



ES NEESMU TEV BĪSTAMS



Rīga, 2017

«Es neesmu Tev bīstams»

Par šī izdevuma tekstu pilnībā atbild biedrība *Apvienība HIV.LV* un tā ir neatkarīga savos spriedumos un brīvi izvēlas realizējamās aktivitātes.



Izdevējs: Biedrība *Apvienība HIV.LV*

www.hiv.lv



Atbalsta ASV vēstniecība Latvijā

Šī brošūra tiek izplatīta bezmaksas

Rīga, 2017

IEVADS

Kāpēc joprojām ir cilvēki, kuri baidās ne vien no intīmas tuvības ar HIV-pozitīviem cilvēkiem, bet pat no parastas komunikācijas? Kaut tas patiesi pārsteidz, cēlonis ir vienkāršs. Daudzus gadus tika dzīts galvā, ka HIV infekcija – tā ir nolemtība, mokoša nāve, ka tā ir prostitūtu, narkomānu un homoseksuāļu infekcija. Plakāti ar galvaskausiem, skeletiem, nāvi ar izkapti rokās, asinīm... Tas viss tika darīts profilakses nolūkā, lai cilvēkiem parādītu HIV infekcijas bīstamību. Bailes, zīmogi, diskriminācija, “normālās sabiedrības” egoisms, vienaldzība par HIV-pozitīvo likteņiem – to gadu desmitiem veicinājusi profilakse.

Pēdējos gados sociālā reklāma rāda, ka HIV pozitīvs cilvēks ir tāds pats kā visi, ka HIV netiek nodots sadzīvē, ka prezervatīvs pasargā no inficēšanās. Bet nesen tika pierādīts, ka sekmīga ārstēšana samazina iespēju inficēties gandrīz līdz nullei. Taču daudzi cilvēki vienkārši negrib aizdomāties par šo tēmu, viņi ir izstrādājuši savu “aizsardzību” pret objektīvo informāciju par HIV. Un nevajag viņus par to nosodīt, domāt, ka viņi ir draņķi vai egoisti un tāpēc negrib draudzēties un komunicēt, bet vēl jo vairāk – veidot attiecības ar HIV pozitīvo. Tā rīkojas veseli cilvēki. Nevienš nedomā par vēzi, par HIV, par invaliditāti, kamēr ar slimību nav saskāries aci pret aci. Tāds ir cilvēks.

Bet HIV pozitīvajiem ir jādzīvo arī pēc diagnozes noteikšanas. Un ir jāprot paskaidrot, kāpēc HIV pozitīvais, būdams ar skaidru prātu, nerada draudus apkārtējiem. Par to, kā HIV pozitīvi cilvēki tiek galā ar šo uzdevumu, mēs izstāstīsim šajā brošūrā.

Un runa ir ne tikai par sadzīvi, bet arī par ģimenēm. Lai cik dīvaini tas šķistu, taču pāri, kuros viens no partneriem ir inficēts ar HIV, bet otrs nē, ir sastopami daudz biežāk, nekā pāri, kuros abi partneri ir HIV pozitīvi. To nosaka tas, ka atrast sev otru pusīti starp 1% cilvēku ar HIV pozitīvu statusu ir daudz grūtāk, nekā viņus atrast starp pārējiem 99%. Un abiem partneriem ir jāprot paskaidrot “par drošību”, jo paziņas šādu pāri var uztvert neviennozīmīgi, sāk izvairīties arī no HIV negatīvā partnera, jo tas viņiem arī šķiet “inficējošs”.

Viņš

Nu tā, veči. Atcerieties to lekciju par HIV? Nu to, kuru skolā lasīja. Nu lūk, bija man tāda doma, ka vajadzētu pārbaudīties. Jo, nu, bija man ar to vienu veceni seksīnš. Nu toreiz, kad bijām totāla pālī. Nu testiņš pozitīvs... ko lai saku, bija baigais krenķis, pateicu arī seņčiem, tie arī noraudāja, aizstiepa pie ārstiem. Viss čikiniekos. Bet, ko es gribu teikt – šito štelli var dabūt ar asinīm un seksa laikā. Sekss man ar jums nebūs – ha, ha, bet asinis. Nu, ja kas – nelieniet klāt. Pats tikšu galā. Viss cits – ne dušas, ne krūzes, ne trubas – visu varat ņemt,

kaut vai bučot, nekas nebūs. Un vispār – šitā štelles jau mani nav mainījusi, kāds biju, tāds esmu. Nu varbūt drusku gudrāks. Un ko varu teikt, veči, točna, skataties, kur bāžat savu daiktu un galvenais – kā. Jo tā vecene, kura man šito pielaida – normāla vecene. Vēlāk viņu satiku, saku – tu ko, b***! Šī pati uz pakaļas, nezināja. Dabūju vēl viņu mierināt. Nu tā kaut kā. Ja kas man vienmēr preži līdzī, prasiet droši.

Viņa

Man ir HIV, vīram nav. Tā nu ir sanācis. Sen jau esam to izrunājuši un par visu vienojušies. Bet tagad gribam bērnu. It kā jau viss skaidrs – jādzer zāles, dzemdēšu ar ķeizargriezienu, nebarošu ar savu pienu. Bet kā tehniski to izdarīt, lai vīrs neinficējas? Viņš par to neuztraucas, saka – kā būs, tā būs. Bet es uztraucos, negribu viņu inficēt, nepiedošu sev. Daudz domājām par mākslīgo apaugļošanu – poliklīnikā. Mājas apstākļos ar šļirci (vīrs pabeidz prezervatīvā un tad spermā ievēl šļircē un ievada makstī) – bet tā īsti nesanāca. Nu tad sadūšojos un izlēām, ka darīsim dabiski. Kopā ar ginekoloģi izrēķinājām auglīgās dienas, nopirku lubrikantu bez nekādām piedevām un esam gatavi. Cerams, ka izdosies.

HIV pozitīvas māmiņas saruna ar bērnu puncī

Sveiks, mazulīt!

Katru dienu sūtu Tev labas domas un lūdzos Dieviņam, lai Tu piedzimtu vesels. Gribu Tev pastāstīt, ka esmu darījusi visu, lai mana slimība Tevi neskartu.

Abi ar Tavu tēti ļoti plānojām, kā labāk darīt, lai Tu rastos manā puncī. Vispirms es aizgāju pie ārstes, kura rūpējas par māmiņu veselību, lai pārbaudītu vai man nav kādas citas slimības. Ja tādas būtu, es tās izārstētu. Regulāri apmeklēju ārstus, kuri uzrauga manu imunitāti. Tad kopā ar māmiņu dakteri izvēlējamies dienas, kad būs vislielākā varbūtība, ka tēta spermatozoīdi varēs iekļūt manā olšūnā un varētu rasties Tu. Un, urrā, tas izdevās! Tad regulāri tiku novērota gan pie māmiņu ārsta, gan pie citiem ārstiem. Jo mana veselība ir arī Tava veselība.

Kad Tev palika 4 mēneši sāku dzert zāles, lai ļaunie vīrusi, kas ir manās asinīs nenokļūst arī Tavās. Zāles neļauj vīrusiem brīvi klejot, bet sargā tos šūnās. Tu audz ar katru dienu lielāks un pienāks brīdis, kad Tev būs jāierodas šai pasaulē. Arī par to mēs ar ārstiem esam padomājuši. Lai Tev nav jāsaskaras ar manām asinīm, Tu nāksi pasaulē kā ķeizars – ar ķeizargriezienu! Tas nebūs Tev sāpīgi un arī man ne. Lai kā es gribētu Tevi barot ar savu pienu, tomēr to nedarīšu, jo diemžēl manā pienā dzīvo

Ļaunie vīrusi. Drošības dēļ es Tevi barošu ar piena aizstājēju, kas arī ir vērtīgs un garšīgs.

Kad Tu piedzimsi, Tavās asinīs kādu laiku būs anti-
vielas pret ļauno vīrusu, bet neuztraucies, tās būs no
manis un neko sliktu Tev nedarīs. Pirmos mēnešus Tu
dzersi zālītes – garšīgu sīrupu, kas iznīcinās ļauno vīrusu,
ja nu tas tomēr būs ielavījies Tevī. Arī zālītes Tev neko
sliktu nenodarīs. Mēs ar Tevi apmeklēsim labo bērnu ār-
stu, kurš novēros Tevi un pārbaudīs vai Tevī nav vīrusu.
Tikko pazudīs manas anti-
vielas, Tev vairs ļaunos vīrusus
nemeklēs un Tu būsi pilnīgi vesels.

Nevaru sagaidīt, kad varēšu Tevi ieraudzīt!

– *Māmiņ un tēti!*

Es zinu, ka jūs ļoti uztraucaties par mani, bet nebē-
dājiet! Es esmu diezgan stiprs un izturīgs, kaut gan ma-
ziņš! Un, kaut mēs ar māmiņu esam saistīti ar nabas saiti
un mums ir viena asinsrite, tomēr placenta nelaiž cauri
ļauno HIV vīrusu. Un, māmiņ, ja Tu dzersi zāles akurāti
un laicīgi, vīrusi Tavās asinīs nemaz nebūs. Es piedzimšu
bez ļaunā vīrusa. Galvenais klausī ārstus un viss būs labi!

Pateicībā, ka esi tik gudra un akurāta, iesperu Tev ar
kāju!

Bērnudārzs

Čau, audzinātāj!

Zini, es jau esmu liela, man ir pieci gadi un gribu Tev pastāstīt milzīgu noslēpumu. Tu nevienam nedrīksti par to stāstīt, nevienam visā pasaulē.

Es esmu slima, bet tā nav tāda slimība, ka man jāguļ gultā, es drīkstu nākt uz dārziņu. Dakteri manās asinīs atrada kaut kādu slimību, to sauc par vīrusu. Man nekā nesāp un nav arī pumpas, nekā tāda nav, bet vīruss ir manī iekšā. Es biju pie daktera un man dūra rokā adatas un ņēma asinis, vairākas burkas, un tā atrada vīrusu. Man teica, ka laikam es ar to piedzimu.

Kā tas tika manī iekšā es nezinu, bet ir. Man arī ir jādzer zāles, nav garšīgas, bet es jau esmu pieradusi. Katru dienu jādzer un tad tas vīruss paliek vājš un neko sliktu nedara.

Bet tas svarīgākais ir tas, ka neviens cilvēks visā pasaulē nedrīkst aiztikt manas asinis, ne draugi, ne audzinātāji, ne auklīte, neviens. Un ja man ir pušums uz kājas vai rokas, tad man ir jāsaka medmāsiņai, vai Tev ir jāsauc medmāsiņa. Tikai viņa drīkst aiztikt manas asinis ar speciāliem cimdiem. Arī ja man tek asinis pa degunu, tās nedrīkst aiztikt. Mamma teica, ka iemācīs man pašai uzlīmēt plāksteri, es jau gandrīz to protu uzlīmēt uz kājas,

bet pagaidām ir grūti uzlīmēt to uz rokas, bet es iemācīšos. Nekur citur tas vīruss nedzīvo – ne uz traukiem, ne tualetē, ne dvieļos, nekur. Es drīkstu ar citiem bērniem spēlēties un iet laukā, un arī griezt ar šķērēm un līmēt – tas nav bīstami. Tikai asinis.

Es šo noslēpumu pastāstīju savām draudzenēm un viņas mani saprot.

Vīrietis heteroseksuālis

Es ar savu nākamo sievu iepazīnos bezdarbniekuursos. Sēdējām pie viena galda. Viss notika it kā pats no sevis — sākumā es viņu pavadīju pēc nodarbībām, tad viens otram zvanījām, tikāmies brīvajā laikā. Seksa mums nebija, bet te pēkšņi viņa piedāvāja apprecēties.

Mūsu attiecību vidusposmā, kad sapratu, ka vienkārša pazīšanās virzās uz ģimenes dibināšanas pusi, mani pārņēma liels satraukums, jo man ir HIV, un es nezināju, kā viņai to pateikt. Bija bail, ka viss tūlīt beigsies, iekritīs bezdibenī, jo tās man bija pirmās nopietnās attiecības pēc tam, kad man atklāja HIV.

Vajadzēja izlemt. Ļoti labi atceros sarunu, kas priekš manis bija sarežģīta:

– Tu zini, es iepriekš lietoju narkotikas.

– Tā nav problēma. Cik es tevi pazīstu, tu vienmēr esi skaidrā.

– Man palīdzēja “Anonīmie narkomāni”. Bet vēl es esmu sēdējis cietumā.

– Bet tas taču bija pagātnē. Es tev neļaušu atkal pakrist.

Un tad es pateicu galveno:

– Es jau daudzus gadus dzīvoju ar HIV, taču darīšu visu, lai tevi nepakļautu briesmām.

– Es ticu!

Es izelpoju. Es sapratu, ka mīlestība spēj pārvarēt visus šķēršļus, taču nodomāju, ka viņa, iespējams, pilnībā neaptver, kas tā ir par slimību, tāpēc ierosināju nākamajā dienā kopā ar mani aiziet uz pieņemšanu pie infektologa. Man bija svarīgi ne tikai tas, ka viņa mani pieņem tādu, kāds esmu, bet lai viņa arī saņemtu pašu ticamāko informāciju no ārsta, kuram es pilnībā uzticos.

Mēs apprecējāmies. Man jau daudzus gadus bija nenosakāma vīrusu slodze, taču es katram gadījumam neaizmirsu par prezervatīvu. Pagāja gads pēc kāzām, un mēs nolēmām radīt bērniņu dabiskā ceļā. Sieva uzreiz kļuva grūta, tā bija milzīga laime.

Sieva reizi gadā nodod analīzes uz HIV. Mājās mēs ievērojam visus personīgās higiēnas noteikumus. Tie ir parasti higiēnas ievērošanas noteikumi, nekas īpašs. Mazulis aug veselīgs. Es desmit gadus lietoju ART terapiju, ko uzskatu par medicīnas brīnumu. Man ir pilnvērtīga un vesela ģimene un manai dzīvei ir jēga un tā man sagādā prieku.

Sieviete

Tā nu ir sanācis, ka mans mīļotais vīrietis ir uzdāvinājis man HIV. Saslimu, ilgi turējās temperatūra, aizveda uz infekčiem un tur arī pateica – ziniet, jums ir HIV.

Šoks, protams – kā, no kā – es taču narkotikas nekad dzīvē neesmu lietojusi, sekss tikai ar dažiem vīriešiem. Kad biju stāvoklī, pārbaudījos, viss bija kārtībā. Un te pēkšņi... kā zibens no skaidrām debesīm...

Runāju ar vīru, viņš pateica – m...a, kur tu esi vazājusies un ko saķērusi. Vairs neko neteicu – vienā dienā sakrāmēju mantas un ar puikām aizbraucu prom.

Sākumā dzīvoju pie draudzenes – uzreiz pateicu par HIV. Teicu, ja negribēsi, lai palieku, neapvainošos, iešu prom. Draudzene mani apkampa un abas kopā raudājām. Uzreiz pārrunājām kā dzīvosim – nekādu kopīgu manikīra šķērīšu, nagu vīlīšu, skuvekļu (jā, jā,

sievietes arī skujas), neko – kur varētu būt manas asinis. Pat teicu, ka salātus arī negatavošu. Abas kopā izskatījām visu internetu, bija daudz visādas pretrunīgas informācijas. Tad saņēmoms un aizgāju uz konsultāciju, uz biedrību – daudzkas kļuva skaidrāks (sapratu, ka salātus drīkstu gatavot), satikos arī ar citiem HIV inficētajiem. Kļuva vieglāk.

Domāju, ka nekad vairs nebūs sekса, nepārdzīvotu, ja kādu aplipinātu. Bet tā dzīvē notika, ka satiku vīrieti un sāku veidot attiecības. Jau pirmajā randiņā pateicu, ka esmu HIV pozitīva, lai nav nekādu pārpratumu. Biju kā ezis – adatas gaisā – gaidīju, ko teiks. Viņš teica – nu un? Atbildēju – nu, kā, es taču varu tevi aplipināt, sekss tikai ar prezervatīvu un vispār... Viņš teica, ka mūsu gadus cilvēkiem mēdz būt visādas slimības un prezervatīvi viņu nebiedē.

Aizgāju mājās un raudāju no atvieglojuma. Esam pārrunājuši visu par to kā mēs dzīvosim, visādus sīkus. Es vairāk uztraucos nekā viņš. Protams, sekса gadās visādi – te prezervatīvi beigušies, te vienkārši tā sanāk. Vienmēr turu pa rokai lubrikantus, mazāks risks otru inficēt ir tad, ja ir pietiekami laba mitrināšana. Un, protams, sekss mēnešreižu laikā ir tabu. Tāpat mājās vienmēr ir gumijas cimdi, visādi dezinfekcijas līdzekļi. Zinu, ka tas nav vajadzīgs, bet tā jūtos drošāk.

Gaidu, kad sākšu saņemt zāles, zinu, ka tad nevarēšu nevienu aplipināt. It kā muļķīgi, gaidīt, kad kļūšu slimāka, bet zinu, ka tad morāli jutīšos labāk.

Vīrietis homoseksuālis

Es esmu HIV pozitīvs gejs. Es neslēpju no saviem seksa partneriem, ka esmu inficēts.

Un, zēni, es gribu, lai jūs iemācītos neizturēties stulbi gadījumos, kad puisis, kuru jūs esat nomakšķerējis klubā un ievilinājis savā gultā, jums pasaka, ka viņam ir HIV.

Es jau kādu laiku biju ticis ar puisi, kad parastā sarunā, vēl pirms bijām pārgulējuši, izstāstīju viņam par savu HIV. Viņš apmuls: “Tu esi pirmais cilvēks ar HIV, kuru es pazīstu”. Bet es atbildēju: “Nē. Es vienkārši esmu pirmais cilvēks ar HIV, kas to neslēpj no tevis”. Būsim reālisti – bieži vien geji nodarbojas ar seksu ar ļoti daudziem puisiem. Ņemot vērā HIV izplatību, pilnīgi iespējams, ka jūs jau esat pārgulējis ar HIV-pozitīvu cilvēku, tikai jūs par to nezināt. Tāpēc nekrītiēt panikā pirmajā tikšanās reizē ar HIV pozitīvu cilvēku, kurš neslēpj savu statusu. Patiesībā tā nav pirmā reize. Par laimi, jūs palikāt vesels, pat nezinot par vīrusu. Tas ir tādēļ, ka orālā seksa laikā HIV netiek nodots, bet anālā seksa laikā jūs katru reizi izmantojāt prezervatīvu. Pavisam vienkārši, vai ne?

Pat priecājaties, ka es zinu par savu HIV infekciju. Es lietoju zāles, es dzīvošu ilgi, pavisam parastu dzīvi, un pats galvenais – es pats atklājos! Bet jūs mani nenoraidījāt! Starp citu, ārstēšana nav tikai tāpēc, lai paildzinātu dzīvi. Jau ir pierādīts, ka tad vīruss tiek turēts izolācijā, vīruss netiek konstatēts asinīs un iespējamība, ka vīruss tiks nodots sekса laikā samazinās praktiski līdz nullei.

Patiesību sakot, jūs esat lielākā drošībā, ja guļat ar puisī, kurš zina par savu HIV pozitīvo statusu un to ir atklājis jums, nekā tad, ja guļat ar puisī no iepazīšanās saita, kurš gadiem nav pārbaudījies uz HIV un domā, ka viņš ir vesels. Pilnīgi iespējams, ka viņš ir inficēts un vīrusu izplata pa kreisi un labi, ja jūs neko nedarāt, lai būtu drošs sekss. Taču nevajag krist depresijā, baidoties no HIV! Varat iepazīties internetā, tikai vienmēr izmantojiet prezervatīvu!

Vispār, puisī, pacentieties uzzināt pēc iespējas vairāk par HIV infekciju vēl līdz tam, kad kāds no HIV pozitīvajiem jums atklāties. Ir daudz avotu, kas vispusīgi izklāsta HIV tēmu. Ir vērts tos izlasīt un izveidot savu viedokli, kā izturēties situācijā, ja izrādīsies, ka puisis, kuram esat pieķēries no visas sirds, dzīvo ar HIV. Ieejiet, piemēram, saitā www.hiv.lv un izlasiet rakstus par HIV nodošanas ceļiem, par mūsdienīgām ārstēšanas metodēm, izlasiet par zinātniskiem pierādījumiem par “H=H”: “Cilvēks, kas dzīvo ar HIV, kuram ir nenoteikta vīrusu slodze, nenodod HIV saviem partneriem.”

Ja jūs izjūtat nepārlicinātību vai diskomfortu seksa dēļ ar HIV pozitīvo, neguliet ar mani, nevajag sevi piespiest! Seksa jaukums slēpjas tajā, ka mēs varam izvēlēties, neviens jums neuzliek pienākumu. Tas ir pilnīgi dabīgi, ka jūs pagaidām neesat līdz galam izlēmis attiecībā par seksu ar HIV pozitīvu puisi. Es neapvainošos!

Es neapvainošos? Patiesībā es varu reāli apvainoties, ja jūs mani atraidīsiet tikai HIV dēļ. Es netaisos melot. Kā cilvēkam, kurš dzīvo ar HIV, man būtu sarežģīti pieņemt, ka tikai tādēļ mani atraida. Lūdzu, neesiet idioti! “Es nekad nenodarbošos ar seksu ar HIV inficēto” – tā nav laba pozīcija. Bet ja esat pieklājīgs, godīgs un gādīgs, es jūs sākšu cienīt vēl vairāk. “Es neesmu pārliecināts par to, vai gribu seksu ar HIV pozitīvo.” Šī frāze ir pilnībā pieļaujama. Un ja es uz to reaģēšu slikti, tad es pats esmu pārāk ieciklējis uz savu HIV statusu, man pašam ir jātiek skaidrībā ar savām jūtām un attieksmi pret apkārtējo pasauli.

Jebkurā gadījumā jums pašam jālemj, kā izturēties pret mani – cilvēku, kas jums atklājies. Bet man pietiks prāta un garaspēka, lai nekristu depresijā.

Narkotiku lietotājs

Es esmu narkomāns. Duros jau sen. Mana dzīve dalās – “pirms narkotikām” un “ar narkotikām”. Diagnoze nekā neietekmēja manu dzīvesveidu, arī narkotiku lietošanu. Apkārtējie to, ka esmu HIV pozitīvs, uzņem kā pašsaprotamu lietu – narkomāns taču!

Līdz diagnozes noteikšanai man viss bija pie kājas, bet, kad es uz testa plātnītes ieraudzīju divas svītriņas, aizdomājos: par mani ir skaidrs, uz to jau sen gāju, bet kā lai nenodara ļaunumu citiem? Nevalstiskajā organizācijā, uz kuru eju pēc šļircēm un prezervatīviem, vaicāju pēc padoma – ko darīt, lai es citiem nebūtu bīstams? Starp citu, šādā situācijā nemēdz būt muļķīgu jautājumu, vajag jautāt par visu, kas ienāk prātā! Bija vairākas sarunas par šo tēmu un, lūk, kā es nolēmu rīkoties tālāk.

Par narkotikām. Pirmkārt, es visus pazīstu, ar kuriem kompānijā duramies, informēju, ka man ir HIV. Visi jau to zina, bet, lai pārējie neatslābtu, es vienalga katru reizi pasaku, ka man ir HIV. Kaut cilvēki domā, ka visiem narkomāniem ir HIV, patiesībā tas tā nemaz nav! Otrkārt, man vienmēr rezervei ir līdzīgi sterilas šļircēs un sava tējkarote, kur uzkarsēt apreibinošās vielas. Es tās nedodu nevienam citam. Treškārt, savu izmantoto šļirci es vienmēr paslēpju kādā no iekškabatām.

Par seksu. Pirmkārt, orālais sekss ir drošs, ja, protams, nav vardarbības un asiņojošu brūču. Otrkārt, prezervatīvi man vienmēr ir līdzīgi gadījumam, ja trāpīsies kas vairāk par orālo seksu. Un es vienmēr brīdinu sievieti, lai kādā stāvoklī es būtu, neļauj man nodarboties ar seksu bez prezervatīva.

Un pats galvenais – es gāju pie ārstiem! Domāju, ka narkomāni nesaņem nekādu ārstēšanu, taču izrādījās – saņem. Lai tikai neaizmirstu visas tabletītes iedzert un to izdarīt laikus. No manis paņēma visas analīzes un tagad es gaidu ārstēšanu. Man ir jāārstējas, jo dzīvot taču gribas, turklāt runā, ka ārstējoties samazinās risks inficēt citus.

Bet ikdienas dzīvē es neesmu bīstams. Mājinieki zina, ka man ir HIV, taču to īpaši neapspiež. Neviens neņem manu bārdas dzenamo, neviens neizmanto manas šķēres... Esmu pārliecināts, ka viņi ir izlasījuši pusi interneta, lai pārliecinātos, ka **es neesmu bīstams!**

опасен!

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 полингвернета, чтобы убедиться, что я не

уменьшается.

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

ни.

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

чу в какой-нибудь внутренний карман.

В-третьих, свой использованный шприц в всегда пря- ложка для нагрева дурри, в ее никому не даю. себе есть запас стерильных шприцев и своя чайная деле это далеко не так! Во-вторых, у меня всегда при люди думают, что наркоманы все с ВИЧом, на самом вою, что у меня ВИЧ, чтобы не расслаблялись. Хотя все уже об этом знают, но все равно каждый раз го- телей, когда колемся в компании, что у меня ВИЧ. О наркоте. Во-первых, в информирью всех прия-

как я решил поступать далее.

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

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!

Потребитель наркотиков

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

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 великы и 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 плохо отреагирую на нее, то это я сам слишком зациклен на своем ВИЧ-статусе, мне стоит самому разобратся со своими чувствами и отношением к окружающему миру.

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 ещё не до конца определились по поводу секса с ВИЧ-положительным парнем. Я не обижусь!

не передаёт ВИЧ своим партнёрам».

ВИЧ, у которого неопределяемая вирусная нагрузка, доказательств для «H=H»: «Человек, живущий с современными методами лечения, прочтите о научных www.hiv.lv и прочтите статьи о путях передачи, про шой, живёт с ВИЧ. Зайдите, например, на сайт-окажется, что парень, на которого вы запали всей ду-собственное мнение, как вести себя в ситуации, если освещающих тему ВИЧ. Стоит почитать их и составить Существовало немало источников, всесторонне кто-то из ВИЧ-положительных вам открылся. можно больше про ВИЧ-инфекцию ещё до того, как вообще-то, парни, постарайтесь узнать как

где пользуетесь презервативом!

ред ВИЧ, заводите интернет знакомства, просто все-сека. Но не впадайте в депрессию из-за страха пе-ми не принимаете никаких мер для безопасности распространяет вирус налево и направо, если вы са-он здоров. вполне возможно, что он инфицирован и

Честно говоря, вы в большей безопасности, когда вы спите с парнем, знаяшим 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

ла.

ВИЧ в процессе секса снижается практически до нуля. Обнаруживается в крови и вероятность передачи показано, что оно держит вирус в изоляции, вирус не ние – не только для того, чтобы продлить жизнь. Уже открылся вам! А вы меня не отвергли! Кстати, лече-современной жизнью, и главное – в инъекции, в принимаемую лекарства, в буду жить долго, Даже порадитесь, что я знаю о своей ВИЧ-

да?

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

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

го ВИЧ.

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

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

Мужчина гомосексуал

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

себя чувствую увереннее.

отлично понимаю, что это – не обязательно, но в так тексные перчатки, разные средства дезинфекции. Я никакого секса – это железно! Дома всегда есть ла-все хорошо смазано. И, конечно, в дни менструации ты, риск инципировать друга гораздо меньше, если закончилось. Но у меня под рукой всегда лубрикан-

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

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, опетинилась 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 болычки у людей есть, а презервативы его точно не пугают.

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 облизали весь интерьер, но там столько противоречивой информации! Тогда собралась с духом и сходила на консультацию в общественную организацию. Там все обьяснили, многое стало понятным (даже салаты могу готовить без опаски), а еще – встретила там с другими ВИЧ-позитивными. Полегчало мне.

Поначалу жила у подруги, про ВИЧ ей сразу ска- зала. Ещё добавила, мол, если не хочешь, чтобы я осталась, то не обижусь – уйду. Подруга обняла ме- ня и мы рыдали вместе. Сразу договорились, как

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

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

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

Женщина

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

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

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 предложили 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 в полностью доверяю.

— Я верю!

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

И тут я сказал главное:

снова упала.

— Ну, ведь это было в прошлом, я не дам тебе

еще и в тюрьме сидеть.

— Мне помогли «Анонимные наркоманы». Но я

гда трезв.

— Это не проблема. Сколько я тебя знаю, ты все-

наркотики.

– Ты знаешь, в прошлом употребляли

ныи для меня разговор:

Надо было решаться. Хорошо помню этот слож-

у меня обнаружили ВИЧ.

ли первые серьезные отношения с того момента, как что все сразу полетит в пропасть, потому что это бы- и я не знал, как сказать об этом. Мне было страшно, ной жизни, мне стало очень тревожно – у меня ВИЧ, нял, что обычное знакомство введет к началу семей- Уже в середине наших отношений, когда я по-

пожннться.

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

Мужчина гетросексуал

хорошо меня поняли.

Я эту тайну рассказала своим подружкам, и они

живет.

ножницами, что угодно делать. Вирус только в крови

Но самое главное – ни один чужой человек не должен прикасаться к моей крови, ни дышать, 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 обрабатываться 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 поучит меня накладывать пластырь на ранку, а уже почти-что умую наложить пластырь на ногу, а на руке еще плохо получается, но я научусь. Никогда в другом месте этот вирус не живет – ни на иррушках, ни на посуде, ни в туалете, ни в полотенцах, ни нигде! Я просто могу играть с другими детьми, резать бумагу

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

Я больна, но это не такая болезнь, что мне надо лежать в кровати, а могу спокойно ходить в детский садик. У меня ничего не болит, нет никаких прыщей-капок, а не кашлюю, 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.

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

Привет, воспитательница!

Детский сад

В знак благодарности за Твою аккurateность и заботу пишу Тебя ножкой!

Я знаю, что вы очень волнуетесь обо мне, но не бойтесь! Я хоть и маленький, еще не родившись, но уже сильный и выносливый! И хоть меня с мамочкой соединяет пуповина, и кровь у нас общая, но плаценточно не пропустит в меня злой вирус. Главное, мама, пей все лекарства так, как велит врач, и вируссов в Твоей крови не будет, я роюсь здоровеньким! Слушайся врачей и все будет хорошо!

– Мама и папа!

Как же я жду Тебя!

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

когда Ты появишься на свет, в Твоей крови какое-то время ещё будут антигены 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 – вирусный суппозитив, который уничтожит злой вирус, если он все же попал в Тебя. Ещё мы вместе будем ездить на прием к хорошему детскому врачу, пока из Твоей крови не пропадут

очень полезные и вирусные, обещаю!
 кормить Тебя заменителями молока, но они будут живить злые вирусы и Ты можешь заразиться. В будешь мить Твоем своим молоком, потому что в нем тоже только, что как бы мне не хотелось, я не смогу кормить Тебе не будет больно, не будет больно и мне. Жаль явился на свет как кесарь – кесаревым сечением. Чам: чтобы в Тебе не проникли мои вирусы, Ты по-выйти из моего живота. И это мы продумали с врачом, и скоро наступит день, когда Тебе придется пират в клетках. Ты растешь, становишься все карства не позволяют вирусам бродить, где хотят, за-вают в моей крови, не попали в Твою кровь. Эти альбуминные лекарства, чтобы злые вирусы, которые пла-когда Тебе было 4 месяца, я стала пить специ-

тому что мое здоровье – это и Твое здоровье.
 пины сперматозоиды проникнут в мою яйцеклетку и создадут Тебя. И свершится ура! Теперь в перигар-но хожу и к доктору мамочек, и к другим врачам, по-

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

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

Привет, малыш!

Беседа ВИЧ-позитивной мамочки со своим еще не рожденным дитем

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

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, дожать кесаревым сечением, грудью

ОНО

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 ведёр нормальная, ничего такого по ней с виду не скажешь. Я после встретил её, говорю, ну что, б**! А она сама аж на задницу села – не знала! Мне ещё и пришлось её успокаивать! Такие дела! Если что, то теперь у меня презики всегда с собой. Если понадобятся – просите, не стесняйтесь.

провериться надо! Случилась 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, подакам 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. Сейчас 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!

Тако, парни! Помните ту лекцію про ВІЧ? В шко-
ле була. Так вот, стукнула мене мысля в башку –

НО

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

А ВІЧ-положительным надо жить и после диагноза.
И надо уметь объяснять, почему ВІЧ-положительный в
здоровом уме не представляет опасности для окружа-
ющих. О том, как справляются ВІЧ-положительные люди
с этой задачей, мы расскажем в этой брошюре.

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

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рига, 2017

Прошора распространяется бесплатно

При поддержке Посольства США в Латвии



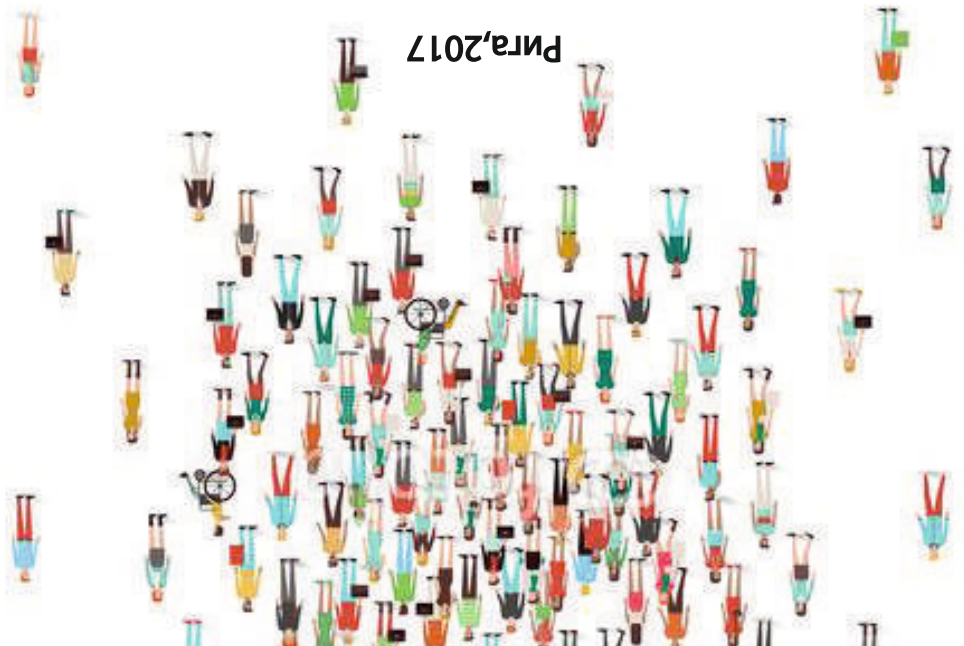
Издатель: Общество Арвения HIV.LV
www.hiv.lv



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

«Я не опасен для Тебя»

Para, 2017



ЯМА ТЕБА

Я НЕ ОЛАСЕН

