



Позитивные братья — ПОЗИТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Поддержку единомышленников, понимание...

Найти



«Позитивные братья»

интернет-группа геев и бисексуалов, живущих с ВИЧ/СПИД.
Мы объединились для поддержки друг друга, лоббирования
своих интересов, прав и противодействия гомофобии.

tags

ПОНИМАНИЕ одиночество страх
отчуждение ДРУЖБА
ВИЧ/СПИД
гомофобия безопасный секс
поддержка ЛЮБОВЬ
POZ_BROTHERS интернет

anonim

Вход





Позитивные братья – позитивная жизнь

Если ты чувствуешь, что тебе необходимо кому-нибудь рассказать_о_своей_проблеме, но не хочешь или не можешь обсуждать свою жизнь ни с друзьями, ни со специалистами;

Если ты интересуешься внутренним ростом и самосовершенствованием, хочешь лучше понять_себя и других;

Если у тебя серьезные_проблемы, и ты не можешь их сам решить;

Если тебе важно быть_самим_собой и ты испытываешь потребность в общении с другими геями, похожими и не похожими на тебя;

Если тебе просто одинок_и_скучно,

напиши нам и мы, «Позитивные братья», поддержим тебя! Ты не один!!

Анонимность и конфиденциальность гарантируется!!!

Создана конференция «POZ_Brothers» (в технической форме mailing list). Подписка на группу «POZ_Brothers» модерируемая, т.е. получать и отправлять posting-и могут только те, кому модератор разрешит подписаться. Архив доступен только подписчикам. Есть возможность получать posting-и по отдельности или в виде ежедневных дайджестов. Желающие подписаться напишите на poz.brothers@gmail.com, рассказав вкратце о себе.

Содержание:

3



Введение

4



Получение_диагноза: как_я_справился_с_кризисом

12



Говорить_или_не_говорить_о_статусе? Вот_в_чем_вопрос

17



Знакомиться_с_парнями – просто!

21



Как_остановить_развитие_ВИЧ-инфекции

24



Я_ставлю_цели_с_заботой_о_здоровье

29



Безопасный_секс_forever

32



Где_можно_получить_помощь_и_поддержку?



Позитивные братья – позитивная жизнь

Введение



Дорогой друг!

Получение положительного результата анализа на ВИЧ – кризисная ситуация практически для каждого человека. Однако любой кризис не может длиться вечно. Иногда, чтобы его преодолеть, важно узнать, как это делали другие люди, живущие с ВИЧ. Поэтому мы – ВИЧ-позитивные геи – решили рассказать наши успешные истории о преодолении определенных жизненных ситуаций. Надеемся, что это поможет поддержать тебя и найти ответы на некоторые твои вопросы.

*Обнимаем,
Твои друзья*

Получение диагноза: как я справился с кризисом



Дима



**Приветик :),
Меня зовут Дима, мне 29 лет и 5 из них я живу с ВИЧ.**

Ты недавно узнал, что у тебя ВИЧ? Тебе об этом сообщили в СПИД-центре или кабинете доверия? Неважно, насколько деликатно или жестко преподнесли тебе эту новость, скорее всего, у тебя начался кризис. Что я называю словом «кризис»? Ну, вероятно, ты находишься в шоке, не можешь ясно понять, что произошло, мысли спутаны, а некоторые не оставляют в покое. Например, мысль о том, что жизнь закончилась, что ты не доживешь до следующего года, что теперь станешь уродцем, которого никто не будет любить и все будут бояться. Хотя надеюсь – ты так не думаешь, но именно так думал в свое время я.

Я сразу начал планировать собственную смерть – ужасную, отвратительную, одинокую судьбу, которая может поджидать меня в любой момент. В конце концов, я дошел до точки – когда начал думать, что лучше покончить с собой вместо того, чтобы ждать неизбежной и мучительной, медленной смерти, которую я себе все время представлял. Я думал, что таким образом сделаю своим близким одолжение. Это было страшное время. Тогда любые цели



Позитивные братья – позитивная жизнь

начали казаться нелепыми. Заем на пять лет на покупку машины? Он меня переживет. Годовой ремонт в квартире? Слишком долго. Новая работа? У меня не будет времени на новую карьеру. Скоро я начал злиться. Я злился на то, что умру, злился на людей вокруг меня, которые продолжали жить нормальной жизнью, пока я умирал от СПИДа, злился на себя за то, что я это допустил, и также на человека, от которого мне это передалось. Во мне разгорался настоящий конфликт – с одной стороны, я знал, что умираю, с другой – чувствовал себя вполне живым и здоровым и не знал, как это понять. Все здоровые привычки, которые я у себя так долго развивал – правильно питаться, качаться в спортзале, достаточно спать, избегать выпивки и курения, – как будто меня предали, теперь они казались напрасной потерей времени. Я чувствовал, что теперь жизнь стала молниеносной и опасной, и что теперь я могу рисковать сколько угодно. Скоро ведь все равно умру, так почему же не уйти с шиком? Я понятия не имел, что делать дальше, и что мне делать с собой, чтобы выжить, и сколько вообще я могу прожить. Все, о чем я мог думать, – это то, что я слышал о СПИДе, – кошмарные картины в рекламе, и все прочие ужасы, которые я сразу примерял на свою безнадежную ситуацию. И если то, что я описываю, кажется знакомым – без сомнения, это кризис.

[\(2 comments\)](#)

Ярослав wrote:

У кого какие страхи? Давайте бороться с ними вместе.

Миша wrote:

Страхи есть у любого человека, независимо от диагноза!!! Так же могут отвергнуть и близкие, и друзья!!! Я вот не хотел бы, чтоб о моём + узнали соседи, знакомые и т.д.!!! Но не из за себя, а из-за моей любимой мамы, которую хочу оградить от сплетен каких-то и, возможно, осуждения!!



Дима



Как бы то ни было, сам факт, что ты читаешь это письмо, является довольно достоверным показателем того, что ты жив. И то, что я написал этот текст, говорит о том, что прошло пять лет – а я все еще жив. Жизнь не кончилась, даже если иногда так начинает казаться. Ты тот же человек, что и до диагноза. Те же надежды, те же мечты, та же душа. Конечно, факт, что ты теперь ВИЧ-положительный, довольно шокирующий. И это событие, никогда не случавшееся с тобой раньше. Но мы, люди, – на удивление гибкие существа, которые приспосабливаются к любым условиям жизни, – это наша природа. Да, твоя жизнь теперь изменится, но жизнь – это и есть постоянные изменения, и очень часто нежелательные. Мы просто делаем все возможное, чтобы приспособиться и продолжить наслаждаться жизнью. И я утверждаю без всяких сомнений, что у тебя внутри есть сила, чтобы приспособиться и жить в мире с ВИЧ. Поверь.

Как только ты переживешь этот кризисный период, ты сделаешь то же самое, что и миллионы людей до тебя, – приспособишься и начнешь жить дальше, наслаждаясь каждым днем, который у нас есть.

Позволь дать совет, как пройти через этот кризис.



Позитивные братья – позитивная жизнь



Сейчас ты начинаешь первую из четырех стадий по преодолению твоего кризиса. Нет никаких временных рамок на каждую из этих стадий. Это может быть несколько недель или месяцев, а в некоторых случаях даже несколько лет. Как долго это продлится – не так важно. Важно, чтобы ты прошел через весь кризис до конца. Это потребует работы, это потребует практики, но только так можно достичь душевного мира.

Первое: остановись и дыши. Маловероятно, что ты оставался наедине со своим внутренним миром с момента получения диагноза. Сейчас самое время. Остановись, закрой глаза и медленно дыши через нос. Сделай это еще раз. Сосредоточься на своем дыхании, считай каждый вдох и выдох как «раз, два». Я знаю, что это звучит очень глупо. Но сосредоточенность на дыхании помогает быстро успокоиться. Это станет твоей защитой на ближайшие дни или месяцы. Если ты испытываешь стресс, панику, страх или тревогу, остановись и дыши, пока не начнешь снова рационально мыслить. Не важно, где ты находишься, с кем и что делаешь. Просто остановись и делай это, не беспокойся, что о тебе подумают. Сделай перерыв для разума и тела. Ты удивишься, насколько хорошо это помогает.

[\(1 comments\)](#)

Женя wrote:

Спасибо за совет, он мне очень помог.



[Дима](#)



Сфокусируйся на настоящем. Прямо сейчас воображение – твой худший враг. С большой вероятностью, представляя будущее, ты наполняешь его ужасами и отвержением. Правда в том, что твое будущее такое же, как и до диагноза – неизвестное. Ты не можешь знать, что случится в будущем. Никто не знает. Этот факт не изменился. Изменилось только твое воображение, которое теперь может манипулировать и нагнетать страхи. Но только в твоей власти остановить его сразу. Все что нужно – сфокусироваться на настоящем. Теоретически сфокусироваться на настоящем очень просто, на практике – это крайне сложно. Наш разум крепкой хваткой держится за прошлое, раскапывает его каждый раз, когда мы счастливы или несчастны. С другой стороны, мы все время теряемся в наших мыслях о будущем, мечтаем о том, что случится завтра, что сделает нас счастливыми. Но в реальности настоящее – единственное время, которое есть в нашем распоряжении. Никто не может изменить прошлое. Никто не может контролировать будущее. Единственное время, на которое ты можешь повлиять, – это настоящее, то, что происходит здесь и сейчас. Будущее зависит от того, что ты делаешь здесь и сейчас. Не оглядывайся назад, не беспокойся о том, что случится. Подумай об этом позже, если необходимо, когда снова почувствуешь почву под ногами. Не заглядывай в будущее. Будь здесь, сегодня, живи своей жизнью и наслаждайся тем, что находится прямо сейчас. Если ты сконцентрируешься на настоящем моменте, это очистит твой разум от негативных мыслей. Я гарантирую, что это поможет в этом и любом другом кризисе.



Позитивные братья – позитивная жизнь



Прости себя. Я подозреваю, что сейчас ты обвиняешь себя за то, что случилось, или человека, от которого передался ВИЧ. Неважно, кто или что это, твой разум ищет «козла отпущения» за то, что случилось. Обвинения обычно ведут к злости, и злости сейчас в тебе может быть много. Против злости есть простое средство. Прости себя. Я знаю – это звучит слишком упрощенно, но поверь, это работает. Что бы в твоём прошлом не привело к диагнозу, ты не можешь вернуться и изменить это. Ты можешь причинять вред себе, другим людям, но прошлое все равно не изменится. Подумай об этом на секунду. Прими это. Это факт. Обвиняя себя сейчас, ты не даешь уйти твоей боли и страданиям. Прости себя и начни жить настоящим. Прощение самого себя помогло мне уменьшить кризис, причем очень быстро. Чем меньше будет у тебя злости, тем быстрее ты исцелишься от кризиса. Через пять лет после определения диагноза моя жизнь продолжается, и со мной произошли потрясающие вещи, которые я даже представить себе не мог, когда находился в кризисе. Если бы тогда я сдался, упустил бы удивительный опыт, который ждал меня впереди, и я уверен – еще ждет в будущем. Живи настоящим, от одного дня к другому.

Я рекомендую ограничить число людей, которым ты расскажешь о диагнозе, абсолютным минимумом – только тем, кто может, по твоему мнению, предоставить необходимые тебе эмоциональную и психологическую поддержки. В состоянии кризиса очень сложно справиться с разными эмоциональными реакциями других людей. На данный момент, если ты расскажешь одному другу или члену семьи, – ты уже проделаешь огромный путь по преодолению кризиса.

[\(1 comments\)](#)

Dimasik wrote:

Мне сложно было себя простить, но со временем я простил себя и мне стало на душе легко. Я простил и того парня, от которого получил ВИЧ.



Дима

Консультируйся с врачом. Мне пришлось ждать три недели после диагноза, прежде чем я попал к врачу. Три недели! Я не думаю, что за это время я спал дольше пяти минут, пока думал обо всех кошмарах, которые происходят внутри моего тела. Я был уверен, что могу умереть в любой момент от абсолютно любой болезни. Каждая боль, каждый кашель были первым признаком чего-то серьезного, что ждет меня впереди.

Ну, я здесь и могу сказать тебе: с ВИЧ такого не происходит. ВИЧ развивается годами и несколько недель до визита к врачу, конечно же, не убьют. Но опять же – не используй это как предлог, чтобы вообще не обращаться за медицинской помощью и лечением. С любым заболеванием, в том числе и с ВИЧ, ключ к продолжительной жизни – раннее начало лечения. Я просто говорю, что нужно расслабиться, если медицинская помощь отложена. Конечно, если у тебя действительно появилось какое-то заболевание, нужно срочно обратиться к врачу. Возможно, ты боишься обращаться к врачу, опасаясь осуждения за твою «ошибку». Попробуй поговорить с другими ВИЧ-положительными людьми из твоего города, узнать, возникали ли у них проблемы, которых ты опасаясь, и как они их решали. Врачи очень разные, и помни, что они когда-то пришли работать в эту область, потому что они хотели помогать людям, а не вредить им. Попытайся найти с ними общий язык. Постарайся получить тот максимум медицинской помощи, который возможен, и ты убережешь себя от массы неприятностей.

(1 comments)

Василиий wrote:

Ребятки, нашел сайт - <http://helpme.com.ua/>. Там есть база общественных организаций и СПИД-центров со вся Украины. 🍌
А чтобы не напрягаться, можно позвонить на бесплатную линию и получить консультацию: **0 800 500 45 10**. Там днем врачи тоже консультируют!



Позитивные братья – позитивная жизнь



Контролируй поток информации. У людей обычно бывает одна из двух экстремальных реакций. Они или вообще избегают любых упоминаний о ВИЧ, или ищут, читают и поглощают все, что только могут найти по теме. И тот и другой подход в состоянии кризиса является пагубным. Если ты хочешь преодолеть кризис и вернуться к нормальной жизни – отрицание ВИЧ тебе не поможет, эффект будет обратный. Но ничуть не лучше, если перегрузишь себя информацией, которая, к тому же, может напугать до полусмерти. Я предлагаю придерживаться золотой середины и контролировать поток информации, которая нужна в определенный период. Иногда информационная перегрузка возникает от общения с людьми.

Сразу после диагноза я решил, что нужно подружиться с кем-нибудь, кто живет с ВИЧ. Первый человек, которого я встретил, жил с ВИЧ уже 7 лет и для него это была неотъемлемая часть жизни – самая мудрая тактика для того, чтобы сохранить свое здоровье и душевное равновесие. Однако его подход состоял в том, что он буквально все в своей жизни связывал с ВИЧ. О чем бы он ни говорил, так или иначе, упоминал о ВИЧ. Я чувствовал себя крайне дискомфортно. Я знал, что я не отрицаю свой диагноз, но просто не мог каждый момент говорить о ВИЧ. Ради сохранения собственного рассудка мне нужно было сфокусироваться на других аспектах своей жизни. Я сказал, что не могу с ним общаться, потому что сейчас пытаюсь справиться с ВИЧ. Он обиделся, не поняв, что было не так. Но я должен был поступить так, как было лучше мне. Ведь если я хотел выйти из кризиса, нужно было справиться с потоком информации о ВИЧ.

Со временем я преодолел свой кризис, встретил своего парня, нашел хорошо оплачиваемую работу, и я счастлив. Я уверен, что у тебя тоже все получится.

*Обнимаю,
твой друг Дима*

Говорить или не говорить о статусе? Вот в чем вопрос



Леха



Привет!

Я Леха. Хочу поделиться с тобой своим опытом по преодолению трудностей, связанных с построением взаимоотношений и жизни с ВИЧ.

Брррррр! От одной мысли о свидании по спине начинают бегать мурашки! Через 5 лет после того как мне поставили диагноз ВИЧ-инфекция, я все еще не могу справиться со стрессом.

Ты встречаешь кого-то, кто тебе понравился. Он приглашает тебя на свидание. Твой мозг автоматически начинает работать. Как мне сказать ему? Как он это воспримет? Надо ли мне снова доставать тот большой трактат о путях передачи? Выдержу ли я снова это «мне очень жаль» во взгляде? Может, будет лучше, если я вообще никуда с ним не пойду...

Свидание. Я всегда делал выбор в пользу раскрытия своего ВИЧ-статуса, честно, на каждом первом свидании. Много раз из-за этого второго свидания так и не следовало. В конце концов, я был освобожден от возможности влюбиться в кого-то, кто не может быть рядом с красивым, сексуальным, ВИЧ-положительным парнем. Ну что ж – сами не знают, что теряют. Когда-нибудь у меня появится любимый человек, который будет невероятно чувственным, нежным, понимающим и заботливым. Я буду чувствовать благодарность за его понимание и захочу начать строить серьезные отношения.



Позитивные братья – позитивная жизнь

Отношения. Я смог бы попробовать начать построение взаимоотношений в силу того лишь простого факта, что парень принимает мой ВИЧ-статус. И не важно, например, что он будет много пить, в конце концов, он принимает меня таким, какой я есть. Его зубы могут быть не белоснежны и у него будет запах изо рта, но я ему буду нравиться таким, как есть. Пусть он знает больше 4 литературных слов, но он не боится ВИЧ. Никакой недостаток не может препятствовать одному простому достоинству: «он не боится ВИЧ».

(4 comments)

Илья wrote:

Ребят, всем привет...не могу никак сказать близким, очень страшно, что не поймут, ну не знаю вообще... подскажите, пожалуйста... у кого как было и всё такое... 🤔

Like wrote:

Перестань... На то они и близкие, чтобы понять. А если не хочется говорить и особых проблем со здоровьем пока нет, дай тебе бог здоровья - то решай сам, когда говорить, кому и сколько в этом будет правды.

Dimon wrote:

Я не стал своим родным рассказывать, берегу их нервы, моя мама такую новость вряд ли выдержит... Мой тебе совет: пока никому не рассказывай, пусть пройдет время. Хорошо обдумай, кому можно довериться, а кому не стоит. Общайся больше в рассылке «Позитивные братья», здесь тебя поймут и поддержат 😊

Kris wrote:

Я бы провёл некоторую разницу между людьми близкими и родственниками!
Это, порой, - не одно и то же, к сожалению... Может, и иные родственники не настолько близки могут быть, чтоб им такие данные о себе сообщать!!! Если уж мыслить хоть как-то логически, то наверно можно предположить, что человеку, который вас понимает и чувствует, именно как человек близкий по-настоящему, будет столь же необходимо понять вас, как и вам поделиться с ним. На то они и близкие люди, что порой им и говорить ничего не надо - они с полуслова, или вообще без слов умеют понять друг друга... 😊



Леха



Компромисс. Много раз компромиссы приводили меня к созданию непрочных отношений. Я цеплялся за них когтями и зубами, искренне считая, что мои шансы на счастье сведены на нет из-за ВИЧ. Многие люди боятся умереть в одиночестве, и меня не покидает потребность в ком-то, кто мог бы обнять меня, когда я просыпаюсь посреди ночи от кошмарных снов о смерти и желания секса, которое присутствует до последней Т-клетки.

Позитив. Недавно я поставил точку в оскорбительных для меня отношениях, которые длились в течение 3 лет. Мне потребовалось много мужества, чтобы освободиться от них. Мой страх основывался прежде всего на том, что я боялся снова испытать «страх перед свиданием». С ним плохо, но без него еще хуже – так я считал.

Вместо этого, как я обнаружил, изменилась моя точка зрения на свидания и ВИЧ. Я никогда до этого не встречался с ВИЧ-положительным парнем из-за того, что не встречал ни одного ВИЧ-положительного парня, с которым мне хотелось бы пойти на свидание. Большинство повстречавшихся мне ВИЧ-положительных парней были для меня не интересны, к тому же они любили постоянно тусоваться в клубах. Такой стиль времяпровождения слишком угнетает меня. Я не хочу быть частью всей этой жизни.

Но сейчас ВИЧ и мой образ жизни с ним изменились. Сейчас больше геев, живущих с ВИЧ, чем было раньше. Люди живут дольше и продуктивнее. Взаимоотношения являются основной составляющей достижения лучшего качества жизни многих людей, включая и меня. Я больше не был единственным положительным геем, ищущим любимого человека.



Позитивные братья – позитивная жизнь

В поисках любви. Я нашел бесплатные службы знакомств по Интернету для гомосексуальных ВИЧ-положительных людей. Интернет дает тебе основные преимущества – анонимность и конфиденциальность. И для таких людей, как я, живущих в небольших городах, Интернет может стать мостом, связывающим с ВИЧ-положительным сообществом.

[\(1 comments \)](#)

Жека wrote:

Вы знаете что есть сайт www.Parniplus.ru ? Вы на него заходите? Много разделов. Разных. По тематике, по интересам. Иногда идет бурное обсуждение разных тем. Иногда серьезное обсуждение, иногда ну совсем не серьезное. Не стесняйтесь. Читайте, пишите. Разнообразьте свое пребывание на нашем сайте. Сайт ведь не скучный. ПОЗИТИВНЫЙ!! 🤓

Некоторые организации предлагают встречи для людей, живущих с ВИЧ, и группы поддержки, где ты можешь встретиться с разными интересными людьми в безопасных и конфиденциальных условиях.

И лучшее, что я обнаружил, – ВИЧ-положительные парни будут обращаться с тобой как с самым лучшим! Они также прошли через отказы. Они также чувствовали страх перед одиночеством. Они также боялись риска передачи ВИЧ. Таким образом, они способны оценить отношения, где оба партнера могут делиться удачами и неудачами жизни с ВИЧ. Положительные пары могут быть друг с другом без страха построения близких отношений. Разве это не то, что мы ищем? Это открытие изменило меня и сделало более сильным.

[\(1 comments \)](#)

Valentin wrote:

Нашел хороший сайт знакомств: www.weandyou.org.ru

Снова независимый. Пару недель назад я встречался с отрицательным парнем, с которым мы случайно столкнулись в спортивном зале более 2 месяцев назад. Единственная причина, по которой я решил встретиться с ним, – чтобы сказать ему, что я ВИЧ-положительный, и по этой причине больше не буду с ним ходить на свидания. Он был удивлен, смущен и взволнован. Он задал мне несколько вопросов, немного подумал и решил, что он все еще хочет встречаться со мной, несмотря на то, что у меня ВИЧ. «Не выйдет, – ответил я ему. – Это я не хочу быть с тобой!» В этот момент я чувствовал себя таким сильным, каким не чувствовал себя с момента постановки диагноза. Кажется, в моей жизни снова все под контролем!

Сейчас я начал встречаться с очень милым ВИЧ-положительным парнем. Он забавный, нежный и очень заботливый. Занятия любовью снова стали забавой. Мы больше не беспокоимся по поводу возможного риска передачи вируса. Мы почти не ощущаем наличия ВИЧ, за исключением того момента, когда принимаем наши таблетки вместе. Он очень хорошо относится ко мне, и он лучший! Я не буду больше терпеть всякий вздор ни от него, ни от любого другого парня. Я знаю, что я красивый, сильный и желанный ВИЧ-положительный парень. Я хочу быть любимым, заниматься любовью и чтобы меня уважали, и мне нет необходимости идти на компромиссы, дабы получить то, что мне нужно. Это лишь вопрос правильной «точки зрения».

[\(1 comments\)](#)

Денис wrote:

Добрый день,

С января 2010 года и каждую неделю в общественном центре для геев и бисексуальных мужчин общественной организации Гей-альянс в Киеве проводятся закрытые группы для ВИЧ-позитивных. Если для тебя актуальна эта информация, хочется общаться с такими же как и ты, ты желаешь найти новых друзей, взаимопонимание и поддержку, то приглашаем на наши группы взаимопомощи, на которых поднимаются разнообразные вопросы, интересующие эту целевую аудиторию.

Вместе мы сильнее !!!

По всем организационным вопросам можно обратиться по телефону: **+380 (63) 569-88-96** Денис или на

E-Mail: dpavlenko@ga.net.ua



Позитивные братья – позитивная жизнь

Знакомиться с парнями – просто!



Степан



Как известно, нехорошо человеку быть одному. Кто сомневается, пусть заглянет в Библию или просто попробует пожить без секса пару лет. Решил и я познакомиться. По занятости и по лени выбрал способ, требующий минимальных затрат, – Интернет.

Будучи человеком честным и принципиальным, в анкетах напротив пункта «Я ВИЧ-положительный» поставил галочку. Чего тут такого? Что есть, того у меня не отнять, по крайней мере, в обозримом будущем. Раз уж положительный, то абсолютно во всех отношениях. Еще я книжки разные читаю, весь из себя заботливый и ответственный, готовлю вкусный плов – сплошные достоинства.

И стали мне приходиться ответы. Захлестнули, можно сказать, волной. Целых четыре. Написала мне старая боевая подруга, которая то ли сослепу, то ли с голоду не опознала меня на фотографии. Написал юноша, которого очень интересовало, сколько ему осталось жить (я здесь, между прочим, нахожусь для знакомства, а не как хронометр!).

Написал, позвонил и даже пожелал со мной встретиться совершенно очаровательный молодой человек. Свежевыявленный, неделю как узнал. Первое свидание за столько месяцев! И что бы вы думали? Никакой романтики, сплошное очное консультирование. Как и что не передается, и что выгодно фармацевтическим компаниям... Ну, хоть горячего шоколаду вкусного попил в кафе.

Еще написал молодой, перспективный директор завода из далекого сибирского городка. Перезванивались, разговаривали по часу, чуть уже не сердце с руками предлагал – пропал. А я-то так рассчитывал!

Ну что же, подумал я, не судьба. Да и вообще-то, не такой уж я Аполлон, тем более не Ганимед. Культ молодости царит вокруг, геям-переросткам приходится нелегко. Конъюнктура на рынке не та. Да не очень-то и хотелось. У меня есть гордость и масса альтернативных занятий. Жил я раньше один, и дальше проживу. Но дальше получилось так, что мне пришлось (именно пришлось) поместить свое объявление еще раз. Должен вам сказать, что я большой любитель солдатских фотографий. Вполне такое невинное у меня хобби. К своим хобби я стараюсь относиться так же серьезно, как и к работе, поэтому довольно скоро все соответствующие ресурсы Интернета были освоены. Но надо же как-то развиваться, правда? И тут обнаружился маленький, страшненький сайтик, на котором обещали доступ к столь желанным для меня галереям, но – в обмен на регистрацию в их службе знакомств. На что не пойдет настоящий ценитель прекрасного! Что мне, жалко зарегистрироваться? Про ВИЧ-статус я писать не стал, да меня никто и не спрашивал. Повторяю, дело было в анонсированных солдатских фото.

И, о чудо! Мои выводы относительно своей котируемости на рынке Афродиты оказались явно скороспелыми. Сколько удивительных людей изъявили желание со мной, как минимум, познакомиться!

Будучи, как уже говорилось, человеком честным и принципиальным, и к тому же воспитанным, я ответил им всем, объяснил ситуацию и извинился за недоразумение.

Кто-то обиделся, кто-то просто не ответил. Нормально. Нехорошо было с моей стороны делать вид, что я хочу создать ячейку, когда на уме у меня было совсем другое, признаю. Но вот разница в количестве ответов – это уже интересно.

Почему-то люди полагают, что если они сразу не определяют ВИЧ-положительного по внешнему виду (конечно, мы же такие все худые, зеленые и от нас такое сияние исходит мерцающее, честно-честно!), то это все равно не проблема, поскольку



Позитивные братья – позитивная жизнь

каждый попавшийся им на извилистом жизненном пути вирусноноситель не преминет уточнить это обстоятельство. «Привет, я Славик. У меня ВИЧ. Можно с тобой познакомиться? – Ой нет, мне что-то надо срочно к парикмахеру, и такие густые брови, как у тебя, совершенно не в моем вкусе. Извини».

Из написанного выше вроде бы нужно сделать вывод, что говорить о своем ВИЧ-статусе не стоит. Типа, это верный способ распугать всех потенциальных ухажеров. Но вот у меня был случай, который свидетельствует о том, что упоминание о ВИЧ-инфекции как раз может послужить прекрасным поводом для дальнейшего знакомства.

Однажды, сидя в «Кафемаксе» – кто не знает, это такое в Москве интернет-кафе, где публика наполовину та же, что и в гей-клубах, – я заглянул на «BBS Gay.Ru». Как известно, строчка «Кто щас в Кафемаксе?» занимает второе место в тамошнем хит-параде после «... прямо сейчас в твоём авто». И почему-то мне захотелось пообщаться с номером 156 (люди пишут номер своего компьютера, чтобы сразу можно было оценить, отвечать или нет – очень удобно!). Короче, подошел к нему, разговорились. И что бы вы думали? Он тоже оказался положительным! Это, кстати, стоит учесть всем тем, кто считает, что он – единственный положительный гей в своем городе. А еще больше стоит над этой историей задуматься тем, кто полагает, что в наше время у геев ВИЧ-инфекции не бывает. Бывает-бывает, и еще как!

Как быть ВИЧ-положительным молодым, здоровым мужчинам, желающим познакомиться, я не знаю. Не советчик я в таких делах, мне бы самому разобраться. И потом, это личный выбор каждого. Знакомиться только с положительными или с теми, кто нравится, говорить о своем ВИЧ-статусе или нет – решайте сами. Только думайте хорошо и берегите себя.

А вот для тех, у кого нет ВИЧ-инфекции и кто не хочет ее срочно заиметь, вывод простой – ни на что не рассчитывай. «Assume nothing» – такая была в Великобритании профилактическая антиСПИДовская кампания.

Не рассчитывай на то, что ты сможешь телепатически определить наличие любого вируса на расстоянии минимум пяти метров.

Не рассчитывай на то, что все твои случайные знакомые в курсе того, что у них плавают в крови.

Не рассчитывай на то, что если мальчик приличный и на пианино играет, то не надо заморачиваться на тему предохранения.

Не рассчитывай на то, что с тобой будут играть по твоим правилам.

P.S. Да, а фотографии на том сайте оказались совершенно отстойными.

[\(3 comments \)](#)

[Egor](#) wrote:

Хочу найти хорошего друга, интересного человека. Просто хочется болтать, гулять и делиться переживаниями, проблемами.

[Сергей](#) wrote:

Привет, как дела?

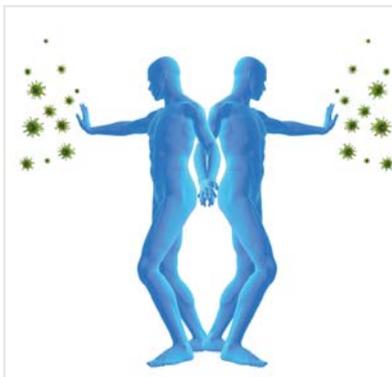
[Андрі@півнич](#) wrote:

Мальчишки, соберемся? А вы тут блин чего не активные какие а ну айда с нами в караоке пес_т_ни петь. Инфа в аносах.



Позитивные братья – позитивная жизнь

Как_остановить_развитие_ВИЧ-инфекции



Современная антиретровирусная терапия может остановить дальнейшее развитие ВИЧ-инфекции. Однако еще до появления подобных лекарств ученые пытались установить, что влияет на «естественное» развитие ВИЧ-инфекции, а что нет. Некоторые факторы, влияющие на ВИЧ, невозможно контролировать – например, генетические особенности. В этом разделе перечислены только те, которые зависят от самого человека. Все приведенные ниже данные были доказаны научными исследованиями, а потому являются объективными фактами, а не предположениями. Однако, возможно, есть другие факторы, влияющие на ВИЧ, которые пока не известны. Итак, что же нужно сделать, чтобы затормозить развитие ВИЧ-инфекции?

Кардинальных перемен в жизни не нужно! В одном английском исследовании изучались люди, чья ВИЧ-инфекция развивалась с разной скоростью. Ученые собирали самую различную информацию об их образе жизни: употреблении алкоголя и табака, сне, приеме витаминных добавок, физической активности, использовании альтернативных методик оздоровления. Результаты оказались разочаровывающими: на развитие ВИЧ-инфекции почти ничего не влияло. Так что, если вам никак не удастся бросить курить – не огорчайтесь, по крайней мере, ВИЧ от этого быстрее развиваться не станет. С другой стороны, было открыто несколько факторов, с помощью которых действительно можно повлиять на ВИЧ-инфекцию.

Хорошо питайся! При ВИЧ-инфекции не нужны специальные диеты. Однако из-за плохого и недостаточного питания ВИЧ-инфекция может начать развиваться быстрее. Нехватка некоторых витаминов и минералов может привести к ухудшению работы

иммунной системы. Недостаток калорий и белков также связан с ухудшением течения ВИЧ-инфекции. Зачастую к подобной нехватке приводят проблемы с усвоением питательных веществ и диарея, а значит, такие проблемы необходимо вовремя лечить. Также важно есть как можно больше свежих овощей и фруктов, не «голодать» и не сидеть на низкокалорийных диетах, а стараться сбалансировать свое питание, по возможности включая мясо, рыбу, молочные продукты. Естественно, это не означает, что нужно налегать на сладости и жирную пищу – все хорошо в меру. Экспериментируй – и через какое-то время найдешь тот рацион, который лучше всего способствует хорошему самочувствию. При желании можно добавить комбинацию из минералов и витаминов, благо выбор таких добавок есть в каждой аптеке. Однако важно не превышать дозировки и не экспериментировать с сомнительными «пищевыми добавками».

Борись со стрессом! Тяжелый стресс может ускорить развитие ВИЧ-инфекции. По некоторым данным, стрессовые события увеличивают риск развития ВИЧ-инфекции примерно в четыре раза. Стресс имеет значение не только сам по себе. Также важно, чувствует ли человек, что он контролирует стрессовую ситуацию. Люди, которые чувствуют себя беспомощными и неспособными что-либо изменить, больше всех подвержены риску ухудшения здоровья.

То, что можно назвать повседневным стрессом, не влияет на прогрессирование заболевания. Значение имеет только очень сильный и продолжительный стресс. Например, одно исследование показало, что у людей, испытывающих сильный длительный стресс, СПИД часто развивался уже через 2 года после передачи ВИЧ. Особенно уязвимы перед стрессом люди, у которых нет социальной поддержки друзей и близких в тяжелые моменты жизни. Так что, создавая отношения с новыми людьми, приходя на группу взаимопомощи и рассказывая о своих проблемах друзьям, ты не просто «облегчаешь душу» – ты помогаешь своей иммунной системе бороться с вирусом.

Занимайся безопасным сексом! Как ни странно, незащищенный секс напрямую связан с развитием ВИЧ-инфекции. Одно исследование показало, что у ВИЧ-положительных, занимающихся незащищенным проникающим сексом, иммунный статус снижался быстрее, чем у тех, кто избегал незащищенного секса. До сих пор непонятно, как незащищенный секс связан с иммунным статусом. Возможно, причина в реинфекции – повторном заражении ВИЧ. Также причина может быть в различных инфекциях, передаваемых половым путем. Некоторые ученые даже предполагают, что иммунную систему может подавлять непосредственно... сперма. Впрочем, от секса как такового тоже отказываться не стоит, многие врачи считают, что регулярная половая жизнь укрепляет иммунитет!

Учись общаться с врачом! У многих людей возникают проблемы при общении с врачами СПИД-центра. Важно помнить, что врачи – это именно те люди, которые обладают высокой квалификацией для того, чтобы помочь тебе сохранить здоровье. Исследования показывают, что пациенты, регулярно посещающие специалиста по лечению ВИЧ-инфекции,



Позитивные братья – позитивная жизнь

дольше остаются здоровыми. Также ВИЧ быстрее прогрессирует у людей, пассивно относящихся к своему здоровью, занимающих в отношении с врачом «подчиненное» положение.

И, наконец, для того, чтобы победить ВИЧ/СПИД, важны **уверенность в себе и обретение внутренних сил**, позволяющих контролировать свою жизнь. ВИЧ часто заставляет людей чувствовать себя беспомощными, чему способствуют представления общества о «страшной болезни». И для того, чтобы действительно не стать «жертвой СПИДа», необходимо узнавать информацию и приобретать навыки, которые помогут жить с ВИЧ долго и качественно.

[\(4 comments \)](#)

[Саша wrote:](#)

Привет, друзья.. Вот и хожу в зал!!!! И питание, как полагается для нас....тока полезные продукты....больше белка..даже аминокислоты принимаю..мышечная масса растет..но бочка на животе..хочется же быть на пляже уж...позитивным во всех отношениях....раньше так легко сбрасывал..а сейчас 35..ну остановился вес и все... Кто как из наших сбрасывает вес признавайтесь!!!

[Николай wrote:](#)

здесь не знаешь, как набрать кило-другое.

[Vlad wrote:](#)

Цитата
мышечная масса растет..но бочка на животе.
Вообще для обезжиривания к железу нужно добавлять аэробные, велик, бег или ходьба на наклонной дорожке, калорийность питания отслеживать, тут ударом по одному фронту не обойдешься 🤔
Учитывая, что на терапии, могут быть нарушения липидного обмена. Но это не к нам вопрос, а к зеркалу 🤔

[Sanya wrote:](#)

Массажный обруч для талии и живота - самое то! Берите потяжелее. 🤔

Я_ставлю_цели_с_заботой_о_здоровье



Правильное питание и занятия спортом важны для каждого человека, независимо от ВИЧ-статуса. Но для некоторых ВИЧ-положительных людей здоровый образ жизни особенно важен как способ обрести контроль над своим телом и здоровьем. К сожалению, изменить привычный образ жизни, даже из соображений здоровья, крайне сложно. В своей статье диетолог и специалист по фитнесу Гленн Престон, который сам живет с ВИЧ с 1985 года, говорит о постановке целей – самом важном компоненте, позволяющем добиться перемен.

В свое время предполагалось, что человек, живущий с ВИЧ, и планы на будущее – вещи несовместимые. Времена изменились. Люди с ВИЧ живут все более долгой и полноценной жизнью. Им приходится планировать карьеру, увлечения, отдых, в том числе и занятия спортом. Многие люди с ВИЧ решают связанные со здоровьем проблемы, которые к ВИЧ-инфекции отношения не имеют. К таким проблемам относятся: сердечнососудистые заболевания, диабет, вопросы контроля за весом, заболевания печени и почек. Эти вопросы привлекают все больше внимания, и все больше людей ставят перед собой цель вести максимально здоровый образ жизни.

Постановка целей и планирование – это совсем не то, что люди делают с удовольствием. Нам принудительно ставили цели в учебе и работе, и нам это не нравилось. Когда же разговор заходит о здоровье и спорте, мы часто чувствуем, что не сможем контролировать выполнение целей, или просто считаем, что четкая постановка целей нам не нужна. Обычно дело кончается тем, что мы перекладываем ответственность за эти цели на врачей, медсестер и социальных работников. В реальности наше здоровье зависит только от нас самих. Нам необходимо получать максимум информации, не только о ВИЧ, но и обо всех побочных эффектах препаратов, общем здоровье, и о том, что лучше всего для человеческого организма. Постановка реальных целей для заботы о здоровье – это важный шаг к контролю за своей жизнью и оценке того, что работает для повышения качества нашей жизни.



Позитивные братья – позитивная жизнь

Хороший способ оценить собственный прогресс – записывать все свои цели. И эти цели должны быть максимально реалистичными. Существует четыре типа целей, которые я обсуждаю со своими клиентами: краткие цели (2–6 месяцев), долговременные цели (1–2 года), забавные цели и жизненные цели. Краткие и долговременные цели должны быть конкретными и поддаваться объективным измерениям. Забавные цели тоже должны быть конкретными, но их не обязательно измерять. Жизненные цели могут быть более общими и не обязательно поддающимися измерению, ими может стать хорошее здоровье и высокое качество жизни.

Гибкие цели. Для тех, кто живет с ВИЧ, важно не только ставить реалистичные цели, но и помнить, что эти цели достаточно гибкие и что их можно достигать постепенно, маленькими шажками. В частности, если человек страдает от хронической усталости, ему будет сложно строго следовать расписанию. Так что любая цель должна варьироваться в зависимости от возможностей и обстоятельств.

(1 comments)

Rommss wrote:

Ищу попутчика для покорения на велосипеде гор Карпат. На велосипеде Афины София Хасково Варна Бухарест Брасов Львов Ялта.

Сам проходил в прошлом году и не было трудно. Главное чтобы было желание и уверенность в своих силах. Я не уверен, сколько осталось мне, поэтому стараюсь максимально провести время с пользой.

В зависимости от состояния здоровья и уровня усталости, дайте себе заранее 2–3 попытки на достижение цели. И будьте терпеливы. Не торопите себя. Если вы будете «насиловать» себя слишком сильно, вы добьетесь только резкого ухудшения здоровья и изрядной доли разочарования в себе.

Необходимо быть готовым менять свои цели. Каждый день и каждая неделя могут быть различными. Подготовьтесь к этим различиям. Если вы занимаетесь бегом, то начинать с нуля хорошо с велотренажера. Заранее продумайте, с чего вы начнете, если придется менять текущую цель.

Очень важно следить за выполнением своих целей по здоровью. Запишите их в каком-нибудь укромном месте, дневнике или календаре, и периодически перечитывайте. Можете отдать копию своих целей другу или любимому человеку, чтобы он помог вам проверить выполнение целей. Краткие цели нужно проверять, как минимум, раз в шесть месяцев. Длительные и жизненные цели необходимо проверять раз в год. Будьте гибкими.

Жизненные цели. Для людей, живущих с ВИЧ, зачастую постановка жизненных целей является самой простой задачей. Хотя это и общие цели по определению, у каждого человека они могут быть очень специфичными. В отношении собственного здоровья они могут включать хорошее здоровье, поддержку качества жизни и т.д. Но это могут быть и личные цели, например: съездить в Париж, закончить институт, найти хорошо оплачиваемую работу и т.д. Личные цели в отношении здоровья могут быть, скажем, такими: пробежать марафон, отправиться в поход на байдарках или даже снова ходить на рынок самому каждый день. Какими бы ни были личные жизненные цели, ваша деятельность должна быть направлена на то, чтобы их достичь в той мере, в какой вам позволяют ваши возможности.

[\(3 comments \)](#)

(((Слава))) wrote:

Я не очень большой любитель проводить время с книгой в руках. Но бывает встретишь друга, и тут он начинает тебе увлеченно рассказывать, что прочитал интересную книгу, и ты уже знаешь, что тоже её прочтешь. Читаешь и понимаешь, насколько ты обделяешь свой духовный мир отдавая предпочтение телевизору. Впрочем тема о том, какую книгу вы порекомендовали бы прочитать, если бы я попросил вас помочь в выборе. От классиков до учебных пособий.

Виталий wrote:

Пчеловодство. Если кому-то интересно, можем поговорить.

dksm wrote:

Маточное молочко - это штука очень серьезная, но и дорогая одновременно. Употреблять можно не более 1 грамма маточного молочка в день, причем курс оздоровления должен составлять не менее 2-х недель. А один маточник, который для наилучшего эффекта лучше потреблять сразу после извлечения из улика - ибо при контакте с воздухом многие полезные свойства быстро теряются, стоит около 15\$. Есть несколько способов сохранить подольше его свойства - криозаморозка - что в условиях обычной пасеки не реально, и консервация медом - до 5 дней. Прополис - это скорее обеззараживающее и противомикробное средство. Есть еще продукт, называемый перга или пчелиный хлеб - кладезь витаминов и аминокислот, аналогов которому нет ни в одном продукте в природе.



Позитивные братья – позитивная жизнь

Долговременные цели. Долговременные цели – это то, чего вы сможете добиться за 1–2 года. Их можно назвать «картиной в целом». Чтобы сформировать долговременные цели, хорошо закрыть глаза и представить себе свою жизнь и себя самого через год. Как пример продолжительных целей – мышечная масса. Увеличение мышечной массы важно как по соображениям здоровья, так и по соображениям привлекательности. Многие клиенты приходят ко мне именно с этой целью. Притом, это серьезная цель, которая занимает много времени, и к ней необходимо идти маленькими шагами. Это сложный процесс, для которого важно и правильное питание, и правильные физические упражнения. Быстро мышцы накачать нельзя. Чтобы достичь долговременной цели (увеличить мышечную массу), необходимо разбить ее на более мелкие кратковременные цели, которые станут ступенями к ее достижению. Краткие цели могут быть достигнуты благодаря постепенным изменениям в питании и специальной физической программе. Периодически придется измерять продвижение к долговременной цели и вносить коррективы в план.

Кратковременные цели. Кратковременные цели должны быть маленькими кирпичиками в достижении долговременной цели. Иногда кратковременные цели и забавные цели – это одно и то же. Кратковременные цели должны выполняться за пару-тройку месяцев. Кратковременные цели должны быть максимально простыми и реалистичными, иначе от них слишком просто будет отказаться. Например, ко мне часто обращаются люди, которые хотят похудеть, но при выяснении, когда же они хотят это сделать, оказывается, что лучшим сроком для них является вчера. Для кратковременной цели подойдет потеря не более 10 % текущего веса. Именно это должно стать целью на ближайшие месяцы.

Забавные цели. Забавные цели в здоровье и спорте – это то, что вам действительно понравится делать. Для многих людей работа, в том числе работа над собой, – это скука смертная, и они не чувствуют никакого вдохновения в деле достижения целей. Забавные цели гарантируют вдохновение, но это личное вдохновение. Один клиент фотографировался каждые

шесть месяцев, потом он приходил ко мне и называл дату следующих фотосессий, к моменту которых хотел выглядеть как можно лучше. Для него это был отличный мотив. Хорошими забавными целями также могут стать: садово-огородные работы, прогулки по парку и т. д.

Главный принцип – убедиться, что эти цели направлены на то, что действительно доставляет вам удовольствие. У нас у всех есть что-то, что нам нравится делать, и на это мы тратим больше сил и энергии, чем обычно. Тщательное планирование может сохранить удовольствие от этих занятий без дискомфорта и усталости.

Переоценка ценностей или новые цели. Многие люди не любят ставить себе точных целей, так как боятся потерпеть неудачу. По крайней мере, раз в год следует сесть с ранее записанными целями и оценить, насколько они были достигнуты. Если они выполнены, то пора ставить новые цели. Если нет, то пора оценить, почему цели оказались недостижимыми и наметить новые шаги по их достижению или, может быть, сменить их на что-то более реалистичное.

Результаты анализов тоже могут служить показателем прогресса, по крайней мере, с медицинской точки зрения. Единственная сложность заключается в том, что различные показатели, такие как уровень холестерина или гемоглобина, зависят от массы посторонних факторов. Так что для полноты картины их придется измерять регулярно.

При получении диагноза ВИЧ-инфекция многие люди не в состоянии поставить себе цели больше, чем прожить настолько долго, насколько это возможно. Постановка новых целей – это настоящий вызов, требующий сил и специальных навыков. Эти цели должны привести к более полноценной и осмысленной жизни, включая работу, активизм, увлечения, и в том числе более активную роль в сохранении здоровья.

Постановка целей в отношении более здорового питания и занятий спортом важна не только для биохимии крови и пропорций тела. Такие цели позволяют людям с ВИЧ активно контролировать процесс лечения. Важно помнить, что цели должны быть максимально просты и соответствовать жизненным целям. Работайте ради личных, простых, реалистичных, легко измеряемых целей и не забывайте их записывать. Возможно, это сложно и скучно, но это инструмент, помогающий ВИЧ-положительному человеку приобретать новые навыки в искусстве жить с ВИЧ. Каждая цель, которую вы сможете достигнуть, станет шагом к обретению контроля над своей жизнью.

[\(4 comments\)](#)



Позитивные братья – позитивная жизнь

Безопасный секс forever!



Пары, в которых один из партнеров ВИЧ-положительный, а другой – ВИЧ-отрицательный, называют дискордантными. Многие проблемы, с которыми сталкиваются обычные пары, у дискордантных пар резко обостряются.

Одна из главных проблем, мешающих эффективному общению в дискордантной паре, – страх потерять любимого человека. Существуют и другие непростые вопросы: перспективы совместного будущего, 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 слишком часто сталкиваются с непониманием со стороны друзей, семьи и общества в целом. Нужно помнить, что такие пары нуждаются в нашей поддержке, и что в свою очередь их жизненный опыт представляет большую ценность для нас.

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 истинную близость. Однако дискордантной паре совершенно необходимо найти способы получать удовольствие от секса, избегая при этом риска передачи ВИЧ.

[\(1 comment\)](#)

Fedor wrote:

Я очень боюсь сказать своему парню о своем статусе.

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.

Говорите о сексе. Обсуждайте значение секса в вашей жизни. Говорите открыто и прямо о ваших сексуальных предпочтениях и 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.



Позитивные братья – позитивная жизнь

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.

(3 comments)

Kama wrote:

Я + около 2 лет, вирусная нагрузка - неопределяемая. На днях один знакомый, тоже +, сказал, что с такой нагрузкой я не могу никого заразить. Правда ли это? Подскажите, кто знает.

dred wrote:

риск заражения есть всегда, к сожалению концентрация вируса в крови может быть низкой и при этом высокой в сперме..... так что не стоит расслабляться..... презерватив - наш лучший друг ! 🙄

Олег wrote:

Даже если нагрузка не определяема, риск есть.
Наша участь, дискордантов, предохраняться ВСЕГДА.
Я никогда не рискну здоровьем любимого человека ради собственного удовольствия!

Где_можно_получить_помощь_и_поддержку?



Национальная линия телефона доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа

0 800 500 45 10

С 20.00 до 8.00 работают гей-консультанты.



Позитивные братья – позитивная жизнь

Группы для ВИЧ-положительных МСМ на территории Украины (контакты)

Винница

(096) 899-84-63, Андрей;
(067)958-81-20, Оксана;
(067) 445-03-79, Алексей
valeandrfund@gmail.com

Днепропетровск

(050)776-23-46, Валентин,
lgbt.dp@gmail.com

Житомир

(063)398-33-77, Роман,
romek@bk.ru,
ICQ: 329485631;
(067) 767-67-73, Виктория,
senkevichV@inbox.ru

Запорожье

(097) 209-64-94,
Александр;
(050) 454-16-00,
097 209-64-94, Александр,
lostnumb@inbox.ru

Ивано-Франковск

(067) 856-23-40, Геннадий

Киев

БО «Допоможи життю»:
helphelife@gmail.com,
Алексей,
Николай или Анатолий;
ВБО «Час Життя Плюс»:
(044)254-58-40, Анатолий;
Гей-Альянс Украина:
(063) 569-88-96, Денис,
dpavlenko@ga.net.ua;
(050) 159-39-70, Анатолий,
bondarenkokiev@mail.ru
helphelife@gmail.com

Кировоград

(099)250-88-44, Виталий,
vitalichka_23@mail.ru

Кривой Рог

(097) 751-71-69, Андрей;

(063) 288-38-61,

Вадим,
координатор
по работе с МСМ+
Веб-сайт: <http://lgbt-kr.org>

Львов

(067) 672-03-42,
(093) 521-14-33, Андрей,
andre75@ukr.net;
(096) 290-98-40, Назар,
nesevyh-avantelviv@ukr.net

Мелитополь

(093)576-7175, Елена,
evasvitla1@i.ua

Одесса

(093)457-06-07,
(067)644-4838,
Александр;
(093) 062-41-10, Генрих
stopaids_odessa@mail.ru

Сумы

(063)426-46-68,
Валерий,
lastexail@rambler.ru

Харьков

(057)751-00-27,
Сергей, Владимир,
Ярослав;
(093) 525-85-18, Сергей
ego@hotmail.ru

Хмельницкий

(097)802-06-97, Андрей,
and60860127@yandex.ru

Макеевка

(050) 131-40-03, Юрий
y.osipov2010@yandex.ua

Севастополь

(066) 238-90-17, Сергей
personchik@mail.ru

Интернет о ВИЧ/СПИДе

www.aids.ru – русскоязычный портал о ВИЧ/СПИДе

www.poz.ru – сайт для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом

<http://www.aids.tomsk.ru> – Информационный центр по безопасному сексуальному поведению для MSM

www.aids.ua – Украинский национальный портал по ВИЧ/СПИДу

<http://helpme.com.ua> – сайт Всеукраинской национальной линии телефона доверия по проблеме ВИЧ/СПИДа

www.network.org.ua – ВБО Всеукраинская сеть ЛЖВ

www.parniplus.ru - Международный проект для парней-геев о ВИЧ

Где можно познакомиться с ВИЧ-позитивными?

www.gayua.com – Гей портал Украины

www.qguys.ru – доска объявлений для ВИЧ-позитивных, знакомства, дискуссии

<http://bbs.gay.ru/hiv/> – доска объявлений для ВИЧ-позитивных, знакомства, дискуссии

www.love.gay.ru – сайт знакомств

<http://love.weandyou.org.ru/> – сайт знакомств для ВИЧ-позитивных

<http://love.parniplus.ru/> - сайт знакомств для ВИЧ+ геев

in English – на Английском

Positive Nation (<http://www.positivenation.co.uk/>) – журнал «Positive Nation» все для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом

FS (<http://www.gmfa.org.uk/londonservices/fsmagazine/index>) – журнал о здоровье для геев. Здесь вы можете скачать журнал в формате pdf.



Позитивные братья – ПОЗИТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Поддержку единомышленников, понимание...

Нашел!

Продукция издана в рамках проекта «Поддержка профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода для уязвимых групп населения Украины», поддержанного Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией, договор о предоставлении гранта UKR-607-G06-H-D09.

Изложенные мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения Глобального Фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией и ВБО «Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ». Глобальный Фонд для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией не участвовал в одобрении или утверждении как непосредственно опубликованного материала, так и возможных вытекающих из него заключений.

Всеукраинская благотворительная организация «Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ» создана ВИЧ-позитивными людьми в 2001 году с целью предоставления помощи людям, которые живут с ВИЧ/СПИДом в Украине.

04050 г. Киев, ул. Межигорская 87-б

тел. +38 044 467 75 67

факс +38 044 467 75 66

<http://www.network.org.ua>

В буклете использованы и адаптированы для целевой группы материалы с интернет-страниц: www.aids.ru, www.parniplus.ru

Авторы буклета: Полянцев Петр, Агеева Ирина

Дизайн: Копылова Яна

Печать ФОП Лесин М.В.

Тираж _____ экз.



Всеукраїнська Мережа ЛЖВ
All-Ukrainian Network of PLWH