



Секс.

Такой же, как и раньше

Распространяется бесплатно. Только для

+18



Секс.

Такой же, как и раньше

Орловская региональная общественная организация
по борьбе со СПИДом «Феникс ПЛЮС»
www.orelaid.ru

Оглавление

Я и ВИЧ... Жизнь продолжается.....	4
Наиболее частые вопросы, мифы и предрассудки.....	5
Принятие ВИЧ-статуса: как это бывает.....	12
Я и моя личная жизнь.....	23
Раскрытие ВИЧ-статуса.....	27
ВИЧ и закон.....	32
Секс: так же страстно и безопасно!.....	36
Дискордантные пары.....	40
Личный выбор.....	42
Другие инфекции, передающиеся половым путём.....	45
Как избежать ИППП?.....	47
Как обнаружить ИППП?.....	49
Как защитить себя и своего партнёра во время секса?.....	51
О чём следует помнить.....	52
Всё о презервативах.....	57
Другие способы защиты.....	60
Когда секс не такой замечательный.....	67
Потеря интереса к сексу.....	68
Проблема с эрекцией.....	69
Секс, наркотики и алкоголь.....	73
Полезные сайты.....	75
Библиография.....	76

Ты получил положительный результат теста на ВИЧ. Конечно же, это неприятная новость. Первое, что обычно приходит в голову в этой ситуации, это некоторое отрицание реальности:

«Этого не может быть... А может быть, это ошибка? Это очень странно, этого не могло и не должно было произойти со мной...»

Если результат подтверждён – всё же это не повод отчаиваться и «убиваться». Диагноз «ВИЧ-инфекция» вовсе не означает, что нужно поставить крест на себе, своей жизни и всех её радостях, ведь у тебя есть голова, руки и ноги; твои интересы, увлечения, планы; родные, любимые и близкие люди, твои друзья. Всё это никто не отменял.

Но, как бы там ни было, у тебя, один за другим, появляются вопросы, на которые хочется получить ответы. А ответы нужны такие, которые помогут жить дальше.

В этом буклете мы постараемся коснуться всех возможных вопросов и ответить на них понятным и простым языком.



Я и Вы...

Жизнь продолжается?



Наиболее частые вопросы, мифы и предрассудки

***У меня всё-таки СПИД? На какой я стадии нахожусь сейчас?
В каком состоянии моё здоровье? Наверное, я скоро умру?
Сколько мне ещё осталось жить?..***

Не торопись сразу думать о плохом. Сейчас ещё только установлено, что у тебя в крови есть ВИЧ. Следующий шаг – это оценка состояния твоего здоровья. Для того чтобы оценить это состояние, необходимо обратиться в СПИД-центр в твоём городе.

Иммунный статус – это количество CD-4 клеток в одном микролитре крови. Именно эти клетки преимущественно поражает вирус иммунодефицита человека. Поэтому анализ на иммунный статус показывает, на какой стадии находится заболевание и не пора ли начать терапию. Среднее количество CD-4 клеток для ВИЧ-отрицательного человека колеблется от 500 до 1200 клеток на 1 микролитр крови, хотя у некоторых людей этот уровень может быть выше или ниже. Когда число CD-4 клеток снижается до 350, это уже сигнал того, что иммунная система стала слабой, а значит, пора начинать лечение.

Вирусная нагрузка показывает, какое количество копий вируса у тебя в крови. Высокой считается вирусная нагрузка свыше 100000 в 1 мл крови. У тех, кто принимает препараты, вирусная нагрузка мала (менее 150-40 копий вируса в 1 мл крови) и считается неопределимой.

Клинический и биохимический анализы крови помогут узнать, есть ли ещё какие-нибудь отклонения в организме. Забор этих анализов осуществляется из вены, натошак, обычно вместе с анализом на иммунный статус и вирусную нагрузку.

Флюорографическое обследование людям с ВИЧ необходимо проходить каждые полгода, потому что риск заболеть туберкулезом при наличии ВИЧ выше, чем у других людей.

Дополнительные обследования, такие как визит к урологу, кардиологу, неврологу и другим докторам, нужны, чтобы узнать общую картину состояния твоего здоровья и выработать план дальнейших действий.

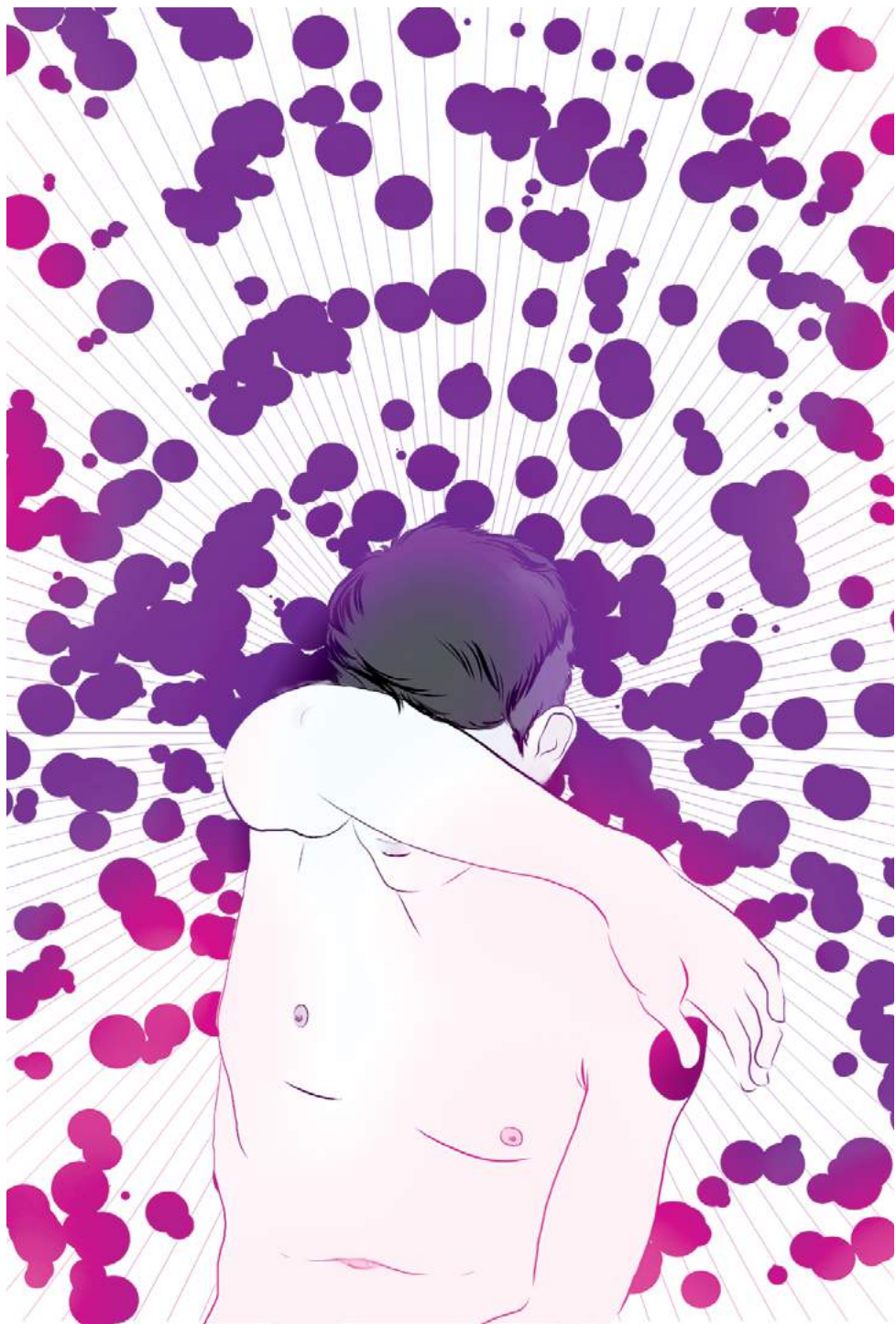
Вполне возможно, что сейчас состояние твоего здоровья в норме и тебе ещё рано начинать терапию. Очень важно знать, что иммунный статус и вирусная нагрузка могут совершенно не ощущаться, поэтому отсутствие жалоб и каких-либо признаков заболевания не должны препятствовать посещению врача. Даже при отличном самочувствии необходимо каждые 6-3 месяцев проходить обследование. Это позволит предотвратить развитие СПИДа и смерть от него.

Если человек вовремя обращается за помощью в СПИД-центр, соблюдает все рекомендации врача, особенно касающиеся антиретровирусной терапии, то ВИЧ-инфекция в его организме не имеет шансов перейти в стадию СПИДа. Спасительная антиретровирусная терапия (АРВ-терапия) существует уже более 10 лет. АРВ-препараты препятствуют размножению ВИЧ в организме. В результате его количество в крови снижается до неопределяемого уровня. Это приводит к тому, что иммунитет сам постепенно восстанавливается до нормального состояния и организм работает полноценно. Кроме того, благодаря снижению количества копий вируса в крови значительно снижается вероятность передачи ВИЧ другому человеку.

Какова продолжительность жизни людей с ВИЧ? Каковы последние достижения медицины в области лечения ВИЧ?

Продолжительность жизни людей, инфицированных ВИЧ, сейчас увеличивается до продолжительности жизни остальных людей на планете. Современные технологии, забота о себе и своём здоровье делают жизнь качественной и длительной.

Вакцина от ВИЧ пока не изобретена, однако учёные не теряют надежд и не останавливают процесс её поиска.





Тем не менее, существует эффективная АРВ-терапия, которая с каждым годом совершенствуется:

- улучшилось качество АРВ-лекарств, снизилась вероятность появления побочных эффектов;
- появились новые лекарства, в том числе блокирующие вирус на ранее недоступных этапах его жизнедеятельности;
- появились комбинированные препараты, схемы терапии, которые состоят из одной или двух таблеток для приёма в сутки, для сравнения: всего несколько лет назад нужно было пить не менее пяти-шести таблеток в сутки.

Как с этим жить?

В целом, жизнь ВИЧ-позитивного человека ничем не отличается от жизни ВИЧ-отрицательного. Необходимо запомнить две важные вещи: побольше заботиться о себе (избегать лишних нагрузок на иммунитет), а также позаботиться о близких (уберечь их от заражения).

Где можно получить достоверную информацию обо всём, что нужно знать человеку с ВИЧ?

Существует множество сайтов в интернете, однако есть сай-

ты с недостоверной или противоречивой информацией. В конце этого буклета есть список сайтов, к которым ты можешь обращаться с полной уверенностью. Однако не стоит перегружать себя информацией – лучше усваивать её постепенно.

В этом буклете приведены факты о ВИЧ, которым можно полностью доверять:

- На сегодняшний день в мире живёт более 34 миллионов людей с ВИЧ.

- У людей, живущих с ВИЧ, те же права, что и у всех остальных людей на планете, и права эти регламентируются Всеобщей декларацией прав человека.

Продолжительность жизни людей с ВИЧ может быть такой же, как и у людей, у которых нет ВИЧ.

- Диагноз «ВИЧ-инфекция» относится к хроническим заболеваниям с того времени, когда создали АРВ-терапию, подавляющую ВИЧ в организме.

- ВИЧ-инфекция не приравнивается к смерти, но ВИЧ-инфекция может стать угрозой для жизни, если не следить за здоровьем и не учитывать особенности жизни с ВИЧ.

Все мы знаем, что важна не только продолжительность жизни, но и ее качество. Как говорят ученые, качество жизни – это субъективное восприятие физического, психологического, эмоционального и социального аспектов жизни. Есть исследования, показывающие, что ВИЧ-инфекция может отрицательно влиять на качество жизни. Однако все же очень многое, влияющее на качество нашей жизни, находится в наших руках.

Нужно заботиться о своём физическом и душевном здоровье. Лучше отказаться от курения, сократить употребление спиртного, организовать полноценные сон и питание, богатое калориями, белками и витаминами, избегать стрессов, не отказывать себе в отдыхе, движении на свежем воздухе, развлечениях и общении.

Как давно это случилось и почему?

Сегодня определить давность инфицирования не представляется возможным, потому что каждый организм имеет разные

способности к подавлению вируса: кому-то назначают терапию через 3-5 лет после инфицирования, а у кого-то до этого момента проходит более 10 лет. Именно поэтому исследование общего состояния организма и такие показатели, как иммунный статус и вирусная нагрузка, помогут приблизительно предположить давность инфицирования.

Теперь меня бросит мой бойфренд, и я останусь один?

Конечно, такая новость может огорчить и даже напугать твоего любимого человека, но это вовсе не значит, что он обязательно должен тебя из-за этого бросить. В мире много пар, в которых один из партнёров имеет положительный ВИЧ-статус, и эти пары остаются вместе, несмотря на ВИЧ. О том, как решить вопрос раскрытия статуса своему партнёру, читай в разделе «Я и моя личная жизнь». Как жить партнёрам с разными ВИЧ-статусами, читай в разделе «Дискордантные пары».





Принятие Виш-статуса: как это бывает и почему это важно



В большинстве случаев сообщение о диагнозе «ВИЧ-инфекция», как впрочем, и о любом другом серьёзном диагнозе, сопровождается шоком, за которым может последовать стресс и прочие неприятные эмоциональные переживания.

Мысли, чувства и желания могут переплетаться и путаться так, что может быть сложно «удержать себя в руках». Принятие диагноза не происходит быстро и одномоментно. Для этого необходимо время, и для каждого человека продолжительность этого времени разная: кому-то нужно меньше, а кому-то больше времени.

Кроме времени, на принятие диагноза может влиять «глубина погружения» в переживания, связанные с получением диагноза. Для каждого отдельного человека это индивидуально. У каждого своя история, свои взгляды на жизнь и свои индивидуальные особенности.

Кто-то может думать, что ничего удивительного для него не произошло, и он всегда предполагал, что рано или поздно это должно было с ним случиться.

А кто-то может думать, что с ним случилось нечто самое ужасное, то, чего он боялся больше всего в своей жизни. Будущее кажется ему мрачным, невеселым и непонятным. И это совершенно нормальная реакция. В такой ситуации будет полезно побыть со своим горем, прожить неприятные чувства, даже если они негативные, так как если их подавлять, они всё равно рано или поздно вырвутся наружу.

Если хочется плакать – плачь! Слезы – естественная реакция на эмоциональное потрясение. Плач приносит облегчение, так как вместе со слезами выделяются психотропные вещества, снижающие чувство тревоги и напряжения.

Горе, которое ты сейчас испытываешь, это горе по тем представлениям о себе и своей жизни, которые ты сам себе рисовал



раньше, а теперь чувствуешь, что утратил. Приняв эту потерю, ты создашь новое представление о своей жизни, которая будет иметь ценность не в меньшей, а скорее даже в большей степени, чем раньше.

Кстати, очень многие люди, прошедшие этапы принятия ВИЧ-инфекции, стали ценить жизнь намного больше. И не потому, что она якобы стала меньше (как мы помним, меньше продолжительность жизни не становится благодаря своевременному лечению), а потому, что во время принятия нового аспекта реальности у человека меняются и приоритеты. Люди, получившие этот диагноз, становятся в какой-то мере сильнее, и планка выбора каких-то вещей в их жизни становится даже выше, чем до появления вируса.

Недаром в китайском языке слово «кризис» обозначается двумя иероглифами: «опасность» и «возможность». ВИЧ-инфекция — это хроническое заболевание, которое может быть опасным для твоего здоровья, но тот кризис, который ты, скорее всего, испытываешь, может дать тебе большие возможности для переоценки своей жизни. Как это

ни странно, часто люди с ВИЧ после принятия диагноза отмечают, что ВИЧ сделал их жизнь намного более осмысленной и счастливой.

В психологии известно, что после установления диагноза серьезного заболевания люди проходят в той или иной форме 5 этапов принятия диагноза. Прохождение этих этапов можно сравнить с прохождением уровней в компьютерной игре. Можно очень быстро пройти один из этапов или вообще перепрыгнуть через него, а можно надолго «застрять» в одном из этапов и даже вернуться к предыдущим. Самое главное в этом процессе – двигаться вперед! Будет полезным побывать на каждом этапе, и в то же время нужно стараться не задерживаться очень долго на одном из этапов.

Этап 1: шок, паника, отрицание

На этом этапе реакция на диагноз – отрицание действительности. Человек склонен действовать как будто на автомате, кажется, что с ним всё в порядке, он выглядит совершенно спокойным. На самом же деле он находится в шоковом состоянии. Шок проходит, и начинается постепенное осознание того, что произошло. Нежелание верить в то, что случилось, вводит человека в панику, появляются страх и/или тревожность, будущее человека приобретает тёмные и серые краски, становится тоскливо и грустно на душе.

В этом состоянии важно осознать: то, как ты получил ВИЧ, не означает, что ты плохой, непорядочный, проклятый и т. д. Видимо, случилось это так потому, что ты доверился кому-то и позволил себе расслабиться.

Разум человека устаёт от панических атак, тревожности и страхов и защищает себя отрицанием действительности. Человек отрицает, что у него ВИЧ, находит всевозможные тому объяснения (от веры в ошибочность анализа до псевдонаучных теорий о том, что ВИЧ не существует или, если и существует, то не вызывает СПИД). На этом этапе человек и начинает опираться на мифы, стереотипы

и обрывочные сведения о ВИЧ, которые у него есть. Может быть и так, что человек просто забывает о том, что у него ВИЧ, и продолжает вести привычный для него образ жизни, избегая напоминаний о диагнозе.

Все эти реакции вполне нормальны и в них нет ничего необычного! Однако очень важно не остаться на этой стадии надолго. Отрицая наличие ВИЧ в организме, ты подвергаешь своё здоровье большому риску в связи с тем, что не обращаешься к врачу, и можешь упустить момент своевременного начала лечения.

Этап 2: злость и агрессия

Как только человек оказывается способен смотреть в лицо реальности и понимает, что ВИЧ теперь действительно часть его жизни, он часто начинает испытывать сильную злость на человека, от которого передался этот вирус. Он также злится на себя за опасное поведение, на Бога – за то, что он это допустил, на окружающих – за невежество и непонимание. Список можно продолжать...

Злость – нормальная реакция на любой жизненный кризис. Тем не менее, когда человек слишком долго злится, повышается уровень стресса. Злость – разрушительная эмоция, и в первую очередь она опасна для самого злящегося. Поэтому не надо пытаться направлять её на людей, которые её вызывают, – это только увеличит твой гнев и заставит тебя застрять на этом этапе.

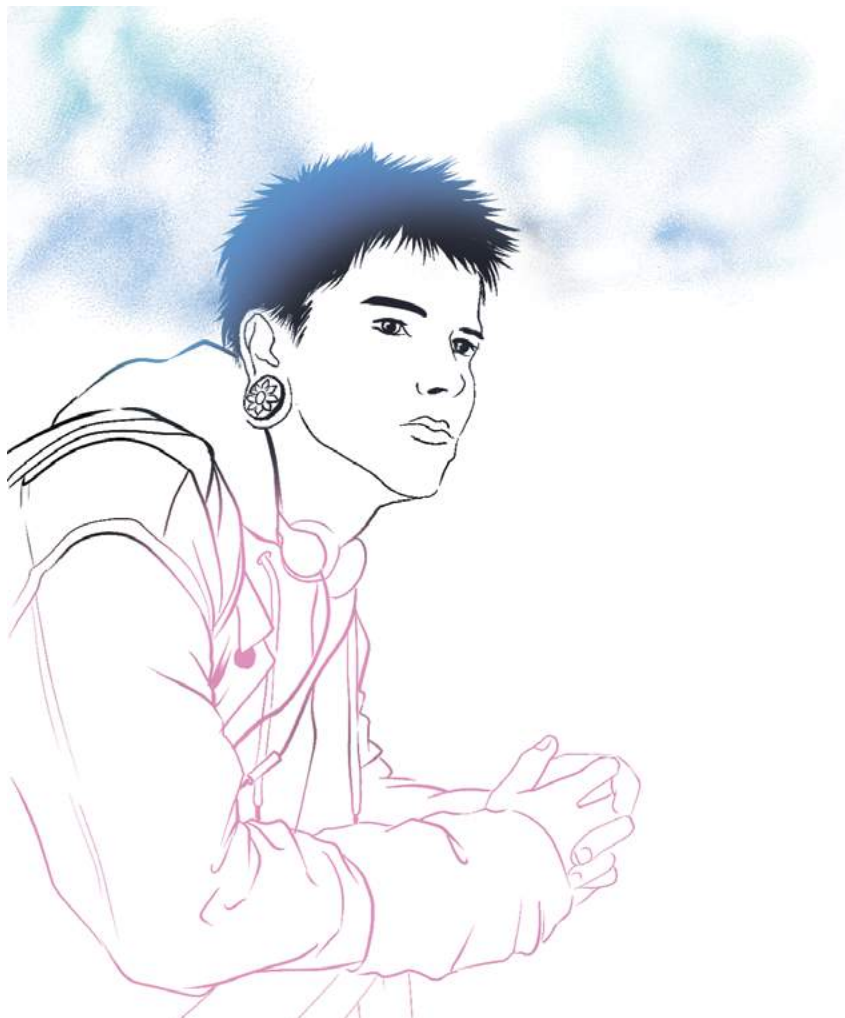
Чтобы пережить этот этап, нужно направить злость в мирное русло, превратить её в конструктивную энергию. Злость может сделать человека уверенным и настойчивым. Используй это, чтобы сфокусироваться на своём лечении и решении насущных проблем. Направь энергию на то, чтобы позаботиться о себе и жить полноценной жизнью, «назло» всем тем, на кого ты злишься.

Этап 3: смирение и сделка

На этом этапе человек пытается смириться с ситуацией, заключив сделку – с Богом, с высшими силами, с самим собой. Принцип здесь

такой: «если я буду хорошо себя вести, всё станет как раньше». Часто на этом этапе человек обращается к различным шарлатанским методам лечения или ищет способ, как можно «излечиться».

Важно помнить, что заболевание не является возмездием или наказанием за что-то, и оно никуда не исчезнет ни магическим, ни чудодейственным, ни каким-либо другим способом. ВИЧ-инфекция – это лишь одно из десятков хронических заболеваний. Миллионы людей живут с тем или иным хроническим заболеванием всю свою жизнь. Такие заболевания – естественная часть жизни человечества и естественная часть человеческой жизни в принципе.



Этап 4: хандра и депрессия

Когда реальность, наконец, осознаётся, практически всех людей, получивших диагноз, посещает подавленное настроение: меланхолия, хандра или угнетение. Такое настроение ещё ошибочно называют депрессией, но депрессия – это намного сложнее.

Бывает так, что пройти этот этап труднее всего, и именно в нём застревают люди. Если застрять в таком состоянии надолго, может возникнуть настоящая депрессия. Депрессия приводит к потере энергии и чувству полной безнадежности. Естественное, чего хочется на этой стадии, – залезть с головой под одеяло и спрятаться от всего мира. Ты можешь задаваться вопросом, придётся ли тебе прожить с ВИЧ всю оставшуюся жизнь, чувствуя себя одиноким и никому не нужным, или двигаться вперёд.

В первую очередь, нужно понять, что хандра – это временный период. Ощущение безнадежности и мрачные картины будущего – это иллюзии, в дальнейшем ты согласишься на свою жизнь по-другому. Диагноз – не повод отказываться от планов и надежд, а современные методы лечения ВИЧ помогут их воплотить, сохраняя здоровье.



Если появляется и усиливается депрессия, возникают мысли о самоубийстве, нужно обязательно обратиться к врачу или психологу. Тебе может помочь очное или телефонное консультирование, группа взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ. Главное, чтобы ты мог с кем-то проговорить свои депрессивные чувства, обсудить наиболее актуальные проблемы и найти решение. В случаях тяжёлой депрессии или при риске самоубийства необходимо лечение антидепрессантами, которые восстанавливают баланс веществ в мозге, нарушенный из-за депрессии.

Этап 5: принятие и переоценка

Принять и смириться – не одно и то же. Смириться – значит подстроиться, произвести усилие над собой, заставить себя находиться в каком-либо положении или состоянии.

Принятие означает понимание, без насилия над своими чувствами, спокойное и безмятежное отношение к какому-либо факту. Принятие ВИЧ-статуса означает понимание того, что значит ВИЧ, что отличает тебя от большинства других людей, что это отличие может иметь свои положительные стороны. Это когда ты понимаешь, что ты можешь принять своё заболевание, но не быть этим заболеванием, что ты и твоя жизнь не сводятся к наличию ВИЧ. Принятие означает, что ВИЧ не мешает тебе реализовать твои позитивные цели жизни.

Диагноз также позволяет пересмотреть свои приоритеты. Часто только после диагноза люди понимают, что для них действительно важно и ценно в жизни, на что стоит тратить драгоценные время и энергию. На этом этапе люди фокусируются на том, что действительно важно, и отказываются от ненужного. Именно в результате такой переоценки многие люди говорят, что их жизнь стала лучше после положительного анализа на ВИЧ.

Как только человек достигает этапа принятия, он начинает контролировать свою ВИЧ-инфекцию, вместо того, чтобы позволять ВИЧ-инфекции контролировать свою жизнь.

Почему важно принять свой статус?

Обычно, людей, живущих с ВИЧ, призывают уделять больше внимания своему физическому здоровью и медицинским вопросам, опираясь на то, что забота о теле – это самое важное, что может быть для человека с ВИЧ. Да, это абсолютно верно, нужно быть очень внимательным и бережным к своему телу и здоровью в целом.

Однако психологический комфорт тоже влияет на здоровье каждого человека и качество жизни. Нарушить психологический комфорт может стресс, который обычно испытывают люди, узнавшие о ВИЧ-положительном статусе.

Стресс бывает как положительным, обладающим стимулирующим и адаптационным свойством, так и негативным – нарушающим обмен веществ, истощающим нервную систему и подавляющим иммунитет, его ещё называют дистрессом.

Разумеется, при получении диагноза стресс имеет только негативный характер. А теперь представь себе, что помимо того, что на иммунитет охотится ВИЧ, его же ещё и подавляет твоё напряжённое стрессовое состояние.

Не приняв свой диагноз, человек постоянно находится под давлением затянувшегося стресса, и чем дольше длится этот стресс, тем сильнее удар по иммунитету. Негативное влияние стресса на иммунитет – одна из самых важных причин, почему важно справляться со стрессом.

И ключевой момент в принятии ВИЧ-статуса – справляться с кризисом, а не бороться с ним, принимать себя таким, какой ты есть на данный момент, а не смиряться с тем, что ты больной.

Личная история принятия ВИЧ-статуса

«Первое время я постоянно думал о том, что ВИЧ в моем организме. Каждую ночь я засыпал с этой мыслью и каждое утро с ней же просыпался. Каждый день это было в моей голове... Спустя несколько месяцев, я заметил, что меня уже реже посещают эти мысли, но, к сожалению, они не проходят полностью и расстраивают меня...

Меня очень сильно это достало... такое впечатление, что ВИЧ поселился не просто в мой организм, а ещё и в мою голову, в мои мысли – он просто вмешался в мою жизнь! ВИЧ стал врагом моего благополучия...

Когда со мной происходит что-то подобное, я испытываю дефицит мудрости, и тогда я обращаюсь к интернету, чтобы найти что-то, какую-то зацепку, которая выведет меня из этого состояния.

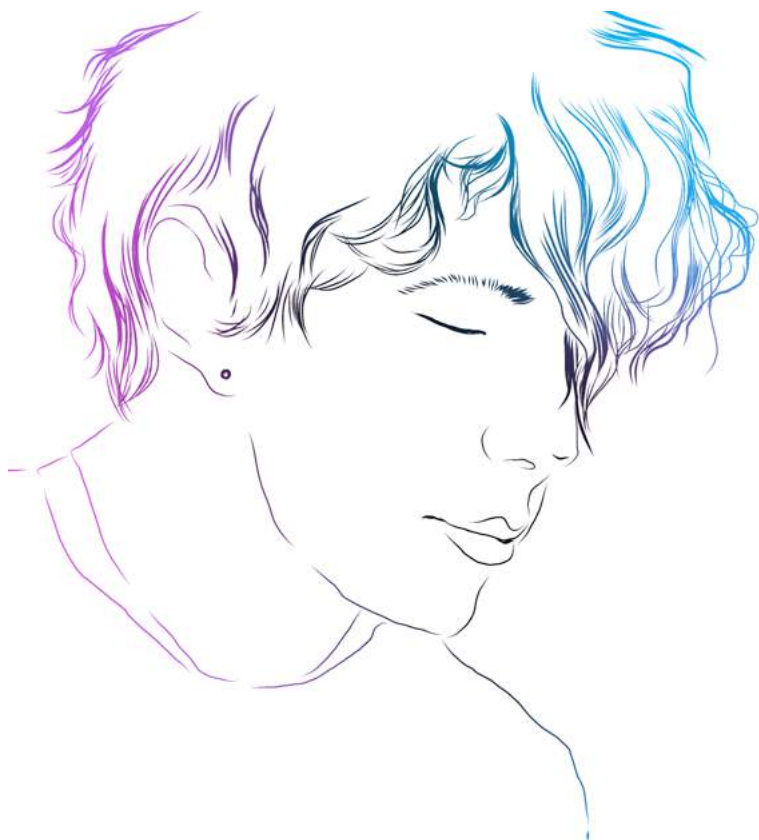
Я копался в интернете в поисках афоризмов о врагах и наткнулся на высказывание Оскара Уайльда: «Прощайте врагов ваших – это лучший способ вывести их из себя» и высказывание неизвестного автора: «Хочешь победить врага – обними его». Эти мысли подтолкнули меня к тому, чтобы радикально изменить своё отношение к ВИЧ.



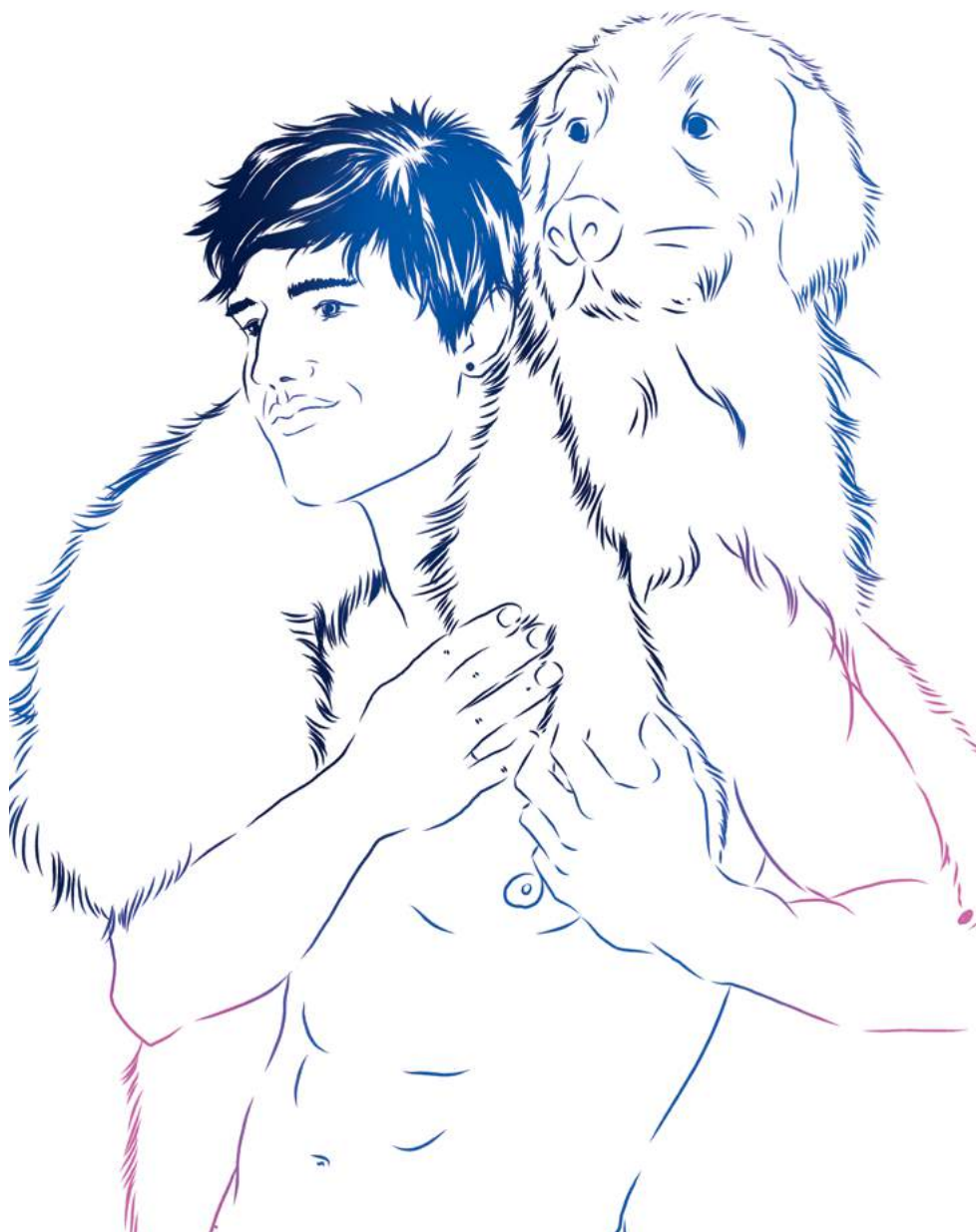
Я понял, что мне не нужен враг, сидящий и грызущий меня изнутри. Мысленно я «договорился» с ВИЧ о мирном союзе. Раз уж так вышло, что он попал в меня (а выбирать ему не приходилось, ведь и его тоже «подставили»), и к тому же ему от меня никуда не деться, то пусть он живёт во мне мирно, не размножаясь скоростными темпами и не разрушая мой иммунитет. Ему выгодно, потому что он во мне, а мне выгодно, потому что он просто живёт во мне и не приносит мне вреда, ведь я могу контролировать его с помощью антиретровирусной терапии.

Такая установка может показаться странной, но мне это помогло — я стал чаще и искреннее улыбаться. Я вновь стал замечать светлость и радость жизни и вновь стал легко дышать.

Вот таким образом я и принял свой ВИЧ!»



Я и моя личная жизнь



Говорить или не говорить о своём ВИЧ-статусе окружающим тебя людям?

Едва ли не самый трудный из множества вопросов, которые вынужден решать для себя человек, получивший положительный результат теста на ВИЧ, – нужно ли сообщать кому-либо о своём диагнозе, и если да, то кому и как.

До сих пор бытует миф, что человек с ВИЧ-инфекцией якобы «обязан» сообщать окружающим о диагнозе. Это не так. Диагноз – это тайна, которая защищена законом. Разглашение диагноза без твоего согласия – административное нарушение, если это совершает медицинский работник, и безнравственный поступок, если это совершает человек, в чьи профессиональные обязанности не входит соблюдение тайны диагноза. Разглашение ВИЧ-статуса никак не связано с безопасностью окружающих и с профилактикой распространения ВИЧ-инфекции, но может привести к боли и страданиям человека, чей ВИЧ-статус разгласили.

Некоторые люди сохраняют ВИЧ-статус в тайне от всех, другие решают, что «им нечего скрывать» и говорят об этом всем окружающим. Большинство людей решаются сказать о ВИЧ только близким людям. Важно помнить, что, открыв секрет, его уже нельзя сделать секретом снова. Это серьёзное решение, которое лучше принимать сознательно и осторожно. Раскрытие своего ВИЧ-статуса может иметь как положительные, так и отрицательные стороны.

Рассказать о том, что у тебя ВИЧ, может быть хорошей идеей, потому что:

- ты можешь получить поддержку и понимание;
- ты сможешь выговориться о проблемах, которые напрягают и беспокоят тебя;
- ты устал скрывать свой статус;
- ты можешь получить соответствующую медицинскую помощь и услуги;
- твои сексуальные партнёры будут иметь возможность прини-

мать обоснованные решения в ваших сексуальных отношениях.

Говорить о ВИЧ-статусе может быть трудно, потому что:

- ты можешь получить недобрую или неадекватную реакцию в ответ;
- есть вероятность того, что тебя не поймут и не примут;
- ты озадачен навязчивыми вопросами о своём здоровье и чувствах и сам ещё не разобрался в этом;
- люди, которым ты скажешь, могут быть обеспокоены твоим откровением, и тебе может понадобиться успокоить и поддержать их.

И как, интересно, мне теперь искать себе парня?

Вопрос отношений и любви волнует всех людей, независимо от заболеваний, социального статуса и финансового положения. Многие люди, получив диагноз ВИЧ, начинают искать себе спутников жизни только среди ВИЧ-позитивных. Как правило, происходит это потому, что они руководствуются своими прежними представлениями о том, как и с кем должен жить ВИЧ-позитивный человек.



тивный человек. Кроме этого, в голове сидит страх возможности передать ВИЧ кому-то ещё. Все это будет происходить до того, пока человек не примет свой диагноз.

Если тебе сейчас проще устанавливать знакомства с ВИЧ-позитивными парнями, ты можешь воспользоваться сайтом знакомств для геев и би, где в своей анкете укажешь, что ты ВИЧ-позитивный. Только при этом учитывай, что твои знакомые и друзья могут увидеть твой статус. Хорошим вариантом будет создать новую анкету, где на фото будет прикрыто или удалено твое лицо, а ВИЧ-статус будет указан.

Парни, которые не захотят знакомиться с тобой из-за ВИЧ, будут просто держаться от тебя подальше, а не отвергать тебя, что может быть очень неприятно и даже больно.

Указывая на то, что у тебя ВИЧ, помни, что люди, которых ты знаешь, могут увидеть это.



Если у тебя есть анкета на сайте для ВИЧ-позитивных людей, то вполне очевидно, что у тебя есть ВИЧ. Однако может быть так, что некоторые люди без ВИЧ тоже могут пользоваться этим сайтом.

Некоторые парни не указывают свой ВИЧ-статус вообще либо указывают статус «давно не проверялся». Хотя это и не означает абсолютно точно, что у тебя ВИЧ, однако у людей могут появиться недоразумения на этот счёт.

Также существуют сайты для ВИЧ-позитивных геев и бисексуалов, на которых можно позволить себе быть более открытым и свободным (в отношении ВИЧ), так как вероятность того, что кто-то из знакомых увидит твою анкету, крайне мала (ссылки на такие сайты есть в конце буклета).

Ещё одним хорошим способом может быть группа взаимоподдержки ВИЧ-позитивных геев и бисексуалов.

Раскрытие ВИЧ-статуса

Как рассказать парню, с которым я встречаюсь, о том, что у меня ВИЧ?

Многие люди с ВИЧ сталкивались с отказом в отношениях, когда рассказывали о ВИЧ парням, с которыми встречались, из-за чего им было тяжело в дальнейшем принимать решение о раскрытии своего статуса.

Принять решение рассказать о себе партнёру будет проще, если ты предварительно обсудишь это с другими ВИЧ-позитивными людьми или с профессионалом, работающим в этой сфере. Однако помни, что твой диагноз в первую очередь касается только тебя – это твой личный мир, очень глубокая и интимная часть тебя

и твоей жизни. Подумай, действительно ли ты уже готов делиться своим сокровенным и интимным?

Кроме того, важно, чтобы твой секрет поняли, приняли и сохранили. От того, как и при каких обстоятельствах ты это преподнесёшь, будет зависеть реакция твоего парня. Лучше всего рассказывать о том, что у тебя ВИЧ, тогда, когда ты сам принял диагноз, а значит, перестал испытывать чувства вины и стыда, связанные с диагнозом. Почему? Потому что состояние, находясь в котором, мы делимся чем-то сокровенным, отражается на собеседнике. А делаясь такой сокровенной тайной, как диагноз, не хочется получить в ответ обвинения, порицание и жалость.

Если ты сам уже принял ВИЧ, то открываться кому-то на этот счёт будет намного легче. Если ты говоришь о ВИЧ просто, без тяжести и боли, то более вероятно, что другой парень будет реагировать точно так же. Говорить о ВИЧ сразу сложно, но это намного легче, чем сказать спустя длительное время, когда у вас уже сложились отношения, ведь в случае, если постоянный партнёр не сможет это принять, это может быть более трудным для вас обоих.

Прежде чем решиться рассказать своему парню о том, что у тебя ВИЧ, подумай:

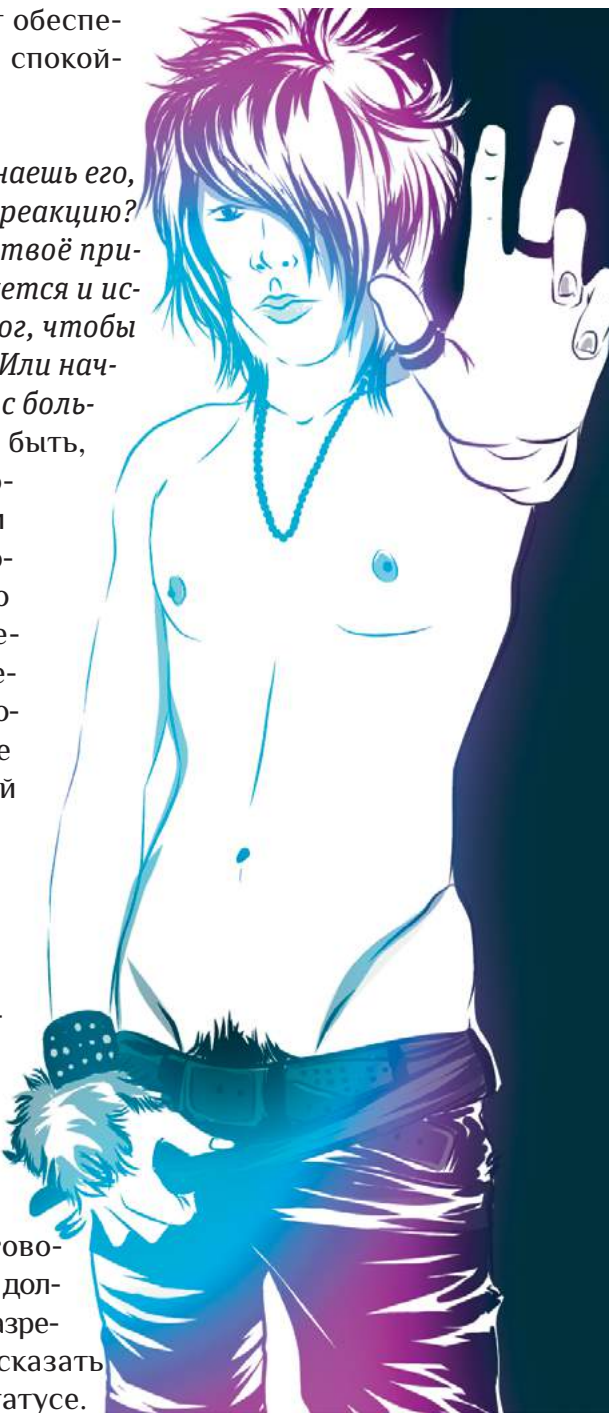
- *Что ты хочешь получить в ответ: какую реакцию, какие чувства и слова?* Ты можешь быть уверен, что раскрытие твоего ВИЧ-статуса – хорошая идея, если у тебя есть чёткое представление, на какую пользу от этого ты рассчитываешь. Возможно, ты думаешь, что если он будет знать, то сможет дать тебе помощь и поддержку. Представь, как он может отреагировать в лучшем случае, и как в худшем. Нужно быть готовым к тому, что понадобится его успокоить. Твой парень может задать тебе не самые приятные вопросы, например, как ты получил ВИЧ, либо иметь насчёт ВИЧ массу предрассудков. Конечно, эти вопросы неприятны для тебя, но ведь и ему неудобно их задавать, однако, так как в этот момент они для него важны, тебе необходимо спокойно на них отвечать.

Будет полезным при таком разговоре иметь при себе буклет или какой-либо краткий справочник о том, что такое ВИЧ и СПИД, как он передаётся и не передаётся.

Такой буклет поможет обеспечить ему уверенность и спокойствие.

- *Достаточно ли ты знаешь его, чтобы предугадать его реакцию? Сможет ли он принять твоё признание, или он разволнуется и использует это как предлог, чтобы разорвать отношения? Или начнёт относиться к тебе с большей симпатией?* Может быть, ты думаешь, что некоторым людям, с которыми ты очень близок, «необходимо» знать... Однако подумай ещё и над следующим вопросом, и убедись, что откровение, которое ты запланировал, все ещё кажется тебе хорошей идеей.

- *Сможет ли он сохранить твою тайну между вами?* Когда ты раскрываешься партнёру, необходимо ясно говорить о том, кому он может, а кому не может говорить о твоём ВИЧ-статусе. Тебе нужно договориться с ним о том, что он должен спрашивать твоего разрешения на то, чтобы рассказать кому-то о твоём ВИЧ-статусе.



Задумайся о том, надёжен ли человек, которому ты хочешь сказать о своем ВИЧ-статусе, понимает ли он важность конфиденциальности? Несмотря на то, что ты можешь просить кого-либо хранить тайну, после того как ты ему скажешь, ты больше не имеешь контроля над тем, как он поступает с полученной от тебя информацией.

Кроме того, человека, которому ты раскрылся, эта новость может обеспокоить и расстроить. Возможно, ему захочется получить поддержку, поговорить с кем-то об этом, так как человек может переживать за тебя и ваши отношения. Одним из вариантов может быть обращение на телефон доверия.

Как и где ты ему скажешь?

Тебе нужно подумать о том, как ты ему расскажешь, а также выбрать лучший момент для этого. Выбирай время и место, которое будет максимально комфортным для вас обоих.

- Наилучшим будет то место, где вы будете одни, в спокойной обстановке.
- Не стоит поднимать эту тему во время спора или если у кого-то из вас плохое настроение.
- Подумай о том, как бы ты сам предпочёл услышать такое признание.
- Попробуй рассказать это самому себе перед зеркалом и отследить, какие чувства у тебя возникают. Такие ли чувства ты хотел бы вызвать у своего партнёра в ответ на твоё признание?

Лучше будет, если в ответ на такое признание появятся не жалость и сочувствие, а уважение и гордость за тебя.

Рассказывай о том, что у тебя ВИЧ, так, будто ты делаешь очень ценный подарок, поделившись своей сокровенной тайной. В таком случае к твоему признанию появится уважение и желание сохранить твою тайну.

Некоторые парни, которым ты расскажешь о себе, предпочтут не заниматься с тобой сексом. Однако этот отказ связан не лично

с тобой. Каждый человек склонен заботиться о своей безопасности, поэтому опасность заражения ВИЧ вызывает естественный страх. Хотя это и неприятно, не следует сердиться на тех, кто принял решение отказаться от секса с тобой, их страхи вполне обоснованы и, возможно, когда-то и у тебя были такие же страхи.

Как лучше отвечать партнёру на вопросы о ВИЧ?

Информацию лучше подавать не всю сразу, а постепенно, небольшими порциями, чтобы она внятно усваивалась.

Начинать лучше с самого главного: о рисках инфицирования и о том, как их можно избежать, о возможности жить долго без серьёзных последствий для здоровья.

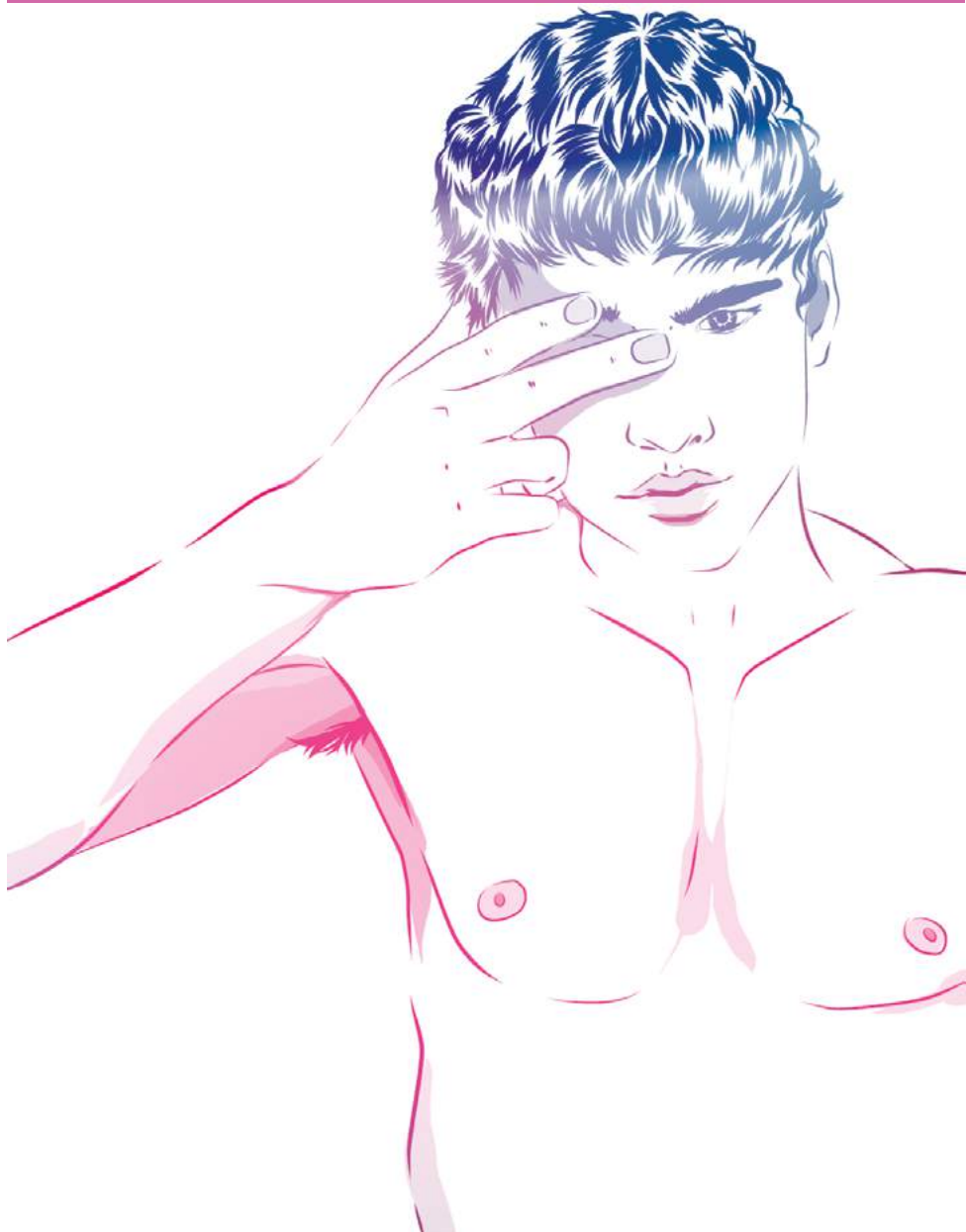
Со временем у него будут появляться дополнительные вопросы, к которым нужно относиться внимательно и находить корректную информацию.

Если вопросы будут сложные и «замороженные», можно вместе сходить к консультанту по ВИЧ. Где есть такие консультанты в твоём городе, можно уточнить по телефону доверия.

Твои ответы будут зависеть от твоих знаний, личных ценностей и убеждений, и совсем не только от человека, которому ты рассказываешь. Старайся быть максимально правдивым по отношению к себе и к своему партнёру.



ВИЧ и закон



Должен ли я говорить о том, что у меня ВИЧ, моему партнёру по сексу?

Согласно законодательству России, ты не обязан сообщать о том, что у тебя ВИЧ, своему партнёру по сексу. Сообщать или не сообщать – это твоё право, но не обязанность.

Однако закон обязывает не подвергать партнера опасности заражения **умышленно**. То есть необходимо соблюдать соответствующие санитарно-гигиенические правила: использовать презерватив. Уголовное наказание может понести тот ВИЧ-инфицированный, который вступил в сексуальный контакт без презерватива.

***Я ВИЧ-положительный и я выбираю секс
(анальный или оральный) без презерватива.
Разве другие парни не несут ответственность
за то, чтобы защищать себя?***

Многие считают, что если партнёр не сказал им, что он ВИЧ-положительный, то это значит, что он ВИЧ-отрицательный. Все несут ответственность за то, чтобы защищать себя и своих сексуальных партнёров. Если ты ВИЧ-положительный и знаешь об этом, то ты должен понимать, что тебе могут предъявить уголовное обвинение за то, что ты не использовал презерватив и прочие средства защиты при сексе. Знающим о своем ВИЧ-положительном статусе считается тот, кто получил положительный результат теста на ВИЧ.

А как же насчёт орального секса?

Хорошая новость состоит в том, что в мире не было зафиксировано случаев передачи ВИЧ вводящему партнёру при оральном сексе. Ни единого случая! Вводящий партнёр контактирует только с безопасной слюной, а, следовательно, риск для него исключён. В данном случае речь идёт только о безопасности принимающего партнёра, который контактирует со спермой и предэякуляционными выделениями.

В случае орального секса, когда ты вводящий, тебе также могут предъявить уголовное обвинение за то, что ты не использовал презерватив.

Что делать, если презерватив порвётся?

В законе не содержится четких указаний на этот счет. Мы считаем, что если презерватив порвался, ты можешь сразу же раскрыть свой ВИЧ-статус и рекомендовать своему партнёру обратиться в СПИД-центр для получения специальных лекарств, которые принимаются в случае явного опасного контакта с ВИЧ. Эту процедуру называют постконтактная профилактика (ПКП) (подробнее читай на стр. 61-62). Если ПКП будет вовремя начата и правильно проводиться, риск инфицирования будет сведен до минимума.

Если ты изначально использовал презерватив, а после его повреждения сообщил партнёру о своем ВИЧ-положительном статусе и рекомендовал ему использование ПКП, то твои действия подтверждают отсутствие умысла при подвергании партнёра опасности инфицирования. Таким образом, ты делаешь все, что требуют санитарно-эпидемиологические правила.

Уголовная ответственность наступает, когда ВИЧ-инфицированный человек не принимает меры профилактики и делает это умышленно.

Если партнёр принял все меры профилактики, но инфицирование всё-таки произошло, то преступления в этом нет, поскольку отсутствует умысел. Человек сделал всё, что только возможно и предписано медиками.

Если сообщить партнёру о своем ВИЧ-позитивном статусе и не использовать презерватив, то ответственность может наступить в случае инфицирования. Согласно ст. 122 УК РФ, такая ситуация относится к делам публичного характера, и дело возбуждается по факту, а не по заявлению «потерпевшего». Мнение потерпевшего

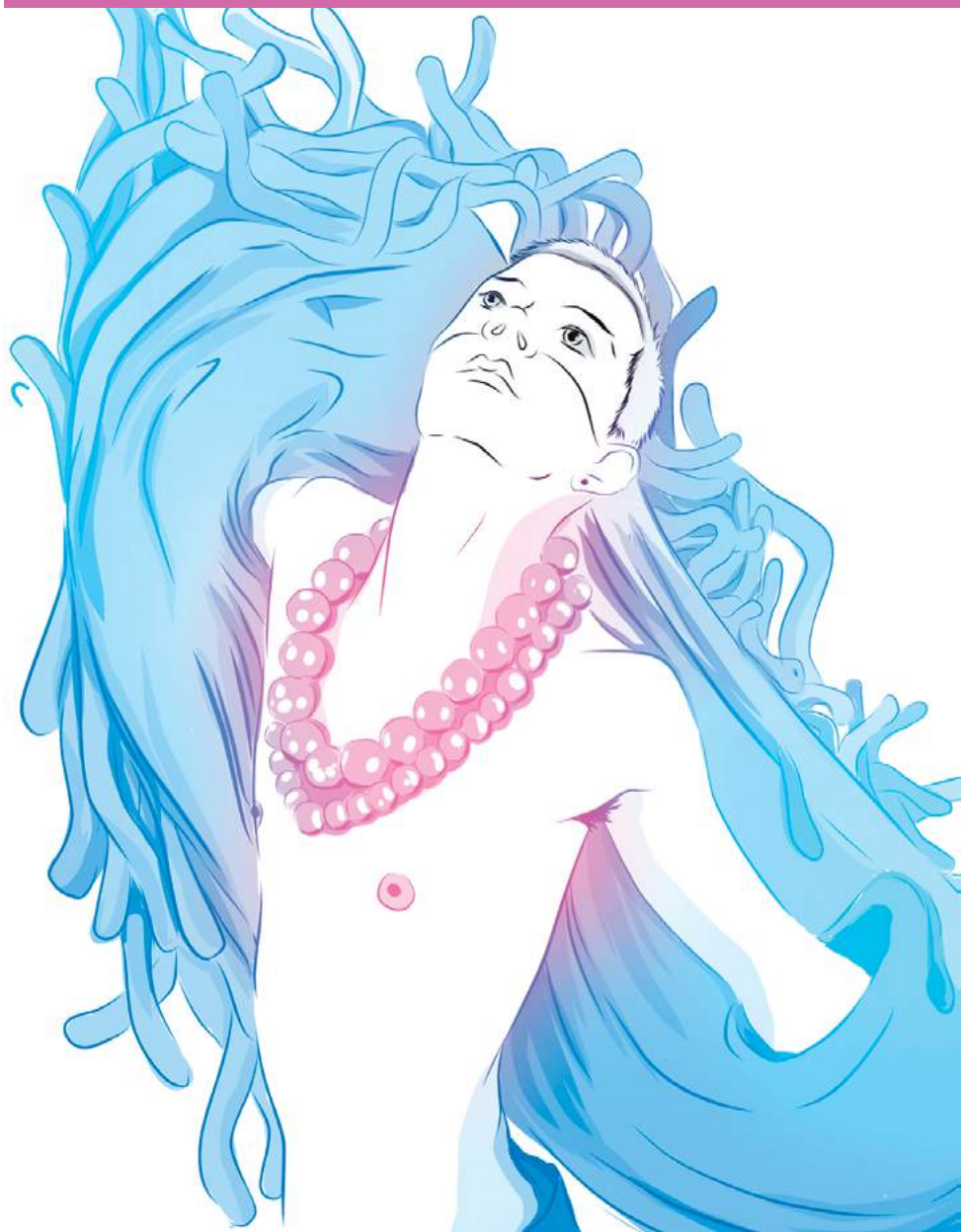
может быть учтено (однако не обязательно) для прекращения дела ввиду примирения сторон.

Если в паре, где один партнёр с ВИЧ и оба соблюдают (обязаны соблюдать) меры безопасности, произошло инфицирование, то это не умышленное действие, а случай. За случайность ответственности нет.



Секс:

так же страстно и безопасно!



Могу ли я заниматься сексом?

Однозначно «ДА»!

Получив диагноз «ВИЧ-инфекция», многие парни начинают считать, что им нельзя заниматься сексом, объясняя это тем, что они сами получили ВИЧ из-за секса, и теперь, не занимаясь сексом, они якобы оберегают других сексуальных партнёров от риска инфицирования ВИЧ. Либо, лишая себя секса, они наказывают себя за «оплошность».

Что ж, такая реакция понятна, однако она больше навеяна чувством вины за своё инфицирование, нежели логично обоснована. Достаточно эффективная профилактика инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ – это не отсутствие секса, а использование презерватива во время всех сексуальных контактов. Вероятнее всего, что ВИЧ передался тебе во время секса, однако очень редко кто знает точно, от кого и когда он получил ВИЧ. Это могло быть и при сильной страсти, и при опьянении, когда ты не помнил, что творил... теперь уже не это важно. Теперь важнее не подхватить чего-нибудь еще во время секса, чему может успешно помочь презерватив и его правильное использование.

От секса воздерживаться вредно! Это естественная потребность человека, почти как еда, и если очень долго не получать его, желание будет возрастать. Встречаются люди, которые умудряются настроить себя таким образом, при котором желание подавляется так, что в сознании не проявляется вообще или проявляется в очень слабой степени... Но! Если это желание не осознано, это ещё не значит, что его нет. Чтобы ты ни подавлял в себе, это обязательно будет «лезть наружу»: оно будет тебе сниться, случайно проговариваться. Есть выражение «оговорка по Фрейду» – это именно о том, когда оговорки вовсе не случайны, они «падают на язык» лишь потому, что они вытеснены из сознания и им необходим выход наружу. В конечном итоге, после долгого воздержания ты либо:

- продолжишь обычную регулярную сексуальную жизнь – в лучшем случае;
- будешь продолжать запрещать себе секс, и однажды тебя потянет на подвиги, когда напьёшься, например, «до смелости», чтобы позволить себе получить «запретный плод», а при такой вот «смелости» и можно наделать больших глупостей...

Даже если ты не планируешь секс, пусть у тебя всегда будет при себе 2-3 презерватива. Может произойти так, что секс всё же случится, и тогда ты будешь защищен от всевозможных ИППП, а твой партнер – от ВИЧ-инфекции, которая есть у тебя.

Секс с парнем, у которого тоже ВИЧ

Некоторые мужчины позволяют себе незащищённый секс, когда у обоих есть ВИЧ-инфекция. В этом может быть и польза, и вред одновременно. Такой выбор хорош тем, что вероятность передачи ВИЧ уже не является угрозой для партнёра. Поэтому, если ты хочешь иметь определенный вид секса, потому что ты думаешь, что твой партнёр имеет ВИЧ, будет очень важно говорить открыто и ясно о ВИЧ-статусе, чтобы быть уверенным, что ты не делаешь ошибочное предположение.

Преимущества секса с другими мужчинами, у которых тоже ВИЧ:

- тебе не нужно беспокоиться об инфицировании его ВИЧ; вы оба можете решить не использовать презервативы в равных правах;
- для долгосрочных отношений у вас будет общее понимание о том, как жить с ВИЧ.

Риски, связанные с неиспользованием презервативов для обоих ВИЧ-позитивных партнеров:

- можно получить другие инфекции, передающиеся половым путём;
- вирус гепатита В очень легко передаётся при всех видах сексуальных контактов, а вот вирус гепатита С получить сложнее, однако возможно;

- существует возможность повторного инфицирования другим штаммом ВИЧ, в том числе это может быть вирус, устойчивый к препаратам.

Одним из препятствий для регулярной и полноценной сексуальной жизни может стать идея, что спутник жизни, так же как и партнёр по сексу, может быть только из числа тех, у кого тоже ВИЧ. Это объяснимо, так как говорить о том, что у тебя ВИЧ, сложно. Кроме того, ВИЧ может быть одним из объединяющих факторов в начале отношений.

Однако найти ВИЧ-позитивного партнёра, который понравится тебе так же, как и ты ему, непросто. И хотя сегодня, благодаря интернету и группам взаимопомощи, поиск такого же ВИЧ-позитивного парня не является очень сложным, все же шансов найти партнёра, максимально подходящего тебе среди «своих», меньше...

У настоящей любви нет преград, несмотря на все сложности. Стоит ли ограничивать выбор партнёра по ВИЧ-статусу? Стоит ли отказывать в отношениях парню, у которого нет ВИЧ, если он уважает и принимает тебя с ВИЧ? Решать тебе.



Дискордантные пары

То, что у тебя ВИЧ, вовсе не означает, что ты должен отказываться в сексе и/или отношениях тому, у кого нет ВИЧ. Ведь есть презерватив, который защитит вас обоих!

Многие ВИЧ-позитивные мужчины имеют успешные отношения с ВИЧ-негативными партнёрами. Такие пары, то есть пары, в которых у партнёров разные ВИЧ-статусы, еще называют «дискордантными».

Если у тебя есть ВИЧ, а у твоего партнёра его нет, это может не быть помехой вашим отношениям. Скорее, помехой вашим отношениям может быть то, что ты проводишь слишком много времени со своими друзьями, уделяя вниманием партнёра, но не ВИЧ.



Это вовсе не значит, что ты не должен говорить о ВИЧ. Скорее, наоборот, нужно признать, что этот факт есть в вашей жизни и ваших отношениях.

В мире много дискордантных пар, в которых партнёры с разным ВИЧ-статусом живут вместе, занимаются сексом, не инфицируя партнёра, у которого нет ВИЧ. А в гетеросексуальных парах даже рожают и воспитывают детей, не инфицируя супругов и детей.

Некоторым дискордантным парам иногда кажется, что в их союзе не двое, а трое: ты, он и ВИЧ. Например, это проявляется тогда, когда присутствует страх инфицировать своего партнёра, что, в свою очередь, делает секс менее приятным.

Либо наоборот: поскольку твой ВИЧ-негативный партнер подвержен риску получить вирус, он может беспокоиться о том, чтобы не инфицироваться, либо он может чувствовать себя перегруженным большим количеством новой информации, которую лучше получать маленькими порциями.

Как и в любых отношениях, общение и честность являются ключевыми факторами укрепления и успешного развития отношений. Вы оба должны четко говорить о том, как вы чувствуете себя и что вы хотите друг от друга. Вам обоим нужно уметь внимательно слушать и слышать друг друга.

Находите баланс в ваших отношениях. Этот баланс может меняться с течением времени. Вам обоим нужно работать над тем, чтобы справляться с некоторыми вопросами самостоятельно, и, когда необходимо, давать друг другу поддержку и получать её. Говорить о некоторых вещах, касающихся твоей жизни, можно не только с одним человеком, но ещё и по телефону доверия, или в вашей клинике, или в организации для ВИЧ-позитивных людей.

Для многих из нас один из способов показать свою любовь – убедиться в том, что секс не подвергает наших партнёров риску

инфицирования. С другой стороны, мы чувствуем, что интимность – это реальное физическое сближение, и презерватив может показаться барьером в сближении и интимности.

Твой партнёр может чувствовать, что он доказал свою любовь, занимаясь с тобой незащищённым сексом. Он может даже думать, что инфицирование ВИЧ – не такая уж большая проблема.

Если вы не всегда занимались безопасным сексом, то ещё не поздно начать его практиковать. Если у вас был секс без презервативов в прошлом, а у вашего партнёра по-прежнему отрицательный результат на ВИЧ, то это вовсе не значит, что он не сможет инфицироваться в будущем.

Каждый раз, когда ВИЧ-негативный человек имеет незащищённый секс с ВИЧ-позитивным человеком, есть риск передачи ВИЧ. Чем чаще это происходит, тем больше вероятность инфицирования. Возможно, это просто везение, что ВИЧ до сих пор не передался, но удача в этом случае не может быть вечной.

Личный выбор

Какие решения в плане секса принимают люди, живущие с ВИЧ?

Тим и Павел

Тим и Павел уже несколько лет в отношениях и оба имеют ВИЧ. У них иногда бывает секс с другими мужчинами, и они не хотят говорить о ВИЧ с другими мужчинами потому, что у них секс всегда защищённый. Они не пользуются презервативами во время секса друг с другом, поскольку оба регулярно проверяются на различные ИППП и сомневаются, что повторная ВИЧ-инфекция (передача партнёру более агрессивного штамма ВИЧ) – это большой риск.

Использование презерватива снижает до минимума риск передачи ВИЧ другим партнёрам, и точно так же снижает риск

инфицироваться ИППП. Однако секс без презерватива между двумя ВИЧ-позитивными партнёрами оставляет вероятность повторного инфицирования ВИЧ.

Юра

Юра очень ценит своё здоровье. Он заботится о своём лечении, своём питании и обо всём, что может подвергнуть его стрессу. Точно так же он не хочет рисковать своим здоровьем и инфицироваться новым штаммом ВИЧ, вирусом гепатита С или другими инфекциями. По этим причинам он всегда использует презервативы со всеми, с кем у него бывает секс, а также каждые 6 месяцев проверяется на ИППП.

Использование презерватива каждый раз при сексе является верной и надёжной защитой партнёра, а также и заботой о себе. В этом случае можно было бы и не сдавать анализы, но поскольку существует вероятность неправильного использования или хранения презерватива, то регулярные обследования не будут лишними.



Роман

У Романа много ВИЧ-позитивных партнёров по сексу. Для него ВИЧ – одна из немногих хороших вещей, поскольку это даёт свободу заниматься сексом без презерватива с другими ВИЧ-позитивными парнями. Он считает, что получить ИППП – профессиональная вредность, а большинство из них можно вылечить. Он больше беспокоится о гепатите С и интересуется, как лучше защитить себя в этом плане.

Секс без презерватива между обоими ВИЧ-позитивными партнёрами – их личный выбор. Однако любая инфекция (в том числе ИППП) является дополнительной нагрузкой на иммунитет. Кроме того, при ВИЧ-инфекции не все ИППП сразу и успешно поддаются лечению. Вирус гепатита С передается так же, как и ВИЧ, поэтому действительной предосторожностью в этом плане будет постоянное использование презерватива во время секса.

Антон

Антон не хочет, чтобы ВИЧ перешел от него к его партнёру Диме. Они изучили всю информацию о путях передачи ВИЧ, и всё же предпочли не использовать презерватив.

Секс без презерватива между партнёрами с разным ВИЧ-статусом всегда опасен. Минимален риск инфицирования тогда, когда ВИЧ-позитивный партнер принимает АРВТ и его вирусная нагрузка более 6 месяцев не определяема, а также, если у обоих партнёров нет ИППП.

Сергей

Сергей только что вылечил гепатит С и не хочет пройти через это снова. Он решил постараться сократить количество людей, с которыми он имеет незащищённые половые контакты.

Сокращение числа партнёров, с которыми секс происходит без презерватива, снижает вероятность инфицирования гепатитом С и прочими ИППП. Однако это не является надёжной профилактикой.

Другие инфекции, передающиеся половым путём



Существует много различных инфекций, кроме ВИЧ, которые могут негативно повлиять на твоё здоровье.

Условно их можно разделить на группы в зависимости от возбудителя:

- **инфекции, вызываемые бактериями.** К ним относятся гонорея, сифилис, хламидийная инфекция, включая лимфогранулему. Кроме того, при анальном сексе высока вероятность получить кишечную инфекцию, например, шигеллез. Чем раньше выявлена инфекция и чем раньше начата антибактериальная терапия (антибиотики), тем больше шансов на быстрый эффект и отсутствие последствий для организма. Большинство этих инфекций можно инфицироваться неоднократно. Методов лечения бактериальных инфекций достаточно эффективны и для людей с ВИЧ. Однако мы писали ранее, что каждая инфекция – это нежелательная дополнительная нагрузка на иммунную систему.

- **инфекции, вызываемые паразитами.** Например, лобковый педикулез вызывается лобковыми вшами, чесотка – чесоточным клещом. От этих инфекций презерватив защитить не может.

- **инфекции, вызываемые вирусами.** Это герпетическая инфекция, вирусные гепатиты, кондиломы, контагиозный моллюск и, конечно же, ВИЧ-инфекция. Большинство вирусных инфекций сложно лечить – эффективная противовирусная терапия разработана не для всех вирусов, а профилактические вакцины существуют для единиц (вирус папилломы человека (ВПЧ), вирусы гепатитов А и В).

Многие вирусы могут оставаться в организме в течение многих лет (например, ВПЧ) или даже в течение всей жизни (например, ВИЧ или герпес). При полноценном иммунном ответе организм способен избавиться от некоторых вирусов самостоятельно, однако при иммунодефиците это случается реже.

- **инфекции, вызываемые грибами.** Самый яркий представитель – кандидоз (молочница).

Некоторые инфекции более опасны и труднее лечатся, если у тебя есть ВИЧ. Несмотря на то, что в отношении некоторых наиболее распространенных ИППП, таких как гонорея и хламидиоз, лечение работает так же хорошо для людей с ВИЧ, как и для других людей, с некоторыми другими инфекциями ситуация может быть сложнее. Это относится к гепатитам В и С, герпесу, сифилису, молочнице и кондиломам. Любая инфекция приводит к дополнительной нагрузке на иммунную систему, а также есть данные, что некоторые инфекции могут привести к росту твоей вирусной нагрузки (ВИЧ).

Как избежать ИППП?

Хотя презервативы и обеспечивают наилучшую защиту, но они не могут защитить тебя абсолютно от всего. Презервативы, используемые правильно, очень хорошо защищают от многих инфекций, передаваемых во время анального и орального секса. Но некоторые ИППП могут передаваться при других близких сексуальных контактах, например, во время римминга и фистинга. Большинство ИППП передаются легче, чем ВИЧ-инфекция.

Секс с нулевым риском передачи инфекции невозможен. Именно поэтому рекомендовано проверяться на ИППП раз в несколько месяцев.

Любой близкий сексуальный контакт без проникновения (петтинг/кожа к коже) Это самый безопасный вид контакта, тем не менее, так могут передаваться герпес, кондиломы, моллюски, лобковые вши и чесотка.

Минет в принимающей и вводящей роли Этот вид сексуальных контактов уже более опасен. Стоит учитывать, что принимающий партнёр всегда имеет больше рисков инфицирования ИППП. Так можно получить гонорею, сифилис, гепатит В, а также не исключена передача ВИЧ принимающему партнёру. Для снижения риска ты можешь использовать презервативы.

Римминг (лизание ануса) При римминге к вышеперечисленным инфекциям добавляется риск получить все кишечные инфекции, а также гепатит А. Чтобы снизить риск, ты можешь использовать латексную салфетку, которую можно сделать из презерватива, разрезав его вдоль так, чтобы получился квадрат. Эту салфетку нужно поместить на анус, при этом не натягивая её, а оставляя в свободном состоянии.

Фингеринг (или проникновение в анус пальцами) Всё зависит от последующих действий этими пальцами... Можно получить все то же, что и при римминге. Чтобы снизить риск, ты можешь использовать латексные перчатки или презерватив, надев на пальцы.

Фистинг (проникновение в анус кулаком) Здесь при кровоточивости появляется риск инфицирования вирусным гепатитом С и уже очень реальна угроза ВИЧ-инфекции. Использование чистых латексных перчаток и большого количества лубриканта снижает риск.

Анальный секс (принимающий и вводящий) Могут передаваться все вышеперечисленные инфекции. Презервативы и лубрикант снижают риск.

Какой-либо контакт с фекалиями На презервативе и фаллоимитаторах могут оставаться крошечные количества фекалий, которые могут попасть на пальцы, а потом в рот. В этом случае возможна передача гепатита А и кишечных инфекций.

Как обнаружить ИППП?

Если у тебя появились какие-либо высыпания, выделения или боль, стоит обратить на это внимание.

Помни, что у тебя может быть ИППП без каких-либо симптомов:

- инфекция может быть в организме в течение длительного времени до появления симптомов;
- симптомы могут быть внутри тела, где они незаметны (например, в анусе).

Поэтому стоит регулярно проверяться, даже если кажется, что нет чего-либо опасного. Тебе будет полезно знать наиболее распространённые симптомы:

- **Выделения из пениса.** Это жидкость или гной, которые выделяются из мочеиспускательного канала. Они могут быть в небольшом количестве, так что ты не заметишь их сразу. Заметить их можно, если ты не мочился в течение нескольких часов. Выделения могут быть бледными или желтого оттенка, этот симптом может быть следствием нескольких инфекций.
- **Боль.** Если ты ощущаешь жжение, когда мочишься, или испытываешь боль, когда ты испражняешься (какаешь), это может быть признаком инфекций.
- **Язвы.** Маленькие ранки могут быть при сифилисе или лимфогранулематозе. При сифилисе они безболезненны. Язвы могут появиться вокруг рта, горла, вокруг или внутри ануса или на пенисе.
- **Пузырьки.** При герпесе обычно появляются мелкие группы пузырьков на коже или слизистых. Они содержат жидкость и очень болезненны.
- **Наросты.** Кондиломы – наросты шишек, белого или бледно-жёлтого цвета, которые появляются сначала очень маленькими и постепенно растут, становясь все больше. Они могут расти группами на пенисе и анусе. Кондиломы в анусе могут кровоточить. Другим видом нароста может быть моллюск. Он значительно меньше, имеет бледный цвет, безболезненный, мягкий, может появляться на любом участке тела.

- **Любая другая сыпь.** Пятна на коже могут появиться на многих частях тела, не только вокруг пениса и ануса. Сифилис может вызвать сыпь на ладонях и подошвах ног. Другие виды сыпи могут быть вызваны чесоткой, герпетической инфекцией или молочницей.

Где можно провериться на ИППП? Как часто нужно проверяться?

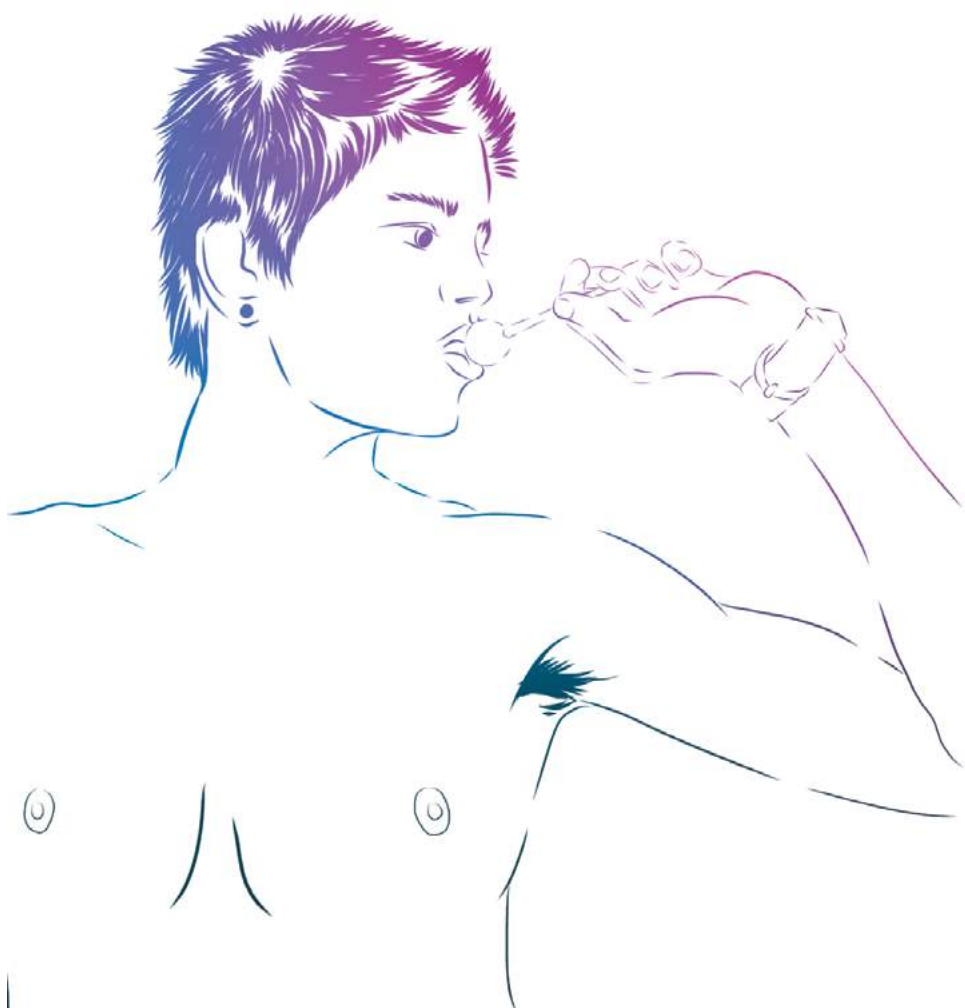
Чем больше у тебя партнёров по сексу, тем чаще следует проверяться на ИППП.

- Некоторые СПИД-центры могут делать анализы на ИППП.
- Тестирование можно пройти в гей-организациях.
- В кожно-венерологическом диспансере, а также в частных лабораториях можно провериться на все возможные ИППП.
- Направление на обследование ИППП можно получить у твоего врача-инфекциониста в СПИД-центре, участкового в поликлинике, семейного врача.

Если у тебя будет обнаружено какое-либо ИППП, тебе назначат лекарства. Врачу необходимо знать, что у тебя ВИЧ, так как лечение ИППП при ВИЧ-инфекции может иметь свои особенности. Если ты не хочешь говорить о своем ВИЧ-статусе, ты можешь попросить врача сделать для тебя выписку с указанием диагноза и рекомендованными лекарствами, сославшись на то, что хочешь принять решение о приёме лекарств с другим врачом (например, семейным). Эту выписку ты можешь дать своему врачу в СПИД-центре, а он поможет подобрать оптимальное для тебя лекарство, учитывая твой ВИЧ-статус.

Если тебе назначили лекарство от ИППП, очень важно принять все таблетки строго по инструкции врача, даже если симптомы пройдут. Если этого не сделать, инфекция не будет полностью вылечена, и дальнейшее её лечение может быть более дорогим и неблагоприятно влияющим на организм.

Как защитить себя и своего партнёра во время секса



О чём следует помнить

Вирусная нагрузка и повторное инфицирование ВИЧ

Вирусная нагрузка (ВН) показывает количество ВИЧ в крови и является одним из ключевых тестов, используемых для принятия решения о приёме лечения.

Если лечение ВИЧ работает успешно и у тебя очень мало ВИЧ в крови (низкая ВН), то, вероятно, и в твоей сперме ВИЧ не очень много. В этом случае вероятность передачи ВИЧ очень низкая.

Но это общие сведения. К результатам анализа вирусной нагрузки следует относиться с осторожностью и обращать внимание на следующие факты:

- твой последний результат теста может быть давним, например, несколько месяцев;
- ты знаешь только уровень ВН ВИЧ в твоей крови, а не в твоей сперме, предсеменной жидкости или анальных выделениях;
- уровень ВН спермы отличается от уровня в крови;
- уровень ВН спермы может возрасти, если у тебя есть инфекция, передаваемая половым путём;
- если ты избегаешь лечения какой-либо инфекции, вирусная нагрузка может возрасти;
- если ты пропускаешь приём препаратов лечения ВИЧ-инфекции, вирусная нагрузка может возрасти.

Тем не менее, если за последний год результат ВН постоянно был «неопределяемым» (менее 40 копий/мл), ты, вероятно, имеешь меньше шансов передать ВИЧ, чем если бы вирусная нагрузка была большей, чем 200 копий/мл.

Если я принимаю антиретровирусную терапию, значит ли это, что я абсолютно не опасен в плане передачи ВИЧ?

Исследования, проведенные в США, Британии, Франции и в других западных странах, показывают, что, несмотря на то, что

в крови ВИЧ не определяется, в сперме может быть достаточно вируса для того, чтобы инфицировать партнера¹. В связи с этим ВИЧ-позитивным людям, принимающим АРВ-терапию, не рекомендуется заниматься сексом без презерватива:

- с теми, у кого есть ВИЧ, и они не принимают АРВ-терапию;
- с теми, у кого ВИЧ нет вообще.

Альтернативой может быть только секс без презерватива между ВИЧ-позитивными партнёрами, которые оба принимают АРВ-терапию.

Как ВИЧ попадает в организм человека?

ВИЧ – это вирус, который может жить только в жидкости (или во влажной среде внутри организма). ВИЧ передаётся с помощью трёх жидкостей:

- кровь;
- сперма и предсеменная жидкость у мужчин (или влагалищный секрет у женщин);
- грудное молоко.

В данном буклете мы будем вести речь только о крови и сперме. Об остальных жидкостях говорить в этом буклете нет необходимости. Для того чтобы ВИЧ попал в организм, должно совпасть несколько факторов, относящихся к вышеперечисленным жидкостям:

- достаточно высокая вирусная нагрузка ВИЧ в жидкости (если человек не принимает АРВ-терапию, то нагрузка будет достаточно высокой);
- количество жидкости, в которой содержится ВИЧ (чем больше жидкости, тем больше вероятность инфицирования);
- площадь и свойства площади, на которую попадает большое количество жидкости с высокой нагрузкой ВИЧ (если жидкость попадает на неповрежденную кожу, то инфицирование невозможно);
- если же жидкость попадает на любые даже неповрежденные

¹Многие мужчины с неопределяемым ВИЧ в крови все еще имеют низкие уровни в сперме, показало исследование / пер. Юрий Саранков // Gus Cairns www.aidsmap.com

слизистые, то вероятность инфицирования достаточно высокая).

Повторное инфицирование ВИЧ

Существуют разногласия по поводу повторного инфицирования – реальная это проблема или нет. Повторное инфицирование ВИЧ-инфекцией еще называют суперинфекцией или реинфекцией. Реинфекция относится к кому-то, кто, уже имея ВИЧ, инфицировался новым штаммом (подтипом) ВИЧ. Иными словами, это инфицирование во второй раз. Это может произойти во время незащищенного секса с другим ВИЧ-позитивным человеком. Но что мы знаем о повторной инфекции? За период до 2008 года учеными в разных странах было зарегистрировано 30 случаев.

Реинфекция может создать проблемы в лечении. В некоторых случаях отмечались дополнительные повреждения иммунной системы, сопровождающиеся сопутствующими ВИЧ заболеваниями. А в некоторых случаях люди были повторно инфицированы штаммом, который был устойчив к лекарствам, что снижало эффективность антиретровирусного лечения. Повторная инфекция может произойти при тех же условиях, что и при первичном инфицировании.

Так, анальный секс без презерватива



является опасным в плане реинфекции, а если у тебя или твоего партнёра ещё и высокая вирусная нагрузка, то это будет ещё более рискованно.

Есть предположение, что риск повторного инфицирования снижается, если ты принимаешь АРВ-терапию. Препараты могут подавлять новые инфекции

Как избежать передачи ВИЧ при сексе?

Существует много способов, чтобы снизить вероятность передачи ВИЧ. Многие из нас думают, что наши сексуальные партнёры должны сами нести ответственность за свое сексуальное здоровье, и это их дело – защищать себя. С другой стороны, ты, возможно, и сам задумывался о том, что можешь подвергнуть партнера риску ВИЧ-инфекции.

Имея чёткое представление о том, как предотвратить передачу ВИЧ, ты всегда можешь воспользоваться этими знаниями.

Итак, чтобы знать, как снизить риск, обрати внимание на то, как ВИЧ передаётся проще всего. Ты можешь передать ВИЧ, если:

- ты вводишь свой пенис в кого-то без презерватива (особенно, если ты ещё и кончаешь в него);
- в тебя проникают пенисом без презерватива;
- кто-либо делает тебе минет без презерватива (если ты кончаешь в его рот).

Уровень риска передачи ВИЧ-инфекции не фиксирован и может меняться в зависимости от многих факторов, которые описаны на следующих нескольких страницах.

Низкий риск инфицирования во время секса: Существует немало практик, которые имеют низкий риск передачи ВИЧ-инфекции. К ним относятся римминг (облизывание ануса), «золотой дождь» (игры с мочой) и поцелуи. Мастурбация другому человеку безопасна, если ты не используешь свою сперму в качестве смазки.

«Вводящий» или «принимающий»?

Незащищённый анальный секс более рискован, когда ВИЧ-позитивный партнёр «вводящий», то есть в активной роли. Это потому, что самый большой риск ВИЧ-инфекции имеет место тогда, когда инфицированная сперма или предсеменная жидкость (выделения из пениса при долгом возбуждении) попадает в анус.

ВИЧ может передаваться, если позитивный парень в пассивной роли в сексе, то есть «принимающий», поскольку ВИЧ-инфекция может содержаться в выделениях слизистой оболочки прямой кишки, если в них есть примесь крови.

Риск также увеличивается, если:

- у тебя высокая вирусная нагрузка (ВИЧ);
- есть невылеченные ИППП в анусе;
- есть кровотечение в анусе.

Риск также увеличивается, если у ВИЧ-негативного партнёра есть невылеченные ИППП, пирсинг на пенисе, который не полностью зажил, и имеются болезненные раны или ссадины на пенисе (которые могут возникнуть при отсутствии лубриканта).

Наличие любых ИППП может увеличить ВН в твоей сперме. Это повышает риск передачи ВИЧ во время незащищённого секса.

Кроме того, такие ИППП, как герпес и сифилис, могут вызывать язвы, волдыри или другие повреждения кожи. Благодаря повреждениям кожные покровы становятся проницаемы для ВИЧ.

Итак, если твой партнер имеет раны на пенисе и вступает в контакт с некоторыми из твоих жидкостей (предсеменной жидкостью, спермой, кровью и анальными выделениями), то таким образом ВИЧ может проникнуть в его кровь. Мы напоминаем, что любые слизистые уязвимы для ВИЧ и без повреждений, однако при наличии воспаления риск инфицирования увеличивается.

Отдельно стоит поговорить о рисках кровотечений. Когда не используется презерватив, то всё, что увеличивает риск кровотечений, означает, что ВИЧ, скорее всего, будет передан. Это включает в себя:

- неиспользование достаточного количества лубриканта на водной основе;
- анальный секс в течение длительного периода;
- грубый, жёсткий анальный и оральный секс;
- фистинг или использование больших секс-игрушек до анального секса.

Попперс: если ВИЧ-негативный занимается сексом в принимающей роли с ВИЧ-позитивным, и принимающий нюхает попперс во время секса, то риск передачи увеличивается в несколько раз. Это потому, что попперс снижает болевые ощущения и расширяет кровеносные сосуды в прямой кишке, что может привести к кровотечению.

Всё о презервативах

Правда ли, что презерватив пропускает ВИЧ через поры?

Это миф, основанный на выдумках и домыслах, не имеющих научных подтверждений.



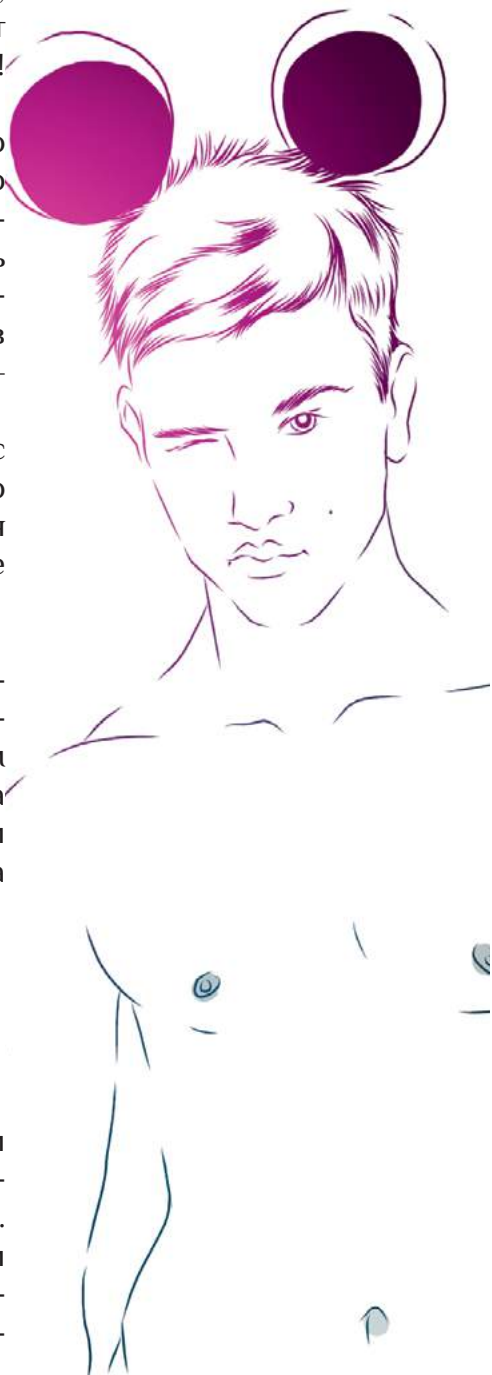
Существует миф, что презерватив не даёт гарантию защиты, потому что латекс пропускает ВИЧ. Это большое заблуждение!

- ВИЧ может находиться только в жидкости и преимущественно в клетках. А презерватив не пропускает жидкость (ты можешь убедиться в этом, набрав в презерватив воды и понаблюдав в течение хотя бы получаса – вода не прольётся);
- Латекс имеет поры, но латекс презерватива имеет несколько слоёв, за счёт чего образуется абсолютно плотная плёнка, не пропускающая жидкость.

Презерватив не даёт 100 % гарантии защиты именно из-за неправильного использования, в том числе применения смазок не на водной основе, когда рвётся или соскальзывает, а также из-за неправильного хранения.

Как избежать разрыва презерватива и его соскальзывания?

При правильном использовании презервативы значительно снижают риск передачи ВИЧ и ИППП. Но они не являются безопасными на 100 % потому, что могут порваться или соскочить, что проис-



ходит при неправильном использовании презервативов.

- Убедись, что на упаковке есть знак стандарта безопасности (картинка, как это выглядит).
- Убедись, что срок годности презерватива не истёк.
- Убедись, что упаковка презерватива не повреждена (нет проколов, потертости, порезов), неповреждённая упаковка так же имеет небольшой пузырек воздуха внутри. Если такого нет, то, скорее всего, упаковка и презерватив повреждены, поэтому их лучше сразу выбросить.
- Надевай его правильно (следуй инструкциям на упаковке).
- Проверяй иногда его целостность во время секса и заменяй его через полчаса.
- Используй большое количество лубриканта на водной основе:
 - снаружи по всей площади презерватива;
 - внутри и вокруг ануса;
 - в течение долгого полового акта и во время жёсткого секса.
- Не наноси лубрикант на весь пенис перед тем, как надеть презерватив.

Для повышения чувствительности пениса при сексе с презервативом можно нанести небольшое количество лубриканта на головку так, чтобы она была слегка смазана, до того, как надеть презерватив.

Не используй смазки, содержащие спермициды (ноноксинол-9), так как они раздражают слизистые оболочки и могут вызвать аллергию и зуд.

Риск разрыва или соскальзывания презерватива возрастает, если презерватив:

- разворачивается перед его надеванием на пенис;
- растягивается на пенис, а не раскатывается;
- надет на другой презерватив (сразу два);
- попал под воздействие тепла или прямых солнечных лучей;
- используется со смазкой на масляной основе.

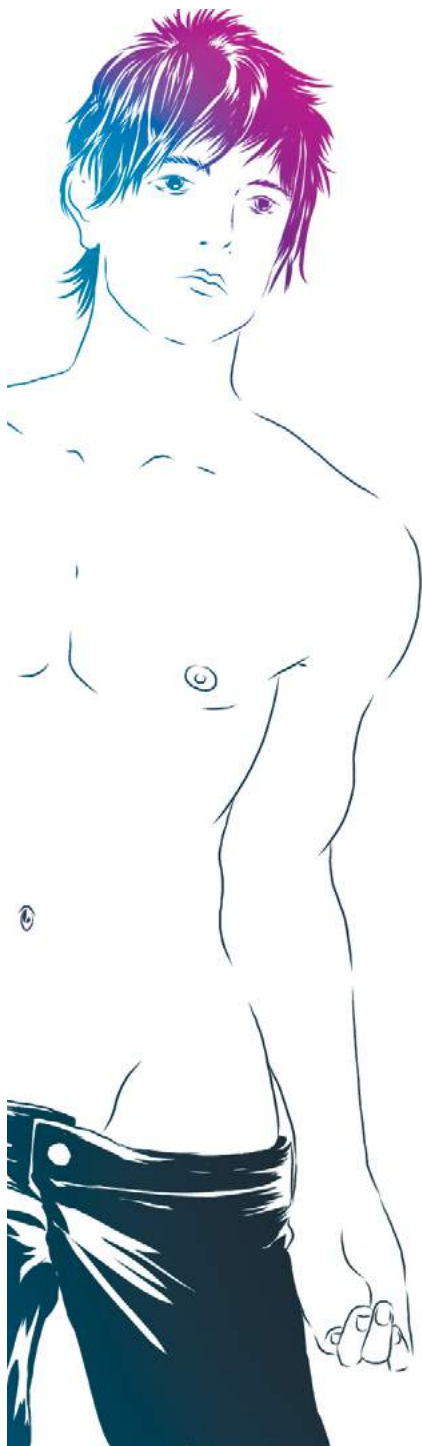
Что делать, если презерватив порвался?

- Не следует делать клизму сразу после того, как в задний проход попала сперма, поскольку струёй воды можно только глубже загнать сперму.
- Если сперма попала внутрь и не очень глубоко, нужно постараться её «вытолкнуть» из прямой кишки методом расслабления ануса и надувания живота, как при дефекации.
- Необходимо обработать пенис снаружи и внутри (в уретре), а так же сделать спринцевание заднего прохода раствором хлоргексидина (мирамистин) или подобным раствором, убивающим вирусы и бактерии и не раздражающим слизистые оболочки.
- Если у одного из партнёров ВИЧ-инфекция или были риски инфицирования в последнее время, то нужно обратиться в СПИД-центр для получения постконтактной профилактики (ПКП) ВИЧ. Это препараты для лечения ВИЧ-инфекции, и если начать их приём в течение первых 72 часов после рискованной ситуации, они уменьшают риск инфицирования вирусом (стр. 63-64).
- Примерно через месяц после того, как произошёл разрыв презерватива во время секса, стоит провериться на наиболее распространённые инфекции, передаваемые половым путём, такие как сифилис, гонорея, трихомониаз и хламидиоз. Эти инфекции хорошо поддаются лечению, но если их не лечить, то они могут привести к тяжёлым осложнениям. Через 6-3 месяцев нужно сдать анализы на ВИЧ и гепатиты В и С.

Другие способы защиты

Фемидом – женский презерватив, который сейчас активно популяризируется среди геев для занятия анальным сексом. Это большой презерватив, диаметром до 10 см, изготовленный из полиуретана. Фемидом погружается в анальный канал принимающего партнёра и располагается в анатомически комфортной форме.

Его преимущество заключается в том, что вводящий партнёр может не надевать презерватив, что очень хорошо в тех случаях,



когда при надевании презерватива его эрекция пропадает.

Фемидом стоит дороже обычного презерватива, но многие общественные организации распространяют его бесплатно.

Фемидом имеет прочную структуру и может достаточно долго находиться внутри, однако после того как в него попала сперма, его обязательно следует заменить, если следующий половой акт будет с другим партнёром. Это необходимо для того, чтобы избежать контакта со спермой первого партнёра и тем самым избежать риска инфицирования.

Латексная салфетка – ещё один из инструментов для защиты, применяющийся при римминге. Латексные салфетки не продаются, однако их можно очень быстро и легко сделать самостоятельно, для чего понадобится презерватив и ножницы. Необходимо разрезать презерватив вдоль так, чтобы получился квадрат. Эту салфетку нужно поместить на анус, при этом не натягивая её, а оставляя в свободном состоянии.

ПКП (постконтактная профилактика) Если презерватив порвался, ты можешь сообщить своему партнёру, что есть такая неотложная фармакологическая помощь.

ПКП – это месячный курс АРВ-терапии, который снижает вероятность инфицирования ВИЧ. Ты можешь сказать кому-либо, у кого с тобой был секс, о ПКП в случае:

- если презерватив порвался;
- если вы собирались использовать презерватив, но не сделали этого.

ПКП необходимо начать очень быстро – по возможности в течение 24 часов после рискованного секса и обязательно не позднее 72 часов (трех суток).

Своевременно начатая ПКП значительно снижает вероятность инфицирования ВИЧ. Так же, как и комбинированная антиретровирусная терапия, ПКП может не сработать, если не придерживаться четко инструкции приема таблеток, или если у полученного вируса уже есть лекарственная устойчивость (то есть лекарства на него уже не действуют).



Если презерватив порвался, а твой сексуальный партнер не знает, что у тебя ВИЧ, то может быть сложно раскрыть ему свой ВИЧ-статус и рассказать о ПКП. Также в этом случае может беспокоить вопрос, а не заявит ли он на тебя в полицию. Очень сложно принять решение в такой ситуации. Ты можешь посоветоваться с кем-то из ВИЧ-позитивных друзей или позвонить на горячую линию по вопросам ВИЧ. Однако помни о том, что в такой ситуации ты несешь ответственность за передачу ВИЧ партнёру по сексу.

Получить ПКП или рецепт на препараты можно в СПИД-центре. Лучше всего обращаться в свою клинику, так как твоему врачу известно состояние твоего здоровья. Информация о том, какую терапию ты принимаешь и устойчив ли твой ВИЧ к лекарствам, важна для того, чтобы подобрать максимально эффективную ПКП твоему партнеру. Врачи оценят степень рискованного контакта, прежде чем назначить ПКП. Сотрудники центра должны будут убедиться, что этот человек не имеет ВИЧ-инфекцию на данный момент, поэтому необходимо будет сдать ИФА на ВИЧ.

Сейчас в большинстве регионов России препараты для постконтактной профилактики платные. Тем не менее, при высоком риске на них стоит потратиться.

Как правило, ПКП назначают, если был незащищенный анальный секс с ВИЧ-позитивным человеком в вводящей или принимающей роли, а также, если сперма попала в рот или глаза. При оральном сексе без семяизвержения в рот, врач предложит самому обратившемуся принять решение, проинформировав о низком риске инфицирования.

Доконтактная профилактика (ДКП)

Сейчас в мире накапливаются данные об эффективности доконтактной профилактики передачи ВИЧ. ДКП – это АРВ-препараты, которые применяются регулярно, для того, чтобы они помогли предотвратить инфицирование ВИЧ при опасном сексе с ВИЧ-позитивным партнёром.

Какие плюсы в ДКП?

Можно иметь секс с ВИЧ-позитивным партнёром, даже с тем, который ещё не принимает АРВ-терапию, не рискуя инфицироваться от него.

Какие минусы в ДКП?

- Дорогая стоимость;
- Отсутствие свободной продажи;
- Необходимость ежедневного приёма, желательно в одно и то же время;
- Возможность возникновения побочных эффектов;
- Развитие привыкания (резистентности) вируса к препарату;
- ДКП защищает только от ВИЧ, но не от других ИППП, риск получения которых нельзя исключать при незащищённом сексе.

Решение о приеме ДКП должно быть очень тщательно взвешено, с учетом как положительных, так и отрицательных сторон. Очень важно проконсультироваться на этот счет с врачом-инфекционистом.

Прерванный половой акт

Если вы с партнёром всё же решили заняться сексом без презерватива, то имеет большой смысл использовать стратегию «прерванного полового акта» – это значит, что и ты, и твой партнёр не кончаете внутрь друг другу (ни в рот, ни в задний проход), а вынимаете пенис из партнёра до того, как произошла эякуляция.

Особенно это важно и обязательно, если вводящий партнёр:

- имеет ВИЧ;
- имеет ВИЧ и ещё не принимает АРВ-терапию;
- имеет гепатит С.

Однако эта стратегия не подойдёт в случае, если у одного

из партнёров есть другие ИППП, а также гепатит В. В этом случае обязательно нужно использовать презерватив.

Обрезание

Не так давно учёные обнаружили чёткую связь между обрезанной крайней плотью пениса («циркумизация» или обрезание) и сниженной вероятностью инфицирования ИППП, включая ВИЧ, более чем на 60 %.

Оральный секс

Оральный секс – наиболее безопасный вид секса с проникновением. Однако ВИЧ может передаваться во время орального секса. И хотя при оральном сексе вероятность передачи вируса низкая, она всё же существует.

Пока не ясно, сколько людей инфицировалось ВИЧ при оральном сексе, но это случается. Некоторые люди с ВИЧ считают, что они получили ВИЧ при оральном сексе, во время которого сперма партнёра попала в их ротовую полость.

Ты можешь делать минет ВИЧ-негативному человеку практически без риска для него. Вируса в слюне недостаточно, чтобы инфицировать его ВИЧ. Единственный возможный риск для него – если твой рот кровоточит.

Существует определённая опасность, когда тебе делают минет, особенно если ты кончаешь в рот партнёра.

Риск также увеличивается, если:

- у тебя высокая вирусная нагрузка;
- у тебя есть порезы, ранки или высыпания на пенисе;
- у тебя есть невылеченная ИППП.

Риск также увеличивается, если ВИЧ-негативный мужчина:

- имеет нездоровые десны, язвы или порезы во рту;
- чистит зубы перед сексом;
- у него больное горло, воспаление (например, ангина), или невылеченная инфекция (например, гонорея) в горле.

Если ты беспокоишься о рисках при минете, ты можешь использовать презервативы. Для орального секса есть специальные ароматизированные презервативы с добавлением вкуса и запаха фруктов.

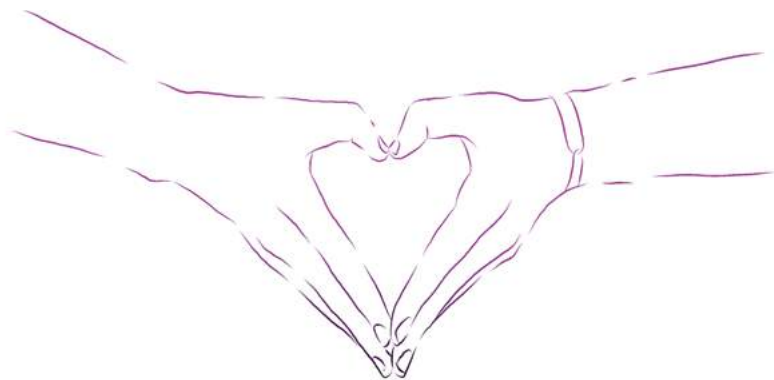
Фистинг

При фистинге риск инфицирования ВИЧ ниже, но это не значит, что риска нет вообще. Фистинг, как правило, считается наименее рискованным для ВИЧ, поскольку он не связан с семяизвержением внутрь ануса.

Но если тебе делают фистинг кулаками:

- ты можешь кровоточить, а ВИЧ есть и в крови, и в выделениях из слизистой прямой кишки;
- любые порезы или воспаления кожи на кисти или предплечье того, кто делает фистинг, могут пропустить ВИЧ в его кровь (в этом случае резиновые перчатки защитят его);
- если кто-то другой принимает тот же кулак без его промывания,
- есть риск передачи ВИЧ другому;
- если кто-то вводит в тебя пенис без презерватива после того, как тебе делали фистинг, риск для него больше, чем обычно, потому что у тебя внутри может быть кровотечение.

Если ты делаешь кому-то фистинг и имеешь кровоточащие раны, порезы или сыпь на руках, ВИЧ может передаваться принимающему фистинг. Защитой при фистинге могут быть латексные перчатки.



Когда секс не такой замечательный



Потеря интереса к сексу

Сексуальные проблемы бывают у многих, но этому можно помочь.

В разные периоды жизни наше отношение к сексу может меняться. Секс может приобрести иное значение для нас. Например, мы можем столкнуться с такими вещами, как:

- потеря интереса к сексу (снижение либидо);
- трудность в появлении или сохранении эрекции;
- преждевременная эякуляция (слишком рано кончать);
- невозможность кончить или когда кончаешь слишком долго;
- слишком неудобный или болезненный секс.

Некоторых людей потеря интереса к сексу действительно беспокоит, а другие относятся к этому спокойно.

Такое может случиться с кем угодно. Например, большинство мужчин имеет периодические проблемы с эрекцией. А врачи отмечают, что до половины мужчин-геев с ВИЧ время от времени имеют сексуальные проблемы.

Сексуальные проблемы могут серьезно влиять на то, как мы себя чувствуем. Они также могут вызвать сложности в отношениях. Говорить о такой проблеме неловко, но врачи и психологи могут предложить методы лечения, которые помогут справиться с проблемой.

Что происходит на самом деле?

Проблемы в сексе могут быть признаком того, что мы недовольны ситуацией, в которой мы сейчас находимся, или в которой у нас происходит секс.

Секс – интенсивный опыт, который отнимает много эмоциональной и физической энергии. У нас могут быть трудности с сексом, потому что в нашей голове сидят другие беспокоящие нас вещи.

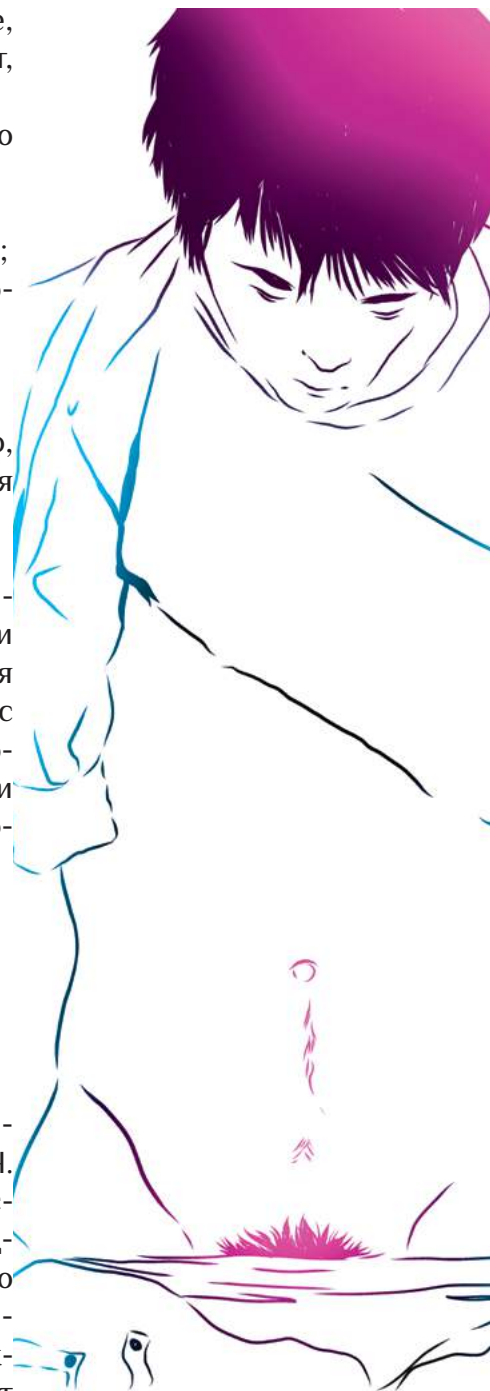
Наши мысли и чувства о сексе, себе и партнёре нас беспокоят, когда есть:

- проблема сказать о том, что у тебя ВИЧ;
- озабоченность своим телом;
- беспокойство о передаче инфекции;
- беспокойство о близких отношениях;
- ассоциативная связь секса с инфицированием ВИЧ;
- озабоченность по поводу того, как выглядишь и ведешь себя во время секса.

Подобные мысли могут возникать до и во время секса. С этими вопросами не просто разобраться и понять, что на самом деле нас беспокоит. Но с этими трудностями можно справиться, если обратиться к специалисту психологу или сексопатологу.

Проблема с эрекцией

Трудности с эрекцией случаются у многих людей с ВИЧ. «Импотенция», «эректильная дисфункция»... называй это как угодно, все равно об этом трудно говорить. Однако следует понимать, что ВИЧ не влияет на эрекцию. Проблемы с эрекцией могут быть физические и психологические.



У данной проблемы может быть разная степень выраженности:

- эрекция отсутствует вообще;
- эрекция пропадает только иногда;
- эрекция не сохраняется достаточно долго;
- эрекция недостаточно крепкая.

Отсутствие эрекции может вызвать желание не использовать презерватив. Некоторые мужчины в этом случае выбирают принимающую (пассивную) роль в сексе, чтобы обойти эту проблему.

Причины отсутствия эрекции могут быть физическими:

- усталость или плохое самочувствие;
- наркотики или алкоголь;
- побочные эффекты лекарств, особенно антидепрессантов, вероятно, некоторых АРВ-препаратов;
- нарушение кровообращения или проблемы с сердцем (часто связанные со старением, сахарным диабетом, курением или избыточным весом);
- проблемы с использованием презервативов.



Если у тебя все еще случается эрекция во сне или когда ты просыпаешься, то это признак того, что проблема скорее психологическая, чем физическая. Кроме того, если у тебя случается эрекция на неко-

торых мужчин (но не всех) или когда ты мастурбируешь, то физические причины могут быть исключены.

Что можно сделать?

- Если ты принимаешь АРВТ и видишь какую-либо связь проблем с потенцией и начала приёма препаратов, то обратись к лечащему врачу с вопросом о смене схемы лечения. Стесняться тут не стоит: секс – очень важная часть жизни, и это понимают врачи.
- Отказ от курения и употребление пищи с низким содержанием жиров могут помочь улучшить эрекцию.
- Эректильное кольцо, которое надевают на пенис (можно купить в секс-шопе), удерживает кровь в пенисе, что помогает поддерживать эрекцию.
- Сжатие пениса у основания может иметь тот же эффект.

Если при надевании презерватива эрекция пропадает, то можно попробовать, чтобы другой человек надел его на тебя, или можно использовать женский презерватив, который вставляется в прямую кишку принимающего партнёра (подробнее на стр. 60-61). Также может быть полезным использование презерватива при мастурбации, таким образом, ты сможешь привыкнуть к презервативу и воспитаешь в себе положительное отношение к нему.

«Виагра» и другие препараты для эрекции

Препараты для эрекции не являются безопасными для всех мужчин, но часто помогают усилить эрекцию. Всего одна таблетка увеличивает приток крови к пенису. Это поможет достичь эрекции, сделает её крепче и длительнее. «Виагра» не возбуждает тебя и не создает эрекцию мгновенно – она начинает работать только после того, как ты сексуально возбуждаешься.

Существуют и другие препараты, подобные «Виагре»: «Левитра», «Эриктил», «Сиалис» и прочие – они продаются в аптеке без рецепта. Большинству мужчин эти препараты помогают.

Эти таблетки лечат симптом, а не причину, поэтому есть риск стать зависимым от этих таблеток. Чтобы избежать возможных проблем при приёме нескольких разных препаратов, проконсультируйся с врачом.

Многие люди получают эти препараты через интернет и многие таблетки могут быть поддельными. Проблемой может быть также то, что трудно понять, безопасен ли препарат для тебя. Если у тебя когда-нибудь были проблемы с давлением, сердцем или инсульт, или ты принимаешь другие препараты, то очень важно проконсультироваться с врачом или фармацевтом перед использованием таблеток для эрекции.

Есть также несколько опасных сочетаний с другими лекарственными препаратами, о которых ты должен быть в курсе.

«Виагра» и другие лекарства: взаимодействие

АРВ-терапия. Если ты принимаешь АРВ-препараты, содержащие ингибиторы протеазы (например, «Калетру», «Реатаз»), то лучше не принимать препараты для эрекции без консультации с врачом. Ингибиторы протеаз могут увеличивать концентрацию «Виагры» в крови, а значит, нужна ее минимальная доза (не более 25 мг «Виагры» в течение 48 часов).

Клубные наркотики (например, экстази, «спиды» (метамфетамин) и «Виагра» дают нагрузку на сердце, которая может быть опасной, если принимать их вместе.

Попперс и «Виагра» при низком кровяном давлении не должны приниматься вместе.

При большой дозе препарата для эрекции могут быть такие побочные эффекты, как головная боль, расстройство желудка, заложенность носа, покраснение лица и груди. Может ухудшиться зрение, и восприятие мира может приобрести голубоватый оттенок.

Секс, наркотики и алкоголь

Мы можем вести себя иначе, когда мы находимся под влиянием алкоголя и наркотиков.

Употребление алкоголя и наркотиков может повлиять на наше мировосприятие, они могут сделать нас излишне рискованными во время секса. Когда мы под действием этих веществ, то нам сложно адекватно контролировать, что происходит с нами и вокруг нас. Мы чувствуем, что алкоголь и наркотики делают нас бесстрашными, более сексуально уверенными, готовыми к экспериментам и более чувственными.

Люди часто говорят, что при опьянении они теряют контроль над собой и не могут адекватно оценить грозящую при сексе опасность. Ни алкоголь, ни наркотики не создают новые желания, потому что эти желания уже есть в твоей голове.

При злоупотреблении алкоголем и наркотиками могут возникать такие сложности:

- ты можешь вступать в рискованные сексуальные контакты, о которых потом можешь жалеть;
- при таком сексе ты можешь не заметить разрыв презерватива и/или вовремя не сменить его;
- некоторые препараты расслабляют мышцы ануса (попперс, кетамин), так что ты не чувствуешь боли при повреждении тканей в прямой кишке, из-за чего может произойти инфицирование ВИЧ и ИППП от тебя или к тебе.

Ты можешь напиться, чтобы расслабиться, и, скорее всего, расслабишься так, что забудешь о своих близких, которые могут беспокоиться о тебе.

Попперс

Попперс – наркотическое вещество с недолгим периодом опьяняющего эффекта. Используется гееями при оральном и анальном сексе в принимающей роли.

Потребители попперса испытывают чувство комфорта и восторга, а также рассказывают о том, что препарат повышает удовольствие от секса. Чувство прилива или кайфа, видимо, усиливает сексуальный оргазм. Попперс расслабляет гладкие мышцы анального сфинктера и снижает болевой порог, его прием позволяет облегчить анальный секс.

Эпидемиологические исследования, которые стали проводиться с 80-х годов, указывают на связь между употреблением попперса и рискованным сексуальным поведением.

Полезные сайты

www.parniplus.ru – сайт о сексуальном здоровье и семейных взаимоотношениях для ЛГБТ, а также служба знакомств и социальная сеть для ВИЧ положительных геев.

www.arvt.ru – сайт о новейших данных в лечении ВИЧ-инфекции на русском языке.

www.mirplus.info – сайт знакомств для людей с ВИЧ.

www.poz.com – англоязычный портал для людей, живущих с ВИЧ.

www.aidsmap.com – англоязычный портал о лечении ВИЧ-инфекции и о жизни с ВИЧ.

www.powerusa.org – сайт и электронная рассылка Нельсона Верджела, известного в США и Западной Европе активиста, живущего с ВИЧ. Сайт публикует информацию о питании, физической активности для людей, живущих с ВИЧ, о профилактике побочных эффектов АРВ-терапии.

Библиография

Many men with undetectable HIV in blood still have low levels in their semen, studies find // перевод Юрий Саранков // Gus Cairns

www.aidsmap.com

Your decision // Terrence Higgins Trust

www.tht.org.uk/informationresources/publications/livingwithhivgeneral/yourdecision143.pdf

Your sexual health. A guide for gay men with HIV // Terrence Higgins Trust

www.tht.org.uk/informationresources/publications/livingwithhivgeneral/yoursexualhealthgaymensedition879.pdf

Безопасный секс для мужчин, имеющих секс с мужчинами // ВБО «Час життя плюс», 2008 г., Киев

ВИЧ и СПИД // LaSky 2009

Всеобщая декларация прав человека // Сайт ООН

www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/declhr.shtml

Что дальше? // Портал AIDS.ru

www.aids.ru/whatnext/whatnext.shtml

Забота о себе. Геннадий Рощупкин // Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011

www.aidsalliance.org.ua/ru/library/our/2011/zabota.pdf

Как надевать презерватив, чтобы он не порвался // Автор: Елизавета Морозова

www.parniplus.ru/index.php/hiv-life/sex/47-23-09-31-05-2012-359

Можно ли научиться принимать свой ВИЧ-статус? 8 советов психолога // Журнал «Шаги»

www.ecuo.org/living_with_hiv/medical/news:-29-03-2010m

Оральный секс и ВИЧ // Портал AIDS.ru

www.aids.ru/prevent/oral.shtml

Оральный секс: инструкция по безопасности // Портал AIDS.ru

www.aids.ru/prevent/oralsex.shtml

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС: ОПАСНОСТЬ ИНФИЦИРОВАТЬСЯ ВИЧ ВЫШЕ, ЧЕМ СЧИТАЛИ РАНЕЕ // сайт национальной линии телефона доверия Украины

www.helpme.com.ua/ru/article/id.394/cid.11/default.html

После диагноза: стадии принятия // Портал AIDSru

www.aids.ru/whatnext/after.shtml

Риск передачи ВИЧ при оральном сексе – 4 на 000 10 // Портал AIDS.ru

www.aids.ru/prevent/oralnew.shtml

Справочник для людей, живущих с ВИЧ/СПИД // Новосибирск, 2005

www.human.org.ru/docs/Lzvs.pdf

Ученые советуют практиковать оральный секс в презервативе //

www.vsesmi.ru/news/1756809/889367/



Выражаем благодарность за экспертную помощь в подготовке брошюры Юрию Саранкову, Вячеславу Ревину, Роману Дуднику, Ирине Ясиновой, Георгию Светличному, Владимиру Пчелину, Рамилю Ахметгалиеву, Дмитрию Филиппову, Элу Мурадову.

Информация, представленная в брошюре, не может считаться медицинской консультацией и не может заменить консультации врача.

Автор:

Владимир Медик

Редактор:

Евгений Писемский

Медицинский консультант:

врач-инфекционист, к. м. н.

Екатерина Юрьевна Степанова

Корректоры:

Алексей Доронин, Мария Кантурова

Дизайнер-иллюстратор:

Демир Демиров

Орловская региональная общественная организация по борьбе со СПИДом «Феникс ПЛЮС» Тираж 1000 шт. 2013 г. www.orelaid.ru

www.parniplus.ru



Сайт о сексуальном здоровье и семейных взаимоотношениях для ЛГБТ, а также служба знакомств и социальная сеть для ВИЧ положительных геев.

