



**Я НЕ ОПАСЕН  
ДЛЯ ТЕБЯ**

Рига, 2017

## «Я не опасен для Тебя»

Полную ответственность за текст этого издания несет общество *Arvienība HIV.LV* и оно независимо в своих суждениях, и самостоятельно выбирает реализуемые мероприятия.



**Издатель:** Общество *Arvienība HIV.LV*  
[www.hiv.lv](http://www.hiv.lv)



При поддержке Посольства США в Латвии

**Брошюра распространяется бесплатно**

**Рига, 2017**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему до сих пор есть люди, которые боятся не только интимной близости с ВИЧ-положительными, но и простого общения? Хотя это искренне удивляет, но причина на поверхности. Многие годы в голову вбивалось, что ВИЧ-инфекция – это обреченность, мучительная смерть, что это инфекция проституток, наркоманов и гомосексуалистов. Плакаты с черепами, скелетами, смертью с косой, кровью... Все это делалось ради профилактики, чтобы показать людям опасность ВИЧ-инфекции. Страхи, клейма, дискриминация, эгоизм «нормального общества», безразличие к судьбам ВИЧ-положительных выработаны десятилетиями профилактики. Людей за годы эпидемии так напугали, что теперь они из-за страха начинают неадекватно реагировать.

В последние годы социальная реклама стала показывать, что ВИЧ-положительный человек, такой же как все, что ВИЧ не передается в быту, что презерватив спасает от инфицирования. А недавно стало доказанным, что успешное лечение снижает вероятность инфицирования почти до нуля. Но многие люди просто не хотят задумываться на эту тему, они выстроили свою «защиту» от объективной информации про ВИЧ. И не стоит их за это осуждать, думать, что

они сволочи или эгоисты и поэтому не хотят дружить или общаться, а тем более строить отношения с ВИЧ-позитивными. Ибо так живут здоровые люди. Никто не думает о раке, о ВИЧ, об инвалидности, пока не столкнутся с болезнью лицом к лицу. Таков человек.

А ВИЧ-позитивным надо жить и после диагноза. И надо уметь объяснять, почему ВИЧ-позитивный в здоровом уме не представляет опасности для окружающих. О том, как справляются ВИЧ-позитивные люди с этой задачей, мы расскажем в этой брошюре.

И не только о быте идет речь, речь идет и о семьях. Как ни странно покажется, но пары, в которых один из партнеров инфицирован ВИЧ, а другой нет, встречаются гораздо чаще, чем когда оба партнера положительны. Это обусловлено тем, что найти среди 1% людей с ВИЧ-положительным статусом свою вторую половинку труднее, чем среди остальных 99%. И оба партнера должны уметь объяснять «про неопасность», потому что знакомые могут воспринять такую пару неоднозначно, а ВИЧ-негативного партнера тоже начнут опасаться, так как для них и он станет «заразным».

## **Он**

Так, парни! Помните ту лекцию про ВИЧ? В школе была. Так вот, стукнула мне мысль в башку –

провериться надо! Случился у меня сексик с одной телкой, помните, когда мы упились в хлам. Н-да, тест позитивным оказался. В смысле – есть ВИЧ. Что сказать? Расстроился я ужасно, родакам тоже сказал, они перепугались, потащили меня к врачам. Все утряслось как-то. Но что я главное сказать хочу: эту дрянь можно получить с кровью и в сексе. Секса со мной у вас не будет – ха-ха – но кровь... Если что, то не лезьте ко мне, сам справлюсь. Насчет всего остального – полный спок! Ничто не представляет опасности!

И вообще – ВИЧ меня не изменил, каким я был, таким остался, разве что – умнее чуток стал. И сказать хочу, парни, смотрите, думайте куда и, главное, как суете свой елдак! Та телка, что меня наградила, совсем ведь нормальная, ничего такого по ней с виду не скажешь. Я после встретил ее, говорю, ну что, б\*\*\*! А она сама аж на задницу села – не знала! Мне еще и пришлось ее успокаивать! Такие дела! Если что, то теперь у меня презики всегда с собой. Если понадобятся – просите, не стесняйтесь.

## ***Она***

У меня ВИЧ, а у мужа – нет. Так жизнь сложилась. Давно все обсудили, обо всем договорились. Сейчас хотим ребенка. Вроде бы все понятно – буду пить лекарства, рожать кесаревым сечением, грудью

кормить не буду. Но как это сделать технически, чтобы мужа не инфицировать? Он ничуть не волнуется, говорит – чему быть, того не миновать. А я волнуюсь, я себе не прощу, если не дай бог... Размышляли по поводу искусственного оплодотворения в поликлинике. Думали о варианте «спермы в шприц набрать». Но как-то... Вырешили все сделать естественно. Обсудила вопрос с гинекологом, рассчитали лучшие дни, купила лубрикант без каких-либо добавок, теперь – мы готовы! Ждем! Все получится, как же иначе!

### ***Беседа ВИЧ-позитивной мамочки со своим еще не родившимся дитем***

Привет, малыш!

Ежедневно я посылаю Тебе свои добрые думы и прошу Боженьку, чтобы Ты родился здоровым. Хочу рассказать Тебе, что я сделала все необходимое, чтобы моя болезнь не затронула Тебя.

Вместе с Твоим папой мы очень тщательно продумали, как нам сделать так, чтобы Ты появился в моем животе. Сначала я ходила к доктору, который заботится о здоровье мамочек, чтобы проверить нет ли у меня каких-то иных болезней – я бы вылечила их. И к врачу, который следит за моим иммунитетом, я ходила. Потом мы с доктором мамочек выбрали те дни, в которые были самые большие шансы, что па-

пины сперматозоиды проникнут в мою яйцеклетку и создадут Тебя. И свершилось! Ура! Теперь я регулярно хожу и к доктору мамочек, и к другим врачам, потому что мое здоровье – это и Твое здоровье.

Когда Тебе было 4 месяца, я стала пить специальные лекарства, чтобы злые вирусы, которые плавают в моей крови, не попали в Твою кровь. Эти лекарства не позволяют вирусам бродить, где хотят, запирают их в клетках. Ты растешь, становишься все больше, и скоро настанет день, когда Тебе придется выйти из моего животика. И это мы продумали с врачами: чтобы в Тебя не проникли мои вирусы, Ты появишься на свет как кесарь – кесаревым сечением. Тебе не будет больно, не будет больно и мне. Жаль только, что как бы мне не хотелось, я не смогу кормить Тебя своим молоком, потому что в нем тоже живут злые вирусы и Ты можешь заразиться. Я буду кормить Тебя заменителями молока, но они будут очень полезные и вкусные, обещаю!

Когда Ты появишься на свет, в Твоей крови какое-то время еще будут антитела к злому вирусу, но Ты не волнуйся, они будут от меня и ничего плохого не сделают. Первый месяц Ты будешь на всякий случай получать лекарство – вкусный сиропчик, который уничтожит злой вирус, если он все же попал в Тебя. Еще мы вместе будем ездить на прием к хорошему детскому врачу, пока из Твоей крови не пропадут

мои антитела. И тогда у всех будет полная уверенность, что Ты абсолютно здоров.

Как же я жду Тебя!

*– Мама и папа!*

Я знаю, что вы очень волнуетесь обо мне, но не бойтесь! Я хоть и маленький, еще не родившийся, но уже сильный и выносливый! И хоть меня с мамочкой соединяет пуповина, и кровь у нас общая, но плацента точно не пропустит в меня злой вирус. Главное, мама, пей все лекарства так, как велят врачи, и вирусов в Твоей крови не будет, я рожусь здоровеньким! Слушайся врачей и все будет хорошо!

В знак благодарности за Твою аккуратность и заботу пинаю Тебя ножкой!

### ***Детский сад***

Привет, воспитательница!

Знаешь, я уже большая, мне пять лет, и я хочу доверить Тебе свою огромную тайну! Но это – действительно тайна, Ты должна ее хранить и не раскрывать ни одному человеку во всем мире!



Я больна, но это не такая болезнь, что мне надо лежать в кровати, я могу спокойно ходить в детский садик. У меня ничего не болит, нет никаких прыщиков, я не кашляю, ну ничего такого, что обычно бывает у детей. Врачи кололи мне в руку, брали кровь, много маленьких баночек, и нашли какой-то вирус. Они сказали, что, скорее всего, я с ним родилась на свет.

Как вирус попал в меня – не знаю. И мне надо пить лекарства, невкусные, но я привыкла. Каждый день надо их пить, от них вирус становится слабым и ничего плохого мне не делает.

Но самое главное – ни один чужой человек не должен голыми руками прикасаться к моей крови, ни друзья, ни воспитатели, ни нянечки, никто. Если у меня ранка на ноге или руке, тогда надо идти к медсестре или Ты должна позвать медсестру. Только она знает, как правильно обращаться с моей ранкой, и у нее в кармашке всегда есть специальные перчатки. А если у меня пойдет кровь из носа, дайте мне ватку, я сама справлюсь. Меня мама научила. А еще мама учит меня наклеивать пластырь на ранку, я уже почти-что умею наклеить пластырь на ноге, а на руке еще плохо получается, но я научусь. Нигде в другом месте этот вирус не живет – ни на игрушках, ни на посуде, ни в туалете, ни в полотенцах, ну нигде! Я запросто могу играть с другими детьми, резать бумагу

ножницами, что угодно делать. Вирус только в крови живет.

Я эту тайну рассказала своим подружкам, и они хорошо меня поняли.

### ***Мужчина гетеросексуал***

Я познакомился с моей будущей супругой на курсах для безработных. Сидели за одним столом. Все получилось как-то само собой – сначала я начал ее провожать после занятий, потом мы созванивались, встречались в свободное время, секса у нас не было, и вдруг она предложила пожениться.

Уже в середине наших отношений, когда я понял, что обычное знакомство ведет к началу семейной жизни, мне стало очень тревожно – у меня ВИЧ, и я не знал, как сказать об этом. Мне было страшно, что все сразу полетит в пропасть, потому что это были первые серьезные отношения с того момента, как у меня обнаружили ВИЧ.

Надо было решаться. Хорошо помню этот сложный для меня разговор:

– Ты знаешь, я в прошлом употреблял наркотики.

– Это не проблема. Сколько я тебя знаю, ты всегда трезв.

– Мне помогли «Анонимные наркоманы». Но я еще и в тюрьме сидел.

– Ну, ведь это было в прошлом, я не дам тебе снова упасть.

И тут я сказал главное:

– Я уже много лет живу с ВИЧ, но я сделаю все, чтобы не подвергать тебя опасности.

– Я верю!

Я выдохнул. Я понимал, что любовь одолевает все преграды, но подумал, что может она не совсем понимает, что это за болезнь, и на следующий день предложил ей сходить вместе со мной на прием к инфектологу. Для меня было важно не только то, что она принимает меня таким, какой я есть, но и чтобы она получила самую достоверную информацию от врача, которому я полностью доверяю.

Мы поженились. У меня уже много лет была неопределяемая вирусная нагрузка, но на всякий случай я не забывал о презервативе. Прошел год после свадьбы и мы решили завести ребенка, естественным путем. Жена забеременела сразу же, это было огромное счастье.

Жена раз в год сдает анализы на ВИЧ. Дома мы соблюдаем все правила личной гигиены, ничего особенного – обычные правила. Малыш растет крепким. Я десять лет принимаю АРВ-терапию, которую считаю просто чудом медицины, благодаря которому я жив, и у меня полноценная здоровая семья, а моя жизнь полна смысла и радости.

## ***Женщина***

Так получилось, что мой любимый мужчина подарил мне ВИЧ. Я заболела, долго температурила, отвезли меня в инфекционку, а там сказали – у вас, знаете ли, ВИЧ.

Конечно шок! Как? От кого? Я ведь наркотиками никогда в жизни не увлекалась, мужчин у меня не было много, когда забеременела, то на ВИЧ проверяли – все было в порядке! И на тебе! Как гром с ясного неба...

Говорила с мужем, он кричал: б...ь, где шлялась, кого подцепила?! Я собрала свои пожитки и уехала от него, с детьми уехала.

Поначалу жила у подруги, про ВИЧ ей сразу сказала. Еще добавила, мол, если не хочешь, чтобы я осталась, то не обижусь – уйду. Подруга обняла меня и мы рыдали вместе. Сразу договорились, как

жить будем – никаких совместных маникюрных ножничек, пилоч для ногтей, бритвенных станков (да, да, женщины тоже бреются), словом – ничего, на чем могла бы быть моя кровь. Даже салаты готовить не буду, авось порежусь... Вместе облазили весь интернет, но там столько противоречивой информации! Тогда собралась с духом и сходила на консультацию в общественную организацию. Там все объяснили, многое стало понятным (даже салаты могу готовить без опаски), а еще – встретила там с другими ВИЧ-позитивными. Полегчало мне.

Я думала, что уже никогда не будет у меня секса, просто не пережила бы, если бы кого-то заразила. Но так получилось в жизни, что встретила мужчину, с которым очень хотела завести серьезные отношения. На первом же свидании сказала, что у меня ВИЧ. Без всяких там... Я была словно еж, оцетинилась иглами, ждала – что же он ответит. А он пожал плечами просто – ну и что? Как это – что? Я ж и заразить могу. Секс только с презервативом, и вообще... Он ответил, что в нашем возрасте разные болячки у людей есть, а презервативы его точно не пугают.

Возвращалась домой и плакала от облегчения. Мы все-все обговорили, как жить будем, все в деталях. Я тогда волновалась и теперь волнуюсь гораздо больше него. Конечно, в сексе всякое случается: то презерватив соскользнул, то презервативы вообще

закончились. Но у меня под рукой всегда лубриканты, риск инфицировать друга гораздо меньше, если все хорошо смазано. И, конечно, в дни менструации никакого секса – это железно! Дома всегда есть латексные перчатки, разные средства дезинфекции. Я отлично понимаю, что это – не обязательно, но я так себя чувствую увереннее.

Жду, когда мне начнут давать лекарства, знаю, что их употребляя, никого не смогу заразить. Вроде бы и по-дурацки это – ждать, чтобы иммунитет понизился, но с лекарствами я гораздо лучше буду себя чувствовать, в безопасности.

### ***Мужчина гомосексуал***

Я – ВИЧ-положительный гей. Я не скрываю от своих партнеров по сексу, что инфицирован.

И я хочу, мальчики, чтобы вы научились не быть болванами, если парень, которого вы подцепили в клубе и заманиваете в свою постель, скажет, что у него ВИЧ.

Я уже какое-то время встречался с парнем, и в обычном разговоре, еще до того, как мы переспали, рассказал ему про свой ВИЧ. Он обомлел: «Ты первый человек с ВИЧ, которого я знаю». А я ответил: «Нет. Я просто первый человек с ВИЧ, который не

скрывает этого от тебя». Будем реалистами – зачастую геи занимаются сексом с очень многими парнями. Учитывая распространенность ВИЧ, вполне вероятно, что вы уже спали с ВИЧ-положительным человеком, просто вы об этом не знаете. Поэтому не паникуйте при первой встрече с ВИЧ-положительным человеком, который не скрывает своего статуса. На самом деле, это не в первый раз. К счастью, вы остались здоровы, даже не зная про вирус. Это потому, что при оральном сексе ВИЧ не передается, а при анальном вы каждый раз пользовались презервативом. Нехитрое дело, правда?

Даже порадитесь, что я знаю о своей ВИЧ-инфекции, я принимаю лекарства, я буду жить долго, совершенно обычной жизнью, и главное – я открылся вам! А вы меня не отвергли! Кстати, лечение – не только для того, чтобы продлить жизнь. Уже доказано, что оно держит вирус в изоляции, вирус не обнаруживается в крови и вероятность передачи ВИЧ в процессе секса снижается практически до нуля.

Честно говоря, вы в большей безопасности, когда вы спите с парнем, знающим про свой положительный ВИЧ-статус и открывшимся вам, нежели когда вы спите с парнем с сайта знакомств, который не проверялся годами на ВИЧ и думает, что

он здоров. Вполне возможно, что он инфицирован и распространяет вирус налево и направо, если вы сами не принимаете никаких мер для безопасности секса. Но не впадайте в депрессию из-за страха перед ВИЧ, заводите интернет знакомства, просто всегда пользуйтесь презервативом!

Вообще-то, парни, постарайтесь узнать как можно больше про ВИЧ-инфекцию еще до того, как кто-то из ВИЧ-положительных вам открылся. Существует немало источников, всесторонне освещающих тему ВИЧ. Стоит почитать их и составить собственное мнение, как вести себя в ситуации, если окажется, что парень, на которого вы запали всей душой, живет с ВИЧ. Зайдите, например, на сайт [www.hiv.lv](http://www.hiv.lv) и прочтите статьи о путях передачи, про современные методы лечения, прочтите о научных доказательствах для «H=H»: «Человек, живущий с ВИЧ, у которого неопределяемая вирусная нагрузка, не передает ВИЧ своим партнерам».

Если вы чувствуете неуверенность или дискомфорт по поводу секса с ВИЧ-позитивным, не спите со мной, не надо себя насиловать! Прелесть секса в том и заключается, что мы можем выбирать, вас никто ни к чему не обязывает. Это вполне естественно, если вы еще не до конца определились по поводу секса с ВИЧ-положительным парнем. Я не обижусь!



Я не обижусь?.. На самом деле, я могу реально обидеться, если вы отвергнете меня только из-за ВИЧ. Я не собираюсь лгать. Как человеку, живущему с ВИЧ, мне было бы сложно принять то, что только из-за этого меня отвергают. Прошу, не будьте идиотами! «Я никогда не стану заниматься сексом с ВИЧ-инфицированным», – это нехорошая позиция. Однако, если вы вежливы, честны и заботливы, я стану уважать вас еще больше. «Я не уверен насчет того, хочу ли я секса с ВИЧ-положительным». Эта фраза вполне допустима. И если я плохоотреагирую на нее, то это я сам слишком заиклен на своем ВИЧ-статусе, мне стоит самому разобраться со своими чувствами и отношением к окружающему миру.

В любом случае, как вести себя со мной, открывшимся вам человеком, решать вам самим. А мне достанет ума и сил душевных, чтобы не впасть в депрессию.

### ***Потребитель наркотиков***

Я – наркоман. Давно колюсь. Моя жизнь делится «до наркотиков» и «с наркотиками». В смысле употребления наркоты диагноз на мой образ жизни никак не повлиял. То, что я ВИЧ-позитивный, всеми окружающими воспринимается как нечто само собой разумеющееся – наркоман ведь!

До диагноза мне было как-то все по-барабану, а когда я увидел на пластинке теста две полоски, то задумался: со мной все ясно, к этому шло уже давно, но как не нанести вред другим? Я спросил совета в той неправительственной организации, куда хожу за шприцами и презервативами: что делать, чтобы быть неопасным? Кстати, в таких ситуациях не бывает глупых вопросов, спрашивать надо обо всем, что приходит на ум! Было несколько бесед на эту тему и вот, как я решил поступать далее.

О наркоте. Во-первых, я информирую всех друзей, когда колемся в компании, что у меня ВИЧ. Все уже об этом знают, но все равно каждый раз говорю, что у меня ВИЧ, чтобы не расслаблялись. Хотя люди думают, что наркоманы все с ВИЧом, на самом деле это далеко не так! Во-вторых, у меня всегда при себе есть запас стерильных шприцев и своя чайная ложка для нагрева дури, я ее никому не даю. В-третьих, свой использованный шприц я всегда прячу в какой-нибудь внутренний карман.

О сексе. Во-первых, оральный секс безопасен, если нет насилия, конечно, и кровоточащих ран. Во-вторых, презервативы всегда при мне на тот случай, если получится что-то больше, чем оральный. И я всегда предупреждаю женщину: в каком бы состоянии я ни был, не позволять мне без презерватива ни-ни.

И самое главное – я пошел к врачам! Я ожидал, что наркоманам никакого лечения не дают, но оказалось – дают. Лишь бы не забывал пить все таблетки и во-время. У меня взяли все анализы и сейчас я жду лечения. Я должен лечиться, ведь жить охота, да и говорят, что с лечением опасность заразить кого-то уменьшается.

А в повседневной жизни я не опасен. Домашние знают, что у меня ВИЧ, но предпочитают не рассуждать об этом. Никто не берет мой бритвенный станок, никто не пользуется моими ножничками... Я уверен, они прочли пол-интернета, чтобы убедиться – **я не опасен!**