijanosti ne ve, kaj da je v ponedeljek zvečer govoril«. Mestni magistrat je oba izročil deželnemu sodišču v Ljubljani, ki ju je nemudoma vtaknilo v preiskovalni zapor. Primer je prevzel preiskovalni sodnik dr. Kaiser, kateremu je Bär 22. junija povedal sledeče: »Odložil sem svojo obleko do spodnjih hlač in srajce in se vlegel v posteljo in me je začel grabiti za zadnjico, vendar ne za golo telo. Branil sem se, toda nato sem zaspal in ne vem, ali je in kaj je še počel z menoj.«

»Odložil sem svojo obleko do spodnjih hlač in srajce in se vlegel v posteljo in me je začel grabiti za zadnjico ...«

Izjave prič in Bärovo ponavljanje, da ga »Šoba ni buzeriral«, niso prepričali državnega tožilca dr. Kremžarja. V obtožnici je oba obtožil »hudodelstva« po 129. členu Kazenskega zakonika. Šoba naj bi v resnici vtaknil svoj nabrekli ud v »zadnjik« Georga Bära in oba naj bi »nečistovala proti naravi« pri polni zavesti. Na glavni obravnavi, zaprti za javnost, se je izkazalo, da je obtožnica tožilca Kremžarja

na trhljih nogah. Bär je v nemščini od samega začetka trdil le, da ga je Šoba v Tivoliju in nato v postelji čez obleko grabil za zadnjico in za spolni ud, da pa je kmalu zaspal in ne ve, kaj se je zgodilo. Zato je sodišče Georga Bära oprostilo. Viktorja Šobo pa je spoznalo za krivega »samooskrumbe« z rabo delov telesa osebe istega spola (kriv je bil, ker se je do izliva semena »igral« s spolnim udom Bära, medtem ko je ta spal) in ga obsodilo na 13 mesecev težke ječe. Na sodbo je vplivalo tudi Šobovo povratništvo, saj ga je sodišče v Celovcu pravnomočno obsodilo na 8 mesecev težke ječe že januarja 1909 zaradi »nečistovanja proti naravi«. Sodnikom se je zdelo, da je osumljeni Šoba »predisponiran k homoseksualnosti«.

¹ Vir: ARS, 323 – Arhiv Republike Slovenije, Deželno sodišče Ljubljana, Kz 1910, Vr X, 779/1910.

² Črkostavec: kdor iz črk sestavlja stavek za tiskanje.

³ Nadlegoval.

⁴ Danes Slovenska cesta (med Nebotičnikom in nekdanjo kavarno Evropa).

Šit, kako sem bil zadet včeraj!

To je variacija reka, ki si ga ponavadi izrečemo v zagovor za svoje početje med dolgim in zabavnim vikendom, ko smo počeli stvari, ki jih trezni mogoče ne bi. Vsaj ne po merilih, ki nam jih za obnašanje predpisuje družba ali za katera mislimo, da so družbeno sprejemljiva. Če se pri izjavi v naslovu zaustavimo malo dlje, se hitro pojavi več vprašanj. Ali so res krive le droge in alkohol? Ali se ne skriva za našim obnašanjem tudi želja po užitku, želja po prekoračitvi mej »dovoljenega« obnašanja? Ali naš iskreni užitek presega meje družbene sprejemljivosti in je celo antisocialen?

Morda se zdi čudno, da si ta vprašanja postavljamo v projektu, kot je Kemseks: *Zmanjševanje tveganj povezanih z uporabo drog in spolnostjo med MSM*, vendar so odgovori nanja nujni za razumevanje pojava kemseksa in njegovega razmaha v evropski gejevski kulturi. Kaj je kemseks? Skupnostni delavci uporabljamo mednarodno uveljavljeno definicijo: »Kemseks pomeni uporabo določenih drog (Chems) v seksualnem kontekstu, med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM).« Pravzaprav nič nenavadnega. Jemanje drog ob seksu poznamo že več tisočletij. V človeški zgodovini mnogokrat skupaj nastopajo seks in alkohol, seks in različne vrste afrodiziakov in omamnih sredstev, seks in popers, seks in kokain in še bi lahko naštevali. Torej, zaenkrat še nič problematičnega, večini ljudi se to v življenju zgodi. Nekaterim pogosteje, drugim manj.

Z lahkoto bi tudi rekli, da so gejevsko skupnost v meščanski družbi droge in alkohol spremljali pogosto. Nenazadnje sta nas prepoved zasebnih institucij (poroka, razkrita seksualnost) in moralistično preganjanje vodila v iskanje partnerjev po gostilnah, klubih, štrikališčih in drugih prostorih slabega slovesa. Te prostore zaradi družabnosti pogosto spremljajo tudi alkohol in nedovoljene substance. Post-stonewallska gejevska kultura se je zelo kmalu še bolj zlila s klubsko kulturo in disko glasbo. Tam se je oblikovala sodobna kultura gejev, tam so se v noči razkazovale kraljice preobleke, družili so se umetniki in umetnice, aktivisti in aktivistke ter navdušenci in navdušenke; vsi po vrsti so iskali srečo, čutnost in bližino. Droge, ki so jih jemali, so posredno (so)oblikovale našo kulturo in politično identiteto. »Skupnost, ki se je tvorila na plesišču, je pomagala vzdrževati kolektivni čut za težave, moč, skrb in predanost –



vzpostavil se je skupinski ethos, ki je omogočil široko sodelovanje in transformativno aktivnost,« pravi Kane Race, avstralski raziskovalec sodobne gejevске kulture v povezavi s hivom, tehnologijo in drogami ter dodaja: »*Transformativna aktivnost je vključevala promocijo etike varnega seksa, ustvarila je in vzdrževala prijateljske mreže izven družinskih vezi, ki so postale pomembne v kontekstu socialne izključenosti, smrti in umiranja. Premalokrat priznamo sodelovanje drog, kot je ekstazi, pri nastanku skupnostnega odziva (na hiv in aids op. a.)*.« Ekstazi je pripomogel k intenzivnejšemu čutenju empatije, miru in odprtosti ter s tem podkrepil medosebne vezi v ogroženi skupnosti.

Verjetno se sprašujete, zakaj tako na splošno govorimo o gejevski kulturi. Post-stonewallska kultura je z vzponom internetnih medijev in aplikacij postala deljena globalno. Zato danes zlahka govorimo o deljenih predstavah o gejevskem telesu ter o globalni sprejetosti kulturnih produktov in vzorcev, ki se prepletajo skozi gejevsko subkulturo. Res ima vsaka lokalna kultura svoje lokalne posebnosti, a vseeno se mainstream kulturne podobe prepletajo globalno. Ravno nove tehnologije, ki so omogočile to globalno dožemanje in deljenje kulture, pa so tudi temeljno spremenile načine našega spoznavanja in tvorjenja skupnosti.

Iskanje partnerjev in s tem povezani rituali osvajanja so se deloma odmaknili od skupnostnih prostorov v zavetje zasebnih stanovanj in v virtualne prostore spletnih aplikacij. Vedno manj gejev je tako izpostavljenih prostorom, v katerih sta nastajali skupnost in sodobna gejevška identiteta. Ob tem se je pojavil trend »nove moralnosti«, ki skuša homoseksualnost oddvojiti od kulturno nezaželenih pojavov hiva in aidsa, promiskuitete, draga, prostitucije in uporabe drog, čeprav so ravno ti pojavi v mnogočem ključno oblikovali uporno gejevsko identiteto. Prav tako skuša normalizirati oblike druženja, klubskega in zasebnega, v kalupe meščanske monogamije in monotonosti.

V teh družbenih premikih se pojavi sodobna oblika kemseksa. Prizorišče dogajanja so zasebna stanovanja. Akterji s(m)o geji in moški, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM). Dogajanje so prav iste prakse seksa in jemanja drog, le da so zdaj udeleženci manj izpostavljeni idejam o skupnosti ter skupnemu subkulturnemu čutenju odgovornosti drug za drugega. V tem kontekstu zasebnosti je skupnostni odziv na težave, ki izhajajo iz naših kulturnih posebnosti, težavnejši in zapoznel.

V večjih evropskih mestih, Londonu, Parizu, Berlinu in Barceloni, so prvi začeli opozarjati na težave tega premika v zasebnost. Preventivne metode, kot je

kondom, so postale ob pomanjkanju ozaveščenosti o njegovi pomembnosti nezadostne. Zagotovo je k temu pripomogla tudi časovna odmaknjenost krize hiva in aidsa, ki sta še pred 20 leti pomenila smrtno obsodbo. Uporaba kondoma je upadla, nove okužbe pa so naraščale do te mere, da so skupnostni delavci pričeli opozarjati na novo epidemijo. K dogajanju so svoje prispevale tudi nove sintetične droge (metilon, mefedron, 3-mmc), kristalna meta ter razmah GHB/GBL-ja, ki so nadomestili MDMA in ekstazi, katera so države uspešno zatrle proti koncu prvega desetletja 21. stoletja. Nove sintetične droge na uporabnike delujejo veliko bolj kompulzivno. Ko učinek drog prične popuščati, pa se hkrati vzbudi želja po ponovni uporabi drog in nadaljevanju zabave.

Organizacije, ki delujemo v skupnosti – ŠKUC Magnus, Legebitra in Drogart – smo se že v 2015, ko smo zaznali prve večje premike, odzvale in pripravile raziskovalno-svetovalni program Kemseks. Takrat smo ob podpori Mestne občine Ljubljana opravili prvi posnetek stanja na področju kemseksa v Sloveniji. Ugotovili smo, da je imela leta 2015 spolne odnose pod vplivom vsaj ene psihoaktivne substance polovica vprašanih. A glede na podrobnejše podatke ugotavljamo, da so ti udeleženci večinoma poročali o rabi alkohola, ekstazija, MDMA-ja, kanabisa in popersa, ki pa glede na svoje učinke ne predstavljajo visokega tveganja in ne zadoščajo za mednarodno definirani tipični kemseks. V raziskavo smo vključili tudi poglobljene intervjuje z uporabniki kemseksa, kjer so se razkrile podobne prakse kot v tujini. Na klubski sceni smo v teh letih opazili porast GHB/GBL-ja, tako kot so to opazili v tujini. Glede na sprejemanje ostalih trendov iz tujine tako predvidevamo, da se bo trend kemseksa podobno razvijal tudi pri nas.

V odziv smo organizacije pripravile program *Kemseks: Zmanjševanje tveganj povezanih z uporabo drog in spolnostjo med MSM*, ki bo v naslednji treh letih obveščal uporabnike in raziskoval najnovejše trende sprememb v gejevski subkulturi na področju seksualnih praks in uporabe drog. Osrednje stičišče projekta je spletna stran www.kemseks.si, kjer lahko najdete aktualne informacije o drogah, seksu in partijih ter o tem, kako najbolje zmanjšate tveganja. Ob tem organiziramo javna srečanja in pogovore, na katere vabimo zainteresirane uporabnike, da skupaj z nami premlevate težave sodobnih gejev ter sooblikujete projekt. Na nas pa se lahko obrnete tudi po nasvet, če naletite na težave pri uporabi drog ali pri seksu, pa tudi če bi nam radi le sporočili svoje mnenje. Pišite nam na info@kemseks.si.



DROGAPP 2.0

MOBILNA APLIKACIJA



Aplikacija ponuja informacije o drogah in tveganjih povezanih z uporabo drog, informacije o zmanjševanju škode in zdravstvenih zapletih ter osnovni prvi pomoči v primerih, ko gre kaj narobe. Aplikacija te obvešča v primerih, ko se na trgu pojavi posebej nevarna/močna/namešana substanca. Vsebine v aplikaciji so informativne narave, vsak uporabnik aplikacije jih uporablja na lastno odgovornost. Edina varna uporaba je neuporaba.

TE JE ODNESELO
PREDALEČ?

	DA	NE
1 Za doseganje zelenega učinka zadetosti potrebujem vedno večje odmerke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Če drog nekaj dni ne uporabljam, imam težave s spanjem, sem zelo živčen ali tesnoben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Droge uporabljam pogosteje, kot sem nameraval, in/ali v večjih količinah, kot sem nameraval.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Skušal sem že prenehati uporabljati droge, a sem bil neuspešen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Preveč časa porabim za pridobivanje droge, zadevanje ali pa prihajanje k sebi po pretiranem zadevanju.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Zaradi uporabe drog se manj družim s prijatelji oziroma imam težave v službi, šoli ali doma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Čeprav vam, da imam zaradi uporabe drog težave, jih vseeno uporabljam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Če si na tri vprašanja odgovoril z DA, imaš težave zaradi uporabe drog. Če želiš urediti svoje življenje, zmanjšati uporabo ali prenehati uporabljati droge, se obrni na DrogArt svetovalnico.



DrogArt je nevladna organizacija, ki deluje na področju zmanjševanja škodljivih posledic drog in alkohola.
www.drogart.org • 01 439 72 70

DrogArt svetovalnica

Center za svetovanje in psihoterapijo
Prečna ulica 6, Ljubljana
<http://www.drogart.org/svetovanje>

Naročanje na prvi pogovor:
041 730 800 ali svetovanje@drogart.org
vsak delavnik od 8.00 do 16.00

Zadeti, zmatrani in dobesedno »sfukani« do dehidracije

Petek je. Sogovornik, recimo mu Gregor – izobražen, priseljen v Ljubljano, sredi dvajsetih let – med najinim pogovorom pogleduje na mobilni telefon in se dogovarja za seks parti, ki bo potekal v bloku v enem od ljubljanskih naselij.

Do pol enajstih moram priti, saj po tej uri zaklenejo vrata in ne sprejemajo več nikogar. Dejansko je zelo organizirano. Po dvajset tipov na kupu je velik organizacijski zalogaj, sploh v bloku sredi Ljubljane, kjer bo zabava nocjo. Pa da sosedje ničesar ne posumijo.

Ali bi takšno zabavo, če bi živel v istem bloku, sploh opazil?

Verjetno ne. Zunanjemu opazovalcu je videti kot rojstni dan, vsaj po številu udeležencev. Dejansko pa je še dosti bolj mirno. Glasba je na znosnem nivoju, le da malo priduši stokanje; saj ko si zadet, itak nisi ne vem koliko glasen. Glasnost je takšna, da ne bi zmotila sosedov in da ne bi prišla policija. Bilo bi zelo neprijetno, sploh med akcijo, pa še zaradi drog bi imeli probleme.

Torej, morda poteka prav danes zvečer pri mojih sosedih?

Mogoče (smeh). Najpogosteje grem v kako stanovanje, kjer živi gostitelj. Se je pa že zgodilo, da je kdo najel stanovanje ali pa da je zabava potekala na kakem vikendu, na primer v Medvodah, da je še vedno blizu Ljubljane. Tam je še bolj *hardcore*, saj ni treba paziti na sosedo.

Kdo pa so gostitelji?

Pogosto kaki starejši pari, tam nekje 35, 40, 45 let. Prek družbenih omrežij vabijo stare znance ali pa mlajše udeležence. Čedalje več je takšnih povabil na Grindrju. Včasih kdo pošlje tudi kakšno sliko dogajanja v živo.

Tako izveš za lokacijo in čas?

Zdaj mi povejo kolegi. Ko pa sem bil pred leti še nov v Ljubljani, nisem poznal niti scene niti veliko gejev, zato sem si naredil profil na Romeu in Avanturah. Ker so me že od nekdaj, tudi v porničih, rajcali grupiči, sem bil vedno pozoren na oglase, ki so vabili na *grupiče*.

In si se odzval?

Najprej sem se samo *rajcal*. Pa kako sliko sem si s kom izmenjal. Potem sta me začela vabiti dva huda tipa, ki sta imela skupen profil in sta občasno organizirala seks zabave. Enkrat sta me le prepričala. Postal mi je hud fetiš. Ugotovil sem, da me vzburja, da lahko seksam, s komer hočem. Energija je zelo sproščena. Predstavljal si 20 tipov, nagih, na kupu. Vsi se sprejemamo, noben se ne obremenjuje, s kom bo kaj počel. Preprosto počneš, kar ti zapaše in s komer ti zapaše.

Gregor mi pokaže fotografijo iz spalnice z veliko zakonsko posteljo, na kateri je kakih pet, šest moških zelo različnega videza. Dva se poljubljata, en *fafa*, ostali pa seksajo. En kosmat, drugi povsem neporaščen, en spada bolj v kategorijo *bear*, drugi je videti *twink*. Obrazi so diskretno

skriti in osredotočeni na seks.

Kot vidiš je glede telesnih značilnosti velika raznovrstnost. Ko sem sproščen, mi je to tudi manj pomembno. Isto glede let. Na zadnji zabavi je bil razpon od 19 do 45 let. Kdaj se pridruži tudi kdo s Hrvaške, iz Avstrije ...

Se med seksom fotografirate?

Načeloma naj telefonov ne bi uporabljali, ampak sčasoma postane vsem vseeno.

Kako naj si sploh predstavljamo seks zabavo? Kot v porniču?

Daleč od tega, da bi bilo kot v porničih. Prej nekakšna realizacija fikcije pornoindustrije. V porničih se *behind the scenes* igralci zmatrajo, pade jim dol, ampak tega seveda ne vidiš. Pod vplivom drog pa lahko porivaš tudi po eno uro in dlje. Praktično se daš dol z vsemi – ali pa si se že v preteklosti. Zaradi viagre nobenemu ne pade dol. Drkaš lahko ure in ure. Zaradi drog pa si tako *horny*, da tega ne moreš primerjati z običajno potrebostjo. Včasih ti niti ne pride ali pa ti pride samo enkrat. Niti *precuma* nimaš več. Pa orgazem včasih nima veze, ker si v čisto posebnem stanju evforije; če pa je, traja dlje, ni tipičen. Gre za nek poseben občutek povezanosti med vsemi, ki ga težko opišem. Vsi smo nagi, enaki, enakopravni. Ni več nobenih omejitev, noben ne sodi, zavrača ali grdo gleda.

Vedno vzameš viagro?

Ja, vedno. Mislim, da jo vzamejo

praktično vsi, saj imaš le tako ves čas trdega; do jutra, do konca zabave.

Omenil si tudi droge ...

Ja, GHB je pogosto del dobrodošlice, *welcome drinka*. Pa alkohol. Pojavijo se še sladoleđ (3-MMC), ekstazi in kokain – čeprav manj, ker je drag. *Poppersov* pa je praktično v neomejenih količinah. V prostoru, kjer se seksa, jih včasih kar odprejo ali izlijejo na izparilnik. Ko sem bil prvič na tovrstni zabavi, se nisem veliko ukvarjal z imeni drog. Samo rekli so mi, da bo ful hudo. Itak rad eksperimentiram in nisem preveč spraševal ...

Vsak prinese svoje?

Tudi. Običajno sicer organizator poskrbi, da je drog dovolj. Mislim, zelo neprijetno bi bilo, če bi česa zmanjkalo. Še bolj pa če bi kdo padel skupaj, zato gostitelj kdaj tudi pazi, da se to ne zgodi v njegovem stanovanju.

Ampak droge verjetno niso zastoj?

Seveda. Seks partiji niso zastoj. Starejši plačajo 50, 60, 70 evrov. Mlajši pa bistveno manj ali celo nič. Jaz redko kaj plačam. Prvič, ko sem bil, sem bil celo najmlajši. Deležen sem bil ogromno pozornosti. Že zato ker sem bil nov. Tako privabijo in navdušijo mlajše.

V dokumentarcu o kemseksu, ki obravnava londonsko gej sceno, omenjajo tudi *slamming*, intravenozno uživanje mefedrona, GHB-ja in metamfetamina. Je to pri nas prisotno?

V Sloveniji *slamminga* še nisem videl. Droge pač pojemo, spijemo ali posnifamo. Razen trave, ki pa kdaj ni dovoljena, da ne bi sosedje zavohali. Sem pa že pri komu opazil, da ima čisto uboge žile. Nisem spraševal, od česa. V tujini je tega bistveno več.

Si bil že kdaj na seks partiju v tujini?

Ja, že. V Londonu. Tam plačaš vstopnino in si noter, na primer v savni. Pri nas smo kakih pet let za tujino. Savne so pri nas nescenski prostor, za tiste starejše, od 30 do 50 let. V tujini je bistveno lažje najti

seks parti, recimo na posebnih spletnih straneh, kjer sem našel tudi nekaj Slovencev. Ali pa na Grindrju. Nasploh so v tujini ljudje bolj sproščeni, ni jim problem priznati, da kemseksajo. Tudi na profil to javno napišejo. Pri nas je strah, da se bo karkoli razvedelo, velik.

Je tudi tebe strah?

Na nek način ja. Ne bi rad, da bi kdorkoli izvedel, kdo sem. Če bi izvedeli kolegi, s katerimi se srečujem na seks partijih, ne bi bil več zaželen. Nočem pa tudi, da bi sodelavci in nekateri prijatelji izvedeli, kaj počnem med vikendi.

Greš vsak vikend?

To sicer ne. Občasno. Sicer pa je seks partijev čedalje več, večkrat na mesec. Tipi so vse bolj sproščeni in odprti glede tega. Včasih se je dobilo nekaj prijateljev, zdaj pa je z uporabo različnih aplikacij in spletnih strani mogoče hitreje navezati stik s somišljeniki. Jasno je, da k nam prihajajo trendi iz tujine; celo izrazi za droge so identični, kot sem jih slišal v Londonu.

Trajajo te zabave cel vikend?

Običajno se začnejo v petek popoldne ali zvečer in se nadaljujejo do sobote zjutraj, ko najbolj vztrajni, ki bedijo do jutra, omagajo in zaspijo. Zadedi, zmatrani in dobessedno »sfukani« do dehidracije. Včasih pa se zmenimo in v soboto nadaljujemo še na kaki drugi lokaciji.

Čez nekaj ur boš spet na seks partiju. Kako se počutiš?

Vedno sem malo živčen. Vsi smo na začetku malo nesproščeni, razen tistih, ki so res *hardcore*. Ampak postopoma napetost mine. Zato ko te gostitelj sprejme, takoj dobiš *welcome drink* z GHB-jem. Ko droge začenejajo delovati, si bolj sproščen, pogumen. Zato je fajn, da prideš malo prej. Da se zberemo, sproščeno družimo, običajno v kaki dnevni sobi, kjer so droge kar na mizi. Potem kdo izgine v kakšno od sob s posteljo, kjer se mu še kdo pridruži. Do neke ure deluje kot navaden *grupič*. Kasneje pa se stopnjuje. Nenadoma smo vsi nagji, drug čez drugega. Ena roka na riti,

druga na tiču, jaz ga porivam v eno luknjo, drugi pa že raziskuje mojo.

Kemseks zabave se, sploh v zadnjem času, povezuje z večjim tveganjem za hiv. Kako ti gledaš na to?

Nekaj kolegov ima hiv. Ali pa zanje izvem, ko mi kdo namigne. Ampak menda so vsi na zdravljenju in so nezaznavni. Jaz uporabljam kondome. Prinesem svoje, ker so mi tisti, ki na zabavah skupaj z lubrikanti ležijo na mizi, malo pretesni. Se je pa že zgodilo, da sem preprosto zaupal, bil tako potreben ... Nisem se mogel zadržati, ker je imel ful hudo rit, kondomi pa v jakni. V tisti evforiji ... Na srečo ni bilo nič.

Si šel na test?

Ja, saj grem vsakih par mesecev. Raje vem, kako in kaj.

Kaj pa ostali udeleženci? Kako je z uporabo kondomov?

Kakor kdo. Predvsem kaki kolegi mojih let jih ne uporabljajo dosledno, pa nekaterim starejšim je vseeno zanje. Če tem omeniš kondom, te kar čudno pogledajo. Včasih ga niti ne moreš dati gor. Ena roka tukaj, druga tam. Vsaka dodatna stvar je muka, odveč. Pa ustaviti se moraš v vsem, kar počneš, se fizično premakniti. Ko si *horny*, pač ni časa za to. Ko droge prevladajo, se na kondome pozabi. Recimo, se zgodi, da ga kdo dobi v rit kar tako, iznenada, in praktično ne trzne. Nekateri pa so na zabavi brezskrbni, nato pa jih panika zagradi dan kasneje. Nekateri gredo celo na PEP, tudi po večkrat.

Kaj pa oralni seks?

Nisem še nikogar videl, da bi med *fafom* uporabil kondom.

Je udeleževanje kemseks partijev odvisnost?

Seks brez drog postane manj zanimiv. Tudi običajno *dejtanje* postane dolgočasno. Tiste, ki so v zvezi in se udeležujejo seks zabav, začne običajen seks s partnerjem dolgočasiti. Ja, v smislu, da ne morem imeti več navadnega seksa, to na nek način je odvisnost.

MITI IN ZMOTE O HIVU

Za vas smo zbrali in razkrili 10 najpogostejših mitov in zmot o hivu, ki še vedno krožijo med nami.

MIT:
Hiv = aids

Dejstvo: Ljudje pogosto zmotno enačijo ta dva pojma. Aids je zadnji stadij okužbe s hivom in nimajo vse osebe, ki živijo s hivom, tudi aidsa. Ob pravočasnem odkritju okužbe in pričetku zdravljenja večina oseb, ki živi s hivom, ne bo nikoli zbolela za aidsom.

MIT:
Hiv pomeni smrtno obsodbo.

Dejstvo: V 80. in zgodnjih 90. letih je bilo to res. Takrat ni bilo na voljo učinkovitih zdravil, ki bi preprečevala napredovanje okužbe v aids in velika večina oseb s hivom je umrla. K sreči danes ni več tako. Na voljo imamo zdravila, ki uspešno zavirajo razmnoževanje virusa, s tem pa preprečujejo razvoj bolezni. S pravilnim in doslednim jemanjem zdravil in skrbjo za zdravje lahko osebe, ki živijo s hivom, pričakujejo, da bodo doživele običajno pričakovano življenjsko dobo.

MIT:
Prenos virusa je mogoč pri vsakdanjih socialnih stikih z osebo, ki živi s hivom.

Dejstvo: Hiv se lahko prenese, ko okužena kri, sperma, predsemenska tekočina, rektalni in vaginalni izločki ali materino mleko pridejo v stik z ustno, vaginalno ali analno sluznico ter z razjedami in poškodovano kožo ali pa neposredno vstopijo v krvni obtok (npr. s souporabo pribora za injiciranje). Hiv se ne prenaša s poljubljanjem, z objemanjem, dotikanjem, s piki insektov ali s souporabo jedilnega pribora, kozarcev in brisač ter v številnih drugih vsakodnevnih situacijah. Hiv je v primerjavi z ostalimi spolno prenosljivimi okužbami slabo nalezljiv virus, a nosi s seboj največjo stigmo.

MIT:
Preprečevanje širjenja virusa je izključno odgovornost oseb s hivom, zato morajo seksati s kondomom ali se vzdržati spolnih odnosov.

Dejstvo: Osebe s hivom niso krive za širjenje hiva, saj je vsak sam odgovoren zase in za svoje zdravje. Če želi oseba ostati negativna, mora postaviti meje in se zaščiti. Na voljo ima več možnosti: kondom, PEP, PrEP, redno testiranje ... Nenazadnje se lahko tudi informira o hivu in s tem pomaga zmanjševati stigmatizacijo oseb, ki s hivom živijo. Na ta način bodo le-te lažje razkrile svoj status, ko bo to potrebno.

MIT:

Sem v monogamnem razmerju, zato testiranja in zaščite ne potrebujem.

Dejstvo: V življenju lahko 100 % zaupamo le sebi. Čeravno neradi razmišljamo o tem, da partner, s katerim smo v monogamnem razmerju, morda seksa tudi z drugimi, se to lahko zgodi. Zato je redno testiranje priporočljivo tudi za osebe v monogamnih razmerjih. V testiranju lahko vidita znak dodatnega zaupanja in izražanja ljubezni drug do drugega.

MIT:

Ce seksam s hiv pozitivno osebo, se bom tudi sam okužil.

Dejstvo: Verjetnost za okužbo je manjša od verjetnosti, da do okužbe ne bo prišlo. A ker se na srečo ne gre zanašati, je bolje uporabiti zaščito. Največja tveganje za prenos virusa obstaja pri seksu brez zaščite z osebo, ki se je sama nedavno okužila in se ne zdravi. Osebe, ki živijo s hivom in se uspešno zdravijo s protiretrovirusnimi zdravili ter v krvi nimajo zaznavne koncentracije virusa (torej manj kot 40 kopij virusa na mililiter krvi) vsaj 6 mesecev, hiva praktično ne morejo prenesti na partnerja. Zato velja, da je seks s partnerjem, ki se zdravi, varnejši kot s tistim, katerega statusa ne poznaš.

MIT:

Za okužbo s hivom sem premlad ali prestar.

Dejstvo: Hiv ne diskriminira glede na starost, raso, spolno identiteto, spolno usmerjenost, družbeni status ali katerikoli drugi dejavnik. Okuži se lahko vsak.

MIT:

Epidemija hiva je problem gejev.

Dejstvo: V svetovnem merilu je večina ljudi, ki živi s hivom, heteroseksualnih. Moški prenesajo virus na ženske in obratno. Tveganje ni povezano s spolno usmerjenostjo, vsakdo, ki ima nezaščiten spolni odnos ali souporablja igle, tvega, da se okuži s hivom.

MIT:

Ljudje, ki živijo s hivom, so videti bolni, zato že po videzu vem, kdo ima hiv in kdo ne.

Dejstvo: Zanašanje na zdrav izgled spolnih partnerjev je varljivo. Očitni simptomi bolezni se pri hivu pojavijo šele leta po okužbi, ljudje pa do takrat pogosto niti sami ne vedo, da imajo hiv. Samo testiranje lahko pokaže, ali ima oseba hiv.

MIT:

Hiv in aids sta ozdravljiva.

Dejstvo: Okužba s hivom je zaenkrat doživljenjska, saj še ni zdravila, ki bi virus odstranilo iz telesa. Trenutno razpoložljiva zdravila okužbo uspešno obvladujejo in preprečujejo njeno napredovanje v aids. Pri osebah, kjer se je aids že razvil, je mogoče pozdraviti z aidsom povezane bolezni, a tako pozna diagnoza lahko vseeno pusti posledice, zato se je priporočljivo redno testirati. Na svetu živi le en človek, ki so mu iz telesa uspešno odstranili hiv – t. i. berlinski pacient. Pozdravili so ga z zapleteno, tvegano in drago metodo; s presaditvijo kostnega mozga darovalca z genetsko mutacijo, zaradi katere je bil imun na okužbo s hivom. Na varnejše in množično dostopno zdravilo še čakamo.

PETDESET OD TENKOV SIVE

BDSM

Le kdo še ni slišal za knjižni in filmski trilogiji *Petdeset odtenkov sive*. Če morda še nimate planov, kaj početi na valentinovo (14. 2. 2018), naj vas seznanimo, da se lahko sami ali s partnerjem odpravite na ogled zadnjega dela trilogije z naslovom *Petdeset odtenkov svobode*.

V filmu/knjigi spremljamo razmerje med mlado Anastasio Steele in uspešnim poslovnežem Christianom Greyem. Med njima se vzpostavi na prvi pogled neobičajno razmerje, saj Christian pripada subkulturi BDSM, ki je izšla iz gibanja *leather*. Avtorica v svojih delih predstavi širok spekter značilnosti fetišizma BDSM, kot so vezanje, bičanje, šeškanje, ipd. Problematično je edino to, da na trenutke BDSM upodablja kot emocionalno zlorabo in zanemarjanje Anastasiine varnosti ter njenega konsenza.

Ljudje pogosto zmotno menijo, da BDSM predstavlja perverznost in dehumanizacijo človeka ter da BDSM prakticirajo le nasilni ljudje. Tisti, ki nasilje prejemajo, pa naj bi stereotipno bili nasilja deležni že v svojem otroštvu. Tu gre za mnenja, ki nimajo nobenega znanstvenega zaledja.

BDSM je kratica, sestavljena iz treh sklopov. Prvi sklop, BD (B – *bondage* in D – *discipline*), pomeni vezanje ali uporabo različnih načinov za imobilizacijo podrejenega partnerja in disciplino. Drugi sklop, DS (D – *dominance* in S – *submission*), predstavlja dominacijo ali nadvlado dominantnega partnerja nad podrejenem partnerjem. Slednji upošteva in izpolnjuje ukaze dominantne osebe, vlogi se pogosto pojmujeta kot gospodar (*master*) in suženj (*slave*). Zadnji sklop vključuje SM (S – *sadism* in M – *masochism*); pri sadizmu partner doživlja zadovoljstvo ob izvajanju psihične ali fizične moči nad podrejenim mazohističnim partnerjem. Podrejeni partner pa čuti zadovoljstvo, ko se nad njim izvaja fizično in/ali psihično nadmoč. Za mazohiste običajno velja, da imajo visok prag bolečine. Za osebo, ki je v igri podrejena, ni nujno, da bo podrejena tudi v okolju izven igre; v družbi



prijatelj, v službi, v družini ipd. Izven iger sta partnerja enakopravni osebi, ki se sporazumno odločata, kaj bo igra (seansa) vključevala. Že v začetnih pogajanjih partnerja določita meje in spolne prakse, ki so sprejemljive in za posameznika vznemirljive, ter postavita mejo, katere ne bosta prestopila. Dogovorita se tudi za varnostno besedo ali kretnjo, ki jo bosta uporabila, če bi prišlo do kršitve predhodnega dogovora ali pa se kateri izmed partnerjev v igri ne bi več počutil lagodno. Pri profesionalnih dominirajočih osebah je varnostno geslo pogosto: »Milost, gospodar!«

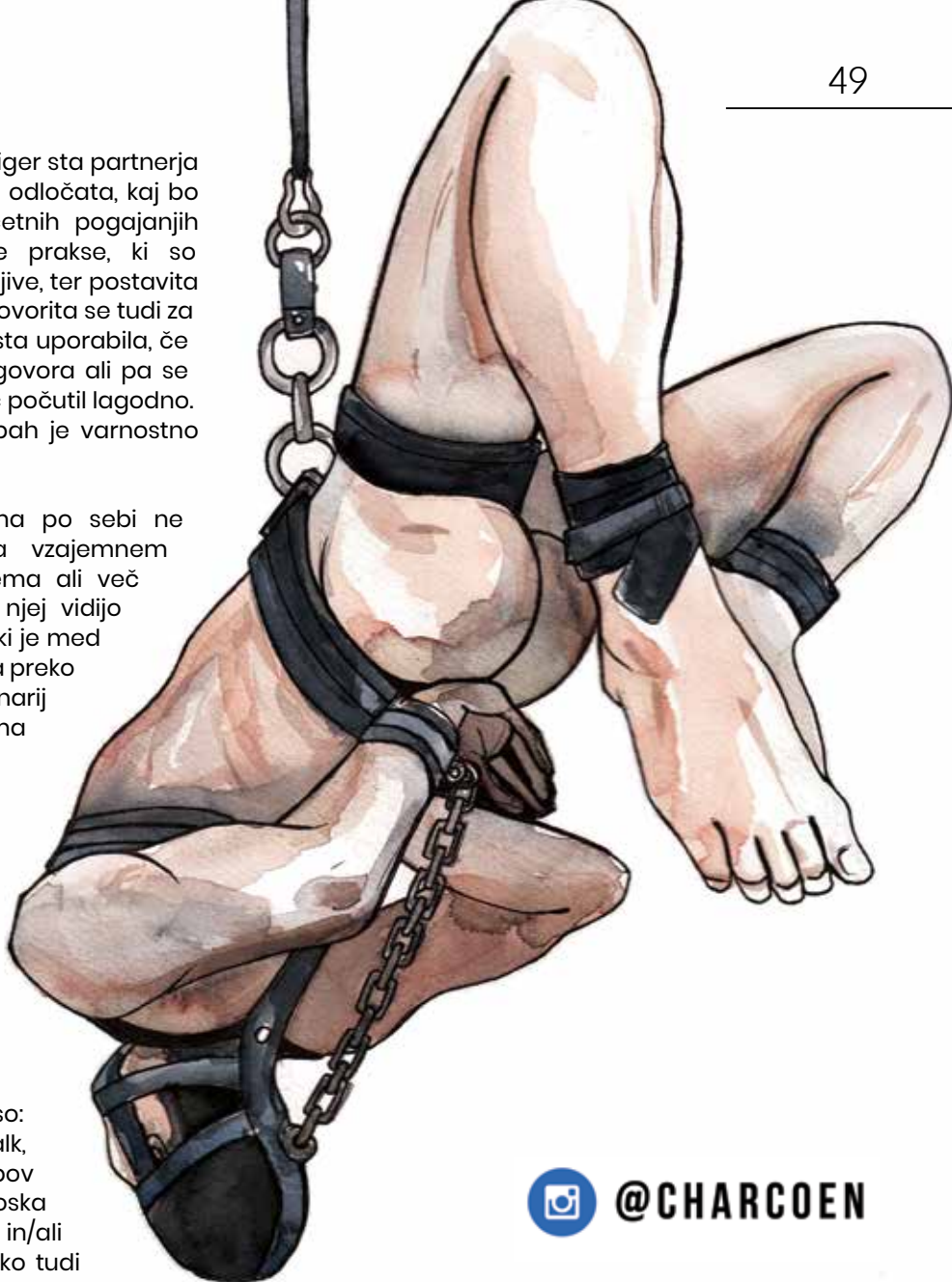
BDSM je intimna dejavnost, ki sama po sebi ne vključuje nujno seksa. Temelji na vzajemnem zaupanju in naklonjenosti med dvema ali več partnerji. Pripadniki kulture BDSM v njej vidijo najgloblji odraz ljubezni in intimnosti, ki je med partnerjema mogoča. V seansi igralca preko odprtega dialoga pripravita scenarij za potek igre, ta dialog pa med njima ustvari posebno erotično vez.

Upoštevati je treba načela varnosti, razumnosti in sporazumnosti. Pomemben je tudi obojestranski psihični in fizični dobrobit. Igra mora biti vedno sporazumna, saj le v tem primeru bolečina, ki jo prejme suženj, preide v užitek, ta občutek užitka pa prinaša zadovoljstvo gospodarju.

BDSM zajema številne dejavnosti, kot so: uporaba vrvi za vezanje, biča, ščipalk, okovja, vibratorjev, dildov, analnih čepov ali ovratnice in povodca, kapljanje voska po telesu ali spolnih udih ter stiskanje in/ali tepež penisa in mod. Prisotne so lahko tudi različne spolne prakse, kot so: *pissing*, *fisting* itd. Vse je stvar dogovora in dejavnosti je toliko, kolikor jih premore domišljija. Tisti najbolj pogumni BDSM izvajajo tudi na javnih površinah, denimo v obliki »javnih« ponižanj.

Za uspešno izvajanje prakse BDSM je treba narediti tudi nekaj domače naloge. Naučiti se je na primer treba pravih vozlov, načinov vezave ter ključnih mest, kjer partnerja lahko zvežemo, in mest, kjer je vezava lahko preveč boleča in neprijetna; *spenkati* sužnja v pravi poziciji s pravo mero moči – vse temelji na dobrem poznavanju tako svojih kot partnerjevih želja in zmožnosti. Najtežji del BDSM je poiskati pravega in kompatibilnega partnerja. Že seks sam po sebi je v naši družbi tabu – kaj šele BDSM.

Ali nedolžne igre z liscami, prevezami za oči in šeškanjem res lahko škodijo? Sploh ne! To so začetniški koraki, ki jih lahko kasneje izpopolnjujeta v bolj kompleksne tehnike, vendar le pod pogojem, da se oba partnerja strinjata. Če se odločaš in podajaš v raziskovanje tega



 @CHARCOEN

zanimivega sveta, naredi seznam, česa si želiš, kaj bi morda poskusil in česa zagotovo ne želiš pod nobenim pogojem. V te kategorije vnese vse spolne praske, ki se jih spomniš ter vse pozicije in seksualne izkušnje. Le tako boš spoznal, kaj si želiš in česa ne.

Vedi, da ob prvem vstopu v igro BDSM prehajaš v še neraziskan globlji del sebe, iz katerega skozi igro vlog prihajajo na dan skrite želje, katerih si do sedaj nisi upal izpolniti. Ko si človek upa želje izživeti, je to zanj lahko osvobajajoče, saj se reši nekaterih predhodnih zadržkov, ki so mu to izživetje preprečevali.

Prvi koraki v ta *kinky* svet znajo biti zastrašujoči. Že pri prvem seksu smo ljudje običajno zaskrbljeni in nervozni – tudi prva seansa BDSM ni izjema. A s prakso izginjajo tudi strahovi in skrbi, ki sčasoma preidejo v vznemirjenje.

Dovoli si poizkusiti, nikoli ne veš, morda je BDSM tudi zate!

VSE O SEKSU IN DROGAH NA PARTIJAH

Te zanimajo informacije, povezane s seksom? Se ti je kdaj porodilo kakšno vprašanje o drogah? Predstavljamo delo terenske ekipe DrogArt, ki se je specializirala za informiranje o seksu in drogah ter na partijih z veseljem odgovori na vsa tvoja vprašanja.

Ekipo sestavljamo vrstniške in strokovne delavke in delavci Združenja DrogArt, pri svojem delu pa se povezujemo tudi s svetovalkami in svetovalci Društva Legebitra in Društva ŠKUC, s katerima sodelujemo pri projektu Kemseks. In ne, nismo pridigarke oz. pridigarji, ki bi »težili« o seksu in uporabi drog. Tudi mi se radi sproščeno zabavamo, vendar se zavedamo, da je pri tem bistvenega pomena tudi skrb zase in za druge.

Kako smo začeli?

DrogArtove terenske ekipe od leta 1999 na partijih osveščamo mlade o tem, kako se je mogoče zabavati na čim manj tvegan način. Nudimo jim **informacije o zmanjševanju tveganj pri uporabi alkohola in drugih drog**, če se zanje odločijo, o tem, **kako poskrbeti za varno pot domov**, ter **kako pomagati drugim**, če se kaj zaplete.

Ker pa je tudi seks pogosta tema in aktivnost v nočnem življenju, smo mu v letošnjem letu začeli posvečati več pozornosti. V okviru projekta Kemseks se je del ekipe še posebej specializiral za informiranje o seksu in drogah v skupnosti LGBT. Pri tem smo se zgledovali po nam sorodni organizaciji Unity z Nizozemske, v okviru katere je ekipa Pink Unity aktivna na parti sceni LGBT.

Verjetno si že kdaj slišal za izraz **kemseks**. Med geji in biseksualci se uporablja za označevanje uživanja drog pred, med in po seksu za povečanje užitkov, katere pa spremljajo tudi večja tveganja za takšne in drugačne zaplete. Več o tem si lahko prebereš tudi v drugih prispevkih izvoda Gejma, ki ga držiš v roki. Naj pa pri tem spomnimo, da je tudi alkohol droga, čeprav legalna, ki ima pogosto prste vmes pri nezaščitenem seksu in neželenih spolnih izkušnjah, zato pri osveščanju ne moremo mimo njega.

Kje nas lahko najdeš?

Ekipo je prisotna **na večini žurov na sceni LGBT**. Dvakrat mesečno nas lahko srečaš v klubu Tiffany na Metelkovi, trudimo pa se biti prisotni tudi na vseh drugih občasnih žurih na sceni LGBT, tako v Ljubljani kot tudi drugje po Sloveniji. Našo »info točko« najdeš v kadirnici ali na kakšni drugi lokaciji v klubu, kjer glasnost glasbe dopušča možnost pogovora. V klubu Tiffany običajno informiramo takrat, ko Legebitra izvaja brezplačno testiranje na spolno prenosljive okužbe.

Kako poteka delo informatorske ekipe?

Ekipo z delom začne približno ob polnoči. V klubu si izberemo mesto, ki je dovolj vidno, kjer je pretok obiskovalk in obiskovalcev dovolj velik in kjer glasba ni preglasna za pogovor. Na naši »info točki« lahko najdeš veliko materialov, namenjenih zmanjševanju tveganj pri uporabi drog in pri seksu. Nudimo letake z informacijami o alkoholu, drogah,



seksu, spolno prenosljivih okužbah, PEP-u in PrEP-u ter kondome, lubrikante, Cedeviso, čepke za ušesa, sadje, ni da ni.

Informatorke in informatorji smo v klubu prisotne oz. prisotni približno tri ure in v tem času imaš odlično priložnost, da jim zastaviš kakšno zanimivo vprašanje. Svoje znanje o substancah in seksu lahko preveriš tudi z reševanjem različnih kvizov in tako na **zabaven način pridobiš nove koristne informacije**.

Med delom občasno tudi zakrožimo po klubu, se pogovarjamo z obiskovalkami in obiskovalci, včasih tudi malo zaplešemo, hkrati pa smo pozorne oz. pozorni, ali morda kdo od obiskovalk ali obiskovalcev potrebuje pomoč. Usposobljene oz. usposobljeni smo namreč tudi za to, da **nudimo laično prvo pomoč**, če je to potrebno. Ko smo na partiju, ste torej v dobrih rokah, ampak naj to ne bo izgovor za nevarno in brezglavo obnašanje. Na prvem mestu naj vsak sam poskrbi za svojo varnost in naj bo pozoren tudi na druge.

Možne nevarnosti in tveganja

Uživanje alkohola in drugih drog je povezano tudi s tveganji. Tako lahko na partiju pride do različnih zapletov, kot so na primer **predoziranje, panični napad, vročinski udar, epileptični napad ...** V nekaterih primerih lahko pride tudi do **izgube zavesti** ali celo **smrti**. Zato je pomembno, da je

oseba, ki se odloči uporabljati droge, previdna in da ukrepamo, ko vidimo, da je nekdo zraven nas v težavah. Po uporabi drog lahko pride do težav s spanjem, je pa zelo pomembno, da **telo in psiha dobita dovolj počitka ter možnosti za regeneracijo**.

Pod vplivom drog hitreje naredimo kaj, česar sicer ne bi, kar lahko vpliva tudi na **opuščanje uporabe kondoma**. Pri uporabi drog pride tudi do daljšega seksa z večjim številom partnerjev, kar poveča **nevarnost odrgnin in poškodbe tkiv**, posledično pa se s tem veča verjetnost prenosa spolno prenosljivih okužb. Možni negativni učinki uporabe drog so lahko tudi **težave z erekcijo** ter **neželene spolne izkušnje**.

Uporaba drog ima lahko **dolgoročnejše posledice za zdravje** (npr. težave s srcem, poškodbe različnih telesnih organov), lahko pa tudi uide izpod kontrole in privede do razvoja **odvisnosti**. Če se seks pod vplivom drog prakticira pogosto, lahko pride tudi do tega, da je seks brez uporabe drog bistveno težji ali pa se zdi skoraj nemogoč.

Več o učinkih posameznih drog, zapletih in o tem, kako ob njih pomagati, si lahko prebereš na spletni strani **www.drogart.org**, veliko informacij pa je na voljo tudi v mobilni aplikaciji **DrogApp**, ki si jo lahko brezplačno preneseš prek trgovine Google Play.

KAKO LAHKO SAM POSKRBIŠ ZASE NA PARTIJU IN PO NJEM?

- Pred partijem se **dobro najej** in se **obleci temperaturi primerno**. Pripravi se tako, da se boš v svoji koži dobro počutila oz. počutil.
- Bodi **dober party buddy**; misli s svojo glavo in pazi na druge.
- Če se odločiš za uporabo drog, se dobro **informiraj o učinkih in tveganjih**, pred uporabo substanco testiraj (več o tem na www.testi.drogart.org), ne uporabljaj neznanih snovi, pazi, kako doziraš, in **vedno povej nekemu, kaj in koliko si vzel**.
- **Hidriraj** se in dovajaj **solí in minerale**. Če se odločiš za uporabo ekstazija, ne pozabi, da ne smeš piti preveč, saj lahko pride do možganskega edema (priporoča se največ 0,5 l na uro).
- Pozorno **pazi na svojo pijačo** in vedno pij samo svojo.
- V **lateks** obleci tudi svoje intimne predele in s tem poskrbi, da poleg seksi partnerja ne dobiš tudi kakšne ne tako zelo seksi okužbe.
- Ne pozabi na **lubrikant**, ki zmanjšuje možnost poškodbe tkiv in posledično možnost okužbe s spolno prenosljivo boleznijo.
- Redno se **testiraj na spolno prenosljive okužbe**. Cepi se proti hepatitisu B in HPV.
- Če ti stik z drugo osebo ni prijeten ali če si pristal na nekaj, kar ti ni všeč, ne pozabi, da **lahko to še vedno zavrneš**. Poskrbi za **varno pot domov**.
- Privošči si **dovolj počitka**, tako med plesom na partiju kot tudi po njem. Poskrbi za dovolj spanja, kvalitetno hrano in si med tednom privošči aktivnosti, ki prispevajo k tvojemu dobremu počutju (npr. druženje s prijatelji, ogled filma, sprehod v naravi ...).
- Če si doživel **neprijetno izkušnjo ali občutja**, se o tem pogovori s prijateljico ali prijateljem oziroma si poišči pomoč.
- Ne pozabi – **manj je več!** Ne uporabljaj prepogosto. Če se ti zdi, da imaš zaradi uporabe težave, si poišči pomoč.

SE NAM ŽELIŠ PRIDRUŽITI?

Za več informacij o tem, kako se lahko pridružiš naši ekipi, nam piši na simon.kovacic@drogart.org.



Zaradi možnosti učinkovitega zdravljenja okužba s hivom danes ni več obsodba na smrt. Imajo pa ljudje, ki živijo s hivom, v primerjavi s tistimi, ki niso okuženi, večje tveganje za določene bolezni, ki so povezane s staranjem.

HIV**danes:****ŽIVETI
ŽIVLJENJE**

Razmišljaj o svoji prihodnosti in se o njej pogovori s svojim zdravnikom.

10. Gay Games, Pariz 2018

(Možnost miganja, švicanja in druženja z Out in Slovenija)

Med 4. in 12. avgustom 2018 se bo v Parizu odvijala že 10. svetovna prireditev Gay Games, ki je bila leta 1982 zasnovana po vzoru olimpijskih iger in vsaka štiri leta združuje barvit spekter udeleženk in udeležencev s celega sveta. Organizatorji v Parizu poleg kar 36 športov ponujajo še izobraževalni del s konferencami, kulturni in umetniški program ter – seveda – veliko zabave in možnosti druženja. Dogodka se bo udeležilo tudi Športno društvo Out in Slovenija, ki bo (kot do sedaj) pomagalo pri koordinaciji udeleženk in udeležencev iz Slovenije, zagotavljanju enotne opreme ter seveda aktivni udeležbi!

Prvo slovensko odpravo na Gay Games v Sydney sta leta 2002 sestavljala Mitja Blažič in Viki Kern. Od takrat dalje je društvo Out in Slovenija vsako leto zastopano na glavnih svetovnih (Gay Games, Outgames) in evropskih (Euro-Games) prireditvah. Stopi v kontakt z Out in Slovenija in preveri, kako lahko tudi ti aktivno sodeluješ na Gay Games 2018 ali pri katerih drugih aktivnostih, ki jih društvo ponuja.



Out in Slovenija je od leta 2000 sprva delovala sicer popolnoma neformalno, v letu 2003 je postala sekcija Društva DIH, od leta 2010 pa deluje kot samostojno društvo.

Je prva organizacija v Sloveniji, pa tudi ena izmed prvih na področju bivše Jugoslavije, ki je svoj fokus delovanja namenila športu in rekreaciji za skupnost LGBTIQ+. Povezani so z mednarodnimi športnimi organizacijami (EGLSF – Evropska gejevska in lezbična športna zveza, FGG – Zveza Gay Games, Zveza FARE) in nacionalno slovensko organizacijo Šport za vse (ŠUS – Športna unija Slovenije), sodelujejo pa tudi z drugimi

slovenskimi organizacijami in združenji.

Pri Out in Slovenija ponujajo športno-rekreativne aktivnosti, namenjene predvsem populaciji LGBTIQ+; pohodništvo, šport in rekreacijo. Aktivni so tudi na področju osveščanja o pomembnosti vključevanja ter odprtosti v športu nasploh ter pri izvajanju različnih kampanj proti nestrpnosti, diskriminaciji in LGBT-fobiji na področju športa.

Pohodništvo, ki je bilo prva aktivnost združenja, je še danes pomemben del društva Out in Slovenija. Skozi celo leto so napovedane lažje in zahtevnejše ture, poleg tega pa ob lepem vremenu pogosto izvedejo še kakšen ad hoc skok na bližnje kuclje.

Poleg mesečnih pohodov nudijo tudi redno tedensko vadbo v Ljubljani. Aktualno ponudbo prilagodijo povpraševanju in zmožnostim; organizirali so že redne vadbe številnih športov, med drugim badmintona, bowlinga, odbojke, košarke, plavanja, plesa, teka in tenisa. Nekatere aktivnosti (npr.

GAY GAMES 2018

REGISTER NOW AT PARIS2018.COM
@PARIS2018 #GAYGAMES #ALLEQUAL



GAMES FOR RESPECT

FROM 4 TO 12 AUGUST 2018



CrossFit in nogomet) so izvajali tudi v sodelovanju z drugimi skupinami. V letošnji sezoni so začeli z vadbami badmintona in odbojke.

Tekoče aktivnosti dopolnjujejo tudi z organizacijo posamičnih dogodkov, tako npr. pozimi skočijo drsat ali smučat, obišejo adrenalinski park, kolesarijo, plezajo ter celopripravljajo tabore. Predstavnice in predstavniki Out in Slovenija nastopajo tudi na mednarodnih športnih prireditvah LGBT. V preteklosti so v Ljubljani izvedli že šest mednarodnih turnirjev v bowlingu ter dva mini turnirja v odbojki na mivki, načrtujejo pa že tudi nove podvige za prihodnost.

Število turnirjev, predvsem bolj lokalnih, se je v zadnjih letih močno povečalo in nekaterih izmed njih se udeležujejo tudi skupine iz Slovenije. Pomemben koncept takšnih iger in turnirjev so sodelovanje, druženje in zabava. Na večjih prireditvah je na voljo več možnosti udeležbe tudi glede na stopnje znanja; sprejmejo tako za začetnike kot tudi tiste bolj profesionalne.

Pri Out in Slovenija so mnenja, da je pomembno skupnosti ponuditi športno-rekreativne aktivnosti, ki nudijo krepitev telesa in duha, pri čemer pa se zavedajo tudi pomembnosti varnega okolja.

Društvo je aktivno vključeno tudi v mednarodne projekte, kot so Ponos v športu (Pride in Sport), Nogomet za enakopravnost (*Football for Equality*), Športno enaki (*Sporting Equals*), Nogomet smo ljudje (*Football People*), Nogomet proti homofobiji (*Football V Homophobia*) in Proti pravilom (*Against the Rules*), ki delujejo v luči ozaveščanja, promocije človekovih pravic ter boja proti diskriminaciji ter homo-/bi-/transfobiji v športu. Društvo Out in Slovenija je v sodelovanju z Društvom DIH v letu 2014 v Ljubljani gostilo veliko mednarodno konferenco Gradimo mostove (*Building bridges*) in skupščino Evropske gejevske in lezbične športne zveze (EGLSF) ter



skozi leta tudi vrsto lokalnih posvetov in usposabljanj. Med drugim so najbolj ponosni na sodelovanje pri prireditvi Plata, z nogometom proti diskriminaciji, kjer so letos jeseni izvedli že 20. jubilejno prireditev.

Predsednik Športnega društva Out in Slovenija Andrej Pišl pravi: »Pomembno je zagotoviti prostor in okolje, kjer se vsakdo lahko počuti varno in se lahko vključi v aktivnosti. Pomembno pa je tudi, da opozarjamo, da v športu obstajajo tudi geji in lezbijke ter biseksualne, transspolne, interspolne in kvir osebe – tako na igrišču kot tudi na tribunah.

Ostale deležnike v športu je treba vzpodbujati in jim pomagati narediti šport bolj vključujoč ter opozarjati v primerih diskriminacije.«

Ob začetku vsake sezone jeseni pripravijo tedne odprtih vrat, vendar pa se lahko aktivnostim pridružite tudi med letom, kadar so še na voljo prosta mesta, ali pa predlagate nove aktivnosti.

Za več informacij obižite www.outinslovenija.com ali pa jih poiščite na družbenih omrežjih pod imenom **outinslovenija**.



100 GEJEV SMO VPRAŠALI

Moja najljubša alkoholna pijača je:

PIVO 27

COCK-TAIL 22

VINO 21

ŽGANJE 18

KDO PA ŠE DANES PIJE ALKOHOL 12



Najraje bi potoval v:

BERLIN 31

BARCELONA 30

TEL AVIV 21

LONDON 13

ROVINJ 5



Moja najdaljša veza je trajala:

NEKAJ LET 67

NEKAJ MESECEV 17

LETO DNI 14

NISEM ZA VEZE 2



Moj idealni prvi zmenek:

BAR, RESTAVRACIJA 39

SPREHOD NARAVA 35

MED RJUHAMI 15

NE DEJTAM 6

KINO, GLEDALIŠČE 5



Kako na prvi pogled oceniš velikost moškega premoženja?

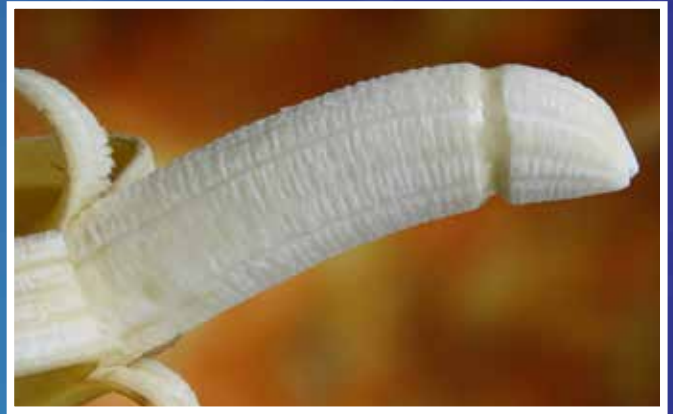
VELIKOST SPLOH NI POMEMBNA 53

PO VELIKOSTI DLANI 22

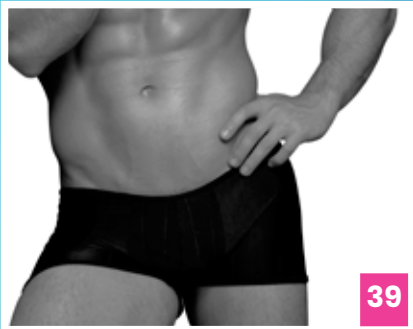
PO VELIKOSTI ČEVLJEV 10

PO VELIKOSTI NOSA 8

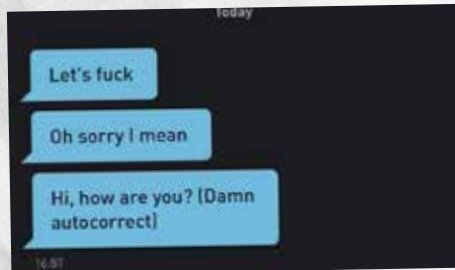
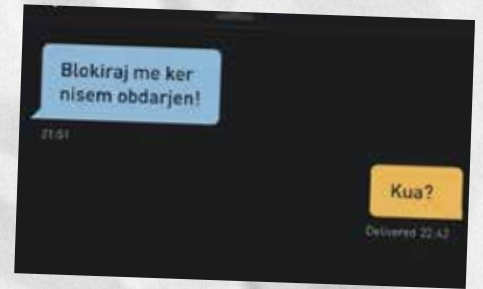
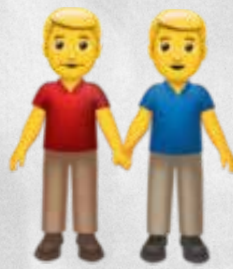
RAZMERJE MED PALCEM IN KAZALCEM 7



Kaj ponavadi oblečeš za sexdate?



www.narobe.si



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 s spolnim 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

ZAUPNO 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 hepatitis A in B, že cepljenim pa omogočamo brezplačno meritev titra protiteles za hepatitis B.

Testiranja občasno potekajo tudi v klubu Tiffany, savni District 35 in drugih krajih po Sloveniji.

Za termin in lokacijo testiranja obišči 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)

PLUSHIVISTI

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

KEMSEKS

Informacije o varnejši uporabi drog, manj tvegane spolnem vedenju in program samopomoči za uporabnike kemseksa. info@kemseks.si
www.kemseks.si

INFORMACIJSKI CENTRI IN KNJIŽNICE**INFO TOČKA LEGBITRE**

Trubarjeva 76a, 1000 Ljubljana. Odprto pon/sre/čet med 12. in 16. uro, tor/čet med 12. in 18. 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 četrtkih in petkih, od 15. do 19. ure. Telefon: (01) 432 73 68
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/GalerijaMediaNox

SIQRD

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

BLOG GLAVCA

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

LGBT PRAVICE

Ozaveščanje LGBT-oseb o pravicah, krepitev aktivnega

državljanstva in vladavine prava. www.lgbtpravice.si

KAJiščeš.si

Osveščanje o varnejši spolnosti, testiranju in življenju s HIV. 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

transakcija.si
www.facebook.com/transakcija

KVARTIR

www.facebook.com/drustvokvartir

KLUBI, BARI IN SAVNE**KLUB TIFFANY**

Masarykova 24, stavba Lovci, pritičje (Metelkova mesto) www.kulturnicenterq.org

KLUB MONOKEL

Masarykova 24, stavba Lovci, pritičje (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://priticlje.si>
www.facebook.com/priticlje

FORUMI**Mavrični forum**

www.mavricni-forum.net
Forum za asekualne 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/siqrdr/fglf

RDEČE ZORE

Mednarodni feministični in kirovski 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/siqrdr/lambda

ZBIRKA VIZIBILJA

Lezbična knjižna zbirka. www.ljudmila.org/lesbo/vizibilja.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.lgbtpravice.si/prijavi

ROZA ALARM (ŠKUC LL)

Prijava: www.ljudmila.org/lesbo/alarm

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 BUDDY

Podpora za osebe s hivom

Osebno, spletno ali telefonsko
svetovanje in podpora

Druženje

Pomoč v primeru diskriminacije

Praktični napotki, informacije in pomoč

Za več informacij

nas pokliči
030 478 578

nam piši
buddy@legebitra.si

anonimno in zaupno

KAJiščeš.si/buddy

