

# GEJM

ISSN 2670-4471



**Izgorelost**  
Bolezen sodobne družbe  
**Prep**  
Brezplačno tudi v Sloveniji





Working together in HIV



Plaćan oglas

# LJUDJE, KI ŽIVIJO Z VIRUSOM HIV IN IMAJO ZARADI ZDRAVLJENJA Z PROTIRETROVIRUSNO TERAPIJO NEZAZNAVNO VIRUSNO BREME, NE MOREJO PRENESTI HIVA NA SVOJE HIV-NEGATIVNE SPOLNE PARTNERJE

O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim zdravnikom.

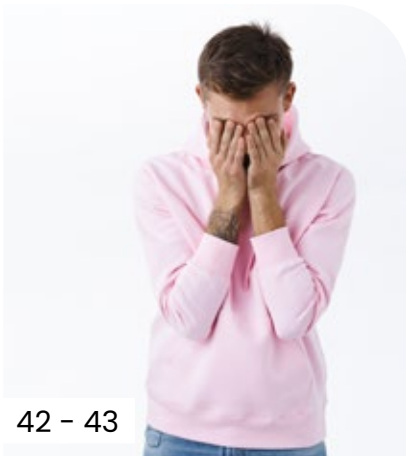
**Reference:** National Institutes of Health (NIH). (2019). The science is clear: with HIV, undetectable equals untransmittable. Pridobljeno november 2021 s spletne strani: <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/science-clear-hiv-undetectable-equals-untransmittable>.

Datum priprave: december 2021. Koda materiala: SI-HIV-28-21

Vse pravice pridržane.

ViiV blagovne znamke so v lasti ali licencirane skupine podjetij ViiV Healthcare.

EL PHARMA d.o.o., Ljubljana



42 – 43

### **Od stresa do izgorelosti**



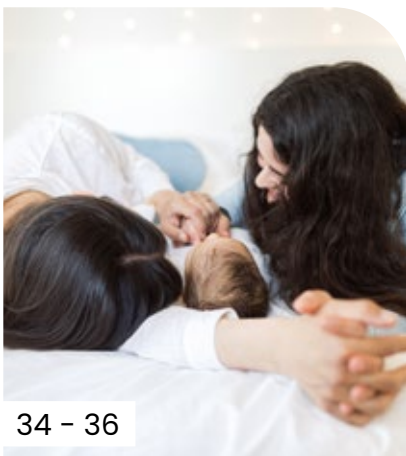
10 – 11

### **In memoriam David Stuart**



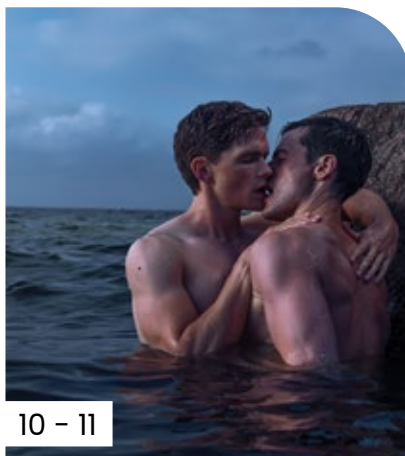
18

### **Brezplačen Prep tudi v Sloveniji**



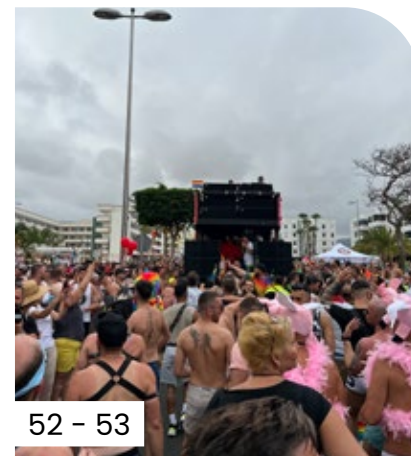
34 – 36

### **Intervju Mavrična družina**



10 – 11

### **Zgodba nabornika in poročnika**



52 – 53

### **Foto reportaža Maspalomas pride**

## Vabilo k sodelovanju!

Vabimo vse 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 gejvsko skupnost, pošljejo na elektronski naslov [gejm@legebitra.si](mailto:gejm@legebitra.si).

GEJM  
9. številka  
ISSN 2670-4471  
junij 2022

Izdajatelj:  
Društvo informacijski  
center Legebitra, Trubar-  
jeva 76a, 1000 Ljubljana  
Zanj: Lana Gobec

Odgovorni urednik:  
Sebastjan Sitar  
[gejm@legebitra.si](mailto:gejm@legebitra.si)

Na naslovnici:  
Luka Jager

Lektura:  
Petra Aškerc

Tisk:  
Grafex, d. o. o.  
Naklada:  
1000 izvodov



Delovanje, programe in projekte Društva informacijski center Legebitra sofinancira Fundacija financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji – FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Vsebina te revije ne odraža nujno stališča ali mnenja društva Legebitra.

Za izražena mnenja odgovarja samo avtor (ali avtorji) in se zato ta ne morejo šteti za uradno stališče društva Legebitra

Revija je brezplačna.

GEJM je objavljen pod licenco Creative Commons. Priznanje avtorstva–Nekomercialno–Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna



**Spremljajte nas na:**

**FACEBOOKU**  
**@revijagejm**

**INSTAGRAMU**  
**@gejm\_magazine**



# Kako ne izgoreti



O izgorelosti, ki je danes uradno priznana bolezen, je bilo prelitega že ogromno črnih. V medijih se pojavlja veliko pričevanj o (uspešno prebrodenih) izkušnjah z izgorelostjo. A ko nas doleti, se ta kaže kot nezmožnost opravljanja celo najbolj preprostih opravil. Tudi zdravila, kot so anksiolitiki ali antidepresivi, lahko le ublažijo simptome in ne pozdravijo izgorelosti. V članku bom zato orisal nekaj prepričanij, ki so se v mnogih od nas zakoreninila v teku odraščanja in lahko pomembno vplivajo na stres, depresijo, tesnobo in pot v izgorelost ter ponudil nekaj uvidov v posamezna prepričanja.

# Kako lahko dobronamerna sporočila staršev vplivajo na naša življenja ...

## OD STRESA DO IZGORELOSTI

Stres je popolnoma normalen odziv telesa na dogajanje v okolici, na duševni ali telesni napor. Pionir endokrinologije Hans Selye je prvi opisal stres kot odziv celotnega telesa na vsako zahtevo po spremembi. Da bi ločil vedenjski odziv od povzročitelja, je Selye slednjega poimenoval z besedo stresor.

**Stres je normalen odziv telesa na povzročitelj stresa. Od posameznika pa je odvisno, kako se bo odzval.**

Od posameznika je torej odvisno, kako se bo odzval na stresor. Če je stresa premalo ali ga ni, bomo lahko neaktivni ali zdolgočaseni. Lahko bo na nas vplival tudi spodbudno. Neintenziven kratkotrajni stres je lahko namreč tudi koristen (eustres) in vpliva na motivacijo in kreativnost. Če pa je stresa preveč (distres), lahko sledijo izčrpanost, tesnoba in na koncu tudi izgorelost. Hiter tempo življenja, doseganje rokov in tehnologije, s pomočjo katerih smo na voljo 24 ur na dan, pripomorejo k še večjemu stresu.

Kronično doživljanje intenzivnega stresa vpliva na zvišan kortizol, ta pa na presnovne bolezni, slabši imunski sistem in psihične znake, kamor sodi tudi depresija. Če smo stresu izpostavljeni dlje časa, se lahko pokažejo številne negativne posledice – bodisi v obliki psihosomatskih bolezni bodisi resnih obolenj, ki zahtevajo dolgotrajno zdravljenje.

Prekomeren stres vpliva tudi na socialno življenje. Odtujenost od ljudi poveča občutek osamljenosti, pa četudi smo fizično blizu. Nekateri vidijo rešitev v alkoholu, drogah ali zdravilih (ki jih ni predpisal zdravnik), a ti pripomočki le zakrijejo dejanski problem in ustvarijo nove.

## NUJNO. IN TO TAKOJ!

Predstavljajte si miren delovni dan. Nenadoma pa prejmete klic, da morate nekaj nujno narediti. In to takoj! V telesu se zgodi podobna reakcija kot takrat, ko so naši predniki videli grozečo zver. Naše telo je v trenutku pripravljeno. Zahtevo dojamemo kot grožnjo in začne se stresni proces. Hormoni, ki so kemični sporočilni sistem telesa, telesu sporočijo, da se pripravi na ukrepanje. Srčni utrip in dihanje se pohitrita, pripravljene smo na boj ali beg. Poveča se raven sladkorja, mišice pa so napete, da smo pripravljene na aktivacijo. Ta mehanizem je človeštvu pomagal preživeti, a na delovnem mestu ali v odnosih z najbližjimi ni najbolj koristen.

**V Sloveniji smo nad povprečjem EU po dojetanju stresa na delovnem mestu. Še več stresa pa zaznavajo pripadniki manjšin, tudi osebe LGBT.**

V Sloveniji je dojetanje stresa na delovnem mestu zelo pogosto in celo nad povprečjem EU. Še več stresa zaznavajo samozaposleni in mlajši delavci, pogosteje od splošne populacije pa ga čutijo tudi pripadniki manjšin, kamor sodijo tudi osebe LGBT.

## PREIZKUŠAJTE RAZLIČNE TEHNIKE ZMANJŠEVANJA STRESA

Za zmanjševanje stresa ne obstaja enoten recept, ki bi koristil vsem v enaki meri. Zato je pomembno preizkušanje različnih tehnik in aktivnosti, s katerimi lahko nekoliko prestavimo mejo med »zdravim« in »nezdravim« stresom, kot so druženje, meditacija, globoko dihanje, hobiji, branje, športne in sprostitvene aktivnosti, humor, obisk narave, potovanja in poljubi, objemi in seks. Med najbolj učinkovite metode pa sodi psihoterapija, s katero lahko odstranimo vzroke, kamor sodijo notranje prisile ali tako imenovani »drajverji« (uveljavljena poslovenjena različica angleškega izraza *drivers*).

V prednosti so tudi tisti, ki so bolj prilagodljivi in se po stresnih dogodkih prej prilagodijo novim situacijam ter tako ponovno pridobijo stabilnost.

## IZGORIMO LAHKO TUDI IZVEN DELA

Izgorelost se sicer pogosto povezuje z zaposlitvijo. Nadure, delo do doma brez začrtanih meja, frustracije v službi, odsotnost odmora in dopusta nas lahko še približajo izgorelosti. A gre za duševno izčrpanost, ki se lahko pojavlja zaradi katerihkoli razlogov ali na področjih, ki so nam pomembna in jim posvečamo veliko energije, tudi v partnerskih in prijateljskih odnosih, pri negi družinskih članov ali starševstvu. Izgorimo lahko tudi, če nimamo preveč dela.

**Izgorelost je duševna izčrpanost,  
ki se lahko pojavi zaradi katerihkoli  
razlogov, ki jim posvečamo  
veliko energije.**

Izgorelost se ne zgodi čez noč, ampak traja dlje časa, včasih tudi desetletja. Zato jo je mogoče tudi pravočasno preprečiti. Zgodnji simptomi poti k izgorelosti so lahko težave z zbujanjem, kronična in dolgotrajna utrujenost, če so delo in odnosi izčrpavajoči, ves čas pa so prisotna le neprijetna čustva.

## DOBRONAMERNA STARŠEVSKA PRAVILA Z NAPAKO

Pred izgorelostjo ni varen nihče. Bolj pogosto izgorevajo tisti, ki so nagnjeni k perfekcionizmu, deloholizmu, ki se trudijo ugajati drugim, ves čas hitijo in zatirajo svoja čustva. Pogosteje jih torej preganjajo prepričanja, kot so »ugajaj drugim, pohiti, bodi popoln, bodi močan in trdo delaj«. To so tako imenovani drajverji, ki so sestavni del transakcijske analize, ene od vej psihoterapije.

Drajverji so ponotranjeni preganjalci, ki smo jih v času odraščanja prevzeli od sporočil staršev in pomembnih drugih. So načini, kako smo razumeli, kaj starši odobravajo in česa ne. Njihovim pričakovanjem smo se prilagodili, da smo se še naprej počutili dobro, sprejeto in ljubljeno. Ta sporočila so bila lahko verbalna, npr. »če še boš smežkal, te bo mamica imela rada«, ali pa neverbalna. Otroci namreč ne razmišljajo abstraktno, ampak konkretno in si tako poenostavijo predstavo o svetu, ki se lahko vleče skozi celo življenje. Drajverji lahko tako veliko povejo o odraščanju in o tem, kakšna so (bila) pričakovanja staršev.

**Bolj pogosto izgorevajo tisti  
z močnejše izraženimi drajverji,  
kot so »ugajaj drugim,  
pohiti, bodi popoln, bodi močan  
in trdo delaj«.**

V Sloveniji je pogojevanje starševske ljubezni s pridnostjo pogosto: »Če boš pospravil igračke, te bo imela mamica rada.« Zakaj starši to sploh počnejo? Ker jim je določena lastnost zelo pomembna. Za starše je to morda logična pot do vzgojenih otrok, otroci pa to vidijo kot potencialno katastrofo. Kaj je za nebogljene otroka huje kot to, da bi izgubil naklonjenost starša, ki mu zagotavlja varnost in hrano. Zato mammo uboga in posrabi igrače, da spet pridobi njeno pozornost in ljubezen.

Drajverjev ne smemo razumeti kot posledico zanemarjanja otrok, ampak so preganjalci, ki jih imamo vsaj v manjši meri praktično vsi, tudi (preveč) ljubljene in preveč socializirane otroke.

Drajverji so lahko koristni, denimo kirurg z drajverjem »bodi popoln« bo brezhibno izvedel operacijo, a imajo tudi številne negativne plati, ki se kažejo s stresom, tesnobo in nenazadnje izgorelostjo, sploh če ne moremo izpolniti vedenja, ki nam je bilo sprogramirano v otroštvu. Koristno je, da znamo izstopiti iz drajverjev in si dati dovoljenje, da smo v redu – ne glede na to, kako čutimo, mislimo ali se obnašamo. Kirurg brez drajverja »be perfect« bo še vedno lahko odlično opravil svojo nalogo, če bo to hotel.

## DRAJVERJI SE OKREPIJO V STRESNIH SITUACIJAH

Drajverji se okrepijo v stresnih situacijah, v novih okoljih, ko se soočamo z osebnimi izzivi in pred avtoritetami. Tako lahko drajverji pospešijo izgorelost v službenem okolju ali pa še poglobijo partnersko krizo. Sploh če sledimo notranjim navodilom, da moramo ugajati drugim, da ne smemo popustiti in ostati ves čas močni. S tem si odrekamo čas za počitek, ki bi nam povrnil energijo, in nenazadnje čas za biti človek s prijetnimi in neprijetnimi emocijami.

## UBOGAJ IN USTREZI DRUGIM!

Tisti z izraženim drajverjem »ustrezi drugim« (angl. *please you*), so običajno prijazni in dobri sodelavci, prijatelji in partnerji. Prizadevajo si ustreči drugim, tudi če jih drugi za to ne prosijo ter želijo, da bi bili vsi zadovoljni. So razumevajoči in empatični. A neprestana skrb za ugajanje drugim ima visoko ceno.

### Neprestano ugajanje drugim ima visoko ceno.

Ti ljudje se pogosto izogibajo tveganju, da bi koga razburili ali razočarali. Imajo problem s postavljanjem meja, kritiko pa sprejemajo zelo osebno, tudi če je konstruktivna. Pogosto se počutijo nerazumljene, saj po tiho pričakujejo, da bo nekoč nekdo poskrbel zanje. A zaradi izbora ljudi, ki jim godi ustrežljivost »ugajalcev«, se to zgodi le redko.

Protistrup za ugajanje drugim je poskrbeti zase, a to je vse prej kot enostavno. Pri procesu zmanjševanja vpliva tega drajverja se morajo ljudje srečati s frustracijo ob nezadovoljstvu drugih, ko so jim nenadoma – morda celo prvič – postavili meje.

## BODI POPOLN IN NAJBOLJŠI V RAZREDU!

Perfekcionizem je v naši družbi visoko cenjen. Perfekcionisti so natančni pri izražanju in opraviilih, na kar so zelo ponosni. Tudi njihovi izdelki in zunanja podoba so popolni. A za skrb za svojo podobo, čisto stanovanje, cvetoč vrt, sijoč avto ali popolno poročilo se kaže v tesnobi in urah odvečnega časa za najmanjše detajle. Opravila lahko trajajo predolgo, saj perfekcionisti ne prepoznajo, kdaj je nekaj dovolj dobro. Tudi ko končajo svoje opravilo, imajo še vedno dvome v svoje delo in se nadvse bojijo neuspeha in izgube nadzora.

### Perfekcionisti so lahko tudi neuspešni, saj zaradi nedosegljive popolnosti ne dokončajo, česar se lotijo.

Paradoksalno je, da so lahko perfekcionisti v življenju tudi neuspešni. Težijo lahko k nedosegljivi popolnosti; zato se prej utrudijo in ne dokončajo, česar se lotijo.

Drajver »bodi popoln« popusti, ko oseba začne sprejemati, da je dovolj dobra – takšna, kot je. S tem zmanjša dojetje stresa, ki zaradi frustracij z nemogočimi pričakovanji do sebe in drugih vodijo v izgorelost. Pomemben uvid je tudi, da perfekcionizem vzame veliko časa in energije, ki ga je koristneje nameniti dobrim odnosom.





## BODI PRIDEN IN TRDO DELAJ!

»Ne bodi len, bodi marljiv kot mravljica. Kdor ne dela, naj ne je. Delo krepi človeka.« – To je le nekaj sporočil, ki smo jih lahko slišali že v otroštvu in utrjujejo delo kot vrednoto. Živimo namreč v sistemu, ki ceni delo, zato je razumljivo, da nas delavnosti priučijo starši že v ranem otroštvu. Pri tem morda pozabijo poudariti pomembnost počitka in sprostitve, zato lahko otroci sprejmejo sklep, da so v redu, samo če ves čas nekaj počnejo.

Posamezniki z močno poudarjenim drajverjem za trdo delo imajo negativen odnos do počitka, lenarjenja in prostega časa. Celo tako, da dopust poimenujejo »aktivni počitek«. Ljudje, ki so blizu izgorelosti, se tako z dopusta vrnejo še bolj utrujeni.

### Aktivni počitek ne zmanjša utrujenosti.

Pri tem drajverju je pomembno zavedanje, da je posledica vsake dejavnosti utrujenost, zaradi katere so manj produktivni. Zato je edini način doseganja produktivnosti počitek, po možnosti brez dodatnih stresorjev, kamor sodi tudi prisotnost na socialnih omrežjih in dosegljivost preko telefona.

Spočito telo in um pa sprožita nove ustvarjalne procese. Nenazadnje se je evropska civilizacija razvila v mediteranskem podnebju, kjer je bilo zaradi vročine veliko časa namenjenega počitku in razmišljanju, ne le aktivnemu delu.

## POHITI!

Tisti, ki se jim ves čas nekam mudi, ker verjamejo, da je tako edino prav, imajo morda drajver »Pohiti«. Takšni ljudje so ves čas nemirni, delujejo hitro in v kratkem času opravijo veliko dela. Uživajo v prevelikem številu opravkov, a vendar z delom odlašajo do zadnjega.

Ker delajo v naglici, je kakovost dela pogosto slaba. Neprestano hitenje in nepotrpežljivost pa imata za posledico le površinske odnose z ljudmi in pomanjkanje časa za užitek v tem, kar počnejo.

### Hitenje pomeni površinske odnose in pomanjkanje časa za užitek.

Omilitev tega drajverja pomeni, da si bodo osebe vzele čas zase in za druge. Zaradi več investiranega časa bodo poglobile odnose, začele bodo uživati v življenju v panoramski vožnji – v nasprotju s tvegano prehitro vožnjo, in pri jedi – in si tako izboljšali prebavo.

## NE BODI ŽALOSTEN, BODI MOČAN!

Drajver »bodi močan« je pogosto značilen za moške, saj starši moške potomce pogosto vzgajajo s sporočili, da ni dobro kazati čustev, da »naj ne jokajo, saj niso punčke« in da naj se s situacijo spopadejo brez čustev, ki da samo škodijo. Prepričani so, da ne smejo pokazati nobene šibkosti, saj so v funkciji pomoči drugih, a ne sebi.

Ljudje s tem drajverjem se dobro znajdejo v kritičnih situacijah, postanejo tudi dobri športniki, ki prenašajo bolečine, a ker niso povezani s svojimi čustvi, se lahko nakopičijo težave v zasebnih in profesionalnih odnosih. Čeprav velja prepoved za izražanje čustev, čutijo neprijetnost in stres. Ker ga ignorirajo in odpravljajo na stran, lahko to privede do izgorelosti in drugih s stresom povezanih težav.

### Tudi neprijetna čustva so koristna.

A pomembno je, da so čustva kljub neprijetnosti koristna. Strah je koristen, če zaradi njega ne skočimo na cesto tik pred avtomobilom. Zaradi osamljenosti si bomo poiskali družbo. Zaradi ljubezni bomo ostali s partnerjem ter z izražanjem čustev in intimo še poglobili odnos. In se zaradi žalosti, ki je proces pozabljanja in oddaljevanja, tudi uspešno poslovili od nekdanjega odnosa.

## ZASLUŽITE SI IZPOPOLNJUJOČE ŽIVLJENJE!

V članku sem orisal drajverje, ki lahko pomembno vplivajo na stres, izgorelost, kvaliteto življenja in odnosov. Morda bodo izhodišče za raziskovanje, za pogovor s prijatelji, spodbuda za brezplačno svetovanje v Legebitrini svetovalnici ali odločitev za psihoterapijo. Prvi korak na poti preobrazbe je zavedanje in želja po spremembi. Sprememba pa pomeni, da lahko prevzamete niti svojega življenja v svoje roke. Zaslužite si izpolnjujoče življenje. Tudi če boste kdaj lenarili, kaj naredili »le« dovolj dobro, najprej poskrbeli zase, si vzeli čas in občutili mavrično paleto prijetnih in manj prijetnih čustev ...

■ mag. **BLAŽ VUKELIČ**  
specializant Transakcijske analize –  
psihoterapija, prostovoljec Legebitrine  
svetovalnice / [blaz.vukelic@legebitra.si](mailto:blaz.vukelic@legebitra.si)

Če ne veš, kako naprej, se lahko po pomoč obrneš na Legebitrino svetovalnico. Brezplačno svetovanje poteka v obliki zaupnega osebnega ali spletnega svetovanja, podpore in opolnomočenja. Za termin se lahko dogovoriš preko e-pošte [svetovanje@legebitra.si](mailto:svetovanje@legebitra.si).



SAVNE • TERASA • BAR • DARK ROOM • MASAŽE • TEMATSKE ZABAVE

Plačan oglas

# Za tvoje užitke.

Obišči največjo savno za moške v Sloveniji in širši regiji ter se prepusti sproščnemu vzdušju, napolnjenim s testosteronom.



[d35shop.com](https://d35shop.com)

Obišči novo spletno trgovino in s kodo **DISTRICT35** izkoristi 10 % otvoritveni popust!\*

\*Promocijska akcija velja do 31. 8. 2022 pri nakupu nad 35 eur.

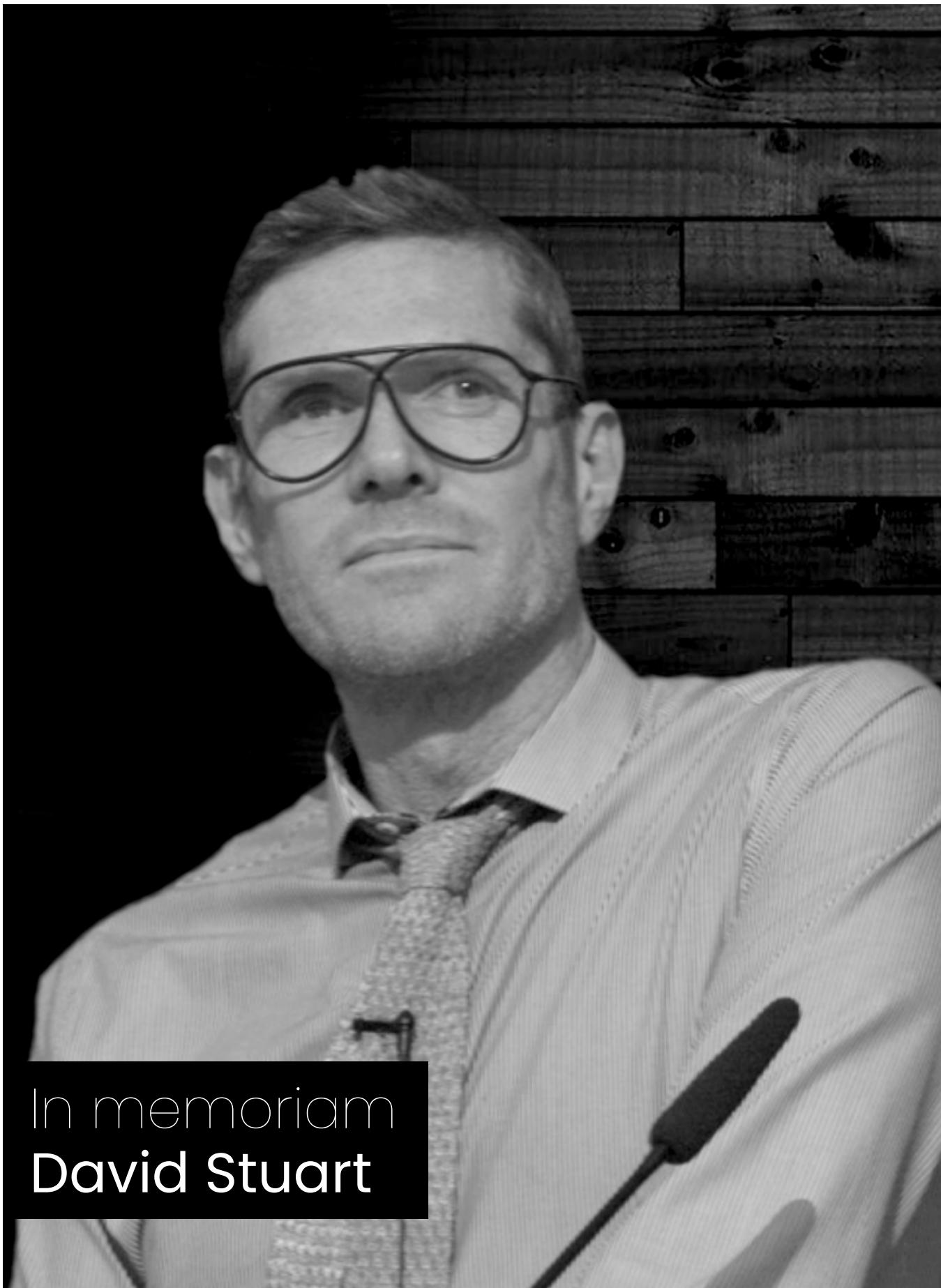
  
**district35**

Stegne 35, Ljubljana

t: +386 (0)70 35 35 35  
e: [info@district35.si](mailto:info@district35.si)



Ponedeljek: zaprto  
Torek: 11:00–00:00  
Sreda in četrtek: 17:00–00:00  
Petek in sobota: 17:00–01:00  
Nedelja: 17:00–00:00  
Poletni urnik velja do 30. 9. 2022.



In memoriam  
**David Stuart**



# Aktivist št. 1 na področju kemseksa

Letos nas je v komaj 54. letu starosti nepričakovano zapustil David Stuart – svetovno znan aktivist s področja hiva in raziskovalec, ki je umestil pojav kemseksa na globalno agendo. Vsa njegova prizadevanja so bila usmerjena v programe zmanjševanja škode na področju kemseksa. Rodil se je 28. januarja 1967 v kraju Adelaide v Avstraliji in umrl 10. januarja 2022 v Londonu, Združeno Kraljestvo.

Stuart se je pri svojem delu v štartu opiral na svoje lastne izkušnje s kemseksom, s katerim se je srečal v 90. letih. Težko otroštvo, sprejemanje spolne usmerjenosti in okužba s hivom je močno zaznamovala Stuartovo življenje, vse do točke, ko se je soočil s prekomerno uporabo drog in aretacije zaradi posedovanja droge z namenom preprodaje. Na tej točki je Stuart obrnil svoje življenje in vso svojo energijo usmeril v zdravljenje odvisnosti in pomoč drugim gej moškim, ki so se soočali s podobnimi težavami kot on.

Številni vrstniki mu pripisujejo zasluge, da je prvi skoval izraz Chemsex, ki po njegovi definiciji ponazarja uporabo drog pri spolnih odnosih z namenom povečanja spolnega užitka. S prakticiranjem kemseksa se povečuje tvegano spolno vedenje (neuporaba zaščite, večje število spolnih partnerjev, večja možnost za okužbo s spolno prenosljivo okužbo itd.), kot tudi drugih škodljivih posledic, ki jih ima uporaba drog na zdravje posameznika. Leta 2015 je Stuart nastopal v znamenitem dokumentarnem filmu, Chemsex, ki je prikazal del kemseks uporabnikov in njihove zgodbe.

Kdor je imel priložnost spoznati Davida Stuarta, je kaj kmalu ugotovil, da gre resnično za nadvse prijaznega, podpornega in ustrezljivega vrstniškega delavca, ki je neusmiljeno delal, da bi pomagal čim večjemu številu posameznikov, kot tudi drugim vrstniškim delavcem, da bi bili pri svojem delu uspešnejši in kompetentnejši. David je tako med drugim sodeloval tudi pri nastajanju programa Kemseks – zmanjševanje škode v Sloveniji. V sklopu tega programa je bil v slovenščino preveden Davidov Kemseks – program samopomoči. Več kot desetletje je delal v službah za zdravljenje odvisnosti v Londonu. Med letoma 2007 in 2011 je kot prostovoljec delal v dobrodelni organizaciji London Friends, kjer je

v sklopu programa Antidote, namenjenega osebam z odvisnostjo od alkohola in drog, deloval kot svetovalec. Kasneje se je zaposlil v Dean Street kliniki v Londonu, kjer je tudi delal zadnjih 8 let, in sicer kot vodja kemseks svetovalnice, katere namen je nudenje vrstniške podpore uporabnikom kemseksa, ki želijo z jemanjem prenehati oz. ga zmanjšati. David je bil vsekakor pionir pri svojem delu. Ogromno svojega časa je posvetil tudi zagovorništvu, aktivizmu, predavanju in raziskovanju. Je eden izmed pobudnikov in začetnikov prvega kemseks foruma v Evropi, ki je pod eno streho v večdnevni konferenci združil strokovnjake s področja kemseksa s cele Evrope. Njegovo delo pa ni bilo cenjeno le v Evropi, temveč tudi v Aziji, Avstraliji in Ameriki. Leta 2019 je pod svojim okriljem med seboj povezal mednarodne strokovnjake s področja kemseksa iz kar 16 držav sveta, tudi iz Slovenije.

Čeprav je v drugem desetletju 21. stoletja kemseks scena tako v Londonu kot tudi drugod še naraščala in od Davida zahtevala še več mednarodnih potovanj, izobraževanj, sodelovanj s tujimi vladaми itd, si je vedno vzel čas za svoje varovance, četudi na drugem koncu sveta. Prizadeval si je, da bi vsaka oseba, ki je vstopila v njegovo svetovalnico, iz nje prišla v nekoliko boljšem stanju. Pokloni Stuartu na družbenih omrežjih po njegovi smrti vključujejo številne posameznike, ki jim je pomagal spremeniti življenje in družinske člane tistih, ki so bili izgubljeni, medtem ko jim je poskušal pomagati. Stuarta si bomo še posebej zapomnili po njegovem sočutju in prijaznosti. Vedno je zagovarjal, da bi morale biti osebe znotraj skupnosti LGBT med seboj bolj prijazne in spoštljive.

Aktivizem Davida Stuarta na področju kemseksa je temeljnega pomena za razumevanje in vključevanje tega pojava v javno zdravstveno agendo, ki danes vse bolj vpliva na življenje številnih gejev, biseksualcev, transspolnih oseb ... po svetu. S svojim trdim delom je dokazal, kako zelo je pomembna storitev vrstniškega svetovanja in podpore.

Njegova bogata zapuščina bo živela v skupnosti LGBT po vsem svetu.

# SPOLNO VEDENJE V LETU 2021

## Analiza in primerjava z letoma 2019 in 2020



### Število uporabnikov

V letu 2021 smo znotraj Legebitrinega testiranja na hiv in spolno prenosljive okužbe omogočili testiranje 1.453 uporabnikom, kar je največ do zdaj. V primerjavi z letom 2019, ki je do zdaj veljajo za rekordno leto po številu testiranih, smo tako zabeležili 1,6-% rast. Število unikatnih uporabnikov je bilo 1.028, kar je za 3,1 % manj kot v letu 2019, ko smo beležili največje število unikatnih uporabnikov (1.061).



### Testirno mesto

Največji delež uporabnikov se je testiral na sedežu društva, in sicer 76,9 % (76,2 % – 2020), kar je največ do zdaj, sledi Maribor z 10,9 % (7,8 % – 2020), kjer tudi opažamo porast uporabnikov. V primerjavi z letom 2020 opažamo večji delež uporabnikov v Radovljici – 1,2 % (0,8 % – 2020) in Slovenj Gradcu – 0,6 % (0,3 % – 2020). Upad deleža uporabnikov smo zaznali v Kopru, tam smo v letu 2021 testirali 3,7 % vseh uporabnikov testiranja, leto poprej pa 4,3 % uporabnikov, sledi Celje z 1,8 % (3,1 % – 2020), manj kot odstotek oseb smo testirali v Novem mestu – 1 % (1,7 % – 2020), Murski Soboti – 0,7 % (1,3 % – 2020), savni District35 – 1,4 % (1,5 % – 2020), Novi Gorici – 0,6 % (0,7 % – 2020). V Brežicah in na Ptujju delež ostaja enak (Brežice: 0,1 %, Ptuj: 0,8 %). V letu 2021 smo opravili nekaj izjemnih testiranj tudi v klubu Tiffany, kjer se je testiralo 0,3 % uporabnikov.

V letu 2021 smo testiranje prvič izvedli tudi v Idriji, vendar se ga nihče ni udeležil. V letu 2021 smo tudi prenehali testirati v savni Gymasivm.



### Starost

Glavnina naših uporabnikov je v starostnem razponu med 20 in 40 let, delež teh znaša 72,8 %. V primerjavi z letoma 2020 in 2019 beležimo manjši delež uporabnikov starih manj kot 20 let,

povečan delež uporabnikov pa v starostni skupini nad 50 let. V primerjavi s prejšnjimi leti je delež zadnjih narasel za 4,0 %.



### Regija bivanja

Glede na regijo prebivanja opažamo, da se je v primerjavi z letoma 2019 in 2020 občutno povečal delež uporabnikov, ki prebivajo v Osrednjeslovenski regiji (brez Ljubljane), teh je bilo v letu 2021 23,3 % (6,4 % – 2020), Podravske regiji 11,0 % (8,7 % – 2020), Gorenjski regiji 5,4 % (4,4 % – 2020) in Goriški regiji 1,7 % (1,2 % – 2020). Delež uporabnikov pa je upadel v Ljubljani, in sicer s 60,3 % v letu 2020 na 37,9 % v letu 2021. Manj smo v zadnjih 2 letih testirali tudi tujcev, v letu 2021 le 0,9 %. Preostale regije so ostale približno z enakim deležem, in sicer Savinjska: 5,9 %, Obalno-kraška: 4,3 %, Pomurska regija: 2,4 %, Koroška regija: 1,2 %, Notranjsko-kraška: 0,9 %, Spodnjeposavska regija: 0,8 % ter Zasavje: 0,6 %.



### Razlogi za testiranje

(mogočih več odgovorov)

Glavnina uporabnikov navaja, da je na testiranje prišla na redno kontrolo (86,2 %), dobra petina uporabnikov je navedla, da se je testiranja udeležila zaradi počenega kondoma pri spolnem odnosu oz. so imeli spolni odnos brez kondoma. 6,1 % uporabnikov je opazilo simptome okužbe, 3,3 % se jih je ponovno testiralo zaradi diagnostičnega okna ter 2,5 % se jih je testiralo, ker želijo darovati krvi oz. so krvodajalci. Med opcijo drugo smo prejeli še dva razloga, ki sta izstopala; 1,0 % jih navaja, da so prišli na testiranje, ker je bil njihov spolni partner diagnosticiran s spolno prenosljivo okužbo, 0,4 % uporabnikov pa je na testiranje prišlo preverit, ali imajo pozitiven titer anti-HBs po cepljenju proti hepatitisu B. Konkretnejših odstopanj od preteklih let ne opažamo.

### Prvič testirani na hiv

V letu 2021 opažamo večji delež tistih uporabnikov, ki so se na hiv testirali prvič v življenju, teh je bilo 17,0 %, kar znaša 7 % več kot v letu poprej, v letu 2019 pa se je prvič testiralo 12,7 % uporabnikov. V letu 2021 se je na Legebitri prvič testiralo 27,3 % uporabnikov, kar je primerljivo z letoma 2019 in 2020.





### Lokacija testiranja v zadnjih 12 mesecih

Najpogostejše lokacije testiranja uporabnikov v zadnjih 12 mesecih poleg Legebitre ostajajo Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja (anonimno testiranje) z 8,4 %, druge zdravstvene ustanove (samoplačniško) s 4,1 %, zdravstvene ustanove z napotnico s 5,2 %, 1,5 % se jih testira pri izbranem osebnem zdravniku, 0,7 % kot krvodajalci, 3,2 % se jih je testiralo v tujini, 0,5 % je za testiranje uporabilo hitri domači test. 34,8 % se jih v preteklih 12 mesecih ni testiralo nikjer. 1,3 % pa predstavlja osebe, ki živijo s HIVom.



### Spolne navade uporabnikov

(možnih več odgovorov)

Pričakovano ima največji delež uporabnikov spolne odnose z moškimi (98,4 %). 85,5 % uporabnikov ima spolne odnose izključno samo z moškimi, 12,7 % uporabnikov ima spolne odnose tako z moškimi kot z ženskami, 1,3 % uporabnikov ima spolne odnose z moškimi in trans osebami, manjši delež (1,0 %) pa ima spolne odnose z vsemi tremi skupinami. 0,9 % uporabnikov ima spolne odnose izključno z ženskami, medtem ko ima spolne odnose z ženskami in trans osebami 0,07 % uporabnikov. Spolne odnose izključno s trans osebami ima 1,6 % uporabnikov. Delež uporabnikov, ki niso imeli spolnih odnosov, znaša 0,2 %.

V letu 2021 je bilo povprečno število spolnih partnerjev v zadnjih 12 mesecih 6, kar ostaja nespremenjeno v primerjavi z letoma 2019 in 2020.

V letu 2021 smo opravili tudi anketo o nezaželenih odnosih med MSM. Prejeli smo sledeče podatke: 5,2 % uporabnikov navaja, da je v zadnjih 12 mesecih imelo nezaželen spolni odnos, 6,6 % jih navaja, da je imelo v zadnjih 12 mesecih spolni odnos z osebo, s katero v treznem stanju ne bi imeli spolnih odnosov, 10,6 % oseb pa je v zadnjih 12 mesecih imelo nazaščiten spolni odnos zaradi pritiska partnerja. Menimo, da so deleži v vseh treh sklopih visoki, zato bi bilo smiselno dodatno ozaveščati na tem področju.



### Pogostost uporabe kondoma v zadnjih 12 mesecih

Uporabniki s stalnim partnerjem v 33,0 % pri analnih spolnih odnosih vedno uporabijo kondom, enak delež jih uporabi kondom občasno. 34,0 % pa s svojim stalnim partnerjem ne

uporablja kondomov (n = 1218). V primerjavi z letoma 2019 in 2020 opažamo, da se je povečal delež tistih uporabnikov, ki vedno uporabijo kondom s stalnim partnerjem. Ta se je v primerjavi z letom 2020 povečal za 10 %.

Uporabniki z naključnim spolnim partnerjem pri analnih spolnih odnosih v 56,4 % vedno uporabijo kondom, 33,8 % jih kondom uporabi včasih in 9,8 % nikoli ne uporabi kondoma (n = 1242). Opažamo tudi, da se je uporaba kondoma povečala tudi med uporabniki, ki imajo spolne odnose z naključnimi partnerji. V primerjavi s preteklima letoma se je ta povečala za 8 %, a se je hkrati povečal tudi delež tistih, ki pri spolnih odnosih ne uporabljajo kondomov, in sicer za dobre 4 %.



### Cepljenje

Pri uporabnikih beležimo dobro precepljenost proti hepatitisu B, cepljenih je namreč 73,1 %, 3,7 % je hepatitis B prebolelo, pri 1,7 % uporabnikov je cepljenje še v teku. 3,5 % uporabnikov ne ve, ali so cepljeni. 18,0 % uporabnikov ni cepljenih proti hepatitisu B. V primerjavi s preteklimi leti opažamo, da je precepljenost boljša, kar lahko pripisujemo predvsem obveznemu cepljenju. Nasprotni pa so podatki cepljenosti proti hepatitisu A. Delež cepljenih je v primerjavi s prejšnjimi leti manjši; v letu 2021 znaša 33,9 %, medtem ko jih je 58,9 % necepljenih. 3,9 % jih ne ve, ali so cepljeni, 2,6 % je v teku in 0,8 % jih je hepatitis A prebolelo.

578 uporabnikom (39,8 %) smo naročili preiskavo anti-Hbs, pri čemer smo protitelesa potrdili pri 63,7 % testiranih.



### PrEP in PEP

Opažamo, da tudi letos ostaja velik delež uporabnikov, ki so že slišali za PrEP (86,8 %) in PEP (83,5 %). Glavnina tistih, ki za omenjeni preventivi niso slišali, sovпада z uporabniki, ki so se testirali na spolno prenosljivo okužbo prvič v življenju. Po podatkih za leto 2021 je bilo na PrEP-u 3,4 % naših testirancev, kar je za 0,5 % več kot leto poprej. Delež oseb, ki so v zadnjih 3 mesecih prejeli PEP terapijo, se je v primerjavi z letom 2020 nekoliko povečal, in sicer z 1,0 % na 1,7 % v letu 2021.

V primerjavi z letom 2019 se je povečalo zanimanje za uporabo PrEP-a, po navedbah uporabnikov bi se za PrEP, če bi ta bil brezplačen, v letu 2021 odločilo 42,6 % uporabnikov (38,3 % – 2019), a hkrati se je povečal tudi delež tistih, ki se za PrEP ne bi odločili, in sicer z 11,2 % v letu 2019 na 25,4 % v letu 2021.

Med uporabniki, ki so PrEP jemali že v letu 2021, jih je bilo 30 % takih, ki so ga jemali pod zdravniškim nadzorom. Največji delež uporabnikov je zdravilo PrEP naročilo preko spleta (53,3 %), 20,0 % jih je zdravilo dobilo od prijatelja oz. partnerja, medtem ko je le 26,7 % uporabnikov zdravilo prejelo na recept.



## Uporaba alkohola in drog

Po podatkih, ki smo jih zbrali za leto 2021, je v zadnjih 12 mesecih 21,6 % uporabnikov pri spolnih odnosih uporabilo vsaj eno vrsto droge, medtem ko je alkohol pred ali med spolnimi odnosi uživalo 15,9 % uporabnikov. Opažamo porast uporabe drog pri spolnih odnosih v primerjavi z letoma poprej. V letu 2020 je ta delež znašal 16,3 %, kar pomeni, da se je v enem letu povečala uporaba kar za tretjino (32,5%).

Več kot tretjina (37,5 %) uporabnikov navaja, da je pri spolnih odnosih uporabilo poppers. Kar je približno enak delež kot v preteklih letih.

Dobra petina (23,7 %) jih je v zadnjih 12 mesecih uporabila tudi sredstvo za vzdrževanje erekcije, med najpopularnejšimi znamkami prednjači Kamagra. Letos se je delež povečal z 20,2 % na 23,7 %.

Kot v preteklih letih tudi v letu 2021 beležimo relativno nizek delež intravenoznih uživalcev drog, teh je bilo v letu 2021 1,1 %, medtem ko jih je bilo v letu 2020 1,5 % in v letu 2019 2,3 %.

Med uporabniki, ki navajajo, da uporabljajo droge pri spolnih odnosih, je najpogostejša droga marihuana v 65,5 %, sledi ji GHB/GBL (43,7 %), MDMA (ekstazi) (34,5 %), 3-MMC (sladoled) (27,9 %), kokain (26,2 %), amfetamin (spid) (21,4 %), metamfetamin (11,8 %), ketamin (10,9 %) in v manjši meri 4-MMC (mefedron) (6,6 %) ter metilon (0,4 %). Drugih drog ne opažamo oz. jih uporabniki ne navajajo.

Opaža se, da se je v letu 2021 povečala uporaba marihuane, metamfetamina, 3-MMC-ja in mefedrona. Enak delež ostaja pri GHB-ju, zmanjšala pa se je uporaba MDMA-ja, kokaina, spida, amfetamina, ketamina in metilona.

Skladno s trendi iz tujine se tudi pri nas kaže povečana uporaba metamfetamina, ki je narasla z 8,2 % (2020) na 11,8 % v letu 2021. Metamfetamin velja za izjemno zasvojljivo drogo, kar bi lahko privedlo do večjega števila odvisnikov od te droge.



## Spolno prenosljive okužbe

Leta 2021 je laboratorij izvedel 1.374 preiskav na hiv, od tega je bilo 9 reaktivnih rezultatov, od katerih smo za 3 ugotovili, da gre za osebe z že znano okužbo. Pri eni osebi je bil potrditveni test negativen, 3 osebe so bile na novo vključene v zdravstveni sistem, 1 oseba je odšla na zdravljenje v tujino, ena pa se je zaradi neurejenega obveznega zdravstvenega zavarovanja

v zdravljenje vključila šele v letu 2022. 8 rezultatov je bilo nejasnih, od tega so se vsi izkazali za negativne. Delež na novo odkritih okužb na hiv je tako znašal 0,36 %, kar je več kot v letu 2020. Zadnji dve leti sicer opažamo padec novo odkritih okužb s hivom.

Laboratorij je izvedel 346 testov na okužbo s hepatitisom B, od tega smo aktualno okužbo z virusom hepatitisa B odkrili pri eni osebi, 9 oseb pa je bolezen prebolelo oziroma imelo neaktivno okužbo. Število preiskav na to okužbo v zadnjih dveh letih upada, kar je posledica navodil stroke glede testiranja populacije, rojene po letu 1992.

Med 1.396 preiskavami na okužbo s hepatitisom C je bilo 7 reaktivnih rezultatov, v šestih primerih je oseba že vedela za okužbo, pri eni osebi pa je šlo za novo okužbo. Delež odkritega hepatitisa C znaša 0,07 % in ostaja nizek, tako kot v preteklih letih.

Med 1.341 preiskavami na sifilis je bilo 88 reaktivnih testov, od tega je šlo pri 18 osebah najverjetneje za aktualno okužbo. Pri ostalih 70 primerih gre za osebe z zdravljenim sifilisom v preteklosti, ki smo jih zaradi možnosti ponovne okužbe testirali skladno z navodili stroke. Glede na specifične diagnostike sifilisa ni bilo mogoče ugotoviti, ali je šlo pri katerem od teh 70 primerov za ponovno okužbo. Ti uporabniki so se z rezultati za razjasnitev stanja obrnili na zdravstveno ustanovo, kjer so bili predhodno zdravljeni.

Delež na novo odkritih sifilisov tako znaša 1,34 %, kar je najmanj v zadnjih 7 letih. Predvidevamo, da je bil lahko padec okužb posledica covidnih ukrepov in omejitve gibanja.

V letu 2021 beležimo največji delež pozitivnih testov na gonorejo v žrelu v zadnjih 7 letih. Med 798 naročenimi preiskavami smo gonorejo odkrili v kar 23 primerih. Delež tako znaša 2,88 %. V primerjavi z letom 2019, ko smo beležili do tedaj največji delež odkritih gonorej v žrelu, se je ta delež povečal za 6,6 %.

Velik delež odkritih gonorej beležimo tudi pri brisu rektuma. V letu 2021 smo opravili 928 testov, od katerih je bilo 51 pozitivnih, kar znaša 5,5-odstotni delež.

Skupni seštevek naročenih preiskav na gonorejo v letu 2021 je bil 1.726, od tega je bilo 74 potrjenih okužb, kar znaša 4,3-odstotni delež.

V letu 2021 34,3 % uporabnikov navaja, da je v preteklosti že imelo vsaj eno spolno prenosljivo okužbo. To je nekoliko več kot v letu 2019, ko je ta delež našel 30,8 %.

Najpogostejša navajana okužba je bila gonoreja v 21,7 %, sifilis v 10,5 %, klamidija s 5,2 %, hepatitis B s 4,2 %, HPV z 2,6 %, hiv z 2,4 %, hepatitis C z 1,1 %, ostale okužbe pa skupaj znašajo 1,0 %.

■ SEBASTJAN SITAR



# Kdaj si se nazadnje testiral?

## Testiraj se na tri do šest mesecev.

Brezplačno in zaupno svetovanje ter testiranje na:

hiv

sifilis

hepatitis B in C

gonorejo



Univerza v Ljubljani | Medicinska fakulteta  
INŠTITUT ZA MIKROBIOLOGIJO IN IMUNOLOGIJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Testiranje v skupnosti poteka v okviru programa Odziv na hiv, ki ga izvaja DIC Legebitra v partnerstvu z Inštitutom za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Za vsebino je odgovorno izključno DIC Legebitra. Program Odziv na HIV financirata Ministrstvo za zdravje RS in Mestna občina Ljubljana. Delovanje ter programe in projekte Društva informacijski center Legebitra sofinancirata Studentska organizacija Univerze v Ljubljani in Fundacija financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji - FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

# Povečana pojavnost okužb z virusom hepatitisa A



Infektologi v Sloveniji v zadnjem času opažajo povečano število okužb z virusom hepatitisa A, predvsem pri moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Sev naj bi k nam prišel iz Madžarske, kjer prav tako beležijo povečano rast okužbe v tej populaciji. Da bi preprečili pojavnost akutnega hepatitisa A med MSM populacijo na področju Slovenije, je pomembno zgodnje prepoznavanje simptomov okužbe. Ti so temen urin, porumenele beločnice, rumeno obarvana koža, svetlo blato in črevesne težave. Ob pojavu teh simptomov je treba nemudoma obiskati osebnega zdravnika.

Preprečevanje okužbe je možno s cepljenjem, ki zagotavlja dolgotrajno zaščito. Za moške, ki imajo spolne odnose z moškimi, je na voljo brezplačno cepljenje proti virusu hepatitisa A. Cepljenje izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje v vseh enotah za cepljenje, ki se nahajajo v Celju, Kopru, Kranju, Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Novem mestu, Novi Gorici ter Ravnah na Koroškem. Hepatitis A

je vnetje jeter, ki ga povzroča istoimenski virus, ki se nahaja v človeškem blatu. Pri spolnem odnosu se prenaša po fekalno-oralni poti, npr. *rimming* (lizanje analne odprtine), še pogosteje pa se prenaša s fekalijami, z onesnaženo pitno vodo ali hrano, zato je potrebna dodatna pozornost, sploh v državah z nezadostnimi higijenski standardi.

Od okužbe do prvih znakov bolezni mine od dva do šest tednov. V večini primerov se najprej pojavijo težave zaradi vnetja jeter, kot so slabo počutje, utrujenost in bolečine pod desnim rebrenim lokom. Nato v večini primerov sledi zlatenica, blato dobi svetlo barvo, urin pa temno.

Zdravljenje virusnega hepatitisa A je simptomatsko, saj protivirusnih zdravil za usmerjeno zdravljenje hepatitisa A ni. Bolezen praviloma sama izzveni brez posledic, a je lahko okrevanje dolgotrajno. Pride lahko tudi do hujših zapletov, ki se v redkih primerih lahko končajo celo s smrtjo. Tveganja za hujše posledice se povečujejo s starostjo obolele osebe. Po preboleli bolezni ostaja doživljenjska imunost.

Če bi se želeli brezplačno cepiti, pošljite mail na [info@kajjisc.es.si](mailto:info@kajjisc.es.si) s pripisom lokacije in poslali vam bomo navodila, ki jih posredujete izbranemu NIJZ. Prav tako je za vse tiste, ki še niste cepljeni proti virusu hepatitisa B, torej osebe rojene pred letom 1992, v istem sklopu možno brezplačno cepljenje proti virusu hepatitisa B. Testiranje na Legebitri pa vam omogoča tudi preiskavo na merjenje protiteles po cepljenju proti virusu hepatitisa B.



nezaznavno

=

neprenosljivo

# Brezplačen PrEP tudi v Sloveniji

Letos je Slovenija uvedla brezplačen PrEP za moške, ki imajo spolne odnose z moškimi. Tako se je uvrstila na seznam držav, kjer je PrEP dosegljiv že nekaj let. PrEP (oz. predekspozicijska profilaksa) je preventivno zdravljenje, ki ob pravilni uporabi uspešno preprečuje okužbo s hivom. PrEP je primerna zaščita za vse osebe z visokim tveganjem za okužbo s hivom, kot so: moški, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM) in transspolne osebe; osebe, ki ne uporabljajo (vedno) kondomov pri analnih spolnih odnosih; osebe, ki so že imele spolno prenesene okužbe v preteklosti; osebe, katerih partner ima hiv, a se še ne zdravi oz. se zdravi, a še nima nezaznavnega virusnega bremena v trajanju vsaj 6 mesecev; osebe, ki prakticirajo kemseks (uporaba drog pri spolnih odnosih). PrEP pa ni primeren oz. potreben za: osebe, ki živijo s hivom; osebe z nizkim tveganjem za okužbo s hivom\*; osebe, ki imajo oslabilno delovanje ledvic; osebe, ki jim je uporaba zdravila odsvetovana zaradi zdravstvenih razlogov. Osebe z boleznimi ledvic ali hepatitisom B naj PrEP obvezno uporabljajo pod zdravniškim nadzorom.



PrEP je dostopen na dveh lokacijah, in sicer na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana in na Oddelku za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Maribor.

**Ne glede na izbrano lokacijo napotnica izbranega osebnega zdravnika ni potrebna, se pa je treba na pregled predhodno prijaviti v obeh ustanovah. V Ljubljani na telefonski številki 01 522 26 22 vsak delovni dan med 8.00 in 9.00 ali med 13.00 in 14.45. V Mariboru je naročanje možno po elektronski pošti na [prep.mb@ukc-mb.si](mailto:prep.mb@ukc-mb.si) ali na telefonski številki 02 321 2657 ob ponedeljkih med 10.00 in 12.00.**

Svetujemo vam, da PrEP pridobite po uradni poti, torej da vam ga predpiše zdravnik specialist infektologije, saj boste tako deležni popolne zdravstvene oskrbe, ki poleg jemanja zdravil zajema tudi redne zdravniške preglede. Odsvetujemo vam nakup na »črnem trgu od prijatelja«, saj z nakupom nikoli ne morete biti popolnoma prepričani, da ste resnično kupili pravo zdravilo, prav tako s sodelovanjem na črnem trgu ogrožate obstoj brezplačnega PrEP-a v javnem zdravstvu.

Za dodatne informacije o PrEP-u smo vam na voljo tudi pri Legebitri, in sicer vsak delovni dan med 10.00 in 16.00 na telefonski številki 030 361 280 ali na elektronskem naslovu [info@kajjisces.si](mailto:info@kajjisces.si). Na voljo vam je tudi brezplačni priročnik o tej preventivni strategiji, ki ga lahko prejmete na vseh testirnih mestih ali preko e-maila.

*\* npr. niso MSM, so v vzajemno monogamnem razmerju, osebe imajo malo spolnih partnerjev, imajo partnerje z nizkim tveganjem, prakticirajo spolne prakse z nizkim tveganjem (npr. oralni seks), dosledno uporabljajo kondom pri analnem seksu ...*

#Actbeforeyouplay



# Act **BEFORE**  
you **PLAY!**

**PrEP**

**PrEP**

**Pravočasna zaščita** **HIV** **om.**  
pred

[www.kajisces.si/prep](http://www.kajisces.si/prep)





## 20 LET ISKORAKA

**Legebitrina sestraska organizacija Iskorak s Hrvaške letos praznuje svoj 20. rojstni dan. Poleg ozaveščanja in promocije manj tvegane spolnosti ponuja še številne druge storitve, poleg psihosocialne podpore za osebe LGBT in pravne svetovalnice organizira druženja za mlade, anonimno in brezplačno testiranje na hiv in sifilis, psihosocialno podporo za osebe, ki živijo s hivom, upravljajo pa še s Pozitivnim forumom, največjim spletnim forumom v regiji, namenjenim osebam, ki živijo s hivom.**

**Letos obeležujete 20. obletnico, bi lahko na kratko opisali nastanek/ začetke Iskoraka?**

Celotna zgodba se je začela s pobudo mladih entuziastov, ki so 12. januarja 2002 sklicali ustanovni

zbor in ustanovili Iskorak – takrat s polnim imenom “Iskorak – skupina za promocijo in zaščito različnih spolnih usmerjenosti”. Ustanovili smo se v težkih, skoraj bi lahko rekli bizarnih razmerah. Sredi številnih problemov, ki so bili posledica vojne, na primer sodelovanja Hrvaške s haaškim sodiščem, protivladnih protestov in podobnih težav, smo se pojavili tudi mi in še dodatno pretresli že tako razgreto družbeno in politično situacijo. Bilo je tvegano, a smo pogumno vztrajali in verjeli v boljšo prihodnost. Istega leta smo skupaj z Lezbično skupino Kontra organizirali prvi Zagreb Pride in sprožili pobudo za legalizacijo istospolnih porok. Začeli smo tudi s prvimi projekti varovanja spolnega zdravja, boja proti HIVu in drugim spolno prenosljivim okužbam, ki se izvajajo še danes.

**V dveh desetletjih se je zagotovo nabralo kar nekaj dosežkov, na katere izmed njih ste še posebej ponosni?**

Na to vprašanje je težko odgovoriti, to je tako, kot da bi starše vprašali, kateri otrok je njihov najljubši. Ponosni smo na vse, kar počnemo. Na samem začetku bi izpostavili že omenjeno soorganizacijo prve parade ponosa Zagreb Pride (2002), pa tudi parade ponosa Split Pride (2011), ki potekata še danes. Poleg tega smo podali pobudo za legalizacijo istospolnih porok, ki je privedla do Zakona o istospolnem življenjskem partnerstvu, in sodelovali pri spremembah številnih zakonov, ki so privedli do uvedbe protidiskriminacijskih določb. Različne protidiskriminacijske in destigmatizacijske kampanje (npr. »V Krapini so vsi HOMO sapiensi«, »Nočem



se več skrivati!«, »Različne ljubezni, enake pravice«, »Glasujem proti«, »N=N«). Potem pa celoten zdravstveni program, ki ga izvajamo še danes, ki je med drugim omogočil testiranje v skupnosti na hiv, sifilis in druge spolno prenosljive okužbe ter zavzemanje za dostopnost PrEP-a. Vsekakor bi rad izpostavil še zagotavljanje pravne in psihološke podpore osebam LGBT in osebam, ki živijo s hivom ter zagon Pozitivnega foruma.

Največji dosežek je sprememba zavesti splošne populacije, torej širše javnosti, kar je zelo opazno, če primerjamo Hrvaško danes in pred 20 leti. Kljub vidnim spremembam sta homofobija in diskriminacija na podlagi spolne usmerjenosti in/ali hiv statusa v naši družbi še vedno problem in ju je treba še vedno naslavlјati.

### **Na začetku smo omenili nekatere storitve, ki jih opravljate, smo morda katero izpustili?**

Včasih je težko naštetati vse dejavnosti, ki jih opravljamo. Od naštetega bi izpostavil naše akcije, kot so kampanja »N=N« (Nezaznavno=Neprenoslјivo), katere namen je destigmatizacija oseb, ki živijo s hivom in ozaveščanje, da oseba z nezaznavnim virusnim bremenom ne more prenesti virusa na svoje spolne partnerje, »Sifilis je spet in« itd. Ponosni smo tudi na naše brošure in priročnike ter informiranja na socialnih omrežjih in aplikacijah, namenjenim moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Če izpostavimo nekatere med njimi: »PrEP vodnik«, vodnik »Prvi koraki« za osebe, ki so bile pravkar diagnosticirane s hivom, in priročnik »Imam te rad brez, ampak« za podporo staršem oseb LGBT pri razkritju.

### **Ena izmed glavnih dejavnosti je testiranje na spolno prenosljive okužbe, ki ga ponujate na vašem sedežu v Zagrebu in v času Evropskega tedna testiranja tudi v nekaterih drugih krajih po državi. Komu je testiranje pri vas namenjeno in kako poteka testiranje?**

Spodbujamo predvsem testiranje gejev in drugih moških, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM), saj vemo, da hiv in sifilis v razvitih državah najbolj prizadeneta to populacijo, testiramo pa tudi druge osebe, ki se želijo testirati, saj je izjemno težko ugotoviti morebitno izpostavljenost drugih ljudi hivu. Na Hrvaškem letno diagnosticirajo približno deset žensk, tako da je realno tveganje zelo majhno, vendar obstaja. Testiranje pri nas je t. i. testiranje v skupnosti, delujemo po principu drop-in centra, kjer se ni treba naročiti ali imeti napotnice, ampak pridete kadarkoli v delovnem času testiranja, ki je 3x tedensko – ponedeljek, sreda in petek od 16.30 do 18.30. Ob prihodu oseba prek mobilnega telefona ali tablice izpolni kratko spletno anketo, nato pa sledi posvet z zdravnikom. Testiranje izvajamo s hitrimi testi, ki potrebujejo le nekaj kapljic krvi s prsta, in v samo 1 minuti da rezultat testa na hiv in sifilis. Testiranje poteka v sodelovanju s Hrvaškim inštitutom za javno zdravje

in je brezplačno, hitro, anonimno in zaupno.

### **Čeprav sta za uporabnike testiranje in podpora brezplačna, pri izvedbi nastajajo stroški, od kod pridobite finančna sredstva?**

Glavni vir financiranja zdravstvenega programa je Ministrstvo za zdravje Republike Hrvaške, ki podpira naš program od leta 2003, sprva s sredstvi Globalnega sklada za AIDS, tuberkulozo in malarijo, nato pa iz državnega proračuna. Poleg tega prejemamo sredstva od mesta Zagreb, sredstev EU, Nacionalne fundacije za razvoj civilne družbe in donacij državlјanov.

### **Če se še za trenutek vrneva na testiranje. Koliko oseb na letni ravni se testira v vaši testirni točki in kolikšen je delež pozitivnih rezultatov? Imate morda tudi podatke o epidemiološki sliki za celo Hrvaško?**

V letu 2021 smo v Iskoraku opravili 1.110 testov na hiv in sifilis. Delež pozitivnih rezultatov je pri HIV približno 1,3 %. Na nacionalni ravni je bilo v preteklem letu zabeleženih 71 novih diagnoz HIV, od tega je bilo pri 23 osebah sočasno diagnosticiran aids in 9 smrti zaradi aidsa. Pri 58 osebah (82 %) je verjetna pot prenosa spolni odnos med moškimi.

### **Kako se glede na pretekla leta giblje število novoodkritih okužb?**

Po letu 2015 opazamo upad novih diagnoz okužbe s hivom. Možno je, da je bil to vrhunec epidemije, ki se zdaj zmanjšuje. Ker gre seveda za relativno majhne številke, je težko biti prepričan, a vendar je bilo leta 2015 zabeleženih največ (117), leta 2021 pa 71 novoodkritih okužb.

### **Osebam, ki živijo s hivom – tako, tistim ki so za diagnozo izvedeli pred kratkim kot tudi tistim, ki s hivom živijo že dlje časa – nudite tudi psihosocialno podporo. Upravljate tudi s spletnim forumom pozitivnanforum.com, ki je namenjen osebam s hivom in ki, če se ne motim, ni na voljo le na Hrvaškem, temveč tudi v drugih sosednjih državah?**

Tako je, nudimo psihosocialno in pravno podporo osebam, ki živijo s hivom. V sodelovanju z infekcijsko



kliniko Dr. Fran Mihaljević smo v letu 2016 zagnali Pozitivni forum – varen spletni prostor, kjer lahko ljudje, ki živijo s hivom, delijo svoje izkušnje z drugimi ljudmi, ki živijo s hivom, se srečujejo in pridobivajo nove informacije. Osebe, ki živijo s hivom, lahko prejmejo vabilo z enkratno kodo za dostop do Pozitivnega foruma v času kontrole na infektivni kliniki v Zagrebu ali od sodelujočih organizacij v Sloveniji\* in Srbiji. Do Pozitivnega foruma lahko dostopajo le osebe, ki živijo s hivom, in strokovnjaki, ki lahko strokovno odgovorijo na vprašanja uporabnikov. Zaenkrat se lahko prijavi osebe iz Hrvaške, Slovenije in Srbije, vendar smo odprti, da omogočimo registracijo osebam, ki živijo s hivom tudi iz drugih držav, če sodelujemo s tamkajšnjimi organizacijami.

*\*Osebe, ki živijo s hivom, se lahko za dostop do spletnega foruma obrnejo na društvo Legebitra ali direktno na Iskorak.*

**Delujete tudi na drugih področjih preventive, nudite brezplačne kondome in lubrikante, kemseks pakete, brošure ... Kako pa je na Hrvaškem poskrbljeno za PrEP in PEP? Sta dostopna, na kakšen način lahko osebe dostopajo do obeh**

#### **preventivnih ukrepov?**

Ja, brezplačen paket s kondomi in lubrikanti ter kemseks pakete za zmanjševanje škode in brošure lahko vzamete vsakič, ko pridete k nam, na voljo pa so tudi na infektivni kliniki Dr. Frana Mihaljevića in zbirališčih MSM, npr. v klubu in gej savni. Kar zadeva PrEP, ga je mogoče dobiti v Zagrebu na infektivni kliniki Dr. Frana Mihaljevića. Za osebe z dopolnilnim zavarovanjem je PrEP na voljo brezplačno. Za prvi obisk ni potrebna napotnica, za nadaljne obiske pa je potrebna napotnica družinskega zdravnika. Smo med prvimi državami EU, ki so uvedle PrEP. Za ljudi, ki živijo izven Zagreba, je lahko dostop problematičen, saj se morajo po PrEP pripeljati v Zagreb, zato že dolgo poskušajo omogočiti PrEP tudi v drugih mestih. Napredek je najbolj upočasnila epidemija covid-19. Nenazadnje se zavzemamo tudi za ukinitve napotnic, saj nekateri ne želijo, da bi njihov družinski zdravnik vedel, da jemljejo PrEP. PEP je prav tako brezplačno na voljo na infektivni kliniki.

**Kakšen bi rekli, da je odnos Hrvatov do testiranja, je to še vedno neka tabu tema, ali se je v zadnjih 20 letih kaj spremenilo?**

Spremembe so vidne in so rezultat

nenehnega dela društva na normalizaciji in destigmatizaciji testiranja in ljudi, ki živijo s hivom. Ko smo začeli testiranje v skupnosti, je bil odziv ljudi na testiranje izjemno slab. Skoraj nihče ni prišel na testiranje. Ljudje so se bali testirati ali pa so mislili, da testiranje za njih ni potrebno, in pogosto so menili, da je bolje, da svojega hiv statusa ne poznajo. S trdim delom ozaveščanja in informiranja nam je uspelo skozi čas testiranje destigmatizirati in danes ljudje na testiranje prihajajo bolj sproščeno. Opazimo tudi, da ciljna populacija nameni več pozornosti skrbi za svoje spolno zdravje.

**Bi za konec morda še sami kaj povedali, kar smo izpustili, morda razkrili kakšne plane za prihodnost?**

Vsekakor bi radi razširili naše storitve, še posebej, da bi lahko testirali več ljudi in več spolno prenosljivih okužb. Podobno za druge dejavnosti, predvsem za psihološka svetovanja, za katera je interes precej večji, kot so naše trenutne zmožnosti.

■ SEBASTJAN SITAR



# 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**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



# Kdo še verjame porno pravljicam?

Ne bomo ovinkarili: pornografija. Vsi vemo, kaj je in vsi smo bili že kdaj v stiku z njo, četudi morda nismo najbolj zagrizeni gledalci. Vse mogoče oblike pornografije so med nami, pa če si to priznamo ali ne. *Soft porn* je prisoten že v nekaterih nedeljskih filmih, televizijskih oglasih ali na reklamnih panojih, od tam pa se samo stopnjuje glede na različne spletne strani, *premium* dostope, *live* kamere in tako naprej. Prav zato ker smo tako obkroženi z golimi telesi, seks igračami, različnimi tabletkami in eliksirji, se nam to zdi povsem običajno. In ko se nam nekaj zdi povsem običajno, do tega pogosto pozabimo biti kritični.

Pornografija nam in našim razgretim hormonom prodaja marsikatero pravljico. Vsi ljudje so vedno strašno seksi, vsi gibi potekajo gladko, nikoli ni nihče štorast in nikogar nič ne boli, seks pod tušem teče kot za šalo in kondomi so *passe*. Res?

## VSE GRE KOT NAMAZANO

Ok, začnimo kar z najbolj očitnim. V porničih gre vedno vse kot po maslu, kajne? Obleke kar same padajo z ljudi, nihče ne išče kondoma po žepih, telesa so sijoča, »luknje« so gladko pobrite ... *Right*. Vsak, ki je že kdaj videl sceno seksa pod tušem, ki je bila predstavljena kot perfektna mešanica romantičnega in nagajivega, ter se za tak podvig potem odločil še sam, je bil verjetno razočaran. Drseča kad, suha sluznica, pekoče milo, pomanjkanje prostora v tuš kabini ali tople vode ... To je realnost seksa pod tušem. In podobno velja za marsikaj drugega, kar je v porno filmih predstavljeno kot neznansko seksi in *hot*. Resnica je ta, da je seks včasih neroden. Smešen. Tako brezvezen, da smo popolnoma razočarani. Včasih se zgodi nepričakovano in imamo na sebi ponošene spodnjice z motivom Miki Miške. Včasih ne znamo odpeti pasu ali pa se ob slačenju zataknejo nogavice. Lahko nerodno pademo na posteljo, se spotaknemo ob napol slečene hlače, imamo res velik bel mozolj na hrbtu ali pa smo malo nervozni in imamo strašne težave pri natikanju kondoma. Ampak to je seks!

Zato, dragi moji in drage moje – ne obremenjujete se preveč s standardi, ki nam jih postavljajo popolne porno pravljice. Nič ni narobe, če ste malo živčni, malo nerodni, vam je malo smešno, vam kaj ne paše. Prav tako pa je fer tudi, da pravljичne popolnosti ne pričakujete niti od svojih partnerjev\_ic.

## HETERO JE ZAKON

Spolnost se danes že skoraj elitizira, saj so vsi pornografski filmi narejeni po istem kopitu, narekujejo nam, kaj je seksi, normirajo heterospolne monogamne odnose, vse ostale stvari pa zapadejo v kategorijo fetišev. Gej seks je fetiš. Azijke ali temnopolti so fetiš. Seks med ljudmi, ki niso konfekcijske XS številke, je fetiš. *Seriously!?*

To so poleg tuš seksa še eni izmed standardov, ki nam jih postavlja porno industrija. Ne le da sploh mladi, ko slej ko prej pridejo v stik s porno vsebinami, dobijo napačne predstave o vsesplošno brezhibnih vitkih, mišičastih in z bogato obdarjenim mednožjem. Še več! Porno industrija sama



določa, kaj je fetiš in kaj ne. In medtem ko se ne moremo ravno prerekati o tem, da BDSM spada v predalček fetišizma, lahko zelo glasno zatrdimo, da seks z osebo istega spola ali druge barve polti ni noben čudaški fetiš, ampak zgolj človeškost.

Težave se lahko začnejo že v osnovni ali srednji šoli, ko mladi ne dobijo realnih informacij o seksu. Spolna vzgoja načeloma ne vključuje izobraževanja ali diskusije o LGBT+ spolnih odnosih, o spolnih odnosih ljudi z ovirami in podobno, temveč gre zgolj za biološko razlago reprodukcije in ne naslavlja samega seksa, zaščite in konsenza.

Tudi recimo v dijaških domovih ali na šolskih taborih, kjer so sobe ločene na moške in ženske in so morda celo prepovedani medsebojni obiski, je opazna heteronormativnost: a punce med seboj ne morejo seksati in ali fant ne more zadovoljiti fanta? Premalo govorimo o odnosih samih in se preveč obremenjujemo, kakšna telesa spadajo skupaj. To na primer dodatno stopnjujejo obiski pri zdravniku, kjer ginekologinje dekletom postavijo klasično vprašanje: »Pa že imaš fanta?« *Dude*. Lahko imam punco ali pa se sploh ne počutim punca! *You feel me?*

Zato ne verjemi porno pravljičam in vedi: vsi spoli so okej, vsa telesa so okej.

## KONSENZ

Ko smo se že dotaknili fetišev, spregovorimo še malo o fetišiziranem nasilju. Čeprav se vse več govori o konsenzu in o zlatem pravilu, da samo »Ja« pomeni »Ja«, nam nekatere porno produkcije še vedno servirajo s prizori »seksi posilstev« in kako oseba sicer reče »Ne«, ampak ji v resnici ful paše, karkoli ji druga oseba že počne.

Če gre za konsenzualen odnos, torej da se osebi/osebe s takim ravnanjem strinjajo, je to okej. Vendar morajo v takem primeru vedno obstajati vnaprej dogovorjene *safe words*, ki jih je treba absolutno upoštevati. Medtem ko lahko ljudem res odgovarja bolj grob seks, BDSM in podobno, ne smemo fetišizirati nasilja in kar sami predvidevati, kaj nekomu paše. Če oseba reče, da ji nečesa ne počni, tega ne počni! Tu ne gre več za nedolžen »Ah, nisem vedel\_a, videti je bilo, da ji/mu paše«, temveč za posilstvo.

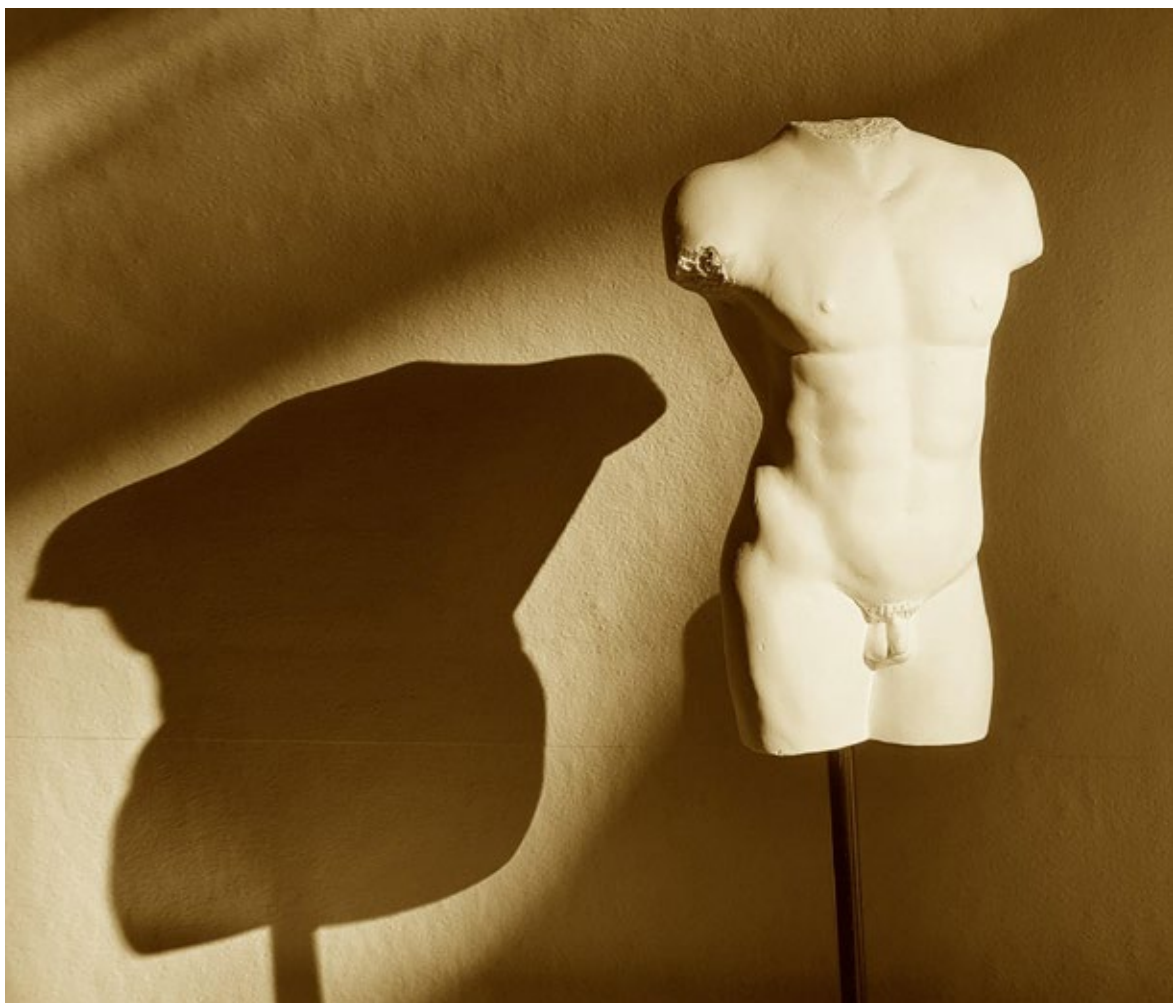
## SEKS BREZ KONDOMA

Porniči zaradi redkega prikazovanja spolnih odnosov s kondomom na eni strani še dodatno spodbujajo mišljenje, da je »seks s kondomom beden«, češ da so spolno prenosljive okužbe danes tako ali tako ozdravljive. Porno filmi sicer prikazujejo, kako je seks brez kondoma kul, ne prikazujejo pa prizorov po posnetem filmu, ko si osebe s posebnimi pumpicami čistijo anuse in nožnice, se nervozno testirajo za spolno prenosljive okužbe in v veliki meri trdijo, da jim seks brez kondoma ni zares všeč. Medtem ko brskanje za kondomom in nerodno odvijanje morda res nista najbolj seksi prizor vseh časov, pa je uporaba kondoma nujna za zaščito pred spolno prenosljivimi okužbami. Vedi, da ko z nekom seksaš, preneseno seksaš tudi z vsemi ostalimi, s katerimi je imela ta oseba spolni odnos – in nikoli ne veš, ali je bila katera od teh oseb okužena. Ob tem priporočamo tudi uporabo lubrikanta, ki poveča užitke, odpravi neprijetnosti v zvezi s suho nožnico ali anusom ter zakrčenimi mišicami (ki so lahko tudi posledica uporabe kontracepcijskih tabletk ali alkohola in drugih drog) in prav tako igra svoj del pri zaščiti pred prenosom okužb. Z uporabo lubrikanta je sploh pri bolj grobem in dalj časa trajajočem seksu manjša možnost, da bodo nastale mikro rane, skozi katere lahko vstopajo virusi in bakterije. Poleg tega je pomembno, da opozorimo še na eno stvar: če oseba brez tvoje vednosti med seksom odstrani kondom, je to nasilje in kaznivo dejanje!

## SEKSUALIZIRANA UPORABA DROG

Uporaba nekaterih drog se zdi tako samoumevna kot prisotnost porno vsebin, ki so razmetane po vsem internetu. S tem mislimo predvsem na tisto legalno: alkohol. V marsikaterih porno vsebinah je prikazano žuranje, pitje alkohola, nazdravljanje s šampanjcem in podobno. Čeprav ne moremo zanikati, da je sočasna uporaba alkohola in seks pogosta kombinacija, pa kljub vsemu želimo opozoriti na to, da je alkohol še vedno droga, ki vpliva na našo presojo, povečan libido, zrahljane meje, manjša občutke bolečine, vliva lažen pogum. Prav zaradi tega in zaradi svoje legalnosti je alkohol številka ena na seznamu drog za posilstvo. Poleg tega se lahko pod vplivom podamo v situacije, v katere se trezne ne bi, hitreje odvržemo zaščito, seks pa lahko traja dlje časa ali je bolj grob.





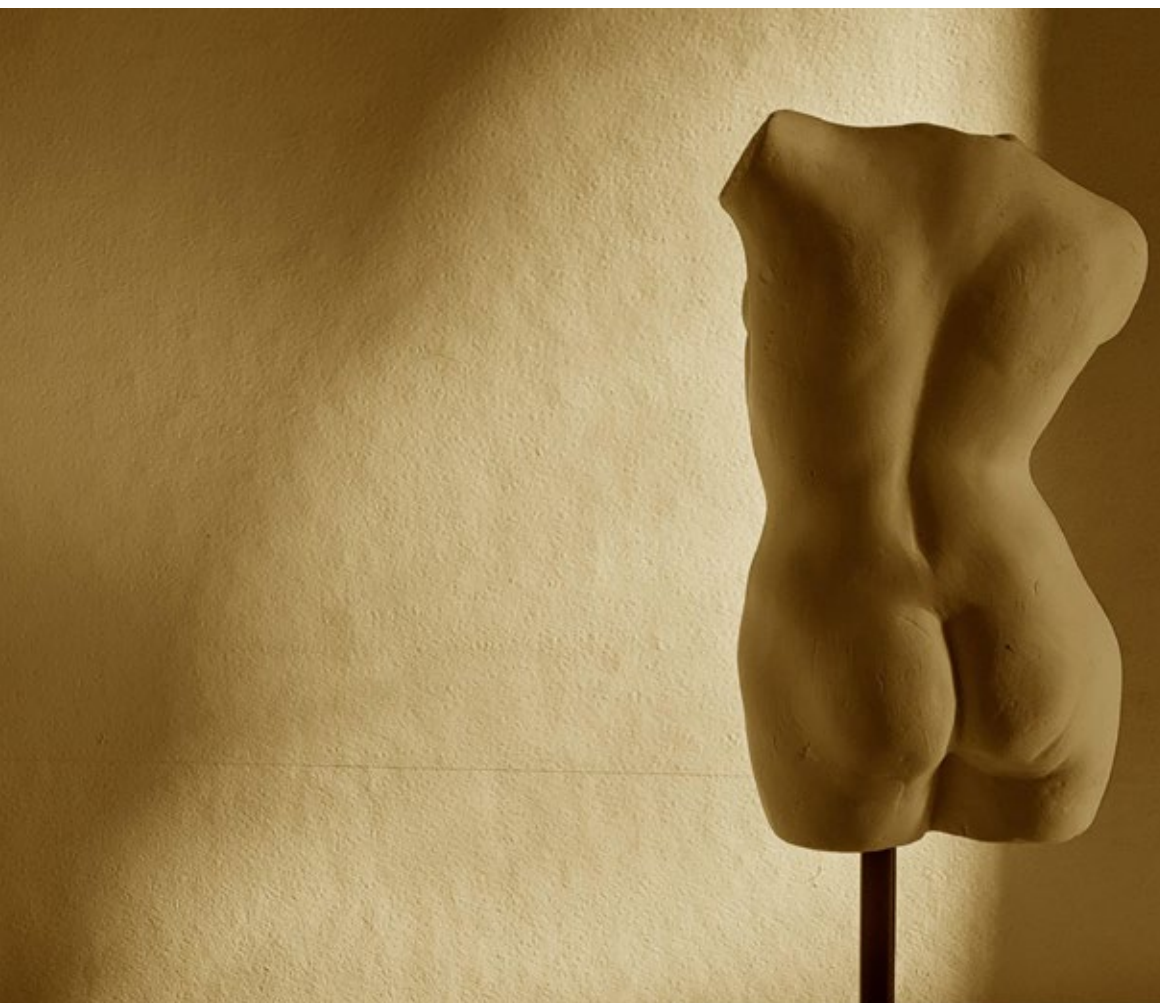
Kombinacija tega lahko vodi do neprijetnih izkušenj, moralnega mačka, povečanih možnosti zlorab in večje možnosti za okužbo s katero izmed spolno prenosljivih bolezni. Podobno velja tudi za ostale droge. Nekatere tudi izničijo ali bistveno poslabšajo delovanje kontracepcijskih tabletk. Še posebej nevarno pa je seksualiziranje uporabe drog, kot je na primer injiciranje, prav ta je v zadnjem času še posebej v porastu tudi v Sloveniji. Ne le da gre za nevarno prakso kot samo, gre tudi za promocijo uporabe drog – droge dela seksi. Nekateri ljudje lahko temu podležejo in v želji biti *in* ter ustrezati postavljenim standardom uporabljajo substance, ki jih sicer morda ne bi. Na drugi strani pa so tudi ljudje, ki jih zasvoji prav seks pod vplivom substanc in sčasoma niso več zmožni seksati trezni, razvijejo pa lahko tudi odvisnost od posameznih substanc. Razlogov za uporabo drog za namen seksa je več: lažja sprostitev, manjša obremenjenost, kako je oseba videti ali s kom seksa, povečan libido, dlje trajajoč seks, večja pripravljenost eksperimentirati ... A kombinacija drog in seksa vedno prinaša povečana tveganja, zato ti polagamo na srce, da se temu izogibaš. Enako nimaš nikoli pravice koga nagovarjati k uporabi drog ali k seksu!

Marsikateri porniči prikazujejo in seksualizirajo tudi uporabo viagre. Viagra (sildenafil) je zdravilo, ki je indicirano pri odraslih moških z erektilno disfunkcijo – nezmožnostjo doseči

ali ohraniti erekcijo, ki bi zadoščala za zadovoljivo spolno aktivnost. Nujno mora biti predpisano s strani zdravnika, ki predhodno postavi diagnozo erektilne disfunkcije, razišče vzroke zanjo in preveri pacientovo splošno zdravstveno stanje. Viagra ni nedolžna tabletk, saj ima veliko kontraindikacij, še posebna opozorila pa veljajo za mladoletne, starejše od 65 let, osebe s srčnimi težavami, osebe z okvarami jeter ali ledvic, uporaba viagre lahko negativno vpliva na vid in se močno odsvetuje, če oseba sicer jemlje še kakšna zdravila. Jemanje magičnih modrih tabletk vas torej ne bo spremenilo v mačo žrebce, temveč vam lahko nakopje kup zapletov. Ena od njih je tudi zasvojenost in nezmožnost seksati brez uporabe viagre. Zato se uporabi izogibajte, če po tem ni dejanske potrebe, še zlasti če uporabljate tudi alkohol in/ali druge droge!

## **PRESREČNE PORNO ZVEZDE**

Nekateri porno filmi na koncu prikazujejo še izseke intervjujev, v katerih igralci in igralko govorijo o tem, kako zelo so se zabavali, kako fino jim je bilo, kako radi to počnejo in podobno. Nekateri sicer v tej industriji res delujejo prostovoljno in z užitkom, vendar realnost ni takšna za vse. Za pornografskimi videi mnogokrat stoji ogromno nasilja,



izkoriščanja in trgovine z ljudmi. Približno četrtnina ljudi, ki so bili žrtve trgovanja, je prisiljeno v spolno delo, približno polovica teh pa jih je prisiljena v snemanje pornografije. Po podatkih International Labour Organization se številke gibljejo preko 4,5 milijona ljudi, glavnino teh predstavljajo ženske. Trgovina z ljudmi je nedvomno dobičkonosen kriminal, ki naj bi letno generiral skoraj 100 milijard dolarjev. Industrija porno filmov je ocenjena na milijarde dolarjev – v pornografijo se mesečno steče več denarja kot v Netflix, Amazon in Twitter skupaj. Raziskave kažejo, da večina mladih pride v stik s pornografijo v zgodnjih najstniških letih in da večina mladih po spletu brska za porno vsebinami večkrat tedensko. To ni problematično zgolj zaradi nerealističnih predstav, ki jim jih pornografija servira, še preden morda uspejo imeti lastne spolne odnose, temveč se odpira še večji problem: mlade vzburjajo podobe ljudi, s katerimi se je morda trgovalo, nad katerimi je bilo verjetno izvedenega ogromno nasilja, so v svoje delo prisiljene (in seveda neplačane).

Torej: ne verjemi v porno pravljice. Rad\_a imej svoje telo, ne obremenjuj se samo z videzom ali nerealnimi pričakovanji družbe, odločaj se za tisto, kar si zares želiš in uporablaj zaščito.

*Članek »Kdo še verjame porno pravljicam?« smo pripravili na Združenju DrogArt. Združenje DrogArt je nevladna organizacija, ki se ukvarja z zmanjševanjem tveganj pri uporabi alkohola in prepovedanih drog med mladimi.*

*Za več informacij in smernice za manj tvegano uporabo prepovedanih drog in alkohola ter za informacije o varni spolnosti prečerkiraj naše spletne strani in socialna omrežja!*

[www.drogart.org](http://www.drogart.org) (@DrogArt)

[www.izberisam.org](http://www.izberisam.org) (@ekipaizberisam)

[www.spolnoprenosljiveokuzbe.si](http://www.spolnoprenosljiveokuzbe.si) (@SPOznaj SPO)

■ SIMONA NAHTIGAL – SISSI

# Spolno nadlegovanje

Petki imajo v poletju drugačen filing. Še manj se nam ljubi delati kot preostale petke v letu. Polovica ljudi je na dopustu, polovica čaka nanj. Vsi smo v nekem poletnem transu. A moj brezskrben poletni petek je prekinila izkušnja s spolnim nadlegovanjem. Kako da se te stvari zgodijo vedno, ko najmanj pričakuješ in ko je najmanj časa za to? *Ampak a si sploh kdaj lahko pripravljen?*

Lansko poletje sem delal na informacijski točki. Redko sem dobil stranke, tako da nisem pričakoval veliko dela. Korona je naredila svoje. Kljub temu eno uro pred zaprtjem, ko že napol pospravljam svoje stvari, v prostore vstopi moški v poznih dvajsetih. Vklapim svoje vedno izpraznjene socialne baterije in ga ogovorim z največjo prijaznostjo. *Kako je od vseh dni našel ravno današnji dan, ko delam jaz? Takoj se mi zazdi, da se namuza, da je na delu ujel ravno mene. A me je videl, da vstopam v prostore? Že po prvem stavku sem vedel, v kakšno smer bo šel pogovor. „... O, kako si pa ti luškan!“ Nervozno se zasmejim. Vedno, ko mi je nerodno, se samo zasmejim, ker ne vem, kaj naj rečem. Sledijo pričakovana vprašanja: „A živiš blizu?“, „Dej, greva na stranišče,“ „Stanujem tukaj blizu, pridi z mano. Saj bova hitro.“*

Ujel me je v najslabšem možnem položaju. *Če bi bil zunaj, bi vsaj lahko odkorakal stran. V tem zaprtem prostoru pa nimam nobenega varnega izhoda. Poleg tega sem bil še na delovnem mestu, tako da sem želel do njega kljub vsemu ohraniti spoštljiv odnos. Na dvorišču, zunaj prostorov, je bilo nekaj zaposlenih. Delal sem šele nekaj dni, zato jih precej še nisem poznal. Teško mi je pristopiti do njih že z vsakdanjo temo, kaj šele glede spolnega nadlegovanja s strani stranke. Pa saj mogoče je to normalno in jaz pretiravam.*

Tisti petek je bilo vreme klišejsko poletno. Okno imam nekoliko priprto, tako da lahko slišim brezskrben pogovor in smeh sodelavcev. *Res si želim, da bi se kljub vsemu opogumil in stopil do njih. Nekajkrat se že skoraj napotim proti njim, a ne zmorem. Nočem delati drame in narediti totalne scene. Saj pa ni nič takega. Pač malo čuden tip, saj bo šel stran in vse bo v redu. Nobeden ne rabi vedeti, kaj se je zgodilo.*

Minilo je že vsaj pol ure od njegovega prihoda. Moje besede z največjo lahkoto presliši. Nikakor ni razumel, zakaj nočem z njim. *Verjetno je mislil, da sem še mlad in me bo lahko hitro prepričal. Ni ga zanimala moja stiska in če ga ni zanimala moja stiska, česa vsega je tak tip sposoben? Šele ob pisanju tega zapisa se zavedam, kako strah me je bilo. Res me je bilo strah, da če mu ne ustrezem, mi bo poskušal kaj narediti. „Dej me potem vsaj objemi.“ Na vsak način se me hoče dotikati. Želel sem samo, da gre stran in da me pusti na miru. Objamem*


*ga, zato da bi odnehal. Mislil sem si, da če ga objamem, bo končno zadovoljen in bo odšel. Zadrži me ob sebi, jaz se poskušam izvleči iz objema. Pa saj je samo nedolžen objem, samo da me potem pusti pri miru. Ne! Ne glede na to, koliko nekdo pritiska, ne popustite. Ne veste, kako si bo oseba to, kar ji boste pustili, interpretirala. V mojem primeru je tip verjetno mislil, da je bil moj objem način privolitve v stvari, ki jih on hoče početi. Zdaj je hotel še, da mu pustim svojo telefonsko številko, tudi to mu pustim, samo da gre že stran.*

*Ko zdaj obujam dogodek, me tip spominja na pohotnega psa, ki naskakuje vse, kar mu pride pod noge. Ironično me tip dejansko prosi, če se lahko dotika mojih nog. Ponovim, da mi je res neprijetno in naj odneha. Sam od sebe začne božati moje noge in stopala. Zakaj se ne odmaknem? Ne vem. Verjetno, ker je bil strah večji. Ob njegovem dotikanju sem gledal stran in ponavljal, naj neha. Verjetno sem bil v šoku, ker si nisem mislil, da se to dejansko dogaja. Verjamem, da se dogaja drugim, ampak ne meni. V nekem trenutku se postavi za mano in se nasloni name, da bi pokazal, da je popolnoma trd. Verjetno si misli: „Lej, ful me rajcaš, dej, naredi kej glede tega.“ Kot, da bi moral takoj zajahati njegov k\*rac, ker ga pač privlačim. Ko pomislim na to, da bi se situacija zgodila mlajšemu sebi, takrat ko sem šele vstopal v gej svet, ko sploh še nisem znal postaviti meje, sklepam, da bi me posilil. Poskušam ga popolnoma ignorirati in nadaljevati s svojim delom. Sprašuje me, česa me je tako strah in da ne misli nič slabega. Da sem mu pač všeč.*

Z dvorišča pride ena od zaposlenih. *Končno. Vesel sem, da se z njim ne rabim več pogovarjati. Vsaj nekaj. Tip se valda dela, kot da se nič ni zgodilo, sam si ne upam ničesar komentirati. Hkrati je nelagodno meni, da bi o tem že govoril, po drugi strani pa tudi njega in sodelavke nočem spraviti v neprijeten položaj. Zaščititi sem želel nekoga, ki me je ravnokar spolno nadlegoval. Do danes se sprašujem, kaj to pove o meni.*

Spet ostaneva sama. Ne vem več, kaj naj rečem. Na tej točki sem popolnoma otopel. Samo še čakam, da obupa in odide. Ne posvečam mu več nikakršne pozornosti. *To bi moral narediti že od začetka. Po še nekaj prošnjah, naj se mu pridružim, končno odide. Minila je zagotovo ena ura. Ena cela jebena ura mučenja. Hitro blokiram njegovo številko, pospravim svoje stvari in odidem. Strah me je, da ga bom ponovno videl, sploh kje na samem. To se tudi zgodi in to že takoj naslednji dan. Ne lažem. Ko ga zagledam čez cesto, mi na obraz nariše največji nasmeh, kot ga premore. Po hitrem postopku se odpravim domov. Nekaj dni kasneje sem dogodek razložil nadrejeni osebi. Vedel sem, da moram to storiti, če že ne zase, pa predvsem za druge.*





In tako naj zdaj nagovorim še vas.

Vse vas, ki ste se morda znašli v podobni situaciji in potrebujete nekoga, s katerim se lahko poistovetite. Morda vam zapis pomaga ozavestite določene občutke, ki ste jih imeli glede dogodka, a jih niste razumeli ali jih znali ubesediti. Ključno je, da ne krivite sebe. Odreagirali ste po najboljših močeh. Lahko se še ne vem kako pripravljate na situacijo, pa vas bo ta presenetila in ne boste vedeli, kako odreagirati. Najbolje se boste na take situacije pripravili tako, da okrepite samospoštovanje.

Za vse vas, ki še niste imeli podobne izkušnje, a se hočete opolnomočiti, da veste, kaj ob dani situaciji lahko storite. Poskušajte jasno izraziti meje. Če oseba kljub vašim komentarjem ne odneha, sploh pa takrat, ko se vas oseba začne fizično dotikati, pokličite tistega, za katerega veste, da vam v dani situaciji lahko pomaga.

V najslabšem primeru ne odlašajte s klicem na policijo. S tem ne zapravljate njihovega časa.

Predvsem za vse moške, ker se o spolnem nadlegovanju med moškimi, sploh pa med geji, govori premalo. Moškemu, ki je že imel izkušnjo spolnega nadlegovanja, je to težko priznati, saj mora na kocko postaviti svojo moškost, ki ga ščiti. Izkušnja spolnega nadlegovanja vas ne dela manj moške. S tem ko delite svojo zgodbo, boste pomagali marsikateremu drugemu moškemu, predvsem pa sebi.

In za čisto vse, da boste bližnjim znali ponuditi zavetišče, če so ali bodo imeli podobno izkušnjo. Upam, da vam prebrano služi pri opolnomočenju sebe in drugih.

Žiga





Luka je preprost zvedav fant, ki zase pravi, da ga navdušujejo dobre knjige, potovanja in elektronske zabave. Po poklicu diplomirani organizator turizma, ki spretno krmari med organizacijo dogodkov, PR-om in marketingom.



# CODE 22

[www.code22.eu](http://www.code22.eu)



Plaćán oglaš





# **PRAVNI VIDIKI STARŠEVSTVA V MAVRIČNIH DRUŽINAH**

Mavrične družine so družine kot vse ostale in obenem nekaj posebnega. Kot vse ostale, saj jih združujejo ljubezen, starši in otroci. Nekaj posebnega pa zato, ker se od ostalih družin razlikujejo, saj njihovo družino, poleg otrok, sestavljata dve mami ali dva očeta oziroma dva starša, ki sta del skupnosti LGBT. Pravno gledano je družina po definiciji iz Družinskega zakonika (Uradni list RS, št. 15/17, 21/18 – ZNOrg, 22/19, 67/19 – ZMatR-C in 200/20 – ZOOMTVI) »življenjska skupnost otroka, ne glede na starost otroka, z obema ali enim od staršev ali z drugo odraslo osebo, če ta skrbi za otroka.«

Glede na to, da je družina med drugim pravno urejena, pa pridejo z ustvarjanjem družine tudi določene pravne posledice, pravice in dolžnosti, povezane z vezmi med starši in otroki. Če se osredotočimo na mavrične družine, moramo najprej pogledati, kako slovensko pravo ureja partnersko razmerje med istospolnimi pari. Zakon o partnerski zvezi (Uradni list RS, št. 33/16), ki je bil sprejet leta 2016 (po dveh neuspešnih zakonodajnih referendumih) uzakonja dve obliki partnerske zveze, in sicer sklenjeno partnersko zvezo in neskljenjeno partnersko zvezo.

Skladno z Zakonom o partnerski zvezi ima **sklenjena partnerska zveza** na vseh pravnih področjih enake pravne posledice kot zakonska zveza, razen če ta zakon določa drugače. Po omenjenem zakonu se sklenjena partnerska zveza presoja drugače zgolj v primeru skupne posvojitve otrok in oploditve z biomedicinsko pomočjo. To pomeni, da partnerji, ki so sklenili partnersko zvezo, do omenjenih postopkov, za razliko od zakoncev, niso upravičeni. V vseh ostalih pogledih pa imajo partnerji, ki so sklenili partnersko zvezo enake pravice in dolžnosti kot partnerji iz zakonske zveze. To pomeni, da po partnerju dedujejo v prvem dednem redu, da se v primeru brezposelnosti po partnerju lahko zdravstveno zavarujejo, da skupaj s partnerjem ustvarjajo skupno premoženje itd.

Po drugi strani pa je t. i. **neskljenjena partnerska zveza** v Zakonu o partnerski zvezi definirana kot dalj časa trajajoča življenjska skupnost dveh žensk ali dveh moških, ki nista sklenila partnerske zveze, in ni razlogov, zaradi katerih bi bila partnerska zveza med njima neveljavna. Taka zveza ima v razmerju med njima enake pravne posledice po tem zakonu, kakor če bi sklenila partnersko zvezo. Neskljenjena partnerska

zveza ima enake pravne posledice kot zunajzakonska skupnost tudi na tistih pravnih področjih, na katerih ima pravne posledice zunajzakonska skupnost (torej dalj časa trajajoča življenjska skupnost moškega in ženske, ki nista sklenila zakonske zveze), razen če ta zakon določa drugače; partnerja neskljenjene partnerske zveze ne moreta skupaj posvojiti otroka in nista upravičena do postopkov oploditve z biomedicinsko pomočjo.

Kako pa je s starševstvom v mavričnih družinah? Če sta starša pred rojstvom otroka sklenila partnersko zvezo (oziroma še 300 dni po prenehanju partnerske zveze), velja t. i. **domneva starševstva**. To pomeni, da se, na primer v primeru dveh žensk, za otrokovo mamo šteje mama, ki je otroka rodila (po pravnem pravilu *mater semper certa est* – mama je vedno znana) in se jo vpiše v rojstni list otroka pod rubriko »starš«. Za drugo mamo pa se šteje ženska, s katero je mama otroka sklenila partnersko zvezo. Po pravilih Družinskega zakonika se tako drugo mamo prav tako takoj po rojstvu otroka vpiše v otrokov rojstni list, in sicer ravno tako pod rubriko »starš«. Če mami ob rojstvu otroka nista v sklenjeni partnerski zvezi, pa se vpis druge mame uredi s t. i. **priznanjem starševstva**. To pomeni, da mora druga mama pri centru za socialno delo, pred matičarjem, v javni listini ali v oporoki priznati starševstvo otroka. To lahko stori pred oziroma po rojstvu otroka.

Kot že omenjeno, skupna **posvojitve** istospolnih partnerjev ni dovoljena. Za LGBT-osebe pa je mogoča individualna posvojitve in posvojitve otroka, če ima otrok v svojem rojstnem listu zapisanega samo enega starša.

Na področju LGBT-pravic v zakonodaji in praksi je še prostor za izboljšave in smo šele na poti k popolni izenačitvi pravic LGBT-oseb v Sloveniji. To se kaže tudi na primerih prepovedi skupne posvojitve in oploditve z biomedicinsko pomočjo za istospolne pare, o čemer trenutno odloča tudi Ustavno sodišče Republike Slovenije. Starševstvo v že obstoječih mavričnih družinah pa je, kar se tiče trenutne ureditve domneve in priznanja starševstva, v zakonodaji in praksi urejeno ustrezno, saj se ne razlikuje od ureditve starševstva v ostalih oblikah družin.

■ MAŠA JERIČEVIĆ ŠUŠTERŠIČ

Viri:

- Družinski zakonik (Uradni list RS, št. 15/17, 21/18 – ZNOrg, 22/19, 67/19 – ZMatR-C in 200/20 – ZOOMTVI);
- Zakon o partnerski zvezi (Uradni list RS, št. 33/16);
- prof. dr. Novak B. (redaktor), Komentar Družinskega zakonika, Uradni list RS, 2019.



# MAVRIČNA DRUŽINA

Maša in Klara, prva iz Ljubljane, druga iz Škofje Loke. Maša je pravnica in zagovornica človekovih pravic, Klara pa profesorica slovenščine in francoščine. Spoznali sta se pred petimi leti in pol, ko sta bili še študentki in strastni ljubiteljici dobre kave. Čeprav je po petih letih in pol njuno življenje popolnoma drugačno, pa se zadnje ni spremenilo!

■ SEBASTJAN SITAR

**Poznata se dobrih pet let, pred dobrima dvema letoma in pol sta se tudi poročili. Kdaj pa sta se v vajini zvezi prvič pogovarjali o morebitni širitvi družine?**

Zagotovo sva se o tem pogovarjali še v fazi spoznavanja. O tem, kako vidiva vsaka svojo prihodnost. Obe sva že takrat kot posameznici omenjali, da bi radi nekoč imeli otroke. Bolj konkretno pa so ti pogovori tekli kasneje, preden sva se poročili. Poročili sva se med drugim tudi zato, da bi bila najina pot do materinstva lažja – takrat

je namreč še veljalo, da je bil vpis nebiološke mame na rojstni list otroka manj kompliciran v primeru sklenjene partnerske zveze. Danes je to drugače in teh razlik več ni.

**Sta obe že od nekdaj vedeli, da želita postati mami?**

Ja. Zame (Klara) je bila ta želja verjetno bolj jasna in izrazita že na začetku, Mašina pa se je malo bolj razvila še skozi najino zvezo.

**Bi lahko na kratko opisali vajino pot do starševstva? Kako se je vse skupaj**

**začelo; verjetno se ni zgodilo vse čez noč?**

Seveda ne. V najinem primeru je bila vsaj odločitev, katera bo otroka nosila, zelo enostavna. Jaz, Klara, sem si tega želela, Maša ne. Pričakovali sva, da bo najina pot do materinstva kljub temu dolga, saj se postopki umetne oploditve, ko se z njimi prvič srečaš, zdijo strašno dolgi in komplicirani. V najinem primeru je največ časa vzelo informiranje o različnih možnostih. V Sloveniji postopki umetne oploditve istospolnim parom niso omogočeni,





zato sva vedeli, da bova morali kliniko poiskati v tujini. V idealni situaciji bi se odločili za recipročni IVF\*, pri katerem bi Maša darovala svoje jajčne celice, meni pa bi potem vstavili oplojen zarodek. Otrok bi bil tako biološko gledano Mašin, čeprav bi ga donosila jaz. Taka oploditev zaenkrat v večini držav ni mogoča. Ponudili so nama jo na Cipru, a je šlo za prevelik finančni zalogaj, zato sva to željo (zaenkrat) opustili. Nato sva kontaktirali več evropskih klinik, ki izvajajo umetne oploditve, preučevali različne načine umetnega oplajanja,

statistike uspešno izvedenih oploditev, najine finance ... Šele ko sva končno izbrali kliniko in se odločili za postopek zunajtelesne oploditve (IVF), ki je sicer daljši in dražji, a zanesljivejši postopek od cenejše (a statistično manj uspešne) inseminacije, so se stvari začele premikati naprej. In potem je vse steklo nepričakovano hitro. Nakup sperme (to je danes mogoče opraviti kar preko spletnega kataloga donatorjev), dva tedna hormonske terapije, čemur je sledila punkcija jajčnih celic, in umetno oplajanje v laboratoriju, en mesec

kasneje pa transfer zarodka, ki se je v najinem primeru prijel v prvem poskusu. Devet mesecev kasneje, en dan pred rokom, se nama je rodil Oliver.

**Kje sta dobili prve informacije, kako »postati« mavrična družina v Sloveniji? Sta morda obiskali kakšno mavrično družino ali sta se prepustili spontanosti?**

V času, ko sva se začeli intenzivneje pogovarjati o tem, da bi počasi načrtovali otroka, sem jaz, Klara, delala v vrtcu, kjer smo imeli primer mavrične družine. Stopili sva v stik z mamicama

in ju prosili za kakšno usmeritev, nasvet, saj z Mašo takrat nisva poznali veliko drugih istospolnih parov, ki bi imeli otroke. In res sta si za naju vzeli cel večer časa, da sta nama razložili, kakšni postopki sploh obstajajo. To je bil v resnici najin prvi uvid v svet umetne oploditve. Takrat o tem še nisva skoraj nič vedeli. Nekaj mesecev kasneje, ko sva začeli to področje aktivneje raziskovati po spletu, sva se pridružili še skupini Mavrične družine na Facebooku, kjer sva dobili odgovore na praktično vsa vprašanja, ampak še pomembneje – vpogled v izkušnje drugih parov, predvsem glede izbire klinik, možnih postopkov, birokracije ... Njihovo znanje in izkušnje so precej pripomogli k najinim odločitvam, za kar sva zelo hvaležni.

### **Sta imeli pred odločitvijo tudi kakšne pomisleke, strahove?**

Absolutno. Pomisleki so izhajali predvsem iz strahov, da najin otrok v družbi ne bi bil sprejet samo zato, ker ima dve mamici. Ti strahovi so občasno še prisotni, a sva imeli zaenkrat dobre izkušnje in srčno upava, da bo šlo tako še naprej.

### **Kako pa so se na novico odzvali vajini starši, ožja družina, prijatelji?**

Vsi so bili iskreno veseli in so komaj čakali, da Oliverja spoznajo. Žal nas je pandemija za to veselje nekoliko prikrajšala, mnogi prijatelji in tudi nekateri družinski člani Oliverja niso spoznali kar nekaj časa.

### **Pot starševstva prinaša določene izzive, kaj je vama predstavljalo največji izziv?**

Najin največji izziv pravzaprav ni niti najmanj povezan s tem, da smo mavrična družina. Ko je bil Oliver star 5 mesecev, so nama povedali, da je pred ali med porodom doživel možgansko kap, zaradi katere je prišlo do možganske poškodbe, in mu napovedali cerebralno paralizo. Sledilo je težko obdobje spoprijemanja z diagnozo. Danes močno verjameva, da čeprav Oliverjeva prognoza ostaja najin največji izziv in imamo veliko terapij, zaradi te izkušnje neprimerljivo bolj ceniva vsak njegov napredek.

### **Kateri pa so tisti trenutki, ki vama najbolj polepšajo starševstvo?**

Uh, teh je veliko. Težko jih je razumeti, dokler nimaš enkrat svojega otroka. To so v resnici tiste male stvari, kot so otrokov (na)smeh, slinast poljubček, stisk za lahko noč in še večji za dobro jutro, pa iskrica v očeh, ko otrok odkrije oz. se nauči nekaj novega, prvič izgovori novo besedo ... Lepo je tudi opazovati svet skozi otrokove radovedne oči in se veseliti skupaj z njegovimi vsakodnevnimi mini zmagami.

### **Kaj vaju je najbolj presenetilo pri starševstvu? Morda kaj, na kar nista bili pripravljene, lahko v pozitivnem ali manj pozitivnem smislu?**

Presenetilo naju je marsikaj. Že to, da imaš lastnega otroka res tako zelo rad. Da bi lahko zanj premikal gore. Tudi na neprespane noči se ne moreš čisto pripraviti vnaprej. Vsekakor pa nisva bili niti najmanj pripravljene na vse izzive, ki so prišli z Oliverjevo diagnozo. Najine predstave o materinstvu so bile seveda drugačne in niso vključevale nenehnih pregledov pri specialistih in vsakodnevnih terapij. To pa vseeno ne pomeni, da imava naše življenje kaj manj radi. Začetki so bili res težki, težke so bile tudi Oliverjeve prognoze, ampak danes razmišljava drugače, sva pozitivni in verjameva, da diagnoza ne definira človeka. Taka je pač naša pot; na njej je kak ovinek več kot na poti povprečne družine, a sva to sprejeli in želiva iz tega izziva iztisniti kar največ. Oliver je že zdaj dokazal, da lahko z veliko rednega dela in truda doseže karkoli, midve pa nanj ne bi mogli biti bolj ponosni.

### **Kako pa vas sprejemajo javne institucije (zdravstvo, šola, vrtec ...) in kako se na vas odzovejo npr. mimoidoči, sosedeje? Kako vaju je sprejela okolica, v kateri živite?**

Čeprav večinoma nikjer ne predvidevajo avtomatično, da smo mavrična družina, pač pa imajo naju prej za sestri kot ženi, so do sedaj povsod, ko sva povedali, da sva obe Oliverjevi mamici, to vsi lepo sprejeli in upoštevali. Prav nikoli še nisva imeli slabih izkušenj. Tudi naša okolica se je zaenkrat izkazala za strpno.

### **Mislita, da je v družbi bolj sprejemljiva mavrična družina dveh mater v primerjavi z dvema očetoma ali teh razlik po vajinem mnenju ni?**

Morda ne bolj sprejeta, zaenkrat pa žal vidnejša, saj trenutna zakonodaja v Sloveniji in v bližnjih državah močno otežuje nastanek bolj raznolikih mavričnih družin, med drugim tudi takih z dvema očetoma. Teh je posledično manj od družin z dvema mamama, vendar verjameva (in upava), da se bo to v bližnji prihodnosti spremenilo.

### **Kaj mora Slovenija ali slovenska družba še postoriti, da bo postala bolj sprejemljiva do mavričnih družin oz. jih bo sploh omogočila?**

V prvi vrsti mora Slovenija omogočiti enake pravice vsem parom. Do oploditve z biomedicinsko pomočjo in posvojitve so zaenkrat upravičeni le raznospolni pari v zakonski ali zunajzakonski zvezi. Pomembno se nama zdi tudi ozaveščanje, saj mavrične družine, ne glede na zakonodajo, obstajajo, so obstajale in tudi v prihodnje bodo obstajale. Otroci se rodijo brez predsodkov in tam je treba začeti – če so mavrične družine otrokom že v samem začetku predstavljene kot nekaj povsem običajnega, je po najinem mnenju manj verjetno, da bodo kasneje v življenju nestrpni.

### **Imata za konec morda kak nasvet za družine in pare, ki razmišljajo o razširitvi gnezda in si morda ne upajo narediti tega koraka ali pa imajo predvsem strahove, kako bo nanje gledala družba/okolica?**

S strahom pred predsodki se lahko popolnoma poistovetiva, z njim sva se spopadli tudi midve. H končni odločitvi za otroka je pri nama najbolj pripomoglo to, da sva imeli močno podporo v ožjem družinskem krogu in med prijatelji. Ko sva videli, da nisva sami, da imava za sabo celo skupnost, ki naju podpira, se tega koraka nisva več toliko bali. Najin otrok je ljubljen s strani veliko ljudi, ne glede na to, kaj si o naši mavrični družini misli širša družba. Zato verjameva, da je podpora skupnosti, ne glede na to, kdo jo sestavlja, najpomembnejša.



# Z MANO V PRODAJO

STANOVANJA - HIŠE - ZEMLJIŠČA



## KAKOVOSTNA STORITEV Z NASMEHOM

- POSREDOVANJE V PROMETU Z NEPREMIČNINAMI
- SVETOVANJE / PRIPRAVA POGODB
- OGLASI, KI PRITEGNEJO
- FOTOGRAFIRANJE / SNEMANJE Z DRONOM
- Z VAMI NA VSAKEM KORAKU

**GREGOR**

NEPREMIČNINSKI POSREDNIK

+386 41 315 007 📞

gregor.rozina@qudos.si ✉️

www.qudos.si 🌐



**QUDOS**

Real Estate - Slovenia



# MALINCA

## LGBT prijazno podjetje

Podjetje Malinca je letos prejelo certifikat LGBT prijazno. Ta predstavlja prizadevanja za bolj pravično in enakopravno družbo, strpno do vseh – ne glede na spol, spolno identiteto ali usmerjenost. V Malinci so se s tem zavezali k dvigu ozaveščenosti o boljšem razumevanju temeljnih človekovih pravic oseb skupnosti LGBT. Ozaveščenost v Malinci spodbujajo tako pri svojih zaposlenih kot tudi pri kupcih, zato si lastnici podjetja Nastja Kramer Pesek in Andreja Stopar prizadevata k ustvarjanju nediskriminatornega delovnega okolja za vse zaposlene, Nastja pa kot obraz znamke preko spletnih komunikacijskih kanalov ozavešča kupce o pomembnosti razumevanja spola, spolne identitete in spolne usmerjenosti ter človekovih pravic.

Malinca je znamka z zdravo prehrano, prehranskimi dodatki ter naravno kozmetiko, hkrati pa tudi portal z recepti in nasveti za zdravo in boljše življenje.



**Certifikat LGBT prijazno je namenjen predvsem ozaveščanju.** LGBT-osebe se namreč soočajo z zadregami, problemi in diskriminacijo, ki jih heteroseksualne osebe včasih niti ne opazijo, saj izhajajo iz svojega stališča in jim je tak pogled samoumeven (npr. pogovor o partnerju oziroma partnerici, pogovor o otrocih). Cilj je, da se znotraj delovnega okolja in navzven do strank ustvari klima, ki bo pozitivna za vse.

Ozaveščanje poteka preko izobraževanja vodstvenega kadra posameznih organizacij. Izobraževanje zajema tematike, ki se nanašajo na temeljne človekove pravice ter na spoznavanje specifičnih potreb

LGBT-oseb. Vodstveni kader nato pridobljeno znanje prenese svojim sodelavcem in sodelavkam ter skrbi, da se ideja o enakem pristopu do vseh in zagotavljanje temeljnih človekovih pravic upošteva med zaposlenimi in navzven do strank.

S pridobitvijo certifikata se **prejemniki zavežejo**, da v svoji organizaciji zagotavljajo:

- boljše razumevanje temeljnih človekovih pravic LGBT-oseb, vključujoče okolje za LGBT-sodelavce in sodelavke,
- dvig ozaveščenosti zaposlenih pri zagotavljanju ponudbe in storitev za LGBT- uporabnice in uporabnike,

– povečanje občutljivosti za zaznavanje kršitev pravic LGBT-oseb v delovnem in uporabniškem okolju.

### **Organizacija pridobi:**

- certifikat v obliki listine, kjer so zapisane zaveze organizacije,
- nalepko oz. nalepke LGBT prijazno, ki jo/jih namesti na vidno mesto ob vhodu,
- plakate LGBT prijazno, ki seznanjajo zaposlene ter uporabnike in uporabnice storitev, da se nahajajo v LGBT-prijaznem okolju.

Med letoma 2014 in 2022 je certifikat prejelo 58 ustanov oz. podjetij, med njimi v letu 2022 tudi Malinca.



**100 % NARAVNO**

**VEGANSKI IZDELEK**

**BREZ OKUSA in  
BREZ SLADKORJA**

# BIO MACA V KAPSULAH

**VEČ ENERGIJE**

**BOLJŠA TELESNA ZMOGLJIVOST**

**VEČJA SPOLNA VZDRŽLJIVOST**

MALINCA

LGBT  
PRIJAZNO



[www.malinca.si/maca-v-kapsulah](http://www.malinca.si/maca-v-kapsulah)

# VEČ PROSTOROV IN AKTIVNOSTI ZA OSEBE LGBT 50+

Pri Društvu DIH smo začele\_i leta 2020 pozornost usmerjati tudi k potrebam, željam in izzivom LGBT-oseb, starejših od 50 let. Izhajale\_i smo iz spoznanj in izkušenj, do katerih so se od leta 2014 dokopale\_i pri Društvu Legebitra in se strinjale\_i, da pri nas premalo vemo o resničnih problemih, s katerimi se soočajo LGBT-starejši. Sestavile\_i smo anonimno spletno anketo, na katero je kliknilo 495 oseb, v celoti jo je izpolnilo 122, delno pa 41 oseb. Starostno mejo smo začrtale\_i pri 45 letih, mlajšim pa smo zastavile\_i eno odprto vprašanje.

Nekaj **demografskih podatkov**: 24 % respondentk\_ov se je samoopredelilo kot ženske, 67% kot moški, 4 % kot transspolne osebe, 1 % kot spolno nebinarne osebe. 2 % oseb, ki so podale\_i informacijo o spolni identiteti, je izbralo odgovor »druga spolna identiteta«. 2 % sodelujočih na vprašanje ni želelo odgovoriti. 59 % respondentk\_ov se je samoopredelilo za geje, 17 % je bilo lezbijk, 9 % biseksualnih oseb, 4 % queer oseb, 2 % aseksualnih oseb in 1% panseksualnih oseb. 4 % respondentk\_ov je izbralo odgovor »drugo«, 4 % jih je odgovor zavrnilo. 66 % oseb, ki je na vprašanje odgovorilo, je bilo iz velikega mesta (npr. Ljubljana, Maribor), 9 % iz večjega mesta (npr. Kranj, Celje), 7 % iz manjšega mesta (npr. Kamnik, Jesenice), 5 % iz majhnega mesta (npr. Brežice, Mengeš) in 8 % z vasi (manj kot 3.000 prebivalcev). 4 % respondentk\_ov je odgovor zavrnilo.

V anonimni spletni anketi smo postavile\_i **12 vsebinskih vprašanj**, ki smo jih razdelile\_i **v štiri tematske sklope** (splošna družbena raven, osebna intimna raven, raven LGBT-skupnosti in sistemska državna raven). Spodaj predstavljamo nekaj rezultatov drugega tematskega sklopa.





Vprašale\_i smo: **s katero od težav in izzivov ste se soočili?**

28 % jih je že imelo zdravstvene težave, 27 % je navedlo pomanjkanje prostorov za druženje oseb LGBT 50+. 26 % respondentk\_ov je povedalo, da se je že soočilo z osamljenostjo in s socialno izolacijo, enak odstotek jih je navedel prepuščenost samim sebi. S homofobijo in transfobijo v družbi se je soočilo 25 % respondentk\_ov, 20 % jih je med težavami navedlo starizem in stigmatizacijo starih in starejših v družbi, enak odstotek pomanjkanje aktivnosti za osebe LGBT 50+. Prekarno zaposlitev je navedlo 19 % respondentk\_ov, starizem in stigmatizacijo starosti in starejših v skupnosti LGBT 18 % respondentk\_ov. Ekonomsko in socialno stisko 17 %, enak odstotek je izpostavilo stanovanjski problem.

Vprašale\_i smo: **kako ste se soočili z navedenimi težavami, problemi in izzivi?**

58 % respondentk\_ov je povedalo, da so se s težavami spopadale\_i same\_i, 45 % se jih je obrnilo na partnerstvo in lastno družino. 44 % je težave reševalo v ožjem krogu prijateljic\_ev, 13 % ob pomoči LGBT-skupnosti, 9 % pa ob pomoči staršev in sorodnikov.

Zanimalo nas je tudi, **ali pri nas potrebujemo programe, projekte in aktivnosti, ki bi bili posebej namenjeni osebam LGBT 50+.**

79 % respondentk\_ov je odgovorilo, da tovrstne projekte potrebujemo, 7 %, da jih ne. 14 % jih na vprašanje ni želelo odgovoriti, 1 % respondentk\_ov pa je odgovoril z »ne vem«.

Preverile\_i smo še, **katerih aktivnosti bi se tudi sami udeležile\_i.**

Anketiranke\_ci so lahko izbrale\_i več odgovorov. 50 % respondentk\_ov bi obiskalo lokal za osebe LGBT 50+, 44 % bi jih prišlo na družabno ali zabavno aktivnost za LGBT-starejše, 43 % respondentk\_ov bi se družilo na kulturnih večerih. 38 % bi jih prišlo na pogovorni večer, 33 % bi jih obiskovalo splošnoizobraževalne aktivnosti, npr. jezikovni tečaj ali plesni tečaj, enak odstotek pa bi starost preživljalo v specializiranem domu za LGBT-starejše. 30 % vprašanih bi prišlo na tematsko zabavo za LGBT 50+.

Obsežnejša predstavitev rezultatov raziskave bo v kratkem na voljo v reviji Socialno delo, dotlej pa toplo vabljene\_i na vse aktivnosti in dogodke, ki jih pri Društvu DIH pripravljamo za osebe LGBT 50+.

Ekipa programa Srebrna Mavrica

*Srebrna mavrica je podporni program za osebe LGBT 50+, ki ga podpira Mestna občina Ljubljana.*





## Čajanka s Salome

»Dober večer in dobrodošle, dobrodošli na Čajanki s Salome!« Tako se v večernih urah, enkrat na mesec, na Instagramu Live Društva DIH oglasi ena najbolj prepoznavnih osebnosti transaktivizma pri nas, naša diva Salome. Že od oktobra 2020 je neprekinjeno gostiteljica okrog uro dolgega dogodka, na katerem se je doslej pogovarjala z najvidnejšimi imeni aktivizma za pravice oseb LGBT iz osemdesetih in devetdesetih let prejšnjega stoletja. »Na naših čajankah,« pravi Salome, »z gostjami in gosti obujamo spomine na zlata osemdeseta in devetdeseta leta, komentiramo aktualno družbeno dogajanje, razmišljamo pa tudi o tem, kako bi na domačo sceno privabili več oseb LGBT 50+.« Na čajankah je doslej gostila Suzana Tratnik, Braneta Mozetiča, Natašo Sukič, Mirana Šolinca, Urško Sterle, Kristjana Reinhardta, Milana Šelja, Andreja Brumna Čopa, Eleno, Igorja Sviderskega, Natašo Velikonja, Tatjano Greif in Aprilijo Lužar. Zaradi epidemije koronavirusne bolezni je Čajanka sicer večinoma potekala virtualno, je pa bilo leta 2021 tudi nekaj fizičnih srečanj. Tako je junija lani Čajanka potekala iz atrija Mestne občine Nova Gorica, kjer je Salome znotraj sodelovanja s Friuli Venezia Giulia Pride ob priložnosti parade ponosa Gorica – Nova Gorica pred mikrofonom povabila aktiviste in aktivistke italijanske nacionalne LGBT nevladne organizacije Arcigay. Predstavili so obsežno raziskavo o staranju LGBT-oseb

v Italiji in njihov program za LGBT-starejše Srebrna mavrica, po katerem nosi ime tudi DIH-ov program za LGBT-starejše. Med Čajankami, ki so ježile kožo, je bila tudi spominska, in sicer ob 25-letnici smrti aktivista in enega osrednjih osebnosti zgodnje LGBT DJ-scene, Rudija Reinhardta. Spomnili so se ga njegov brat Christian Reinhardt, pesnik Milan Šelj in pisateljica Suzana Tratnik. In kaj si lahko obetamo od Čajanke s Salome v letu 2022? Predvsem bomo virtualno okolje zamenjali z realnim in se, če bodo razmere dopuščale, srečevali v živo. Bodisi v prostorih Društva DIH, v Klubu Tiffany ali kje na prostem. Pogovore z znanimi LGBT-starejšimi bomo obogatili z druženjem in zabavo. Več info najdete na Facebooku in Instagramu Društva DIH.

Čajanke s Salome so sicer del projekta Srebrna Mavrica – programa socialnega vključevanja in podpore za LGBT-starejše, ki ga sofinancira Oddelek za zdravje in socialno varstvo Mestne občine Ljubljana. Obsega podperne aktivnosti za LGBT-starejše, mreženje z relevantnimi deležniki, ki se ukvarjajo s starejšimi ter informiranje preko različnih medijev. Gre za nadgradnjo podpornega programa za LGBT-starejše, ki ga je v obdobju 2014–2019 izvajalo Društvo informacijski center Legebitra, v letih 2020 in 2021 pa Društvo DIH.

### **Pismo bralke**

Na križišču med spolno identiteto, spolno usmerjenostjo in starostjo odkrivam svojevrsten ekosistem izključevanj, ki sem ga, mlada, skoraj povsem prezrla. Ali odrivala v čas, ki bo to temo brezizhodno naplaval. V družbi, ki je izbrala sistem neskončne rasti, dodane vrednosti, materialnega izobilja, iluzije izbire, tekmovalnosti, učinkovitosti, fleksibilnosti, individualizma, kjer je vsak upad produktivnosti kamen spotike do končnega bogastva, so razmere za razbohotenje staromrzniske kulture postale optimalne. Zdi se, da je LGBT svet, posebej gejevski, tej antikulturi starizmov še posebej podvržen. Ne bi o manifestacijah, bodi dovolj, da so prisotne na vsakem koraku. Ti dajo vedeti, kje ti je mesto, starki.

Z vsakim minulim trenutkom obroč starosti stiska z večjo intenzivnostjo. Na začetku sem ga še obvladovala. Z evfemizmi, nevtralizirala s humorjem, zbanalizirala z zamahom roke. Potem je postal njegov objem zadušljiv. Obrazne mišice niso uspele učinkovito zakriti potez strahu in nemoči. Telo govori. Zelo iskreno. Kaj zdaj, kje je v svetu prožnih teles, napetih prsi, gladkih obrazov, vlažnih ustnic in naslade prostor za kakšno gubo? Prostor za srečanja, ki se končajo z zgodnjim odhodom v posteljo? Spat. Varen prostor, kjer lahko z vrstnicami deliš kakšno nehumorno na temo menopavze, izmečeš iz sebe bolečino minevanja ali optimistično začrtaš zrelo obdobje svojega življenja ... Rada bi govorila o staranju. Rada bi se srečevala. Se pogovarjala o seksu, knjigah, kulinariki, osamljenosti, samoti. Samosti. Rada bi delila strahove. In radosti. Obujala spomine. Ustvarjala nove. Rada bi se opogumljala. In opogumljala. Načrtovala način, kako znotraj družin izbire, znotraj skupnosti organizirati dostojno in dostojanstveno staranje. Rada bi delila plodove, ki so bogato obrodili. In rada bi se pripravila, da bom obdana s tistimi, ki vedo, da sem vredna, ko se bom poslavljala. Dotlej bi rada živela polno. Odraslo. Zrelo. Dajmo se dobit. Kjer je Srebrna mavrica. »Tu, kjer živim, ne najdem primerne družbe, v kateri bi se lahko sproščeno pogovarjala. Upam, da ne bom obsedela sama.«

Roni





# ZGODBA NABORNIKA IN POROČNIKA

VROČA LJUBEZEN HLADNE VOJNE

Firebird – posnet po resničnih dogodkih – je film o strastni ljubezni, ki vzplamti na letalskem oporišču v Estoniji, ki jo je konec 1970. let okupirala sovjetska vojska. Sergej (Tom Prior) je rahločuten mlad vojak na služenju obveznega vojaškega roka, ki neučakano odšteva dneve in sanja o vpisu na igralško akademijo v Moskvi. Njegovo življenje na vsem lepem, med fotografiranjem s prijateljem in dekletom pred vojašnico, spremenijo zagonetne oči čednega poročnika Romana Matvejeva (Oleg Zagorodnii), letalca, na novo premeščenega v oporišče. Zaneti se privlačnost, ki si je ne moreta zanikati, in iz dneva v dan hodita dlje po tanki črti med prijateljstvom in zaljubljenostjo – v času, ko se je intimno razmerje med pripadniki sovjetske vojske najstrožje kaznovalo z deportacijo v taborišče in prisilnim delom. Ko njuno poznanstvo nepovratno preraste v ljubezen, moža tvegata vse, tudi svoji življenji, da bi v pesti vsevidnega in vsevednega režima lahko ostala drug ob drugem.

■ PREVEDEL IN UREDIL  
UROŠ FERRARI STOJANOVIĆ





**Kako se je zgodilo, da ste znašli v vlogi scenarista, potem pa še igralca v filmu Firebird?**

Pred osmimi leti sem spoznal Peetra Rebana, bilo je tik po končanem snemanju filmov *The Theory of Everything* in *Kingsman: The Secret Service*. Tisti čas sem delal v Los Angelesu in Peeter mi je poslal osnutek scenarija, ki ga je spisal. Njegova zasnova me je nemudoma pritegnila.

Dogovorila sva se, da bova skupaj pripravila napovednik za film, in med njegovim nastajanjem se mi je tako porodilo nekaj zamisli, s katerimi bi scenarij lahko podkrepila – predvsem povečala napetost, pa tudi čustveno vez med glavnima likoma. S Peetrom sva nato naslednji dve leti predelala, očrtala in temeljito raziskala obdobje, v katerega je film postavljen. Večkrat sva se odpravila v Rusijo, da bi se seznanila z resničnim Sergejem in ga dodobra

spoznala. Zame kot avtorja in igralca je bil to zares navdihujoč proces.

**Kako je srečevanje s Sergejem Fetisovom, na čigar zgodbi temelji vaš lik, izpopolnilo pisanje scenarija?**

Obiski pri njem v živo so v marsičem vplivali na nadaljevanje začetega pisanja scenarija, pozneje pa tudi na to, kako sem njegov lik upodobil pred kamero. Sergej je bil presunljivo svetlogled in pogumen človek. Bil je hude bitke za to, da bi lahko sledil svojemu srcu in ljubezni – ne glede na ceno. Ko sem se srečal z njim, sem si zaželel izvedeti vse podrobnosti – kako globoko je bilo njuno razmerje z Romanom, kako in ob čem so tekli njuni dnevi in kako se je njuna zgodba razpletla. Sergej nas je med produkcijo filma žal zapustil in s Peetrom sva se odpravila na njegov pogreb na rusko podeželje. Ko sem stal tam, sem se mu, sam pri sebi, zatrdno zaobljubil, da bom

storil vse, kar je v moji moči, da bi ga upodobil z zaverovanostjo in pogumom, ki si ju njegova zapuščina zasluži.

**Kako je pisanje scenarija spremenilo vašo igro?**

Pomenilo je, da imam do gradiva posebej globoko razumevanje. Pri snemanju sva bila s Peetrom zelo stroga pri ločevanju med tem, kdaj govoriva o moji igri, in tem, kdaj razglabljava o scenariju. Ko smo začeli snemati, smo se scenarija držali, kolikor je bilo le mogoče. Kot igralcu mi je bilo čudovito prav to, kako intimno vez sem že predtem vzpostavil z zasnovo. Skoraj tri leta sem posvetil tej zgodbi, nato pa jo kot igralec na neki način odkril na novo in moral svojo prvo scenaristično izkušnjo pustiti rahlo ob strani.

**Kako je bilo sodelovati z Diano Požarskajo in Olegom Zagorodnim?**

Pred snemanjem, ki je bilo nekaj







Tom Prior (na levi)

»Veliko časa sva posvetila temu, da sva se telesno navadila drug na drugega.«

neprecenljivega, smo imeli dva meseca za priprave. Vsi trije smo k filmu pristopili odprtih misli, podčrtali smo svoja stališča do gradiva in poglede na like, ki smo jih upodobili. Zaradi jezikovne prepreke z Olegom nisva mogla komunicirati posebej intimno – veliko skupnega časa sva posvetila temu, da sva se telesno navadila drug na drugega. To je, prav gotovo verjamem, še ojačalo kemijo med nama, saj tudi resnična Sergej in Roman v času, v katerem se je njuna zgodba zgodila, prav tako nista mogla govoriti o tem, kar sta doživljala.

#### **Ste se morali pred snemanjem filma tudi kaj vojaško podučiti?**

Sovjetska zgodovina in obdobje hladne vojne sta me od nekdaj navduševali in v nekaterih ozirih tega ozadja sem bil že podkovan – toda po drugi strani še nikoli nisem slišal za take vrste ljubezensko zgodbo, postavljeno v Sovjetsko zvezo. Bila je to čudovita

priložnost za novo in edinstveno pripoved. Da bi se telesno pripravili na svoje vloge, smo se nekateri odpravili na neke vrste vojaški tabor v vzhodno Estonijo – v Estoniji imajo namreč še zmeraj naborniško vojsko in tako smo nekaj časa preživeli s pripadniki njihovih obrambnih sil. Prestal sem dve urjenji v vojaškem taboru, na katerih smo z Olegom in Jakom (Hendersonom, op. prev.) opravili enak program kot preostali vojaki. Kopalimo jame, postavljali šotore in hodili na strelišča, ob tem pa so nam še uredili, da so nas upokojeni sovjetski strokovnjaki izurili tudi v pravih vojaških protokolih. Bilo je kar burno.

#### **Kaj od tega obsežnega projekta je pri vas pustilo največji pečat?**

Odnesel sem toliko spoznanj o tem, kaj pomeni biti filmar, pa tudi igralec. Zelo sem hvaležen za izkušnjo scenarista in soproducenta pri tem filmu. Ker mi je bila omogočena tako bližnja

seznanitev z zasnovo filma, sem se v igro res lahko poglobil. Odkar sem docela doumel vso ostrino tveganja, s katerim so v tistem obdobju živeli Sergej in drugi predstavniki LGBT, sem še zmeraj zaprepaden nad tem, koliko ljudi na podoben način še zmeraj trpi v avtoritarnih in religijskih režimih, ki razdirajo njihove ljubezni in jim odrekajo pravico do njih. Delo pri Firebirdu me je le še utrdilo v prepričanju, naj poskrbim, da film in Sergejeva hrabra zgodba pri kom izboljšata stališče do LGBT-skupnosti in drugih marginaliziranih ljudi – v sleherni deželi sveta.

*(V zadnjih tednih smo poskušali vzpostaviti tudi stik z drugim naslovnim igralcem, Olegom Zagorodnim, ki je v filmu upodobil letalskega poročnika Romana, a žal neuspešno. Zagorodni, Ukrajinec, je leto po izidu filma namreč ujet v vojno vihro ruske vojske, naslednice tiste, katere svinčena neusmiljenost je prikazana v filmu.)*

# PREDSTAVA

## #brazgotine #kemseks



Foto: Marcel Obal

Režiser predstave je Alen Jelen, avtor besedila pa dramaturg Sandi Jesenik, ki se s tematiko LGBTQIA+ ukvarja že od njegovih začetkov pisanja. Najprej smo videli uprizorjeno njegovo prvo dramo *Interpretacija sanj Alexandra McQueera*, ki je leta 2016 v Stari elektrarni doživela premiero. Tokratna uprizoritev #brazgotine #kemseks se dotika tabuizirane kemseks teme v manjšinski gej skupnosti. Razširjenost uporabe drog v zahodnem svetu je alarmantna. Ta fenomen se uprizarja skozi osebne zgodbe posameznika. Igralca Rok Kravanja in Vid Klemenc skozi izvrsten igralski register ponujata podoživljanje evforije učinka substanc in ponudita tudi umirjeno intimno izkušnjo ljubljene osebe, ki se bori z današnjim svetom.

Ena izmed zgodb obravnava primer, ko mladostniki prvič posežejo po drogah med spolnimi odnosi, kar pri večini kasneje vodi v zasvojenost. Tako se problemi začno ciklično ponavljati in taka oseba se težko sama reši. Potrebna je ozaveščenost okolice in primerni pristop zdravstvenega osebja. Predstava ima torej tudi edukacijsko noto. Fenomen kemseksa postaja čedalje bolj popularen in se pojavlja tudi

v heteroseksualni populaciji. Različne aplikacije in spletne strani za zmenke so še olajšale pot do prepovedanih substanc in iskanje potencialnih partnerjev s podobnimi željami.

Pri prakticiranju kemseksa se pogosto zgodi, da postane ta oblika spolnega odnosa s substancami stalna praksa in nezmožnost treznega odnosa tako izgine. V veliki večini so za uporabniki boleče zgodbe, ki so posledica travm, potlačenih spominov, nizke samopodobe ali nesprejemanja lastne spolne orientacije. Posledica uživanja drog za vikend se med tednom, ko se načeloma telo čisti in kaže na fizično odvisnost, pri posameznikih kaže tudi kot močna depresija, anksioznost ter slaba in razdražena komunikacija z bližnjimi.

Vloga sramu je v takšnih primerih prav tako pomembna. Ob morebitnih globljih problemih se je pomembno pogovoriti s partnerjem, prijateljem, nenazadnje tudi s strokovnimi zdravstvenimi delavci, ki lahko ponudijo pravi naslov za plan odvajanja od tovrstnih drog. Bojazen pred stigmo je velika in poleg tega je tukaj pomembna še finančna stabilnost. Uporabniki se pogosto znajdejo v veliki

stiski, saj zaradi zasvojenosti izgubijo običajen način življenja in zabredejo v težave. Zato je izjemno pomembno, da okolica prepozna prve znake ter jih ne obsoja. Odvisniki se kaj hitro lahko znajdejo v začaranem krogu prepuščanja užitek, ki ga dobijo pri kemseksu.

Pozitivna stran, ki jo uporabniki pripisujejo drogi, je povečan libido, sproščanje zavor v močni seksualni potenciranosti čutov.

V načinu življenja, ki nam ga narekuje tempo in v katerem izgublamo stik s človekom ter postajamo »roboti«, ki se ženejo za uspehom, izklesanim telesom ipd., so droge kot ventil za sproščanje. Nedvomno gre za bolezen novodobne družbe. Droge postajajo cenovno dostopne in na neki način pomenijo določen družbeni status.

V raziskavah so fenomen kemseksa najprej raziskovali v homoseksualni skupnosti, kjer njegova popularnost kar blesti. Kemseks je del družbe in to pojavnost smo skušali predstaviti v naši predstavi #brazgotine #kemseks, ki je nastala na podlagi resničnih pričevanj.



# 38. FESTIVAL LGBT FILMIA

10. ——— 18. december, 2022

ESHK50





# DJ NAJ

10 VPRAŠANJ ZA 10 LET

**DJ Naj mavrične plesne odre ogreva že celo desetletje. V tem času se je uveljavil kot stalnica na LGBT-žurih, najboljše pa se znajde v pop in house ritmih. Simpatičen Mariborčan, ki ga je študij pripeljal v Ljubljano, od katere se nikoli ni poslovil, pravi, da ostaja zvest "kvir" publikii in domačemu Tiffanyju, kjer se je njegova pot tudi začela. Za njegovih 10 let smo mu zastavili deset vprašanj.**

**Zakaj si želel postati DJ, kdo te je nad tem navdušil?**

Tiffany name sprva ni naredil dobrega vtisa, v bistu sem se po prvem obisku odločil, da tja ne bom zahajal. No, leto dni kasneje sem v Tifli prežural skoraj vsak vikend in se spoznal z didžeji. To je v meni prebudilo idejo, da bi mogoče lahko tudi sam vrtel glasbo in decembra 2011 je prišla ta priložnost.

**Ima ime DJ Naj kakšen poseben pomen, kako si ga izbral?**

V bistvu ga nima. Z DJ Papijem sva za to, da bova vrtela v Tifli, izvedela v sredi tedna in ker se je mudilo, sem si moral svoje DJ ime izbrati na hitro, medtem ko sem bil nekje na pijači. V tistem trenutku nisem premogel večje izvirnosti kot to, da svoje ime preberem nazaj ... in tako je Jan postal Naj (smeh).

**Kako se spominjaš začetkov, ko si vrtel še na CD-je, kakšna so bila ta leta, kaj se je od takrat spremenilo?**

Začetki so bili zelo zabavni in vznemirljivi. Pred prvim nastopom sva z Andrejem (DJ Papijem) na hitro izbrala glasbo in celo noč vrtela s kakšnimi dvajsetimi CD-ji. Z leti se je torba z njimi polnila in ustavila pri številki sto. Zdaj vrtim glasbo z računalnika ali ključka, kar je sicer enostavneje, se pa je s tem izgubil nek čar. Priznam pa, da imam danes včasih večjo tremo pred nastopom kot pred desetimi leti.

**Kje si se naučil spretnosti vrtenja glasbe in kdo ti je v začetkih pomagal?**

Prvi, ki mi je pokazal, kako se sploh prižge player ter priklopijo slušalke, je bil DJ Duki, kasneje pa sem se udeležil še tečaja za didžeje.

**Katera zabava ti je ostala najbolj v spominu in zakaj?**

Teh je pa bilo več in težko bi se odločil samo za eno. Tako na hitro bi rekel Evrovizijski after leta 2015 v "Tifli", Bunkerjev novoletni žur v Stari Elektrarni, lanska parada ponosa v Novi Gorici in še svež spomin na marčevsko roza štirko. Vsem je skupno vzdušje in energija, zaradi česar nastane res hud žur.

**Kako gledaš na razvoj LGBT-party scene v Sloveniji, je ta v zatonu ali se razvija?**

Prej bi rekel, da se razvija. Spet imamo mesečne roza zabave v K4, pester program v edinih LGBT-klubih Tiffanyju in Monokli, pa tudi slovenska drag scena je v razcvetu.

**S tremi besedami opiši noro zabavo.**

Ples, kričanje in skakanje.

**Kako se pripraviš na set?**

V bistu nimam posebne priprave, doma pred zabavo naredim okvirno playlisto, ki se je nato skoraj nikoli ne držim in vrtim po občutku (smeh).

**Brez katerih treh pesmi ne sme miniti zabava?**

Pri meni je to Kylie Minogue in Can't get you outta my head, We found love od Rihanne in še kak komad Lady Gaga. S tem ne moreš zgrešiti (smeh).

**Kakšni so tvoji plani za poletje?**

Po štirih letih se spet veselim obiska Berlina, avgusta bom žural na Defected festivalu na Hrvaškem, verjetno pa bo poletje postreglo še s kakšnim spontanim izletom v neznano.



Foto: Marcel Obal





# MASPALOMAS PRIDE

## PONOS, VESELJE IN ZABAVA



Prva parada ponosa v Maspalomasu je bila leta 2001. Letošnja je bila jubilejna dvajseta, lani je zaradi epidemije odpadla.

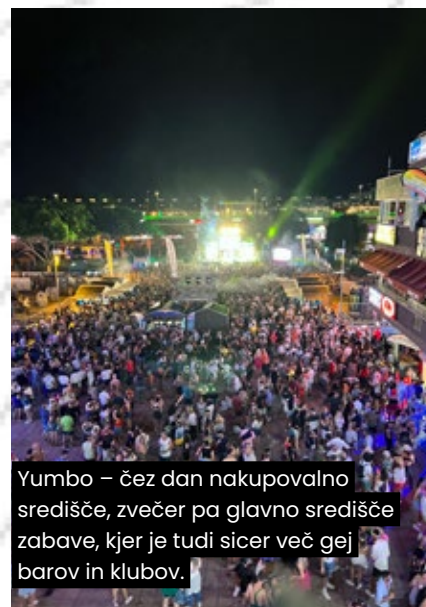


Mavrične zastave plapolajo na vsakem koraku, saj velja Gran Canaria za zelo prijazno destinacijo LGBT.

V mesecu maju so se ulice Maspalomasu na jugu otoka Gran Canaria ponovno odele v mavrične barve. Po dveh letih od začetka epidemije covid-19 je bila to prva velika parada ponosa v Evropi. Vrhunec desetdnevnega festivala se je zaključil s povorko po ulicah Playe del Ingles, na kateri se je po besedah organizatorjev zbralo 120.000 ljudi. Na priljubljenem španskem otoku je parada ponosa predvsem zabava, za katero v nakupovalnem središču Yumbo vsak večer poskrbijo mednarodni didžeji in ostali nastopajoči.



Na letošnji paradi je za razigrano vzdušje in zabavo skrbelo devetnajst kamionov z glasbo.



Yumbo – čez dan nakupovalno središče, zvečer pa glavno središče zabave, kjer je tudi sicer več gej barov in klubov.





V desetih dneh je festival obiskalo 200.000 ljudi.



Poleg majske poteka v novembra tudi zimska parada ponosa, ki pa ni nič kaj zimska. Ker je Gran Canaria otok večnega poletja, boste lahko tudi v tem mesecu uživali na prijetnih 20 °C.



Zaključna povorka je eden večjih dogodkov na otoku, zato ga na ta dan obiščejo prebivalci s celega otoka.







# MAJSKA KRALJICA 2022

Foto: Mario Zupanov





V blišču odrskih luči je v mesecu maju v Ljubljani potekal spektakel v treh dejanjih – Majška Kraljica 2022. Na odru so se zavrtele ikone in legende slovenske Drag scene in se potegovale\_i ne samo za laskavi naziv 'Majška Kraljica 2022', temveč tudi za bajno denarno in materialno nagrado, ki so jo za tekmovalje pripravili društvo ŠKUC, PinkTheUnderground in MAC Cosmetics Slovenija. Glavna nagrada je zajemala 500 € in paket ličil MAC cosmetics v vrednosti 170 €. Za prestižni naslov se je potegovalo 5 kraljic in 1 kralj preobleke; Mentalika, Vera Vulva, Dia Vulva, Jenna Dick, Iza Kunt in nenazadnje Dorijan Mavrični. Dogodek je povezovala prva dama najnovejšega vala slovenske drag scene; Babsi Alder.

Tekmovalje je letos potekalo že tretjič, tokrat v največji izvedbi do sedaj, saj je zajemalo kar tri večere, tri teme in dve lokaciji. Prva dva večera sta potekala v intimi kluba Tiffany, kjer so zaradi omejenega števila kart rezervacije pokale po šivih. Finalni dogodek pa je pod okriljem PinkTheUnderground potekal v Zorica baru, trenutno eni izmed najbolj vročih lokacij v mestu.

Performerji so se na vsakem od dogodkov predstavljali v dveh sklopih: runway in performance, ki pa sta bila in vsak večer deležna drugačne teme. Kot prvo so se kralj in kraljice predstavile\_i v kategoriji 'Hometown', kjer so inspiracijo iskale\_i v svojih domačih krajih in kultur. V nadaljevanju so na drugi večer zasijale\_i v svojih poklonih Evroviziji. Nenazadnje pa so se na finalnem večeru občinstvu pokazale\_i v svoji najboljši luči v kategoriji 'Best Drag'. Ob svojih performansih so tekmovalke\_ci presenetile\_i z izvrstno rabo kostumov, rekvizitov, sodelovanjem domačih dizajnerjev in pa celo »backup« plesalcev.

Kraljice in kralj so s svojo prisotnostjo na tekmovalju dokazale\_i edinstvenost najnovejšega vala slovenske drag scene, saj se naša domača scena v marsičem razlikuje od drag scene v tujini. Najlažje bi slovensko drag sceno opisali z besedo »raznolikost«, saj je vsak performer k odru prinesel nekaj drugačnega in svežega, predvsem pa odklon od tradicionalnih oblik drag umetnosti.

O usodah performerjev so odločali strokovna žirija, ki so jo sestavljali eksperti različnih vej performativne dejavnosti in organizacije kulturnih dogodkov v Ljubljani, prav tako pa so svoj glas lahko oddali tudi člani publike, brez katerih pa show ne bi bil mogoč. Na vsakem od večerov so se tekmovalke in tekmovalci odlično odrezale\_i, kljub temu pa ob kritikah žirantk na odru ni manjkalo drame, razočaranja in navdušenja nad komentarji.

Zmagovalka je bila najnovejša pripadnica slovenske drag scene, članica ptujske hiše – House of Ku(re)nt; Iza Kunt. Novo okronana Majška Kraljica pa se je po zaključenem showu v Zorici pridružila internacionalni zasedbi kraljic iz Srbije, Italije in Slovenije na drugem showu večera – Eat your makeup – v Klubu K4, ki ga v okviru K4 Roza organizira PinkTheUnderground.

Tekmovalje 'Majška Kraljica' je v originalu nastalo kot način predstavitve novih drag performerjev publik, s tem pa se je samo tekmovalje iz leta v leto večalo, saj je na sceni prisotnih vedno več performerjev. Veselimo se že naslednjega leta, da vidimo, koliko novih obrazov se bo pojavilo na Majški Kraljici 2023.



# Službena pot



Ponedeljek zjutraj, službeno parkirišče. S sodelavcem iz oddelka operative sva potovala v Toronto zaradi večjega posla, ki se nam je obetal. Vsak na svojem področju sva imela nalogo preveriti vse potrebno pred podpisom pogodbe. Ko sem se pripeljal, je bil na parkirišču le črni bmw, ki pa ni pripadal Alešu, s komer naj bi potoval. Pred odprtim prtljažnikom je stal Matej, zame eden najbolj čednih sodelavcev. Njegovo starost sem ocenjeval na okoli 30, torej nekaj let mlajši od mene. „Jutro, sem mislil, da greva samo dva?“ sem ga presenečeno pozdravil. „Živjo ... saj greva, midva,“ je odvrnil in zaklenil avto. „Aleš je zbolel, pa so poslali mene.“ Do tega trenutka sva imela bolj malo kontakta zaradi narave dela, z izjemo srečevanja na malici in podobno. Bilo pa je kar nekaj ujemov s pogledi in nasmeškov namesto pozdrava. Ali pa sem si to samo domišljjal. Bil je lepo definiran, z urejeno kratko frizuro, najbolj pa me je pritegnil njegov vedno nekako nagajiv pogled. No, pritegnile so me tudi njegove obline v tesnih delovnih hlačah in majici. Nisem pa imel pojma, če je gej. Z mojo srečo se mi je to zdelo malo verjetno.

Skratka, dežurni sodelavec naju je peljal do terminala, od koder sva preko Frankfurta odletela čez lužo. „Rad potuješ?“ sem ga vprašal, ko sva stala v vrsti za prijavo na let. „Ja, ampak do zdaj sem bil samo po Evropi. Ti?“ „Tudi, rad obiščem nove kraje. Je pa vedno boljše potovati v dvoje kakor sam,“ sem dodal in čakal njegov odziv. Prekinila naju je uslužbenka, saj sva bila na vrsti. „Sta skupaj?“ „Emm, ja,“ je rahlo v zadregi rekel Matej in pogledal proti meni. Pristopil sem in dal na trak še moj kovček. „Kdo bi raje sedel pri oknu?“ je še vprašala. „Kar dajte Mateja,“ sem odgovoril. „Lahko, ja. Hvala,“ se je zahvalil Matej, jaz pa sem spet videl tisto nagajivo iskrico v njegovih očeh.

Nekje na pol poti čez Atlantik sem v polsnu pogledal proti Mateju. S kolena sva se dotikala. Vsaj enkrat sem bil vesel, kako malo prostora je v ekonomskem razredu. Predramil se je, pogledal proti meni in zaspano zavzdihnil. Noge ni umaknil, celo nasprotno – še malo bolj sem ga čutil. Po pristanku sva oba komaj čakala, da prideva v hotel. Dobila sva sobo z zakonsko posteljo namesto z dvema ločenima. Matej se ni pritoževal, jaz pa še manj. Ko sva se stuširala (seveda vsak posebej), sva se zleknila na posteljo z namenom, da še malo gledava TV. Od utrujenosti naju je oba zmanjkalo verjetno že po parih minutah. Ko sem se zbudil, je bila že trda tema, TV-program pa je predvajal sproščujočo glasbo in zunaj se je krepila nevihta.

Matejeva glava je bila naslonjena na mojo ramo. Bil sem okamenel, nisem se upal premakniti. Zagrmelo je in Matej se je privil še bližje k meni, čisto na moj vrat. Nisem vedel, kaj naj ... Previdno sem ga objel, njegova roka pa je zdrsnila na mojo nogo. Nisem se mogel več upirati, pobožal sem ga po licu. Odprl je oči. Zdelo se mi je, da ne upava reči ničesar, da ne bi pokvarila trenutka. „Sanjal sem te pravkar,“ je zašepetal ves

zaspan. „Jaz tudi tebe, pa nisem niti spal ... Kaj pa si sanjal?“ „Da sva se stiskala ...“ „A tako, kot se zdaj?“ sem ga vprašal. V odgovor se je še bolj stisnil k meni, a zdelo se mi je, da je nekam žalosten. „Hej, kaj pa je? Saj se imava lahko še boljše kot v sanjah, ne?“ Dež je še naprej tolkel po oknu. Upajoče me je pogledal. „Veš, koliko časa že sanjarim o tebi, Matej ... od prvega dne.“ Vzdušje je bilo tako intimno, da sva še kar šepetala. Najine ustnice so se zdaj čisto nežno dotaknile. Verjetno sva si oba oddahnila, da se drugi ni odmaknil, in se začela divje poljubljati. Mečkal sem mu prsne mišice in tudi najina trda korenjaka sta se začela spoznavati pod odejo. V sekundi sva se slekla. Njegova popolna moškost me je osupnila. „Uff, Matej, kako si velik ...“ „Ti tudi. Sem vedel ...“ se je nagajivo odzval. Splezal sem nanj in nekaj časa sva si ju obdelovala, kot bi bilo konec sveta. Kot bi vedel, da sem že na robu orgazma, ga je vzel iz ust in mi začel z jezikom obdelovati rit. „Jaaa, Matej ...“ „Obrni se. Tako, ja ...“ Ležala sva na boku, Matej za mano. „Boš moj?“ me je vprašal. „Ja, samo tvoj ...“ Počasi je začel prodirati vame in me medtem poljubljal po vratu. „Vidim, da ti paše,“ mi je zašepetal v uho, medtem ko je božal mojo trdoto. Kmalu je v celoti zdrsnil vame. Še bolj je prevzel pobudo in me prevahnil na trebuh, da je bil na meni. Da mu še ne bi prišlo, je naredil malo premora, me obrnil na hrbet, mi dvignil noge in nadaljeval. „Ohh, kako paše, meni bo prišlo,“ sem ga opozoril. „Potem pa odpri usta ...“ V tistem sem bil na točki brez povratka, brizgati mi je začel tako obilno kot še nikoli. Napolnil sem si usta in še teklo mi je po obrazu. „Ti bo sploh nehal špricati?“ je zadihano vprašal. Hitro ga je vzel ven. „Odpri ...“ V usta sem dobil še Matejevo pošiljko sperme. Njegovih močnih curkov nisem mogel niti prešteti. „Oh, to je bilo pa noro ...“ je padel name ves prepoten. Vsa lepljiva sva se poljubljala. Kjer je bilo še kaj sperme, jo je polizal in me spet poljubil. „Super mi je bilo, Matej ...“

Ura je bila zdaj že res pozna, zato sva pohitela pod tuš. Gola sva popadala v posteljo in objeta takoj zaspala. Na srečo sva imela službene obveznosti naslednji dan šele ob desetih dopoldne. Ker sta bili najini nalogi precej različni, sva se čez dan bolj malo videla. Sva se pa zato toliko bolj veselila skupnih večerov. Najprej malo po mestu, nato pa postelja ... Vedno bolj nama je bilo jasno, da ne gre samo za seks, ampak sva se resnično našla. Zadnji večer pred odhodom domov sva se povzpela na znameniti CN Tower in opazovala sončni zahod. Spontano sva se prijela za roke in prijazen varnostnik naju je vprašal, če bi rada, da naju slika. „Zakaj pa ne,“ sem pogledal Mateja. Slikala sva se tudi objeta in s poljubom. „Lepo,“ je bil zadovoljen Matej, ko sva gledala slike.

Službena pot je bila zelo uspešna, saj smo pridobili pomemben posel. Z Matejem sva to seveda proslavila, kot sva najbolj znala. Takrat, pri meni doma, sem ga jaz vprašal, če je kaj moj. „Samo tvoj,“ mi je pomežiknil.

Klemen



**diskriminacija**



**sovražni govor**



**zločini iz sovraštva**

**Ni prav, da ostanejo nekaznovani.  
Ukrepaj in prijavi!**

**NiPrav.si**



Projekt Call it Hate je sofinanciran s strani programa  
Evropske Unije za pravice, enakost in državljanstvo.  
Večina ne izraža nujno mnenja ali stališča Evropske komisije.



Delovanje ter programe in projekte Društva informacijski center Legitima  
sofinancirata: Studentska organizacija univerze v Ljubljani in Fundacija  
financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji - FHO.  
Stališča organizacije ne izražajo stališč FHO in SOU.



**SVETOVANJE IN PODPORA****ZAUPNO TESTIRANJE NA HIV IN DRUGE SPOLNO PRENOSLJIVE OKUŽBE**

Društvo Legebitra ponuja brezplačno in zaupno testiranje na hiv, hepatitisa B in C, sifilis ter gonorejo za vse moške, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM) in njihove spolne partnerje. Vsem, ki še niso cepljeni, omogoča brezplačno cepljenje proti virusoma hepatitisa A in B. Za termin in lokacijo testiranja obiščite: [www.kajisces.si](http://www.kajisces.si).

**BUDDY PROGRAM ZA OSEBE, KI ŽIVIJO S HIVOM**

Osebo, spletno ali telefonsko svetovanje in podpora, druženje, pomoč v primeru diskriminacije in praktični napotki, informiranje in pomoč za osebe, ki živijo s hivom. [buddy@legebitra.si](mailto:buddy@legebitra.si) telefon: 030 478 578 (vsak delovnik med 10. in 16. uro).

**LEGEBITRINA SVETOVALNICA**

Informiranje 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. Trubarjeva 76a, Ljubljana. [svetovanje@legebitra.si](mailto:svetovanje@legebitra.si).

**INFO SVETOVANJE**

Svetovalnica namenjena tematikam kot so PEP, (če misliš, da si bil izpostavljen HIVu zaradi nezaščitenega spolnega odnosa, počenega kondoma ali pa ti je sperma partnerja prišla v oko), PrEP (Si na PrEP-u ali razmišljaš o tem, da bi s PrEP-om pričel), spolno zdravje moških, ipd. Svetovalec je na voljo vsak delovnik med 10. in 16. uro na: 030 361 280 ali [info@kajisces.si](mailto:info@kajisces.si).

**KEMSEKS SVETOVALNICA**

Kemseks svetovalnica je namenjena vsem, ki bi želeli zmanjšati ali opustiti prakticiranje kemseksa. Kemseks svetovanje izvajajo vrstniški svetovalci. V sklopu svetovalnice so na voljo materiali za zmanjševanje škode, kot so kondomi, lubrikanti, snif listki za enkratno uporabo, označene brizge ipd. Kontaktiraj nas na: [info@kajisces.si](mailto:info@kajisces.si) ali 030 361 280 vsak delovnik med 10. in 16. uro.

**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 doseganje cilja. V okviru pravnega svetovanja deluje tudi mreža certificiranih LGBT-prijaznih odvetnikov in odvetnic. [pravnasvetovalnica@legebitra.si](mailto:pravnasvetovalnica@legebitra.si). [www.LGBTpravice.si](http://www.LGBTpravice.si).

**PLUSHIVISTI**

Anonimna skupina hiv pozitivnih gejev za samopomoč. Telefon: 040 144 394. [info@plushivisti.si](mailto:info@plushivisti.si). [www.plushivisti.si](http://www.plushivisti.si).

**INFORMACIJSKI CENTRI IN KNJIŽNICE****INFO TOČKA LEGBITRA**

Trubarjeva 76a, Ljubljana  
[info@legebitra.si](mailto:info@legebitra.si)  
[www.legebitra.si/infotocka](http://www.legebitra.si/infotocka)

**KAJIŠEŠ.SI**

Ozaveščanje o varnejši spolnosti, testiranju in življenju s hivom.  
[www.kajisces.si](http://www.kajisces.si)

**LGBT PRAVICE**

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

**KEMSEKS**

Spletna stran, namenjena zmanjševanju škode pri uporabi drog pri spolnih odnosih.  
[www.kemseks.si](http://www.kemseks.si)

**LEZBIČNA KNJIŽNICA**

Metelkova 6, Ljubljana (1. nadstropje)  
Telefon: 01 432 73 68  
[sekcijaskuc@mail.ljudmila.org](mailto:sekcijaskuc@mail.ljudmila.org)  
[www.ljudmila.org/lesbo/knjiznica.htm](http://www.ljudmila.org/lesbo/knjiznica.htm)

**SIQRD**

Imenik slovenskih LGBT virov.  
[www.ljudmila.org/siqrd](http://www.ljudmila.org/siqrd)

**LGBT ORGANIZACIJE****DIC LEGBITRA**

[www.legebitra.si](http://www.legebitra.si)

**DRUŠTVO DIH – ENAKOPRAVNI POD MAVRICO**

[www.dih.si](http://www.dih.si)

**ŠPORTNO DRUŠTVO OUT IN SLOVENIJA**

[www.outinslovenija.com](http://www.outinslovenija.com)

**ŠKUC**

[www.skuc.org](http://www.skuc.org)

**KULTURNI CENTER Q**

[www.kulturnicenterq.org](http://www.kulturnicenterq.org)

**DRUŠTVO PARADA PONOSA**

[www.ljubljnapride.org](http://www.ljubljnapride.org)

**MARIBOR SKOZI ROŽNATA OČALA**

[www.mkc.si/mb-skozi-roznata-ocala](http://www.mkc.si/mb-skozi-roznata-ocala)

**NEFORMALNA SKUPINA MEDOTI**

[www.medoti.si](http://www.medoti.si)

**TRANSAKCIJA**

[www.transakcija.si](http://www.transakcija.si)

**KVARTIR**

[www.kvartir.org](http://www.kvartir.org)

**KLUBI, BARI IN SAVNE****KLUB TIFFANY**

Masarykova 24, Ljubljana (Metelkova mesto)  
[www.kulturnicenterq.org](http://www.kulturnicenterq.org)

**KLUB MONOKEL**

Masarykova 24, Ljubljana (Metelkova mesto)

**SAVNA DISTRICT35**

Stegne35, Ljubljana  
[www.district35.si](http://www.district35.si)

**SAVNA GYMNASIVM**

Ulica Pohorskega bataljona 34, Ljubljana  
[www.klub-libero.si](http://www.klub-libero.si)

**PRITLIČJE**

Mestni trg 2, Ljubljana  
[www.pritlicje.si](http://www.pritlicje.si)

**K4 – ROZA**

Kersnikova 4, Ljubljana  
[www.klub-k4.si](http://www.klub-k4.si)

**FORUMI****MAVRIČNI FORUM**

[www.mavricni-forum.si](http://www.mavricni-forum.si)

**ROZALIJA**

(za roza mame in očete)  
[www.rozalija.editboard.com](http://www.rozalija.editboard.com)

**KULTURA****FESTIVAL LGBT FILMA**

Najstarejši tovrstni festival v Evropi. Poteka vsako leto konec novembra ali začetek decembra.  
[www.lgbtfilmfest.si](http://www.lgbtfilmfest.si)

**RDEČE ZORE**

Mednarodni feministični in kvirski festival. Poteka vsako leto marca.  
[www.rdecezore.org](http://www.rdecezore.org)

**ŠKUC – KULTURNI CENTER Q, KLUB TIFFANY**

Literarni večeri, performansi, koncerti, razstave, filmski večeri, delavnice idr.  
[www.kulturnicenterq.org](http://www.kulturnicenterq.org)

**ZBIRKA LAMBDA**

Zbirka literarnih in teoretskih del s področja homoseksualnosti.  
[www.ljudmila.org/siqrd/lambda](http://www.ljudmila.org/siqrd/lambda)

**ZBIRKA VIZIBILJA**

Lezbična knjižna zbirka.  
[www.ljudmila.org/lesbo/vizibilija.htm](http://www.ljudmila.org/lesbo/vizibilija.htm)

**NI PRAV**

Prijavi zločine iz sovraštva in sovražni govor.  
[www.niprav.si](http://www.niprav.si)

**ROZA ALARM**

Prijave homofobije.  
[www.ljudmila.org/lesbo/alarm](http://www.ljudmila.org/lesbo/alarm)

**CERTIFIKAT LGBT PRIJAZNO**

Prejemniki certifikata se zavežejo, da v svoji organizaciji zagotavljajo boljše razumevanje temeljnih človekovih pravic LGBT oseb. Certifikat podeljuje Mestna občina Ljubljana. <https://www.ljubljana.si/si/moja-ljubljana/odprto-in-dostopno-mesto/lgbt/>

zgodovina.  
mesto.  
**LJUBLJANA.**  
history.  
city.

Izjemna najdba z  
emonskega grobišča.  
**1600 let stara**  
**posoda iz modrega**  
**prosojnega stekla**  
in napisom v grščini:  
»Pij, da bi živel večno,  
veliko let!«

An outstanding  
find from the  
Emona cemetery.  
**A 1,600-year-old**  
**vessel made of clear**  
**blue glass** with the  
inscription in Greek:  
"Drink to live forever,  
many years!"

# Ali ste pripravljene?

*Are you ready? History could leave you speechless.*

**Preteklost vas lahko pusti brez besed.**

**Spoznajte zgodovino prestolnice v Mestnem muzeju Ljubljana!**

*Discover the history of the city in the City Museum of Ljubljana.*



TAM TAM

[www.mgml.si](http://www.mgml.si)

Gosposka 15, Ljubljana







# Odkrivamo za prihodnost.

Pri svojem delu se posvečamo zdravstvenim težavam, ki danes predstavljajo največje izzive znanosti - kot so rakava obolenja, nalezljive bolezni in virusne okužbe, protimikrobna odpornost, kot tudi sladkorna bolezen ter kardiometabolična obolenja. Aktivno vlagamo v raziskave in razvoj, zaradi česar se uvrščamo med vodilne razvojno-raziskovalne družbe na svetu.

Odkrivamo za bolj zdravo prihodnost.