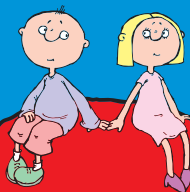




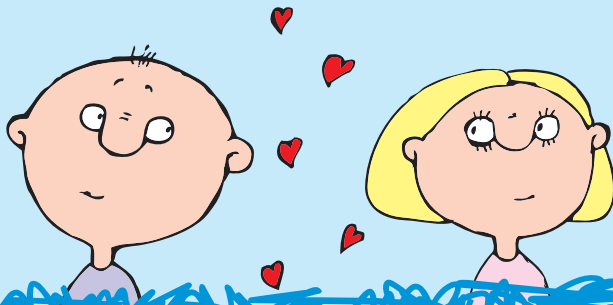
Российский
Красный Крест
Иркутское областное
отделение



Еще раз про любовь...
(сексуальное здоровье и ВИЧ)

Одной из важнейших составляющих жизни человека является сексуальность. Для любого человека важны близость, интимные отношения, возможность создания семьи. Подавляющее большинство людей с ВИЧ беспокоится о безопасности других людей, и практиковать незащищенный секс для них неприемлемо. Некоторые люди, живущие с ВИЧ, полностью отказываются от сексуальной жизни, узнав о диагнозе. Но как показывает опыт, именно эти люди начинают чаще страдать от депрессии и других проблем, иногда у них быстрее прогрессирует ВИЧ-инфекция. Заниматься сексом, несмотря на диагноз ВИЧ-инфекции, можно и нужно. Необходимо только постоянно помнить о мерах защиты.

Предохраняться при половой жизни необходимо не только ради безопасности партнера, но и ради собственного здоровья. Основные пути предохранения – презервативы и безопасный секс. Понятие безопасного полового поведения очень широкое. Оно включает в себя и более позднее начало половой жизни, и уменьшение числа половых партнеров, и секс без проникновения, и защищенный половой контакт.



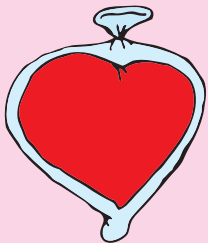
Есть хорошая формула сохранения своего здоровья и здоровья своего партнера:



– **Воздержание** (необходимо отказаться от случайных и множественных половых связей).



– **Верность** (желательно сохранять верность своему единственному половому партнеру. Но и он должен быть верен тебе. Всегда).

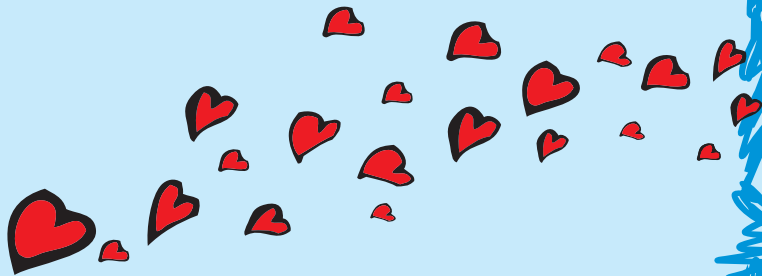


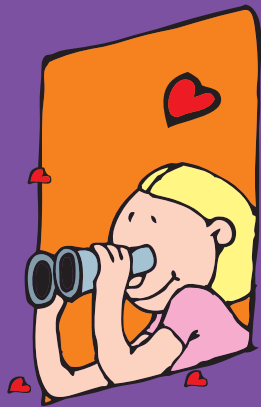
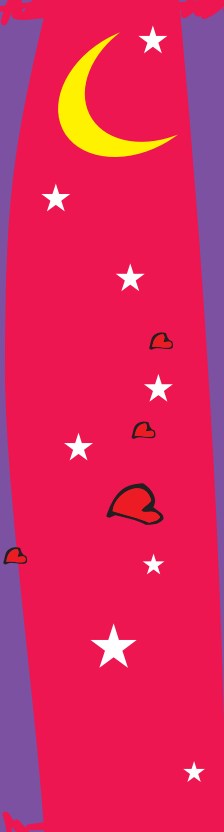
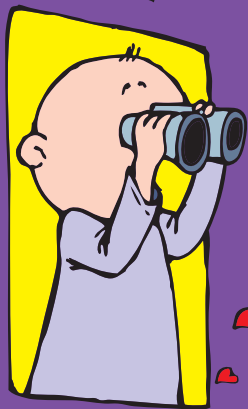
– **Использование презервативов** (необходимо использовать качественный презерватив при каждом сексуальном контакте. Презерватив защищает от ВИЧ-инфекции, от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), а также от нежелательной беременности).

Поиск партнера

Многие люди, живущие с ВИЧ, сталкиваются с проблемой поиска партнера. Некоторые целенаправленно ищут ВИЧ-положительных партнеров, ошибочно полагая, что в этом случае нет проблемы раскрытия ВИЧ-статуса и риска передачи ВИЧ. При этом часто ВИЧ-положительные люди допускают «опасные» сексуальные контакты, т.е. без использования презерватива, подвергая себя и своего полового партнера возможному риску реинфицирования и передачи других ИППП.

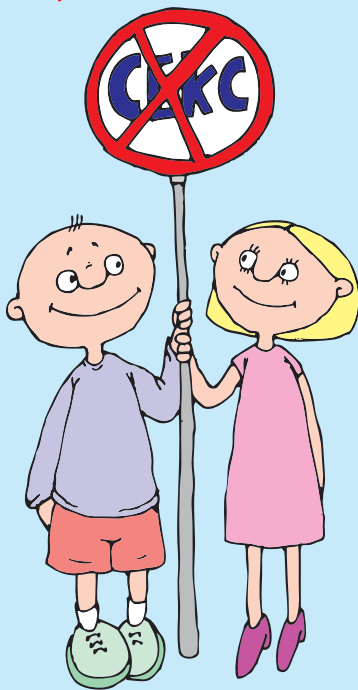
В зависимости от целей и конкретной ситуации можно использовать различные приемы для того, чтобы наладить личную жизнь.





«Обет воздержания»

Некоторые люди выбирают воздержание, пускай даже временное, и не только чтобы избежать раскрытия своего ВИЧ-статуса. Вот слова одного ВИЧ-положительного мужчины: «Я получил этот вирус из-за секса. Мне нужно сначала примириться с этим, излечиться эмоционально». Для тех, кто пережил сексуальное насилие или разрыв длительных отношений, также необходима «передышка» от секса, чтобы восстановиться. Хотя воздержание и ограничивает половую жизнь, оно расширяет границы для новых эмоциональных и духовных связей.



Знакомства по объявлению

Большинство ВИЧ-положительных людей мечтают о возможности присоединиться к компании людей, в которой изначально не нужно скрывать свой ВИЧ-статус. Некоторые люди просто стараются как можно больше общаться с ВИЧ-положительными (в медицинских центрах, на группах поддержки и взаимопомощи), надеясь, что рано или поздно встретят того, кто им нужен. Знакомясь по Интернету или разместив объявление в журнале или службе знакомств, можно заранее указать свой ВИЧ-статус.

Объявление о знакомстве - поле для творчества, здесь можно описать себя как привлекательного и «позитивного во всех отношениях» человека, который хочет встретить такого же партнера. Указав свой статус, человек обретает уверенность в том, что каждый, кто ответит на объявление, примет его таким, какой он есть.



Как сказать сексуальному партнеру о ВИЧ-статусе?

Если ВИЧ-статус потенциального партнера не известен, человеку, живущему с ВИЧ, приходится выбирать, когда и в какой форме сообщить своему партнеру о ВИЧ. Скрывать свой ВИЧ-статус при построении действительно близких и серьезных отношений невозможно.

При принятии решения также необходимо помнить об уголовной ответственности за:

- заведомое постановление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией;
- заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни. (Статья 122 Уголовного Кодекса РФ «Заражение ВИЧ-инфекцией»).

Если вы хотите, чтобы партнер вас принял, то сначала примите себя сами. Работайте над тем, чтобы перестать чувствовать вину или стыд за то, что у вас ВИЧ. Вы тот, кто вы есть, ваши взгляды и путь могут отличаться от советов родственников и друзей, но это не значит, что вы не заслуживаете любви и счастья. Вы достойны уважения со стороны партнера.

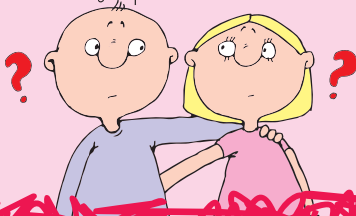
Перед тем как рассказать партнеру о своем статусе, подумайте, как бы вы сами предпочли узнать о ВИЧ: на начальном этапе отношений за чашечкой кофе, прогуливаясь по парку или, может быть, в постели после долгого страстного поцелуя? Представьте, что ничто не может коренным образом повлиять на изменение решения вашего партнера. С

другой стороны, чем раньше вы обговорите все, что касается вашего статуса, тем больше времени и свободы будет у вашего партнера, чтобы здраво оценить свою готовность рискнуть своими чувствами или здоровьем ради продолжения отношений.

Вопрос о ВИЧ-статусе, поднятый на начальном этапе развития отношений, может помочь вам с партнером укрепить доверие друг к другу. Правда, гарантий того, что раскрытие ВИЧ-статуса сразу решит все проблемы, тоже нет. Мы всегда рискуем быть отверженными, но нужно научиться признавать, что этот риск – часть нашей жизни, и разрешить другим людям отказываться от отношений с нами, независимо от причины, по которой они это делают. Возможно, мы просто еще не встретили подходящего человека.

Для многих ВИЧ-положительных людей открыто заявить о своем положительном статусе еще страшнее, чем пригласить того, кто нравится, на свидание. Зачастую люди готовы на что угодно, лишь бы избежать фразы: «Я - ВИЧ-положительный». Однако, если вы настроены на серьезные и длительные отношения, неизбежно наступит момент, когда о своем ВИЧ-статусе нужно будет сообщить.

В любом случае, прежде, чем вы на это решитесь, вы должны сами принять себя и почувствовать уверенность в себе.

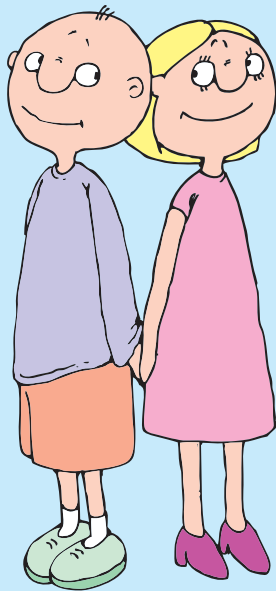


Дискордантные пары

Пары, в которых один из партнеров ВИЧ-положительный, а другой - ВИЧ-отрицательный, называют дискордантными.

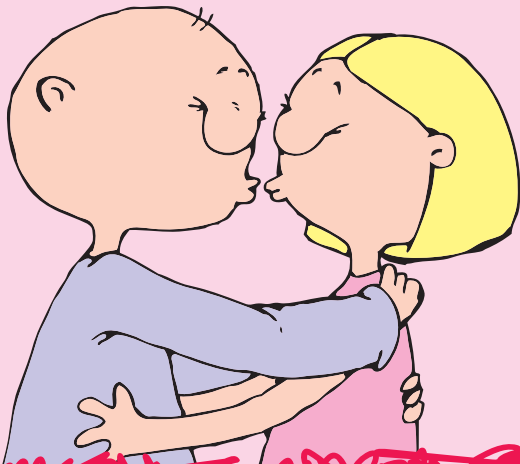
Естественно, у таких пар, как и у других семейных пар, возникают свои жизненные и сексуальные проблемы. Одна из главных проблем, мешающих эффективному общению в дискордантной паре, - это страх потерять любимого человека. Существуют и другие непростые вопросы: перспективы совместного будущего, решение зачать ребенка, угроза уголовной ответственности ВИЧ-положительного партнера, отношения с внешним миром. Нередко партнеры избегают разговоров на эти темы.

Многие пары ощущают себя одинокими и изолированными от остальных людей. Они часто сталкиваются с непониманием со стороны друзей, семьи и общества в целом и нуждаются в особой поддержке. Другой проблемой является отсутствие открытости в самой паре, замалчивание вопросов, так или иначе связанных с ВИЧ.



Сексуальные отношения в дискордантных парах

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



Вот несколько 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.

– **Говорите о сексе.** Обсуждайте значение секса в вашей жизни. Говорите открыто и прямо о ваших сексуальных предпочтениях. О планировании беременности, 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.

– **Не бойтесь говорить о ВИЧ-инфекции.** Поделитесь своими страхами и тревогами по поводу передачи вируса. Обсудите, что произойдет, если отрицательный партнер все-таки заразится. 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.

– **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.

Когда такие пары заводят речь о безопасном сексе, отрицательные партнеры часто уверяют, что страхи присущи именно партнеру с положительным статусом, а не наоборот. Независимо от любых уверений, необходимо держать в голове одно важное правило двух взрослых людей, имеющих сексуальные отношения: если по какой-то причине один из партнеров отказывается заняться сексом – это его право, которое надо уважать.

Безопасное зачатие и контрацепция



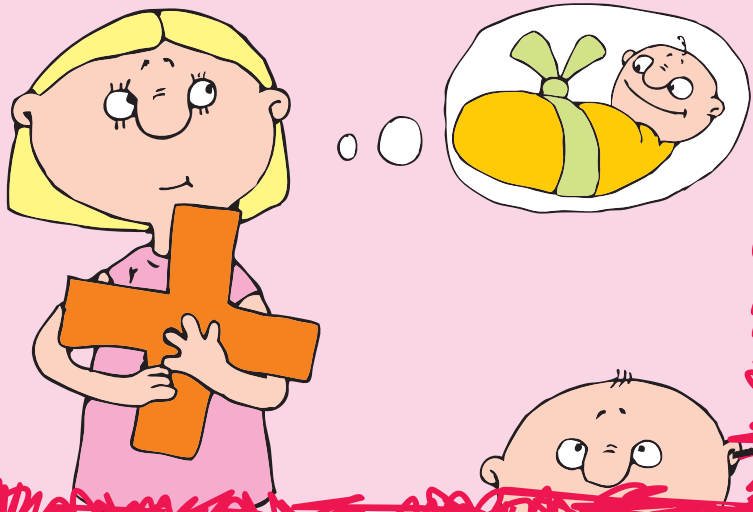
Для многих пар, затронутых ВИЧ-инфекцией, желание иметь детей может стать одним из главных, особенно если они еще не испытали счастья быть родителями. Это их выбор и право дать новую жизнь и продолжить свой род. Принимая решение стать родителями, каждая пара берет на себя ответственность за жизнь и здоровье своего будущего малыша. Будущие родители должны сделать все возможное, чтобы малыш родился здоровым.

Если вас беспокоят вопросы безопасного зачатия, обязательно постарайтесь обратиться к врачу, специализирующемуся на вопросах гинекологии и репродукции.

Проблемы с зачатием в дискордантной паре связаны с тем, что для зачатия нужен опасный секс, а это означает риск для ВИЧ-отрицательного партнера. Если же вирус передается ВИЧ-отрицательной женщине, то также появится риск передачи ВИЧ ребенку. В этом случае будет даже выше, чем если бы женщина изначально была ВИЧ-положительной.

Если ВИЧ есть у женщины

Мужчины менее подвержены риску инфицирования ВИЧ, чем женщины. Полностью исключить риск инфицирования ВИЧ для мужчины в дискордантной паре можно с помощью метода «искусственного оплодотворения», которое можно провести у специалиста в специализированном учреждении. Вопреки существующим мифам, такой метод зачатия не может плохо отразиться на ребенке: ведь во время него происходит то же самое, что и при вагинальном сексе.

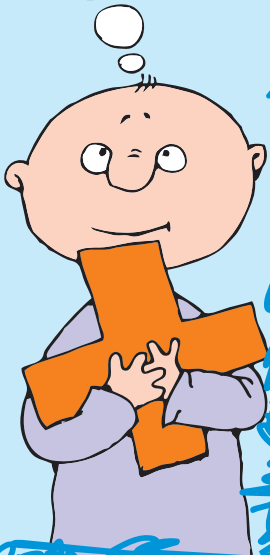
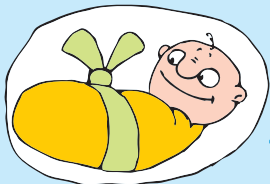


Если ВИЧ есть у мужчины

В этом случае сложностей возникает больше. Единственный метод, который рекомендуют многие специалисты для исключения передачи ВИЧ женщине - это так называемая очистка спермы. К сожалению, подобная процедура доступна только в некоторых клиниках нашей страны.

Во всех остальных случаях необходимо помнить о том, что во время зачатия у дискордантной пары существует значительный риск передачи ВИЧ женщине. Этот риск можно уменьшить, но исключить полностью невозможно. Разные пары справляются с такой ситуацией по-разному. Некоторые просто рискуют, занимаясь «опасным» сексом. Другие ищут иные способы завести ребенка: например, усыновление или оплодотворение донорской спермой.

Каким бы ни было решение пары, важно взвесить все за и против, тем более, что ВИЧ далеко не единственный фактор, который может повлиять на решение родить ребенка. В любом случае каждый человек имеет право стать родителем, независимо от ВИЧ-статуса.



Контрацепция

Для женщин с ВИЧ помимо риска передачи различных инфекций и реинфицирования ВИЧ существует также проблема незапланированной беременности.

Сегодня существуют различные пути предотвращения нежелательной беременности (противозачаточные инъекции, подкожные имплантанты, оральные контрацептивы (таблетки), внутриматочная спираль, презервативы, спермицидные препараты и т.д.). Для выбора метода необходима консультация врача-гинеколога.

У женщин, живущих с ВИЧ, возможны некоторые особенности менструального цикла, которые необходимо учитывать при выборе методов контрацепции. Для женщин с иммунным статусом менее 200 клеток/мл характерны очень короткие или очень длинные менструальные циклы. Также у ВИЧ-положительных женщин с нормальным иммунным статусом могут чаще встречаться различные менструальные нарушения, чем у ВИЧ-отрицательных женщин. Подобные изменения могут намного усложнить защиту от беременности при использовании так называемого физиологического или «календарного» метода и побудить женщину прибегнуть к тем или иным контрацептивам. Поэтому важно располагать достоверной и современной информацией, которую можно получить у врача-гинеколога.



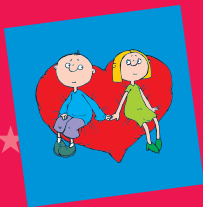
ВИЧ-инфекция – это не повод отказываться от полноценной жизни, в том числе и сексуальной. Разумное отношение к своему здоровью и здоровью сексуального партнера, практика защищенного секса, забота, взаимная поддержка и любовь помогут сделать жизнь счастливой и сохранить ее качество.

Дополнительную информацию о жизни с ВИЧ можно также получить в информационно-консультационном центре Российского Красного Креста по вопросам ВИЧ/СПИД, «Ступени», г. Иркутск, ул. Свердлова, 35Б, телефон «Горячая линия»: 8 (3952) 200-602

**Иркутское областное отделение
Общероссийской общественной организации
«Российский Красный Крест»**

при финансовой поддержке
Фонда «Российское Здравоохранение»
в рамках Программы Глобального Фонда
«Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИД»

Методическая поддержка:
Департамент функционального развития Российского Красного Креста.
Иркутский областной Центр по профилактике и борьбе со СПИД и
инфекционными заболеваниями.



Заказ № 929, тираж 2000 шт.
ООО «ПЦ «РИЭЛ», г. Иркутск, ул. Марата, 34в, тел.: 546-100, 24-11-25
лиц. МПТР России ИД № 01352 от 28.03.00 г.
Дизайн: Дормидонтова М.И.