

Советы и рекомендации
для дискордантных пар

Я ВИЧ-положительный, он ВИЧ-отрицательный





Эта брошюра поможет геям и бисексуалам выстраивать долговременные любовные взаимоотношения, в которых один партнер ВИЧ-положительный, а другой — ВИЧ-отрицательный.

ВВЕДЕНИЕ

«Дискордантность» — это научный термин, обозначающий отношения, в которых один партнер ВИЧ-положительный, а другой — ВИЧ-отрицательный.

Еще по-другому такие пары называют дискордантными. Однако гораздо романтичнее звучал бы термин «магнетические», ведь плюс и минус, как известно, притягиваются. В любом случае такие отношения уникальны в своем роде, уникальны из-за специфических проблем, конфликтов и радостей, их сопровождающих.

Вопреки распространенному мнению, 90% всех проблем, возникающих у партнеров с разным статусом, ничем не отличаются от проблем всех остальных пар: чья очередь подмести пол, кто будет готовить обед и т. д. Но существует еще 10%, и они зачастую непонятны окружающим. В этой брошюре мы расскажем вам об основных проблемах, с которыми могут сталкиваться дискордантные пары. И несмотря на то что разделения условны, мы постарались взглянуть на проблемы с разных сторон: со стороны и ВИЧ-положительных партнеров, и ВИЧ-отрицательных.

ЗНАКОМСТВА ДЛЯ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ГЕЕВ: НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ




Процесс знакомств и сам по себе может быть разочарованием, если вы один и ищете партнера для долгих полных взаимной преданности отношений. Для начала вы пытаетесь найти подходящего парня, а уже от одного этого появляется ощущение, будто вы бьетесь головой о каменную стену. Но что происходит, если вы ВИЧ-положительный и ищете любовь? Нам всем знакомы истории наших друзей, рассказывающих, как трудно найти парня для отношений в мире геев. Складывается ощущение, что большинству нужны максимум отношения без обязательств.



●
Нужно решить, где вообще
искать таких добрых молод-
цев, а потом еще и чуть ли
не просеять их сквозь сито,
пытаясь выбрать того само-
го, единственного...

Работа на полную ставку,
не так ли?!



○
В общем, поиск второй половинки — это и так-то
дело непростое, а тем, у кого есть проблемы
со здоровьем или инвалидность, искать любовь
еще сложнее. Это связано с тем, что появляются
чувства безнадежности и неуверенности:
«Да кому я теперь такой нужен?» Многие из нас
спрашивают себя, возможно ли вообще обрести

счастье с любимым, ведь гей-культура воспекает
поверхностные качества «привлекательности».

Мы не будем приукрашивать действительность.
Суровая правда заключается в том, что статус
ВИЧ+ может существенно усложнить поиск
партнеров для знакомства. Выбор будет меньше,
так как определенный процент парней просто
не встречаются с парнями, у которых ВИЧ — это
принципиально точка. Признавая это, мы напо-
минаем вам, что жизнь с ВИЧ вовсе не должна
быть одинокой, только если вы сознательно не
выберете ее сами. Высшая истина гласит: вы
можете воплотить в реальность мечту о партне-
ре на всю жизнь, при условии, что вы действи-
тельно мечтаете об этом. Большое число геев с
ВИЧ именно так и живут прямо сейчас, состоя в
длительных отношениях с любимым человеком.
И вы можете пополнить их ряды. В нашей бро-
шюре даются некоторые стратегические советы
и предложения, которые помогут вам найти в
себе силы идти к цели, не теряя мотивации в
поисках того самого бойфренда.

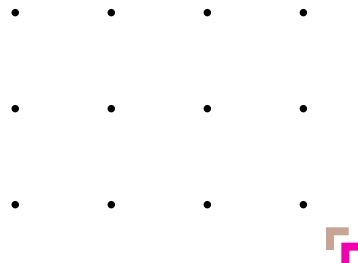
СНАЧАЛА САМОЕ ГЛАВНОЕ: НЕ МЕШАЙТЕ САМИ СЕБЕ



Первый шаг для любого гея, отправляющегося на поиски любимого мужчины, — прежде всего убедиться, что он сам готов к любви. А для этого вы должны твердо стоять на ногах, разобраться с багажом прошлых отношений и быть эмоционально готовым к плаванью в океане самых разнообразных встреч.

Второй шаг — определиться с тем, что вы ищете в партнере, чего ждете от отношений и к чему стремитесь в жизни. Таким образом, у вас появятся ориентиры, по которым можно будет определить, ведет ли ваш путь к осуществлению мечтаний и целей. А вот для этого вам предстоит хорошо узнать самого себя, разобраться, кто вы

и что для вас ценно в жизни. Напишите список ваших жизненных запросов — как тех, которыми вы не поступитесь ни за что на свете, так и тех, которые можно обсуждать и менять. Этот список поможет вам понять, насколько потенциальные партнеры вписываются (или не вписываются) в ваше видение собственной жизни.



Как человеку с ВИЧ вам предстоит принять ваш диагноз. В этом тоже заключается часть подготовительной работы. Как и в случае любого заболевания или хронического состояния здоровья, вам предстоит пройти через процесс принятия горя. Чем полнее вы примете ваш статус, тем выше будет ваша самооценка, а статус не будет препятствием в процессе знакомств. Многие ВИЧ-положительные парни чувствуют себя убогими и уверены, что неполноценны по самой своей природе из-за статуса. Такие чувства — колоссальное препятствие для приятия самого себя. Но дело не только в этом. Они неосознанно посылают окружающим сигналы о низкой самооценке (а те так же неосознанно их улавливают), и отрицательные вибрации не дают привлечь партнера.



ВИЧ — только
часть вас. Есть и
другие важные
сферы вашей
жизни



Важно, чтобы вы прошли стадию горя о вашем диагнозе в необходимой вам мере и проработали любые чувства, возникающие у вас в данном процессе. Для этого требуется время. Спешка неуместна. Помните: вы — не ваш ВИЧ; ВИЧ — только часть вас. Есть и другие важные сферы вашей жизни, требующие внимания — посмотрите на ситуацию под таким углом зрения, и вы найдете необходимые вам чувства благополучия и уравновешенности. К примеру, вы давно думали о том, что стоит начать ходить в спортзал, потому что очень худой или, наоборот, есть лишний вес. Высокая самооценка — важная предпосылка для успешных знакомств. Доброжелательность к самому себе поможет вам чувствовать себя привлекательным и уверенным, а такие черты всегда притягивают других людей.



Упражнение

Напишите, как, по вашему мнению, ВИЧ влияет на вашу личную жизнь. Если вам трудно знакомиться, действительно ли это связано с вашим статусом? Может быть, вам нужно поработать над какими-то вашими другими качествами? Каким образом вы можете удерживать самого себя от активного поиска партнера? Не бойтесь ли вы настоящей близости? Часто мужчины, боящиеся подлинной интимности, неосознанно используют ВИЧ как щит, прикрываясь им от близости с другим человеком. Определите, как вам лучше преодолеть эти вами же созданные барьеры.

ГДЕ ЗНАКОМИТЬСЯ?

Понятно, что найти партнера вы можете там, где вокруг вас будут другие одинокие парни, тоже вышедшие на поиски любви. Чем полнее место предполагаемого знакомства будет соответствовать вашим жизненным планам, ценностям, интересам и целям, тем более вероятно встретить подходящих вам кандидатов. Важно выйти в большой мир и жить своей жизнью, бывать то здесь, то там, вести активный самостоятельный поиск новых людей. Вот некоторые идеи мест, где вы можете встретить мужчин, относящихся к ВИЧ-положительным парням без предубеждений и опаски.

Анкеты: создайте анкету или объявление на сайте знакомств, специализированной социальной сети или Hornet\Grinder, так, чтобы с вами захотелось встретиться. Долой скромность, распишите ваши достоинства. В самом деле, что вы готовы предложить партнеру? Почему познакомиться с вами — небывалая удача? Сделайте акцент на ваших сильных сторонах. Станьте единственным в своем роде, необыкновенным, изобретательным, очаровательным. Пусть ваши посетители будут заинтригованы. Укажите, какие качества и ценности для вас важны и не подлежат обсуждению, — так вы сможете сразу отсеивать неподходящих кандидатов. Ищите сайты, дружественные

по отношению к парням ВИЧ+. Указывать ли свой ВИЧ-статус в анкете и говорить ли о нем во время свидания? К сожалению, на этот вопрос нет однозначного ответа.

Информацию об интернет-ресурсах нужно будет поискать. Надо отметить, что некоторые группы для геев с ВИЧ работают в закрытом режиме, вступление возможно только по приглашению (например, твоего знакомого ВИЧ-положительного, уже в ней состоящего).

Кстати, на сайте «Парни ПЛЮС» ты можешь задать любой интересующий тебя вопрос, связанный с диагнозом, через специальную форму и тебе ответят специалисты-медики или профи из других сфер.

Станьте добровольцем — помогите организации работающей с ВИЧ-положительными людьми или ЛГБТ-сообществом. У вас появится шанс познакомиться с людьми объединенными общей целью.

Посещайте группу взаимопомощи для ВИЧ-положительных людей. Если поблизости от вас такой группы нет, то создайте свою собственную. Участвуйте в интернет-форумах, ищите сетевые ресурсы, на которых вы сможете в безопасности поговорить о волнующих вас проблемах, завязать дружбу и даже встретиться в реальности.

Пусть вас знакомят друзья, посещайте мероприятия для ЛГБТ и так далее — вы сами все прекрасно знаете.



Ресурс «Парни ПЛЮС»

www.parniplus.ru

— это сайт в интернете, где собрано очень много полезной информации о жизни и для жизни геев с ВИЧ, причем без отрыва от российской реальности. Просто перечислим разделы: «Новости», «Жизнь с ВИЧ», «ЛГБТ-движение», «Семья», «Здоровье», «Видео», «Путешествия», «Библиотека». В них масса разноплановой информации, так или иначе связанной с ВИЧ и геями. Причем все материалы поданы доступно, а некоторые — даже ярко. Это вовсе не скучный сборник медицинских статей (хотя и они тоже есть, и это правильно).

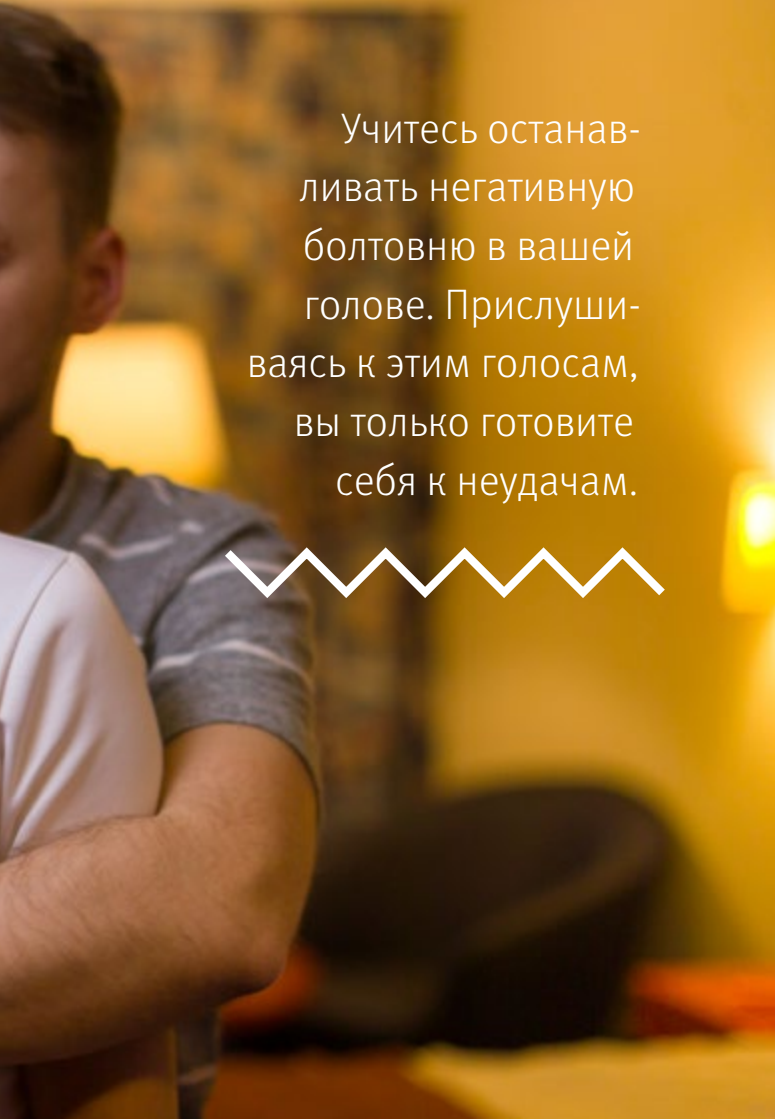


КАК ДЕРЖАТЬСЯ КУРСА В ОКЕАНЕ ЗНАКОМСТВ?

Всегда сохраняйте надежду. Жить с ВИЧ — не значит навсегда распрощаться со свиданиями. Хотя и правда, что некоторые мужчины не станут с вами знакомиться из-за вашего статуса, для многих других он вообще не является проблемой. Кто-то маленького роста, кто-то полный, у кого-то волосы редеют на макушке... Все это неважно. Любовь открыта для всех. Ведите активный поиск и будьте инициативны.

Определяясь с вашими собственными взглядами и ожиданиями, решите, с какими мужчинами вам самому будет проще знакомиться и встречаться — ВИЧ-, ВИЧ+, или для вас ВИЧ-статус не играет роли. Мы рекомендуем сообщать о ВИЧ-статусе любому партнеру до секса. Самое разумное — сообщить





Учитесь останавливать негативную болтовню в вашей голове. Прислушиваясь к этим голосам, вы только готовите себя к неудачам.



скорее раньше, чем позже, но помните: будет проще раскрыть статус новому знакомому, когда вы почувствуете, что достигли с ним достаточного для признания доверия. Поэтому хотим отметить, что говорить о своем ВИЧ-статусе в большом городе, население которого больше миллиона, — это не то же самое, что сказать о ВИЧ в провинциальном городе.

Когда вы раскрываетесь своему потенциальному партнеру, необходимо говорить ясно о том, кому он может говорить, а кому не может говорить о вашем ВИЧ-статусе. Задумайтесь о том, насколько надежен человек, которому вы планируете рассказать о своем ВИЧ-статусе, и понимает ли он важность конфиденциальности. Несмотря на то что мы



Для того чтобы не делать ошибок в том, как лучше для себя говорить о своем ВИЧ-статусе, мы рекомендуем вам другую нашу брошюру:

«Мне нужно кое-что тебе сказать: я ВИЧ-положительный. 10 советов о том, как сказать о своем статусе».

можем просить кого-либо хранить тайну, после того как вы расскажете, вы больше не имеете контроля над тем, как другие будут поступать с этой информацией.

Отказ — часть процесса знакомств. Учитесь не раскисать. Не ожидайте сногшибательных результатов от ваших поисков и свиданий. Хорошенько запомните еще вот что: если парень забраковал вас из-за вашего ВИЧ-статуса, он оказал вам услугу. Вы не стали тратить на него время и силы, сузили поиск и готовы направить всю энергию на более подходящих партнеров. Да вы все равно не захотели бы с ним остаться. Он отверг ваш статус, не вас самого. Тот парень ведь ничего

о вас так и не узнал. У него свои пожелания, у вас — свои; никто не виноват, просто он не рассматривает мужчин с ВИЧ как потенциальных партнеров.

Работайте над вашими навыками общения — так вы будете увереннее во время свиданий. Учитесь упорству, ищите друзей, подумайте, как лучше использовать свободное время, пока вы одни, хорошенько о себе заботьтесь и так далее, и так далее.

Бойфренд — не решение всех ваших проблем. Просто идите вперед, уделяйте внимание разным аспектам вашей жизни, а если по дороге вам встретится чудесный парень, то тем лучше, не так ли!?

Учитесь останавливать негативную болтовню в вашей голове. Прислушиваясь к этим голосам, вы только готовите себя к неудачам. Если вы думаете, что никто не захочет с вами встречаться из-за вашего статуса, вы можете угодить как раз в такую ситуацию. Мы часто получаем от окружающих лишь то, что сами даем им. Не обещайте сами себе одиночество и тоску — учитесь мыслить оптимистично.

Не сдавайтесь и держите удар в сложные времена, когда кажется, что вы перепробовали все возможное, но так и не нашли свою любовь. За что вы все-таки можете быть благодарны жизни? Составьте такой список, добавьте в него

оптимистичные утверждения, и он поможет вам двигаться вперед, не отклоняясь от курса.

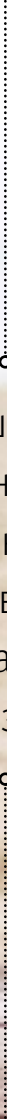


ОТНОШЕНИЯ С ВИЧ-ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ПАРТНЕРОМ

ВИЧ может быть источником острых переживаний для обоих партнеров, вступивших в такие отношения. Вы можете передать ВИЧ партнеру, и сам этот факт может вызывать сильный страх. Для некоторых мужчин такая эмоциональная нагрузка оказывается чрезмерной, и отношения могут разрушиться.

Тем не менее дискордантные союзы вполне возможны. Множество геев живет с партнерами, чей ВИЧ-статус отличается от их собственного. Очень важно, чтобы вы оба могли говорить друг с другом о том, что жизнь с ВИЧ означает для вас, вашего партнера и ваших отношений.





Для вашей пары
возможна здоро-
вая, приносящая
удовлетворение
сексуальная
жизнь

Не скрывайте переживания и страхи, вызванные возможной передачей вируса.

Вам двоим предстоит разработать стратегию управления ВИЧ в вашей паре. Для этого потребуются честный и открытый разговор о презервативах, желаемом вами сексе, всевозможных рисках для вашего партнера. Для вашей пары возможна здоровая, приносящая удовлетворение сексуальная жизнь, в то же самое время не ставящая ВИЧ-отрицательного партнера под угрозу получения вируса.

Имеет смысл поговорить о том, что делать, если вы допустите оплошность, если

порвется или сползет презерватив, если вы вообще забудете о презервативах в порыве страсти. Ваш партнер может решить, что в таком случае вы оба сделаете все возможное, чтобы он получил доступ к ПКП (post-exposure prophylaxis — постконтактная профилактика). ПКП — это 28-дневный курс лекарств против ВИЧ, которые, если начать их прием в течение 72 часов после возможного инфицирования, могут предотвратить передачу ВИЧ. С другой стороны, ваш партнер может прийти к выводу, что готов принять возможные риски передачи ВИЧ, и не хочет принимать ПКП.

Пример из жизни

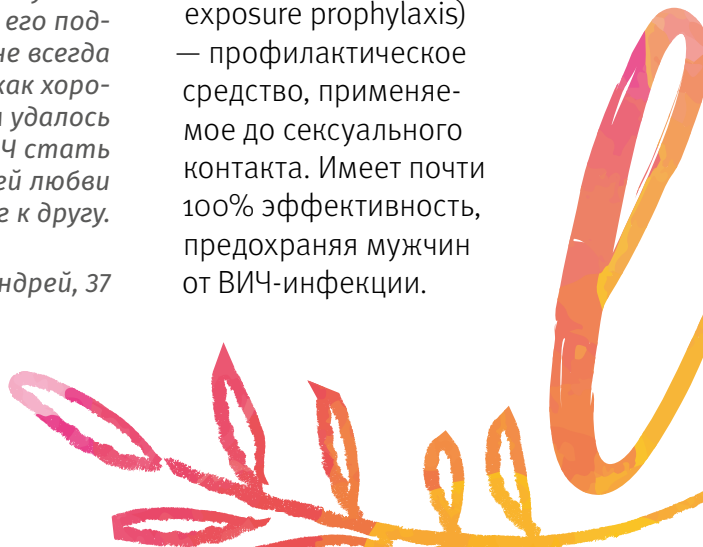
Моему партнеру поставили диагноз ВИЧ 6 лет назад. Он получил вирус от парня, с которым у него был секс на стороне. У нас всегда были открытые отношения, поэтому мы обсуждали возможность того, что один из нас может принести в нашу пару ВИЧ. Когда это случилось, все равно мы оба были в шоке. Но так как мы заранее говорили на эту тему, то обнаружили, что можем обсудить, как сохранить наши отношения и особенно как наладить сексуальную жизнь, без упреков, страха и оглядки на мнения других людей. Мы не пользовались презервативами до появления в нашей паре ВИЧ, но с тех

пор стали настолько осторожны, насколько это вообще возможно. К безопасному сексу нужно привыкнуть. Сейчас, стоит нам подумать о сексе, мы автоматически тянемся к презервативам и смазке.

Ну что ж, прошло 6 лет, и я все еще сохраняю ВИЧ-отрицательный статус. Мы намерены и дальше его поддерживать. Хотя не всегда просто вести себя как хорошие мальчики, нам удалось не позволить ВИЧ стать помехой для нашей любви и страсти друг к другу.

Андрей, 37

Вы также можете рассмотреть возможность использования доконтактной (PrEP или ДКП) профилактики ВИЧ в своей паре. К сожалению, использование такого препарата, как «Трувада», в качестве доконтактной профилактики ВИЧ в дискордантных парах, малодоступно в странах бывшего СССР. PrEP (pre-exposure prophylaxis) — профилактическое средство, применяемое до сексуального контакта. Имеет почти 100% эффективность, предохраняя мужчин от ВИЧ-инфекции.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ — ДЛЯ
ВИЧ-ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ

ДИСКОРДАНТНАЯ ГЕЙ-ПАРА,
НАЧАЛО ОТНОШЕНИЙ



и поэтому продолжаете разбираться со своими чувствами, в то время как ваши отношения развиваются.

Если в паре ВИЧ только у одного партнера, страх передачи вируса может оказаться непосильным бременем для отношений: и ВИЧ-отрицательный партнер может бояться получить ВИЧ, и ВИЧ-положительный партнер может бояться передать вирус, или эти страхи могут быть у обоих.

Типичная история: После того как он рассказал мне о своем диагнозе, сразу попытался порвать со мной, сказав, что наши отношения обречены из-за разных ВИЧ-статусов. Я попросил его быть справедливым

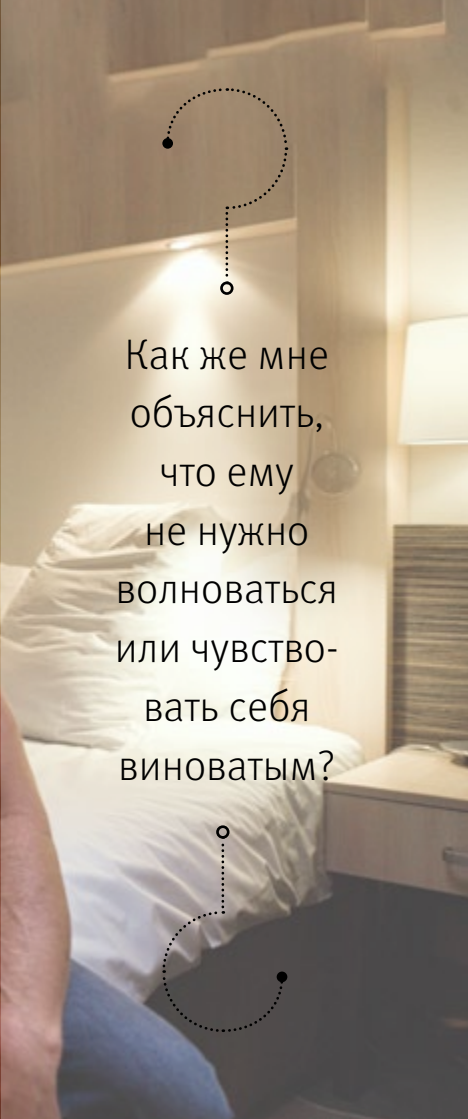
Недавно вы начали встречаться с ВИЧ-положительным партнером. Это первый раз, когда вы начинаете отношения с кем-то, чей статус отличается от вашего собственного. Возможно, вы никогда не думали о том, что будете спокойно чувствовать себя в такой ситуации, но у любви нет преград. Вы действительно подходите друг другу, видите, что совместимость важнее ваших ВИЧ-статусов,



и дать мне самому решить, готов ли я продолжать отношения. Я решил, что хочу развивать эту связь: он так хорошо мне подходит. Он продолжает говорить о невозможности нашего союза, а я продолжаю убеждать его, что хочу быть именно с ним. Да как же мне объяснить ему, что ему не нужно волноваться или чувствовать себя виноватым? Как мне убедить его, что мои чувства безусловны?

Вы встретили действительно близкого вам человека, а это большая удача. Во всех отношениях присутствуют сложности. Вам, похоже, удалось заглянуть чуть дальше и понять, что действительно важно в любви. Да, верно, пары





Как же мне
объяснить,
что ему
не нужно
волноваться
или чувство-
вать себя
виноватым?

с разными ВИЧ-статусами сталкиваются со специфическими проблемами, но все их можно решить. Такие отношения не только возможны в теории, но и складываются и процветают на самом деле, в реальной жизни. Вам предстоит научиться жить с вирусом в ваших отношениях, но, как вы уже поняли, взаимная любовь и глубокая совместимость двух мужчин — то, что по-настоящему важно для отношений.

Самое главное, что можно сделать в такой ситуации, — не допустить, чтобы ВИЧ вашего партнера определял ваши с ним отношения. Чересчур много внимания этому аспекту вашей жизни — и ВИЧ начинает играть главную роль

в любовном союзе, что может быть крайне разрушительным. Это тем более справедливо для партнеров, которым еще предстоит полностью принять диагноз. Исходя из примера типичной истории, человеку все еще нужно время, чтобы пройти через период горя и принять ВИЧ, все последствия положительного статуса и то, как вирус будет влиять на его жизнь и отношения. Через этот процесс может пройти только сам ваш партнер. Вы можете помочь ему, став надежным другом, хорошим слушателем, а также давая понять на деле, поступками, подтверждающими ваше чувство, что ваша любовь не зависит от каких-либо условий. Попытки убедить его на словах, что для вас не

важны разные ВИЧ-статусы, только подчеркнут, что проблема существует на самом деле и волнует вас, а это лишь усилит его неуверенность и страхи.

Очень важно, чтобы вы сами были честны с собой и на 100% уверены, что хотите построить отношения с ВИЧ-положительным мужчиной. Если у вас есть сомнения или тревоги по этому поводу, с которыми вы сами еще не разобрались до конца, вы можете неосознанно выражать их через язык тела или нюансы поведения, а ваш партнер будет улавливать эти тончайшие намеки и принимать их на свой счет. А это, в свою очередь, только усилит его чувствительность к собственному ВИЧ-статусу и, к сожалению,

может расколоть отношения. Начните с честного пересмотра ваших собственных ценностей, чтобы понять, не тревожит ли вас самого ответственность, заложенная в такие отношения.

Постарайтесь расслабиться и наслаждаться развитием отношений. Опирайтесь на сильные стороны вас двоих как пары и снимите основной акцент с ВИЧ, накапливая положительные воспоминания и приятные общие переживания. ВИЧ — не все ваши отношения, а всего лишь одна из составляющих вашего многомерного партнерства. Выстраивайте отношения в целом, по мере необходимости обсуждая вопросы, связанные с ВИЧ: например, необходимость

практик безопасного секса. Будьте хорошим слушателем для вашего партнера, когда ему будет нужно поделиться тревогами и сомнениями по поводу ваших разных статусов. С течением времени, как правило, беспокойство ослабевает. Это произойдет и с вами, если ваши последовательные проявления преданности убедят его, что вы действительно с ним — и надолго. К такому заключению ваш партнер может прийти только сам, вы не можете силой заставить его вам довериться. Хотя вас это может и расстраивать, не усердствуйте чрезмерно с уверениями в преданности. Позвольте событиям развиваться естественно, постепенно, без спешки.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ — ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИЧ-СТАТУСА

КАК ГЕЙ-ПАРЕ СПРАВИТЬСЯ С ВИЧ В ОТНОШЕНИЯХ?



ВИЧ, ставший реальностью гей-пары, может, конечно же, приводить к стрессу и осложнять жизнь обоим партнерам. Однако многим мужчинам удастся достойно справляться с этими сложными моментами и сохранять и развивать свои отношения.



Если ваш партнер не знает, что у вас ВИЧ, вы можете переживать, выбирая момент, как и когда сказать ему об этом. Есть веские причины для открытия вашего статуса, и они не сводятся лишь к беспокойству о том, что вы можете передать вирус партнеру, если он ВИЧ-отрицательный. Дело в том, что если он знает о вашем статусе, то может эмоционально поддержать вас, а понимание и забота близкого человека помогут вам наладить жизнь с ВИЧ.

Если ВИЧ вам передал ваш партнер, вполне вероятно, что он сам чувствует вину или полон гнева на самого себя из-за случившегося и ему точно так же нужны ваши

поддержка и понимание. Хотя на это может потребоваться время, разговор об обоюдных чувствах поможет вам принять новую ситуацию. Вначале у вас с партнером могут быть разные чувства и потребности, с которыми трудно справиться одним. Поэтому может быть проще поговорить с посторонним человеком, которому вы доверяете.

I WILL
always
LOVE  YOU

Если вы получили ВИЧ не от вашего партнера уже после того, как вы с ним начали совместную жизнь, то, как это повлияет на ваши отношения, зависит от правил вашей пары относительно секса с другими мужчинами. Если вы не договаривались об открытых отношениях, то сказать партнеру о вашем ВИЧ-статусе будет намного сложнее, чем в случае такого соглашения.

Ему может быть очень сложно справиться с таким поворотом событий, ваши отношения могут и не выстоять. Вам нужно будет дать партнеру время привыкнуть к мысли, что у вас был секс на стороне, что вы получили ВИЧ и, возможно, передали ВИЧ и ему. Помните

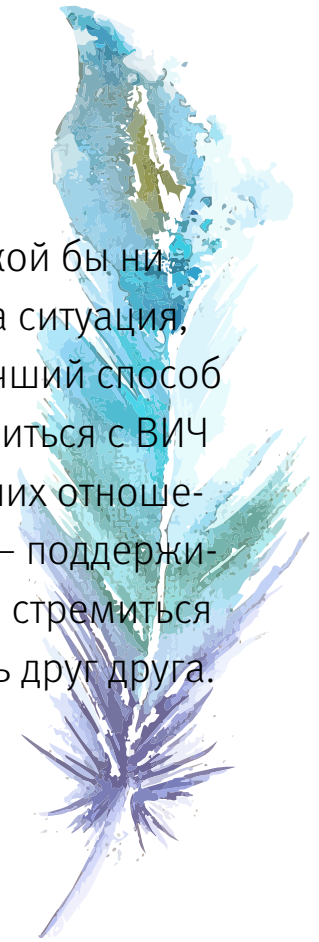
тем не менее, что, даже если у вас был незащищенный секс с вашим партнером после того, как вы получили ВИЧ, он все еще может быть не инфицирован. Однако, если после диагноза вы продолжаете и дальше заниматься с партнером рискованным сексом, не говоря ему о вашем статусе, вы разрушаете отношения еще больше. Кроме того, если вы передадите партнеру ВИЧ, а он не будет знать, что вы ВИЧ-положительный, вы можете подвергнуться уголовному преследованию.

Возможно и то, что ваш партнер получил ВИЧ вне ваших отношений и передал вам. Если дело обстоит так, то вы можете чувствовать гнев

К тому времени, когда мне поставили диагноз ВИЧ, мы с моим партнером прожили вместе уже 10 месяцев. Я знал, что он ВИЧ-положительный, но все-таки мы оба были в шоке, когда это случилось. Мы, в общем-то, в основном занимались безопасным сексом, поэтому, скорее всего, он передал мне вирус в те выходные, когда мы напились и забыли об осторожности. В любом случае я был готов к такому повороту событий, но не к тому, как на них реагирует мой партнер! Он был просто сломлен. Он чувствовал себя настолько виноватым из-за того, что инфицировал

Пример из жизни

меня, что в конце концов я помогал ему справиться с моим диагнозом. Ему было сложно говорить со мной, поэтому я обратился к близкому другу и плакал у него на плече, прежде чем мой партнер немного успокоился. И мне очень помог Интернет: я нашел пару чатов, где другие парни с ВИЧ дали мне множество советов и здорово поддержали. Сейчас мы оба справились с шоком. Не знаю, как бы мы продержались, если бы я не нашел с кем поговорить в те первые сложные дни.



Какой бы ни
была ситуация,
наилучший способ
справиться с ВИЧ
в ваших отноше-
ниях — поддержи-
вать и стремиться
понять друг друга.

на партнера, особенно если предполагалось, что ваши отношения моногамные. Ваш партнер мог даже и не знать, что он ВИЧ-положительный. Если вам нужно «выпустить пар», попробуйте поговорить сначала с общим другом, желательно тоже живущим с ВИЧ.

Какой бы ни была ситуация, наилучший способ справиться с ВИЧ в ваших отношениях — поддерживать и стремиться понять друг друга. В долгосрочной перспективе забота, взаимопонимание и честный диалог могут укрепить ваши чувства. Вы можете быть удивлены тем, насколько сильно на вас обоих влияет вошедший в вашу пару ВИЧ. Откровенный разговор поможет вам

понять друг друга, а вашему партнеру будет легче осознать, через что вы проходите и каково это — жить с ВИЧ.

С другой стороны, хотя чрезвычайно важно обсуждать чувства и возникающие проблемы, один из вас может и не захотеть говорить о ВИЧ так же часто и подолгу, как другой. Помните, что, точно так же как и вы сами, ваши отношения — это не ваш ВИЧ-статус и они не должны определяться исключительно присутствием в вашей паре ВИЧ. Постарайтесь не говорить только о ВИЧ. Продолжайте вместе делать то, что всегда приносило удовольствие вам обоим, — на этом и держатся ваши отношения. Кроме того, возвращение

к привычной жизни не только поможет на какое-то время отвлечься от происходящего, но и напомнит, почему вы двое, собственно говоря, вместе.

ВИЧ может повлиять и на вашу сексуальную жизнь. Из-за переживаний, вызванных вашим изменившимся ВИЧ-статусом, обусловленных им перемен в жизненном укладе, напряженности в отношениях, у вас могут возникнуть проблемы с сексуальным желанием или эрекцией.

Потеря или снижение сексуального влечения не являются чем-то из ряда вон выходящим. Многие ВИЧ-положительные парни говорят о том, что после постановки диагноза их отношение к сексу и потребность в нем изменились, у некоторых — на длительное время. Кроме того, у всех нас бывают периоды сексуального спада, и это совершенно естественно. Если обычно вы не пропускали ни одного



мало-мальски симпатичного парня, а сейчас и смотреть на них не хотите, прежде всего постарайтесь не волноваться. Никто не может заниматься сексом 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, как бы вам этого ни хотелось и что бы вам там ни рассказывали.

Помните, что вы никогда не должны делать что-то, чего не хотите, только потому, что «так надо». Вы не обязаны заниматься сексом, если не готовы. Тем не менее, если потеря сексуального влечения становится проблемой, возможно, стоит попробовать эту проблему решить.

Изменение ВИЧ-статуса и начало жизни с ВИЧ влекут



Продолжайте
вместе делать то,
что всегда прино-
сило удовольствие
вам обоим



за собой серьезные психологические проблемы: появляются чувства вины или гнева, возникает страх передачи ВИЧ партнеру, падает самооценка. Эти переживания могут привести к снижению или потере сексуального влечения.


Для перемен в сексуальной сфере могут быть и физиологические, и гормональные причины: ВИЧ, особенно на поздних стадиях, может приводить к снижению тестостерона и вызывать сильную усталость, что может привести к уменьшению либидо. Однако проблемы с низким тестостероном могут решаться при помощи соответствующей терапии.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИЧ-СТАТУСА

ВОПРОСЫ СЕКСА В ДИСКОРДАНТНЫХ ПАРАХ

Для многих дискордантных пар наиболее проблематичным является вопрос сексуальных отношений. Некоторые пары не пользуются презервативами. Они считают, что презервативы мешают получать удовольствие от секса, постоянно напоминают о ВИЧ-инфекции у одного из партнеров, не дают почувствовать истинной близости. Однако дискордантной паре совершенно необходимо найти способы получать удовольствие от секса, избегая при этом риска передачи ВИЧ.





Вот несколько конкретных рекомендаций, которые помогут партнерам с разным ВИЧ-статусом наслаждаться близостью без риска для здоровья:

✓ Говорить, говорить и еще раз говорить друг другу о самом важном, о том, что имеет особое значение в вашей жизни. Это фундамент интимной близости. Говорите о том, что для вас означает настоящая любовь. Говорите о том, как насладиться любовью, не подвергая партнера риску.

✓ Между вами есть различия, и с ними нужно считаться. Тот факт, что вы дискордантная пара, — лишь часть вашей жизни, но очень важная часть. Что для каждого из вас означают понятия «ВИЧ-положительный» и «ВИЧ-отрицательный»? Как различие в ВИЧ-статусе влияет на ваши взаимоотношения в целом? На сексуальную

жизнь? На ваши планы на будущее? Привыкните к тому, что у вас разный статус и что независимо от статуса каждый из вас имеет право на уважительное отношение со стороны партнера.

✓ Не бойтесь говорить о ВИЧ-инфекции. Поделитесь своими страхами и тревогами по поводу передачи вируса. Обсудите, что произойдет, если отрицательный партнер все-таки станет ВИЧ-положительным. Как каждый из вас будет себя при этом чувствовать? Кому вы сможете рассказать об этом? Постарайтесь как можно откровеннее говорить на такие темы с партнером.

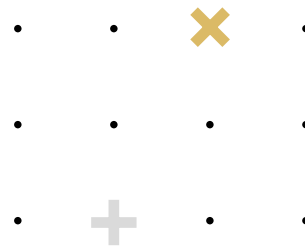


✓ Говорите о сексе. Обсуждайте значение секса в вашей жизни. Говорите открыто и прямо о ваших сексуальных предпочтениях, о своих опасениях по поводу риска заражения.

✓ Сделайте презерватив частью своей жизни. Выработайте привычку использовать презерватив каждый раз, когда вы вступаете в интимные отношения. Пусть презерватив будет для вас символом любви, доверия и безопасности. Дайте волю фантазии и превратите использование презерватива в сексуальную игру.

✓ Ищите поддержку. В случае необходимости поддерживайте отношения с парами, которые

находятся в такой же ситуации. Осознайте, что вы не одиноки и есть люди, которые могут вас понять. Найдите поддержку у друзей и близких.



ГЛАВА ПЯТАЯ. ДРУГИЕ НЮАНСЫ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ В ДИСКОРДАНТНОЙ ПАРЕ



При вашем желании рассказать своим родным о статусе своего любимого человека, стоит учесть, что, если он против, вам не следует идти наперекор его желанию, это только его решение. Даже если вы убеждаете его, что ничего страшного, если еще один человек узнает о его статусе, ваш партнер может настаивать на том,

что он настроен раскрыться только специалисту, который может обеспечить ему полную конфиденциальность. Вам может это не нравиться, вы можете считать это паранойей, можете спорить и уверять в обратном, но его желание — это закон.



Еще одной волнующей проблемой может стать тема здоровья. Многие ВИЧ-отрицательные жалуются на то, что партнеры держат их в полном неведении по медицинским вопросам. «Он никогда не берет меня с собой, когда идет к доктору» или «Он не говорит мне, какой у него иммунный статус».

Тем временем положительным начинает казаться, что их любимые слишком настойчивы и любопытны. «Он вечно паникует, а я чувствую себя совершенно здоровым» или «Я восемь лет хожу на прием к врачу один. Почему сейчас я должен делать исключение?»

• Как бы банально это ни прозвучало, общение и обсуждение этих проблем — это ключ к их решению.



Отрицательному партнеру важно помнить о еще одной вещи, которая становится неотъемлемой частью жизни с ВИЧ и в то же время постоянным напоминанием о самом вирусе: прием противовирусной терапии. Даже абсолютно здоровые люди, принимающие терапию, уже чувствуют себя отличными от других.



Положительным следует подумать о том, что, если бы ситуация была противоположной, они бы так же сильно заботились о здоровье своей второй половины. Выход один: вооружитесь как можно большим количеством информации, ведь именно незнание рождает страх. Если же участие вашего партнера вас раздражает, попробуйте выработать особую линию поведения, а не просто защищаться.

Источники:

1. Статья «13 способов общения для ВИЧ-положительных геев». parniplus.com
2. «Секс — такой же, как и раньше». Брошюра, изданная организацией СО ОО «Феникс ПЛЮС», доступна для скачивания в разделе «Библиотека» на сайте parniplus.com
3. «Мне нужно кое-что тебе сказать: я ВИЧ-положительный. 10 советов о том, как сказать о своем статусе» Брошюра изданная организацией СО ОО «Феникс ПЛЮС», доступна для скачивания в разделе «Библиотека» на сайте parniplus.com
4. «Дискордантные пары. Плюс и минус: противоположности притягиваются». aids.ru

Автор-составитель: Евгений Писемский

Корректор: Анна Пряха

В подготовке брошюры принимали участие: Владимир Медик, Павел Костин, Гончаров Тимур, Вячеслав Аллилуев

Дизайнер-иллюстратор: Никита Дубенский

Фотограф: Никита Дубенский

Социально ориентированная общественная организация «Феникс ПЛЮС»

Тираж 1000 шт. 1-ое издание 2017 г.

Брошюра распространяется бесплатно.

Только для лиц старше 18 лет (18+).

2-е издание.

Брошюра растиражирована в рамках Программы по расширению доступа уязвимых групп населения к услугам профилактики, лечения и ухода при ВИЧ/СПИДе в России.



www.orelaid.ru

ПАРНИ 

www.parniplus.com

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

БИБЛИОТЕКА ПАРНИ ПЛЮС

скачать по адресу: parniplus.com/library



«Мне нужно кое-что тебе сказать: я ВИЧ-положительный! 10 советов о том, как сказать о своем статусе».

Для того чтобы не делать ошибок в том, как лучше для себя говорить о своем ВИЧ-статусе, мы рекомендуем вам другую нашу брошюру:



«Секс. Такой же как и раньше».

Брошюра направлена на решение вопросов связанных с кризисом в связи с ВИЧ и помогает разобраться с вопросами защиты сексуального здоровья.



«Раннее начало лечения».

Брошюра вкратце рассказывает о лечении ВИЧ, а также даст читателю информацию о том каковы последние тенденции раннего начала лечения ВИЧ-инфекции антиретровирусной терапией (АРВ-терапия) и какие перспективы у этого лечения.

Для ВИЧ-отрицательных партнеров в дискордантных парах, всегда актуально проходить регулярное тестирование.

С помощью проекта SAFE BOX вы можете получить бесплатно набор самотестирования в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Омске и Орле.

Подробности получения на сайте gaytest.info или по телефону 8-800-700-17-38 (звонок бесплатный)

SAFE  BOX





