

# GEJMI

Posebna izdaja revije Narobe

## **EKSKLUZIVNO**

Izpovedni zgodbi o življenju s hivom

## **PREP:**

BCN – PREP POINT

## **NOSTALGIJA:**

Pridi nocoj v Tivoli

NOVICE / PREP / TESTIRANJE /  
INTERVJUJI / SEKS / ZABAVA /  
KULINARIKA / ŠPORT



# 90-90-90

Ambiciozen cilj Združenih narodov, ki pomaga odpravljati epidemijo aidsa, da:<sup>1</sup>

90%

vseh,



ki živijo s hiv, pozna svoj status

90%

vseh,



ki poznajo svoj status, prejema protiretrovirusno terapijo

90%

vseh,



ki prejemajo protiretrovirusno terapijo, ima nezaznavno virusno breme

## Skupaj dosežimo ta cilj!

**Viri:**

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



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

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



## GEJM

posebna izdaja revije Narobe  
številka 35

april 2018

### Izdajatelj:

Društvo informacijski center Legebitra,  
Trubarjeva 76a, 1000 Ljubljana  
Zanj: Lana Gobec

### Uredništvo:

Mitja Čosić, Eva Gračanin, Sebastjan  
Sitar, Peter Štangelj, Mateja Zobarič  
Trplan

gejm@legebitra.si

### Fotografija na naslovnici:

Blaž Vukelić

### Na naslovnici:

Andrej Lavtar in Matjaž Krmelj

### Lektrura:

Maruša Alice Rems

### Oblikovanje:

Matjaž Krmelj

### Tisk:

Repro studio Lesjak, d.o.o.

### Naklada:

800 izvodov

Revija je brezplačna.

# LEGEBITRA

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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



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



## Uvodnik

Prišla je pomlad in z njo tretja številka revije GEJM. Toplo sonce nas navdaja z novo energijo, ki jo z vnemo porabimo za šport, potovanje, potikanje po mestnem jedru, romantični sprehod v dvoje ali troje ... Da, pomlad je res čas, ko v naravi zažvrgolijo številni (p)tički. A preden jih spustite na plano, se je vsekakor primerno in spodobno testirati, da ne bi po nepotrebnem širili vsiljivcev. In boste rekli: »Pa saj vem, da se je dobro na vsake toliko potestirati«. In veliko vas tudi ve, da se lahko testirate tudi v Legebitrinem checkpointu, in ne le pri takšnem ali drugačnem zdravniku. Testiranje v skupnosti, ki je testiranje na hiv in ostale okužbe pripeljalo izven zidov zdravstvenih ustanov in ga naredilo uporabniku prijaznega ter manj stresnega, se dandanes marsikomu zdi nekaj samoumevnega. A potrebno je bilo veliko dela in vloženih naporov, da se je ideja o tem, da bi moške, ki imajo spolne odnose z moškimi, testirali vrstniki, uresničila. Zato smo tokratno štorijo Gejma zapeljali na sprehod skozi testiranje v skupnosti. Zgodovina odgovora na epidemijo hiva je že večkrat pokazala, da je prav skupnost vedno najbolje znala odgovoriti na lastne potrebe. V Evropi skorajda ni več države, ki ne bi imela vsaj enega checkpointa. Nemčija jih ima že preko 20, na Norveškem imajo walk-in kliniko, kjer za testiranje in zdravljenje spolno prenosljivih okužb ne potrebuješ napotnice osebnega zdravnika, v Barceloni pa so poleg njihovega testirnega checkpointa, ki deluje že dvanajst let, konec leta 2017 odprli prvi PrEPpoint v Evropi. V Ljubljani imamo že deseto leto na voljo Legebitrino testiranje, ki v zadnjih letih testirne dogodke izvaja tudi v drugih krajih po Sloveniji. In potem so tu, poleg števil in zgodovinskih dejstev, še zgodbe, osebne zgodbe, s katerimi smo vam tokrat želeli razstreti še en pogled na to, kako resnično pomembo je redno testiranje in zgodnje zdravljenje morebitnih okužb. Najdite si svoj kotiček v senci ali na soncu, na klopci v parku, doma na balkonu ali v mestu ob kavi, vzemite ga v roke in ga prelistajte.

Želimo vam prijetno branje!

Vaš GEJM!

### Svoj izvod sedaj lahko pridobiš tudi po pošti.

<http://narobe.si/gejm/gejm-po-posti>



### Vabimo k sodelovanju!

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

Najboljše bomo seveda tudi objavili!

### Spremljajte nas na družbenih omrežjih.



@revijagejm



@gejm\_magazine



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





ericradford85 • Following  
Pyeongchang Olympic Stadium

ericradford85 So proud to be wearing these medals and showing the world what we can do! #Represent 🇨🇦 #Olympics #pyeongchang2018 #Medalist #figureskating #figureskater #fabulous #proud #outathletes #TeamNorthAmerica

Load more comments

21,300 likes  
FEBRUARY 12

Instagram  
@ericradford85



guskenworthy • Following  
Mammoth Mountain

guskenworthy Same.

Thank you to @Carlost2275's tweet for bringing this important side-by-side to my attention. #BodyIssue

Load more comments

59,876 likes

Instagram:  
@guskenworthy

## USPEH GEJEV NA OLIMPIJSKIH IGRAH V PJONGČANGU

Na letošnjih zimskih olimpijskih igrah je tekmovalo rekordno število oseb, ki se javno izrekajo za istospolno usmerjene. Vseh skupaj je bilo 15, od tega 4 geji in 11 lezbijk, zastopali pa so Avstralijo (2), Avstrijo (1), Belgijo (3), Češko (1), Kanado (1), Nizozemsko (2), Švedsko (1), Švico (1) in ZDA (3). Zgodovinski premik smo zabeležili, ko je kanadski umetnostni drsalec Eric Radford postal prvi javno gej športnik, ki je osvojil zlato kolajno na zimskih olimpijskih igrah. Med dobitniki kolajne je bil tudi bronasti ameriški drsalec Adam Rippon, prava paša za oči pa je bil Američan Gus Kenworthy, ki je s fotografijo poljuba partnerja krasil številne novice širom sveta. Med tekmovalci je bila tudi Slovenka Barbara Jezeršek, ki pa je na tokratnih olimpijskih igrah v teku na smučeh zastopala Avstralijo.

Ranking	Country	Total	Anti-discrimination Legislation	Marriage / Civil Partnership	Adoption allowed	Trans Gender Rights	Equal Age of Consent	Religious Influence	HIV Travel Restrictions	Anti-Gay Laws	Homosexuality illegal	Pride banned	Locals hostile	Prosecution	Murders	Death sentences
1	Canada	10	3	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Sweden	10	3	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Belgium	9	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Denmark	9	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Finland	9	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	France	9	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Germany	9	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Iceland	9	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Norway	9	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## KJE SMO NAJBOLJ VARNI?

Prvomajski prazniki in poletni dopusti se nezadržno približujejo in marsikdo se že praska po glavi, kam se najbolj spleča. Morda velja preveriti statistiko, ki Madžarom v povprečju pripisuje največje tiče v Evropi; morda bi bilo pametno iti na Kanarce, ogledovat si izklesane *six-packe*; morda na Škotsko, pokukat pod kilt ali dva; podati se posnet *pornič* v Prago; ali obiskati razvratni Berlin, kjer se najde kaj za vsak okus in fetiš. Kako pa je z varnostjo? Se lahko na ulici s partnerjem poljubimo, se držimo za roke in podobno? Odgovor o varnosti ponuja *Spartacus International Gay Guide*, ki je pod drobnogled vzel 197 držav sveta in jih ocenili v 14 kategorijah, med katerimi so legalnost poroke, možnost posvojitve, pravice transspolnih oseb, število umorov, sojenj ter protigejevskih zakonov. Tako lahko vidimo, v katerih državah lahko na Grindr naložimo *face fotko* in v katerih je bolje, da Grindrja ne uporabljamo; homoseksualnost je namreč v kar 69 državah sveta še vedno prepovedana. Na sam vrh lestvice sta se uvrstili Kanada in Švedska, Slovenija pa je dosegla indeks 6, kar jo uvršča relativno nizko glede na preostale evropske države, a vendarle na 27. mesto med 197 državami. Na dnu lestvice so se znašli Iran (194), Saudska Arabija (195), Somalija (196) in Čečenija (197). Celoten seznam držav si lahko ogledate na: [www.spartacus.travel/gaytravelindex.pdf](http://www.spartacus.travel/gaytravelindex.pdf).





## SLIKANICA KRIVA ZA VSE TEGOBE SVETA

Facebook: Random Toni

V Kaštelu pri Splitu so se organizatorji otroškega pustnega karnevala odločili, da bodo zažgali repliko otroške slikanice z vsebino LGBT. Dolgoletna tradicija namreč veli, da je treba na ta dan sežgati tisto, kar je v preteklem letu krajanom prineslo največ zla. Kot kaže, je bila tokrat to ravno nič hudega sluteča slikanica *Moja mavrična družina* (*Moja dugina obitelj*), katere namen je ozaveščati o obstoju mavričnih družin. Slikanica pripoveduje zgodbo Ane in Roka, ki imata istospolne starše. Organizatorji karnevala so repliko velike slikanice s konji vlekli po glavni ulici vse do bližnje obale, kjer so jo nato zažgali. Dogodek je spremljalo več sto otrok in staršev, kasneje pa sta se odzvali hrvaška ministrica za znanost in izobraževanje Blaženka Divjak ter varuhinja pravic otrok, ki dogodek obžalujeta. »S posameznimi temami se lahko strinjamo ali pač ne, naša naloga pa je, da otrokom podamo sporočilo, ki nagovarja k sprejemanju drugačnosti, in jih naučimo stremeti k bolj odprti in tolerantni družbi,« je povedala Divjak. Sreča v nesreči je, da je zaradi dogodka naraslo povpraševanje po slikanici, z njim pa tudi število donacij, ki je poskočilo za kar 332 %.



## PRAVICE LGBT-OSEB IN VERA: SE RES IZKLJUČUJEJO?

8. januarja se je v Pritličju na pobudo Legebitre odvijal pogovorni večer z naslovom Prave LGBT-oseb in vera: se res izključujejo? K sodelovanju so povabili Joseanne in Josepha Peregin, soustanovitelja Drachme – skupine za starše oseb LGBT na Malti. Med drugim sta tudi člana Evropske mreže staršev LGBTQI-oseb (*European Network of Parents of LGBTQI People*) in Globalne mreže mavričnih katolikov (*Global Network of Rainbow Catholics*). V pogovoru, ki ga je vodil dr. Roman Kuhar, sta delila svojo izkušnjo z aktivizmom za pravice oseb LGBT v vlogi staršev osebe LGBT in katolikov. Kot vemo, je Malta država, v kateri se skoraj 90 % prebivalcev izreka za katolike. Vera lahko pogosto pride v navzkriž z življenjem oseb LGBT, a kot pravita zakonca Peregin, ne vedno. Njun namen je graditi mostove med skupnostjo LGBT in Katoliško cerkvijo. Želita, da ljudje spoznajo, da so tudi geji in lezbijke ter njihove družine realnost. Ponosna sta na svojega sina, ki jima je svojo spolno usmerjenost pred leti zaupal preko SMS-a. Od takrat dalje zakonca Peregin svoj čas vlagata v grajenje mostov med vero ter skupnostjo LGBT in njihovimi starši. »Katoliška cerkev mora uvideti, da so družine, kot je naša, realnost. In da nismo edini,« pravi Joseanne. Zakonsko so osebe LGBT na Malti enakopravne heteroseksualnim osebam. »Spremembe so potrebne še v družbi in Katoliški cerkvi, saj bi, ko gre za sprejemanje LGBT-oseb, morali postati vodilni vzor za rešitev, ne pa da sta del problema. Če so ljudje okoli tebe drugačni, še ne pomeni, da so slabi ali da je z njimi kaj narobe. Mogoče je le čas, da prevrednotiš svoje poglede in si bolj občutljiv za potrebe drugih.« Starše želita opogumiti, da se ob informaciji, da so njihovi otroci LGBT, ne bi predali. Kot pravita, bo čas pokazal, da ti starši, ki svojim otrokom stojijo ob strani, ravnavo pravilno.





## BIZARNO ALI NOVI TREND?

Bangkok. Nekateri si belimo zobe, drugi pa mednožje. Na Tajskem si moški, stari med 22 in 55 let, skladno z najnovejšim trendom lasersko belijo jajca in tiče. Na jugovzhodnem delu Azije temnejša polt namreč pomeni delo na prostem, kar povezujejo z revščino, zato je bela polt znak prestiža. Tisti, ki so svoje mednožje posvetlili, menijo, da je njihov *kurac* s tem postal lepši in privlačnejši. Iz bolnišnice Lelux poročajo o približno 100 posegih mesečno, klienti pa so predvsem MSM. Tamkajšnje ministrstvo za zdravje opozarja, da tovrstno dejanje lahko povzroči resne opekline, rane in podobno.



## STROKOVNI POSVET POLOŽAJ LGBT-STAREJŠIH OSEB V SLOVENIJI

V Muzeju sodobne umetnosti Metelkova je v mesecu decembru potekal prvi strokovni posvet na temo položaja starejših oseb LGBT v Sloveniji, ki ga je pripravilo Društvo informacijski center Legebitra. Tako v Sloveniji kot tudi v Evropi se osebe LGBT staramo in treba je začeti aktivneje delati na tematiki starejših in staranja oseb LGBT. Eva Gračanin in Simon Maljevac sta že v letu 2014 opravila raziskavo na področju starejših oseb LGBT v Mestni občini Ljubljana. Ugotovila sta, da starejši ostajajo družbeno nevidni tako na ravni vsakdanjega življenja kot tudi na ravni državnih in lokalnih politik ter nevladnih organizacij. Med govornici so bili mag. Barbara Purkart, pomočnica direktorice za strokovne zadeve v Domu za starejše občane Vič-Rudnik; Jaka Bizjak, sekretar Skupnosti socialnih zavodov Slovenije; Marinka Kapelj iz Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS); Brane Mozetič iz Sekcije ŠKUC Magnus ter Suzana Tratnik. Primere dobre prakse iz Združenih držav Amerike je delil Aaron David Tax, direktor zagovorništva pri organizaciji SAGE, ki je spregovoril tudi o programih in projektih za LGBT-starostnice in starostnike. Izpostavil je, da je ta skupina pogosto bolj socialno izključena in osamljena, kar posledično vpliva tudi na mentalno/psihično in fizično zdravje. Pogosto je socialna izolacija posledica tega, da nimajo družin ali veliko prijateljic in prijateljev ter niso v tesnih stikih s sorodnicami in sorodniki, ki bi lahko skrbeli zanje.





## ZMAGOVALCI FGLF

Foto: Grégory Weisert



Foto: Jan Majstorovič

Med 25. novembrom in 3. decembrom se je odvijal že 33. festival LGBT filma v organizaciji Društva ŠKUC. V celoti se je predstavilo 23 dolgih in 13 kratkih filmov iz kar 28 držav, rožnate zmaje pa so letos podelili v Slovenski kinoteki. Glavno nagrado občinstva je prejel mehiški dokumentarec *Chavela*, glavno nagrado žirije film *120 utripov na minuto* (*120 battements par minute / 120 Beats per Minute*), nagrado za najboljši slovenski kratki film pa so podelili filmu *Po gladini* (*Skipping Stones*) režiserja Blaža Slane.



## PRENOVA TIFFANY KLUBA

*Tifla* je bila v začetku leta deležna prenove. Plesne dive se bodo sedaj na prenovljenih tleh lahko zavrtele v soju novih disko luči. Tisti manj večji pesnih korakov, ki ponavadi slonijo na šanku ali naslonjeni na steno skrbno opazujejo dogajanje, pa bodo lahko opazili, da so zidovi poslikani z replikami umetnika Keitha Haringa. Glede na to, kako nerodni smo lahko že po četrtem pivu, se poraja vprašanje, koliko časa bo klub obdržal svoj novi sveži lesk.





## PRVO SREČANJE INICIATIVE PREP IN EUROPE: AMSTERDAM 9.–10. FEBRUAR 2018

NIAID Vir: flicker.com

V Amsterdamu je potekalo prvo srečanje na temo PrEP-a v Evropi, ki se ga je udeležilo 120 predstavnikov iz 33 držav. Glavni namen je bil izpostaviti in razumeti ovire, ki preprečujejo uvedbi PrEP-a v Evropi, ter razprava o tem, kako lahko ključni deležniki – zdravstveni delavci, ponudniki zdravstvenih storitev in skupnost – sodelujejo pri pospeševanju uvedbe PrEP-a v Evropi. Srečanje je bilo odlična priložnost za pridobitev informacij aktivistov, raziskovalcev, izvajalcev zdravstvenih storitev in drugih udeležencev, ki delajo na področju PrEP-a ter prihajajo iz različnih regij in držav. PrEP je namreč pomemben element preventive pri preprečevanju okužbe s hivom. Kot glavno oviro so udeleženci izpostavili nevednost, tako med politikami in zdravniki kot tudi med potencialnimi uporabniki PrEP-a. Slednji bi moral postati dostopnejši in se v tem aspektu kot oblika preventive približati kondomu. V Angliji PrEP trenutno uporablja približno 5.000 uporabnikov, v Belgiji 800, na Norveškem 700, v Nemčiji 1.500 in v Franciji 5.400. Malo, če številke primerjamo z ZDA, kjer PrEP uporablja že 150.000 oseb. Na koncu so izpostavili tudi stigmatiziranje oseb, ki uporabljajo PrEP. Odprli so vprašanje dostopnosti PrEP-a za ženske, transspolne osebe in migrante ter izpostavili pomembnost boljše promocije PrEP-a na socialnih omrežjih in geosocialnih aplikacijah.



## 60-LETNICA KEITHA HARINGA

Foto: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Keith\\_Haring\\_1986\\_original.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Keith_Haring_1986_original.jpg)

60 let mineva od rojstva Američana Keitha Haringa, enega najuspešnejših urbanih umetnikov 20. stoletja. Rodil se je 4. maja 1958 v Pensilvaniji, nato pa se je leta 1978 preselil v New York, kjer je pričel s študijem vizualne umetnosti. Tam se je srečal z živahnim umetniškim prizoriščem, bogatim s podobami *pop arta* in grafitov. Znan je predvsem po svojevrstnem in prepoznavnem slogu stilizirane zasukane človeške figure. Skozi umetnost se je bojeval proti kapitalizmu in rasizmu, vse to z risbo kot temeljem jasne in prečiščene likovne govornice. »Risba je še danes takšna kot v prazgodovini. Združuje človeka in svet. Živi v magičnosti,« je nekoč dejal. V letu 1988 so mu diagnosticirali aids. Kljub bolezni ni prenehal s svojim delom. Še več: podal se je na pot aktivizma, v sklopu katerega je oblikoval več ozaveščevalnih plakatov o aidsu, spregovoril o svoji bolezni in svoj čas namenjal ozaveščanju o aidsu. Leta 1989 je ustanovil tudi svojo fundacijo, katere namen je bil financiranje organizacij s področja aidsa. Sodeloval je s slavnimi osebnostmi, kot so Madonna, Grace Jones, Bill T. Jones, William Burroughs, Timothy Leary, Jenny Holzer, Yoko Ono in Andy Warhol.





## V Barceloni poleg Checkpointa odprli še PrEP·Point

**Nevladna organizacija Projecte dels NOMS-Hispanosida, ki od leta 1993 deluje na področju hiva in aidsa, je leta 2006 v Barceloni ustanovila BCN Checkpoint – testirni center za moške, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM). Glavna dejavnost centra je testiranje na hiv in druge spolno prenosljive okužbe.**

V centru izvajajo presejalno in potrditveno testiranje na hiv, uporabnikom s potrjenimi pozitivnimi izvidi testov pa nudijo takojšnjo podporo s strani hiv pozitivnega svetovalca in urejen termin v eni od barcelonskih klinik, kjer zdravijo okužbo s hivom. Testirajo tudi na sifilis, gonorejo in klamidijo ter omogočajo cepljenje proti virusoma hepatitisa A in B. Vrstniško svetovanje izvajajo senzibilizirani svetovalci, ki je iz skupnosti; nekateri od njih tudi sami živijo s hivom. Poleg tega v BCN Checkpointu za osebe, ki živijo s hivom, izvajajo delavnice o zdravljenju hiva, ki so jim lahko v pomoč pri sprejemanju informiranih odločitev o terapiji.

Od začetka delovanja do konca leta 2017 so opravili več kot 52.000 testov na hiv pri skoraj 20.000 uporabnikih, od tega jih je 1.352 prejelo potrjene pozitivne rezultate. Strateški cilji BCN Checkpointa – z namenom končanja epidemije hiva v skupnosti – so večja frekventnost testiranja pri posameznikih, odkritje zgodnjih okužb s hivom, odkrivanje asimptomatskih spolno prenosljivih okužb in uveljavitev PrEP-a kot pomembne preventivne metode.

Prav na podlagi zadnjega cilja so novembra 2017 poleg BCN Checkpointa odprli še BCN PrEP·Point. In zakaj so se odločili za odprtje skupnostnega centra za PrEP? Ker je PrEP varno in dokazano učinkovito preventivno orodje, ki ga priporoča tudi zdravstvena stroka. Pa tudi ker sta dostopnost in uporaba PrEP-a v več državah že pokazali pozitivne rezultate. V BCN Checkpointu so bili mnjenja, da je odpravljanje ovir, ki so preprečevale uvedbo in dostopnost PrEP-a, nujno. Dosedanje izkušnje so namreč pokazale, da so storitve, ki nastanejo v skupnosti in jih izvajajo člani skupnosti,

najbolj učinkovite, hkrati pa lajšajo izvajanje raziskav na tem področju. Zdravila so v Španiji trenutno še plačljiva, brezplačno pa so na voljo v okviru različnih raziskav. Ker je sodelovanje v tovrstnih raziskavah običajno številčno omejeno, se veliko MSM odloča za uporabo PrEP-a na lastno pest. Zato so v BCN PrEP·Pointu želeli tudi tistim, ki se odločajo za samoiniciativno uporabo PrEP-a, ponuditi kakovostne informacije, podporo in zdravstvene kontrole. Preventivno jemanje zdravil na nepravilen način namreč ni priporočljivo, saj ima lahko resne zdravstvene posledice.

Trenutno je na PrEP-u približno petsto oseb, ki so preko BCN PrEP·Pointa vključene v tovrstne raziskave, poleg tega pa nudijo podporo in zdravstvene preglede še 150 osebam, ki si zdravila kupujejo sami.

### **Če jemlješ PrEP na lastno pest oziroma razmišljaš o tem, je zelo pomembno naslednje:**

- 1.** Pred pričetkom jemanja PrEP-a moraš biti 100% prepričan, da nimaš hiva – torej moraš biti testiran, pri čemer je potrebno upoštevati diagnostično okno 6 tednov za zelo svežo okužbo, ki je standardni presejalni test ne bi zaznal. Jemanje zdravil proti hivu sočasno z okužbo namreč lahko povzroči odpornost virusa proti zdravilom.
- 2.** Za zaščito pred okužbo s hivom lahko uporabljaš zgolj zdravilo, ki vsebuje učinkovini emitricitabin in dizoproksiltenofovirat, torej Truvado (registrirana) oziroma generična zdravila z istimi učinkovinami.
- 3.** Pred pričetkom uporabe PrEP-a se testiraj na ostale spolno prenosljive okužbe. Obvezno opravi test na virus hepatitisa B. Če imaš aktualno ali prebolelo okužbo z virusom hepatitisa B, je zelo pomembno, da PrEP jemlješ pod zdravniškim nadzorom.

**O zaščiti s PrEP-om se lahko pogovoriš v naši PrEP svetovalnici. Piši na [info@kajisces.si](mailto:info@kajisces.si) za termin.**



**» Pomembno je, da osebe, ki živimo s HIV, stopimo iz sence.«**

Naslednje leto bo minilo deset let, odkar je svoja vrata odprla Legebitrina testirna točka na Trubarjevi ulici. V tem času je ekipa, ki izvaja testiranja, doživela kar nekaj sprememb. Nekateri sodelavci so odšli, namesto njih so prišli novi. Med njimi tudi Sebastjan, fant z nalezljivim nasmehom, ki je vedno dobre volje. Zaupal nam je svojo zgodbo.



### **Sebastjan, eno leto že delaš na Legebitri. Kaj te je takrat spodbudilo, da si potrkal na Legebitrina vrata?**

Tako je. Z delom na Legebitri sem pričel jeseni leta 2016. Takrat sem na testiranje spremljal prijatelja in na vratih zasledil oglas, da iščejo nove prostovoljce za delo. Ta oglas sem takrat videl kot neko priložnost, da lahko svojo življenjsko situacijo obrnem v nekaj pozitivnega. Da lahko delim svojo izkušnjo s tistimi, ki se pridejo testirati, in jim na ta način pomagam. Na odločitev, da se priključim testirni ekipi, je vplivalo več dejavnikov, a glavni je bil ta, da sem v istem letu tudi sam izvedel, da imam hiv.

### **Kako pa si izvedel?**

V začetku leta sem zbolel, slabo sem se počutil, bil sem nenehno utrujen in na blatu sem imel vsak dan prisotne sledove krvi. Vedel sem, da je nekaj hudo narobe, in se naročil na pregled pri osebne zdravniku. Še preden sem prišel do njega, pa sem dobil zelo visoko telesno temperaturo, imel sem 41,5 °C. Ko sem za nasvet vprašal prijateljico, ki je medicinska sestra, mi je svetovala, naj nemudoma obiščem dežurno ambulanto v zdravstvenem domu. V zdravstveni dom me je odpeljala mama, saj za vožnjo zaradi preutrujenosti in izčrpanosti sam nisem bil sposoben. Za vsak korak sem porabil ogromno energije, tako sem komaj prišel do zdravstvenega doma. Ob sprejemu so mi izmerili telesno temperaturo, ki je pokazala »le« 39 °C. Dežurni zdravnik je dejal, da gre za virozo in me nič kaj prijazno odpravil z besedami, da sem si visoko temperaturo izmislil. Kljub vsemu sem naslednji dan obiskal osebnega zdravnika, ki me je napotil na odvzem krvi. Pozno popoldan mi je preko telefona sporočil, da so rezultati zaskrbljujoči in naj čim hitreje obiščem infekcijsko kliniko v Ljubljani, saj so jetrni parametri močno povečani. O diagnozi po telefonu takrat ni govoril, kasneje mi je v pogovoru povedal, da je že takrat posumil, da bi lahko šlo za hepatitis. Dan kasneje sem se odpravil na kliniko. Najtežje opravilo tistega dne je bilo

tuširanje pred odhodom; utrudilo me je, kot da bi pretekel maraton. Preden sem se lahko oblekel, sem se moral usesti in si za nekaj minut odpočiti. Zazdelo se mi je, da ne bom mogel priti niti do klinike.

No, ko sem prišel na infekcijsko, me je dežurni zdravnik pregledal in opravil preiskave. Med čakanjem na rezultate so mi na hodniku klinike pripeljali posteljo in mi zaradi podhranjenosti (v 14 dneh sem izgubil nekaj več kot 10 kg) dali infuzijo. Pozno popoldan so dobili vse rezultate opravljenih testov. Najprej mi je zdravnik povedal, da imam okužbo z virusoma hepatitisa B in C. Takrat mi ta novica ni veliko pomenila, saj o tem nisem vedel kaj dosti. Zdelo se mi je sicer malo nenavadno, saj sem bil proti hepatitisu B cepljen z vsemi tremi dozami. A kot se je izkazalo, cepivo v mojem primeru ni učinkovalo. Nekaj minut za tem je k meni pristopil drugi zdravnik, ki me je povabil v svojo ordinacijo in mi povedal, da so odkrili tudi zelo svežo okužbo s hivom, staro približno dva tedna.

### **Pa nisi nikoli posumil, da bi lahko šlo za hiv ali hepatitis?**

Ne, nikakor. Novica me je šokirala, saj tega niti najmanj nisem pričakoval. Še nekaj mesecev pred tem sem na Legebitri opravil testiranja na hiv, hepatitis, sifilis ter gonorejo in takratni izvidi so bili vsi negativni. A okužil sem se po tem.

### **Kako pa si se po začetnem šoku soočil s tem, da imaš hiv?**

Imel sem prijatelja, ki živi s hivom, zato sem vedel, kaj okvirno to pomeni za moje nadaljnje življenje. Ne znam niti dobro opisati vseh čustev, ki so me takrat preplavljala. Predvsem sem bil zaskrbljen, kaj bi to lahko pomenilo za prihodnjo partnersko zvezo in na splošno za moje spolno življenje. To je bila ena prvih stvari, na katero sem pomislil. Stigma zaradi hiva je v naši družbi in na žalost tudi v naši skupnosti še vedno prisotna. Ljudje se še vedno bojijo oseb s hivom, marsikdo ne ve, da prenos okužbe sploh ni mogoč, če se hiv pozitivni partner zdravi. Takrat sem si mislil, da je kakršna koli možnost, da

**Najtežje opravilo tistega dne je bilo tuširanje pred odhodom; utrudilo me je, kot da bi pretekel maraton. Preden sem se lahko oblekel, sem se moral usesti in si za nekaj minut odpočiti. Zazdelo se mi je, da ne bom mogel priti niti do klinike.**

bom kdaj v zvezi, zame izgubljena. Kdo pa bi si želel imeti partnerja, ki ima hiv?! Danes na to gledam drugače. Kot sem spoznal, so ljudje zelo različni in imajo na osebe, ki živimo s hivom, različne poglede, odvisno od njihove osveščenosti in znanja. Če sam ne bi poznal prijateljave izkušnje z življenjem s hivom, bi diagnoza tudi zame pomenila bistveno večji šok. Sicer pa se zaradi izčrpanosti in slabega počutja v tistem trenutku nisem dobro zavedal novice. Moj prvi cilj je bil, da se čim hitreje pozdravim in spravim nazaj na noge. Infektolog mi je takoj predpisal zdravila za zdravljenje hiva. Moja prva terapija je vsebovala 3 tablete dnevno. Po nekaj mesecih smo terapijo zamenjali, tako da danes prejemam 2 tablete dnevno.

### **Kako pa je potekalo zdravljenje hepatitisa?**

Glede hepatitisa C so mi povedali, da je ozdravljiv. Optimistično sem si mislil, da se bom pozdravil že v nekaj mesecih. Bil sem trdno prepričan, da bo tako, saj se nisem niti zavedal, kako zelo sem bil v resnici bolan. Na koncu je zdravljenje potekalo več kot leto dni. Prvo polovico leta sem večinoma preživel v postelji, spal sem in gledal televizijo. Tega se človek kmalu naveliča. V zimskem času še nekako gre, poležaval sem zavrt v toplo odejo in ni mi bilo treba iti na mraz, dež, sneg; ampak spomladi, ko je zunaj sonce, je bilo to nenehno poležavanje mučno.



Poleg počitka so mi predpisali tudi primerno dieto, izogibati sem se moral mastni hrani in alkoholu. Zame je skrbela mama. Prvih 6 mesecev sem moral redno hoditi na kontrole, sprva vsak drugi dan, potem dvakrat tedensko in kasneje na dva tedna. Tako smo se z osebjem infekcijske klinike že dobobra spoznali. Po 6 mesecih je izzvenela okužba s hepatitisom B. Mislil sem si: »One down, two to go.« Konec poletja je koncentracija hiva v krvi padla pod raven zaznave, kar je bil pomemben psihološki premik, ki mi je dal še dodatne energije in nove moči, da opraviš še s hepatitisom C. Ker ta okužba po 6 mesecih ni izzvenela sama od sebe, smo se skupaj z zdravniki odločili, da ga bomo odstranili s pomočjo novih uspešnih zdravil. Dvanajsttedenski režim jemanja

**Pomembno se mi zdi, da osebe, ki živimo s HIV, stopimo iz sence. S tem bi tudi zmanjšali stigmo in diskriminacijo. O nas se govori, kot da sicer obstajamo, ampak smo nevidni. Zavedam pa se, da se marsikdo razkritja boji zaradi pričakovanih negativnih odzivov ali pa slabih izkušenj.**

dodatne tablete na dan je bil uspešen in je že po nekaj tednih nakazal, da hepatitis C ni bilo več v krvi, čeprav to še ne pomeni, da ga ni bilo niti v jetrih. Šele negativni rezultat šest mesecev po končani terapiji je potrdil, da sem ozdravljen hepatitis C. Celotno zdravljenje je tako trajalo več kot leto dni.

#### **Kako pa gledaš na prihodnost in svoje zdravje?**

Na prihodnost gledam zelo optimistično in pozitivno. Saj sem tak že po naravi. Edino okužbo, ki jo še imam – HIV, imam danes pod nadzorom. Dvakrat letno imam pregled pri infektologu in to je moj edini stik s kliniko. Rečem lahko, da se počutim dobro in da sem zdrav. Razvoj zdravil za HIV je bil neverjeten. Včasih so ljudje vsak dan zaužili ogromno tablet, danes je to za številne zgolj ena tableta, v bližnji prihodnosti pa si lahko obetamo zdravila, ki jih bodo zgolj injicirali vsakih nekaj mesecev.

Ena injekcija na tri mesece, ki nadomesti vsakodnevno jemanje zdravil, bi olajšala življenje številnih ljudi, izjemen razvoj zdravil proti HIVu pa mi daje upanje, da bomo nekega dne dobili zdravilo, ki bo virus odstranilo iz telesa. A pustimo času čas. Srečen sem, da živim v državi, kjer je za zdravljenje HIV pozitivnih oseb dobro poskrbljeno, za razliko od številnih drugih delov sveta. Tudi zato je tako pomembno redno testiranje. Če že imaš HIV, ga je treba čim prej odkriti, saj imaš vse možnosti za zdravljenje, ki preprečuje, da bi zbolel.

#### **Kako so ljudje okrog tebe sprejeli, da imaš HIV?**

Najprej sem povedal svoji mami, kmalu po postavitvi diagnoze. Vedno sva si bila blizu, tako da sem ji moral zaupati tudi to novico. Najprej sem ji sicer povedal samo za hepatitis C. Za HIV ji nisem upal povedati, predvsem zato ker je, po tem ko sem ji razkril, da sem gej, rekla, da naj le pazim, da ne bom domov prinesel kakega HIVa. Potem pa to! No, seveda jo je novica šokirala, a kljub vsemu jo je sprejela dobro. Od takrat mi stoji ob strani in vedno mi je bila v podporo.





**Takrat sem si mislil, da je kakršna koli možnost, da bom kdaj v zvezi, zame izgubljena. Kdo pa bi si želel imeti partnerja, ki ima hiv?! Danes na to gledam drugače.**

Nikoli mi ni ničesar očitala. Tudi vsi prijatelji so novico dobro sprejeli. Dandanes beseda le tu in tam nanese na hiv; ko se srečamo, povprašajo, ali je vse ok, in na tej točki se naša debata o tem zaključí. Naši odnosi se zaradi tega niso spremenili, morda bi lahko rekel, da so se celo bolj poglobili. Status sem zelo hitro razkril tudi v sedanji službi, saj je okolje na Legebitri tako sprejemajoče, da sodelavci s tem nikoli niso imeli nobenih težav.

**Ampak tega, da si pozitiven, nisi razkril le bližnjim in sodelavcem?**

Res je, hiva ne skrivam niti

pred morebitnimi partnerji. Na določenih aplikacijah, kot je na primer Grindr, imam status javno označen: pozitiven in nezaznaven. Pomembno se mi zdi, da osebe, ki živimo s hivom, stopimo iz sence. S tem bi tudi zmanjšali stigo in diskriminacijo. O nas se govori, kot da sicer obstajamo, ampak smo nevidni. Zavedam pa se, da se marsikdo razkritja boji zaradi pričakovanih negativnih odzivov ali pa slabih izkušenj.

**Ti torej slabih izkušenj sploh nisi imel?**

Pravzaprav ne. Sem pa bil kdaj na Romeu deležen tudi nenavadnih vprašanj, na primer koliko časa bom še živel in podobno, kar nakazuje na nizko poznavanje hiv tematike. Diskriminacije sem bil deležen pri zobozdravniku, saj me vedno naroča zadnjega, po navadi v petek popoldne, kar pa je popolnoma nesmiselno. Hiv se na tak način ne prenaša in čudi me, da so lahko zdravstveni delavci tako nevedni.

**Kako pa ti tvoja izkušnja pomaga, ko na testiranju svetuješ uporabnikom, ki jih je strah?**

Velikokrat se zgodi, da tudi uporabnikom razkrijem svoj status ali pa zanj že vnaprej vedo in se potem pogovarjamo, kako je živeti s hivom. Zdi se mi pomembno, da lahko to izkušnjo delim ter na nek način poskušam premagati nekatere odvečne strahove glede hiva. Ne povem vsakomur, a če je kdo v stiski, mu lahko povem, da sem tudi sam pozitiven in da kljub temu živim čisto običajno življenje.

**Tudi zato je tako pomembno redno testiranje. Če že imaš hiv, ga je treba čim prej odkriti, saj imaš vse možnosti za zdravljenje, ki preprečuje, da bi zbolel.**

Testiraš se lahko na hiv, sifilis, hepatitis B, hepatitis C, analno gonorejo in oralno gonorejo.

**BREZPLAČNO**

**BREZPLAČNO**



**Radovljica**



**Ljubljana**



Na voljo so ti brezplačni kondomi in lubrikanti.

**ZAUPNO**



**Koper**



**BREZPLAČNO**



Možnost brezplačnega cepljenja na hepatitis A in B.



**V letu 2018 nas lahko pričakujete v domala vsakem koncu Slovenije:**

- CELJE:** januar, april, junij, oktober
- RADOVLJICA:** januar, maj, september
- MARIBOR:** vsak mesec
- MURSKA SOBOTA:** marec, julij, november
- NOVO MESTO:** februar, maj, avgust, november
- PTUJ:** april, september, december
- KOPER:** februar, maj, avgust, oktober
- SLOVENJ GRADEC:** marec, junij, oktober

Natančni termini testirnih dogodkov po Sloveniji so objavljeni mesečno na spletnem mestu [kajisce.si](http://kajisce.si)

Točne lokacije v posameznem kraju zaradi diskretnosti sporočimo le na podlagi predhodne najave na [info@kajisce.si](mailto:info@kajisce.si)

**KAJišeš.si**

VEČ O HIVU



# MSD

INVENTING FOR LIFE

## ZAKAJ ODKRIVAMO V DRUŽBI MSD ODKRIVAMO ZA ŽIVLJENJE

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

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

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

Raziščite našo predanost odkrivanju:  
obiščite [www.msd.si](http://www.msd.si) in [www.msd.com](http://www.msd.com)  
in se povežite z nami  
na Twitterju [@MSD\\_Slovenia](https://twitter.com/MSD_Slovenia).



[www.klub-libero.si](http://www.klub-libero.si)

spoznavanje  
druženje  
zabava

Ulica Pohorskega bataljona 34, Ljubljana



SAVNA  
GYMNASIVM



# Kristijan LEŠNIK



Foto: Matic Korošec

## **Pred leti si se iz Slovenije preselil v Pariz. Kaj te je motiviralo za odhod?**

Za selitev v Pariz je bilo več razlogov. Tam je živel moj fant, ki sem ga sicer spoznal šele nekaj mesecev prej. Bila sva v fazi spoznavanja, ko je v Sloveniji ravno prišlo do »škandala«. Tabloidni časopis je napisal senzacionalen članek o mojih podvigih v filmih za odrasle, ki sem jih leto poprej posnel v tujini. Pravzaprav sem se takrat ravno vračal iz Pariza. Priletel sem na Brnik in bil je res čuden občutek, ko sem imel v mislih, da ravno zdaj vsa Slovenija, vsi moji sorodniki, babice in dedek berejo članek o meni in gledajo moje razgaljene fotografije. Verjetno ni treba posebej izpostavljati, da to predstavlja veliko psihično breme in ravno zato je moj fant predlagal, naj nemudoma

pridem k njemu v Pariz, daleč stran od vsega pompa. Sprva se mi je to zdelo prenačljivo, vendar sem na koncu vseeno odšel in zdaj po štirih letih sva še vedno tukaj skupaj, tako da je bila odločitev prava. Rekel bi lahko, da se je moje življenje uredilo, kljub temu da so se v časopisu, ki je prvi objavil ta senzacionalen članek, zares potrudili, da me očrnijo. Tudi družina mi stoji ob strani, kar mi je najpomembnejše.

## **Kako je naneslo, da si se pričel ukvarjati z modnim ustvarjanjem?**

Že dlje časa sem si želel imeti oblečen kos oblačila s potiskom, ki sem si ga sam zamislil. Nekaj drugačnega od tistega, kar najdem v trgovinah. Vedno mi je bila všeč ideja, da bi imel oblečeno nekaj z sporočilom, predvsem v smislu parodije. Tako sem zbral pogum in začel z iskanjem najboljšega

dobavitelja, ki bi mi potiskal oblačila. Najprej sem imel samo majice, nato sem dodal še puloverje, kape in tudi nakit. Upam da bom sčasoma dodal še nove kose.

## **Kako bi opisal svojo linijo oblačil?**

Majice mister.kiki bi opisal kot majice s sporočilom, a z več možnimi interpretacijami. Gre za parodije; na primer Not your Daddy (Nisem tvoj očka) je rešitev za vse tiste, ki imajo težave s tem, da jih po njihovem mnenju prezgodaj oklicujejo za »Daddyje«. V praksi je »Daddy« sicer kompliment, vendar lahko namiguje tudi na t.i. Daddy issues, ki označujejo neizmerno hrepenenje po starejših moških. Tako se marsikomu zdi, da ga glede na njegovo starost prezgodaj oklicujejo za »Daddyja«. V izogib takim dogodkom samo oblečemo to majico – za sliko na socialnih



omrežjih, na zabavi ali pa samo za popestritev dneva. Dobil sem kar nekaj odzivov, da majica zares deluje, pa tudi opaženi boste zagotovo.

Tudi Beefcake (mesna torta) lahko uporabimo za nekoga, ki redno zahaja v fitnes in razkazuje svoje mišice, ali pa kot satiro na nekemu, ki ne mara ničesar, povezanega s športom – od proteinskih napitkov do mesnih tortic. Roza barva pa lahko še toliko bolj poudari mačota v tebi.

Upam tudi na dodatno razširitev prodaje, čeprav je že sedaj le malo držav na svetu, kjer še ni bilo naročila za majico mister. kiki. Majice so izdelane iz 100 % organskega bombaža, kar zagotavlja izjemno udobnost. Imajo vse certifikate za tekstil organske in biološke predelave pa tudi potrdilo Fair wear, saj so izdelane v do delavcev prijaznih razmerah. Sama produkcija tiska na majice poteka v Franciji in Veliki Britaniji.

#### Kje si lahko ogledam ali kupim tvojo znamko?

Na spletni strani:  
[www.misterkiki.com](http://www.misterkiki.com).

#### Kaj je tvoj navdih?

Da nekdo obleče majico mister.kiki

■ PETER ŠTANGELJ

## O Kristjanu smo izvedeli še

in s tem privrabi drugim nasmeh na obraz. :)

#### Najljubši modni oblikovalec?

Riccardo Tisci.

#### Kakšna je skrivnost tvoje postave?

Predvsem redni obiski fitnesa, povprečno štirikrat na teden, na drugem mestu pa je prehrana.

#### Najljubši kotički Pariza?

Najljubši del Pariza mi je stara mestna četrt Marais v samem centru, kjer od oktobra naprej tudi živim s partnerjem. Tam je najti najljubše koticke starih ulic, pa tudi meni najljubše lokale v Parizu.

#### Kje najraje žuraš?

Običajno hodim žurat enkrat mesečno, kadar je kakšen večji dogodek. Lokacije so vsakič druge, tako da bi težko rekel, kateri klub točno.

#### V prostem času najraje ...?

Nič ni boljšega od *Netflix & chill*.

#### Najljubši parfüm?

Voyage d'Hermès.

#### Katera je tvoja slabost?

Pogosto rečem, kar mi pade na misel. Zelo sem slab v prilizovanju ljudem.

#### Kje se vidiš čez 10 let?

Tam, kamor me bo življenje pripeljalo. Trudil pa se bom, da bo tam čim bolje, čeprav mi že sedaj čisto nič ne manjka.



Foto: Matic Korošec



Foto: Matic Korošec

# »A 'maš kako sliko?«

Fascinacija nad falusom kot simbolom plodnosti in spolne energije je prisotna že tisočletja, sodobna tehnologija pa nam omogoča, da drug drugega navdušujemo kar s slikami svojih tičev. Razlog je v tem, da smo – glede na študije – moški bolj vizualni. Takoj ko vidimo sliko penisa, se nam sproži erotični dražljaj, ki aktivira predel možganov, odgovoren za erekcijo. Še posebej zato ker nam seks prinaša takojšnjo nagrado – prijetne občutke – in glavno nagrado – orgazem.

Že pri spletnem klepetu lahko opazimo, da penis nadomeščajo simboli, kot so jajčevci, banana, korenček ... Kljub temu da vsi ti spominjajo na mednožne prijatelje, pa posebna oblika penisa še najbolj spominja na gobo. Ta nenavadna oblika je posledica evolucije; gobasta glavica penisa naj bi moškim v prazgodovini dala reprodukcijsko prednost, saj naj bi omogočila črpanje že vbrizgane sperme tekmeca iz nožnice. To pa je tudi razlog, zakaj večini seks po orgazmu ni več prijeten – ker bi s tem naši predniki izčrpali svojo že vbrizgano spermo in tako zmanjšali možnost oploditve. A vrnimo se v današnji čas in stran od nožnic.

Običajno nam ni dovolj, da dobimo le eno sliko penisa. Možganom namreč prijajo novosti in želimo si še več. Pošiljanje slik tako ni zagotovilo za seks, četudi pošlješ najlepšo sliko penisa. Včasih je tvoja čudovita slika za prejemnika le popestritev, ki traja do njegovega orgazma.

Priznajmo si: velika večina moških nima težav s pošiljanjem slik svojega mednožja. Nekateri se s svojem tičem pohvalijo še pred sliko obraza ali pa kar namesto nje.

V stanju močne potrebnosti je to razumljivo, ampak kakšna beseda ali dve gotovo povečata verjetnost za zmenek.

Če prejmemo sliko mehkega tiča, postane enigma, ali je *shower* ali *grower*. Za prve je značilno, da so že mehki podobne velikosti kot nabrekli, za druge pa velja, da so v trdem stanju (bistveno) večji.

Pripravili smo nekaj namigov, kako čim bolj navdušiti sogovornika.

## Namig 1: Ne uporablaj bliskavice.

Direktna bliskavica popolnoma spremeni naravni videz mednožnega prijatelja. Raje uporabi naravno ali ambientalno svetlobo.

## Namig 2: Poskrbi za ambient.

Saj razumemo, da kdaj slikaš svoj ponos v navalu strasti, a poskrbi, da v ozadju ne bo družinskih slik, razmetane sobe ali umazanih nogavic na tleh. Čeprav lahko morda slednje koga še dodatno zrajca.

## Namig 3: Tič je del telesa.

Da, tič je del telesa in tako naj izpade tudi na sliki. Ne kot en štrleč hlod od spodaj ali od zgoraj, pač pa raje od strani ali od spredaj.

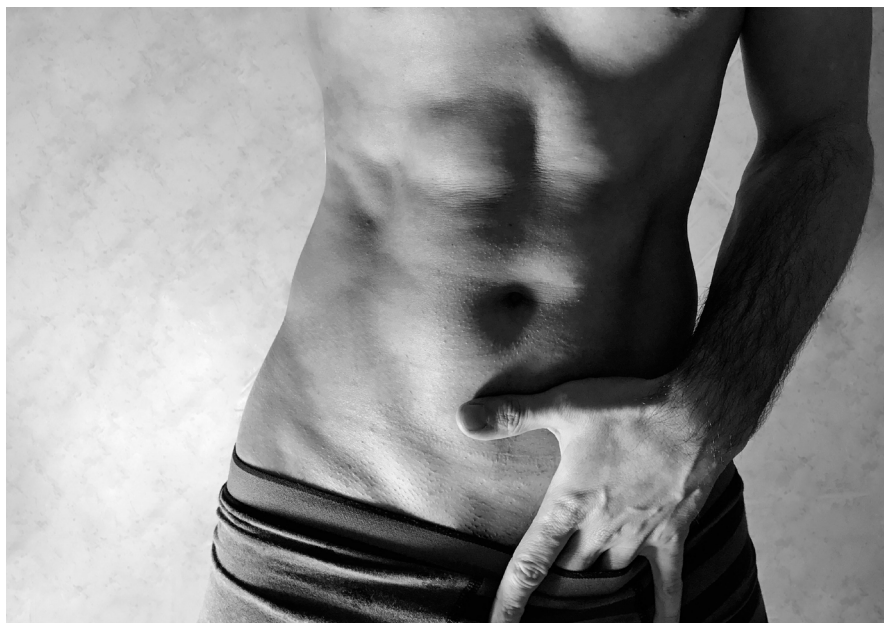
## Namig 4: Eksperimentiraj.

Vključi še kak del telesa – roko, nogo, trebuh. Ali pa kak predmet – rjuho, spodnje hlače, dildo ... Pusti domišljiji prosto pot ali pa prosi za pomoč kakega prijatelja.

## Namig 5: Zasebnost.

Preden na mobilcu svoji mami pokažeš slike z dopusta, poskrbi, da slike s pomanjkljivo oblečeno vsebino ne bodo dostopne le z eno potezo.

Če si polnoleten, ni nobenih pravnih zadržkov za pošiljanje golih fotografij. Poskrbi le, da jo bo naslovnik želel prejeti. Ko enkrat pošlješ svojo sliko (ne)znancu, ni nobenega zagotovila, da ne bo objavljena širnemu svetu. Zato poskrbi, da tvoj obraz in tvoj tič ne bosta na isti sliki.







U USAKI IGRI

JE NEKAJ TVEGANJA.

[WWW.KEMSEKS.SI](http://WWW.KEMSEKS.SI)

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

 ŠKUC

 LEGBITRA

 DrogArt

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE





Foto: Nada Žgank

## Na kavi s Suzano

Pred dvajsetimi leti sva s Suzano Tratnik delala na nekomercialni telefonski liniji Galfon – telefonu za lezbijke in geje. Po dolgem času je bil čas za klepet ob kavi. Suzana Tratnik je avtorica številnih proznih del, ki so prevedena v nekaj čez dvajset jezikov. Za svoja dela je prejela že več priznanj, med drugim tudi nagrado Prešernovega sklada. Suzana je prevajalka, dolgoletna lezbična aktivistka, občasno voditeljica kulturnih in literarnih prireditev ter soorganizatorica festivala LGBT filma pri Društvu ŠKUC.

### Kako se je začel Galfon?

Začelo se je leta 1995 – Galfon je bil projekt Roza kluba. Videli smo, da so že povsod po svetu telefoni za pomoč in svetovanje ter da naša populacija to še posebej potrebuje. To se je kasneje izkazalo kot resnica; veliko jih je klicalo. Problemi so bili večinoma osamljenost in izolacija – tudi v Ljubljani, ne samo po vaseh. Homoseksualnost je bila stigma in večina je živela tako, da se nikakor niso izpostavljali. Spomnim se neke punce, ki ji je razpadla dolgoletna monogamna zveza. Klicala je, ker jo je bilo zelo strah, saj nikomur ni povedala, kako je intimno živela. Zelo je bila osamljena, ni vedela, kaj naj naredi, kam naj gre, komu naj se izpove. Ponavadi ljudje mislijo, da če si s kom, da »potem si pa v redu«. Večkrat pa se je izkazalo, da je potreba po širši skupnosti velika in da je ključnega pomena.





Vloga Galfona je bila tudi svetovanje o HIV in spolno prenosljivih okužbah (SPO). Imeli smo veliko izobraževanj in delavnic. Izobraževali so nas tudi svetovalci Telefona SOS za ženske, otroke in žrtve nasilja ter telefona Zate. O svetovanju smo se oboji veliko naučili, ker smo bili specifična populacija. ŠKUC je izdajal tudi zloženko o SPO.

Spomnim se, da so zelo pogosto klicali strejt moški in tudi ženske, ker niso vedeli, kje bi dobili informacije o SPO in možnostih testiranja na HIV. Veliko je bilo klicev po varanju partnerja ali partnerke ter strahov in moralnih mačkov.

Potem je počasi začel prevladovati internet. Ljudje so veliko stvari sprostili tam, začeli so iskati partnerke in partnerje preko spleta, število klicev se je zmanjševalo. Škoda se mi zdi, ker ljudje enostavno niso več klicali in niso več govorili.

Legebitra je prišla s svetovalnico za mlade in potem smo se počasi odločili, da razpustimo telefonsko linijo Galfon in klicatelje ter klicateljice preusmerimo k njim.

#### **Kako se je tebe v devetdesetih dotaknil HIV?**

HIV in AIDS sta prispela kot strašna, skrivnostna bolezen, za katero komaj verjameš, da obstaja. Spomnim se strašljivih slik tistega nultega pacienta v Ameriki, ko je zbolel. V osemdesetih je sekcija Magnus izdala prve zloženko z naslovom *Ne umrite od strahu*, v katerih je bilo opisano, kako se HIV prenaša. Ko enkrat poznaš pravila, je zelo enostavno in jasno. Kri, sperma, z matere na plod ...

Potem smo sredi osemdesetih hodili v Amerikanci. Moja strejt prijateljica je nekoč rekla: »Kaj pa če ne bi šli to soboto tja, kaj pa če se res kaj okužimo?« Bilo je veliko nevednosti o okužbi. Na sceni sem počasi spoznala prve geje s HIVom. Bili smo klapa in skupaj smo jedli in tudi pili iz iste flaše. Vem, da mi je ena prijateljica govorila: »Kaj zdaj ti piješ z njimi tako, kaj če se pa res kaj prenaša?« Veliko je bilo predsodkov in zgodb o komarjih prenašalcih. Na drugi strani pa so strejti enostavno seksali brez kondomov, kot da se to njihov sploh ne tiče.

Poznam jih nekaj, ki so umrli, ne da bi komu povedali da imajo HIV ali AIDS. Zavestno se niso hoteli zdraviti. Lahko bi preživeli, ampak ljudje so zelo različni. Takrat so mislili, da če imaš HIV, boš kmalu umrl.

Nekaj časa sem živela s HIV pozitivno osebo. Sploh nisem razmišljala o njegovem stanju. V isti hiši sem živela s tremi geji in takrat me je ena prijateljica spraševala, če se kaj testiram na HIV. Vprašala sem jo, zakaj me sprašuje, saj nič takega ne počnem in nisva par, ne menjujeva si igel, nič takega! »Ja, zato ker živiš z nekom, ki ima HIV, pa uporabljaš isti tuš.« Bila sem res jezna nanjo, še posebej ker je sama imela nezaščitene odnose z nekimi tipi, ne da bi razmišljala o lastni varni spolnosti.

#### **Kaj delaš trenutno?**

Trenutno prevajam kratke zgodbe Lejle Kalamujič (sarajevska lezbična avtorica). Lotevam se pisanja mladinskega romana in na začetku ne maram kaj dosti govoriti o projektu.

#### **Zakaj pogosto pišeš o smrti, otroštvu in Prekmurju?**

Po moje te tisto, kar te spremlja kot otroka, globoko zaznamuje. Je nekaj, kjer si najbolj doma. Ko pišem, imam potrebo, da sem v nekem miselnem okolju, kjer lahko

raziskujem in sestavljam zgodbe. V otroštvu sem bila bolj povezana z živalmi. Vsi okoli mene so imeli živali. Imela sem relativno lepo in mirno otroštvo in rada se vračam v ta čas. Težje se vračam v čas, ko je bilo moje življenje mučno. Pisanje ni terapija. To je prva napaka, ki jo delajo začetnice in začetniki. Mislijo, da če privlečejo na plano svoje travme, bo to nekomu zanimivo.

#### **V privatnem življenju veliko bereš?**

Ne toliko, kot bi si želela. Tudi jaz preveč časa zabijem na računalniku. Najraje berem, ko sem drugje; na dopustu, na vlaku. In velikokrat sem jezna, da si tako pogosto doma tega ne privoščim. Včasih, ko sem pisala recenzije, sem več brala že zaradi tega in pa seveda zaradi prevajanja.

#### **Najljubša knjiga?**

Teško .... toliko je različnih slogov, tematik. Včasih sem imela zelo rada Oscarja Wilda, roman *Slika Doriana Greya*. Rada berem Toni Morrison. Moj okus se spreminja, vendar ne berem bestsellerjev. Zdaj rada berem trans avtorice, predvsem ameriške. Ljudi, ki imajo nekaj za povedati. Predlani sem bila v Torontu na knjižnem festivalu IFOA in spomnim se okrogle mize o moški poeziji, katere naslov je bil: Ali ima beli moški še kaj za povedati v poeziji? Si predstavljaš kaj takega pri nas? Skoraj nemožne.

#### **Kako sebe vidiš danes?**

Nisem si mislila, da bom postala pisateljica. Nisem iz umetniške ali intelektualne družine in vedno se mi je zdelo, da so umetniki neki drugi ljudje, meščani ... Prvenec sem izdala pri triintridesetih, kar je za slovenske razmere podivjanega objavljavanja zelo pozno, in še vedno si sebe nisem predstavljala kot pisateljico. Vedno se skoncentriram na tisto, kar trenutno delam, in ne razmišljam toliko, kaj bo potem.

#### **Knjiga *Ime mi je Damjan* je leta 2014 izbrana za projekt *Rastem s knjigo*; 22.000 izvodov knjige so dobili dijaki in dijakinje prvih letnikov srednjih šol. Kakšni so bili odzivi?**

Reakcije so bile zanimive. Vabljen sem bila v nekaj knjižnic in na šole.

Dijaki in dijakinje niti nimajo predsodkov – odkrito postavljajo vprašanja. Kaj je z Damjanom? Kaj je z njegovim spolom? Zakaj je tako močan, če piše, da je Vesna? Bila so iskrena vprašanja. Veliko smo govorili o tem, kaj je homoseksualnost in kaj je transspolnost. Kasneje sem slišala, da na veliko šol in v veliko knjižnic nisem bila povabljen, češ da k njim že ne bo hodila lezbijka. Nekaterim se je knjiga o Damjanu zdela prehuda; da je preveč alkohola in drog. Menili so, da je seveda treba govoriti o drugačnosti, ampak s kakšno drugo knjigo. Galeb Jonathan Livingstone je recimo nekaj mehkega in tako simbolnega, da v bistvu ne prideš do konkretnih identitetnih vprašanj. Me pa vse to niti ne skrbi. Mislim, da je imel roman *Ime mi je Damjan* lep uspeh.

■ PETER ŠTANGELJ

# Reši dilemo s Teto Pepco

Draga PEPA,  
 nekoliko sem v dilemi, in sicer se je zgodila sledeča situacija. Včeraj sem se za seks dogovoril s prijetnim parom. Ob prihodu je nastala prva manjša zmešnjava, saj se nismo mogli zmeniti, kdo bo aktiven in kdo pasiven. A po nekajminutni debati smo le prešli k akciji. Nataknil sem kondom in si podredil prvega tipa ter nato uporabil drugi kondom na drugem. Vse dokler nisem prišel tik pred vrhunec, ko sem ju vprašal, kam naj špricnem. Spogledala sta se in prvi je dejal v usta, drugi pa v rit. Ker sem bil takrat tako narajcan, sem v trenutku snel kondom, porinil tiča v partnerjevo ritko in po parih minutkah z glasnim vzdihljajem spustil spermo vanj. Prijatelj mi je rekel, da sem naredil neumno napako, zato se obračam k tebi po nasvet. Saj ne more priti do nobene okužbe, kajne? Konec koncev sem uporabil kondom med seksom. Teh nekaj minut pa ja ne šteje?  
 Hvala za tvoj odgovor,  
 Žiga

Žiga!

Pohvaljen, da si se pri seksu zaščitil s kondomom, ampak, krščen matiček, kje se te pa glava drži, da na koncu narediš nekaj tako nespametnega, kot je odstranitev kondoma tik pred koncem? Seveda šteje vsaka minuta, ko si vstavil svojega nezaščiteneega korenjaka v pohotno ritko in se s tem izpostavil možnosti prenosa vseh spolno prenosljivih okužb, še posebej kakšni nezaželeni gonoreji ali sifilisu, ki sta te dni v porastu. Mar bi še tisto minutko potrpel s kondomom na glavi. Jejhata! Zdaj, kar lahko narediš, je le, da opraviš generalni servis na SPO; in sicer 6 tednov po nespametnem dogodku za hiv, tri mesece počakaj za sifilis, 3-7 dni za gonorejo in do pol leta za hepatitisa.

*tvoja Pepa*



Si seksual brez kondoma?  
 Se je kondom poškodoval?  
 Ti je partnerjeva sperma prišla v usta ali v oči?

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

**HIV SOS**   
**070 36 16 96**  
 zaupen | anonimen



**Sumiš, da si bil izpostavljen HIV-u?**

Postekspozicijska profilaksa lahko prepreči okužbo s HIV-om potem, ko je virus že vstopil v tvoje telo.

**KAJišeš.si/PEP**



vsak petek  
**naked**

vsako soboto  
**tematski  
večer**

3 etaže

3 savne (finska, turška, infra)

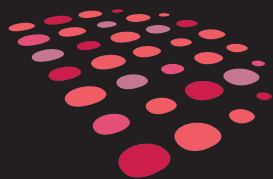
kabine

dark room in glory hole

terasa

masaže

bar



**district35**

savna za moške

Spremljajte nas na fb in na spletni strani:

[www.district35.si](http://www.district35.si)  
[www.facebook.com/district35.si](https://www.facebook.com/district35.si)

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

torek in četrtek:  
10.00 - 24.00

sreda:  
15.00 - 24.00

petek, sobota in dan pred praznikom:  
15.00 - 02.00

nedelje in prazniki :  
15.00 - 24.00

ponedeljek zaprto

Poletni urnik velja od 1.6.-15.9.!







## **NIKOMUR NE PRIVOŠČIM TEGA, KAR SE JE ZGODILO MENI**

**»Živijo, star sem 33 let in trenutno se mi zdi, da se je zame svet ustavil.«**

**Tako se je začelo njegovo sporočilo, ki mi ga je na elektronski naslov programa Buddy poslal lani spomladi, le nekaj dni po njegovi diagnozi. Ne on ne jaz si takrat verjetno nisva predstavljala, kaj prinaša prihodnost. Preizkušnje, ki jih bo nanizala njemu in izkušnje, ki jih bo prinesla meni.**

**Počaščen sem, da sem spremljal in da še spremljam njegovo pot in iskreno občudujem njegov pogum, ki ga vedno znova dokazuje ob soočanju s hudo boleznijo. Dandanes, dve desetletji po prihodu učinkovitih zdravil, ki so spremenila podobo epidemije hiva, virus ne vzbuja več strahu kot nekoč, aids pa je le oddaljen spomin, ki je zaznamoval neke druge čase in neko drugo generacijo. A on bi se zdaj s tem le stežka strinjal. Ker se nikoli ni testiral, je okužba napredovala do te mere, da je zbolel. Zanj zaenkrat ne velja tista: »Tableta na dan, pa sem zdrav.« Morda kdaj bo. A diagnoza hiva je bila šele prvi korak na težki poti. Na koncu te poti pa bo – v to je prepričan in jaz mu verjamem – zmagovalec.**



### **Lansko leto je bilo zate izjemno težko. Kako pa se spominjaš časa pred tem?**

Delal sem, se zabaval, užival v življenju. Zdi se mi, da sem živel čisto običajno življenje.

### **Potem si pa posumil, da nekaj ni v redu. Kaj se je začelo dogajati?**

Pravzaprav se je dogajalo že kar dolgo časa, ampak si dolgo nisem hotel priznati, da se ne počutim v redu. Imel sem srečo, da sem imel prijateljico, ki mi je govorila, naj nekaj storim. Povedala mi je za nek film, ki sem si ga čez nekaj časa, ko sem se opogumil, pogledal. In takrat sem kot glavnega igralca videl sebe z istimi težavami.

### **Ampak preden si gledal ta film, nisi nikoli pomislil, da bi se lahko tudi tebi zgodilo?**

Seveda sem pomislil. V bistvu sem bil tisočodstoten, da imam hiv.

### **Pa si se že kdaj testiral?**

S tem se nisem želel soočiti. Sem si rekel: dokler se bom v redu počutil, ne bom hodil na testiranja. Ko se ne bom več, bom pa nekaj naredil glede tega. In zgodilo se je točno to. Še po tistem filmu sem kljub zanič počutju odlašal še kar kakšen mesec.

### **Kako pa si se počutil?**

Bil sem bolan. Popolnoma brez energije, brez volje, nisem več vedel, kaj je normalno počutje. Bil sem popolnoma izčrpan, nisem zmogel več hoje po stopnicah. Dve prehojeni nadstropji, pa sem bil adijo. Zaposlen sem bil v kuhinji, a nisem več mogel opravljati dela, v rokah sem imel takšne krče, da nisem več mogel mesiti testa. Hude krče sem imel tudi v nogah. V ustih sem imel bele obloge, kasneje sem izvedel, da gre za glivično okužbo. Na nogi se mi je pojavilo znamenje vijolične barve. Potem pa je minil tisti mesec in sem šel na pregled.

### **K svojemu zdravniku?**

Ja in poslal me je naravnost na infekcijski oddelek. Tam so me pregledali, mi vzeli kri in mi povedali, da dobim izvide po pošti. Naročili so me na kontrolo čez tri mesece. Bil je december, bil sem v pričakovanju novega leta. In ravno

na silvestrovo sem imel hud napad, vse me je bolelo; roke, noge, glava. Bilo je grozljivo.

### **Torej si novico, da imaš hiv, prejel po pošti?**

Ne, potem se je drugače obrnilo. Izvid so mi hitro poslali. Ampak ker sem imel takrat težave s stalnim naslovom, izvida nisem dobil. Čakal sem cel december, januar in februar, potem pa sem bil marca tako ali tako naročen na pregled na oddelku, kjer so me testirali. In tako sem s trimesečno zamudo izvedel, da imam hiv.

### **Torej si tri mesece kasneje prišel na oddelek. Kaj ti je povedal zdravnik?**

Rekel mi je, da sem na vse negativen. Bil sem zelo vesel, saj sem pričakoval marsikaj drugega. Zahvalil sem se, vstal in ves srečen šel do vrat, ko me je neka druga zdravnica, ki je bila v istem prostoru in je očitno slišala moj priimek, vprašala, če sem jaz ta in ta. Rekla je, da me čaka ena kuverta. Pojasnila mi je, da so mi jo poslali po pošti, a je prišla nazaj. In sem moral nazaj za mizo. V kuverti pa pozitivni izvid testa in navodilo, naj grem takoj na infekcijsko kliniko v Ljubljano na nadaljnje preiskave.

### **Zakaj pa ti je zdravnik rekel, da si na vse negativen?**

Ne vem, nekaj je zamešal. Bral je iz nekih svojih izvidov in sploh ni vedel, da je tista kuverta zame.

### **Pa se spomniš, o čem si takrat razmišljal?**

Ne, ne spomnim se. Filma mi zmanjka. Naslednja stvar, ki se je spomnim, je, da sem stal pri oknu z vodo v roki. Tisti dan je bila potem norija. V stanovanju nisem zdržal, ker se mi je zdelo, da me bo zadušilo. Spat sem šel k prijateljici. Večino časa sva se sprehajala in šele pozno ponoči sem se umiril in zaspal. Zjutraj pa sem nato moral na infekcijsko kliniko. Z mamom, ker je hotela iti zraven.

### **Aha, mami si takoj povedal?**

Ja. Povedal sem ji tisto, kar so povedali meni – da sicer ni stoddotno, ker je treba narediti še potrditvene teste, a da gre

najverjetneje za to. Velikokrat mi je omenila, naj se grem testirat, ampak se nisem šel, nisem se šel ...

### **Potem si prišel v Ljubljano, na kliniko.**

Ja, najprej sem imel pregled, zdravnica me je vprašala tisoč in eno vprašanje, oddal sem kri in potem čakal na izvide. Nisem vedel, kako naj sprejemem, vedel sem, da ga imam, nisem pa vedel, kako sprejeti to dejstvo in kaj me zdaj čaka. To je bilo še najhujše od vsega. Ker nisem vedel, kaj me čaka.

### **Pa se spomniš, kaj je zdravnica rekla, ko je dobila rezultate potrditvenih testov?**

Malo mi je zbledelo vse skupaj. Povedala mi je, da gre za to okužbo in da bom od danes naprej moral doživljenjsko jemati tablete. Da pa zdaj to ni več tako huda bolezen. Ker sem očitno bil videti tako preplašen, mi je razložila, kako poteka. Seveda ti oni lahko povejo, ampak imaš še vseeno svojo vizijo in predstavo. Če bi prej več vedel o tej bolezni, bi mogoče drugače sprejel, ampak mene je, kljub temu da sem slutil, da jo imam, soočenje z realnostjo šokiralo. Bil sem histeričen. Zato mi je infektologinja dala tvoj kontakt. Ker je videla, v kakšnem stanju sem.

### **Z zdravljenjem si pričel takoj. Kakšen je bil učinek? Se ti je zdelo, da se je stanje izboljšalo?**

Prvi teden je bila v glavni vlogi psiha. Imel sem občutek, da vsak, ki me pogleda na ulici, ve, da imam hiv. Bal sem se ljudi. Pravega učinka zdravljenja nisem opazil, saj sem se po štirinajstih dneh pričel še slabše počutiti. Bil sem brez teka, vročičen, nenormalno sem se potil. Prej samo ponoči, potem pa že čez dan. Zatekale so mi noge. To so pripisali zdravljenju, zato so mi jih zamenjali.

### **Tvoje težave se torej niso končale z diagnozo. Praviloma ljudje po diagnozi dobijo zdravila in so v redu. Ti pa si imel pozno diagnozo, pojavili so se že simptomi bolezni ...**

Ja, pozno diagnozo; 198 celic CD4 v kubičnem milimetru krvi, kar je zelo slabo. No, najprej so odkrili težave z ledvicami. Okvaro ledvic zaradi dolgoletne nezdravljene okužbe

s hivom. Hospitalizirali so me na oddelku za nefrologijo, kjer sem bil kakih 14 dni. Bolj medlo imam ta čas v spominu, zdi se mi, da je vse skupaj hitro minilo. Ampak tudi po odpustu z oddelka sem se še nekajkrat vrnil tja ... Bilo je zelo zmedeno obdobje, jaz sem bil zmeden. Najhuje je bilo, ker sem se bal, da mi bodo ledvice odpovedale. Tega sem se zelo bal. Ampak potem se je stanje k sreči izboljšalo. Ne le ledvic, ampak tudi na splošno sem se počutil bolje.

temu. Poleg tega sem hotel imeti vse pri roki, imel sem namreč veliko pregledov, zato sem bil nenehno v Ljubljani. Na žalost je bil to le krajši oddih, saj so se kmalu spet začele težave.

**Spomnim se, da si takrat nenehno govoril, da se ne počutiš v redu, da je nekaj narobe. Kaj se je dogajalo?**

Mislil sem, da je to morda zaradi hiva, da še nisem čisto v redu, a vedel sem, da je nekaj narobe. Pričelo me je dušiti, spet sem bil brez energije,

tako grozno izkušnjo, je bilo takrat malo lažje. Nisem razmišljal o smrti tako kot takrat, ko sem izvedel, da imam hiv.

**Kljub temu da je dandanes hiv praviloma lažja bolezen kot rak.**

Ja, lažja, ampak jaz sem se (ne vem, zakaj) z rakom lažje soočil kot pa s hivom. Seveda me je bilo zelo strah, ampak manj kot takrat, ko sem izvedel za hiv. Me je pa bilo strah in tudi zdaj me je še.



**No, vmes pa si v svojem zdravstvenem domu že imel prve težave zaradi hiva. Kaj se je zgodilo?**

Zaradi bolečin sem šel k dežurnemu zobozdravniku. Ker sem povedal, da imam hiv, so me dobesečno vrgli s stomatološkega stola, sestra na sprejemu pa mi je pred polno čakalnico pacientov povedala, naj drugič pridem zadnji, ker imam hiv. In to se mi v tem zdravstvenem domu ni zgodilo samo enkrat, ampak večkrat. Sam sem se takrat komaj navajal na to, da sem pozitiven, zato tega res nisem potreboval. Bil sem šokiran.

**Takrat si se tudi preselil v Ljubljano in spomnim se, da si bil zelo optimističen glede življenja, želel si začeti na novo.**

Ja, bil sem pozitivno naravnan, tudi selitev v Ljubljano je pripomogla k

hujšal sem. Najhuje je bilo dušenje, saj me je tako dušilo, da skoraj nisem mogel več dihati. Spet nisem zmogel hoje po stopnicah. Moja osebna zdravnica mi je postavila diagnozo suma na pljučnico in me poslala na infekcijsko kliniko. Tam pa so ugotovili, da nimam pljučnice, temveč ne-Hodgkinov limfom, torej raka bezgavk. Pojavil se je zaradi dolgoletne nezdravljene okužbe s hivom. Zdravnik mi je rekel, naj se pripravim, da bom imel zelo naporno poletje. Čez teden dni sem bil hospitaliziran na Onkološkem inštitutu.

**V kratkem časovnem obdobju si najprej izvedel, da imaš hiv, nato pa še raka. Kako si se soočil s tem, da imaš raka?**

Ja, pravzaprav me je bilo malo manj strah kot pa takrat, ko sem izvedel, da imam hiv. Ker sem že imel eno

**Strah te je spremljal ves čas ...**

Ja, če sem samo začutil, da mi srce malce čudno zatrese, sem bil že čisto paničen. Bal sem se, da bom ob ledvice. Enkrat sem bil prehlajen in sem izgubil voh in me je to čisto sesulo. Strah me je bilo že same besede aids. Na nefrološkem mi je zdravnica povedala, da zdravilo proti glivičnim okužbam, ki ga prejemam, dobijo ljudje, ki imajo aids. Pograbila me je totalna panika. Bilo je hudo, sploh prve mesece.

**Teden dni po diagnozi raka si bil torej hospitaliziran na Onkološkem inštitutu?**

Ja, najprej so mi dali datum čez mesec dni, a so me potem vzeli noter že kar po enem tednu. Bilo je nujno, imel sem namreč limfom v četrtem stadiju. Rak se je z bezgavk razširil že naprej, tudi na možgane. Takrat mi je izbruhnil tudi herpes zoster,



imel sem velik in boleč izpuščaj na hrbtu. Na inštitutu so me zadržali štiri tedne, v tem času sem prejel dva ciklusa kemoterapije. Predpisali so mi jih osem, po prvem ciklusu pa sem ostal v inštitutu dolgo, kar štiri tedne.

**Kakšen je bil občutek, ko si prvič prišel na Onkološki inštitut? Si v zgodnjih tridesetih, pa si pristal tam hudo bolan.**

Ja, ne vem, če sem videl dva svojih let, drugače pa sami starejši. Celo dopoldne sem čakal v grozi.

**Kaj pa so ti zdravniki povedali?**

Postavili so me pred dejstvo. Sprejela me je zdravnica, ki še ni imela takega primera – torej s hivom povezanega limfoma – in mi rekla, da mi lahko samo podaljšajo življenje. Kasneje, na oddelku, sem dobil drugo onkologinjo, ki pa je že imela takšne primere in me je pomirila, ko mi je povedala, da je bilo v primeru prejšnjega pacienta vse v redu – da je v redu prenesel zdravljenje.

**Kako pa si prenašal kemoterapijo?**

Prva je bila grozna. Nisem vedel, kaj me čaka, ali bo telo sprejelo ali ne bo, težave sem imel s prebavo, grozno sem bil zatečen, čisto me je sesula. In pa psiha, seveda. Predpisali so mi petdnevni cikel kemoterapije, mesec dni ležanja v bolniški postelji pa naredi svoje. Potem sem se nekako navadil. Ko sem prišel nazaj na onkološkega na naslednji cikel, je bilo že lažje. Psihično mislim.

**Si potem sčasoma spoznal, da se boš izvlekel in se je optimizem povrnil?**

Ja, uvidel sem, da ne bom kar umrl, da pa moram biti optimističen in pozitivno naravnani, če želim preživeti. Če ne bi bil, ne vem, če bi bil danes sploh še tu. Prvi korak na poti ozdravljenja je, da začneš drugače razmišljati. Ker je kemoterapija zelo zahtevna, psihično in fizično. Učinki kemoterapije so grozni, sploh od začetka, ko jo telo prvič sprejme. In učinki vsake kemoterapije so bili drugačni. Dokler mi je tekla v žilo, je bilo še v redu, potem pa sem jo počasi začel čutiti in sem bil še kakšen teden popolnoma izmožgan. Pride za tabo.

Še do stranišča sem komaj prišel. Je res kriza, bruhal sem, nisem imel apetita, moči, ničesar. Pokali so mi nohti, usta sem imel čisto suha, prejemal sem polno zdravil in dodatkov. Zaradi zdravil, ki so tekla v moje telo, sem bil ves zabuhel. Ko je bil pa cikel mimo, pa nisem imel teka ter štiri, pet dni sploh nisem jedel. Močno sem shujšal, najmanj sem imel 54 kilogramov. Ko sem bil prvič na inštitutu, zaradi slabosti nisem mogel jesti. A ker preverjajo, koliko poješ, sem hrano skrival v omarico in se pretvarjal, da sem jo zaužil. Na koncu so me morali umetno hraniti.

**Spomnim se, da si po prvi kemoterapiji močno zatekel v glavo ...**

Ja, tisto je bilo hudo, tista je bila najhujša. Dobil sem jo v hrbet, zaradi metastaz na malih možganih. Ko sem jo prejel, bi moral mirovati cel dan, a ker nisem, mi je glava močno zatekla. Po drugi kemoterapiji sem enkrat izgubil zavest, ravno ko je prišla na obisk mama, tako da jo je to močno prestrašilo. Po tej drugi se mi je tudi močno poslabšal vid, nekaj dni sem bil skoraj slep. Zaradi slabosti sem izbruhal vsa zdravila za hiv, tako da po vsakem ciklusu kemoterapije praktično nisem bil na terapiji. In bolečine ... Ko sem ležal v postelji, sem moral dobro razmisliti, kako se bom premaknil, da me zaradi tega ne bo bolelo celo telo. Prelagal sem, da bi šel na stranišče, ker me je vsak gib preveč bolel. Je kar težko z besedami opisati, kaj se mi je dogajalo. Ampak potem pa slabost in bolečine minejo in si opomoreš do naslednjega ciklusa.

**So ti družina in prijatelji stali ob strani?**

So. Glede tega pa res nisem imel nobenih težav. Tisti, ki vedo, so me podprli. Če ne bi imel te podpore, tudi jaz zdaj ne bi bil takšen. Že pri osnovni bolezni pri tistih, ki vedo, ni bilo nobenih težav, pri raku pa brez podpore tako ali tako ne bi zmožal. Glede tega sem lahko res srečen.

**Kako pa gledaš za naprej?**

Zdaj pa kar veliko bolje, saj vem, da se je zgodilo z nekim razlogom, ne glede na to da težko preživljam, sem

optimističen in vem, da bom lahko iz sebe še veliko naredil. Res se mi zdi pomembno, da si pozitivno naravnani in da stvari sprejemaš, tudi če so grozne. In da se boriš. Strah me na trenutke še zagrabi, ampak je zdaj bolje. Zdaj lažje vstanem vsak dan. In živim za danes, ne obremenjujem se, kaj slabega se lahko zgodi jutri. Po glavi sem se tolkel, zakaj se nisem šel prej testirati, da bi prej odkrili, da imam hiv in s tem preprečili, da bi zbolel za rakom. Moral bi se hoditi testirati. Velikokrat se spomnim na to. Ne vem, zakaj, ampak ničesar nisem naredil glede tega. Ampak kar je, je. Za nazaj ne morem ničesar spremeniti. Bil sem na robu, a zdaj se borim in vem, da bom v redu.

**Zaključil si zdravljenje s kemoterapijo. So že kaj preverjali tvoje zdravstveno stanje?**

Ja, že po tretjem ciklusu so ugotovili, da sem se dobro odzival in da se rak zmanjšuje. Po zadnjem ciklusu so ponovno preverjali in ugotovili, da se je še bolj zmanjšal, oziroma »stopil«, kot pravijo. Teh novic sem bil izjemno vesel. Po zadnji kemoterapiji sem sicer zbolel za pljučnico, stanje je bilo zelo resno, pristal sem v bolnišnici in najprej so se odločili, da me bodo poslali na infekcijsko kliniko, a so si premislili, ker bi bila selitev zame preveč tvegana. Mislil sem, da ne bom preživel, a sem se k sreči pozdravil.

**Rekel si, da živiš za danes, ne za jutri. Ampak načrte za prihodnost verjetno imaš?**

Seveda, brez želje po prihodnosti ne bi imelo smisla, da se bojujem s to boleznijo. Moj prvi načrt je, da bom zdrav. Vse ostalo pa pride za tem.

**In na koncu vprašanje, brez katerega ne gre. Je kaj, kar bi rad sporočil tistim, ki bodo brali ta pogovor?**

Skrbite zase in za svoje zdravje. Ne zatiskajte si oči in ne mislite, da se vam kaj takega ne more zgoditi. Testirajte se. Redno. Pogosto. To, da imaš hiv, ni konec sveta, ampak nujno pa je, da ga odkriješ pravočasno. Nikomur ne privoščim tega, kar se je zgodilo meni.



# Ne Guglaj. Testiraj se zdaj.

Brezplačno in zaupno svetovanje ter testiranje na:

hiv

sifilis

hepatitis B in C

gonorejo

**LEGBITRA**

**KAJiščeš.si**  
VEČ O SEKSU



Univerza v Ljubljani | Medicinska fakulteta  
INŠTITUT ZA MIKROBIOLOGIJO IN IMUNOLOGIJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



F  
FUNDACIJA ZA  
FINANCIIRANJE  
INVAZIVNIH IN  
ROMANTIKARNIH  
HOMOSEKSUALNIH  
Y REPUBLIKI  
SLOVENIJI

**SOU**  
INŠTITUT V  
LJUBLJANI



**Andrej Lavtar** je politični svetovalec v skupini Zavezništva liberalcev in demokratov v Odboru regij. Velik navdušenec nad avtomobili.

**Matjaž Krmelj** je freelance grafični oblikovalec in tehnološki navdušenec. Rad ima vse, kar je lepo.





# Pridi nocoj, v Tivoli

Sredi devetdesetih so bili drugačni časi. Namesto interneta ali mobilnih aplikacij sem kupoval Salomonov oglasnik, preko katerega sem spoznal moške za svoje prve zmenke. Spoznavanje v živo pa je bilo omejeno na dve vzporedni sceni: na lokale, kot so bili Galerija, K4 in današnji Tiffany, ki se je nekoč imenoval Konzulat, ter na štrikališča, kjer sem preživel pet čudovitih najstniških let.





## Strel v polno

Med poletnimi počitnicami po koncu prvega letnika srednje šole me je grozno razganjalo. Za prvi zmenek sem se dogovoril preko Salomonovega oglasnika in prav Salomonc je odprl tudi novo poglavje v mojem življenju. V eni od številčk sem opazil oglas za Revolver, revijo s homoerotičnim nabojem, ki je bila naprodaj tudi v kioskih. Takrat ni bilo interneta in najstniška potrebnost ter radovednost sta me gnali, da bi izvedel več o gejevski sceni. Še danes se živo spominjam dneva, ko sem kupil revijo Revolver. Kar nekaj časa sem se obotavljal okoli trafike na Šubičevi v Ljubljani, dokler se nisem prepričal, da bom edina stranka tisti trenutek. Takoj po nakupu sem jo skrtil v torbo, se sprehodil mimo parlamenta in se usedel na klopcu pri Prirodoslovnem muzeju. Ko sem bil prepričan, da daleč naokoli ni nikogar, sem z veliko radovednostjo pričel prebirati revijo. Galerija, K4, Magnus in Monokel – imena lokalov oz. diskotek, kjer so se takrat zbirali geji, so bila zame nova. Prav tako sem presenečen ugotovil, da se geji zbirajo tudi v največjem ljubljanskem parku Tivoli. Revijo sem še večkrat prelistal na stopnišču bloka, kjer smo živeli. A v strahu, da bi jo našli starši, sem jo skrival v kleti.

## Jastrebi v Tivoliju

Radovednost in želja spoznati fanta sta bili tako močni, da sem se že naslednji dan opogumil in odšel v Tivoli, do parkirišča pri bazenu. Po nervoznem sprehajanju po parkirišču je do mene prišel šarmanten starejši gospod. Ni mu me bilo treba veliko prepričevati, da sem šel z njim pod most, ki park Tivoli povezuje z zgornjim nadstropjem športnega kompleksa, kjer se nahaja tudi savna Zlati klub. Tam sem mu ga fafal in to je bila moja prva izkušnja v parku pa tudi ena mojih prvih seksualnih izkušenj nasploh. Jastreb, tako so klicali premožnega arhitekta, se je kot ptica plenilka spustil nad novince v Tivoliju. A njegovemu imenu navkljub je bila moja prva izkušnja z njim prijetna, tako da sva seksualno druženje še večkrat ponovila. Tako se je začelo moje burno obdobje, ki je trajalo kakšnih pet let. Vsak večer, ko se je parkirišče pri tivolskem bazenu izpraznilo, sem se pridružil moškim, ki so z rokami v žepih kadili in čakali na svojo priložnost. Bil sem reden gost parka in skoraj vsak dan sem naivno prihajal iskat ljubezen svojega življenja. Zaljubljen sem se le enkrat. V nekega mesarja, ki je bil – tako kot jaz – reden obiskovalec Tivolija. Pogosto sem ga na skrivaj opazoval skozi izložbo mesnice, v kateri je delal. Imel je fanta, s katerim smo se srečali tudi v trojčku. Jastreb, Mesar, Šivilja, Babica, Drkadžija, Fafalica – to so bili le nekateri izmed ljudi, s katerimi sem se srečeval v Tivoliju. Moški so bili zelo raznoliki; od fizičnih delavcev do visoko izobraženih, od najstnikov pa do starih tudi čez 70 let. Nekateri so bili poročeni, globoko v omari, spet drugi prisotni tudi

na drugi sceni, v lokalih v centru. Srečeval sem celo duhovnike in študente teologije.

Nekateri sploh niso spregovorili besede. Recimo Fafalico, starejšega vitkega in visokega gospoda z brki, se spomnim po listku, na katerega je napisal: »Pušim kurac, pijem spermo.« Tekmovalnosti med nami ni bilo, ker nisem padal na mlade, po katerih je bilo največ povpraševanja. Še najresnejša konkurenca mi je bil moški, katerega silhueto sem nekoč opazil v mraku tivolskega parkirišča. Bil mi je strašno znan in kmalu sem ugotovil, da je to moj bratranec, ki je – tako kot jaz – padal na starejše.

## Čari kruzinga

Do seksa smo prišli bistveno hitreje kot danes preko aplikacij, ko se pogovarjaš dan, dva. Prišel si v park in če si videl koga, ki ti je všeč, si mu sledil ali mu dal kak znak. Če je bil že v gozdu ali grmovju, si pristopil do njega in ga prijel za tiča ali rit, odvisno ali si bil aktiven ali pasiven. Bilo je malo besed in hitro je sledila akcija. To je še danes čar kruzinga. Je tako kot v fizični trgovini – če ti je ponudba všeč, vzameš. Na spletu in v telefonskih aplikacijah pa »čakaš še na dostavo«. Telefonskih številčk si nismo izmenjevali, saj mobilnih telefonov še ni bilo, na stacionarne pa bi se morda oglasile žene, starši, morda celo otroci ... Če sem se s kom naključno srečal izven parka, smo se delali, da se ne poznamo. Veliko je bilo sramu ali ponotranjene homofobije, sploh pri tistih, ki so prišli le zadovoljit svoje potrebe. Kmalu sem spoznal še eno funkcijo kruzinga, poleg iskanja seksa. Ponujal je socializacijo z geji, kar me je pritegnilo, saj sem upal, da bom tam spoznal fanta. Večinoma smo se družili kar v parku, kasneje pa smo zahajali še v Galerijo, Konzulat (današnji Tiffany) in K4. Tako sta obstajali dve vzporedni sceni, ki sta se občasno tudi prepletali. To so bili super časi. Z novimi prijatelji nismo seksali, pač pa smo se družili, razvilo se je tovarštvo. Pogovarjali smo se, prinesli kakšno pivo, iz avtov predvajali glasbo. Ljudi je bilo kar veliko. Vedno ko si šel, si srečal koga, ki ga poznaš, s komer si se lahko ujel v pogovor. Ali pa si našel seks, če si ga iskal. Spomnim se starejšega gospoda, starega nekaj čez 70 let, klicali smo ga Babica. Vsak večer je prišel v Tivoli. Pogosto smo dneve preživeli v njegovem črnem golfu, ki je postal nekakšen salon, kjer smo klepetali in gledali, kdo je prišel štrikat. In Babica je znal o vsakem kaj povedati. Kogar je prišla potreba, je šel na obhod. Večina štrikanja se je dogajala v bližini parkirišča, na območju od Cekinovega gradu (Muzej novejšje zgodovine), mimo igrišč, velikega travnika pri bazenskem kompleksu in ob železniški progi – od Tivolija pa preko železniškega mostu za železniškim zdravstvenim domom, Petrolom in Delovo tiskarno. Ob progi so bile shojene potke in tako imenovani apartmajčki, kjer si



bil zaščiten pred pogledi radovednežev. Edino strojevodje so videli ogromno golote. Ko sem seksual ob progi, sem si vsakič ko je šel vlak mimo, zakril obraz ali se obrnil, da si me ne bi kak železničar zapomnil. Kaj se je dogajalo v Tivoliju, so vedeli vsi. Še moja mama, pa ni iz Ljubljane. Ko so enkrat popravljali Slovensko cesto in sem doma omenil, da sem na avtobus čakal ob Tivolski cesti, je mama kar prebledela od strahu, saj da se tam zbirajo homoseksualci, ki bi mi lahko kaj naredili. Ko bi le vedela ... Policisti nam niso povzročali težav. Sicer so delali občasne kontrole in me celo dvakrat popisali, ampak so bili vedno korektni. Vedno nas je bilo malo strah kakšnih pretepačev in tako smo se ob prisotnosti policije počutili malo bolj varno. Sicer nisem doživel kakšnega napada, sem pa slišal, da se je kdaj zgodil kak pretep. Recimo v bunkerju tik pod hribom, kjer se je veliko dogajalo, a je bil hkrati tudi slepa ulica.

## Drkadžija

Nekje pri sedemnajstih sem spoznal Drkadžijo, starejšega in zelo prijaznega gospoda iz južnih krajev. Videti je bil kot kak šofer avtobusa, bil je poraščen in brkat. Svoj vzdevek je dobil zaradi nebrzdane potrebnosti. Ni imel zadržkov in praktično kjerkoli na območju kruzingerja si je dal tiča iz hlač in si ga začel drkati. Včasih tudi pred velikimi okni tivolskega bazena, kjer je opazoval plavalce. Drkadžija je bil prototip moškega, ki mi je bil všeč. Zrajcan sem mu enkrat sledil v grmovje in pričakoval faf, drk, poljubljanje. A me je odločno obrnil, mi rekel: »Naguzi se,« in kar naenkrat sem ga imel v riti. Prišlo mu je zelo hitro. Za kratek čas mi je dal svojega tiča v usta in me še enkrat nategnil, tako je bil potreben. Skoraj vsakič, ko sva se videla, sva tudi seksual. Pa ne samo v Tivoliju; enkrat sem ga videl po žurki v Tifli, ko sem na Bavarcu čakal avtobus. On se je pogovarjal s šoferji, a ko me je opazil, se je oddaljil od družbe. S pogledom mi je namignil, da sem mu sledil, vse do Vošnjakove; tam sva našla neko stopnišče v klet, kjer me je spet poseksal. Dvakrat. Srečal sem ga tudi pri Orto baru in nato me je nategnil kar sredi dolenske proge. Še danes se spomnim njegovega zadaha po špricarju in suhah salamah ter spominka, ki sem ga dobil za domov – njegove sperme, ki je ob curljanju iz ritke pustila madež na spodnjih hlačah. Ko Drkadžije nekaj časa ni bilo več na spregled, so začele krožiti govorice, da je v Tivoliju drkal pred nekimi mimoidočimi, ki so ga odpeljali v Mostec, ga z vrvjo privezali na avto in vlekli do smrti ...

## Tivolski WC-ji

Seksali smo tudi na WC-jih v športnem kompleksu v Tivoliju. Kabine so bile prav prirejene našim aktivnostim, z luknjami, ki so omogočale, da si si potešil veliko

radovednosti. Ko sem prišel na WC, sem se zaprl v kabino in čakal. Če je nekdo odpel zadrigo in dejansko lulal, je bil to samo nič hudega sluteči strejt in delal sem se, da me ni tam. Če pa je bil nekdo sumljivo dolgo pri pisoarju, sem pripravil vrata in čakal, da se mi pridruži. Vsakokrat sem sicer previdno preveril, da ni morda kak znanec. Čeprav smo vedeli, da vsi iščemo seks, bi bilo še vedno neprijetno, če bi se srečali na WC-ju. Kadar je kdo namesto na pisoar odšel v katero od kabin, sem radovedno kukal čez luknjo. Za to je bila idealna srednja kabina, saj si imel pogled v obe sosednji. Kukal sem lahko v višino mednožja, tako da nisem vedel, kdo je v kabini, lahko pa sem občudoval tiča. Enkrat se je zgodilo, da je tudi on pokukal skozi luknjo in srečala sva se z očesi. Ker je bilo pod kabino dovolj prostora za roko, sem segel v kabino in mu ga zdrkal.

## Sava

Dogajalo se je tudi za Savo. Prvi me je tja odpeljal krojač iz Zasavja. Bil je zvest poslušalec Radia Vatikan in spomnim se, da me je učil Zdrave Marije v latinščini. Ob Savi, tam v Črnučah, je bilo seksa bistveno več – več gozda, mnogi so bili med sončenjem že nagi – po drugi strani pa je bila večja verjetnost, da te je nekdo med seksom tudi opazoval. A to me ni preveč motilo. Za Savo je bilo tudi bolj varno, saj tam ni bilo nasilja s strani razgrajčev.

Za Savo je bilo več moških iz samskih domov; prišli so tudi po dva, trije skupaj. Verjetno so imeli partnerice nekje na jugu in ker pa tu niso dobili žensk, so iskali moški seks. Ker sem bil videti kot punca, z dolgimi lasmi, me je kdo še posebej rad izkoristil.

## »Pazi se tistega ...«

O hivu se na kruzingerju nismo pogovarjali, tudi sam o njem nisem veliko razmišljal. Praktično tudi nihče, ki sem ga poznal, ni uporabljal kondoma, za lubrikant pa smo uporabljali kar slino. S kondomom sem bil poseksan le enkrat v petih letih.

Tudi aktiven sem bil le enkrat, tudi takrat brez kondoma, pa še to z groznimi posledicami. Iz riti tipa sem izvlekel čisto podrekanega tiča, ki mi ga je še pofafal. Ko je pljuval delčke dreka, je zadel tudi mojo bundo, ki je smrdela še kar nekaj časa ... Se pa spomnim, da me je v Tivoliju nekoč ogovoril moški, ki me je povabil na pijačo. Ko sem naslednjič srečal znanca, me je opozoril, da naj se »pazim tistega, ker ima aids«. To je bilo edinkrat, ko je bil omenjen hiv ali aids. No, pa še enkrat, ko me nekdo ni želel poseksati brez kondoma, ker se je bal aidsa. Očitno sem imel srečo, saj sem dobil le kako gonorejo in herpes. Če ne omenjam kakih ne preveč umitih tičev.



## Danes

S kruzingom sem prenehal nekje na prelomu tisočletja, po številnih čudovitih dnevih za Savo in v Tivoliju, da ne omenjam prešpricanih ur v srednji šoli. Preprosto nisem bil več tako drzen. Štrikališča so izgubila vlogo mest družjenja. Prevzel jo je internet, ki je omogočil nastanek virtualnih mest družjenja, kot so PlanetRomeo, Grindr, Scruff ... Geji živimo bistveno bolj svobodno kot pred dvajsetimi leti in lahko seksamo v udobju domače ali partnerjeve postelje. Tivoli pa je ostal le še mesto, kjer lahko brez kompliciranja prideš do hitrega seksa. Tam nekje ob gozdu, verjetno zato, ker je ob progi manj zaraščeno, tivolsko parkirišče pa je bolj osvetljeno in zasedeno.







# Heidi Pun: oblikovalka, ki je postala podjetnica

**S Heidi se pozna že vrsto let, čeprav se ne spomniva trenutka, ko sva se dejansko spoznala. Na ljubljanski sceni se pač ne moreš izogniti drug drugemu, sva ugotovila. Na njeni poti od oblikovalke do podjetnice ji je ogromno dala skupnost. S srečanji LGBTIQ in Tech želi podporno okolje skupnosti omogočiti tudi drugim ter jim tako pomagati pri gradnji samozavesti.**



**Je Heidi tvoje pravo ime?**

(smeh) To je dejansko vprašanje, ki sem ga dobila, ko sem prvič javno nastopala na Webcampu 2013. Govorila sem o konverziji in dizajnu. Na koncu govora sem povprašala, ali ima kdo še kakšno vprašanje. Nekomu se je zdelo primerno, da me vpraša, ali je Heidi moje pravo ime. (smeh) Sicer pa imam v Sloveniji vedno težave, ker ne znajo črkovati mojega imena.

**Kaj pa v tujini?**

Tam je problem obraten – s priimkom. Tako v glavnem uporabljam skrajšano obliko priimka – Pun. Pa še precej lažje si ga je zapomniti.

**Sebe opisuješ kot oblikovalka, ki je postala podjetnica.**

Moja ideja o podjetništvu obstaja že zelo dolgo. Pomemben je bil tudi vpliv družine; moja mama je precej podjetna, čeprav ni v istih vodah kot jaz. Na moj podjetniški razvoj je vplivala tudi zgodnja selitev od doma. Hitro sem morala najti način, kako zaslužiti za preživetje in zdelo se mi je, da je dizajn dobro plačan. Poleg tega sem precej kreativna in mi je vizualna umetnost blizu. Zamenjala sem nekaj služb, kjer sem delala kot oblikovalka, podjetniška prelomnica pa se je zgodila, ko sem šla na Startup Weekend Ljubljana 2013. Bila sem del ekipe, ki je osvojila prvo mesto, in poslali so nas na Startup Weekend v Southampton. To je bila zame potrditev, da imam žilico in da mi je podjetništvo blizu. Dobila sem zagon, pustila takratno službo in od takrat sem na svojem, podjetnica.

**Kako pa izgleda življenje podjetnice?**

Zelo je fleksibilno, tudi zelo variira glede na to, kakšne projekte imam, kdo zahteva mojo pozornost, vpliv pa ima tudi moje čustveno stanje. Imam obdobja, ko sem uizi, ko delam uro, dve na dan. So pa tudi tedni, ko delam po 12 ur in več ter vmes niti ne jem. Čeprav mi ti šprinti ustrezajo, sem pozorna, da ne trajajo predolgo. Sicer pa sem tudi oseba, ki mora vedno nekaj početi. Tudi ko sem bila npr. pred nekaj leti en mesec na Tajskem, sem imela s seboj svoj prenosnik in sem kar tam dokončala svojo knjigo Design for Founders.

**Napisala si tri knjige, kajne?**

Da, pravzaprav so tri. Že omenjena Design for Founders, Free & Unlimited Website Traffic in Your App Idea (Probably) Sucks!

**Je v tej knjigi recept, kako do novega Talking Toma?**

Mislilim ... (smeh)

**Ali – kako ne? (smeh)**

Bistvo knjige je, da se veliko ljudi novih idej loti na vrat na nos. Zaljubljeni so v svoje ideje, ne da bi imeli o njih kakršno koli kritično misel. V tej zadnji knjigi ponudim okvir, s katerim lahko testirajo, kako se bo ideja obnesla na trgu. Seveda pa je v podjetništvu toliko premikajočih se delov, da vsega ni mogoče predvideti.

**Kako torej uspeti z novo idejo?**

Nerada dajem nasvete. Moje mnenje je, da tudi tisti, ki jim ali nam je uspelo, ne vemo, kaj točno nas je pripeljalo do sem. Velik pomen igrajo sreča, pravi čas in pravi ljudje,

ki si jih spoznal. Kot sem rekla: veliko je premikajočih se delov, tako da ne moremo predvideti vsega. Edino, kar lahko naredim, je, da povem svojo zgodbo. Če ljudje iz tega potegnejo nek nasvet, je to super, ne morem pa zagotoviti, da bo moja pot prava tudi zanje.

**Zato (še) nisi napisala knjige Pravi app?**

Ja, ker ne moreš. Na nek način so tudi v mojih knjigah nasveti, veliko jih podpiram s svojimi primeri, kako sem jaz to implementirala. To je moja filozofija.

**Imaš na svoji podjetniški poti vzornike?**

So ljudje, ki jih zelo spoštujem, tudi v smislu življenjske filozofije. Rekla bi, čeprav to zveni kot floskula, da se lahko od vsakogar nekaj naučiš. Mislilim, da ni bistvo, da iščeš nekoga, od katerega vse prekopiraš, ampak od vsakega vzameš nekaj in vse to daš v to, kar si.

**Trenutno delaš samo za organizacije LGBTQ?**

Res je. Razlog za to je, da obstaja velika vrzel v tem, kako se nevladne organizacije lotevajo marketinga in IT-ja. Tu vidim precej priložnosti. Upam tudi, da mi bo kdo sledil, sploh kdo od oseb LGBTIQ v IT-vodah. Imamo namreč kapacitete in znanja, ki v nevladnih organizacijah v glavnem ne obstajajo. Z novimi pristopi bi lahko izboljšali njihovo delovanje in produktivnost. Če so to pristopi, ki delujejo za gospodarstvo in korporacije, zakaj ne bi delovali tudi za nevladne organizacije; seveda ne za vse, treba je tudi razumeti specifikke.

**Ali misliš, da nevladne organizacije tega ne znajo ali nočejo, ker naj bi bilo to preveč tržno?**

Menim, da se to razlikuje med organizacijami. Veliko je oprijemanja stvari, ki so tradicionalno delovale, hkrati pa ljudje tudi celo življenje ostanejo v istem ekosistemu. Tako ni pritoka in pretoka novih znanj. Vesela sem, da tudi v nevladne organizacije prihajajo sveži pristopi, da se premika, čeprav bi se lahko še hitreje. Razumem pa, da je pomanjkanje resursov in denarja, tudi IT je drag. Kadri grejo raje v korporacijo ali startup, kjer so bolje plačani kot v nevladnem sektorju.

**Outiranje je pogosto prelomnica v naših življenjih.****Kako je vplivalo na tvojo pot?**

Na outiranje nimam ravno najbolj super spominov, ker je moja družina precej homofobna in nimamo več stikov. Ampak vseeno ne bi naredila ničesar drugače. Zato sem vesela, da sem to storila že tako zgodaj in da sem »raging queer as I am« (smeh). Pri mnogih vidim, da se s tem vprašanjem soočajo, ko so malo starejši in ko lahko na nek način izgubijo še več. Na moj razvoj je gotovo pomembno vplivalo to, da sem takoj poiskala skupnost, takrat pač lezbično skupnost. Ta povezanost v skupnosti mi je dala močan občutek varnosti in pripadnosti. Takrat mi je to veliko pomenilo in še vedno mi, saj sem še vedno vključena v sceno.

**Nenazadnje je tvoj najnovejši projekt prav LGBTIQ in Tech?**

Res je. In ravno to želim – ciljni publiki LGBTIQ in Tech bi rada predstavila pomen skupnosti. Odkar sem se pred devetimi ali desetimi leti outirala, so se stvari zelo spremenile. Starejši verjetno opažate še bolj drastične spremembe. Mislilim, da ravno zaradi tega



Ljudje začenjajo pozabljati pomen skupnosti, so z njo čedalje manj povezani in so bolj integrirani v splošno populacijo, kjer se počutijo zelo udobno. To je sicer super, ampak nekemu, ki se šele outira in je v vmesnem stadiju, utegne ta skupnost manjkati.

### **Torej z LGBTIQ in Tech gradiš novo skupnost?**

Bolj segment, prilagojen potrebam oseb LGBTIQ v IT-ju. Sicer posplošujem, a zdi se mi, da IT že sprejema drugačnost. Seksizem je sicer še vedno prisoten, a zaradi vala, ki ga povzročajo Silicijeva dolina in multikorporacije, se raznolikost bolj spodbuja in sprejema. Tako se ljudje, ki delajo v segmentu IT-ja, manj vključujejo v skupnost, ker so zelo sprejeti.

### **Se ti zdi, da že tehnološka podjetja zgradijo neke mini skupnosti, kjer se tudi osebe LGBTIQ počutijo dovolj udobno?**

Možno, da je res. Saj moj cilj ni, da nekoga prepričam, da je skupnost tisto, kar potrebuje, če to ni. V resnici gre samo za prikaz, da to obstaja, da lahko zadovolji določene potrebe, ki jih imamo. Sicer nisem nikoli delala v korporacijah, ampak zdi se mi, da podjetja še vedno ne morejo zgraditi takšne skupnosti, kot jo lahko ponudi skupnost LGBTIQ.

### **Ali se, glede na to da delaš na segmentu skupnosti, dojemaš kot aktivistka?**

Ne zares. Vedno se mi je zdelo, da je moj pristop k aktivizmu podpiranje obstoječih aktivistov. Denimo zelo aktivno sem vključena pri Zavodu TransAkcija. Sicer nimam nobene teoretske podlage, vem pa, v čem sem dobra – v komunikaciji, marketingu, IT-ju in dizajnu. Tudi z LGBTIQ in Tech delam na strukturi, da lahko drugi naredijo vsebino, da se spoznajo med sabo. Sicer pa ne gre zame. To pravilo imam v glavi: da jaz postavljam strukturo in povezujem ljudi. Stalno dobivam vprašanje, kdaj bom pa jaz govorila na meetupih. V bistvu nočem, temu bi se rada izognila. Pomembneje mi je, da vsak sodeluje, nekaj prispeva, ne pa da pride in pasivno gleda nek šov ...

### **Na LGBTIQ in Tech torej od vseh nekaj dobiš, v zameno pa daš – drugim in skupnosti?**

To je nekakšna ideja. Da ni čisto hierarhično – da ne dela en šova za vse, ampak da lahko, da se pravzaprav pričakuje, da nekaj narediš. Intenzivno iščem govorke in govorce, ki so del skupnosti in niso nujno zelo izkušeni govorci.

### **Kako pa ciljaš na tiste, ki jih – če lahko rečem – mainstream aktivizem ne doseže oz. se dobro počutijo v svojem okolju izven skupnosti?**

S tem, da v LGBTIQ in Tech nimamo zelo radikalne politike. Sicer nimam nič proti, ampak hočem zajeti čim večji segment ljudi, ki so bolj ali manj radikalni – prej manj. Ljudje se ne poistovetijo nujno z organizacijami in aktivisti. Ne bom rekla, da sem istega mnenja, ampak če lahko vseeno odpremo vrata za te ljudi, ki se ne počutijo naslovljeni s sporočili organizacij LGBTIQ, je to lahko prvi korak, da pridejo v ta »baby pool of activism« (smeh).

### **Kako pa je sploh nastala ideja za LGBTIQ in Tech?**

Zgodba niti ni tako razburljiva. Lani po poletju mi je bilo

malo dolgčas, čakala sem na pogodbo, zaradi katere bi se morala za nekaj mesecev preseliti v London, in nisem začejala z ničimer novim. No, s pogodbo ni bilo nič. Ker poznam podobne iniciative iz tujine (npr. v Berlinu obstaja Unicorns in Tech, ustanoviteljica sem spoznala lani) in ker nekaj vem o organizaciji dogodkov, sem si rekla: »Poglejmo, ali se da kaj podobnega pripeljati tudi v Slovenijo.« Uspeh pripisujem tudi prvemu sponzorju – podjetju 3fs. Zahvaljujoč Juretu Vizjaku, ki dela v omenjenem podjetju, sem se udeležila enega od njihovih dogodkov, spoznala odgovorno osebo za takšne odločitve in hitro smo sklenili sodelovanje. Nedavno pa smo dobili še enega sponzorja, Cofound.it, ki je sponzoriral delavnico v začetku februarja.

## **Osebe LGBTIQ še vedno niso na vodilnih položajih in se ne izpostavljajo. To bi rada videla in dosegla.**

### **Kako to, da srečanja potekajo v angleščini?**

Razlogov je več. Eden je, da so dogodki namenjeni tudi tujcem, ki delajo v naših startupih in živijo v Sloveniji. Po drugi strani pa – rada imam Slovenijo in rada živim tukaj, ampak slovenščina ni uporabna po svetu. Tako je to tudi proces učenja in pridobivanja izkušenj. Sicer angleščina kot osnovni jezik v techu večini ne dela težav, ampak prav uporaba jezika in javno nastopanje utrujeta njegovo poznavanje.

### **Kdo vse pa so v ekipi LGBTIQ in Tech?**

Tim variira; odvisno, koliko ima kdo časa. So pa to Teo Radetič, Nika Kvas Lapkovski, Mia Erbus, Jessica Martinez Lima, Maja Kraljič, Matjaž Krmelj, Matjaž Drolc, Nejc Jelovčan in Jure Vizjak.

### **Kakšni so vtisi po več delavnicah, coworkingu in tudi dveh srečanjih?**

Opažam, da vsakič pride dosti novih, kar mi daje upanje, da je tam zunaj več ljudi, ki jih tovrstni dogodki zanimajo. Na zadnjem srečanju smo poskusili tudi nov format, to je intervju, skozi katerega smo predstavili osebno zgodbo. Kar bi želela, je, da bi izboljšali kvaliteto govork in govorcev, da se več ljudi nauči, kako nastopati, zato smo februarja tudi izvedli uspešno delavnico na to temo. Moja ideja je, da bo ostala neka sprememba v skupnosti, med ljudmi, tudi če naših srečanj ne bo več.

### **Kaj pa je ta sprememba?**

Upam, da bodo to nova znanja in tudi samozavest vseh teh ljudi. Želim doseči ne le povezovanje ljudi, ampak tudi preseganje ovir, ki jih imamo v tej še vedno homofobični družbi. Osebe LGBTIQ še vedno niso na vodilnih položajih in se ne izpostavljajo. To bi rada videla in dosegla, da se izboljša samozavest teh oseb, da se naučijo govoriti, vpasti nekemu strejtu sredi sestanka v besedo ...



### **Imaš občutek, da osebam LGBTIQ manjka samozavesti?**

Ja, ja. To je pa res močan občutek. Če sem čisto iskrena, poznam veliko queer ljudi, ki so ekstrovertirani, s katerimi je enostavno navezati stik, ampak se težko spomnim nekoga, ki ima visoko samozavest. Pa to ni kritika posameznic in posameznikov. Mislim celo, da to ni naša krivda ali odgovornost, ampak da vsa ta represija v družbi vpliva na nas. Če se ves čas sprašuješ: »Kaj pa če ugotovijo, da sem gej?« ali pa: »Kaj pa če si bodo mislili, da imam slabe ideje, ker sem lezbijka?«, potem imaš problem – ne boš se izpostavljati in to je škoda. Morda tega ne bi smela reči, ampak še vedno smo enakovredni ostalim ljudem, prav tako naše ideje in delo.

### **Mišliš, da osebe LGBTIQ res niso na vodilnih položajih? So morda preprosto v omarah?**

Ali je sploh kakšna razlika, če se tisti, ki so na čelu organizacij, niso outirali? Ali ni potem vseeno, če jih sploh ni? Zame razlike ni. Tudi za nekoga, ki dela v takšni organizaciji, ne. Coming out postane del tebe, je nenazadnje neko politično sporočilo, dejanje. Seveda bi rada videla, da se več ljudi outira, ko je zanje primerno in varno, ampak veliko enih strahov je zelo neracionalnih in ljudje si predstavljajo, da bodo posledice slabše, kot potem dejansko so. Seveda pa to ne velja za vse.

### **Koliko bi outiranje vidnejših oseb pomenilo nekemu, ki šele vstopa v svet LGBTIQ?**

Vsekakor bi pridobili nove vzornike. Zdajle mi pade na pamet outiranje Tima Cooka, ki je na čelu Apple. Povedal je, da tega ni imel namena narediti, saj se mu to ne zdi tako pomembno, ampak če komu pomaga in vpliva na njegovo življenje, je to vsekakor vredno. Mislim, da so takšne mikrospremembe – no, pri Cooku je šlo za veliko zadevo – eden od korakov, ki so najbolj učinkoviti za dolgoročne spremembe v politiki in družbi. Pa ne samo za mlajše, tudi za starejše osebe LGBTIQ. V okviru LGBTIQ in Tech poteka tudi mentorski program. Starejši torej dajejo zgledmlajšim. Zaenkrat je program zelo neformalen in mislim, da bo tako ostalo. Trenutna ideja je, da srečanja potekajo enkrat mesečno, zelo sproščeno, v obliki druženj. Pa tudi noben ne grize, če se hoče kdo s kom pogovoriti. V prihodnje je sicer cilj, da se mentorski program bolj komunicira in da mentorji opravljajo vlogo vzornikov ter dajejo neko usmeritev vsem tistim, ki se lotevajo kariere v IT-ju. Tu ne vidim le tehnološke podpore, ampak tudi medosebno, čemur je LGBTIQ in Tech tudi namenjen.

### **Je lahko vloga LGBTIQ in Tech tudi izobraževanje tistih, ki mislijo, da osebe LGBTIQ niso prikrajšane?**

Velikokrat sem že bila v situaciji, ko sem raznovrstnim moškim razlagala potrebo po tem. Glede na to da to ni nekaj, s čimer se lahko poistovetijo, je to po mojem mnenju izguba energije. Ampak – neverjetno, kaj bom sedaj rekla – niso vsi moški enaki (smeh). Nenazadnje so na čelu naših sponzorjev cis-beli- strejt moški. Preprosto je treba času prepustiti, da naredi svoje, in počakati, da se bodo še v drugih podjetjih pričeli zavedati, zakaj je pomembno podpirati osebe LGBTIQ in nenazadnje imeti raznoliko ekipo. Multikorporacije imajo celo kvote, saj je belih strejtov v podjetjih preveč. Namen je jasen – če razvijaš produkt, ki želi doseči čim



Foto: Blaž Vukelić

več ljudi, potem potrebuješ različne profile. Pa ne samo osebe LGBTIQ, ampak tudi osebe z oviranostmi, druge rase, več žensk ... Poznam tudi primer iz Y Combinatorja, kjer so sami moški predstavljali produkt za ženske in osebe z vaginami. Seveda niso dobili financiranja. Ne glede na to koliko raziskav o potrebah uporabnikov bi naredili, ne bi mogli ustvariti produkta, ki bi ustrezal ciljni publiki in res uspel na trgu. Narava kapitalizma je pač taka, da nima poslušna za druge stvari kot za business case. A se vendar zaradi presežka denarja vse več vlaga tudi v ljudi in nazaj v družbo.

### **Razmišljaš morda tudi o stalnem prostoru kot nekakšnem coworkingu za osebe LGBTIQ?**

To veliko stane. Imamo zelo dober coworking space, Polygon, s katerim sodelujemo. Nekaj jih je še v Sloveniji, se pa ves čas ukvarjajo s svojim preživetjem, tako da to ni ravno dobičkonosna dejavnost.

### **Kakšni pa so pogledi za naprej?**

Od začetka že govorim o tem, da bi naredili hackathon, ampak ko bo publika na to pripravljena. Vsekakor hočem narediti take vrste dogodek, kjer bi nekaj prispevali nevladnemu sektorju. Mislim, da je kapacitet veliko in če se ta dva segmenta srečata, lahko naredimo ogromno. Sicer pa bomo videli, kam nas bodo stvari pripeljale, kateri ljudje bodo ostali okoli te iniciative. Aktivnosti je že zdaj veliko – srečanja, druženja, delavnice, dan coworkinga. Hackathon pa zagotovo bo!





Foto: Blaž Vukelić

# Luka Cej:

## Enostavno je najboljše

**Petek zvečer je in v Kranju sva se oglasila pri Luku in njegovi mami Marički. Na beraško torto bova morala še malo počakati, da se ohladi, smo se pa medtem razgovorili. Izvedela sva nekaj več o zgodbi za receptom in o Luku, ki izžareva iskreno gostoljubnost stare tete in vedno poskrbi, da nihče ne gre lačen od njegove hiše.**



»Jaz svojih stvari ne kuham, priznam,« nama pove Luka. Kuhanja se je učil v srednji šoli, od svojih babic, tet in pokojnega očeta. »Pri nas ni kuhala Marička, pri nas je kuhala tata.« Recept za beraško torto, ki jo je pripravil ob najinem obisku, je nekaj posebnega, prav tako kot Lukove starine, porcelan, knjige, nakit in nenazadnje tudi Luka sam.

Že rahlo porjavel listek z receptom za torto je v družino prišel pred tremi desetletji od Marka Vuge, sina Olge Vuga z Mosta na Soči, ki je tam z možem upravljala Gostilno Vuga. »Marko me je celo čuval, ko sem bil majhen. Gospa Olga pa je fina gospa, imela je tako posebno prezenco, vedno je bila urejena. Recept je na listek napisala prav ona.« To je bila tudi ena prvih tort, ki jih je Luka pripravil, ko je pričel kuhati, kombiniral pa je različne nadeve. Pripravil jo je že vsaj stokrat. »Beraška torta naj bi bila bolj za skromne, ampak po okusu je meni primerljiva z dobrimi tortami višjega kova. Saj to ni bila torta za berače, saj niso imeli ne tort ne čokolade.« Kljub temu da rad kuha, mu slog kuhanja iz MasterChefa ni blizu. Raje ima domačo hrano,

zabeljeno z maščobo. Da je okusno, pravi; Pečenke, meso, jedi na žlico. »Nikoli tudi nisem bil mojster dekoriranja, zato so moje torte krive, ampak so pa okusne, to pa lahko rečem.«

Luka mnogi vidijo kot srčno babico. Obožuje kič in bižuterijo ter pravi, da ima to po svojih babicah in starih tetah. Njegova pristna gostoljubnost je pravzaprav družinska tradicija. »Že moja nona Marica je bila zelo gostoljubna.« Cejevi so v svojem stanovanju gostili vse; od brezdomcev do veleposlanikov in ministrov. Danes je njihovo stanovanje mesto druženja oseb LGBT in skoraj ne mine dan brez obiskov. Največ jih je med vikendi in prazniki, ko je priložnost za pijačo in jedačo. Kljub temu da je med njimi kdo starejši od njega, jim Luka pravi »moji tamladi«.

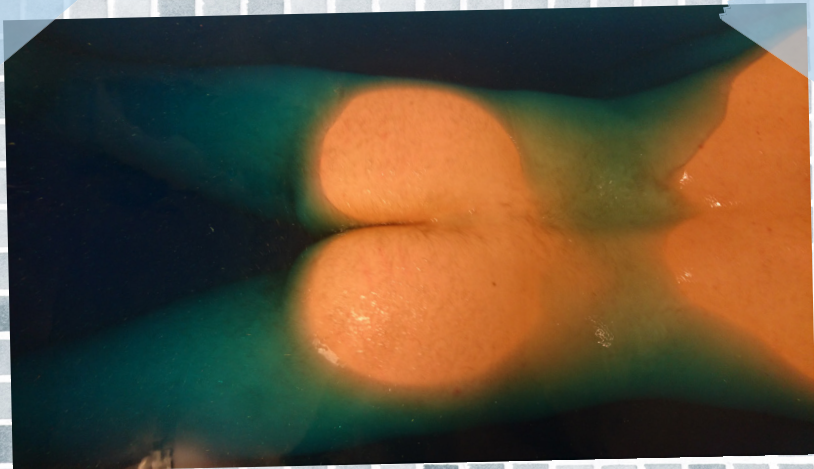
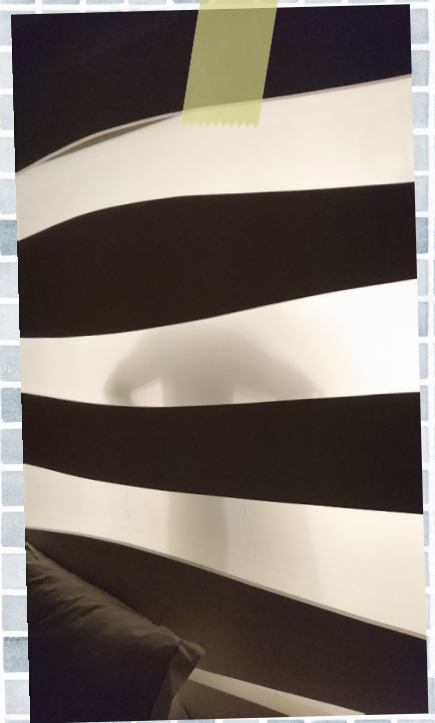
Luka je organiziral že več kot 75 izletov po Sloveniji in v tujino, ki se jih je udeležilo že več kot 274 gejev, lezbijk, biseksualcev, transspolnih oseb in vseh ostalih ljudi dobre volje. »Za letos imam že veliko načrtov, sploh za zamejske kraje, ki jih še nismo raziskali.«

## Beraška torta

Stepi dve celi jajci. Dodaj 6 velikih žlic sladkorja, 1 cel puding z okusom vanilije, 6 velikih žlic moke, 6 velikih žlic mleka in 3 velike žlice olja. Dodaj en pecilni prašek in naribano limonino lupino, deni maso v pekač in peci pol ure pri 180 °C. Torto prereži na pol in nadevaj z marmelado, po vrhu deni čokoladno glazuro.









# Matej Črnjavič

Matej Črnjavič je po izobrazbi politolog, zaposlen je kot svetovalec za odnose z javnostmi na enem izmed tujih veleposlaništev v Ljubljani, po duši pa je slikar. Želja po likovnem ustvarjanju izvira že iz otroštva, ko je z veseljem prerisoval pravljичne in stripovske junake ter druge ilustracije. Kasneje se je umaknila drugim interesom, ponovno pa je privrela na dan pred petimi leti, ko si je kupil prvo platno in akrilne barve. Od takrat naprej slika.

Razlika med njegovimi prvimi slikami in temi, ki ji ustvarja danes, je precejšnja – od začetnega bezljanja za različnimi motivi in slogi ter iskanja samega sebe in lastnega izraza je prispel do izdelane lastne motivike in sloga. Sam zase pravi, da ni pretirano talentiran, ampak bolj trmast in vztrajen. Pravi, da se zaveda, da njegove slike marsikje ignorirajo slikarske zakonitosti, na primer kompozicijo, barve, senčenja in tudi tehniko, kar je posledica tega, da nima formalne likovne izobrazbe. A se s tem ne obremenjuje, saj slika zase, za svoje veselje in dušo. Njegov pristop k slikanju je tudi sicer povsem neobremenjen, saj začne podobo ustvarjati kar neposredno na platno brez predhodnega skiciranja. Velikokrat se zgodi, da se ta v procesu slikanja povsem spremeni.

Na njegovih slikah prevladujejo pretežno motivi deklet in domišljjskih likov, pri katerih izstopajo predvsem velike oči. Ob njegovih slikah zato številni pomislijo na Margaret Keane, ki jo mnogi poznajo zaradi filma Velike oči, a sam pravi, da se ne zgleduje po njej, ampak po slikarjih t. i. lowbrow umetniškega gibanja, ki se je razvilo v 70. letih prejšnjega stoletja v Los Angelesu

kot nasprotje visokega, elitnega slikarstva. Blizu pa so mu tudi slikarji pop surrealizma, na primer Mark Ryden, Marion Peck, Nicoletta Ceccoli, Troy Brooks in drugi, pri katerih so prav tako pomembne oči – te so predimenzionirane, premajhne ali kako drugače popačene.

Pred dvema letoma se je iz slikanja rodila znamka LULO, ki ponuja reprodukcije njegovih delna različnih okrasnih in uporabnih predmetih. Njegovi motivi krasijo beleške in zvezke pa tudi medaljone in broške. Posebnost teh izdelkov je, da je vsak motiv prenesen ročno.





# Vaje za boljše počutje

Na lokaciji ljubljanske mestne plaže Laguna je v začetku letošnjega leta svoja vrata odprla nova telovadnica – Delavn'ca. Gejmovce so novoletne zaobljube in prihajajoči poletni meseci navdihnili, da si novi prostor ogledamo pobližje. Okolje Delavn'ce je namenjeno tako treningom kot tudi druženju, klepetanju o hrani in nenazadnje zabavi, ambient v industrijskem stilu pa obiskovalca še dodatno motivira za švicanje na napravah. Čeprav se telovadnica nahaja na obrobju Ljubljane, do nje lahko brez večjih težav dostopamo z avtomobilom (na voljo je brezplačno parkirišče) ali Ljubljanskim potniškim prometom (avtobusa št. 6 in 11).

O možnostih treningov smo poklepetali z lastnikom Delavn'ce, Davorjem, ki pravi, da je pri njih glavni moto: »Gradimo odnose in klesamo telesa.« Izberemo lahko individualni trening z osebnim trenerjem, semi-privatni trening, primeren za zaprte ali nezaključene skupine (3–5 ljudi, primerno npr. za podjetja), ali pa trening v večji skupini (12–15 ljudi) za tiste, ki si želijo kvalitetnih treningov, motivacijskega okolja, dobre družbe in zabave. Preden smo rezervirali svoj termin, smo Davorja prosili, da za naše bralce pokaže nekaj vaj, ki jih lahko naredimo kar »med malico« v vsaki pisarni.

»Veliko ljudi ima težave z bolečinami v križu, kar je zgolj posledica večurnega sedenja v pisarni, šoli, avtu, na kavču, ... Aktivacija zadnjice, zadnje lože in posteriornega dela ramen je zato ključna za dolgoročno zdravje in počutje. Pokazal vam bom tri vaje, s katerimi aktiviramo omenjene predele.«



Enonožni dvigi bokov v opori – preprosta vaja, ki jo lahko izvajate kjerkoli, ritka in počutje pa vam bosta hvaležna!

Zaradi pretežno sedečega življenjskega sloga večine ljudi so mišice zadnjice in zadnje lože zapostavljene in neaktivirane.



Postavimo se tako, da rob pod lopaticami opremo ob podlago (npr. kavč ali naslanjač), stopala pa postavimo tako, da so pete tik pod kolena. Eno nogo dvignemo v zrak (k sebi), boke pa spustimo in nato dvignemo ter »zaklenemo« z močnim stiskom zadnjice. Lažja različica vaje je izvajanje sonožno ali leže na tleh. Ponovitev naj bo 12 ali več.



## VAJA 2



Skleca v opori – ena izmed osnovnih vaj, kjer krepimo celoten trup, ramenski obroč in prsni del.

Dlani postavimo v širino ramen (tik pod ramena), trup je aktiviran in v ravni liniji, zadnjica »zaklenjena«. Trup kontrolirano spuščamo in dvigujemo, 10–12 ponovitev je že soliden začetek. Lažja različica vaje je izvajanje na opori (npr. miza ali stol), težja pa na tleh.

## VAJA 3



Wall slides – zaradi že omenjenega sedečega življenjskega sloga je naša drža postala usločena, mišice ramenskega obroča (predvsem posteriorni del) pa zelo oslABLJENE.

Pri izvedbi pazite, da so dlani, komolci in ledveni del v konstantnem stiku s steno. Roke iz pokrčenega položaja iztegnite v črko Y. Pazite na ledveni del! Na videz preprosta vaja, pa vendar boste po 12–15 ponovitvah občutili mišice med lopaticami.



# Skok v pomlad

Obrnem ključ in ... nič se ne zgodi. Očitno mi je zaradi mraza šel akumulator od avta. Jeba. In po dolgih letih sem šel v službo spet z busom. Od vetra in polarnega mraza me je zazebló še v jajca. Pa gužva, ker se itak nihče ne premika proti koncu busa. Vsaj zebe me ne več. Naslednja postaja. Še pet njih do službe. Voznik stopi na zavoro, kot da prevažá živino, in direktno v tíča me z bokom udari en tip. Ko že komaj čakam, da ga pogledam z najbolj ubijalskim pogledom grške meduze, se obrne in mi nameni tako mil pogled, da me v hipu mine jeza in ga potrepljam po rami, češ da je kriv šofer. V mislih pa že ponavljam situacijo z njegovim milim obrazom pred sabo. V gatah mi postane kar malo tesno in čez bundo si ga malo popravim.

Tip se obrne, jaz pa pogledujem proti njegovi napeti in sočni riti ter upam na še kakšno nenadno zaviranje. Malo pred svojo postajo stopim k vratom in on se mi pridruži. Spogledava se, češ kdo bo pritisnil gumb. Drug drugemu se nasmehneva, in ko izstopiva, greva vsak v svojo smer. Takoj pogledam na Grindr, a nikjer v bližini nikogar njemu podobnega. Zíher ni gej. Ali pa nima slike na Grindrju. Ali pa Grindrja.

Naslednje jutro sem moral spet na bus, a tokrat ni bilo take gužve. Bilo je celo nekaj prostih sedežev. Usedel sem se in skozi okno zamišljeno opazoval maloštevilne ljudi v debelih plaščih, bundah, kučmah in rokavicah. Nenadoma je prisedel. Prav on. In svoja močna stegna prilonil ob moja, da me je v hipu segrelo. »Mraz, a ne?« me je vprašal z globokim glasom, ki je prijetno zatresel še sedež. »Ja. Komaj čakam, da bom spet lahko oblekel kratke hlače,« sem mu odgovoril in pomislil, da bi se najini stegni ob toplejšem vremenu stikali brez ovir. Koža ob kožo. Njegove športne in moje kosmate noge. »In šel laufat,« je dodal ter se z eno roko zagrabil za stegno, kot da bi vedel, da me vznburjajo njegove noge, ki so se tesno prilégale hlačam.

Približevala se je najina postaja. »Ali delaš tu zraven? Imaš čas za kosilo ob dvanajstih?« »Dobra ideja,« sem

redkobesedno odgovoril, še vedno presenečen nad tem, kaj se je zgodilo. »Se dobiva pred gostilno ob dvanajstih?« me je vprašal. »Zmenjeno, se že veselim.« Ko sva se pri postaji razšla, sem kar poskakoval do službe in komaj čakal dvanajsto. Sodelavka je takoj opazila, da sem kljub mrazu in nedelujočemu avtu super volje. »A si seksual?« me je nagajivo vprašala. »Izgleda, da bom,« sem bil navihan.

Čakal me je pred gostilno. »Aja, prej se sploh nisva predstavila. Tibor sem.« Predstavil sem se in v gostilni sva padla v prijeten klepet. Tiborjeve oči so bile nekaj posebnega, modrosive in izstopajoče. Privlačne, a hkrati odločne. Tudi on ni skrival navdušenja nad mano in me je že naslednji večer povabil k sebi. »Bom naredil kako solatko pa bova spet jedla.«

Pričakal me je v kratkih hlačah, ki so razkrivale njegove čudovite noge. Wuf! Komaj sem čakal, da pojeva tisto solato in da greva na njegov kavč. Da se ga lahko dotaknem, ga zagrabim, začutim iskro, ko se ustnice približajo na nekaj milimetrov. In prvi poljub, ki vzbudi željo, da raziščeš še druge dele telesa. »A bi pogledala kak film?« je predlagal. Šla sva na kavč, se po minuti ali dveh filma spogledala in ja, čudovito se je poljubljal. Mehke in sočne ustnice, prijetno vlažne, so drsele po mojih, in ko je z njimi začel raziskovati še moj vrat, sem doživel mini orgazem, ki me je kar omrtvičil. Drug drugemu sva slekla majici in lotil sem se bradavic, ki so stale pokonci in kar vabile k sesanju in grizljanju, da je stokal od užitka. Prelizal sem mu verjetno celo telo; od ustnic, preko vratu, okoli pazduh, bradavic in vse do popka, od koder je vodil kosmat tepih do začetka kratkih hlač, ki so skrivale polovico njegovih močnih stegen. In relief trdega tíča, ki se je vzpenjal v desno.

Premaknil sem ga pod sebe in z rokami sledil njegovim stegnom pod kratke hlače. Spodaj ni imel ničesar. Takoj sem zatipal svilen mehka in velika jajca. Mižal je in užival v vsakem dotiku, jaz pa v raziskovanju zaenkrat še skritih delov. Ko sem od spodaj prodiral proti trdemu



tiču, je bila njegova koža že vsa mokra od precuma, ki je tekkel v izdatnih količinah.

Nisem več zdržal. Slekkel sem mu kratke hlače in jih pustil kar pri njegovih kolenih. V usta sem dal njegovo slastno, mokro in dišečo glavico. Medtem ko sem preverjal, kako globoko ga lahko spravim, sem ga gledal v oči. Vsake toliko časa jih je zavrtel in glasno zastokal, kot da bi mu ravno prišlo. »Še jaz!« je rekel in me sunkovito obrnil, da sem se znašel pod njim. Slekkel mi je trenirko, ki je že od začetka več razkrivala kot skrivala, in istočasno še gate. »Sej jih ne rabiš,« se je zasmel in mi najprej prelizal jajca, ki sem si jih pred nekaj dnevi ravno obril. Pričakoval sem, da ga bo vzel v usta, a je šel v drugo smer. Moje noge si je dal za vrat, z rokami razprl kosmati ritnici ter šel z jezičkom do obrite luknjice, jo navlažil in nežno prodril, da sem se kar cel zatresel. »Tok si mi hud, da bi te kr pofukal,« je povedal s svojim globokim glasom, da sem izustil samo še »Yes, sir!« Iz nahrbtnika sem vzel kondom, mu ga dal na trdega žilastega tiča, ki je komaj čakal mojo ozko ritko, ki ga že dolgo ni fasala, in mu kondom do konca razvil kar z usti, da sem na koncu še malo pogaggal. Namazal mi je ritko, ki je bila že itak vsa vlažna od njegovega rimminga. Ulegel sem se bočno, on pa ob meni, da sem najprej čutil njegova močna stegna, nato tiča, ki ga je moja potrebna ritka kar pogoltnila, in ko sem glasno zastokal, je svoja prsa naslonil na moj hrbet ter me z eno roko stisnil k sebi.

Ves čas sem bil čisto blizu orgazma. Skoraj mi je prišlo, ko me je poljubil na vrat in začel nežno gristi ušesa. Dal ga je ven in me vprašal: »A bi še?« Z rokami sem ga povlekel k sebi, da ga je zabil v mojo rit do jajc. Od užitka sem se tresel, on pa je nadaljeval s hitrim prodiranjem in me zraven še poljubljal po hrbtu, vratu, ušesih. Ko sem obrnil glavo, me je strastno poljubil na ustnice in ga še bolj pritisnil k točki G, da mi je prišlo, ne da bi se dotaknil tiča. Glasno sem zarjovel, dokler mu nisem popolnoma zalil kavča. Obrnil me je na hrbet, šel na mene, si snel kondom in se še on glasno spraznil po mojem trebuhu.

Ulegel se je name. Oba sva bila mokra. Začel sem se smejati. Hormoni so popolnoma preplavili moje telo in tako sva ležala nekaj minut, vmes pa me je božal po glavi.

Skupaj sva odšla pod tuš. Si namilila hrbet, tiča in ritko ter uživala ob tem, ko so tople kaplje padale po nama. Moker vrat je še bolj slasten. Poljubljati sem mu začel vrat in obenem srkal vodo, ki je padala po njemu. Sledil sem kapljam, ki so množično polzele dol, do bradavic, popka in tiča, ki je spet postal trd. Šel sem na in mu ga pofafal. Imel sem občutek, kot da sva nekje na morju, zunaj pa prijetno topla poletna nevihta, ki pada po nama. Zdrkal si ga je na moja stegna in medtem v krču orgazma skoraj padel na kolena.

Prespal sem pri njemu, v žlički. Tako sva premagala polarnih minus 15 in skupaj skočila v pomlad. Avto so popravili, a večkrat grem kar z busom, kjer se pogosto srečava in dogovoriva za naslednjo večerjo pri njemu ali meni.







Courtney Clayton on Unsplash

# Ljudje smo žive zgodbe, ne rabljeni avtomobili

## Kako spoznati pravega?

Pred kratkim me je prijatelj vprašal: »Kako naj najdem ljubezen? Sem fit, imam službo, stanovanje in avto, rad potujem, a doslej sem imel le krajša razmerja ...« Z vsem sem se strinjal, a vrnil sem mu vprašanje: »Kdo pa je sploh pravi?« »Tisti, pri katerem bom spet začutil metuljčke kot pri tistem z Instagrama pred pol leta,« mi je odgovoril.

Vanj se je zatreskal že preko slik. Takoj ko sta se povezala na Instagramu, je začel očarano všečkati skoraj vsako objavo, na kateri nič ni bilo prepuščeno naključju. To mu je vzbudilo občutek, da je našel popolnega kandidata za partnerja. Navdušenost ni bila nič manjša niti v živo. A njuno intenzivno razmerje je trajalo le tri mesece. »Razočaral me je,« mi potoži vsake toliko časa.

## Očaranju sledi razočaranje

Čeprav prijatelj trdi, da ga je razočaral njegov bivši, razlog za razočaranje tiči v idealizaciji. Ko v nekom prepoznamo idealnega partnerja, se zaljubimo v podobo, ki smo si jo pravzaprav ustvarili sami. Takrat običajno začutimo »metuljčke«, ki pa niso detektor idealnih partnerjev, pač pa hormonski odziv telesa, ki nam pomaga pri zblizevanju. Če je ta občutek edino, zaradi česar smo z nekom skupaj (prijatelj mi je denimo

omenjal, da »česa takega ni občutil z nikomer drugim«), je razmerje lahko le kratkotrajno. Učinek hormonov sčasoma popusti, ideal se razblini in očaranju sledi razočaranje.

Razočaranost je sicer povsem legitimno čustvo, ki ga začutimo, ko se zgodi nekaj, kar ni skladno z našimi pričakovanji. Pomaga nam dojeti dokončnost situacije in se premakniti naprej. Večja kot je razlika med pričakovanji in dejanskim rezultatom, močnejše je razočaranje. To je še posebej očitno pri visoki stopnji idealizacije, torej zaslepljenosti. Ponavljajoča se razočaranja zaradi neuspeha v ljubezni, ki jih omenja prijatelj, pa lahko povzročijo tudi jezo na bivšega ali pa celo žalost in apatijo.

Posledica ponavljajočih se razočaranj zaradi neuspeha v partnerstvu je lahko tudi posploševanje. »Saj so vsi isti,« pogosto slišimo, kar seveda ne drži. Drži pa, da so si lahko naše pretekle izkušnje zaradi idealizirane predstave o partnerju precej podobne. Težavo bi sicer lahko rešili tako, da bi nehali pričakovati, a življenje brez pričakovanj, ki vzbudijo žar v očeh, je precej dolgočasno in depresivno. Prilagoditi je torej treba pričakovanja, kar lahko terja veliko časa in zahteva veliko dela na sebi. Tudi partnerstvo je nekakšna pogodba, ne pa pravica



posameznika. To pomeni, da se morata oba partnerja ves čas strinjati s to pogodbo, za kar je potrebno prilagajanje.

### Idealnega partnerja ni

Lahko sicer mislimo, da smo našli idealnega partnerja, a odnos bo bolj stabilen, če se zavedamo človeške nepopolnosti. Tudi pričakovanje stalnega občutka sreče ni realno. Sreča kot emocija je pomembna povratna informacija, nekakšna čustvena nagrada za dosežen cilj, a bolj pomembno je, da imamo razvito čustveno inteligenco, ki nam omogoča izražanje celovite palete čustev.

### Spoznavajmo se v živo

Socialna omrežja nam dajejo navidezen občutek neomejene izbire potencialnih partnerjev. In ne le to; profili na socialnih omrežjih so pogosto kot film – popolno zrežirani in posneti, kar še dodatno pomaga pri idealizaciji. Pri tem pa pozabljamo, da sta prava oseba in njena osebnost kot filmsko zakulisje – polni škatel, kablov, rekvizitov in statistov. Pa ličil, luči ter posebnih efektov, ki ustvarijo edinstveno podobo. Spletna realnost so sanje – drugi lahko živijo naše ali pa mi njihove. Prava realnost pa ni idealna. Je nepopolna, kot smo ljudje, ko smo sami s sabo ali z nekom, ki ga spustimo v svoj intimni svet. Intimen odnos je mogoče vzpostaviti le v živo, zato naj bo profil le eno od orodij.

### Ljudje smo žive zgodbe, ne rabljeni avtomobili

Spletne strani in aplikacije za zmenke imajo še eno pomembno slabo stran – ljudi filtriramo, kot bi kupovali avto: po višini, teži, barvi las, oči in kože, letih, samooceni postave in dolžini penisa. Številke in kategorije niso zagotovilo za uspešno partnerstvo ali garancija, da nam bo nekdo všeč. Pomembnejša je zgodba, ki jo nekdo nosi s seboj. Ali pa smisel za humor. To pa je nekaj, česar se ne da številčno opredeliti. Potencialne partnerje je najbolje spoznavati v živo – na pijači,

sprehodu, druženjih pri prijateljih, zabavi ali fakulteti, morda celo v fitnessu, službi ali knjižnici. Poskusite iti kdaj na zmenek z nekom, ki ne bi bil vaša prva izbira. Morda boste presenečeni.

### Najprej dajmo, nato pričakujemo

Ljudje potrebujemo pozornost. Želimo si, da nas opazijo, nam prisluhnejo, nas pohvalijo. A pretirana potreba po pozornosti je pokazatelj, da bo ta oseba svoje želje postavljala na prvo mesto in tako dominirala v odnosu. Potreba po pozornosti izhaja iz negotovosti in pomanjkanja samozavesti. Tak odnos ne bo iskren in enakopraven, pač pa napolnjen z dramo in ljubosumjem. Nenazadnje so samozavestni ljudje bolj privlačni in šarmantni, z lahkoto dajejo. To se odraža tudi na seksualnem nivoju. Njihov cilj ni zadovoljiti le lastne potrebe in priti do vrhunca, pač pa na spolnost gledajo kot na skupen užitek obeh partnerjev.

### Ali me ljubi?

Začetno spoznavanje prinaša veliko negotovosti. V odnos prihajamo z različnimi predstavami o ljubezni in tako smo pogosto v dvomih, ali nam je (potencialni) partner sploh naklonjen. Tu nam je lahko v pomoč Pet jezikov ljubezni Garyja Chapmana. Omenja besede (npr. »ljubim te«), čas, ki ga namenjamo partnerju, darila, usluge (npr. kuhanje večerje) in dotike. V vsakem primeru pa je za dolgoročen in kvaliteten odnos pomembna iskrena komunikacija, v kateri ima vsak partner pravico izraziti sebe in svoja občutja.

### Vprašajmo prijatelje

Prijatelji so boljši pokazatelj dolgoročnega partnerskega odnosa od metuljčkov. A za mnenje jih vprašajte le, če ste resnično pripravljeni na odgovor.

■ **BLAŽ VUKELIČ, praktik transakcijske analize**





# 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**





# Program Odziv na hiv

Program Odziv na hiv smo v DIC Legebitra razvili kot celostni odgovor na slovensko epidemijo hiva med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM). Program nadaljuje z razvojem že utečene storitve Legebitrinega svetovanja in testiranja na hiv in ostale SPO za MSM v skupnosti ter sistema Buddy – sistema podpore za osebe, ki živijo s hivom.

Testiranje v skupnosti je standardna praksa v razvitem svetu, njegovo smiselnost pa potrjujejo tudi podatki, saj število uporabnikov iz leta v leto narašča povsod, kjer je to na voljo.

Buddy - sistem podpore za osebe, ki živijo s hivom, poznajo marsikje po svetu, tovrstna oblika podpore pa se je pojavila v 80. letih kot odgovor na krizo aidsa. Navkljub temu, da hiv ob ustreznem zdravljenju ni več življenjske ogrožujoča okužba, je za nekatere tovrstna individualna oblika podpore zelo dobrodošla. Hiv je namreč okužba, ki ima na žalost še vedno nekatere negativne posledice, ki jih je z ustrežno podporo mogoče zmanjšati oziroma odpraviti.

## Legebitrino testiranje v skupnosti

Testiranje v skupnosti predstavlja alternativo testiranju v okviru zdravstvenega sistema, od njega pa se razlikuje predvsem po tem, da svetovanje o HIVU, SPO in varnejši spolnosti ob testu izvajajo usposobljeni vrstniški svetovalci, ki so tudi sami MSM, zato komunikacija in odnos med svetovalcem in uporabnikom temeljita

**V Evropi deluje že preko 100 checkpointov in njihovo število stalno narašča.**

**Legebitra je začela testiranje v skupnosti izvajati leta 2019 s 50 testiranimi osebami, v letu 2017 pa se storitev Legebitrinega testiranja poslužilo že 1018 oseb.**

**V primeru reaktivnega rezultata presejalnega testa na hiv Legebitrin svetovalac uredi termin za potrditveni test na infekcijskih kliniki v Ljubljani in tja lahko tudi spremlja, da olajša prebijanje skozi zdravstvene labirinte in pomaga pri premagovanju stiske.**

**Infektologi osebami, ki živijo s hivom, radi priporočajo vključitev v sistem podpore Buddy, saj se skoraj polovica vseh uporabnikov Legebitrine podpore Buddy v sistem vključi prav na podlagi priporočila infektologa.**



na zaupanju in drugačni izmenjavi informacij kot z zdravstvenimi delavci. Pomembna prednost testiranja v skupnosti pri Legebitri pa je tudi to, da omogočamo brezplačna testiranja ne samo na hiv, pač pa tudi na hepatitis B in C, sifilis ter oralno in analno gonorejo.

Uporabnike z reaktivnimi rezultati testov na druge SPO informiramo o potrebnih nadaljnjih korakih, tistim z reaktivnimi rezultati presejalnega testa na hiv pa z ureditvijo termina pri infektologu na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana. Z možnostjo spremljanja na kliniko lahko olajšamo proces vključevanja v zdravstveni sistem in neredko tudi stisko, ki jo uporabniki ob tem pogosto občutijo.

## Legebitrin Buddy – sistem podpore za osebe, ki živijo s hivom

Buddy, sistem podpore za osebe, ki živijo s hivom, je namenjen lažšanju psihosocialnih stisk, ki izhajajo iz posledic življenja s hivom, zmanjšanju socialne izolacije, podpori pri adherenci in praktični pomoči. Izvajajo ga osebe, ki so za to usposobljene in senzibilizirane. Sistem podpore Buddy je namenjen tako osebami z novo odkrito okužbo s hivom kot tudi tistim, ki s hivom živijo že dlje časa. V okviru podpore za osebe s hivom je na voljo tudi pomoč v primeru diskriminacije zaradi hiv statusa.

## Partnerstvo in sodelovanje

Program izvajamo v partnerstvu z Inštitutom za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani ter v sodelovanju s Kliniko za infekcijske bolezni in vročinska stanja Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Sodelujemo pa tudi z organizacijami, ki nam za potrebe terenskega testiranja v različnih krajih po Sloveniji odstopijo prostor za izvajanje dejavnosti.

Program financirata Ministrstvo za zdravje RS in Mestna občina Ljubljana, delovanje ter programe in projekte DIC Legebitra pa sofinancirata tudi Študentska organizacija Univerze v Ljubljani ter Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij v RS – FIHO.

Več o dejavnostih in storitvah programa Odziv na hiv ter terminih in lokacijah testirnih dogodkov: [KAJiscs.si](http://KAJiscs.si)





# Matjaževi dildoti

**Odpeljal sem se na Štajersko, kjer živi Matjaž. Že dolgo ga poznam in občasno poklepeta na WhatsAppu, tokrat pa me je šokiral s sliko svoje izjemne zbirke dildotov. Vedel sem, da bo pravi gost za tokratno Črno škatlo, kjer odstiramo skrite koticke gejevskih stanovanj.**

Klepet sva pričela na udobnem kavču. Sprva je bil Matjaž nekoliko zadržan, ker o tem ni vajen govoriti v živo. A tudi glede uporabe igrčk je bil nekoč zadržan: »Nekoč me sploh niso rajcale, še porniči z dildoti mi niso bili zanimivi.« Kljub temu da ga je prijatelj prepričeval, da je to »fajn«, se je dildotom upiral in govoril, da tega ne bo nikoli poskusil, ker ni niti približek originalu. Ko se je sprostil, sem namignil, da bi rad videl njegovo kolekcijo v živo. Odšla sva v spalnico, kjer je odprl spodnji predal, v celoti namenjen seksualnim radostim. Na levi strani je bilo polno dildotov različnih velikosti in barv, na desni pa je imel kondome in lubrikante.

Iz predala je potegnil nekoliko manjši dildo. »Tale je moj prvi,« mi je razkril in v rokah ponosno držal dildo svetle barve in nekoliko krajše dolžine, ampak konkretno debel, z lepo zaobljeno glavico ter na otip prijetnimi žilami in ne prevelikimi jajčki. »Po pošti sem ga dobil od prijatelja.« Dolgo ga je imel doma še zapakiranega. Potem pa ga je potrebnost na nek zimski večer premamila, da ga je poskusil. »Postalo mi je tako fajn, da sem ga uporabljal čedalje pogosteje. Nanj sem se navadil in kmalu začel pogledovati za novimi izzivi.«

Pogledal je proti naslednjemu dildotu, ki mi ga je pokazal – dvojni dildo svetlo roza barve, nekoliko prosojen. Čeprav je Matjaž vedno pasiven, ga ni uporabljal za popestritve s še enim pasivcem (kot je morda prva asociacija ob dvojnem dildotu) ampak bolj za raziskovanje svoje globine. »Kako globoko pa si šel?« sem radovedno povprašal. S prsti mi je pokazal na tretjo četrtino dildota. »Ampak je trajalo kar nekaj časa, da sem prišel do tja. Saj veš, je treba priti mimo ovinka,« mi je strokovno pojasnil.

Razen prvega, ki ga je dobil za darilo, je vse ostale kupil sam. »Vsakič malo večjega, rad imam izzive,« je nagaživo dodal. Največjega, ki ga je kupil, nima več. Takoj ko ga je dobil po pošti, je ugotovil, da je res prevelik. Dal mi je še dober nasvet za kupovanje dildotov: »Nikoli ne naročaj dildotov, ko si horny ali celo med tem ko se igraš. Oči so bolj lačne, kot lahko rit sprejme. Dobeš edno.« Se pa splača dati malo več, da dobiš gladek in mehek material, da je podoben pravemu ...

Ko se Matjaž loti igranja s svojimi igrčkami, je to običajno zvečer, ko ve, da ga nihče ne bo motil. Ugasne zvok na telefonu, vključi glasbo z Gay FM, položi brisačo



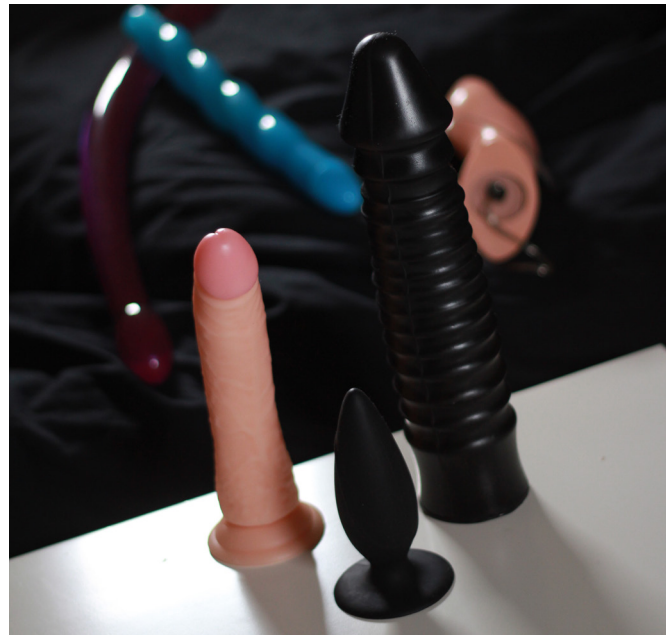
na posteljo in začne s poglobljanjem vase. »Potrebuješ čas, pravi položaj, veliko lubrikanta in potrpljenje.« Ima različna obdobja. Ko je seksa manj in je bolj potreben, se posveti samemu sebi vsak drugi dan v obdobju dveh tednov, potem pa tudi po tri mesece nič. »Odvisno tudi od tega, če se vmes s kom dobim za seks. Ko se dobro poseksam, imam včasih dovolj tudi za par mesecev.«

»Ko po večtedenskem premoru spet uporabljam dildote, začnem po vrsti; najprej z najmanjšim, vse do največjega. Ko sem po nekaj dneh že navajen, pa začnem pri srednji velikosti.« Matjaž ne fantazira, da ga kdo poriva. Pravi, da ni isti filing. Tudi zdrka le na koncu; »Da ful šprica,« se pohvali. Včasih kaj slika, ampak ima bolj zase, redko pošilja naokoli. Medtem pa ga seks preko kamere sploh ne mika. Igračke večinoma uporablja s kondomi in lubrikanti na vodni osnovi. »Pred in po uporabi pa tudi vedno očistim.«

Dovoli mi, da pobrskam po predalu. Na dnu opazim neke palčke. »Ali je to, kar mislim, da je?« Matjaž prikima. Gre za palčke za sounding – dolge palčke, namenjene porivanju v luknjico ... penisa. Hitro pripomni, da si tega ni kupil, ampak je dobil za darilo zraven dildota. »Sicer sem sprobalo, ampak ni nič posebnega. Najprej moraš dobro nalubricirati in pač daš noter ...« Izvlečem še posebej ukrivljeno igračko, namenjeno stimulaciji prostate z vibriranjem. »Meni ni,« mi pove.

Matjaž, kaj nam svetuješ pri izbiri dildotov. Razen tega, da naj ne kupujemo z očmi?  
»Nikoli, ampak res nikoli, ne reci nikoli.«

*P.S. Kmalu po pogovoru z Matjažem sem po petih letih uporabil dildo, ki sem ga pred leti dobil za rojstni dan. Presenečen sem bil nad sabo. Ampak mislim, da rabim še kakšnega manjšega.*





# Certifikat LGBT prijazno

Certifikat LGBT prijazno je projekt Mestne občine Ljubljana. Namenjen je predvsem ozaveščanju o diskriminaciji, zadregah in problemih, s katerimi se LGBT-osebe v vsakdanjem življenju redno soočajo. Cilj projekta je omogočanje ustvarjanja pozitivne klime za vse znotraj delovnega okolja in tudi navzven do strank.

Metodologija temelji na izobraževanju vodstvenega kadra posameznih organizacij ali podjetij. Izobraževanje je zasnovano na posebej za ta namen oblikovanem 4-urnem modulu in se nanaša na temeljne človekove pravice ter na spoznavanje specifičnih potreb LGBT, pri čemer je tematika prilagojena področju dela organizacije. Vodstveni kader pridobljeno znanje nato prenese naprej svojim sodelavcem in sodelavkam ter skrbi, da se ideja o enakem pristopu do vseh in zagotavljanju temeljnih človekovih pravic upošteva tako med zaposlenimi kot tudi navzven do strank ali uporabnikov.

Izobraževanje po programu Kompas Sveta Evrope izvajajo nacionalni trenerji človekovih pravic, ki prihajajo iz Društva informacijski center Legebitra, Društva Študentski kulturni center – sekcija ŠKUC LL in Zavoda Transfeministična Inicijativa TransAkcija.

Organizacija ali podjetje certifikat pridobi, ko izpolni dva kriterija: udeleži se izobraževanja za pridobitev certifikata in izvede prenos znanj na sodelavce.

S pridobitvijo certifikata LGBT prijazno se prejemniki zavežejo, da v svoji organizaciji ali podjetju zagotavljajo:

- boljše razumevanje temeljnih človekovih pravic LGBT-oseb;
- vključujoče okolje za LGBT-sodelavce in sodelavke;
- dvig osveščenosti zaposlenih pri zagotavljanju ponudbe in storitev za LGBT uporabnice in uporabnike;
- povečanje občutljivosti za zaznavanje kršitev pravic LGBT-oseb v delovnem in uporabniškem okolju.

V primeru, da organizacija svojih zavez ne uresničuje, se lahko zaposleni ter stranke ali uporabnice in uporabniki

storitev obrnejo na Komisijo za LGBT certifikat, Mestna občina Ljubljana, Mestni trg 1, 1000 Ljubljana ali na elektronski naslov [ozsv@ljubljana.si](mailto:ozsv@ljubljana.si). Prav tako lahko svoje mnenje oddajo po ustaljenih pritožbenih poteh v posamezni organizaciji ali podjetju.

Zainteresirana organizacija (s statusom zasebne ali javne pravne osebe) ali podjetje naj se obrne na Oddelek za zdravje in socialno varstvo Mestne občine Ljubljana, ki projekt koordinira, izpolni prijavnico in z izvajalci izobraževanja dogovori termin izvedbe izobraževanja. Več informacij s povezavo na prijavnico najdete na <https://legebitra.si/certifikat-lgbt-prijazno/>, z njimi pa lahko kontaktirate tudi na telefonski številki 01 306 41 00.

## Doslej so certifikat LGBT prijazno prejeli:

- » Mestna uprava Mestne občine Ljubljana
  - » Zdravstveni dom Ljubljana
  - » Javni stanovanjski sklad MOL
  - » Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
  - » Nacionalni inštitut za javno zdravje
    - » Ljubljanski grad
    - » Snaga d. o. o.
    - » Turizem Ljubljana
    - » Kinodvor
  - » Mala ulica – Center za otroke in družine v Ljubljani
    - » Slovensko mladinsko gledališče
    - » Osnovna šola Franceta Bevka
      - » Radio Kaos
      - » Javni holding Ljubljana
    - » Mednarodni grafični likovni center
    - » OŠ narodnega heroja Maksa Pečarja
  - » Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana
    - » RRC Računalniške storitve d. d.
      - » Vrtec H. C. Andersena
      - » Vrtec Pod Gradom
  - » Fakulteta za matematiko in fiziko Univerze v Ljubljani
    - » IBM Slovenija d. o. o.
    - » Javni zavod Mladi zmaji
      - » Viški vrtci
      - » Vrtec Galjevica
      - » Vrtec Kolezija
      - » Vrtec Mladi rod





# Pravice v zdravstvu

**Moškega, ki se zglasil v otorinolaringološki ambulanti zaradi čiščenja ušesnega kanala, je zdravnik, ko je izvedel, da ima hiv, nadrl, da ogroža njega in njegovo osebje. Fantu, ki je pri obisku zobozdravnika povedal, da je hiv pozitiven, je zobozdravstvena asistentka rekla: »To pa ne bo šlo, kar dol s stola.« V drugi zobozdravstveni ambulanti je asistentka pri odprtih vratih v čakalnico, polno ljudi, na moškega vpila: »Vi ste okuženi!«**



O teh dogodkih so nam osebe, ki živijo s hivom, poročale v preteklem letu. V takšnih in podobnih primerih stigmatizacije in diskriminacije oseb s hivom v zdravstvu gre za nedopustno kršenje zakonov in etičnih načel, a se na žalost vedno znova dogajajo. Kaj lahko storiš, če se ti pripeti kaj podobnega?

Najprej moraš vedeti, katere pravice imaš kot pacient. Določene so v Zakonu o pacientovih pravicah, v povezavi s tvojim hiv statusom pa so zate najpomembnejše in s strani zdravstvenih delavcev najpogosteje kršene:

- pravica do dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja preventivnih storitev,
- pravica do enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni oskrbi,
- pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev,
- pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov.

Čeprav zakonodaja te pravice določa, se osebe, ki živijo s hivom, v zdravstvu neredko soočajo z onemogočenim ali oviranim dostopom do zdravstvenih storitev, z neprimernim odnosom zdravstvenih delavcev in s hudimi kršitvami varstva osebnih podatkov. Kaj torej lahko storiš, če si bil diskriminiran, ker imaš hiv?

Če te zdravstveni delavec ni želel obravnavati zaradi hiva ali če domnevaš, da te ni želel obravnavati zaradi hiva, imaš v skladu z zakonom pravico, da od zdravstvenega delavca zahtevaš pisno pojasnilo z razlogi za zavrnitev. Pojasnilo ti mora posredovati v osmih dneh. V Pravilih obveznega zdravstvenega zavarovanja je natančno določeno, kdaj lahko izbrani osebni zdravnik (splošni zdravnik, zobozdravnik ali ginekolog) odkloni zavarovano osebo, ki si ga želi izbrati. Zavrne jo lahko zgolj, če ne sprejema novih pacientov, če si ga želi pacient izbrati v nasprotju s pravili ali če zaradi oddaljenosti zdravnik ne bi mogel nuditi vseh storitev.

Zavrnitev zaradi navedenih razlogov je upravičena, v vseh drugih primerih, vključno z zavrnitvijo zaradi hiv statusa ali razlogov, ki iz tega izhajajo (npr. izgovori o pomanjkanju ustrezne opreme ali pribora pri zobozdravniku), pa gre za kršenje zakonov.

Če meniš, da so ti bile kot pacientu zaradi tvojega hiv statusa kršene pravice (neprimeren/žaljiv odnos zdravstvenih delavcev, diskriminacija, razkrivanje podatkov o hiv statusu in drugih osebnih podatkov nepooblaščenim tretjim

osebam oziroma razkrivanje pred tretjimi osebami), lahko v skladu z zakonom pri zdravstveni ustanovi, kjer se je kršitev zgodila, vložiš zahtevo za prvo obravnavo zaradi neustreznega odnosa zdravstvenih delavcev najpozneje v 15 dneh po domnevni kršitvi. Zahtevo naslovi na osebo, ki je pristojna za sprejemanje in obravnavo zahteve za prvo obravnavo v posamezni zdravstveni ustanovi. Podatki o pristojni osebi morajo biti objavljeni na vidnem mestu v čakalnici, ob vhodu na oddelek, na običajnem oglasnem mestu zdravstvene ustanove ali na spletni strani. Poleg podatkov je objavljen tudi postopek vložitve zahteve za prvo obravnavo.

Če zahteve ne želiš podati sam, se lahko obrneš na zastopnika pacientovih pravic, ki ti bo pomagal z nasveti, s pomočjo in z zastopanjem v morebitnih postopkih za odpravo kršitev Zakona o pacientovih pravicah. Diskriminacijo v okviru zdravstvenega sistema lahko prijaviš zagovorniku načela enakosti, razkrivanje tvojih osebnih podatkov, kar vključuje tudi razkrivanje podatka o tem, da imaš hiv, pa informacijski pooblaščenki. Kontaktne podatke zastopnikov pacientovih pravic, zagovornika načela enakosti in informacijske pooblaščenke najdeš na spletu.

Morda bo zate še najlažje, če se boš obrnil na Legebitrin program podpore osebam, ki živijo s hivom. Nudimo informacije, nasvete in usmeritve v primeru kršenja tvojih pravic v zdravstvenem sistemu, možnost brezplačnega pravnega svetovanja, pomagamo pa ti lahko tudi pri podajanju zahteve za prvo obravnavo in po potrebi pri dostopu do brezplačne pravne pomoči, če si do nje upravičen.

**Z nami lahko kontaktiraš tako, da nam pišeš na [buddy@legebitra.si](mailto:buddy@legebitra.si) ali pa nas pokličeš na 030 478 578.**

Tudi če zaradi diskriminacije ne želiš ukrepati, ker se ne želiš razkrivati, nam lahko opis neprimernega odnosa zdravstvenih delavcev, diskriminacije ali kršitve varstva osebnih podatkov v zdravstvu pošlješ anonimno. V tem primeru bomo zaznamek o dogodku uporabili za poročanje relevantnim institucijam in v opozorilo zdravstveni ustanovi, kjer se je dogodek zgodil.

Pomembno je, da vsako kršitev zakona prijaviš ali nas o njej vsaj obvestiš, saj bodo le prijave in pritožbe prispevale k zniževanju stopnje diskriminacije oseb s hivom v zdravstvenem sistemu. Brez prijav ustrezne institucije namreč ne morejo ukrepati!



# Kako dobro poznaš Legebitrino testiranje?

Pravilno odgovori na zastavljena vprašanja in v kvadratke spodaj vpiši črke, zapisane ob odgovoru. Odgovor pošlji na [gejm@legebitra.si](mailto:gejm@legebitra.si).

Med prispelimi odgovori, bomo 2. julija izžrebali nagrajenca, ki bo prejel dve karti za savno District35.

Pohiti!

## 1. Kako pogosto se je priporočljivo testirati?

- I** – Vsak mesec.
- R** – Po vsakem analnem seksu.
- K** – Na 3 do 6 mesecev.
- Ž** – Vsaj enkrat na 2 leti.

## 2. Kateri so glavni razlogi, da se uporabniki testirajo pri nas?

- L** – Ne zaupajo svojemu zdravniku.
- A** – Testiranje je brezplačno, prijazno in zaupno.
- O** – Ni alternativ.
- V** – Testiramo tudi na HPV.

## 3. Kdaj poteka testiranje na sedežu Legebitre?

- J** – Vsak ponedeljek.
- E** – Vsak torek.
- S** – Vsak četrtek.
- T** – Vsak petek.

## 4. Kje v Ljubljani je sedež Legebitre?

- R** – Blizu železniške postaje.
- A** – Blizu NUK-a.
- S** – Blizu Tivolija.
- I** – Blizu Zmajskega mostu in tovarne Rog.

## 5. Na katero okužbo na Legebitri testiramo z odvzemom brisa?

- A** – Hepatitis B.
- Š** – Gonorejo.
- R** – Humani papiloma virus (HPV).
- Ž** – Sifilis.

## 6. Kako dolgo je diagnostično okno (obdobje od morebitne okužbe do pozitivnega rezultata) za hiv?

- C** – En dan.
- A** – En teden.
- Č** – Približno 6 tednov.
- E** – 3 mesece.

## 7. Kaj potrebuješ s seboj na Legebitrinem testiranju?

- D** – Zdravstveno izkaznico.
- H** – Denar.
- O** – Knjižico cepljenj.
- E** – Ničesar.

## 8. Koliko uporabnikov se je lani udeležilo Legebitrinega testiranja?

- U** – Več kot 50.
- J** – Več kot 100.
- E** – Več kot 500.
- Š** – Več kot 1000.



Odgovor:

--	--	--

--	--	--	--	--

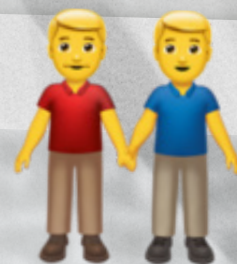


# Grindr nekoč...



**GOSPODJE** uredite se - kompletna nega telesa, intimnih predelov, obraza rok, nog, depilacije, Masaže: klasične, protibolečinske, antistresne... Pokličite nas, za vas si vzamemo čas. Tel.: 061/1264-279 od 9 ure dalje (21390230)

**RAD BI** spoznal moške pod šifro Primorska, Videonoč. Prvi kontakt z moškim, Salomon 4.5.95.  
**RAD BI** spoznal moškega, do 35 let. Sem 30-letni ljubljčan. Janez javi se, ker te v soboto 6.5. ni bilo na dogovorjenem mestu. Ponudbe pod šifro: Bik (12390826)



**FANT** 24/178/78, samostojen, s sevanjem pozitivne energije, z željo po potovanjih, zabave in ljubezni, predvsem pa želim spoznati odkritega karakternega fanta podobnih lastnosti. Zaželen telefon in fotografija. Ponudbe pod šifro: No limits (1E381784)



**DISKRETEN**, zdrav moški, želi spoznati mlajšega fanta, temperamentnega, aktivnega, dobro potentnega, po horoskopu škorpion, za vroča, strastna srečanja. Če si tak in si želiš sprostiti energijo do maks. užitek brez omejitev, tako kot si želiš, se mi javi, ne bo ti žal. Slika in tel. št. zaželeni, če želiš, lahko za protiuslugo. Ponudbe pod šifro: Skorpionov pik (12390802)



**SVETOVANJE IN PODPORA****LEGEBITRINA SVETOVALNICA**

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

**PEPca – HIV SOS linija**

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

Telefon: 070 36 16 96.

**PrEP SVETOVALNICA** Si na PrEP-u ali razmišljaš o tem, da bi s PrEP-om pričel? PrEP je učinkovita zaščita pred okužbo s HIV, če ga uporabljaš na pravi način. V Legebitrini PrEP svetovalnici, smo ti na voljo za vsa vprašanja. Kontaktiraj nas na: info@kajisce.si

**PRAVNO SVETOVANJE**

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

**ZAUPNO TESTIRANJE NA LEGEBITRI**

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

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

Za termin in lokacijo testiranja obišči [www.KAJisce.si](http://www.KAJisce.si)

**TELEFON ZA OSEBE, KI ŽIVJO S HIVOM**

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

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

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

E-pošta: buddy@legebitra.si

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

**PLUSHIVISTI**

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

**KEMSEKS**

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

**INFORMACIJSKI CENTRI IN KNJIŽNICE****INFO TOČKA LEGBITRE**

Trubarjeva 76a, 1000 Ljubljana. Odprto pon/sre/čet med 12. in 16. uro, tor/čet med 12. in 18. uro. E-mail: info@legebitra.si  
Telefon: (01) 430 51 44  
www.legebitra.si

**LEZBIČNA KNJIŽNICA**

Metelkova 6, 1000 Ljubljana (1. nadstropje, prostori Škuc LL). Izposoja ob četrtkih in petkih, od 15. do 19. ure. Telefon: (01) 432 73 68  
www.ljudmila.org/lesbo/knjiznica.htm

**GALERIJA MEDIA NOX** (Kotiček

za istospolno usmerjene mlade) in Homodok Maribor (Arhiv za gejevske in lezbične študije) Židovska 12, 2000 Maribor  
www.facebook.com/GalerijaMediaNox

**SIQRD**

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

**BLOG GLAVCA**

Blog o varnejši spolnosti za

moške, ki seksajo z moškimi. <http://glavca.blog.siol.net>

**LGBT PRAVICE**

Ozaveščanje LGBT-oseb o pravicah, krepitev aktivnega državljanstva in vladavine prava. www.lgbtpravice.si

**KAJISČEŠ.SI**

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

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

www.legebitra.si

**GEJEVSKA SEKCIJA ŠKUC MAGNUS**

www.magnus.si

**LEZBIČNA SEKCIJA ŠKUC LL**

www.ljudmila.org/lesbo

**DRUŠTVO DIH – ENAKOPRAVNI POD MAVRICO**

www.dih.si

**DRUŠTVO PARADA PONOSA**

www.ljubljana.pride.org

**ŠPORTNO DRUŠTVO OUT IN SLOVENIJA**

www.outinslovenija.com

**LINGSIUM, SKUPINA ZA ISTOSPOLNO USMERJENE MLADE MARIBOR**

www.facebook.com/Lingsium/

**NEFOMALNA SKUPINA MEDOTOI**

www.medoti.si

**TRANSAKCIJA**

transakcija.si  
www.facebook.com/transakcija

**KVARTIR**

www.facebook.com/drustvokvartir

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

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

**KLUB MONOKEL**

Masarykova 24, stavba Lovci, pritičje (Metelkova mesto) www.klubmonokel.com

**SAVNA GYMNASIVM**

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

**SAVNA DISTRICT35**

Stegne 35, 1000 Ljubljana  
www.district35.si

**PRITLIČJE**

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

**FORUMI****Mavrični forum**

www.mavricni-forum.net  
**Forum za aseksualne osebe**  
asslo.mojforum.si  
**Rozalija** (za roza mame in očete)  
rozalija.editboard.com  
**Forum No Labels**  
nolabels.si/forum

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

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

**RDEČE ZORE**

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

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

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

**ZBIRKA LAMBDA**

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

**ZBIRKA VIZIBILIJ**

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

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

**LGBT PRAVICE**

www.lgbtpravice.si/prijavi

**ROZA ALARM** (ŠKUC LL)

Prijava: www.ljudmila.org/lesbo/alar

**CERTIFIKAT »LGBT prijazno«**

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



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

**HIV**  
danes: **ŽIVETI**  
**ŽIVLJENJE**

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