

Мне нужно кое-что тебе сказать.
Я ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ!

10 советов о том, как сказать о своем статусе.



www.parniplus.ru

Мне нужно кое-что тебе сказать.
Я ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ!

10 советов о том, как сказать о своем статусе.

Только для лиц старше 18 лет.
Распространяется бесплатно

Печать настоящей брошюры поддержано
Евразийской коалицией по мужскому здоровью

Редактор составитель: Евгений Писемский
Иллюстрирование и верстка: Демир Демиров
Корректор: Алексей Доронин

Социально ориентированная общественная
организация «Феникс ПЛЮС»

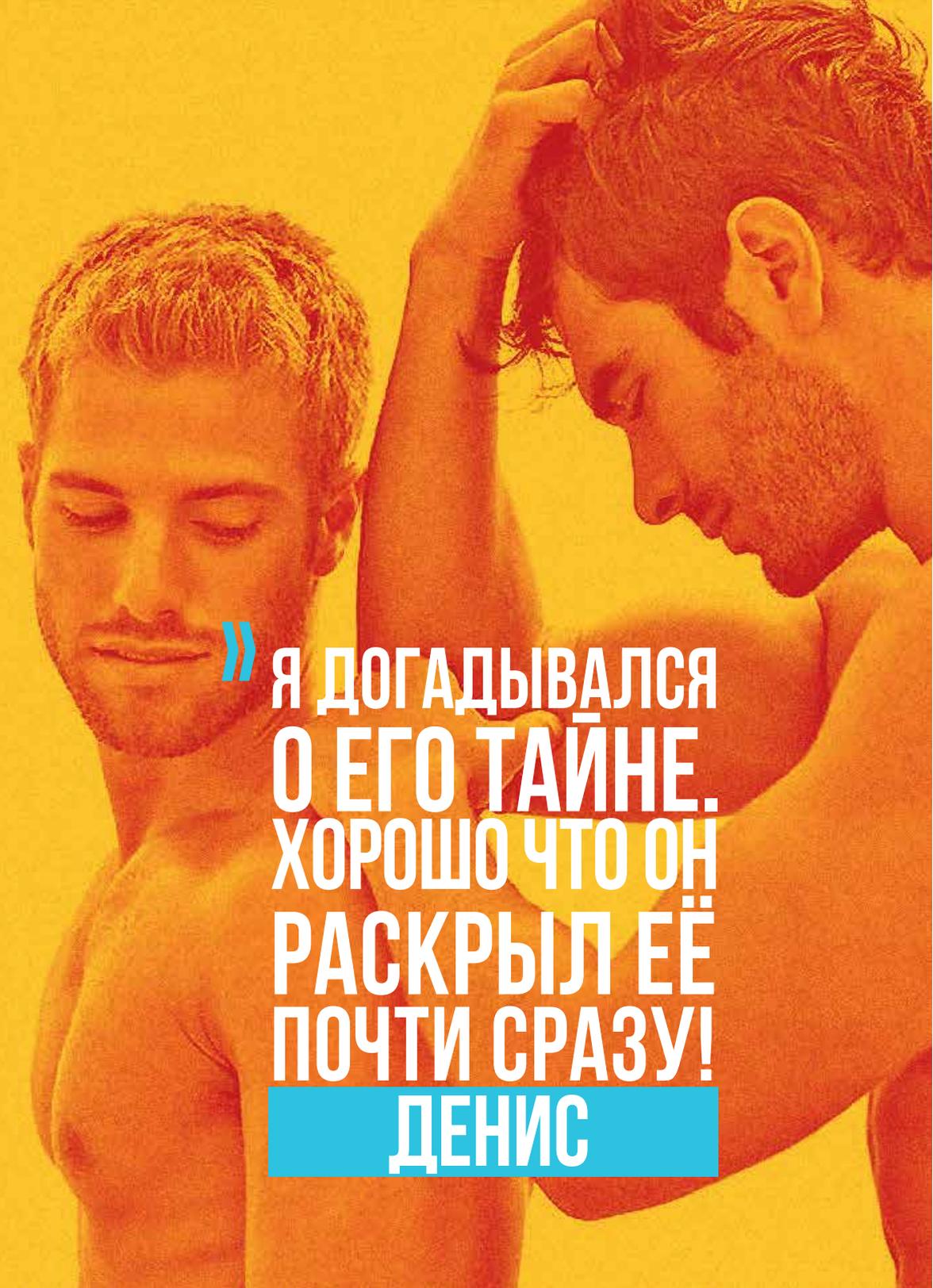
Тираж 3000 шт. (2-е издание) 2016 г.
www.orelaid.ru www.parniplus.com

Диагноз «ВИЧ-инфекция» может стать серьезным ударом по чувству собственного достоинства. Мы не спим по ночам, мучительно размышляя о том, как рассказать о своем ВИЧ-статусе, и не окажется ли наш следующий парень очередным разочарованием из-за устаревшего представления о том, что значит жить с ВИЧ.

Раскрытие статуса – очень интимная вещь. Ты не ходишь и не рассказываешь каждому встречному о том, что у тебя ВИЧ. Успех комфортного раскрытия своего ВИЧ статуса зависит от того, как именно ты ему об этом скажешь – ведь это очень личное. Важно чувствовать себя уверенным и не бояться, чтобы твой партнер также почувствовал уверенность и смог нормально воспринять информацию о ВИЧ-статусе. От этого зависит то, как именно, другой человек отреагирует на эти новости.

Раскрытие статуса – будет более комфортным для тебя, если ты начал доверять другому человеку. Обязательно заранее выясни, что этот человек знает или не знает о ВИЧ, чтобы у тебя под рукой была необходимая информация. Большинство парней, с которыми ты можешь встречаться, не знают самых элементарных вещей о ВИЧ.

Эта брошюра подготовлена для тебя на основе опыта ВИЧ-положительных парней. Чтобы ты понимал, что наши советы взяты не с потолка, мы расскажем о реальной истории двух ребят Саши и Валеры. Итак, начнем.



» Я ДОГАДЫВАЛСЯ
О ЕГО ТАИНЕ.
ХОРОШО ЧТО ОН
РАСКРЫЛ ЕЁ
ПОЧТИ СРАЗУ!

ДЕНИС

“...Этим отношениям девять месяцев. Мы были знакомы полтора года, прежде чем сошлись – просто болтали в Интернете. Он не знал о моем ВИЧ-статусе.

Из-за ВИЧ у меня уже почти два года не было отношений. Я рассказал о своём статусе Саше через месяц после начала отношений. Я не скрывал от него правду специально. Вначале мне казалось, что ему об этом не нужно знать, поскольку у нас не было никаких рисков. Я не думал, что у нас начнутся серьёзные отношения».

Начать с чистого листа

Однажды настал день, когда я рассказал Саше о своем ВИЧ-статусе. Саше потребовалось довольно много времени, чтобы понять, что во мне ничего не изменилось, что я остался прежним Валерой, которого он знал. Самой главной проблемой после раскрытия ВИЧ-статуса стало начало отношений с чистого листа. Оказалось, что это всё равно, что познакомиться с новым человеком. Это тяжело, потому что нужно научиться доверять друг другу.

Вместе с Сашей мы стали изучать информацию о ВИЧ, путях передачи и защиты. Это очень повлияло на напряжение между нами, возникшее после моего раскрытия статуса. Он хотел узнать факты о том, что именно безопасно, а что нет, и мы искали информацию вместе. Когда он осознал факты (а не то, что он воображал), то мы начали продвигаться вместе шаг за шагом дальше.

Нам потребовалось время, чтобы построить отношения. Мы говорили о ВИЧ в наших отношениях до тех пор, пока эта тема не стала комфортной для Саши. Мы говорили, несмотря на его страхи. ВИЧ был большой проблемой в начале наших отношений, но постепенно все страхи отступили на задний план, и в наши отношения вернулся комфорт

Наука о сексе

Что касается сексуальной стороны, то я всё еще учусь, потому что я почти не занимался сексом с парнями как только узнал о своем ВИЧ-статусе. После того как я рассказал Саше, у нас был секс только через три недели, и ещё два или три месяца у нас не было вообще никакого секса. Сейчас у нас секс всегда скорее запланированный, чем спонтанный, он стал более приятным и интимным, и позволил нам снова сблизиться. В прошлом у меня был секс с парнями, но это всегда был «просто» секс. Когда ты с кем-то в отношениях (положительным или отрицательным), важно создавать условия в семье когда секс со временем не наскучивает и остается таким же страстным как и в начале, когда вы только познакомились.

Я взял Сашу с собой во время очередного визита к врачу главным образом для успокоения. Ещё мы хотели узнать о моей вирусной нагрузке. Некоторые дискордантные пары считают, что раз у них неопределяемая вирусная нагрузка, то они могут не пользоваться презервативами. В нашем случае низкая вирусная нагрузка уменьшила бы наши страхи о передаче ВИЧ, но мы не собирались менять то, как мы занимаемся сексом. Мы решили продолжать использовать презервативы.



Случайный секс — принятие нескольких правил

Построение доверия, честности и принятие нескольких обоюдных правил – это ключ в любых отношениях. Речь идёт о том, чтобы с самого начала обсудить и договориться о правилах в отношениях – проговорить некоторые вещи в открытую. Конечно, со временем правила могут меняться, это естественно, если наши отношения развиваются и начинают нуждаться в переменах.





» ЕСЛИ ОН СТАНЕТ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ
ИЗ-ЗА МЕНЯ,
ТО Я НЕ ЗНАЮ-
КАК ЭТО ПЕРЕЖИВУ

АНДРЕЙ

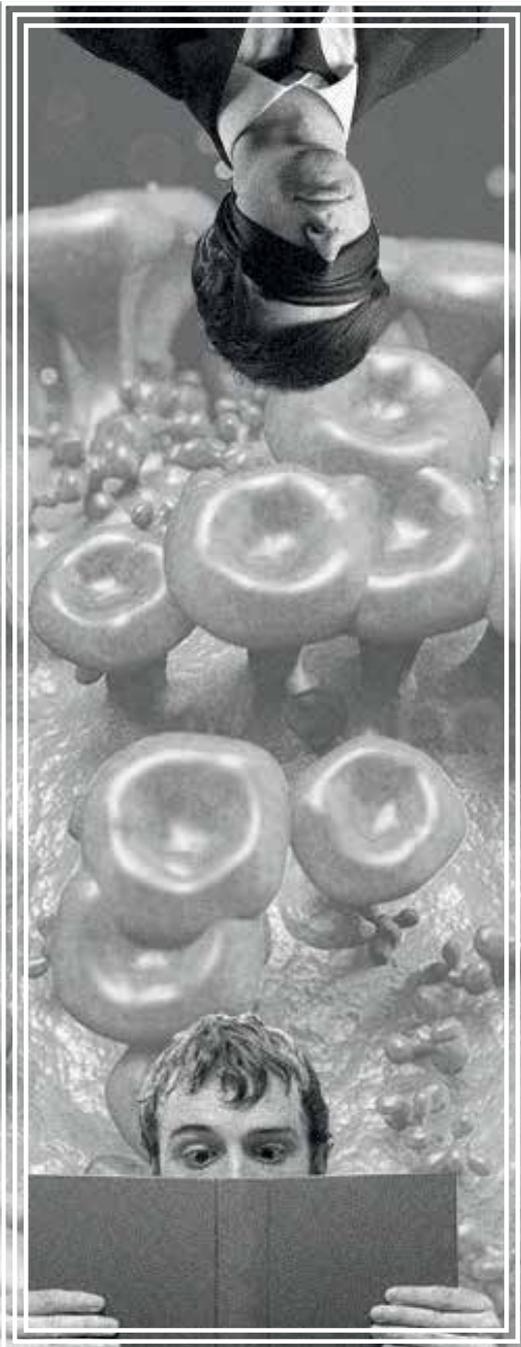
Это моногамные отношения. Однако если он встретит парня и займется с ним сексом, то пусть просто скажет мне. Если это случится со мной, то и я ему скажу. Вы можете попасть в ситуацию, когда секс бывает случайным. Мне это не нравится, но лучше уж быть честными на этот счет. Мы говорили об этом, и у нас есть договоренность. Если наши отношения дойдут до этого, то презервативы обязательны для всех.

В каждом отношении свои правила. Хорошо бы поговорить с другими парами и спросить – как вы договариваетесь о своих правилах? Как справляетесь с ВИЧ в плане секса? Мы не единственные, кто через это прошел.

Десять советов по раскрытию ВИЧ-статуса

Он тот самый, единственный, и ты знаешь, что момент пришел. Ты решил, что должен рассказать ему о своем ВИЧ-статусе.

Вот десять советов, которыми ты можешь воспользоваться. Они могут сделать твою трудную задачу немножко легче.



#1

Знайте все факты

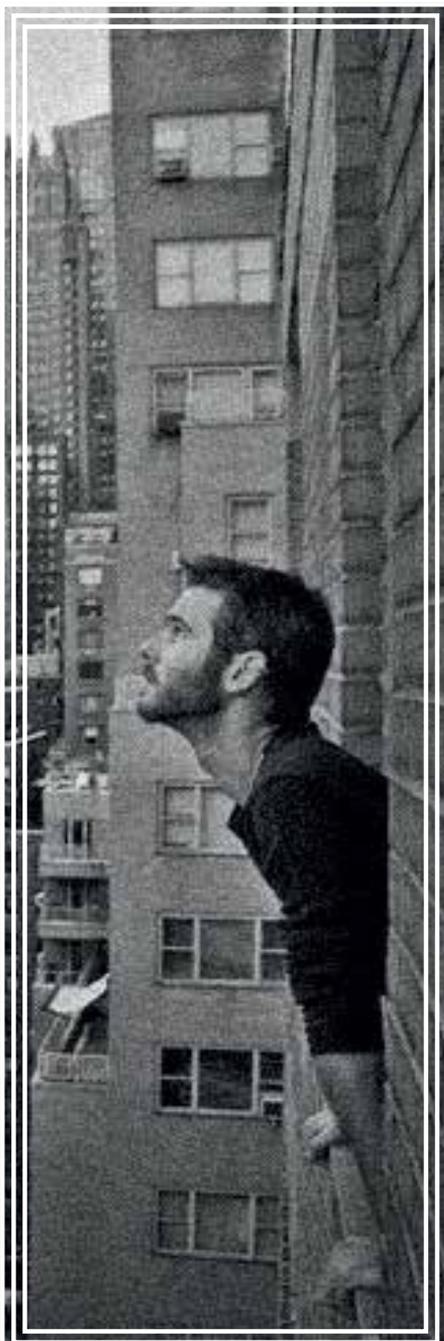
Знай о ВИЧ как можно больше, понимай, как он передается, а как нет. Некоторые ВИЧ-отрицательные парни довольно много знают о ВИЧ, но вполне возможно, что твой парень знает только самые азы или совсем устаревшую информацию.

#2

Выберите тихое и спокойное место

Выбери спокойное место, где вы оба можете расслабиться и чувствовать себя комфортно. Очевидно, что вы должны быть наедине и без посторонних глаз. Заранее подумай о запасном плане – где и как вы поговорите после раскрытия статуса (вроде: «Ты не против, если я завтра позвоню, и мы еще поговорим об этом?»), никакого давления.





#3

Старайтесь выглядеть уверенным и спокойным

Он почувствует твое настроение. Если мысль о твоём статусе вызывает у тебя стресс и панику, то он это поймёт, и это либо вызовет сочувствие, либо покажется большой проблемой.

#4

Думайте о раскрытии статуса как о процессе

Потому что будут возникать новые вопросы, через неделю или через месяц, особенно если новость стала для него неожиданностью. Ты должен подготовиться к гипотетическим вопросам вроде: «А что если ты кончишь на меня, а у меня на коже ссадина?» и т. п.

#5
Заранее подумайте,
с кем он сможет
поговорить
об этом помимо вас

У него могут возникнуть вопросы, которые неудобно задать тебе. Это часть процесса.

#6
Вы сообщаете ему
нечто очень личное.

...так что ничего страшного, если ты подождешь до второго свидания и сначала постараешься получше узнать друг друга.

Я понимаю, что на этот счет среди положительных существуют разные мнения: многие предпочитают сразу резать «правдматку», и некоторые люди, которым ты расскажешь о своем статусе, могут возмутиться, что ты не рассказал о статусе сразу. Общайся и объясняй. Конечно, одно дело все рассказать на втором свидании, и совсем другое – дожидаться вашей третьей годовщины.





#7 Ожидайте чего-то неожиданного: именно это и произойдёт

Потому что иногда парень, который казался тебе таким продвинутым, окажется с огромными «тараканами в голове», о которых ты даже не подозревал. Или окажется, что раньше у него был какой-то плохой опыт. А иногда человек, мало что знающий о ВИЧ, воспримет новости доброжелательно и спокойно.

#8 Постарайтесь сначала прощупать почву

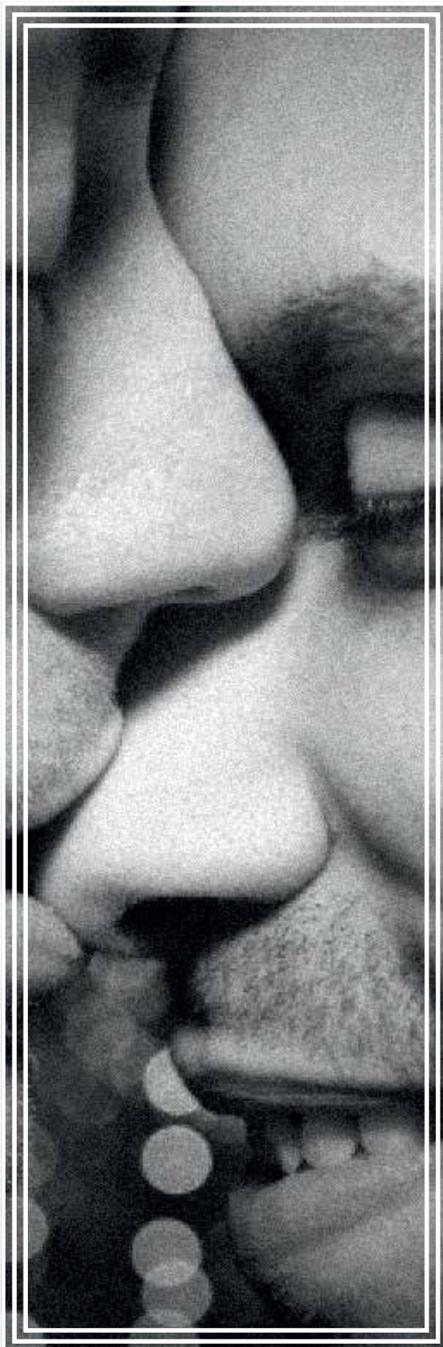
Если ты неуверен, постарайтесь затронуть тему ВИЧ в разговоре, к примеру спроси его мнение о сериале или фильме где присутствует тема ВИЧ, или просто раскрой журнал на тематической статье и оставь его лежать на видном месте. Если ответ окажется неблагоприятным, то, возможно, тебе стоит завершить этот разговор.

#9 Если решились, держитесь своего решения

Например, ты всегда можешь сказать, когда договариваетесь о встрече: «Мне нужно сказать тебе кое-что очень важное». Тогда тебе будет сложнее передумать, если только ты не сможешь придумать нечто необычное, чтобы уклониться от прямого разговора.

#10 Близость всегда означает раскрытие личной информации, так что выше голову

У каждого из нас есть уязвимые места (кто знает, что он может сообщить о себе). Узнавая друг друга, вы укрепляете вашу связь, и без этого никак не обойтись.



Как сказать о своем диагнозе, если секс уже был

Мы приведем две наиболее частые ситуации, с которыми сталкиваются ВИЧ-положительные парни, когда хотят рассказать о своём ВИЧ статусе:

1. Ты не планировал длительных отношений, и все началось с секса, который перерос в длительные и крепкие отношения. Как же после этого сказать о своем ВИЧ-статусе?
2. Ты встречался с парнем и очень хотел быть открытым с ним, ведь ты влюбился в него, тебе было важно рассказать о своем ВИЧ-статусе до того, как у вас будет секс. Однако, так получилось, что ты не смог, потому что было страшно – вдруг он бы сразу бросил тебя? Получается, ваши отношения начались с вранья? Как же теперь ему рассказать об этом?

Как и в истории Саши и Валеры, многие парни боятся говорить о своем ВИЧ-статусе сразу, но после того, как отношения укрепляются, вопрос о раскрытии ВИЧ-статуса становится все острее и острее, ведь не говоря ничего своему партнеру, ты, по сути говоря, ему врешь. Итак, что мы можем порекомендовать в этих случаях помимо тех советов, которые мы привели выше.



Первый вариант

Предлагаете своему партнеру пройти совместно тестирование на ВИЧ, после получения результатов сильно удивляетесь и продолжаете использовать те советы, которые мы описали выше.



Второй вариант

Более легкая версия первого. Говорите своему парню, что прошли в поликлиники диспансеризацию и совершенно неожиданно узнали о диагнозе.



Третий вариант

Потребуется от тебя определенной смелости, силы духа и искренности, к нему стоит прибегать, если ты действительно уверен, что между тобой и твоим партнером возникло нечто большее, чем просто симпатия. Постарайся рассказать о своем статусе и о сложившейся между вами ситуации, опираясь на свои настоящие чувства по этому поводу. Не юля и не придумывая оправданий. Говори о ценности партнера для тебя, о своем страхе потерять его, и о том, как не просто тебе в этот момент. Если ты сможешь сделать это искренне и открыто, ты не только сохранишь достоинство, но и задашь определенную глубину ваших возможных отношений. Не бойся быть отвергнутым, и ответная реакция может оказаться соответствующей. Помни, что смелость украшает человека, даже если ты говоришь о таких интимных вещах, как твой ВИЧ-статус.



Конечно, такая новость может огорчить и даже напугать твоего любимого человека, но это вовсе еще не значит, что он обязательно должен тебя бросить из-за этого. В мире много пар, в которых один из партнеров имеет положительный ВИЧ-статус, и эти пары остаются вместе, несмотря на ВИЧ.

Как справиться с отказом?

Если он скажет «нет», то подумай о тех случаях, когда ты говорил или думал «нет». Такое случается, и горькая правда в таких случаях лучше всего. Возможно, у него есть и другие причины для отказа (не только ВИЧ).

Не считай, что тебя отвергли. Просто другой человек знает свои пределы, и не готов на что-то пойти ради секса. Пусть он сказал «нет», но кто-то другой скажет «да».

Главное – постарайся расслабиться и будь сам собой. Если он тот, кто тебе нужен, то он поймет. Если же нет, то тебе нужен кто-то другой.

Сможет ли он сохранить твою тайну между вами?

Когда ты раскрываешься партнеру, необходимо говорить ясно 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.

Задумайтесь о том, надёжный ли человек, которому ты хочешь сказать о своём 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.



» Я ПЬЮ ТЕРАПИЮ,
НО МЫ ВСЕ РАВНО
ИСПОЛЬЗУЕМ
ПРЕЗЕРВАТИВЫ,
ТАК СПОКОЙНЕЙ

ДИМА

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 партнер не сможет это принять, это может быть более трудным для вас обоих.

Еще один важный момент, который ты должен осознавать, говоря о своем ВИЧ-статусе своему любимому человеку: ты должен понимать, что так же, как и ты когда-то, он тоже будет принимать известие о твоём ВИЧ-статусе, проходя через все этапы принятия диагноза. Не забывай, как тебе было тяжело и вспомни, в какой поддержке ты нуждался, когда узнал о своём положительном диагнозе, и твой опыт будет полезен и для твоего парня.





» Я БОЮСЬ ЕМУ
ГОВОРИТЬ,
ПОТОМУ ЧТО
БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ...

ДИМА

Материалы, использованные при подготовке брошюры:

1. Брошюра «Секс. Такой же, как и раньше» ОРОО «Феникс ПЛЮС» 2013 год
2. Брайан Ржепчински. Консультант по личностному росту и отношениям. www.thegayloveccoach.com

ЕКОМ

Евразийская коалиция по мужскому здоровью (ЕКОМ) – международное неправительственное объединение, открытое для некоммерческих организаций и активистов, действующих в области профилактики, лечения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), ухода и поддержки среди мужчин, практикующих секс с мужчинами (МСМ) и трансгендеров в регионе Восточной Европы и Центральной Азии (ВЕЦА).

В настоящий момент сеть ЕКОМ включает более 55 членов из 12 стран, простираясь от Латвии до Кыргызстана.

ЕКОМ объединяет усилия всех заинтересованных сторон в регионе ВЕЦА на межстрановом уровне для создания благоприятной среды, основанной на соблюдении прав человека, в которой любой мужчина, практикующий секс с мужчинами, и любой трансгендер будут иметь доступ к услугам по сохранению здоровья, в том числе в связи с ВИЧ-инфекцией.

Помимо доступа к лечению и уходу это означает также снижение уровня стигмы и дискриминации, улучшение правовой среды, возникновение и укрепление партнерских отношений между организациями сообщества и государственными, неправительственными, международными организациями и заинтересованным бизнесом и т.д.

Узнайте больше о деятельности ЕКОМ:

 www.ecom.ngo

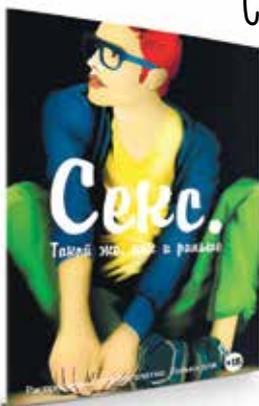
 facebook.com/ecom.ngo

 twitter.com/ecomngo

Мне нужно кое-что тебе сказать.
Я ВИЧ-положительный!



Секс. Такой же, как и раньше



Сайт "ПарниПЛЮС"



Мне нужно кое-что тебе сказать. Я ВИЧ-положительный

10 советов о том, как сказать о своем статусе



**ROBERT
CARR
FUND**
for civil society
networks