

Самое Необходимое Для Позитивной Женщины

ЭТО ПОСОБИЕ ПОСВЯЩЕНО ВСЕМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ЖЕНЩИНАМ МИРА
КАЖДАЯ ИЗ НАС УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ
КАЖДАЯ ИЗ НАС ЗАСЛУЖИВАЕТ УВАЖЕНИЯ



Produced by



ICSW

Самое Необходимое Для Позитивной Женщины



Содержание

О пособии «Самое необходимое для позитивной женщины»	2
О Международном сообществе женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом (МСЖ)	3
12 заявлений МСЖ	5
1. Как справиться с положительным диагнозом	6
2. Кому и как рассказать о диагнозе	9
3. Как сохранить здоровье	12
4. Беременность, рождение ребенка и грудное вскармливание	16
5. Что мы говорим нашим детям	22
6. Памятные тетради и шкатулки	24
7. Отношения с людьми	26
8. Секс и сексуальность	30
9. Утраты и скорбь	37
10. Коммерческий секс	40
11. Женщины в местах лишения свободы	41
12. Молодые женщины	42
13. Позитивные женщины - встречи и перемены	44
Права человека и ВИЧ	45
Источники и благодарности	46

Памятки

1. ВИЧ/СПИД и пути передачи ВИЧ
2. Советы по правильному питанию
3. Снижение передачи ВИЧ от матери ребенку
4. Группы взаимопомощи
5. Употребление наркотиков и снижение вреда
6. Презервативы
7. Кандидоз
8. Заболевания и инфекции, передаваемые половым путем (ЗППП)
9. Права человека и ВИЧ
10. Ресурсы

Анкета для вступления в МСЖ
Анкета для вступления в Российскую сеть ЛЖВС
Анкета оценки

Пособие «Самое необходимое для позитивной женщины» основано на опыте женщин, живущих с ВИЧ, из разных стран мира. Мы все разные. У нас разные мнения и подходы к жизни, работе, отношениям с людьми, религии, политике и к ВИЧ/СПИДу. Эти различия отражены в пособии.

Вся информация в данном пособии имеет ознакомительный характер и не означает, что МСЖ рекомендует какой-либо из приводимых методов лечения.



Давай познакомимся Самое необходимое для позитивной женщины

Здравствуй, хелло, шолом, джамбо, дзень добры, сават-дии, гутен таг, хей, конничи ва, намасте, сат шри акал, чемчор, ясас, салам алейкум, хола, бонжур, макадии!

Здравствуй и добро пожаловать:
Перед тобой - пособие для ВИЧ-положительных женщин.

Информация для женщин разных стран

Книга «Самое необходимое для позитивной женщины» создана женщинами и предназначена для женщин, живущих с ВИЧ-инфекцией и СПИДом. В процессе ее создания участвовали позитивные женщины всего мира. Многие из нас живут с ВИЧ-инфекцией уже долгое время, и нам есть о чем рассказать.

Это пособие предназначено в первую очередь женщинам, живущим в странах с недостатком ресурсов, поэтому мы решили не уделять много внимания методам лечения, которые не везде доступны.

«Спасибо, что приняли меня в Международное сообщество женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом. Я раздала вашу информацию, статьи и бюллетени своим подругам. Мы хотим создать женскую организацию. У нас еще есть боязнь дискриминации, одиночества и враждебного отношения общества, но мы сильные и справимся со своими проблемами. Не могли бы вы поделиться с нами опытом других подобных организаций?»

ВИЧ-положительная женщина, Эфиопия

Если ты не поймешь чего-то из прочитанного, найди в себе смелость спросить кого-нибудь. Не бывает «глупых вопросов». Все мы учимся, задавая вопросы, и никто не знает всех ответов.

Ты можешь сразу прочитать «Самое необходимое для позитивной женщины» с начала и до конца или выбрать те разделы, которые тебя особенно интересуют. В первой части пособия главное место занимают высказывания самих ВИЧ-положительных женщин. Вторая часть состоит из памяток, в которых ты найдешь дополнительные сведения по различным темам.

Пособие «Самое необходимое для позитивной женщины» будет дополняться и обновляться. Те памятки, которые ты найдешь здесь, - это лишь начало. В будущем мы планируем напечатать новые памятки, посвященные другим темам, интересующим положительных женщин. Сюда, например, будут входить сведения о наиболее распространенных оппортунистических инфекциях, туберкулезе, о том, как избавиться от диареи, и многие другие. Обязательно заполни анкету, прилагаемую к этому пособию, и пришли нам, чтобы мы узнали, какую информацию тебе хотелось бы получить.

Мы надеемся, что это пособие придаст тебе уверенности и ты начнешь задавать собственные вопросы. Положительные женщины всего мира служат друг для друга источником сил и вдохновения. Наше пособие - часть этого процесса. Мы надеемся, что оно поможет тебе жить счастливой и здоровой жизнью.

Покажи это пособие другим положительным женщинам. Пусть оно вдохновит вас.



«Когда встречаешь других женщин, обмениваешься опытом, вспоминаешь, что каждая из нас не одинока, что мы - сообщество».

Мария,
диагноз с 1987
года, Уганда



Международное сообщество Женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом (МСЖ)

Что такое МСЖ?

- МСЖ - это Международное сообщество женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом (ICW - International Community of Women Living with HIV/AIDS).
- МСЖ - международная сеть, которая организована ВИЧ-положительными женщинами для ВИЧ-положительных женщин.
- Любая женщина, живущая с ВИЧ, может войти в состав сети.

Сеть МСЖ была основана в Амстердаме в 1992 году в ответ на отсутствие поддержки и информации для ВИЧ-положительных женщин всего мира. Наша цель - улучшить ситуацию женщин, живущих с ВИЧ, помочь им обрести уверенность в своих силах и предоставить достоверную информацию в доступном изложении.

«Вся моя жизнь изменилась с тех пор, как я попала на эту встречу. На меня произвело огромное впечатление знакомство с другими положительными женщинами, которые не позволяют вирусу управлять их жизнью и верят, что мы все можем работать вместе с другими ВИЧ-положительными женщинами в своих странах и преодолевать изоляцию».

Линда Рид, диагноз с 1988 года, Ирландия

МСЖ:

- Обращается к ВИЧ-положительным женщинам всего мира.
- Объединяет ВИЧ-положительных женщин для решения проблем, которые затрагивают всех нас.
- Борется за то, чтобы ВИЧ-положительные женщины были заметны в обществе, и чтобы наши голоса были слышны
- Служит источником информации.
- Борется с дискриминацией, враждебным отношением к ВИЧ-положительным женщинам и с нарушениями их прав.
- Содействует самоподдержке и самодостаточности.

«Мне помогает жить то, что я получаю поддержку окружающих, всегда настроена оптимистично и принимаю разумные решения».

Сковия, диагноз с 1990 г., Уганда

«Разве я похожа на цифру, на статистическую единицу? Я человек, я женщина, живущая с ВИЧ».

Бриджет, ВИЧ-положительная, Замбия

Всемирная конференция по СПИДу, Амстердам, 1992 г.



ВИЧ-положительные женщины всего мира активно участвуют в деятельности МСЖ. Присоединяйтесь к нам! Членство в МСЖ открыто для всех ВИЧ-положительных женщин. Заполните прилагаемую к этому пособию анкету и пришлите ее в офис МСЖ в Лондоне.

Где получить дополнительную информацию:

Если вы хотите получить дополнительную местную информацию или принять участие в деятельности МСЖ, обратитесь к контактному лицу в вашем регионе.

Список контактных лиц МСЖ можно получить в офисе МСЖ в Лондоне.

Адреса некоторых международных и региональных антиСПИДовских организаций приводятся в Памятке №10.



Контактные лица МСЖ на конференции в Кейп-Тауне в 1995 году: Клаудиа, Дороти, Даниела, Бев, Винни (умерла), Эсме (умерла), Линда, Иоланда и Джинни.

МСЖ:

- Работает с 15 контактными лицами - ВИЧ-положительными женщинами, задача которых - вести организаторскую работу и объединять женщин в своих регионах. Эти регионы следующие: Африка, Азия и Тихоокеанский бассейн, Европа, Латинская Америка и Карибский бассейн, Северная Америка.
- Содействует обмену информацией на международном уровне через ежеквартальный информбюллетень - «ICW News».
- Организует международные встречи ВИЧ-положительных женщин.
- Поддерживает создание ВИЧ-положительными женщинами групп взаимопомощи.
- Поддерживает работу Международной службы ораторов, которая предоставляет экспертов - женщин с ВИЧ - для выступлений на конференциях и в средствах массовой информации.
- Содействует участию ВИЧ-положительных женщин в развитии служб, исследований и политики в области СПИДа.

«Невозможно описать словами тот мощный эффект, который достигается, когда ВИЧ-положительные женщины собираются вместе. Когда я встретила с другими женщинами, столкнувшимися с этой болезнью так же, как и я, мне вдруг стало понятно, что я не одна».

Антигона Ходжинс, диагноз с 1990 года, США

«Летом 1992 года в Амстердаме проходила Международная конференция по СПИДу, и однажды вечером, в конце телевизионного репортажа о конференции, произошло чудо. По телевизору показали группу женщин - эти женщины, живущие с ВИЧ, стояли перед всем миром, говоря, что они существуют и будут бороться с «невидимостью» женщин, затронутых эпидемией. Это были основательницы МСЖ. Мне захотелось залезть в телевизор и потрогать их».

Мартина Кларк, диагноз с 1990 года, США



Двенадцать заявлений МСЖ

Чтобы улучшить положение женщин с ВИЧ/СПИДом во всем мире:

1. НАМ НУЖНЫ содействие и поддержка развития групп взаимопомощи и сетей.
2. НАМ НУЖНО, чтобы средства массовой информации изображали нас реалистично, избегая дискриминации и стереотипов.
3. НАМ НУЖНО доступное и удобное медицинское обслуживание (как традиционное, так и альтернативное), а также исследования воздействия вируса на организм женщины.
4. НАМ НУЖНО финансирование служб, которые помогают нам преодолевать изоляцию и отвечают нашим потребностям. Все средства, направляемые на наши нужды, должны контролироваться, чтобы эти средства дошли до нас.
5. НАМ НУЖНЫ уважение и поддержка нашего свободного репродуктивного выбора. Это включает как право иметь детей, так и право не иметь детей.
6. НАМ НУЖНО признание права наших детей и сирот на опеку и заботу, а также признание важности нашей роли как родителей.
7. НАМ НУЖНО, чтобы проводилось просвещение и обучение среди медработников и общества в целом о том, каков риск заражения для женщин, и о потребностях женщин с ВИЧ. Актуальная и точная информация по всем вопросам жизни женщин с ВИЧ/СПИДом должна быть общедоступной.
8. НАМ НУЖНО уважение основных прав человека в отношении всех женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом, в особенности женщин в местах лишения свободы, женщин, употребляющих наркотики, и женщин, занятых в сфере коммерческого секса. К этим основным правам человека относятся право на жилище, право на труд и право на свободу передвижения без ограничений.
9. НАМ НУЖНЫ исследования, которые с точностью установили бы риск заражения ВИЧ от женщины, включая риск передачи ВИЧ от женщины к женщине, а также признание и поддержка лесбиянок, живущих с ВИЧ.
10. НАМ НУЖНО право принимать решения и давать рекомендации на всех уровнях политики и программ, касающихся нас.
11. НАМ НУЖНА экономическая поддержка женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом в развивающихся странах, чтобы они могли стать независимыми и самодостаточными.
12. НАМ НУЖНО, чтобы все определения СПИДа включали симптомы и клинические проявления, специфические для женщин.



«Эти двенадцать заявлений были приняты на первой встрече МСЖ в Амстердаме в 1992 году. Тогда ВИЧ-положительные женщины всего мира впервые собрались вместе и высказали свои требования. Это основа, на которой была построена сеть МСЖ».

Джо Манчестер, основательница МСЖ

Как справиться с ВИЧ-положительным диагнозом



Я только что узнала, что я ВИЧ-положительная. Что это значит?

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. То, что ты ВИЧ-положительная, означает, что ты заразилась этим вирусом. Твой организм в ответ на заражение вырабатывает антитела. Во всех случаях, когда организм борется с вирусами, - например, с ВИЧ, - в крови вырабатываются антитела. Эти антитела можно обнаружить с помощью анализа крови. Если анализ показал, что в крови есть антитела к ВИЧ, значит, ты ВИЧ-положительная.

ВИЧ содержится в крови зараженного человека, а также в грудном молоке, семенной жидкости, секретах влагалища и менструальных выделениях. Во время незащищенного полового акта ВИЧ может попасть вместе с зараженной кровью, спермой или влагалищными секретами в кровоток незараженного человека через слизистые оболочки влагалища, полового члена или ануса. ВИЧ может передаваться при переливании зараженной крови и использовании колюще-режущих инструментов с остатками крови. ВИЧ также может передаваться младенцу от матери во время беременности, родов и грудного вскармливания.

Многим из нас было страшно узнать, что мы ВИЧ-положительные. Некоторые вначале не поверили результатам анализа, особенно если в момент постановки диагноза чувствовали себя совершенно здоровыми. Кто-то из женщин узнал о своем положительном ВИЧ-статусе через несколько лет после отказа от наркотиков. Другим сообщили диагноз, когда они еще продолжали колоться. Некоторые из нас узнали о диагнозе, когда заболел или умер наш партнер. Другие узнали о ВИЧ-инфекции, когда заболели сами. В некоторых случаях одновременно с нами заболели наши дети.

«Я получила положительный результат в 1993 году, когда умер мой муж. Помимо того, что у меня был шок, я испытала смесь других чувств, в том числе стыд и смущение. Я много плакала тогда. Мне казалось, что я умираю».



Лиза Энрикес, диагноз с 1993 года, Филиппины

«Когда врач мне сказал, я была в таком шоке, что хотела покончить с собой».

Диана, ВИЧ-положительная, Малайзия

«Ясно, что я не была мужчиной-гомосексуалом. Я никогда не колола наркотики, мне не делали переливаний крови. Выяснилось, что я заразилась, занимаясь незащищенным сексом с мужчиной, который всю жизнь был моим близким другом. Это произошло в 1985 году, когда мне было 50 лет».

Джейн Печиновски-Фаулер, 63 года, ВИЧ-положительная, США

Не все из нас по собственной воле узнали о своей ВИЧ-инфекции. Некоторых обследовали, не ставя в известность или против нашего желания. Случалось, что диагноз разглашали, - по злему умыслу или по небрежности.



«Примерно через полгода после того случая я сильно заболела. Меня положили в другую больницу и взяли кровь на анализ. Сейчас я уже знаю, что результат оказался положительным, но тогда мне никто об этом не сообщил. Меня выписали и сказали, что все в порядке. А через три дня к нам домой ночью пришла полиция и меня арестовали. Полиция передала мою фотографию с сообщением в газету, и утром вокруг полицейского участка уже собралась толпа народа».

Руби, ВИЧ-положительная, Бангладеш

Со временем мы подробнее узнали о том, что такое ВИЧ-инфекция. Но вначале многим из нас было так страшно, что мы никому не позволяли к себе прикасаться и ни с кем не говорили о диагнозе.

«Честно говоря, я до сих пор не знаю, что я тогда чувствовала. Я думаю, что в то время все чувства во мне застыли, я ничего не ощущала, потому что у меня не было боли, не было злости, не было слез, ничего. Я просто ничего не чувствовала. Наверное, мне все еще казалось, что это неправда».

Петудзай, диагноз с 1992 года, Зимбабве

«Я стала наркоманкой в 17 лет. Через два года после того, как мне удалось избавиться от этой привычки, я немного успокоилась и планировала начать новую жизнь. Тут я и получила положительный диагноз. Это был шок».

Оом, ВИЧ-положительная, Таиланд

Патрисия, Аргентина; Джованна, Перу



Даже если сейчас ты больна, это не означает, что ты всегда будешь болеть. Некоторые из нас тяжело болели, а потом вернули себе здоровье. Теперь, когда ты знаешь о своем ВИЧ-положительном статусе, у тебя есть возможность укрепить здоровье и почувствовать себя хозяйкой своей жизни.

«Когда я познакомилась с моим будущим мужем, мы жили беззаботно и ни о чем не беспокоились. Теперь СПИД все время у меня на уме. Мы строим планы, а потом я думаю: Боже мой, зачем это нужно? А он говорит, нельзя так думать. Нужно строить планы на будущее».

Пэт, ВИЧ-положительная, Уганда

Если я ВИЧ-положительная, значит ли это, что у меня СПИД?

Быть ВИЧ-положительной - еще не означает болеть СПИДом. СПИД - это сокращение термина «синдром приобретенного иммунодефицита». Так называют комплекс инфекций и заболеваний. К ним относится потеря веса, грибковые инфекции, диарея, пневмония и некоторые виды рака. Если из-за ВИЧ-инфекции твоя иммунная система станет слабой, у тебя могут развиваться эти заболевания.

Период времени между заражением ВИЧ и развитием первых симптомов СПИДа может быть очень различным: от нескольких месяцев до пятнадцати и более лет. В некоторых странах имеются новые лекарства, которые помогают людям дольше оставаться здоровыми. К сожалению, во многих регионах мира эти лекарства недоступны. Даже в таких странах, как США, не все имеют доступ к таким лекарствам. Кроме того, лекарства помогают не всем, кто их принимает. Некоторым пациентам тяжело переносить побочные эффекты терапии.

«Благодаря участию в проекте многие, в том числе и я сама, забыли о том, что инфицированы, и чувствовали себя счастливыми».

Агнес, диагноз с 1990 года, Уганда



«Когда я стала принимать ингибиторы протеазы, мой иммунный статус поднялся, а вирусная нагрузка стала снижаться, и я почувствовала себя лучше, чем когда-либо раньше».

Нора, диагноз с 1987 года, США

«Для меня на первом месте всегда стоит качество жизни. В данный момент я не хочу иметь дело с побочными эффектами. Я смотрю на своих друзей и на других людей, принимающих терапию, и вижу, что им приходится справляться с большими переменами в своей жизни. Я знаю, что их тошнит, я вижу, как они устают, я слышу их разговоры о тошноте, депрессии, высоком уровне холестерина, диабете, повышении уровня триглицеридов, липодистрофии».

Нильда Родригес, диагноз с 1986 года, США

Иногда есть сопутствующие факторы, которые играют роль в развитии СПИДа, например, неполноценное питание или высокий уровень стресса.

Но мы можем принять меры, пусть даже небольшие, для того, чтобы укрепить здоровье, сохранить хорошее самочувствие и предупредить болезни. Наша жизнь стоит того!

«Это крепче сблизило мою семью и моих друзей и показало мне, какой сильный человек мой муж».

ВИЧ-положительная женщина

Буду ли я это чувствовать всегда или мои ощущения изменятся?

Все, кто получает положительный результат теста на ВИЧ, реагируют на него по-разному. Большинство женщин, получивших этот диагноз, испытали целую гамму чувств, в том числе стыд, гнев, чувство вины, страх, печаль и подавленность. Вероятно, вначале тебя тоже будут переполнять сильные чувства. Постарайся не впадать в панику. Постепенно твои эмоции станут более управляемыми. Ощущение шока, вызванное диагнозом, пройдет, и ты научишься жить с ВИЧ.

«Сегодня мы живем вместе - я и вирус. Всем людям приходится бороться с трудностями на своем жизненном пути, просто перед некоторыми встают более высокие горы».

Идар Мария Лоренс Лопес,
диагноз с 1990 года, Бразилия

Иногда чувство паники возвращается, особенно когда тебе одиноко или ты больна. Если это произошло, постарайся поговорить с кем-то, кому ты доверяешь.

«Когда я услышала о моем ВИЧ-статусе, я хотела покончить с собой, чтобы моим родным не пришлось беспокоиться о моем здоровье. Но потом я подумала, что им тогда будет еще больнее. И вообще, почему я должна умирать раньше времени? Я ведь так люблю жизнь. Я рада, что продолжаю жить. ВИЧ стал частью меня. Хотя с ним не всегда легко, жизнь все равно на удивление прекрасна».

Изабель Дефе, ВИЧ-положительная, Бельгия

Если тебе одиноко, если ты чувствуешь себя оторванной от мира, вспомни, что ты не одна. Тысячи и тысячи таких же женщин, как ты, прошли через те же эмоциональные бури. Многие из нас живут сейчас здоровой, полноценной жизнью.

Линда, Беатрис, Мартина



«Я стараюсь смело воспринимать жизнь и твердо стоять на ногах, но иногда я чувствую, что больше не могу, и тогда мне хочется покончить с собой. Мой начальник сказал мне, чтобы я не плакала. Он сказал: таких, как ты, много, и они мужественно переносят эту ситуацию. Я ему не поверила. Тогда мой начальник предложил мне поехать на эту конференцию. Я увидела столько людей, таких же, как я, которые смеются, улыбаются, хорошо живут и вместе работают. Мне раньше казалась, что я единственная, кто страдает от ВИЧ-инфекции. Теперь у меня появился энтузиазм. Я хочу сделать так, чтобы то, что случилось со мной, никогда больше не случилось ни с кем».

Руби, ВИЧ-положительная, Бангладеш



Кому и как рассказать о диагнозе

2

Перед всеми, кто получает ВИЧ-положительный диагноз, стоит трудный выбор: кому и как рассказать о своем ВИЧ-статусе.

Не спеши принять решение

Чтобы внутренне справиться со своим диагнозом, требуется время. Не думай, что ты должна быстро к нему привыкнуть, и не спеши говорить о нем другим людям. Возможно, что вначале ты не расскажешь о диагнозе никому, а со временем найдешь кого-то, кому доверяешь. Или же вначале ты откроешься только самому близкому человеку. Даже если тебе хочется немедленно рассказать окружающим о диагнозе, лучше подождать и подумать, каковы могут быть последствия. Есть ВИЧ-положительные, которые открыто говорят о своем диагнозе, у других это не получается. В некоторых ситуациях лучше проявить осторожность.

«Когда впервые получаешь диагноз, так и хочется кому-нибудь рассказать. Я рассказала человеку, которому говорить не следовало. Он передал своей девушке, когда был очень пьян, а она в свою очередь сообщила другим».

ВИЧ-положительная женщина

К сожалению, многих ВИЧ-положительных лишают права самим решать, рассказать или не рассказать другим людям о диагнозе. Всякое разглашение диагноза является нарушением конфиденциальности.

«Почему я совершенно открыто говорю о своем положительном статусе? Я таким образом освобождаю себя от необходимости скрывать секрет, который и так уже многим известен - секрет, который уже стал публичным».

Покойная Элизабет Офвоно,
ВИЧ-положительная, Уганда

Колетт Мусса, ВИЧ-положительная, читает лекцию о СПИДе медицинским работникам, Центральноафриканская республика

ВИЧ-положительный статус никак не влияет на твою ценность как человеческой личности. ВИЧ - это просто вирус, а вовсе не причина чего-либо стыдиться. К сожалению, в мире еще слишком много людей, которые из-за своего невежества и предрассудков осуждают нас за то, что мы ВИЧ-положительные. МСЖ категорически возражает против всякой дискриминации и предвзятого отношения к положительным и будет решительно бороться с этими явлениями всегда и везде.

«Помню, я думала (когда узнала о своем ВИЧ-положительном статусе), что не совершила ничего необычного или плохого: ведь все занимаются сексом, за что же моим родным или друзьям осуждать меня? ВИЧ - это не возмездие за плохое поведение, это просто вирус, из-за которого я могу заболеть. Со мной мог произойти несчастный случай, у меня мог быть рак или еще что-нибудь, но судьба решила послать мне этот вирус. Мне придется теперь с ним жить».

Изабель Дефе, ВИЧ-положительная, Бельгия

Преодолеть одиночество легче, если ты можешь довериться близким друзьям или родным, которые помогут тебе успокоиться и разделят с тобой твои переживания. Для многих из нас было очень важно познакомиться с другими положительными женщинами. Мы можем довериться друг другу и понять друг друга. Мы можем делиться знаниями и опытом. В некоторых странах есть организации, которые в условиях конфиденциальности оказывают поддержку женщинам, недавно узнавшим о своем ВИЧ-статусе.





Бывшие сексуальные партнеры

Сказать бывшему партнеру о своем ВИЧ-положительном диагнозе нелегко. Многие зависит от того, какие отношения были между вами в прошлом и какие существуют сейчас. Знает ли твой партнер что-нибудь о ВИЧ и об анализе на ВИЧ? Также имеет значение, что именно ты хочешь сообщить бывшему партнеру о себе. Нужно ли ему знать, что с тобой произошло? Чтобы принять правильное решение, полезно поговорить с другими положительными женщинами о том, как они решили проблему разговора с бывшими партнерами.

Полезные советы

Чтобы решить, кому ты хочешь рассказать о своем диагнозе, составь на бумаге или мысленно список всех, кому ты могла бы сказать.

Например:

- мать или отец
- партнер
- дети
- близкие друзья
- коллеги по работе
- священник или духовный наставник
- прихожане в твоей церкви
- группа поддержки или общественная организация
- политическая организация или партия
- соученики в школе или вузе
- учителя

Подумай о каждом из этих людей или коллективов. В каждом случае задай себе вопрос, каковы плюсы и минусы того, что они будут знать о твоём ВИЧ-положительном диагнозе.

- Каких последствий можно ожидать, если твой диагноз будет известен?
- Поддержит ли тебя твое окружение, твои друзья?

«Вначале я сказала только своему отцу, который стал собирать и изучать информацию и выяснил, что я могу прожить еще долго. Я очень удивилась, мне казалось, что я уже умираю».

Лиза Энрикес,
ВИЧ-положительная,
Филиппины

«Я пыталась устроить сына в школу. Но администрация школы выгнала его, как только стало известно, что мать ВИЧ-инфицированная».

Селви, ВИЧ-положительная, секс-работник, Индия

Если собираешься кому-то сказать о диагнозе, отрепетируй для себя, как ты сообщишь эту новость. Что ты скажешь? Попробуй представить, какой будет реакция собеседника на твоё сообщение.

«Я не сказала матери, потому что живу далеко от нее и не хочу говорить ей об этом по телефону. Она только что похоронила свою мать и сестру, умершую от рака. Я сначала сказала друзьям - так получилось, что они не были готовы к этой новости, и мне самой пришлось оказывать им поддержку. А маме я скажу только когда буду с ней рядом, иначе это все равно что послать ей бомбу».

Але, диагноз с 1998 года, Аргентина

Иногда помимо ВИЧ в нашей жизни есть и другие обстоятельства, которые окружающим людям трудно понять.

«Мне кажется, когда положительные женщины узнают, что я лесбиянка, они поначалу несколько отстраняются. Но потом они начинают принимать меня такой, какая я есть. Многим людям это непонятно, но на самом деле лесбийская любовь в Африке - это реальность».

ВИЧ-положительная женщина, Африка





Джульет из Уганды

Каждой из нас было трудно предсказать, как отреагируют на наш диагноз родные, друзья или общество. Некоторые люди оказали нам огромную поддержку. Другие отвернулись или стали оскорблять и унижать нас. Нередко первая негативная реакция проходила, когда человеку удавалось преодолеть первоначальный шок, и сменялась готовностью поддержать нас. Некоторые из нас, сказав о диагнозе родственникам и друзьям, вынуждены были сами оказывать им поддержку, настолько наши близкие были шокированы и подавлены.

«Не так уж много людей знали о моем диагнозе, причем те, кому стало известно, что я не только положительная, а еще и беременная, были в шоке. Приходится просвещать людей, когда говоришь им такие вещи, нельзя просто сообщить им новость и оставить их в неведении. Нужно, чтобы была целая сеть поддержки, чтобы у каждого, кому ты сказала о диагнозе, тоже было с кем поговорить о своих чувствах».

Кэти, 21 год, диагноз с 1995 года, Австралия

Помни, что в большинстве случаев совсем не обязательно решать вопрос «кому рассказать» по принципу «всем или никому». Существует большая разница, объявить ли публично о своем ВИЧ-статусе или открыться лишь близкой подруге, маме, партнеру. Если ты хочешь открыться перед всеми, подумай, какие при этом могут быть последствия, и прежде всего создай себе мощную систему поддержки.

Никто не осмелится утверждать, будто рассказать о своем ВИЧ-положительном статусе легко. Для этого не существует единых правил. Следуй своей интуиции, не спеши и помни, что ты не одна.



Дария из Бразилии.
ВИЧ-положительная с 1986 года

«Прежде чем сказать кому-либо, подготовься. Я не могла выйти на улицу, потому что все останавливались и задавали вопросы. Я не знала, как отвечать.»

Покойная
Оксиллия
Чимусуро,
первая женщина -
открытая ВИЧ-
положительная в
Зимбабве.



3 Как сохранить Здоровье

Как заботиться о себе и своих любимых

Женщины часто больше заботятся о других, чем о себе. Но чтобы выжить, нужно не забывать и о себе. Мы учимся заботиться о себе, ухаживая за своим телом, давая пищу душе и уму, поддерживая эмоциональное и духовное здоровье. Не только нам, но также нашим семьям и нашим детям нужно, чтобы мы берегли свое здоровье и ценили его.



Зимбабве: женщины из МСЖ

«Мне нелегко заботиться о себе и уделять себе время - я всегда прежде думаю о том, что нужно моим детям и моему партнеру. Но я поняла: чтобы как следует заботиться о них и иметь возможность продолжать ту работу, которую я делаю для МСЖ и для ВИЧ-положительных женщин моей страны, я должна в первую очередь заботиться о себе. Если я заболею, я никому не принесу пользу».

Линда Рид, диагноз с 1988 года, Ирландия

С женщинами часто обращаются как с гражданами второго сорта и внушают нам, что мы менее ценны, чем мужчины. Когда мы учимся заботиться о себе, это помогает нам обрести чувство собственного достоинства и ощутить свою силу.

«Раньше я видела мир только черным или белым. Теперь я вижу его цветным. Я многому научилась, мои отношения с друзьями стали глубже».

ВИЧ-положительная женщина, Перу

«В Уганде очень много женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом, которые не могут содержать себя материально. Они сами с трудом зарабатывают на жизнь, а еще им приходится заботиться о множестве осиротевших детей. Женщинам из рабочего класса очень тяжело. Все эти трудности приводят к тому, что женщина вынуждена искать мужчину, который будет ее содержать».

Анна, диагноз с 1993 года, Уганда

Особые потребности

Нужно обращать внимание на особые потребности, которые есть у некоторых групп ВИЧ-положительных женщин. У всех нас один и тот же вирус, но потребности могут быть разные.

«Я лесбиянка и надеюсь, что наше здоровье и различные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, будут приняты во внимание. Я считаю, что требуется больше информации о вероятности передачи вируса от женщины женщине».

Хезел, ВИЧ-положительная, США

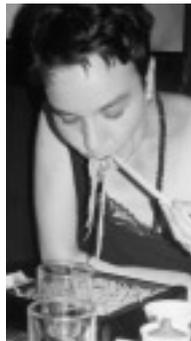
Вив, Джованна и Ли





То, что необходимо для жизни

Мы знаем, что полноценное питание помогает сохранить здоровье и дает жизненные силы. Когда не хватает денег или продуктов, полноценно питаться трудно. Однако чтобы получать все необходимые питательные вещества, не обязательно покупать дорогие продукты.



Клаудиа обедает

«В развивающихся странах есть золотое правило: «Твоя прабабушка этим питалась? Если нет, лучше воздержись». На Западе соблюдать это правило труднее, потому что там уже три поколения выросли на «мусорной еде», жирах и сахаре. Но где бы мы ни были, правило такое: «Ешь цельные продукты, ешь натуральные продукты».

Линда Франсис, ВИЧ-положительная, врач-диетолог, Зимбабве



Дипуо чувствует себя прекрасно

«Многие не верят, что я положительная, потому что я выгляжу сейчас более здоровой, чем раньше. Я ем много овощей, добавляю в пищу чеснок и молотый имбирь. Очень важно пить меньше

алкоголя и меньше курить. Это нелегко, но я ограничила себя и хотела бы совсем бросить. Еще я стараюсь регулярно заниматься физическими упражнениями и йогой».

Дипуо, диагноз с 1992 года, Ботсвана

Смотри ПАМЯТКУ № 2
Советы по правильному питанию
Стр. 49

Отдых восстанавливает силы и помогает бороться со стрессом. Если есть возможность, постарайся в течение дня взять «тайм-аут». Не всегда удается найти время для отдыха, особенно если у тебя дети. Если ты ходишь на работу, то отдохнуть днем чаще всего просто невозможно. И все же постарайся найти короткий проме-

жуток времени в течение дня, когда все затихнет. Иногда за твоими детьми могут присмотреть соседи, друзья или партнер.

«Я ложусь спать очень рано. Когда моя дочка приходит домой из школы, мы с ней как следует обедаем. Я постаралась исключить из своей жизни стрессы. Я каждый день хожу на прогулки. Это оказалось совсем не сложно. Именно из-за стресса больше всего чувствуешь себя больной, а при ВИЧ-инфекции очень многое связано со стрессом, мне так кажется. Чтобы с чем-то бороться, нужно чувствовать себя здоровой».

Марлин Диаз и ее дочь Маргарета, у обеих положительный диагноз с 1993 года, США.

Совершенно правильно говорят, что смех лечит. Это доказано исследованиями! Так что дай себе возможность посмеяться. Понаблюдай, как играют дети, и пора-дуйся их смеху.

«Я много работаю с людьми, а их проблемы никогда не кончаются. Поэтому мне приходится следить за тем, чтобы уделять время отдыху. В такие моменты я отключаю телефон. Раньше я чувствовала себя виноватой из-за этого, но потом у меня произошло психологическое «сгорание». Сейчас я знаю, что отдыхаю не только ради своей, но и ради их пользы».

Линда Франсис, ВИЧ-положительная, Зимбабве

Физические упражнения очень полезны и помогают снять стресс. Плавание, прогулки, танцы, велосипед и йога - хорошие виды физических упражнений. Если раньше ты никогда не занималась физкульту-



Мерси смеется



Марина из Бразилии танцует

Джо и Войтек танцуют





Мартина отдыхает

рой, начни понемногу, с прогулок и растягиваний для улучшения гибкости. Ходьба и растягивания - отличные виды физических упражнений.

«Танец - это счастье и для тела, и для души».

Але, диагноз с 1998 года, Аргентина

Если ты занимаешься тяжелой физической работой, тебе, видимо, и так хватает физической нагрузки. В этом случае постарайся найти хотя бы несколько минут в течение дня, чтобы спокойно отдохнуть, расслабиться и растянуть уставшие мышцы.

«Когда я устаю физически, то вместо того, чтобы еще больше напрягаться, я делаю медленные потягивания, и это помогает мне восстановить силы».

Але, диагноз с 1998 года, Аргентина

Для многих женщин традиционные и альтернативные методы лечения и целительства - важный компонент заботы о своем здоровье.



Бланка на прогулке



Сюда входят методы, которым можно обучиться самостоятельно, как, например, медитация и релаксация. К другим методам относятся массаж, ароматерапия, рефлексотерапия, акупунктура и траволечение. Духовная практика - еще один источник силы и исцеления для многих положительных женщин.

Полной гарантии успеха не дают ни целительство, ни народные средства, ни классическая западная медицина. Мы выбираем те методы и средства, которые нам доступны и которые, как мы сами чувствуем, лучше всего подходят нам.

*«Почему это должен быть **либо** врач, **либо** народный целитель? Я считаю, что некоторые средства эффективны и у тех, и у других, но не полагается одному говорить, что лечишься у другого. Если бы они работали вместе, это было бы на пользу пациентам. А пока мне приходится самой сочетать их методы, и мне это удается: травы снимают побочные эффекты некоторых лекарств».*

Присцилла, диагноз с 1994 года, Зимбабве

У некоторых медицинских работников есть твердо сложившееся представление о том, какое лечение тебе нужно. Но помни при этом, что речь идет о твоём организме и о твоей жизни. Очень важно, чтобы ты была уверена в правильности тех решений, которые принимаешь. Задавай вопросы врачам, а если возможно, поговори с другими положительными женщинами об их опыте лечения.

«Родители имеют право принимать решение о лечении своих детей, и никакое лечение не должно назначаться в обязательном порядке».

Марлин Диаз и ее дочь Маргарета,
у обеих диагноз с 1993 года, США



«У меня больше веры в целительство как способ лечения и как образ жизни, чем в классическую лекарственную терапию, хотя я пользуюсь и тем, и другим. Мне кажется совершенно разумным целительский подход к жизни и к медицине. Мы состоим не только из физического тела и психики - у нас есть и эмоциональные, и духовные потребности. Я уверена, что не была бы здесь сегодня, если бы не медитация и альтернативные методы лечения».

Линда Рид, диагноз с 1988 года, Ирландия

Иногда ВИЧ-положительным предлагают «чудесное исцеление». К сожалению, есть люди, которые пытаются заработать деньги на СПИДе, продавая дорогостоящие и бесполезные «чудодейственные средства». На данный момент никто не может пообещать радикальное излечение ВИЧ-инфекции. Однако существует много ценных народных, альтернативных и классических методов лечения, которые помогают поддержать и восстановить здоровье.

«Поскольку во многих больницах нас не принимают, нам приходится идти в те немногие, куда нас берут. Но количество коек там ограничено. Иногда

мы, как к последнему средству, обращаемся за лечением к «колдунам», и те нас обманывают».

Оом, ВИЧ-положительная, Таиланд



Хорошие подруги

Если ты идешь лечиться к кому-то в первый раз, возьми с собой подругу для поддержки и список вопросов, которые ты хочешь задать.

- Спроси, как давно этот специалист практикует. Есть ли у предлагаемого метода лечения побочные эффекты?
- Можно ли начинать это лечение, если ты уже принимаешь другие лекарства?
- Спроси, сколько времени займет курс этого лечения.
- Сколько стоит лечение?

Если врач или целитель отказывается отвечать на твои вопросы, хорошенько подумай, стоит ли начинать это лечение.

«Мы пришли к 2000 году. Настало время для новой, более гуманной медицины. У нас есть тело, душа и разум, и существует много разных методов, чтобы привести в равновесие ослабленную иммунную систему».

Марина, диагноз с 1996 года, Бразилия



Встреча МСЖ, Женева, 1998 год



4

Беременность, Рождение ребенка и Грудное вскармливание

Когда получаешь положительный диагноз, часто одним из первых приходит в голову вопрос о том, сможешь ли ты иметь детей. Нелегко взвесить все «за» и «против», учитывая при этом и твои собственные желания, и советы окружающих. Можем тебя уверить, что во всем мире положительные женщины сталкиваются с такими же переживаниями, сомнениями и трудностями при принятии этого решения.

Решение о беременности

Можно ли быть ВИЧ-положительной и иметь детей?

То, что ты ВИЧ-положительная, не означает, что ты не можешь иметь детей. Однако при положительном диагнозе решение родить ребенка будет для тебя более сложным, чем для большинства женщин. Некоторые женщины больше всего на свете хотят иметь детей.

«Я всегда больше переживала оттого, что у меня нет ребенка, чем оттого, что у меня ВИЧ».

Ребекка Денисон, ВИЧ-положительная, США

Во многих сообществах считается, что в семье обязательно должны быть дети, и немало людей убеждены, что главная роль в жизни женщины - это рожать и растить детей. Если у женщины нет детей, это вызывает неодобрительное к ней отношение. ВИЧ-положительной женщине будет трудно принять решение не иметь детей, если в ее сообществе есть такие традиции.

«Я боялась, что если откажусь забеременеть, муж побьет меня, разведется со мной и возьмет себе другую жену. Поэтому я забеременела».

ВИЧ-положительная женщина, Зимбабве

Возможно, ты предпочитаешь не иметь ребенка, поскольку тебе надо бороться с ВИЧ-инфекцией. Может быть, ты хочешь некоторое время подождать и посмотреть на свое самочувствие. Все это вполне разумные решения для положительной женщины.

Тем женщинам, которые не хотят забеременеть, нужно обсудить с партнером вопросы контрацепции.

«Каждая женщина вправе родить ребенка, если она этого хочет. А если не хочет, это тоже ее право. Что касается меня, то я еще в шестнадцать лет знала, что не хочу детей. Некоторые из нас принимают решение не иметь детей, и это решение нужно уважать».

Але, диагноз с 1998 года, Аргентина



Ребекка (ВИЧ+) и ее ВИЧ-отрицательные дочери-близнецы Софи и Сара с Антигоной



Беременность

Женщинам, которые хотят забеременеть, важно понимать, каким образом беременность может повлиять на здоровье положительной женщины, каков риск заражения ребенка и что может снизить риск передачи ВИЧ ребенку.

«Я живу вместе с родителями мужа, которые всегда хотели, чтобы в семье был ребенок. Моему мужу еще только двадцать семь лет. Я заболела после переливания крови, и с тех пор мой муж всегда был очень добрым и внимательным ко мне - мы оба понимаем наше положение. Но и мы, и вся семья хотим ребенка. Мне сказали, что незащищенный секс опасен для моего мужа, и что у моего ребенка, вероятно, будет ВИЧ, но никто не может сказать наверняка. Я часто спрашиваю себя, сколько еще мы должны будем заниматься этим безопасным сексом?»

Прамила, ВИЧ-положительная, Индия

Некоторые положительные женщины, живущие с негативными партнерами, прибегли к искусственному оплодотворению спермой партнера, чтобы забеременеть, не занимаясь опасным сексом. Мужчина собирает сперму в презерватив или в чистую банку; женщина (с помощью партнера или сама) вводит свежую сперму во влагалище, как можно дальше. Другие положительные женщины и их партнеры, чтобы зачать ребенка, занимаются сексом без презерватива только в те дни, когда зачатие наиболее вероятно (в середине цикла, через 14 дней после первого дня менструации). В этом случае нужно осознавать, что риск заражения для мужчины существует.



Женщины МСЖ в Акапулько, Мексика (Две из них сейчас уже стали мамами).

Этот вопрос касается не только принятия решений на будущее. Многие положительные женщины узнали о своем диагнозе, когда уже были беременны. Если ты была в таком положении, ты знаешь, как это тяжело. Возможно, тебя заставляли против твоей воли сделать аборт или даже стерилизацию. Если ты решила доносить беременность, это, вероятно, было для тебя нелегкое время - ты училась жить со своим ВИЧ-положительным диагнозом и одновременно беспокоилась о здоровье еще не родившегося малыша. Женщины в таких случаях не всегда получают поддержку, в которой нуждаются.

«Мы с мужем ВИЧ-положительные. Мы пошли к врачу, когда я была беременна на третьем месяце. Врач посоветовал прервать беременность, потому что у мужа был низкий иммунный статус. Врач сказал, что ребенок родится с уродствами».

ВИЧ-положительная женщина, Таиланд

Annie Bungeerthy/Panos Pictures



Сесилия, ВИЧ-положительная мама из Перу, со своей ВИЧ-отрицательной дочкой.

На вопросы, возникающие в такой ситуации, нет простых ответов. Многим положительным женщинам даже не дают выбора, как поступить. Гораздо лучше, когда у нас есть возможность взвесить ситуацию, оценить свои чувства, получить объективную информацию, а потом принять решение, которое нам подходит. Какое бы решение мы ни приняли, нам нужны поддержка и помощь.



Если женщина ВИЧ-положительная, будет ли ее ребенок ВИЧ-положительным?

ВИЧ может передаваться от женщины ее ребенку. Однако у большинства детей, родившихся от ВИЧ-положительных матерей, заражение не происходит. По современным данным, не заражаются примерно две трети детей, матери которых ВИЧ-положительные.

«В 1989 году, когда я была беременной, я получила положительный диагноз. У меня родился красивый малыш, я назвала его Ворис ЛаМан. К несчастью, мой малыш был положительным, у него начался СПИД, и он умер, когда ему было три с половиной года».

Моника Джонсон, диагноз с 1989 года, США

Вот данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) относительно риска передачи ВИЧ от матери младенцу:

- Две трети детей, рожденных у матерей с ВИЧ, не заражаются вообще.
- Из оставшейся одной трети детей, которые заражаются, две трети заражаются внутриутробно или во время родов.
- Одна треть из всех заразившихся детей получают ВИЧ во время грудного вскармливания.



Моника Джонсон, США

Есть данные, свидетельствующие о том, что риск передачи вируса повышается, если у матери проблемы со здоровьем или если у нее есть симптомы СПИДа. Если собираешься забеременеть или если ты уже беременна и собираешься рожать, помни: чем лучше ты позаботишься о себе во время беременности, тем благоприятнее будет ее исход для тебя и для ребенка.

«Если мы действительно хотим заботиться о детях, нам надо продумать, каким образом мы можем сохранить здоровье их матерей».

Ребекка Денисон, ВИЧ-положительная мать ВИЧ-отрицательных близнецов, США

Многие положительные женщины убедились, что беседа с другими положительными женщинами о рождении детей помогла им разобраться в собственных чувствах. Некоторые женщины, если у них есть выбор, не идут на риск рождения ВИЧ-положительного ребенка. Другие взвешивают все возможные исходы и решают рожать. Хотя у большинства дети рождаются без ВИЧ-инфекции, некоторые дети рождаются с ВИЧ. Это суровая реальность. Но это не обязательно должно помешать тебе принять решение родить ребенка.

Смотри ПАМЯТКУ № 3
Снижение передачи ВИЧ
от матери ребенку
Стр. 51



Марлин и Маргарета

«Я узнала о том, что я ВИЧ-положительная, на восьмом месяце беременности. Я не имела представления о ВИЧ и АЗТ. Я была в шоке. Сейчас моей дочери Маргарете пять лет, у нее ВИЧ. Некоторое время назад ей поставили диагноз «СПИД». А я все надеялась, что моей дочке повезет, что ей не придется бороться с этим вирусом».

Марлин Диаз и ее дочь Маргарета, у обеих диагноз с 1993 года, США

Лечение при беременности

Существует несколько методов, в том числе медикаментозное лечение, которые могут снизить риск передачи ВИЧ от матери ребенку.

МСЖ выступает за то, чтобы у всех беременных положительных женщин был доступ к современным методам лечения. Но пока что приходится с горечью признать, что существует глубокое неравенство между позитивными женщинами разных стран в отношении доступности лечения, информации и медицинского обслуживания.

Рождение ребенка

Что известно о родах ВИЧ-положительных?

До двух третей инфицированных детей получили ВИЧ в утробе матери или при родах. Плановое кесарево сечение может снизить риск передачи ВИЧ во время родов, но это очень дорогостоящая операция, недоступная большинству положительных женщин. Кесарево сечение более опасно для женщины, чем обычные роды; боль-



ше времени требуется на выздоровление. Плановое кесарево сечение отличается от экстренного, которое предпринимают при угрозе жизни для матери или ребенка. Такая экстренная операция не обеспечивает дополнительную защиту от ВИЧ.

«Мне нужно было решить, принимать или не принимать АЗТ, чтобы снизить риск для будущего ребенка. Кроме того, я должна была решить, будут ли мне делать кесарево сечение, а позднее - подумать о том, буду я кормить ребенка грудью или нет. Мы все это обсуждали вместе с мужем - я хотела, чтобы он принимал участие в этих решениях».

Бриджет, ВИЧ-положительная, Замбия

Как я узнаю, ВИЧ-положительный у меня ребенок или нет?

Все дети рождаются с антителами матери в крови. Пройдет года полтора или даже больше, прежде, чем ты узнаешь, положительный твой ребенок или отрицательный.

Многие ВИЧ-положительные мамы говорят, что сразу после рождения ребенка лучше всего посвятить все свое внимание физическому и эмоциональному благополучию малыша. Не забывай и о собственном здоровье - это поможет тебе ухаживать за ребенком и получить радость от материнства.



Рут, ВИЧ-положительная мама, и ее ВИЧ-отрицательная дочка Сара



Грудное вскармливание

Если я положительная, значит ли это, что я не должна кормить ребенка грудью?

Это очень трудный вопрос. На него нет простого ответа, многое зависит от обстоятельств твоей жизни.

Некоторые малыши заразились ВИЧ через грудное молоко. По статистике, примерно 10 из 90 детей, рожденных у ВИЧ-положительных матерей, заражаются при грудном вскармливании.

Положительным женщинам нужна информация как о риске грудного вскармливания, так и о риске в отсутствие грудного вскармливания. Материнское молоко бесплатно, питательно и защищает малыша от заражения другими инфекциями. Положительным женщинам рекомендуется вскармливать ребенка грудью только в тех ситуациях, когда грудному вскармливанию нет подходящей альтернативы. Положительным женщинам требуются научные данные, чтобы знать, какие альтернативы существуют, и принимать решение самостоятельно.

«Моему ребенку при родах давали АЗТ, но никто не сказал мне, чтобы я не кормила грудью».

Мерси Махалемеле, ВИЧ-положительная,
Южная Африка



Отилия,
ВИЧ-положительная,
Зимбабве

Нам нужны объективная информация и возможность обсуждения вопроса о том, какой реальный выбор у нас имеется. Если ты не собираешься кормить грудью, тебе нужно знать ответы на следующие вопросы:

- Какую замену грудному молоку ты сможешь доставать или покупать?
- Есть ли у тебя возможность мыть бутылочки, соски и другую посуду, чтобы избежать инфекций?
- Достаточно ли обеззаражена вода, которой ты пользуешься?
- Можно ли будет готовить детские смеси в гигиеничных условиях?
- Обеспечит ли искусственное питание достаточно питательных веществ твоему ребенку, не будет ли ребенок голодать?

Ясно, что тяжелее всего дается решение о грудном вскармливании ВИЧ-положительным женщинам из развивающихся стран, где недостаточно ресурсов и многие люди живут в бедности.

Тем не менее некоторые положительные женщины в развивающихся странах уверены, что смогут найти альтернативу грудному молоку для своих малышей.

В поисках искусственного питания женщины обращаются и к смесям промышленного производства, и к старинным средствам, которые применялись, если у матери не было молока. Они пользуются козьим молоком или готовят жидкую кашу из молотых бобов сои или зерен сорго. Женщинам нужны исследования, которые бы показали, можно ли сцеживать грудное молоко и затем избавляться от вируса путем кипячения или замораживания. Сохранит ли грудное молоко свои полезные качества при такой обработке?

Другие женщины считают, что грудное вскармливание - самый подходящий для них вариант. Как бы ты ни решила кормить своего ребенка, твое решение должно уважать. Ты стремишься дать своему малышу самое лучшее, что в твоих силах.

«Первые два дня я не кормила грудью. Но каждый раз, когда я смотрела на него, я понимала, что он голодный. Как я могу называть себя матерью, если я не кормлю? И тогда я решила кормить грудью. Я сказала о моем решении медсестрам. Они пытались меня отговорить, но я уже приняла решение. Я кормила его грудью, и проблем не было. Проблемы были только с теми людьми, которые знали мой ВИЧ-статус».

Отилия, ВИЧ-положительная, Зимбабве



WHP Photo by L. Gubb



Женщина из Эфиопии со своими детьми

Если ты решила не кормить грудью, ты можешь столкнуться с критикой со стороны семьи и друзей, а также медицинского персонала. Иногда, если женщина не кормит грудью, люди не понимают причины и предполагают, что у нее ВИЧ. Однако если твой партнер или родные знают твой ВИЧ-статус и понимают риск для ребенка, они помогут тебе, поддержав твоё решение. Ты можешь попросить поддержку у врача, акушерки или подруги, которые объяснят другим, что по медицинским показаниям тебе не рекомендуется кормить грудью.

«В больнице медсестры пытались заставить меня кормить грудью моих близнецов. Мне надо было объяснить им про мой статус, а я не хотела это делать. Потом пришла свекровь и устроила скандал. Есть поверье, что если ты не кормишь грудью, значит, твой ребенок не от мужа. Муж поддержал меня, он сказал всем, что я сразу же должна буду вернуться на работу, и поэтому мы решили, что так будет лучше. Сейчас близнецам уже год, и они прекрасно растут».

Примроза, ВИЧ-положительная, Зимбабве

Бывает нелегко решить, кормить ребенка грудью или нет. Но именно нам принадлежит право выбрать то, что будет лучше для наших малышей.

«Я не пытаюсь найти виноватых в том, что у моей дочки ВИЧ-положительный статус. Я просто жалею, что у меня тогда не было той информации, которая есть сейчас. Я многое сделала бы иначе. Положительные женщины хотят рожать детей более ответственно. Нам нужны более основательные исследования, чтобы мы представляли себе всю картину».

Марлин Диаз и ее дочь Маргарета,
у обеих диагноз с 1993 года, США

Смотри ПАМЯТКУ №3
Снижение передачи ВИЧ
от матери ребенку»
Стр. 51



5

Что мы говорим НАШИМ ДЕТЯМ

У большинства ВИЧ-положительных женщин мира дети есть или появятся в будущем. Те из нас, кто живет с ВИЧ и растит детей, борются и за собственное здоровье и за благополучие ребенка. Некоторые из наших детей имеют ВИЧ-положительный статус.

Наряду с другими практическими задачами, которые ежедневно ставит перед нами жизнь, нам приходится принимать решение, говорить или не говорить детям о нашем ВИЧ-статусе. Если сказать, то как потом помочь ребенку справиться с этой проблемой среди невежественного и враждебного окружения? Позитивным женщинам приходится находить собственные ответы на вопрос о том, как говорить с детьми о жизни, смерти и ВИЧ. Вот некоторые вопросы, которые поставила перед нами жизнь, и ответы, которые подсказал нам опыт.

Надо ли мне говорить моим детям, что я ВИЧ-положительная?

Ты не одинока на этом трудном пути. Многие женщины, живущие с ВИЧ, имеют детей и размышляют над этим вопросом. У нас нет на него простого ответа - за исключением того, что детям в такой ситуации очень важно иметь возможность поговорить с людьми, которым они доверяют.

«Для нас, матерей, живущих с ВИЧ, самый болезненный вопрос - это наши дети. Мы в сомнениях относительно того, как подготовить детей к переменам, которые ждут их впереди. Мы не знаем, как и когда это нужно делать. Мы всегда вынуждены считаться с той завесой секретности, которая окружает наше заболевание».

Сковия, ВИЧ-положительная, Уганда

Я хочу сказать детям, но не знаю, с чего начать

Нашим детям нужна точная информация, предоставленная в понятном для них виде. Но как и когда сказать детям, решать только нам. Некоторые женщины говорят с детьми сами. Другие предпочитают вести этот разговор вместе со своим партнером.

«Я определенно избегаю разговора с сыном о смерти. Если бы мне пришлось лечь в больницу и там бы мне сказали, что дела мои плохи, тогда и наступил бы момент для такого разговора. Но я понимаю, что мы должны быть готовы заранее. Надо бы завести с ним разговор на эту тему, пока я чувствую себя хорошо».

Мэгги, диагноз с 1988 года, Великобритания

Что если ребенок задаст мне вопрос, на который я не смогу ответить?

Совершенно нормально сказать, что ты не знаешь ответа на вопрос ребенка. Ты можешь объяснить, что информация о ВИЧ постоянно меняется. Мы все время узнаем о вирусе что-то новое. Иногда дети задают вопросы, которые приводят нас в смущение, - например, о половой жизни или об интимных частях тела. Некоторым женщинам бывает неловко при таких вопросах. Постарайся ответить просто и честно - твоему ребенку нужно понять что-то важное для себя.

«Дети прекрасно понимают, что происходит. Они задают тебе каверзные вопросы не для того, чтобы ты уходила от ответа. Дети многое принимают таким, как оно есть, без осуждения. Я всегда и обо всем говорю с дочкой откровенно».

ВИЧ-положительная женщина, Австралия



ВИЧ-положительная мама из Австралии со своей ВИЧ-отрицательной дочкой



Полезно было бы задать самой себе вопросы такого рода:

- Что чувствуют мои дети?
- Какие самые важные физические и эмоциональные потребности есть у моих детей?
- Что я могу сделать, чтобы помочь детям справиться с моим диагнозом?

У многих родителей разговор с детьми о диагнозе происходит не сразу, а постепенно. Маленьким детям нужно время, чтобы усвоить самые простые знания о ВИЧ и о твоей ситуации. Часто дети сами подсказывают тебе, когда они готовы услышать и узнать больше. Они начнут задавать вопросы и поднимут эту тему - может быть, не прямо, а окольным путем.

«Мне легко говорить о жизни с ВИЧ на форумах, международных встречах, перед политическими лидерами. Но при этом мне очень тяжело говорить с собственными детьми - это, пожалуй, одно из самых трудных дел для меня. Детей всегда отодвигают «на потом». Я не говорила с дочерью о своем статусе, пока она сама как-то раз мне не сказала: «Мама, я надеюсь, через семь лет найдут лекарство от ВИЧ». Я была поражена. Наши дети узнают последними, и мы считаем само собой разумеющимся, что они не понимают и не могут понять, что происходит. Но они понимают. Они переживают стресс и страх точно так же, как взрослые».

Беатрис Вир, ВИЧ-положительная, Уганда

Многие родители предпочитают не говорить детям или не имеют удобной возможности сказать. Дети узнают о ВИЧ-положительном статусе родителей, когда те заболевают. Несмотря на все перемены, во многих странах диагноз «ВИЧ-инфекция» все еще считается равнозначным смертному приговору. Неудивительно при таких обстоятельствах, что дети ассоциируют ВИЧ-положительный диагноз родителей со смертью.

Где я могу получить поддержку, если она мне понадобится?

Если ты знаешь других ВИЧ-положительных родителей или можешь связаться с ними, было бы полезно поговорить об их опыте с собственными детьми. Также многие контактные лица МСЖ имеют детей и смогут рассказать тебе о своем опыте.

«Мне как одинокой матери нелегко заботиться о собственном здоровье и одновременно о здоровье моего ребенка, который тоже положительный. Мне повезло, потому что у меня есть родные и друзья, которые знают наш статус и помогают нам. Я поняла это, когда сама обратилась к ним за помощью».

Марлин Диаз и ее дочь Маргарета, у обеих диагноз с 1993 года, США



Лиза и Мариса

«Я ничего не говорила своей дочери около полутора лет. Она уже знала о своем отце. Сейчас она знает и обо мне, но ей было очень, очень тяжело»

ВИЧ-положительная женщина





6

Памятные тетради и шкатулки

Иногда ВИЧ-положительные женщины предпочитают заранее решить все практические вопросы, которые могут возникнуть в случае их смерти. Мы пишем завещание. Мы планируем, как будут организованы наши похороны, а при необходимости и похороны партнера. Мы договариваемся с родителями и друзьями о том, кто будет заботиться о наших детях.

Многие из нас также задумываются о том, как важно оставить детям память о нашей жизни вместе. Все больше положительных женщин создают «памятные тетради», чтобы оставить их детям в случае своей смерти. Роль памятной тетради может выполнить обычная тетрадь или альбом. Вместо тетради можно сделать памятную шкатулку из любой коробки, которая есть у тебя под рукой.

«Мы выяснили у детей, что они хотели бы знать, и спросили матерей, что они боятся сообщить детям. Так мы придумали памятную тетрадь. Это тетрадь с записями о нашей жизни. Мать создает эту тетрадь вместе с ребенком, и это дает им возможность общаться друг с другом. В тетради записано все хорошее о тебе, твоей жизни и твоём супруге. В ней также записано твое видение будущего. В ней сказано, что произойдет, если ты заболеешь, и какие у тебя планы на дальнейшую жизнь своего ребенка».

Беатрис Вир, ВИЧ-положительная, Уганда



Найти время для записей и размышлений.

Ты можешь поместить в памятную тетрадь или шкатулку все, что захочешь.

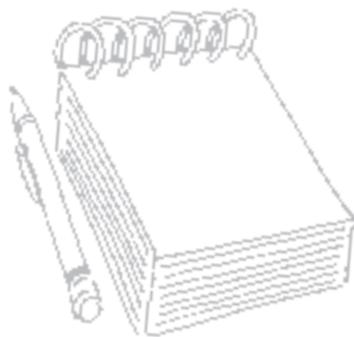
- Ты можешь поместить туда фотографии с короткими описаниями того, кто на них изображен, где и когда был сделан снимок.
- Если у тебя есть видеокамера или диктофон, ты можешь подготовить специальную видеопленку или аудиозапись со своим обращением.
- Ты можешь написать стихи или рассказы.
- Ты можешь положить погремушку или другую маленькую игрушку.
- Некоторые женщины рисуют «генеалогическое древо», на котором помещают сведения о родственниках и предках своих детей.



Личные записные книжки

Некоторые из нас начали делать записи о своих детях. Мы записываем те мысли и чувства, которые возникают у нас, когда мы видим, как растут наши дети.

Что ты хочешь сохранить в памяти своего ребенка? Один из способов заставить работать свое воображение в этом направлении - вспомнить интересные события и мысли из своей жизни и жизни ребенка. Вот список, который подскажет тебе и другие идеи:



Мы все уникальны. Наши дети и любимые уникальны. Существует много разнообразных способов поддержать друга, поделиться опытом и обрести уверенность в себе. Мы надеемся, что идея «памятных тетрадей» или «памятных шкатулок» вдохновит тебя и ты придумаешь, что еще может помочь тебе и другим женщинам твоего региона справиться с утратами и скорбью, которые несет с собой болезнь.

«Оценка этого проекта показала, что дети охотно в нем участвуют, а мамы счастливы, что у них получается такой диалог с детьми».

Беатрис Вир, ВИЧ-положительная, Уганда

- Наша семья родом из...
- Твоих бабушку и дедушку звали...
- Вот какие профессии были в нашей семье: ...
- Я родилась в.... Твой отец родился в...
- Когда я была маленькой,
- В нашей семье всегда уважали и ценили...
- Ты сделал(а) свои первые шаги, когда тебе было...
- Ты сказал(а) свои первые слова, когда тебе было...
- Твои первые слова были...
- Из еды тебе больше всего нравилось...
- Ты не любил(а) ...
- В раннем детстве твоим любимым занятием было...
- Твои любимые книга... игра... герой мультфильма... телепередача... были...
- Я всегда смеялась, когда ты...
- Я всегда буду помнить то время, когда ты...
- Я надеюсь, ты не забудешь то время, когда...
- Самый главный совет, который я прошу тебя не забывать, когда ты вырастешь...
- Я хочу сказать тебе, что я тебя очень люблю...



Отношения с людьми

Партнеры, дети, друзья, родители, братья и сестры, бывшие партнеры, сотрудники, коллеги - ВИЧ-инфекция может повлиять на наши отношения со многими людьми.

«Я люблю его, но должна признаться, я пережила период, когда я его ненавидела. Я была совершенно наивной, мне даже в голову не приходило, что с ним происходит. Для меня это был шок. Поэтому мне было так полезно поговорить с другими ВИЧ-позитивными женщинами, которые прошли через то же самое».

ВИЧ-положительная женщина, Шотландия

«Иногда я в шутку говорю, что я теперь замужем за СПИДом. Мы живем вместе, мы все делаем вместе. Мы каждый вечер разговариваем друг с другом».

Пимай, ВИЧ-положительная, Таиланд

«Нам трудно говорить с нашими мужьями, друзьями и родными о нашем заболевании. Некоторые боятся, что от них отвернутся, если они расскажут о своей ситуации».

Бернис и Нерис, ВИЧ-положительные, Венесуэла

Если оказалось, что ты ВИЧ-положительная и беременная

Некоторым из нас поставили диагноз во время беременности. Нам пришлось не только внутренне справляться со своим диагнозом и беспокойством по поводу здоровья ребенка, но и говорить об этом со своим партнером. Хотя многие ВИЧ-негативные партнеры ВИЧ-позитивных женщин заботливы и готовы нас поддержать, немало и таких, которые впадают в гнев и во всем нас обвиняют. Если есть возможность, обоим партнерам полезно получить консультацию семейного психолога.

Если партнер заболел первым

Во многих других случаях женщины узнали свой ВИЧ-статус только когда их партнер заболел или умер. Проблема была не в том, как сказать партнеру, а как пережить эту смерть, плюс свой собственный диагноз, плюс, нередко, диагноз ребенка. Это был момент, когда многим из нас казалось, что весь мир рушится у нас под ногами. Когда известие о ВИЧ-статусе партнера становится предметом сплетен, нас нередко лишают права на частную жизнь. Мы знаем, что такое пережили тысячи и тысячи женщин.

«Это было в 1985 году, когда у меня родился мой последний сын. Я начала замечать, что у моего дорогого мужа появились проблемы и странные болезненные симптомы. 31 мая 1986 года мой муж скоропостижно умер. Я ничего не понимала, не верила случившемуся, все время плакала. И тут врачи мне сказали, что следующей умру я».

Дженнифер, диагноз с 1988 года, Уганда

Бывают ситуации, когда мужчина ВИЧ-положительный, но либо не знает этого, либо не в силах сказать правду. Его жена может от него заразиться. Если она заболит первой, может оказаться, что она первой будет обследована на ВИЧ.

«Большинство ВИЧ-позитивных женщин получают вирус у себя дома, а не на улице: они заражаются в своей собственной постели».

Джованна Торрес, диагноз с 1995 года, Перу



Покойная Милли с Джекобом, любовью ее жизни



«Иногда, если женщина первая обследуется на ВИЧ, муж потом отказывается от обследования. Он говорит: «Я не болен». Я считаю, что очень важно убедить пару обследоваться вместе».

ВИЧ-положительная женщина, Африка

Как это ни печально, но от некоторых позитивных женщин отказывались партнеры или родные, иногда при этом выгоняя женщину из дома и лишая крыши над головой. Некоторые женщины, которые знали, что их заразил партнер, были тем не менее отвергнуты партнером и его семьей, когда получили диагноз. Конечно, не все партнеры и семьи отворачиваются от позитивных женщин, хотя вначале бывают шокированы и расстроены. ВИЧ-положительные женщины вместе со всем ВИЧ-положительным сообществом выступают против враждебного отношения общества к людям с ВИЧ. Мы все достойны уважения - женщины, дети и мужчины.

«К сожалению, дискриминация в отношении женщин в моей стране - очень распространенное явление. Женщины ухаживают за своими умирающими мужьями, но если женщине поставят этот диагноз и она скажет мужу, он может ее бросить».

Мартин Сомда, ВИЧ-положительная, Буркина-Фасо



Мартина Сомда

«Муж бросил меня в 1993 году, когда я сильно заболела и мне сообщили мой ВИЧ-статус. Муж не ожидал, что я положительная, он к тому времени уже купил себе вторую жену и привел в наш дом. Он сказал, что я шлюха, что я ревнивая, и за это Бог наказал меня, послал мне этот вирус. Иногда он выгонял меня из дома вместе с моими детьми и заставлял спать под открытым небом».

Анна, ВИЧ-положительная, Зимбабве

«Иногда люди боятся сказать другим о диагнозе, потому что считают, что от них отвернутся. Они решили, что им будет легче, если они не будут ставить себя в такое положение. Я считаю, что прятаться и всех избегать - неправильно и вредно. Когда-нибудь тебе встретится мужчина, который тебе понравится. Что будет, когда он узнает, что ты положительная? Да, возможно, он уйдет. Но если он уйдет, то какая тебе разница? Значит, его и знать не стоило. Но есть вероятность, что он не уйдет, а останется с тобой. А ты никогда не узнала бы об этом, если бы не преодолела свой страх, что от тебя отвернутся».

ВИЧ-положительная женщина, Австралия

Насилие

Как это ни печально, иногда ВИЧ-положительный диагноз провоцирует жестокость и агрессию со стороны семьи или со стороны соседей, если им стало известно о диагнозе. Если тебя обижают, ты можешь обратиться в местную женскую организацию. Нельзя допустить, чтобы женщину били. Недопустимо, чтобы с женщиной жестоко обращались из-за того, что она ВИЧ-положительная. Никто из нас не виноват в своем ВИЧ-положительном диагнозе. Никто из нас не заслуживает жестокого обращения.

«Они все кричали, и мне были слышны их слова. Они хотели сжечь меня заживо, застрелить, убить меня. Кто-то кричал, что меня надо держать за стеклом, в помещении, откуда я не могла бы выйти и где все могли бы меня видеть».

Руби, ВИЧ-положительная, Бангладеш



Гнев

Многие женщины узнали о своем ВИЧ-положительном статусе раньше своего партнера. Они были в шоке, потому что никогда не изменяли партнеру.

«Я очень переживала и злилась из-за нечестности моего партнера. Он был моим единственным сексуальным партнером. Я пошла сдавать анализ, когда узнала, что у него было много связей на стороне».

Диана, ВИЧ-положительная, Малайзия



Дружба

Новое счастье

Никто не станет утверждать, что жить с ВИЧ легко, но не всегда все плохо и мрачно. Ни одна из нас, если бы у нее был выбор, не заразилась бы ВИЧ по своей воле. Тем не менее этот диагноз помогает провести переоценку своей жизни. Мы ценим радостные истории - и свои, и чужие - даже когда преодолеваем трудные времена. После получения ВИЧ-положительного диагноза многие женщины считают, что у них больше никогда не будет близких отношений с кем-либо. Но эти печальные чувства пройдут. Некоторые из нас нашли новую любовь. И, конечно, для многих из нас главная опора в жизни - это наши друзья, и старые, и новые.

«Одна из причин того, что я вышла замуж, в том, что я хотела сделать своего рода публичное заявление. Многие люди думали: какой смысл двум ВИЧ-положительным вступать в брак, ведь брак обращен в будущее. Люди, которые были гостями на нашей свадьбе, много лет до этого ходили только на похороны, и для них это было переменой обстановки. Это было празднование жизни и будущего».

Фиона, ВИЧ-положительная, Уганда

«Я никогда бы раньше не подумала, что у меня могут быть близкие отношения с женщиной, а сейчас, когда они есть, я счастливее, чем когда-либо. Жизнь полна сюрпризов».

Андреа Скопп, ВИЧ-положительная, США

«Я вышла замуж за ВИЧ-отрицательного мужчину три года назад, и мы усыновили мальчика».

Нира, диагноз с 1986 года, Израиль

«Я решила выйти замуж за такого же, как я, ВИЧ-положительного. Мы поженились, и я очень верна этим отношениям, потому что мы хорошо понимаем друг друга. Мои родители тоже счастливы, потому что они не ожидали, что я, со СПИДом, найду партнера, который на мне женится. Все в нашей деревне просто в транс от нашего брака».

Сара, диагноз с 1988 года, Уганда

Счастье





Мартина, Есения и Синди

«Я не употребляю наркотики уже два года, потому что хочу жить. У моего друга живут двое его детей. Они зовут меня мамой. Я завязала с наркотиками из-за этих детей. Я хочу быть в состоянии заботиться о них. Мой друг положительный. Так получилось, что мы оба ВИЧ-положительные. Если бы он был положительный, а я нет, я все равно была бы с ним... Мне очень повезло, я встретила хорошего мужчину. У меня все сейчас идет гораздо лучше, чем раньше».

Шугар, диагноз с 1991 года, США

ное в любви. Куда более важны понимание, поддержка, забота и желание прожить жизнь со смыслом и с уважением друг к другу».

Беатрис Вир, ВИЧ-положительная, Уганда

Беатрис и Ричард

«Ричард очень раздражает родных моего бывшего мужа. После его смерти семья решила, что меня обязан унаследовать в качестве жены младший брат мужа. Это был ничего не подозревавший 17-летний мальчик, который мало что вообще знал о СПИДе. Собственно говоря, и весь их клан, и этот мальчик считали, что в смерти моего бывшего мужа была виновата я. Они думали, что я «сглазила» его. Я очень рада, что огорчила и своих родных, и семью бывшего мужа своим «упрямством». Взамен я получила такое счастье, которого, я уверена, не нашла бы ни в каком другом случае. Мои отношения с Ричардом, который тоже ВИЧ-положительный, показали мне, что секс - не самое важ-



8

Секс и Сексуальность



Многим женщинам секс нравится и доставляет удовольствие. Но с другой стороны, многим секс никогда не был нужен, их принуждали к сексуальным отношениям. В некоторых культурах не принято или даже запрещено, чтобы женщина открыто говорила о сексе или о сексуальном здоровье. Научившись более свободно говорить о сексе, женщины смогут лучше понять, что им нужно и чего они хотят.

«Мужчины не понимают, как женщины вообще могут получать удовольствие от секса. Считается неестественным и даже опасным, если женщина пытается говорить о сексе».

Мартин Сомда, ВИЧ-положительная,
Буркина-Фасо

А как насчет секса?

После получения диагноза у женщин бывают самые различные реакции. Нередко в тот момент нам меньше всего хотелось думать о сексе. Есть женщины, которые никогда не теряют сексуальных желаний. Другие испытывают облегчение, что теперь могут отказаться от секса, который им и раньше не нравился. Отношение к сексу меняется у всех нас в зависимости от того, кто мы, какой у нас партнер, как мы себя чувствуем, сколько нам лет и есть ли у нас дети.

«Даже когда я физически хорошо себя чувствую, а так бывает почти всегда, порой мне кажется, что вирус захватил все мое тело, и от этого я чувствую себя нежеланной, особенно если у меня вагинальные инфекции или если я устала».

Филиппа, диагноз с 1986 года

«Я всегда была очень, очень осторожной, даже до диагноза. В 80-х, когда мы с подружками выходили гулять, у нас в ушах висели серьги-презервативы. Это было модно, современно. Можно сказать, мало что изменилось в моей сексуальной жизни с тех пор, как мне поставили диагноз».

Але, диагноз с 1998 года, Аргентина

Близость

Многие женщины ассоциируют секс с желанием близости с другим человеком. Близости можно достичь, если обнимаешь любимого человека или тебя обнимают, если ласкаешь или целуешь. Такая чувственность дает эмоциональное удовлетворение, ощущение комфорта и душевного тепла.

«Когда я узнала, что инфицирована, я думала, что никогда больше не буду заниматься сексом. Сейчас я уже через многое прошла, и у меня чудесные отношения с любимым человеком. Хорошо бы, если бы и тогда, при получении диагноза, мне не казалось все таким безнадежным».

Джо Манчестер, диагноз с 1986 года,
Великобритания



Кейт и Стив



Сюзанна Дебьен



Я беспокоюсь о том, как бы не заразить партнера, - каков риск?

Женщине заразить полового партнера - мужчину или другую женщину - гораздо труднее, чем мужчине заразить женщину. У многих из нас ВИЧ-отрицательные партнеры, которые живут с нами и остаются отрицательными. Тем не менее мужчина может заразиться при незащищенном сексе с ВИЧ-положительной женщиной. Это почти всегда происходит при проникающем вагинальном сексе (когда мужчина вводит член во влагалище женщины) без презерватива. Другие заболевания, передающиеся половым путем, инфекции ротовой полости или менструальная кровь повышают вероятность заражения. Независимо от обстоятельств безопасный секс предупреждает передачу ВИЧ и к тому же защищает тебя от других инфекций, передающихся половым путем.

«Мне кажется, очень важно помнить: вирус - это не все, что есть во мне. Я напоминаю себе, что моим любимым по-везло, ведь им встретила в жизни такая уникальная женщина».

ВИЧ-положительная женщина, Великобритания

Многим ВИЧ-положительным женщинам хотелось бы поговорить с партнером о сексуальной жизни. Есть ли способ иначе построить сексуальные отношения? Что в них может оставаться таким же, как прежде? Хотя начать разговор о сексе бывает нелегко, если он начат и лед тронулся, это очень сближает партнеров.

«ВИЧ - это самое лучшее, что когда-либо произошло с моим браком. Раньше бывало, что муж вообще не приходил домой, а сексом мы занимались только когда он был пьян. Сейчас мы стали разговаривать, а безопасный секс открыл для меня новые ощущения - например, когда мы ласкаем друг друга».

Татенда, ВИЧ-положительная, Зимбабве

«Для меня так же важно сказать партнеру, что мне нравится в сексе, как и сообщить, что я ВИЧ-положительная».

ВИЧ-положительная женщина, Великобритания

«Я отношусь к своим прошлым партнерам с некоторой горечью и досадой. Часто жалуются, что мужчины в Ботсване используют женщин. Их интересует в женщинах только сексуальный аспект. После того, как они получили удовлетворение, женщину бросают. Поскольку это общая проблема, очень важно, чтобы мы, женщины, научились добиваться использования презерватива. Это легче сделать, чем изменить психологию».

Дипуо, диагноз с 1992 года, Ботсвана

Что такое безопасный секс?

Безопасный секс - это способ не допустить попадания зараженной спермы или влагалищных секретов в организм партнера при незащищенном проникающем половом контакте. Незащищенный секс - это секс без презерватива. Инфицированная менструальная кровь содержит ВИЧ, поэтому не рекомендуется заниматься оральным сексом с ВИЧ-положительной женщиной во время менструации. Оральный секс - это когда один партнер губами или языком ласкает половые органы другого. Чаще всего ВИЧ передается половым путем при вагинальном или анальном проникающем сексе без презерватива.



Существует много приятных и безопасных способов получить сексуальное удовольствие. Можно целоваться - нежно или страстно, ласкать языком чувствительные места, научиться доводить партнера до оргазма руками или пальцами, шептать сексуальные истории, научиться сексуально удовлетворять себя, когда ты одна, обнимать или ласкать своего партнера, когда он или она удовлетворяет себя, делать друг другу медленный чувственный массаж, обниматься и говорить слова любви - все это замечательные виды секса! Поиск нового и эксперименты в сексе приносят в результате еще больше удовольствия и близости.

Безопасный секс - это забота не только о партнере, но и о себе

Очень важно защищать себя от других инфекций, которые могут ослабить твою иммунную систему. Бывает, что не все сразу получается. Безопасный секс - это процесс постоянного совершенствования. Если у тебя не получилось один раз, подумай, как в следующий раз сделать лучше.

Если ты не пользуешься другими противозачаточными средствами, безопасный секс с презервативом предохранит тебя от нежелательной беременности. Мы, ВИЧ-положительные женщины, хотим делать свободный и осознанный выбор относительно беременности и рождения детей.

Смотри ПАМЯТКУ № 6
Презервативы
Стр. 56

Женские презервативы

Чаще всего мы слышим о мужских презервативах. Но есть также новый вид презервативов, специально разработанный для использования женщинами. Он так и называется - «женский презерватив», или «фемидом». Преимущество женского презерватива в том, что им пользуется сама женщина, а значит, она и решает, когда его использовать.

«Нам очень понравилось, что можно заснуть, обнявшись, а потом начать по новой, не вставая и не меняя презерватив. Мой муж очень доволен - он теперь может не беспокоиться, что у него пропадет эрекция и все такое».

Татенда, ВИЧ-положительная, Зимбабве

«Когда я это в первый раз увидела, я подумала: «Нет, ни за что! Он похож на большой пластиковый пакет - он туда не поместится!» Но мне объяснили, что он должен быть большим, чтобы подходить для любого размера пениса, а внутри меня он просто собирается в складки, и все нормально».

ВИЧ-положительная, секс-работник, Зимбабве

Кейт и Стив



«Я всегда получала больше удовольствия от орального секса. Хотя долгое время меня это беспокоило из-за того, что так много внимания уделяют «половому акту». Сейчас я уже не беспокоюсь. В конце концов, это лишь один из многих видов секса, а теперь оказывается, что он еще и более безопасный».

ВИЧ-положительная женщина, Великобритания.



Если ты занимаешься безопасным сексом, это также означает, что тебе не грозит реинфицирование, то есть ты не рискуешь заразиться другим штаммом ВИЧ. Реинфицирование может привести к тому, что количество вируса у тебя в крови увеличится. Некоторые штаммы ВИЧ устойчивы к противовирусным лекарствам. Если ты заразишься таким штаммом, противовирусные лекарства, когда ты начнешь их принимать, не будут на тебя действовать.

«Мы были вместе еще до того, как я получила диагноз. Вначале мне не удавалось поговорить с ним о сексе - он вел себя так, как будто проблем нет, потому что мы оба положительные. Мне это надоело, но я его люблю, и я хотела сохранить семью из-за детей. Я принесла домой брошюры, где говорилось о реинфицировании, и он отнесся к этому серьезно. С тех пор он стал пользоваться презервативами».

ВИЧ-положительная женщина, Шотландия

Безопасный секс снижает риск заражения другими заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП) - такими, как герпес, хламидия, остроконечные кондиломы, гепатиты В и С, сифилис и гонорея. ЗППП могут иметь тяжелые последствия для позитивных женщин. Безопасный секс также защищает от кандидоза, который партнеры могут передать друг другу во время секса.

«Это так замечательно - иметь средство предохранения, которым я могу пользоваться сама. Это совсем не то, что зависеть от него, надеясь, что он чем-то там пользуется. Иногда они в последнюю минуту могут передумать, а если станешь настаивать, тебя просто побьют. Женский презерватив - он с самого начала уже там, и я чувствую себя защищенной. У меня уже год, как не было ни одного венерического заболевания, и я знаю, что я не заражаю своих клиентов».

ВИЧ-положительная, секс-работник, Зимбабве

Смотри ПАМЯТКУ № 8
Заболевания и инфекции,
передающихся половым путем
Стр. 60

Проблемы с презервативами

Некоторые мужчины скажут тебе, что они терпеть не могут пользоваться презервативом. Они утверждают, что им не нравится ощущение или что если они не пользуются презервативом, это доказывает, как они любят тебя. Иногда партнер может обвинить тебя в том, что ты ему не доверяешь или предположить, что ты ему изменяла, если ты говоришь о презервативах. Мы, позитивные женщины, слышали все эти отговорки и оправдания. Мы хотим защитить себя и своих партнеров, но они также должны относиться к нам с уважением.

«Иногда мне ужасно надоело все время слышать о том, что я несу ответственность. А как насчет партнера - у него есть какая-то ответственность?»

ВИЧ-положительная женщина, США

Другие решения

Хотя использование женского презерватива в большей степени зависит от самой женщины, некоторые мужчины не позволяют женщинам его использовать. В этих случаях женщины вынуждены находить другие способы безопасного секса. Во многих странах женские презервативы недоступны или слишком дороги, чтобы ими пользоваться каждый день. К этой ситуации женщины также научились подходить творчески.

«Мой партнер не надевает презерватив, хотя он знает, что я ВИЧ-положительная. Я разговаривала с другой женщиной, такой же, как я, и она сказала, что пользуется диафрагмой и смазкой со спермицидом. Я подумала, что можно было бы тоже так попробовать».

ВИЧ-положительная женщина, Великобритания





Чья ответственность?

Большинство людей в мире не знают свой ВИЧ-статус. Многие предполагают, что они ВИЧ-отрицательные, и не предохраняются. Но безопасный секс - ответственность каждого, а не только наша.

«Если женщина придет домой и скажет: «Нам сегодня раздавали презервативы», ей ответят: «Иди и отнеси их обратно». Поэтому мы приглашаем мужчин в наши группы поддержки, чтобы они просвещались, а потом шли и разговаривали с другими мужчинами. Мы не хотим, чтобы нам говорили, что это касается только женщин».

Агнес, диагноз с 1990 года, Уганда

«Во мне с детства воспитывали убежденность, что мужчина - это хозяин. Забавно, что я бунтовала против многих устоев, употребляла наркотики, но никогда не ставила под сомнение это представление о мужчинах. Я пыталась говорить с мужем о презервативах, но он не обращал внимания. Теперь я говорю себе, что не все должно быть на моей совести. Как говорится, «танго танцуют вдвоем», и не я одна несу ответственность».

ВИЧ-положительная женщина, Шотландия

Некоторые из нас убеждают партнера пользоваться презервативом, говоря, что мы не хотим забеременеть или хотим пока подождать с рождением следующего ребенка. Неважно, правда это или нет, - важно, что таким образом можно убедить мужчину заниматься безопасным сексом, не говоря ему, что ты ВИЧ-положительная. Другие женщины убеждают партнера заниматься более безопасными видами секса, такими, как оральный секс или взаимная мастурбация, и избегать вагинального или анального проникающего секса.

«Если я не хочу говорить кому-то, что у меня ВИЧ, я просто настаиваю на том, чтобы он пользовался презервативом. Если он не хочет, тогда никакого секса!»

ВИЧ-положительная женщина

Презерватив порвался!

Иногда так случается, что презерватив рвется или соскальзывает во время секса. Не впадай в панику! Очень маловероятно, чтобы твой партнер мог заразиться в результате одного такого случая. Вероятность заражения выше в случае многократного незащищенного секса.

«Однажды, когда мы с мужем занимались любовью, у нас порвался презерватив. Мы очень испугались. Но несколько недель спустя он проверился и в очередной раз получил отрицательный результат».

ВИЧ-положительная женщина

Естественная среда

Клинические испытания доказали, что женщины, которые пользуются спринцеванием или вводят какие-либо химические вещества во влагалище, значительно более уязвимы для ЗППП и ВИЧ. Это происходит из-за того, что меняется естественная химическая среда влагалища. Восстановить эту естественную среду можно, перестав спринцеваться. Некоторые женщины обнаружили, что если ввести во влагалище натуральный живой йогурт, это приносит облегчение и помогает восстановить естественную среду.

Микробициды

Мы продолжаем надеяться, что будет проводиться больше научных исследований на тему микробицидов. Это противовирусные мази, которые создают пленку, уничтожающую ВИЧ. Они не обладают эффектом смазки, и поэтому будут приемлемы и для тех, кто практикует «сухой секс». Микробициды будут прекрасным альтернативным средством безопасного секса для всех позитивных женщин, которые хотят сами распоряжаться собственным телом.



Сухой секс

В некоторых странах мужчины предпочитают, чтобы влагалище партнерши было сухим. Они считают, что так получают больше ощущений от проникающего секса. Однако естественная смазка и секреты влагалища появляются у женщин сами собой, поэтому чтобы достичь сухости, женщины прибегают к разным методам - например, высушивают влагалище с помощью куска ткани или пользуются настоями трав, которые вызывают сухость.

«Если я не буду пользоваться травами, чтобы быть «тугой и сухой», мой муж пойдет к другой женщине».

Мэри, ВИЧ-положительная, Зимбабве

Высушивание влагалища может привести к появлению незаметных микротрещин на слизистой оболочке, даже если женщина этого не чувствует. Из-за сухости значительно повышается вероятность трещин и разрывов во время незащищенного проникающего секса. Сухость влагалища также может вызвать разрыв презерватива.

«Это больно, но я в любом случае не должна испытывать удовольствие, иначе он подумает, что я опытная».

Чипо, ВИЧ-положительная, Зимбабве

Женщине бывает трудно убедить партнера, что заниматься сексом «на сухую» опасно. Можно попытаться объяснить ему, что при сексе без смазки презервативы рвутся. Возможно, он согласится использовать «чуть-чуть» смазки.

«Одно из препятствий, мешающих профилактике ВИЧ/СПИДа в Ботсване, - сухой секс. Самое ужасное - женщины сами себя убеждают, что должны соглашаться на сухой секс, если хотят выйти замуж».

Дипуо, ВИЧ-положительная, Ботсвана

Я боюсь насилия

Некоторые из нас живут с агрессивными партнерами. Другие боятся, что партнер может рассердиться на них, если они предложат безопасный секс. При этих обстоятельствах обсуждать безопасный секс трудно и даже невозможно. Попробуй получить помощь в местной женской или антиСПИДовской организации. Но если ты не можешь получить поддержку, не ставь себя под угрозу насилия ради того, чтобы заниматься безопасным сексом.

«У нас в Уганде законы молчат о такой проблеме, как изнасилование в браке. Предполагается, что выйдя замуж, ты дала согласие на секс в любой момент».

Беатрис Вир, ВИЧ-положительная, Уганда

Важно помнить, что ты не несешь ответственность за агрессивное поведение партнера. Насилие - не твоя вина, что бы он тебе ни говорил. Ты сама как личность, твоя жизнь, твое эмоциональное и физическое благополучие очень важны. Даже в ситуациях, которые кажутся безнадежными, часто удается что-то изменить.

«Я оставила позади насилие, страх и жестокость и обрела новые силы, о которых в себе даже не подозревала».

ВИЧ-положительная женщина

«Мне очень трудно любить себя и заботиться о себе после того, как я столько лет постоянно жила среди насилия. Я сейчас учусь жить по-другому, но это трудно. Мне нужно, чтобы как можно больше людей понимали меня, были со мной терпеливы и принимали такой, какая я есть».

ВИЧ-положительная женщина



Истории успеха

Общаться, говорить на тему секса не всегда легко. Постоянно думать о жизненных переменных, о проблемах, связанных с ВИЧ, о необходимости безопасного секса бывает просто невыносимо. Однако можно менять свою жизнь постепенно, а результат в итоге будет ощутимым. Даже если сегодня ты чувствуешь себя бессильной перед лицом обстоятельств, завтра, возможно, ты почувствуешь себя сильнее.

«Ты можешь многое изменить. Мне раньше в голову не приходило, что я могу о чем-то попросить. А тут я вдруг начала говорить что-то типа «мне нравится, когда ты меня трогаешь вот здесь»».

ВИЧ-положительная женщина

«Когда я выступаю перед аудиторией, я рассказываю слушателям о моем любимом письме, которое я получила после презентации, где рассказала о том, как я была инфицирована ВИЧ. «Дорогая Джейн Фаулер, - написала мне 12-летняя школьница, - я вообще даже не думала, что после пятидесяти кто-то еще занимается сексом».

Джейн Печиновски-Фаулер, 63 года,

ВИЧ-положительная, США



Линда и Пруденс



«Я открыла для себя, как здорово заниматься любовью с женщиной - это было самое лучшее, что произошло со мной за долгое время».

ВИЧ-положительная женщина, Австралия

«Я много узнала, читая книги о том, как женщины могут стать более решительными и требовательными. Я теперь больше доверяю сама себе и стала несколько более уверенной. Я учусь быть требовательной и добиваться своего. Это замечательно».

ВИЧ-положительная женщина

«ВИЧ-положительный диагноз сделал меня более изобретательной. Мне теперь больше нравится играть - флиртовать, целоваться, ласкать друг друга».

Але, диагноз с 1998 года, Аргентина

«В моей культуре говорить о сексе не принято. Я боялась, что меня выгонят, если я скажу мужу, что я позитивная. Я долго не говорила ему. Мы так до сих пор и не говорили о сексе, хотя теперь мы пользуемся презервативами».

ВИЧ-положительная женщина, Таиланд





Утраты и Скорбь

Больно потерять любимого или близкого человека. ВИЧ-положительный диагноз означает, что мы лицом к лицу столкнулись с возможностью собственной смерти. У каждой из нас бывают самые разные эмоции, мысли и поступки, когда кто-то знакомый умирает. Не существует «правильного» способа выразить свою скорбь - этот процесс различен у разных людей, в разных культурах и даже в разных сообществах.

«Не существует раз и навсегда установленного способа пережить утрату. Это чувство все еще переполняет меня и, я думаю, так будет всегда. Если кто-то говорит мне, что со временем будет легче, я их посылаю подальше. Потому что легче не становится. Только ощущаешь скорбь по-другому. А Джона уже не вернешь».

ВИЧ-положительная женщина, Австралия



Вспомним о женщинах, которых мы потеряли

«Я сейчас боюсь заболеть. Я не так боюсь смерти, как самого процесса умирания. Это так некрасиво. Сейчас я думаю о том, что надо составить завещание. Сегодня утром я мылась в ванной и думала, кто будет моим душеприказчиком? Это становится все серьезнее - мой страх заболеть и умереть. Вся эта проблема такая сложная, такая огромная».

ВИЧ-положительная женщина

Как составить завещание

Завещание - это документ, в котором ясно выражена воля человека относительно того, что должно произойти после его или ее смерти. Составить завещание легко. Однако многие люди не решаются написать завещание, потому что думают, что это трудно, или им кажется, что из-за этого они скорее умрут.

Следующие рекомендации были разработаны в Танзании, поскольку в этой стране все большее число женщин и детей остаются без средств к существованию. Иногда из-за отсутствия правильно составленного завещания собственность, земля и деньги умершего кормильца переходят к другим членам семьи.

Завещание следует составлять в соответствии с местными законами, хотя основные принципы одинаковы везде. С помощью завещания можно:

- Обеспечить, чтобы дом, участок земли и другое ценное имущество перешли тем людям, которым хочет их оставить завещатель;
- Указать, с кем останутся дети, а при отсутствии партнера назначить опекуна;
- Указать, кто будет следить за тем, чтобы завещание было выполнено (доверенное лицо или душеприказчик);
- Дать инструкции по организации похорон.

Чтобы завещание имело силу, оно должно:

- Быть написано авторучкой или напечатано;
- Содержать подпись завещателя и четко проставленную дату;
- Быть заверено свидетелями, присутствующими при подписании завещания и проставлении даты. Количество необходимых свидетелей определяется законами страны. Свидетелями не могут быть лица, указанные в завещании как получатели; Быть составлено в момент, когда завещатель в здравом рассудке и не находится под принуждением.

Хотя смерть - неизбежная часть нашей жизни, это не облегчает нашу боль, когда мы теряем близких нам людей. Это тяжело пережить. Когда люди рядом с нами умирают, это заставляет нас лицом к лицу столкнуться с возможностью собственной смерти. Будет ли у нас время попроситься со всеми? Как переживут это наши любимые?

Многочисленные утраты

Некоторые из нас уже потеряли родителей, детей, партнеров, братьев и сестер, друзей и коллег из-за ВИЧ-инфекции. Мы несем тяжелое бремя печали и скорби. Когда мы теряем других позитивных женщин, с которыми мы объединились для взаимной поддержки и борьбы за наши права, это приносит в нашу жизнь еще один источник печали.

Вспомнить тех, кого мы потеряли

«Можно было бы подумать, что я привыкла к смерти, но это не так. Каждая смерть вставала передо мной, как химера моей собственной надвигающейся кончины. Это чувство усилилось со смертью многих смелых женщин, которые собрались вместе, чтобы создать нашу группу, в том числе моей подруги, вместе с которой мы основали группу. Я все больше убеждаюсь в важности ритуалов и церемоний, которые окружают кончину. Как важно для меня уделить свое время и внимание тому, чтобы вспомнить умершую подругу, чтобы отметить с благодарностью ту жизнь, которую она прожила. Чтобы еще хотя бы раз собраться вместе с теми, кто также был в ее жизни, и разделить нашу общую скорбь».

Бев Грит, диагноз с 1984 года, Австралия



Оксиллия Чимусуро, Зимбабве
«У меня нет слов, чтобы выразить всю глубину моей печали, что наша прекрасная Оксиллия умерла. Мы были подругами с 1992 года, и я любила ее за ее страстность, за ее смелость и ее замечательное чувство юмора. Она очень многому меня научила. Обладая мощным чувством справедливости, она боролась против дискриминации, против навешивания ярлыков, против невежества и страха вокруг проблемы СПИДа. Она любила многих людей, заботилась о многих, и в ответ люди любили ее. Оксиллия, я люблю тебя. Мне тебя так не хватает».

Джо Манчестер, диагноз с 1986 года,
Великобритания



Покойные Оксиллия Чимусуро и Винни Чикафумбва

Винни Чикафумбва

«Покойная Винни Чикафумбва была первопроходцем. Именно благодаря ей была создана Национальная ассоциация людей с ВИЧ/СПИДом в Малави. Винни обладала добрым и мягким характером, но она заставила себя стать борцом, воевать и побеждать во имя других людей».

Линда Франсис, ВИЧ-положительная, Зимбабве



Дженин ван Веркум

Дженин ван Веркум, Нидерланды
«Все, что бы она ни делала, было пронизано блестящим чувством юмора и любовью к людям».

Танне де Гой, Нидерланды

Марифа Танате

«Смелая, умная, красивая Марифа была для меня настоящим источником вдохновения. Мне будет очень не хватать ее. Она научила меня правилам игры и была для меня примером. Она боролась за наше общее дело до самого конца».

Колин Перес, ВИЧ-положительная, Гуам



Любимый малыш Петудзай умер в 1997 году

«В августе 1997 года начались худшие дни моей жизни. Таку исполнилось два года, и я отметила его день рождения вместе с ним в больнице. Он лежал в больнице уже в шестой раз. Он тихо скончался дома 3 октября 1997 года».

Петудзай, ВИЧ-положительная, Зимбабве

Но даже в самые тяжелые времена мы ищем способ справиться с потерей любимых и с возможностью нашей собственной смерти. Дети и друзья дают нам любовь и желание жить. Мы получаем поддержку, где только возможно. Мы опираемся на удивительную способность женщин находить в себе источник сил даже в самые тяжелые моменты жизни.



Дженнифер, Уганда

«В 1997 году я начала замечать, что со мной происходит что-то неладное - я чувствовала слабость, усталость, то и дело болела голова, поднималась температура, хотелось спать. Эти симптомы выбили меня из колеи, но я сумела снова встать на ноги. Как всегда, я боролась, как боец, жила позитивно и обдумывала, как мне умереть с достоинством, если придется умирать».

Дженнифер, диагноз с 1988 года, Уганда

«Каждый года мы проводили СПИД-мемориал, посвященный нашим женщинам, которые умерли. Глория умерла от лимфомы; Кристина, Айви и Ирен умерли от МАК. Кристина умерла от экспериментального лекарства, которое ей прописали от заболевания почек. Нэнси и Барбара были больны СПИДом, а умерли от рака. Наша группа под названием «Сестра - сестре» определенно нуждалась в отдыхе от СПИДа. Мы потеряли 15 из наших сестер».

ВИЧ-положительная женщина, США



Коммерческий Секс Секс на продажу



«Я - одинокая мать, лесбиянка, работаю проституткой в массажном салоне. Я предохраняюсь - надеваю шеечный колпачок и пользуюсь презервативами с каждым без исключения клиентом». ВИЧ-положительная, секс-работник

«Теперь мы уже можем настаивать на том, чтобы клиент использовал презерватив. Я заметила, что из-за боязни СПИДа сократилось количество желающих заниматься проникающим сексом». ВИЧ-положительная, секс-работник

«Обычно клиенты приходят пьяные, и женщинам трудно договориться с ними о безопасном сексе. Если женщина настойчиво просит надеть презерватив, клиент может применить силу». Мэри, ВИЧ-положительная, коммерческий секс-работник, Индия

Некоторые позитивные женщины занимаются сексом за деньги или в обмен на продукты и вещи. Некоторые из нас называют себя секс-работниками, другие нет. Иногда коммерческий секс - это наш выбор. Иногда это единственный способ для нас добыть деньги, чтобы прокормить семью или сохранить крышу над головой. Иногда нам угрожают насилием и другими наказаниями, если мы откажемся продавать свое тело за деньги.

Не существует достоверных доказательств того, что секс-работники способствуют распространению ВИЧ. Как правило, секс-работники берут на себя ответственность за свое здоровье и благополучие.



Индийские секс-работники: решим проблему вместе

«Мы буквально умоляем мужчин предохраняться. Мы беспокоимся не только о них, но и об их женах. И все равно нас изображают злодейками».

Селви, ВИЧ-положительная, секс-работник, Индия

Там, где доступны презервативы, многие секс-работники просят, чтобы клиенты их использовали. Даже если клиент обещает больше денег за незащищенный секс, большинство секс-работников все же настаивают на использовании презервативов. Там, где презервативы достать не так просто, многие секс-работники предлагают только безопасные виды секса - удовлетворяют клиента рукой (мастурбация) или делают минет (оральный секс), избегая проникающего вагинального или анального секса.

«Когда я только начинала работать, клиенты иногда говорили о СПИДе, выражали беспокойство. Некоторые говорили, что не будут больше ходить к уличным девушкам. И все же при этом многие поднимали скандал из-за презервативов, говоря: «Я чистый, я сплю только со своей девушкой, я больше ни с кем не сплю, можешь мне поверить», или «Я не за то плачу деньги, чтобы делать это с резинкой», или «Просто ты мне очень нравишься - с другими девушками это неважно, а тебя я хочу чувствовать!». Но я пока потеряла только одного клиента, отказавшись делать это без презерватива».

ВИЧ-положительная, секс-работник

Те из нас, кто продает секс за деньги, часто сталкиваются с дискриминацией, даже внутри антиСПИДовских организаций и среди других позитивных женщин. МСЖ принимает и приветствует всех ВИЧ-положительных женщин и самым важным считает то, что нас всех объединяет.

Социальная дискриминация

«Женщина - секс-работник оказывается на улице - без пищи, без крова, без медицинской помощи. В Пуне в любой день можно увидеть женщину, лежащую на обочине, - ей нужен врач, ей нужна социальная поддержка. Общество, которое несет ответственность за страдания секс-работников, не готово позаботиться о них».

Мэри, ВИЧ-положительная, секс-работник, Индия

В некоторых странах, если женщина носит с собой презервативы, это может быть использовано как доказательство, позволяющее арестовать и осудить ее по обвинению в проституции. Такая ситуация подвергает секс-работников риску, лишая их возможности защитить себя и своих клиентов от ВИЧ-инфекции. МСЖ вместе с другими организациями выступает против такой практики и требует ее отмены путем изменения законов.



Женщины в местах Лишения свободы

Оказаться в местах лишения свободы - тяжелая ситуация для любой женщины. Для ВИЧ-положительной женщины это особенно тяжело. Некоторые из нас были впервые обследованы на ВИЧ, когда оказались в заключении, и там узнали о своем ВИЧ-положительном статусе. Находясь в изоляции, боясь негативной реакции со стороны персонала и других заключенных, многие женщины в этой ситуации не могут ни с кем поговорить о своей проблеме, кроме медперсонала. Некоторые из-за своего ВИЧ-статуса содержатся отдельно от других заключенных.

«Мне сообщили диагноз в тюрьме. Мне объявили, что я ВИЧ-положительная, но не велели никому говорить об этом, чтобы не было массовой истерии. Если меня спрашивали, я должна была отвечать, что у меня якобы гепатит В. Потом меня посадили в отдельную камеру и передавали мне еду через окошко. Я не представляю менее подходящего места для получения такой новости. Я не знала, что мне делать. Мне было плохо, у меня была героиновая ломка. Я весила всего 44 килограмма».

Ли, диагноз с 1987 года, Великобритания

Некоторые женщины, находясь в заключении, не могут писать в письмах или говорить со своими родными и друзьями о ВИЧ, потому что в тюрьме ничего нельзя сохранить в секрете. Письма просматри-



Ли, Великобритания

ваются, а разговоры прослушиваются. Персонал тюрем передает другим, а новости в тюрьме распространяются быстро.

В некоторых странах, таких как Австралия, Аргентина, Бразилия, Великобритания, США и Таиланд, позитивные женщины, как в заключении, так и на свободе, ведут кампании борьбы за доступ к информации и службам поддержки для позитивных женщин, находящихся в местах лишения свободы. В ходе этих кампаний необходимо учитывать тот факт, что даже при доступности информации получение ее в тюрьме может вызывать трудности. Например, если другие женщины заметят, что одна из них интересуется информацией о ВИЧ или обращается за поддержкой, как они отнесутся к ней? Не окажется ли она среди полной изоляции и враждебности?

«Здесь, в «Альбионе», всегда существовали предрассудки и стереотипы в связи с этой проблемой. До сих пор слово «СПИД» здесь произносят шепотом. Это печально, но факт. У нас здесь замечательная группа поддержки, мы собираемся вечером по четвергам. На наших встречах нет конкретной программы. Мы говорим о том, что чувствуем, о своих успехах и надеждах. Мы доверяем друг другу, потому что у нас общая проблема - и у тех, кто инфицирован, и у тех, кто беспокоится о близких и любимых».

Линда Суарес, ВИЧ-положительная, исправительное учреждение «Альбион», США

Сотрудникам тюрем и всем заключенным требуется просвещение в области СПИДа, чтобы уменьшить изоляцию и жестокое отношение к позитивным женщинам в тюрьмах. Во многих странах постепенно развивается работа с женщинами-заключенными. Но сделано в этом направлении еще очень мало.

«Изменилось ли что-то? Безусловно. Но многие ВИЧ-положительные женщины все еще страдают тайне от всех, потому что эта болезнь затрагивает запретные темы: смерть, секс и сексуальное поведение, наркотики. Все эти темы вызывают страх. ВИЧ/СПИД все еще остается причиной дискриминации со стороны персонала и других заключенных». Ли, диагноз с 1987 года, Великобритания



Заявление МСЖ о Молодых женщинах

Молодые женщины - самая быстро растущая категория людей с ВИЧ. МСЖ считает, что люди всего мира, от правительств до сообществ и семей, должны признать особую незащищенность молодых женщин с ВИЧ во всех регионах. Мы все должны обращаться к опыту молодых женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом, и прислушиваться к ним. Мы все несем ответственность за защиту молодых женщин от эксплуатации - экономической, сексуальной и эмоциональной. Необходимо выделить ресурсы для просвещения, поддержки и повышения социального статуса ВИЧ-положительных молодых женщин.

«Сегодня в Уганде не редкость встретить восемнадцатилетнюю вдову. Почему у нас считается, что эти молодые женщины должны провести всю свою жизнь в одиночестве, в то время, как их сверстники-мужчины легко получают поддержку окружающих, если снова вступают в брак? Может быть, потому что мужчина считается в большей степени человеком, чем женщина? Или потому что экономические возможности дают мужчинам больше власти?»

Беатрис Вир, ВИЧ-положительная, Уганда

Некоторые из нас узнали о своем ВИЧ-положительном статусе, когда еще учились в школе. Все наши надежды и мечты об интересной карьере и независимой жизни, о любви, о создании со временем собственной семьи оказались под угрозой.

«Моя мать спрашивала, нет ли у меня ВИЧ-инфекции. Потом она как-то заметила, что у меня увеличен лимфоузел, и снова стала интересоваться. Она предупредила меня: «Если узнаешь, что у тебя СПИД, обязательно сообщи нам, чтобы мы больше не тратили деньги на твоё образование».

Дэйзи, диагноз с 1992 года, Нигерия

Если мы рассказываем родным и друзьям о своем ВИЧ-статусе и получаем поддержку, нас иногда начинают излишне опекавать и контролировать. Мы благодарны за поддержку, но мы хотим чувствовать себя независимыми взрослыми людьми. Даже когда мы приходим в группы поддержки для позитивных женщин, мы часто сталкиваемся с такой же чрезмерной опекой со стороны более старших женщин в группе.

Хотя существует сходство в ситуации более взрослых и молодых женщин, живущих с ВИЧ, однако молодые женщины часто имеют гораздо меньше власти над своим положением. Их часто считают незрелыми и не достойными того уважения, которое более взрослые женщины получают, когда вступают в брак или становятся матерями. Некоторые молодые женщины, которые уже имеют интимные отношения, оказываются в полной изоляции, когда на них обрушивается СПИД.

«У молодой женщины, живущей с ВИЧ, жизнь никогда не идет гладко. Общество всегда смотрит на тебя подозрительно. Тебя воспринимают, как источник опасности и смертельную угрозу всему обществу».

Беатрис Вир, ВИЧ-положительная, Уганда



Мари-Жозеф,
Камерун



«Я часто слышала об этом от других девушек и молодых людей - о том, как низкая самооценка и недостаток самосознания способствуют такому поведению, которое как раз и ставит нас под угрозу заражения ВИЧ. О том, как у них не было достаточной информации о ВИЧ, чтобы понять, что они действительно рискуют заразиться. Как часто молодые женщины просто хотят, чтобы их любили, чтобы им говорили, что они достойны любви. Они на все готовы пойти ради того, чтобы найти такую любовь. Вы знаете, молодые люди растут не в вакууме. Мы все развиваемся при поддержке семьи, друзей, воспитателей, учителей и других людей, которые нам помогают. А что происходит, когда мы лишены такой поддержки?»

Антигона Ходжинс, диагноз с 1990 года, США

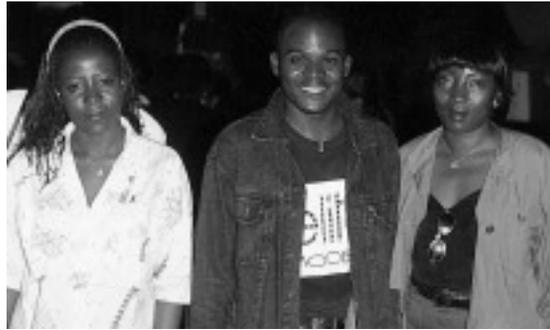
Подобно многим молодым женщинам во всем мире мы стараемся выработать наши собственные нравственные ценности и взгляды на жизнь. Мы начинаем задумываться об отношениях с другими людьми и о том, как ВИЧ-инфекция повлияла на проявление нашей сексуальности.

«К тому времени, как я поступила в университет в 1994 году, я уже знала, что я ВИЧ-положительная. Я твердо решила, что не буду ни с кем вступать в интимные отношения и заниматься сексом. Приняв такое решение и оказавшись в новой для себя среде, я чувствовала себя очень одинокой, слабой, мне было неуютно, а еще очень обидно, когда я видела, как другие студентки ходят со своими парнями на вечеринки, в клубы, на ночные шоу».

Дэйзи, диагноз с 1992 года, Нигерия

«Статистика показывает, что самый быстрый рост новых заражений происходит в группе от 18 до 24 лет. Это возраст, когда ходишь в ночные клубы, когда хочется рисковать, когда употребляешь алкоголь и наркотики и когда у тебя такое отношение ко всему - а ну вас, мне ничего не страшно, я буду жить вечно».

Кэти, 21 год, диагноз с 1995 года, Австралия



Мари-Жозеф, Тита и Эуфразия, Камерун

Многие молодые женщины вынуждены переживать все это в одиночку. Тебе кажется, что ты такая единственная на свете. Когда мы встречаем других молодых женщин и делимся нашим общим опытом жизни с ВИЧ, мы чувствуем себя не так одиноко. Также очень полезно иметь возможность поговорить с более старшими женщинами, которые пережили то же самое и готовы помочь советом и поддержкой.

Одна из главных проблем для молодых женщин - то, что большая часть предназначенной нам информации направлена на предотвращение заражения ВИЧ-инфекцией. Но мы уже ВИЧ-положительные! Во многих странах самая высокая скорость распространения ВИЧ - именно среди молодых женщин.

«Если вы говорите: «Профилактика, профилактика», и говорите так, словно среди молодых людей нет таких, кто уже инфицирован, если вы не говорите о консультировании и обследовании на ВИЧ, то получается, что вы на самом деле не говорите им, что они могут заразиться. Люди так делают все время и не понимают этого. Так произошло со мной. Никто ни разу не посоветовал мне пойти обследоваться. Меня даже отговаривали от этого. Говорили, ты молодая, ты женщина, у тебя все в порядке».

Антигона Ходжинс, диагноз с 1990 года, США

Важно слушать молодых женщин и поддерживать их искренне и творчески. Нельзя недооценивать ту работу, которую нам всем предстоит вести с молодежью. Прислушаться к историям молодых женщин - необходимый первый шаг в этой работе.

Оом, Таиланд





13

Позитивные женщины Встречи и Перемены

«Из разорванных нитей, в которые превратили нашу жизнь, мы должны сделать новую одежду».

Мерси
Махалемеле,
ВИЧ-положительная,
Южная Африка

«Я сама очень долго занималась собственной дискриминацией. Сейчас я начинаю понимать, насколько важно помочь женщинам осознать свои права».

Рут, диагноз с 1991 года,
Филиппины

«Помните: вместе мы выстоим, врозь мы погибнем. Позитивные сестры - объединяйтесь!»

Линда Рид,
диагноз с 1988 года,
Ирландия



Пруденс,
Южная Африка

ВИЧ и СПИД навсегда изменили нашу жизнь. Мы продолжаем вести нелегкую борьбу с невежеством, страхом, безразличием в обществе, а также с тяготами и печалью в нашей личной жизни. Но мы многому научились. Мы знаем, что контакты с позитивными женщинами всего мира помогают всем нам обрести силу и уверенность.

«Из-за страха, который разжигают средства массовой информации, людей с ВИЧ увольняют с работы, их считают ненужными, оставляют без надежды и без будущего. Но мы не отказались от надежд и строим планы на будущее».

Оом, ВИЧ-положительная, Таиланд

«Если все пойдет, как запланировано, я скоро выйду замуж. Я очень волнуюсь. Я думала с тех пор, как получила свой диагноз, что это никогда не произойдет. Но Бог добр ко мне, и это скоро случится».

Сью Бартон, диагноз с 1993 года,
Нидерландские Антильские острова

«Мы знаем из нашего опыта, что позитивным женщинам очень хорошо удается просвещение: поговорив с ними, люди начинают больше понимать. Но нам нужна поддержка, если от нас хотят, чтобы мы поддерживали других».

Дороти, ВИЧ-положительная, Кения

«Люди смогли свободно говорить о СПИДе. Они лучше понимали проблему и чувствовали потребность помочь другим. Проблема была уже не в вирусе. Теперь нам было нужно определить наши потребности и выяснить, что для нас самое важное».

Агнес, диагноз с 1990 года, Уганда

«Теперь я верю, что ВИЧ - это еще не конец жизни. Это может быть началом новой жизни, в которой ты будешь заботиться о себе».

Диана, ВИЧ-положительная, Малайзия



Имани и Мерси

«Я считаю, что где бы в мире мы ни жили, ВИЧ-положительный диагноз приводит к глубоким размышлениям и фундаментальным переменам в нашей жизни».

Джан, диагноз с 1995 года, Германия

«Мне 32 года, у меня четверо своих детей и еще восемь сирот моей покойной старшей сестры, которая вместе с мужем умерла от СПИДа. Стыд, стресс и дискриминация у нас в Центральной Африке мешают всякому общению на тему СПИДа. Я беседую со студентами, школьниками, государственными служащими, торговцами, прихожанами разных церквей, с проститутками, вдовами, мусульманами, работниками больниц, лаборантами центров диагностики ВИЧ, родителями ВИЧ-положительных детей. Я проделала большую работу, дорогие мои подруги. Я установила контакты с 2 600 позитивными женщинами. Но еще так много предстоит сделать».

Колетт Мусса, диагноз с 1991 года,
Центрально-Африканская Республика

«Невежество порождает страх, страх порождает нетерпимость, нетерпимость порождает ненависть. Если мои открытые выступления помогут разрушить этот ужасный порочный круг, я обязана сделать хотя бы это».

Дорин Миллман, 63 года,
ВИЧ-положительная, Канада



Права человека и ВИЧ

«Сказано, что у всех нас есть право на жизнь, здоровье и образование. Куда же делись все эти права?»

Джованна Торрес, диагноз с 1995 года, Перу

«Мы должны давать женщинам больше информации. Но это очень трудно, когда у женщин нет прав, когда им внушают, что они низшие существа в сравнении с мужчинами, что они ничего не значат, когда даже маленьким мальчикам говорят, что они имеют право командовать женщинами».

Мартин Сомда, ВИЧ-положительная,
Буркина-Фасо

Во всем мире ежедневно нарушаются права человека в отношении женщин. Многие женщины не могут заработать себе на жизнь и не имеют средств даже на самое необходимое. Кроме того, во многих культурах женщин в принципе не признают равными мужчинам и тем более не обращаются с ними, как с равными. Эти обстоятельства приводят к тому, что женщины более уязвимы и менее защищены от заражения и болезни. Для этих женщин ВИЧ, вероятнее всего, будет еще одним фактором, способствующим их угнетению. К сожалению, многие из нас страдают от дискриминации и враждебности только по той причине, что мы ВИЧ-положительные.

Более 50 лет назад, в 1948 году, Генеральной Ассамблеей ООН была принята Всеобщая декларация прав человека. Хотя с тех пор прошло много лет, мы до сих пор боремся за элементарные человеческие права. МСЖ считает, что все женщины, живущие с ВИЧ/СПИДом, достойны уважения, соблюдения элементарных прав, предоставления информации и поддержки.

Мы надеемся, что данное Пособие хотя бы немного поможет в этом.

«Сейчас, когда я открыто говорю о своем ВИЧ-статусе, я знаю, что мы можем требовать соблюдения наших прав. Сейчас я считаю, что должна поддерживать тех ВИЧ-положительных, которые боятся, и помочь им выступить с требованием о соблюдении своих прав. Они не должны терпеть угнетение со стороны других людей».

Мэри, 20 лет, ВИЧ-положительная, Индия

«Когда я узнала свой диагноз, моими первыми чувствами были страх и отчаяние. Но почти сразу же я начала ходить в группу взаимопомощи, и постепенно у меня появилась смелость, чтобы справиться с новой ситуацией в моей жизни. Благодаря этому уникальному опыту я повзрослела и очень много узнала. Я познакомилась с удивительными, сильными женщинами, которые хотят жить и которые надеются построить общество, основанное на уважении и равенстве».

Марина, диагноз с 1996 года, Бразилия

Смотри ПАМЯТКУ № 9
Права человека и ВИЧ
Стр. 62



«Я вступила в Сеть поддержки «Женщины и СПИД». Наконец-то я обрела уверенность и знание своих прав. Я обратилась в суд и отсудила свой дом у мужа и его второй жены».

Анна, ВИЧ-положительная,
Зимбабве

Источники и Благодарности

Источники

При подготовке этого пособия МСЖ были использованы материалы, опубликованные в замечательных информбюллетенях, книгах и других источниках информации для людей с ВИЧ/СПИДом, включая следующие:

- AIDS Action - the international newsletter on AIDS prevention and care, Healthlink Worldwide, Britain
- AIDS Treatment Update, NAM, Britain
- Child Health Update, Special joint issue with AIDS Action, Britain
- Fact Sheet 1.98, Breastfeeding and HIV Transmission, SAFAIDS. P.O.Box A509, Avondale, Harare, Zimbabwe Fax: 263 4 3361/4 e-mail: info@safaids.org.zw
- HIV and AIDS: What all women (and our partners) need to know, North Manchester Health Promotion, Britain
- ICW News - International Community of Women Living with HIV/AIDS newsletter, Britain
- Keep It Simple: K.I.S.S. Guide to Safe Sex, Centre for the Study of Sexually Transmissible Diseases, La Trobe University, for the National Centre for Disease Control, Australia
- Newslines - People with AIDS Coalition of New York, USA
- Positive Development: setting up self-help groups and advocating for change. A manual for people living with HIV, GNP+ in collaboration with Healthlink Worldwide, Britain, 1998
- Positive Women - A Newsletter by Women living with HIV/AIDS in Uganda (NACWOLA)
- Positively Women - Living with AIDS, edited by Kate Thompson and Sue O'Sullivan, Britain
- Positive Women's Newsletter, Victoria, Australia
- A Positive Life: Portraits of Women Living with HIV, River Huston and Mary Berridge, USA
- Positive Women - Women with HIV/AIDS Speak Out, Women's Health Resource Collective, Victoria, Australia
- SAFAID NEWS - Southern Africa AIDS Information Dissemination Service Bulletin, Zimbabwe
- Sexual Healing - a Guide for Women with HIV, published by The Terrence Higgins Trust for Positively Women, and written by Sue O'Sullivan, Britain
- STOPAIDS News - A Trimester Publication of STOPAIDS Organisation, Nigeria
- WORLD - newsletter, USA

Благодарности

Мы благодарим организации Healthlink Worldwide, GNP+ и Health Education Authority за любезно предоставленную ими информацию.

Огромная благодарность составительнице пособия, Хансе Патель-Канвал, и редактору Сью О'Салливен. Обе они сделали гораздо больше, чем требовали их служебные обязанности.

Сердечное спасибо всем женщинам, которые высказывали свои конструктивные замечания в процессе работы над пособием, и в особенности нашим региональным представительницам, чей вклад в подготовку пособия был очень ценным. Мы также благодарны за помощь контактным лицам МСЖ во всем мире и сотрудницам офиса МСЖ в Лондоне, которые не жалея сил трудились над пособием, особенно Филиппе Лоусон, Джо Манчестер, Кейт Томсон, Арабе Мерсье, Мэгги Мейтсон, Эль Троссеро и Алегрии.

Джилиан Макин и Джанет Хедли работали над дизайном и производством пособия. Сью Лукас, Сиан Лонг, Сюзан Перл и Нел Друс дали ценные рекомендации. Ники Дэвис и Бен Плами из Positive Action оказали необходимую моральную поддержку. Доктор Сара Медж из Royal Free Hospital помогла при написании раздела о беременности, родах и грудном вскармливании, а также о ЗППП.

МСЖ также благодарит всех женщин, чьи высказывания цитируются в пособии анонимно или с указанием имени.

МСЖ выражает свою признательность всем, кто принял участие в переводе и публикации русскоязычного издания пособия «Самое необходимое для позитивной женщины»:

Ирине Савельевой за перевод пособия.

Просветительскому центру «ИНФО-Плюс» за публикацию пособия.

Российской сети людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.

Российскому фонду «ИМЕНА».

Российским ВИЧ-положительным женщинам за ценные советы и комментарии при подготовке русскоязычного издания.

Благодарность за поддержку

МСЖ благодарит Программу «Позитивное действие» компании Глаксо Веллком за поддержку издания на английском языке.

МСЖ выражает глубокую признательность за поддержку русского издания пособия «Самое необходимое для позитивной женщины»

Программе развития ООН
Компании «Мерк, Шарп & Доум»

Дизайн и печать английского издания DS Print and Redesign

Верстка и печать русского издания
Просветительский центр «ИНФО-Плюс»

Copyright The International Community of Women Living with HIV/AIDS, 1999, 2000



**Знания, которые
Вам пригодятся**

10

**памяток
для женщин**



Краткая информация о ВИЧ и СПИДе

ВИЧ означает «вирус иммунодефицита человека». Если ты ВИЧ-положительная (позитивная), это значит, что ты заражена этим вирусом. Твой организм реагирует на заражение тем, что вырабатывает антитела к ВИЧ. Если ты сдаешь анализ на ВИЧ, в твоей крови обнаружатся эти антитела. Если ты ВИЧ-положительная, у тебя может не быть никаких болезненных симптомов, и ты будешь совершенно здорова в течение многих лет. Однако, как бы хорошо ты себя ни чувствовала, вирус остается в твоём организме и может перейти к другому человеку.

СПИД означает «синдром приобретенного иммунодефицита». Если ты ВИЧ-положительная, твоя иммунная система со временем ослабевает. Слабая иммунная система означает, что ты можешь быть подвержена ряду заболеваний, не опасных или менее опасных для человека, у которого нет ВИЧ. К таким заболеваниям относятся туберкулез, некоторые виды рака, а также болезни глаз, кожи и нервной системы, которые иногда приобретают тяжелую форму. Однако диагноз СПИД не означает, что тебе не удастся восстановить здоровье. Часто бывает, что позитивные люди серьезно болеют, но затем выздоравливают и продолжают жить нормальной жизнью.

ВИЧ может передаваться через:

- Незащищенный (без презерватива) вагинальный или анальный секс с ВИЧ-положительным партнером;
- Использование общих игл, шприцев и других приспособлений для инъекций, не прошедших достаточную обработку;
- Использование медицинского инструментария и оборудования, не прошедших обработку после предыдущего использования;
- Переливание крови или кровепродуктов, содержащих ВИЧ;
- Искусственное оплодотворение донорской спермой, содержащей ВИЧ.

Вертикальная передача ВИЧ от матери ребенку может произойти:

- При проникновении вируса от матери к плоду через плаценту во время беременности;

- При контакте ребенка с кровью матери в процессе родов;
- При грудном вскармливании через материнское молоко.

Дети также могут заразиться ВИЧ

- При переливании инфицированной крови;
- При медицинских манипуляциях нестерильным инструментарием, таким, как иглы, шприцы и хирургические инструменты;
- При изнасиловании и развратных действиях, если происходит проникающий половой контакт.

Маловероятно заражение ВИЧ при оральном сексе

При оральном сексе губами и языком ласкают половые органы партнера. Считается, что существует риск заражения, если глотать сперму ВИЧ-положительного мужчины при оральном сексе. Значительно реже встречаются утверждения, что можно заразиться при попадании в рот влагалищных секретов ВИЧ-положительной женщины. Если у позитивной женщины менструация, лучше воздержаться от незащищенного орального секса.

В сравнении с незащищенным вагинальным или анальным проникающим сексом риск заражения ВИЧ при оральном сексе очень низок. Некоторые люди предпочитают пользоваться презервативом при оральном сексе с мужчиной или пленкой при контакте с женщиной. Другие, взвесив имеющийся риск и считая, что он незначителен, занимаются оральным сексом без предохранения.

ВИЧ не передается

- При рукопожатии и объятиях;
- Через слезы или пот;
- При кашле и чихании;
- При использовании чужих столовых приборов, посуды и постельного белья;
- При пользовании туалетом;
- Через кошек, собак или укусы насекомых;
- При поцелуях и через слюну;
- Когда вместе едят из одной тарелки.

Питание

Правильное питание - важная часть поддержания здоровья. Сбалансированный рацион поможет тебе правильно питаться при ВИЧ-инфекции и одновременно пойдет на пользу твоей семье.

Правильный рацион

- Помогает иммунной системе действовать в полную силу;
- Обеспечивает организм всеми питательными веществами, необходимыми для здоровья;
- Поддерживает здоровый вес;
- Дает силы и энергию;
- Предупреждает заболевания;
- Приносит удовольствие.

Что такое сбалансированный рацион?

Содержащиеся в пище питательные вещества используются организмом в качестве энергии, нужной для роста и движения, для построения и восстановления тканей и для защиты от инфекций. В большинстве случаев можно получить все необходимые организму питательные вещества из обычных, недорогих и доступных продуктов.

В идеале каждый прием пищи должен содержать продукты из следующих пищевых групп:

Продукты, дающие энергию. Это такие продукты, как рис и все каши, макароны, хлеб, картофель. Они, как правило, составляют большую часть блюд и дают наибольшее количество энергии.

- Животные жиры, растительное масло, орехи дают энергию в концентрированной форме, однако их нужно употреблять умеренно, если есть склонность к диарее.

Продукты для строительства тканей. Это курица, рыба, яйца, молочные продукты, фасоль, горох и другие бобовые, орехи. Эти продукты содержат белки и минеральные вещества - железо, цинк, кальций и некоторые витамины.

- Старайся избегать красного мяса и свинины, поскольку в них больше токсичных ве-

ществ и они требуют большего времени для усвоения.

Чистая вода. Вода - источник жизни. Важно пить только чистую воду. Водопроводную воду лучше кипятить.

Продукты, богатые витаминами. Это большинство овощей, особенно темно-зеленые и ярко-оранжевые овощи, а также фрукты.

Что делать, если не хочется есть?

Очень важно, чтобы рацион был правильно составлен и помогал

- стимулировать аппетит и обеспечить организму все необходимые вещества;
- восстановить вес и энергию, утраченные во время болезни.

Полезные советы:

- старайся есть понемногу и чаще, чем обычно. Сделай свой рацион как можно более разнообразным;
- если чувствуешь тошноту, избегай пищи с сильным запахом, а также запахов, которые образуются при приготовлении пищи.

Неприятные ощущения в полости рта

Если у тебя болезненные ощущения из-за язвочек в полости рта, старайся есть такую пищу, которую не надо жевать, например, йогурт, кашу, суп, фруктовое или овощное пюре. Йогурт содержит ферменты, которые способствуют заживлению язвочек.

- Важно не варить овощи слишком долго и в большом количестве воды. Большую часть содержащихся в овощах витаминов мы выливаем вместе с водой, в которой они варились. Лучше готовить овощи на пару.
- Холодная пища меньше раздражает полость рта, чем горячая. Избегай острой и перченой пищи. Избегай фруктовых соков - молочные напитки меньше раздражают рот и горло.
- Полоскание с добавлением экстракта чайного дерева помогает бороться с кандидозом полости рта и горла. (См. Памятка 7: Кандидоз)

Продолжение на обороте



Как питаться, если у меня диарея?

При поносах нарушается деятельность кишечника, и в результате питательные вещества меньше усваиваются. В такой период организм нуждается в легко усвояемых продуктах, таких, как каши или супы. В некоторых случаях жирная пища ухудшает состояние при диарее, поскольку кишечник не может переварить животные или растительные жиры.

У некоторых людей плохо усваивается молоко. Поврежденный кишечник может перестать переносить лактозу - особый вид сахара, который содержится в молоке. Если у тебя продолжается диарея, попробуй исключить молоко из своего рациона - возможно, диарея уменьшится или пройдет.

Некоторые женщины, которые не переносят молоко, при этом могут есть йогурт, который помогает восстановить естественную флору кишечника. Помни, что иногда диарея может усиливаться из-за приема антибиотиков. Когда принимаешь антибиотики, старайся есть йогурт с живой культурой.

Во время болезни, особенно если у тебя диарея и рвота, важно пить много жидкости, чтобы не допустить обезвоживания организма. Попробуй жидкую кашу, кокосовое молоко, разбавленные фруктовые соки, жидкий овощной суп или кисломолочные напитки. Иногда в аптеках продаются специальные минеральные соли - их принимают при сильной жаре - которые также предупреждают обезвоживание организма.

- Если у ребенка диарея или обезвоживание, необходимо дать ребенку специальный раствор для лечения обезвоживания и как можно скорее получить квалифицированную медицинскую помощь. Если обезвоживания нет, нужно уменьшить или исключить молоко в рационе ребенка до тех пор, пока не прекратится диарея;
- Если ребенок находится на исключительно грудном вскармливании, нужно увеличить количество и длительность кормлений днем и ночью;
- Если ребенок получает другое молоко, рекомендуется уменьшить его количество вдвое, заменив половину на питательные полужидкие немолочные продукты.

Безопасное приготовление пищи

При ВИЧ для нас могут быть опасны многие бытовые инфекции. Соблюдение чистоты при хранении и приготовлении пищи снижает вероятность распространения микробов, особенно тех, которые вызывают диарею.

- Подвергай пищу тщательной кулинарной обработке, хорошо ее разогревай. Нагревай жидкости до кипения, чтобы убить всех микробов.
- Старайся хранить готовые блюда не более 24 часов. Пищу, которая после приготовления хранилась более двух часов, тщательно разогревай. Храни воду и пищу в чистых, хорошо закрытых крышкой емкостях.
- Мой фрукты и овощи чистой питьевой водой.
- Следи за чистотой воды, которую используешь для питья и приготовления пищи. Кипяти воду в течение десяти минут или пропускай через надежный фильтр.
- Тщательно мой руки с мылом до и после приготовления пищи, а также до и после еды.
- Следи за тем, чтобы все члены семьи мыли руки с мылом перед едой и после посещения туалета.
- Пользуйся только чистой посудой, столовыми приборами, кухонной утварью.
- Поддерживай максимально возможную чистоту там, где ты готовишь.
- Храни продукты в местах, недоступных для насекомых, грызунов и домашних животных.

СНИЖЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ

Памятка 3

Что повышает риск рождения ребенка с ВИЧ?

Установлено, что если здоровье матери ослаблено или у нее есть симптомы СПИДа, риск передачи вируса ребенку повышается.

Если у матери есть не вылеченные заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), это также может увеличить риск. (См. также Памятку № 8).

Лечение, снижающее риск передачи ВИЧ во время беременности

Существует медикаментозное лечение, которое эффективно снижает риск передачи ВИЧ от матери ребенку. Чаще всего для этого применяется препарат АЗТ. Исследования в США и во Франции показали, что если будущая мать, принимает АЗТ, начиная с третьего месяца беременности, а также внутривенно во время родов, и при этом АЗТ в жидком виде дают новорожденному, риск передачи вируса снижается на 60%.

Однако такой длительный курс лечения дорог и недоступен большинству позитивных женщин в мире. Были проведены клинические испытания, при которых позитивные женщины принимали АЗТ только в последний месяц беременности, а также каждые три часа во время родов. Такие испытания, проведенные в Таиланде, показали, что риск передачи ВИЧ снизился на 50%. Важно учесть, что ни одна из женщин в этих исследованиях не кормила ребенка грудью. Во время испытаний под названием PETA в Южной Африке, Уганде и Танзании женщинам давали АЗТ только во время родов, а также в течение недели после родов - и женщине и ребенку. Первые результаты, объявленные в феврале 1999 года, показали, что это лечение снизило передачу ВИЧ на 37%. Большинство женщин, участвовавших в этих клинических испытаниях, стали кормить ребенка грудью, так что нужно подождать более долгосрочных результатов, прежде чем делать выводы об том, насколько эффективно это лечение снижает передачу ВИЧ от матери ребенку.

При этом нужно помнить, что такой курс лечения АЗТ проводится не с целью улучшения

здоровья матери, а только для того, чтобы снизить риск передачи вируса ребенку. Если ты принимала АЗТ во время беременности, лучше прекратить его принимать после родов; врач в этом случае скажет тебе, когда можно перестать принимать АЗТ.

Стратегии снижения передачи ВИЧ во время родов

- До и после родов женщине дают противовирусное лекарство.
- Избегают необязательных инвазивных процедур (разрезов, осмотров, при которых может быть занесена инфекция).
- Врачи и медсестры, ухаживающие за положительными женщинами, должны избегать искусственного разрыва околоплодных оболочек во время родов и постараться максимально сократить время родов.
- Идут исследования с целью установить, насколько эффективно давать беременным женщинам витаминно-минеральные добавки, особенно в случае дефицита витамина А. (Женщины, которые питаются полноценно и разнообразно, редко страдают дефицитом витамина А, а избыток этого витамина может быть опасным для ребенка. По этому вопросу нужно проконсультироваться с врачом).
- Там, где имеются условия для искусственного вскармливания, матери не рекомендуют вскармливать ребенка грудью из-за риска передачи ВИЧ через молоко.
- Самый большой фактор риска - когда женщина заражается ВИЧ во время беременности или во время кормления ребенка грудью.

Кормление грудью и передача ВИЧ

Отдельные случаи передачи ВИЧ от матери ребенку во время грудного вскармливания были впервые зарегистрированы в 1985 году. К 1999 году уровень риска стал более понятен, но многое еще неясно относительно механизмов заражения. Это очень непростой вопрос, поскольку грудное молоко признано лучшей пищей для младенца. Существуют опасения, что если все положительные матери прекратят кормить грудью, то многие младенцы могут погибнуть от таких заболеваний, сопутствующих бедности, как недоста-

Продолжение на обороте 

точное питание и диарея. Грудное вскармливание также снижает риск новой беременности в первые шесть месяцев после рождения ребенка. Женщине, которая не кормит грудью, следует пользоваться противозачаточными средствами, чтобы не забеременеть.

Насколько велик риск передачи ВИЧ при грудном вскармливании?

ВИЧ может передаваться ребенку через молоко матери. В сообществах, где большинство женщин кормят грудью, около одной трети ВИЧ-положительных младенцев заразились при вскармливании.

Грудное вскармливание считается более рискованным, если:

- мать заразилась ВИЧ во время беременности или лактации;
- у матери имеются трещины на сосках, нарывы или другие заболевания молочных желез;
- у матери наблюдаются болезненные симптомы, связанные с ВИЧ-инфекцией;
- у ребенка язвочки в полости рта или воспаление желудочно-кишечного тракта.

Альтернативы грудному вскармливанию:

Для безопасной альтернативы грудному вскармливанию женщине необходимо:

- иметь доступ к чистой и безопасной питьевой воде;
- знать правила безопасного грудного вскармливания;
- бесперебойное снабжение заменителем грудного молока в течение нескольких месяцев, оптимально в течение года.

Заменителями грудного молока могут быть детские смеси промышленного приготовления. Если используется молоко животных, сухое цельное молоко или концентрированное молоко без сахара, они должны быть особым образом подготовлены, чтобы быть пригодными для кормления младенца. Например, для приготовления смеси из коровьего молока, нужно смешать 100 мл молока, 50 мл воды, добавить две чайные ложки сахара и вскипятить.

Группы взаимопомощи существуют во всем мире. Они создаются самими ВИЧ-положительными или для них. Группы взаимопомощи - замечательный способ поддержки, помощи и защиты интересов ВИЧ-положительных как на местном, так и на национальном уровне.

Что могут дать группы взаимопомощи:

- Эмоциональную и социальную поддержку на дому или на встречах группы;
- Возможность встречаться, обмениваться мыслями и практической информацией с другими людьми с ВИЧ;
- Обучение навыкам просветительской работы, публичных выступлений, консультирования;
- Возможность получения дохода за счет кооперативных коммерческих проектов, таких, как, например, швейная мастерская, ферма по выращиванию кур или кроликов и т.д.;
- Взаимную поддержку в изменении поведения и обретении уверенности в себе - например, при необходимости договориться об использовании презерватива или постоять за себя в случае жестокого обращения;
- Основа для коллективной защиты прав и проведения общественных кампаний.

Создание группы взаимопомощи

Необходимо, чтобы основатели группы ясно представляли себе ее главную цель. Будет ли это группа поддержки для людей, недавно получивших диагноз? Или же группа будет уделять основное внимание вопросам обучения и проведения кампаний? Как правило, коммерческие проекты не следует смешивать с группами психосоциальной поддержки, поскольку у них разные цели, которые не всегда совместимы. Какими бы ни были цели группы, они должны быть доведены до сведения всех, кто хочет вступить в группу.

Люди с ВИЧ могут иметь совершенно различные потребности и проблемы, в зависимости от того, как долго они знают свой диагноз, от их состояния здоровья, финансовой ситуации и семейного положения. Многие женщины предпочитают быть в женской группе взаимопомощи. Другие считают важным, чтобы в группе участвовали мужчины.

Чтобы все члены группы могли активно участвовать в ее работе и чувствовали себя в безопасности, полезно договориться о том, как группа будет работать вместе. Для этого нужно установить правила группы.

Вот некоторые правила, которые были приняты существующими группами взаимопомощи:

- Уважать конфиденциальность.
- Стараться не осуждать других в своих словах и поступках.
- Открыто и непредвзято относиться к различному жизненному опыту участников группы, к вопросам национальности, религии, сексуальности, употребления наркотиков.
- Давать друг другу конструктивную обратную связь, употребляя при этом такие слова, которые понятны всем членам группы.
- Уважать чувства и взгляды друг друга.
- Приветливо встречать новых членов группы. Иногда «ветераны» группы забывают, как страшно им было прийти на первую встречу.
- Встречать новых участников до начала группы, чтобы объяснить им, что происходит на группе.
- Проводить встречи группы в таком месте, где женщины чувствуют себя уютно и безопасно.
- Учитывать, смогут ли женщины сохранить в тайне свой диагноз, если будут посещать группу.

Некоторым позитивным женщинам необходима материальная помощь деньгами или продуктами. Если ваша группа не оказывает такую помощь, обязательно объясните это женщинам, приходящим в группу. Имеется ли у вас информация об организациях, которые оказывают такого рода помощь?

Встречи в группе подходят не для всех. Некоторые положительные женщины боятся за собственную безопасность, за своих детей и близких, если их ВИЧ-статус станет известен. В этой ситуации бывает необходимо посетить женщину у нее дома, чтобы исключить риск нарушения конфиденциальности. В других ситуациях можно с успехом оказывать поддержку по телефону.

Продолжение на обороте 

Группы поддержки и группы взаимопомощи играют важную роль в защите прав людей с ВИЧ. Нам легче выступать открыто, заниматься профилактикой и оказывать помощь другим, когда мы объединяемся. Наша сила умножается, и мы придаем уверенность друг другу. Группы взаимопомощи демонстрируют всему миру, что люди с ВИЧ живут позитивно. Вместе нам легче требовать перемен и одновременно с этим помогать друг другу.

Существует множество наркотических средств, употребляемых в немедицинских целях, таких, как марихуана, амфетамины, героин, кокаин, экстази и алкоголь. Наркотические вещества (включая табак) отрицательно сказываются на состоянии здоровья и ослабляют иммунную систему.

Следить за своим здоровьем очень важно. Большинство немедицинских наркотиков не приносят пользы здоровью. Впрочем, некоторые специалисты утверждают, что марихуана приносит пользу при некоторых заболеваниях, в том числе при ряде заболеваний, связанных с ВИЧ/СПИДом.

Разные виды немедицинских наркотиков обычно рассматривают вместе, не делая различия между ними, и в большинстве стран все они запрещены. Как ни удивительно, но при этом табак и алкоголь, которые так же вредны, а иногда и вреднее некоторых нелегальных наркотиков, разрешены в большинстве стран мира. Тем не менее, по разным причинам многие люди употребляют наркотики - чтобы расслабиться, ощутить эйфорию, отвлечься от жизненных тягот и проблем, либо за компанию с друзьями или партнерами.

Употребление наркотиков путем глотания, вдыхания или курения не приводит непосредственно к заражению ВИЧ. Через спиртные напитки заражение также не может произойти. Однако все эти действия могут повредить твоему здоровью или привести к такой ситуации, в которой ты допустишь другие виды рискованного поведения.

Использование общих не стерилизованных игл и шприцев может привести к передаче ВИЧ. Также ВИЧ может передаваться через другие приспособления для приготовления и введения наркотиков, если они не очищены. Важно не пользоваться общей ватой, ложками, крышками бутылок, общими сигаретными фильтрами при заборе наркотика в шприц. Однако основным путем передачи вируса при употреблении наркотиков является использование общих игл и шприцев. Использовать общие иглы рискованно и в тех случаях, когда наркотик вводится не непосредственно в вену, а под кожу или в мышцу.

Если ты оказалась в ситуации, когда у тебя нет выбора, пользоваться или не пользоваться общим шприцем, есть эффективный способ снизить вероятность заражения даже в этом случае. Если всегда соблюдать процедуру обеззараживания шприца, можно значительно снизить вероятность заражения. Хотя риск в этом случае полностью не исключается, это все же лучше, чем ничего не делать.

Как проводит обеззараживание

- *Набери в иглу раствор хлорамина и, встряхивая шприцем, сосчитай до 30.*
- *Бутылочные крышки, ложки и другие приспособления для приготовления наркотика также должны быть обеззаражены хлоркой и водой.*
- *Набери в иглу чистую холодную воду и трижды промой.*
- *Будь осторожнее, чтобы случайно не выпить или не вколоть себе хлорамин!*
- *Если нет хлорамина, промывание спиртом, водкой или даже жидкостью для мытья посуды лучше, чем не промывать вообще.*
- *При промывании другими средствами следовать тем же инструкциям, что и с хлораминном.*
- *После тройного промывания раствором нужно три раза набрать в шприц холодную чистую воду и промыть.*

Промывать шприц горячей водой не рекомендуется, поскольку при этом кровь сворачивается, и ее следы остаются на игле и в шприце. Одноразовые шприцы в кипящей воде плавятся.

Еще несколько советов

Тщательно избавляйся от использованных игл и шприцев. Если нет специального контейнера для острых предметов, положи иглу и шприц в пустую жестяную банку (например, из-под кока-колы), сомни банку так, чтобы из нее ничего случайно не выпало, и выбрось в мусорный контейнер.

При употреблении инъекционных наркотиков могут передаваться также другие инфекции. Гепатиты В и С потенциально очень опасны и передаются через загрязненные иглы и другие приспособления гораздо легче, чем ВИЧ. Также при употреблении общих шприцев может произойти реинфицирование, и ты получишь другой штамм ВИЧ.

Мужской презерватив

Презерватив сделан из тонкой резины - латекса. Его надевают на возбужденный член мужчины перед проникающим вагинальным или анальным сексом. Иногда презервативом пользуются и при оральном сексе. Использование презерватива не позволяет зараженной сперме, вагинальным выделениям, крови попасть от одного человека к другому. Поэтому презерватив предохраняет от различных инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ. Презерватив также защищает от нежелательной беременности.

Как пользоваться мужским презервативом

Чтобы презерватив надежно предохранял тебя и твоего партнера, запомни:

- Если обертка презерватива повреждена, не пользуйся этим презервативом. Непригоден к использованию и просроченный презерватив (срок его хранения указан на обертке). Выброси его.

- Пользуйся новым презервативом для каждого проникающего полового акта.

- Не разрывай обертку презерватива зубами.

- Когда вынимаешь презерватив из обертки, старайся не повредить его ногтями или украшениями.

- Зажав кончик презерватива пальцами, чтобы в него не попал воздух, надень презерватив на возбужденный член партнера, раскатывая по всей длине.

- Надеть презерватив нужно до начала полового акта, прежде, чем член придет в соприкосновение с половыми органами женщины.

- Если вам нравится пользоваться смазкой, нанеси поверх надетого презерватива большое количество смазки на водной основе. Это облегчает проникновение и приносит дополни-

тельное удовольствие многим женщинам и мужчинам. Жировые смазки, такие, как вазелин, крем или растительное масло, разрушают резину и приводят к разрыву обычных мужских презервативов.

- После семяизвержения партнер должен придерживать презерватив у основания, чтобы он не соскользнул, когда член еще внутри.



- Выброси использованный презерватив в мусорное ведро.

- Никогда не спускай презервативы в унитаз, они засоряют канализацию.



Фемидом - женский презерватив

Фемидом - специальный презерватив, предназначенный для использования женщиной. Его вводят во влагалище перед проникающим вагинальным сексом. Такие презервативы появились относительно недавно и получают все большее распространение. Некоторым женщинам они очень нравятся, особенно если партнер отказывается пользоваться обычным презервативом. Другие женщины не в восторге от женских презервативов.

Как пользоваться женским презервативом

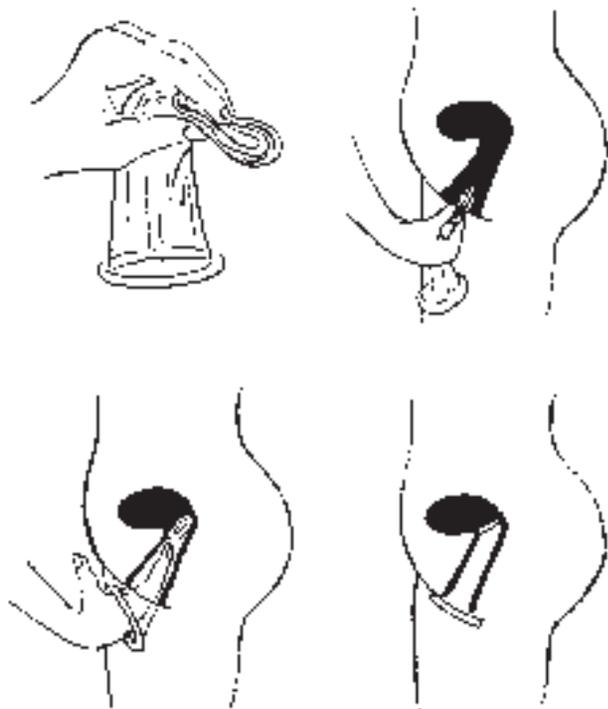
- Если у тебя есть возможность достать женские презервативы, лучше вначале самой научиться ими пользоваться и найти удобный для тебя способ вводить презерватив внутрь.

- Женский презерватив - фемидом - изготавливается из тонкого пластика. В отличие от латекса, из которого сделан мужской презерватив, пластик не портится от жировой смазки.

- Фемидом имеет внешнее и внутреннее коль-



ца, между которыми находится тонкая защитная пленка. Внутреннее кольцо вводится во влагалище, до шейки матки (шейка матки



ощущается как округлый твердый выступ в глубине влагалища). Некоторым женщинам больше нравится фемидом без внутреннего кольца - это кольцо можно удалить.

• Внешнее кольцо остается снаружи, у входа во влагалище поверх половых губ. Пленка фемидома выстилает внутреннюю поверхность влагалища. Когда мужчина вводит член, нужно следить за тем, чтобы он попал внутрь презерватива.

Если во время секса появляется «хлюпающий» или «лопающийся» звук, проверь, не высовывается ли пленка наружу.



Анальный секс

Женский презерватив можно с успехом использовать и для анального секса, поскольку на нем очень много смазки.

- Вначале введи фемидом в анальное отверстие или надень на член партнера
- Если фемидом надевают на пенис, необхо-

димо в первую очередь снять внутреннее кольцо

• Ввести внутреннее кольцо в прямую кишку труднее, чем во влагалище. Некоторые женщины вводят его с помощью пальцев. Одним женщинам нравится ощущение, которое дает внутреннее кольцо, другим бывает неудобно или больно. Если ты пользуешься женским презервативом для анального секса, делай только то, что тебе удобно и приятно. Если что-то причиняет тебе боль, прекрати это делать.

• Если ты не используешь женский презерватив при анальном сексе, необходимо пользоваться обычным презервативом. Незащищенный анальный секс связан с очень высоким риском передачи ВИЧ.

Несколько слов о смазке

Для многих людей использование смазки - обязательная часть безопасного секса. Некоторые презервативы продаются уже со смазкой - обычно это спермицидная смазка «ноноксинол-9». У небольшого числа людей встречается аллергия на «ноноксинол-9». Им можно посоветовать покупать презервативы без смазки и пользоваться обычной смазкой на водной основе, без спермицида. С женским презервативом можно использовать смазку на водной или на жировой основе.

Что такое кандидоз?

У большинства женщин хотя бы раз в жизни был кандидоз (еще его называют молочницей). Кандидоз часто появляется в результате стресса или при ослаблении иммунной системы, в том числе в связи с ВИЧ-инфекцией. Молочница бывает и у маленьких детей.

Молочницу вызывает микроскопический дрожжевой грибок, который называется *Candida albicans*. Обычно этот микроорганизм безобиден и живет, не вызывая болезненных симптомов, на поверхности кожи, в полости рта, на стенках кишечника.

Вероятность развития кандидоза выше, если ты:

- беременна;
- принимаешь некоторые виды антибиотиков;
- больна диабетом;
- плохо себя чувствуешь, болеешь;
- принимаешь таблетки-контрацептивы;
- занимаешься незащищенным проникающим сексом с партнером, у которого кандидоз;
- ешь много сахара или продуктов с высоким содержанием сахара;
- носишь туго обтягивающие джинсы или синтетическое белье.

Как определить, что у тебя кандидоз?

При кандидозе у тебя могут появиться какие-то из следующих симптомов:

- болезненные участки или белый пушистый налет на языке, в полости рта, на деснах;
- зуд, болезненность, покраснение в области влагалища, вульвы или анального отверстия;
- густые белые выделения из влагалища, комковатые, белого цвета, с дрожжевым запахом;
- воспаление наружных половых органов;
- боль при проникающем сексе;
- боль при мочеиспускании.

Лечение

Медицинское лечение молочницы

Молочница легко поддается лечению. Обычно при молочнице назначают крем и влагалищные суппозитории (свечи) или таблетки.

Можно ли что-то сделать самой, чтобы облегчить симптомы молочницы?

• При первых же признаках раздражения перестань пользоваться мылом и мойся просто чистой водой.

• Не носи тесное нижнее белье и обтягивающие джинсы - чем свободнее доступ воздуха, тем лучше.

• Не поддавайся желанию чаще мыться или принимать ванну. Хотя на короткое время может наступить облегчение, но впоследствии раздражение будет еще сильнее.

• Не добавляй в ванну дезинфицирующие средства или пену. Можно добавить немного уксуса или 10 капель масла чайного дерева.

Там, где можно купить йогурт с живой культурой, некоторые женщины при молочнице наносят его на наружные области, чтобы уменьшить раздражение. Иногда йогурт вводят внутрь влагалища на тампоне или с помощью спринцовки. Считается, что полезные бактерии, которые содержатся в живом йогурте, уничтожают молочницу. Йогурт помогает некоторым женщинам, но не всем. Еще одно «домашнее средство», которое иногда помогает, - это чеснок. Очисти дольку чеснока, разрежь пополам, окуни в растительное масло и введи во влагалище. Сделай это утром, а вечером удали чеснок и введи новую дольку. Повтори процедуру на следующий день или пока не уменьшатся симптомы.

Можно ли предупредить молочницу?

Простого и надежного способа профилактики молочницы нет. Но вот что ты можешь сделать, чтобы молочница появлялась реже:

• Чтобы не появлялась молочница во рту, избегай употребления сахара, особенно в тот момент, когда у тебя очередной приступ молочницы.

• При молочнице избегай есть фрукты, мед, дрожжи; вновь их употреблять можно только через три недели после того, как у тебя пройдут симптомы молочницы.

• Не носи туго обтягивающее белье, белье из нейлона, тесные джинсы и брюки.

• При менструации пользуйся не тампонами, а прокладками.

• Не пользуйся при подмывании мылом с парфюмерными отдушками, «интимными» дезодорантами, дезинфицирующими средствами. Также избегай спринцевания химически-

ми растворами. Все эти вещества нарушают естественную защитную среду влагалища.

- После дефекации вытирайся в направлении от влагалища. Не допускай попадания фекалий во влагалище.
- Если тебе прописали антибиотики от какой-либо другой инфекции, напомни лечащему врачу, что у тебя часто бывает молочница.

Можно ли во время лечения заниматься сексом?

Лучше не заниматься проникающим вагинальным или анальным сексом, а также оральным сексом, пока врачебный осмотр не подтвердит, что молочница прошла. Если у тебя кандидоз в полости рта, прекрати на время целоваться, пока не вылечишься. А вот обниматься и ласкать друг друга можно всегда!

Многие люди даже не замечают, что заражены ЗППП, потому что у них не появляется никаких симптомов: они не чувствуют какой-либо боли или дискомфорта. Необходимо знать о ЗППП, потому что если их не лечить, они могут привести к очень опасным последствиям, таким, как хронические боли, бесплодие или рак шейки матки. Если ты беременна и у тебя не вылечено ЗППП, увеличивается риск передачи ВИЧ и других инфекций ребенку.

Установлено, что наличие ЗППП делает более вероятной передачу ВИЧ при половом контакте между партнерами.

Защити себя

Очень важно защитить себя от ЗППП. Единственный эффективный способ избежать ЗППП - безопасный секс и использование презервативов при проникающем половом контакте. ЗППП могут значительно ослабить твоё здоровье и привести к более быстрому прогрессированию ВИЧ-заболевания.

Диагноз

Диагностировать ЗППП при отсутствии симптомов не всегда легко, тем более, что во многих странах нет условий для профилактических обследований. Известно, что скрининговые обследования и лечение ЗППП являются эффективным способом снизить число новых случаев ВИЧ-инфекции. Лечение ЗППП все чаще предлагают в женских консультациях, центрах матери и ребенка, клиниках планирования семьи.

Если у твоего партнера есть симптомы ЗППП, а у тебя их нет, тебе все равно необходимо пройти обследование и лечение. Если у одного из партнеров ЗППП, лечиться нужно обоим, чтобы избежать реинфицирования.

Лечение

Лечение ЗППП может быть недорогим и простым. Иногда это всего лишь одна доза антибиотика. Однако при различных инфекциях нужно различное лечение, так что очень важно получить консультацию и лечение у врача-специалиста.

Если ты беременна или планируешь забеременеть, важно наблюдаться у врача до родов, в том числе выявить и вылечить ЗППП, если они имеются. ЗППП могут перейти к ребенку при родах и нанести серьезный вред его здоровью. Также при лечении ЗППП важно сказать лечащему врачу, что ты беременна, потому что это может повлиять на лечение, которое тебе назначат.

ЗППП - на что нужно обратить внимание

Хотя у многих женщин не возникает специфических симптомов, о наличии ЗППП, если ты живешь половой жизнью, могут говорить следующие признаки:

- необычное кровотечение из влагалища;
- необычные выделения из влагалища (или из полового члена твоего партнера);
- язвочки, вздутия или сыпь в области половых органов, анального отверстия или на половом члене твоего партнера;
- жжение при мочеиспускании;
- зуд в области половых органов или анального отверстия; зуд половых органов у партнера.

Если у тебя появились подозрения на ЗППП, нужно сразу обратиться к врачу для обследования и лечения.

Можно ли заниматься сексом, если я прохожу лечение от ЗППП?

При любом ЗППП лучший способ избежать передачи инфекции - это каждый раз пользоваться презервативами или заниматься только безопасным сексом. Риск передачи инфекции также можно снизить, если избегать орального секса в случае появления язвочек или других поражений кожи. Также старайся не прикасаться руками к открытым язвочкам, нарывам, кондиломам и кожным высыпаниям.

Некоторые инфекции, передающиеся половым путем (ЗППП)

Шанкرويد

Шанкرويد - это бактериальная инфекция, часто встречающаяся в тропических странах. Она приводит к появлению болезненных язв в области гениталий. Шанкرويد выявляется с помощью лабораторного анализа и вылечивается антибиотиками.

Хламидия

Хламидия - инфекция, поражающая половые органы. Это одна из самых распространенных инфекций, передающихся половым путем. У большинства женщин она проходит без симптомов. После постановки диагноза хламидиоз лечится антибиотиками.

Гонорея

Гонореей вызывает бактериальная инфекция. У многих женщин это заболевание также проходит без симптомов. Гонорея передается от одного человека другому при проникающем вагинальном, анальном и оральном сексе. Заразиться ею очень легко. Она также может передаваться во

время беременности от матери младенцу, вызывая заболевание глаз, которое может привести к слепоте. Для диагностики гонореи берут мазок с шейки матки, из уретры или горла. Гонореею, как правило, лечат антибиотиками. Если гонореею не лечить, может развиться воспаление органов малого таза и бесплодие.

Кондиломы

Кондиломы - розоватые или белые мясистые образования, которые появляются в области гениталий или анального отверстия. Их вызывает вирус человеческой папилломы. У женщины с нелечеными кондиломами повышается риск развития раковых заболеваний.

Кондиломы передаются при контакте с кожей. Если ты занимаешься незащищенным вагинальным или анальным сексом или соприкасаешься с генитальными кондиломами другого человека, они могут появиться и у тебя.

С момента заражения вирусом до появления кондилом обычно проходит от одного до трех месяцев как у женщин, так и у мужчин. Иногда кондиломы чешутся, но, как правило, безболезненны. Существует несколько методов лечения кондилом. Самый распространенный - нанесение лекарственных мазей или растворов; это может делать врач или ты сама. К другим методам относятся вымораживание кондилом жидким азотом, инъекции и удаление лазером.

Генитальный герпес

Герпес-1 приводит к болячкам около носа и на губах. Герпес-2 вызывает болячки или язвы в области гениталий и анального отверстия.

Герпес передается при непосредственном контакте с зараженной частью тела другого человека.

- Если во рту у тебя или твоего партнера есть герпетические язвы, вирус из них может передаваться при соприкосновении с гениталиями другого человека.
- Не пользуйся общим полотенцем с партнером, членами семьи, знакомыми. В отличие от ВИЧ, вирус герпеса может передаваться таким путем.
- Всегда мой руки с мылом после того, как прикоснулась к герпетическим болячкам.

Можешь ли ты самостоятельно чем-то помочь себе?

Ты можешь сделать несколько вещей, чтобы уменьшить неприятные ощущения в пораженной области герпесом:

- Если ты испытываешь сильную боль, прими болеутоляющее лекарство (аспирин, парацетамол).
- Держи пораженный участок как можно более чистым и сухим. Попробуй осторожно промыть пораженную область соленой водой (0,5 чайной ложки соли на стакан теплой воды). В теплую соленую воду можно добавить 5 капель масла чайного дерева. Это должно уменьшить боль и подсушить болячки.
- Смажь болячки зеленкой, чтобы инфекция не распространялась дальше.
- Если смазать герпетическую болячку медом, в первую минуту будет ощущаться жжение, а потом боль уменьшится и быстрее произойдет заживление.
- С момента появления первой герпетической язвочки принимай ежедневно 50 мг цинка и 500 мг витамина Е. Прием 50 мг цинка и 200 мг витамина Е ежедневно в дальнейшем поможет предотвратить повторное появление герпеса.
- Зовиракс (ацикловир) ускорит заживление язв и облегчит боль. Принимай его вместе с цинком и витамином Е.
- Носи свободную одежду, чтобы был доступ воздуха к пораженному месту.
- Прикладывай к пораженному месту пакет со льдом, завернутый в чистую салфетку или полотенце.
- Больше отдыхай.
- Пей много жидкости.

Сифилис

Сифилис - инфекция, вызываемая бактериями. Как правило, сифилис передается половым путем при вагинальном, анальном или оральном сексе. Он также может передаваться от зараженной матери плоду.

Симптомы и проявления сифилиса одинаковые у мужчин и женщин. Как правило, примерно через 10 дней - 3 недели после сексуального контакта с зараженным человеком в области пениса или влагалища, ануса или рта появляется язвочка, которая исчезает через одну-две недели, но бактерия-возбудитель остается в организме. Большинство женщин не замечают появления язвочки и не испытывают вначале никаких симптомов. Единственный надежный способ узнать о заражении - это анализ крови.

Во время вторичной стадии, которая развивается в течение последующих двух лет, на руках и ногах, на лице и других частях тела может появиться сыпь.

Лечение, начатое в любое время на первых двух стадиях, радикально вылечивает сифилис. Но если его не лечить, через несколько лет разовьется более поздняя стадия, которая очень опасна для твоего здоровья.

Для содействия правам человека в контексте ВИЧ/СПИДа нужно:

- Воспитывать у всех людей уважение к правам друг друга, чтобы каждый обращался с другими так, как хотел бы, чтобы обращались с ним/ней.
- Обеспечивать каждому человеку доступ к просвещению и медицинскому обслуживанию.
- Помогать людям преодолевать страх, невежество и предрассудки, заставляющие их нарушать права других.

Защищать права человека - это значит:

- Поддерживать и защищать людей, чьи права под угрозой или нарушаются.
- Обеспечить пострадавшим от нарушений возможность защитить свои права в суде и получить справедливую компенсацию.
- Бороться с бедностью и зависимым положением, которые делают людей уязвимыми для нарушений их прав.

Международные права человека

Права людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, нарушаются во всем мире. Вот несколько примеров прав человека и того, как они нарушаются. МСЖ выступает против любых нарушений прав ВИЧ-положительных.

Право на личную свободу, безопасность и на свободу передвижения

Нарушения:

- Принудительное обследование на ВИЧ.
- Карантин, изоляция и сегрегация, например, карантин ВИЧ-положительных секс-работников и сегрегация ВИЧ-положительных заключенных.

Свобода от бесчеловечного или унижающего достоинство обращения

Нарушения:

- Изоляция - например, изоляция ВИЧ-положительных заключенных.
- Привлечение к участию в медицинских испытаниях без полного информирования и осознанного согласия.

- Физическое, эмоциональное и психологическое насилие в отношении ВИЧ-положительных женщин.

Право вступать в брак или близкие отношения и право иметь детей

Нарушения:

- Принудительный аборт или стерилизация.
- Принудительное обследование на ВИЧ перед вступлением в брак.
- Дискриминация в отношении однополых браков.
- Принудительная беременность.
- Принудительная передача жены по наследству.
- Принудительное изъятие детей.

Право на равный доступ к медицинскому обслуживанию

Нарушения:

- Отсутствие лекарств, презервативов, стерильных шприцев, необходимой диагностики и лечения.
- Отказ в оказании медицинской помощи людям с ВИЧ, включая отказ в госпитализации.
- Лечение и уход на дому в отсутствие возможности госпитализации в случае необходимости.
- Недоступность центров лечения наркотической зависимости.

Просвещение и образование

Нарушения:

- Отказ в доступе к информации, которая позволила бы человеку принять решение на основе осведомленности.
- Отказ в доступе к образованию по причине ВИЧ-статуса.

Равная защита закона

Нарушения:

- Отказ в доступе к правовой помощи или консультации, включая услуги адвоката.
- Принудительное обследование обвиняемых в уголовных преступлениях до вынесения обвинительного приговора.
- Уголовное преследование ВИЧ-положительных секс-работников.

Право на личную жизнь

Нарушения:

- Нарушение конфиденциальности или разглашение диагноза без согласия пациента.
- Обязательная официальная регистрация людей с ВИЧ в органах здравоохранения.
- Выявление половых контактов и оповещение партнеров без согласия пациента.
- Принудительное обследование новорожденных детей.

Право на самоопределение

Нарушения:

- Запрет на создание организаций ВИЧ-положительных или уязвимых сообществ.
- Отсутствие доступа к понятной информации, которая давала бы возможность принимать осведомленные решения.

Право на социальное обеспечение и на жилище

Нарушения:

- Отказ в возможности иметь жилище или в доступе к социальным службам.
- Выселение из арендуемой квартиры на основании ВИЧ-статуса.

Право на труд и материальную обеспеченность

Нарушения:

- Увольнение или дискриминация на рабочем месте.
- Ограничение или отказ в доступе к страхованию или другим льготам.
- Обследование на ВИЧ как условие приема на работу.

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

Ниже приводится список международных и российских организаций, которые помогают людям с ВИЧ. В каждой стране существует еще множество национальных и местных организаций, в том числе замечательные группы ВИЧ-положительных женщин. Через международные и региональные сети ты можешь получить координаты интересующих тебя организаций в любом регионе.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ

- Международное сообщество женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом (МСЖ)
 - International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW)
- Почтовый адрес:
2C Leroy House, 436 Essex Road
London N1 3QP, UK
Телефон: 44 20 7704 0606
Факс: 44 20 7704 8070
Эл. почта: info@icw.org
Интернет: www.icw.org

Региональные контакты МСЖ

- Изабель Дефе, Бельгия
 - Isabelle Defeu
- Почтовый адрес:
Parklaan 53
bus 1
Sint-Niklaas 9100
BELGIUM
Телефон: 32 3 828 6900
Факс: 32 3 820 8650
Эл. почта: defeu.i@worldonline.be
- Мария Хосе Васкес, Испания
 - Maria Jose Vazquez
- Почтовый адрес:
Actua
C/ Gomis 38 Baixos
Barcelona 08023
SPAIN
Телефон: 34 93 418 5000;
Факс: 34 93 418 8974
Эл. почта: mjvazquez@interactua.net
- Глобальная сеть людей, живущих с ВИЧ/СПИДом
 - Global Network of People Living with HIV/AIDS (GNP+)

Почтовый адрес:
P. O. Box 11726
1001 GS Amsterdam,
The Netherlands
Телефон: 31 20 423 4114
Факс: 31 20 423 4224
Эл. почта: gnp@gn.apc.org
Интернет: www.hivnet.ch.gnp

- Международная сеть проектов для секс-работников
 - International Network of Sex Work Projects
- Почтовый адрес:
с/о Healthlink, Farrington Point,
29-35 Farrington Road,
London EC1M 3JB, UK
Телефон: 44 171 242 0606
Факс: 44 171 242 0041
Эл. почта: sexworknet@gn.apc.org

- Международный совет СПИД-сервисных организаций (ИКАСО)
 - International Council of AIDS Service Organisations (ICASO)
- Почтовый адрес:
399 Church Street, Toronto
N5B 2J6, Canada
Телефон: 1 416 340 2437
Факс: 1 416 340 8224
Эл. почта: icaso2@web.net

ЕВРОПА

- Европейская сеть ВИЧ-положительных
 - European Network of Positive People (Euro-NP+)
- Почтовый адрес:
с/о Ian Kramer
UK Coalition of People Living with HIV/AIDS
250 Kennington Lane
London CE11 5RD, UK
Телефон: 44 171 564 2180
Факс: 44 171 564 2140
Эл. почта: jlk@ukcoalition.demon.co.uk
- Европейский совет СПИД-сервисных организаций (ЕВРОКАСО)
 - European Council of AIDS Service Organisations (Eurocaso)
- Почтовый адрес:
17 rue Pierre-Fatio
Geneva CH - 1204
SWITZERLAND
Телефон: 41 22 700 15 00
Факс: 41 22 700 15 47
Эл. почта: eurocaso@hivnet.ch

Восточная Европа

Беларусь

Родители за будущее своих детей
Почтовый адрес:
ул. Лесная 5-43
Светлогорск 224400
Беларусь
Тел.: 375 2342 27391

Болгария

- Близнецы
- Gemini

Почтовый адрес:
P O Box 25
Sofia 1582
BULGARIA

- Фонд «Плюс и минус»
- Foundation «Plus & Minus»

Почтовый адрес:
PO Box 173
Varna 9010
BULGARIA
Эл. почта: varnaids@mail.vega.bg

- Общественная организация против СПИДа
- Civil Organisation Against AIDS

Почтовый адрес:
PO Box 31
Sofia 1324
BULGARIA
Телефон: 359 2 87 6182
Факс: 359 2974 3419

Латвия

- AGIHAS

Почтовый адрес:
P O Box 391
Riga LV1001
LATVIA
Телефон: 371 2 459221
Факс: 371 7 339954

Литва

Positive Group
Почтовый адрес:
Kairiuksio 2
Vilnius 2021
LITHUANIA

Польша

- «Будь с нами» - Ассоциация добровольцев против СПИДа

• «Be with Us» Association of AIDS Volunteers
Почтовый адрес:
ul Filipa de Girarda 15/49
Zyrardow 96-300
POLAND
Телефон: 48 46 855 7623
Факс: 48 22 826 2081

- Res Humanae

Почтовый адрес:
ul Pieckna 64a
Warszawa 00 - 672
POLAND
Телефон: 48 22 626 8659/60
Факс: 48 22 626 8659/60
Эл. почта: resaids@waw.pdi.net

Россия

- Российская сеть людей, живущих с ВИЧ/СПИДом

Эл. почта: rusnp@mail.ru

- Российский фонд «ИМЕНА»

Почтовый адрес:
129110, Москва,
ул. Бол. Переславская, 52/55, стр. 1, оф.21
Тел/факс 095-933-4232
Эл. почта: names@aids.ru
Интернет: www.namesfund.ru

- СПИД инфосвязь

Почтовый адрес:
105037, Москва, а/я 51
Телефон: 119-3316
Факс: 119-3233
Эл. почта: infoshare@glasnet.ru
Интернет: www.hiv-aids.ru

- Фонд «Береги себя»

Почтовый адрес:
454080, Челябинск, проспект Ленина,77
Телефон: (3512) 65-52-16
Эл. почта: takecare@chel.surnet.ru
Интернет: www.takecare.da.ru

- Сибирь-СПИД-помощь

Почтовый адрес:
634029, Томск, а/я 3318
Телефон: (3822) 24-44-59
Эл. почта: aidsaid@mail2000.ru

- Общество ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом
Почтовый адрес:
197198, Санкт-Петербург, пос. Усть-Ижора,
просп. 9-го Января, 3
Телефон: (812) 233-08-19
Факс: (812) 464-93-34
Эл. почта: ranchankon@yahoo.com

Румыния

- Румынская ассоциация против СПИДа
- Romanian Association Against AIDS
Почтовый адрес:
Str Jupiter Nr 6
Constanta 8700
ROMANIA
Телефон: 40 41 665350
Факс: 40 41 665311
Эл. почта: arasci@impromex.ro

Таджикистан

- Национальный центр профилактики СПИДа
Почтовый адрес:
Таджикистан
Душанбе 734029 ул. Айни, 127
Телефон: 7 3772 250649
Факс: 7 3772 510084 (с/о UNDP)

Чешская республика

- SANANIM
Почтовый адрес:
Terenni programy
Novovysocanska 604 A
190 00 Prague 9
CZECH REPUBLIC
Телефон: 420 2 684 1659
Факс: 420 2 663 15306
Эл. почта: street@sananim.cz
- Spolecnost AIDS Pomoc (SAP)
Почтовый адрес:
Zelenky-Haijskeho 14
Prague 3 130 00
CZECH REPUBLIC
- CREDUM - Centrum pro HIV/AIDS
Почтовый адрес:
U Libenskeho Pivovaru 20
18000 Prague 8
CZECH REPUBLIC
Телефон: 420 2 684 8833
Факс: 420 2 2421 6213

Эстония

- Estonian Group Plus
Почтовый адрес:
Magasini 29
Tallinn EE0007
ESTONIA

АФРИКА

- Сеть африканцев, живущих с ВИЧ/СПИДом
- Network of African People
Living with HIV and AIDS (NAP+)
Почтовый адрес:
P. O. Box 32717, Lusaka, Zambia
Телефон: 260 1 223 191/223 151
Факс: (с/о) WHO 260 1 223 209
Эл. почта: napnzp@zamnet.zm
- Африканский совет
СПИД-сервисных организаций
- African Council of AIDS
Service Organisations (AFRICASO)
Почтовый адрес:
6 rue Calmette, BP 3370,
Dakar, Senegal
Телефон: 221 229 695/236 617
Факс: 221 236 615
Эл. почта: africaso@enda.sn
- Восточноафриканская сеть
СПИД-сервисных организаций
- East African Network of AIDS
Service Organisations (EANASO)
Почтовый адрес:
Kenya AIDS NGO Consortium (KANCO)
P.O. Box 69866
Nairobi, Kenya
Телефон: 254 2 71 7664
Факс: 254 2 71 4837
Эл. почта: kenaid@iconnect.co.ke
- Южноафриканская сеть
СПИД-сервисных организаций
- South African Network of AIDS
Service Organisations (SANASO)
Почтовый адрес:
P. O. Box 6690, Harare,
Zimbabwe
Телефон: 263 4 740610
Факс: 263 4 740245
Эл. почта: sanaso@mango.zw

АЗИЯ

- Азиатско-Тихоокеанская сеть людей, живущих с ВИЧ/СПИДом
- Asia Pacific Network of people Living with HIV and AIDS (APN+)

Почтовый адрес:
с/о Pakistan AIDS Prevention Society,
1st Floor Delhi Muslim Hotel,
Arambagh Road, P. O. Box 8756,
Saddar, Karachi, Pakistan
Телефон: 92 21 721 3975
Факс: 92 21 262 6424
Эл. почта: shouket@www.fascom.com

- Азиатско-Тихоокеанский совет СПИД-сервисных организаций
- Asia/Pacific Council of AIDS Service Organisations (APCASO)

Почтовый адрес:
Yayasan Citra Usadha Indonesia, Jalan Belimbing Gang Y No.4, Denpasar;
Bali, 80231, Indonesia
Телефон: 62 361 222 620
Факс: 62 361 229 487
Эл. почта: apcaso@indola.net.id

КАРИБСКИЙ БАССЕЙН

- Карибская сеть положительных
- Caribbean Network of Positive People (CNR+)

Почтовый адрес:
P. O. Box 3353
Maraval, Trinidad and Tobago
Телефон/факс: 1 809 622 0176
Эл. почта: crnd@carib-link.net

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА

- Латиноамериканский и Карибский совет СПИД-сервисных организаций
- Latin American and the Caribbean Council of AIDS Service Organisations (LACCASO)

Почтовый адрес:
Fundacion para el Estudio e Investigacion do la Mujer (FEIM)
Parana 135, Piso 3, Depto 13,
1017 Buenos Aires, Argentina
Телефон: 54 1 372 2763
Факс: 54 1 375 59 77
Эл. почта: feim@feim.wamani.apc.org

СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА

- GNP+ Северной Америки
- GNP+ North America

Почтовый адрес:
6 Albert Frank Place, Toronto,
Ontario, M5A 4B4, Canada
Телефон: 1 416 366 1972
Факс: 1 416 361 5977
Эл. почта: huilios@web.apc.org

- Североамериканский региональный секретариат СПИД-сервисных организаций
- North American Regional Secretariat of AIDS Service Organisations (NACASO)

Почтовый адрес:
National Minority AIDS Council,
1931 13th Street NW, Washington
DC 20009, USA
Телефон: 1 202 483 6622
Факс: 1 202 483 1135
Эл. почта: jcolema@nmac.org

- Национальная ассоциация людей со СПИДом
- National Association of People with AIDS (NAPWA)

Почтовый адрес:
1413 K Street, NW, 7th Floor,
Washington, DC 20005
Телефон: 1 202 898 0414
Факс: 1 202 898 0432
Интернет: www.napwa.org

- Женщины в борьбе с опасными для жизни заболеваниями
- WORLD (Women Respond to Live-threatening Diseases)

Почтовый адрес:
414 13th Street, Oakland,
CA 94612, USA
Телефон: 1 510 986 0340
Факс: 1 510 986 0341
Эл. почта: nrodriguez@womenhiv.org

НЕКОТОРЫЕ АДРЕСА В ИНТЕРНЕТЕ

СПИД - научимся жить
<http://www.aids.ru>

Гендер-СПИД/Gender-AIDS
gender-aids@biznet.inet.co.th

Национальное пособие по СПИДу
National AIDS Manual
<http://www.aidsmap.com>

SEA-AIDS
sea-aids@lists.inet.co.th

Intaids
<http://www.hivnet.ch:80000/intaids/tdm>

The Body
<http://www.thebody.com>

AEGIS
<http://www.aegis.com>

НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ИЗДАНИЯ

1. Журнал «ИНФО-Плюс»
Предназначен для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, а также для всех, кто хочет больше узнать о медицинских, правовых и человеческих аспектах эпидемии. Выходит в печатной форме и бесплатно рассылается по подписке. Обращаться по адресу:

129110, Москва,
ул. Бол. Переяславская, 52/55, стр. 1.
Тел./факс: (095) 933 4233
Эл. почта: infoplus@aids.ru
Интернет: www.aids.ru

2. Журнал «Круглый стол»
Журнал распространяется только среди организаций и частных лиц, работающих или касающихся в своей деятельности проблем ВИЧ/СПИДа, наркотиков, гепатитов, ИППП и сходных проблем. Подписка осуществляется бесплатно. Можно подписаться через Интернет:
<http://www.hiv-aids.ru/>

3. AIDS Action - ежеквартальный информбюллетень, содержащий основную информацию о профилактике и лечении ВИЧ/ЗППП для медработников и работников просвещения. Выходит на английском, испанском, французском и португальском языках; содержит региональные новости. Стоимость: бесплатно для развивающихся стран. Можно получить по адресу:

Healthlink Worldwide, Farrington Point, 29-35
Farrington Road, London EC1M 3JB, UK
Телефон: 44 171 242 0606
Факс: 44 171 242 0041
Эл. почта: info@healthlink.org.uk
Интернет: www.healthlink.org.uk
(Международное издание на английском языке).
Об изданиях на других языках и в других регионах можно узнать в Healthlink Worldwide.

4. AIDS Link - ежеквартальный информбюллетень по сотрудничеству и обмену информацией о международных действиях в области СПИДа между НПО в США и других странах. Содержит международные новости, конкретные примеры, новые ресурсы. Выходит на английском языке. Стоимость: 40 долларов США.

Можно получить по адресу: Global Health Council, 1710 K Street NW, Suite 600, Washington DC 20006, USA
Эл. почта: AIDS@globalhealthcouncil.org

5. AIDS/STD Health Promotion Exchange - ежеквартальный информбюллетень о просвещении в области ВИЧ/СПИДа/ЗППП, охране здоровья и профилактике заболеваний.

Стоимость: бесплатно для развивающихся стран. Можно получить по адресу: KIT (Royal Tropical Institute), Mauritskade 63, P.O. Box 95001, 1090 NA, Amsterdam, The Netherlands

6. AIDS Treatment News - выходящий дважды в месяц информбюллетень о стандартных и экспериментальных методах лечения ВИЧ.

Стоимость: 54 дол. США (малообеспеченные), 120 дол. США (частные лица), 235 дол. США (добровольческие организации), 270 дол. США (прочие организации). Дополнительно на почтовые расходы при доставке за пределы США, Канады и Мексики - 20 дол. США.

Можно получить по адресу: John S James, P.O. Box 4111256, San Francisco, CA 94141, USA
Эл. почта: aidsnews@aidsnews.org

7. WORLD (Women Respond to Live-threatening Diseases) - ежемесячное издание, авторы и получатели - ВИЧ-положительные женщины. Содержит последнюю информацию о лечении и научных исследованиях, личные истории женщин; имеется справочный раздел.

Стоимость: бесплатно для тех, кто не может платить за подписку; 20 дол. США для малоимущих; 20-50 дол. США для частных лиц; 50-100 дол. США - для организаций.

Можно получить по адресу: WORLD, 414 13th Street, Oakland, CA, 94612, USA.



Международное сообщество женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом

Анкета для вступления в МСЖ

МСЖ - единственная международная сеть, основанная ВИЧ+ женщинами для ВИЧ+ женщин. Она была создана, чтобы восполнить недостаток поддержки и информации для ВИЧ-положительных женщин всего мира. Наша цель - улучшить ситуацию женщин, живущих с ВИЧ, помогая обрести уверенность в своих силах и предоставляя достоверную информацию в доступном изложении. Членство в МСЖ открыто для всех женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом. вступи в наше сообщество, заполнив эту анкету! Пожалуйста, пиши четко.

Имя _____

Фамилия _____

Почтовый адрес: _____

Город _____

Индекс _____

Страна _____

Телефон _____

Факс _____

Эл. почта _____

Домашний адрес (если отличается от почтового): _____

Город _____

Индекс _____

Страна _____

Телефон _____

Факс _____

Эл. почта _____

Ты - женщина с диагнозом ВИЧ?

Да Нет

Если да, говоришь ли ты открыто о своем ВИЧ-статусе?

Да Нет

Поддерживаешь ли ты контакт с другими ВИЧ+ женщинами своего региона?

Да Нет

Можно ли сообщить твоё имя и адрес контактными лицам МСЖ?

Да Нет

Можно ли сообщить твоё имя и адрес региональным представителям МСЖ?

Да Нет

На каком языке ты хотела бы получать информацию от МСЖ?

Английский Французский Испанский

Согласна ли ты, чтобы мы сообщили твоё имя и адрес другим организациям, которые могли бы присылать тебе свою информацию (например, Healthlink Worldwide - AIDS Action)?

Да Нет

Хочешь ли ты активно участвовать в работе МСЖ?

Да Нет

(Если да, на обратной стороне укажи, каким образом: либо вступив в Международную службу ораторов, либо в графе «дополнительная информация».)

Есть ли у тебя доступ к оргтехнике?

Да Нет

Мы создали Международную службу ораторов. Это список позитивных женщин, которые готовы выступить по проблемам женщин и ВИЧ на различных встречах, конференциях и т.д. Хотела бы ты выступить, как представительница МСЖ и как женщина, живущая с ВИЧ?

Да Нет

Есть ли у тебя опыт публичных выступлений и если да, то какой?

Готова ли ты выступить на телевидении или по радио?

Да Нет

Какими языками ты владеешь?

(Укажи, на каком уровне: элементарный, разговорный, в совершенстве)

Английский Французский Испанский Другие

Что вызывает у тебя наибольший интерес или озабоченность?

Как МСЖ может представить тебя и твои интересы?

Какую еще информацию ты хотела бы добавить?

Я хочу вступить в Международное сообщество женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом.

Подпись _____ Дата _____

Вся информация в этой анкете строго конфиденциальна.

К анкете желательно приложить свое резюме (автобиографию), если имеется.

Заполненную анкету и резюме отправь по адресу:

International Community of Women Living with HIV/AIDS
2 Cleroy House, 436 Essex Road
London N1 3QP, UK

Телефон: 44 171 704 0606 Факс: 44 171 704 8070 Эл. почта: info@icw.org

РОССИЙСКАЯ СЕТЬ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ/СПИДОМ



Российская Сеть людей, живущих с ВИЧ/СПИДОМ, была создана в ходе 1-й Национальной встречи людей, живущих с ВИЧ/СПИДОМ, в 1999 году.

Сеть объединяет всех людей, живущих с ВИЧ/СПИДОМ в Российской Федерации, независимо от пола, возраста, сексуальной ориентации, пути заражения, для того, чтобы совместными усилиями отстаивать свои права и гарантии государства, закрепленные международным и федеральным законодательством.

ЦЕЛЬ:

Улучшение качества жизни людей, живущих с ВИЧ/СПИДОМ в Российской Федерации.

ЗАДАЧИ:

Изменение отношения общества к людям с ВИЧ/СПИДОМ.

Защита прав людей с ВИЧ/СПИДОМ в Российской Федерации

Включение российских ВИЧ-положительных в международное сообщество

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ЧЛЕНОМ СЕТИ

Членом Российской Сети людей, живущих с ВИЧ/СПИДОМ, может стать любой ВИЧ-положительный, независимо от пола, возраста, места проживания, сексуальных и других предпочтений. Единственное условие вступления в Сеть - ВИЧ-положительный диагноз.

Член Сети имеет право:

- первоочередного участия в ежегодных Национальных Встречах людей, живущих с ВИЧ/СПИДОМ;
- принимать участие в семинарах, тренингах и других мероприятиях проводимых Сетью;
- избирать и быть избранным в Актив Сети;

- регулярно получать информацию о деятельности Актива Сети и различных аспектах жизни с ВИЧ/СПИДОМ;
- быть вовлеченным в деятельность Сети;
- представлять интересы Сети в своем городе/регионе;

Чтобы вступить в Российскую Сеть людей, живущих с ВИЧ/СПИДОМ, заполните анкету и отправьте ее по указанному ниже контактному адресу. Сообщите нам только те сведения о себе, которые считаете нужным сообщить. Вся информация, предоставленная Вами, является строго конфиденциальной и никому не передается.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Пол _____

Возраст _____

С какого года вы знаете о своем диагнозе?

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ИНФОРМАЦИЮ СЕТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИГЛАШЕНИЯ НА ЕЖЕГОДНЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВСТРЕЧИ, НАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, КАК С ВАМИ СВЯЗАТЬСЯ. ВСЕ МАТЕРИАЛЫ СЕТИ, ПРИСЫЛАЕМЫЕ ПО ПОЧТЕ, ПРИХОДЯТ В ЗАПЕЧАТАННОМ КОНВЕРТЕ.

Контактный адрес: _____

Телефон: _____

Факс: _____

Электронная почта: _____

КАКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКОЙ СЕТИ ВЫ СЧИТАЕТЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ?

- Оценка ситуации и потребностей ВИЧ-положительных во всех регионах РФ.
- Налаживание и укрепление связей между людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом в Российской Федерации.
- Сбор, анализ и предоставление информации о различных аспектах жизни с ВИЧ/СПИДом.
- Представление интересов людей с ВИЧ/СПИДом на местном, федеральном и международном уровне.
- Организация и проведение ежегодных национальных встреч людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.
- Улучшение качества оказываемой медицинской помощи.
- Создание и поддержка деятельности групп взаимопомощи.
- Налаживание взаимоотношений с местными органами власти.
- Информирование населения через СМИ.
- Взаимодействие со СПИД центрами.
- Проблема ВИЧ/СПИДа в тюрьмах.
- Проблема ВИЧ/СПИДа среди потребителей наркотиков.
- Проблема ВИЧ/СПИДа в гей-сообществе.

КАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ И/ИЛИ ПОМОЩЬ ВАМ НАИБОЛЕЕ НЕОБХОДИМА СЕЙЧАС?

ХОТЕЛИ БЫ ВЫ АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКОЙ СЕТИ?

Да Нет

ЕСЛИ ДА, ТО КАКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМЫ РАБОТЫ БЫЛИ БЫ ВАМ ИНТЕРЕСНЫ?

ЧТО ЕЩЕ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ СООБЩИТЬ О СЕБЕ?

Я ХОЧУ ВСТУПИТЬ В РОССИЙСКУЮ СЕТЬ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ/СПИДОМ

Дата _____ Подпись _____

Заполненную анкету просим отправить по адресу:

Контактный адрес Сети:
129110, Москва
Б. Переяславская, 52/55, стр. 1, офис 21
Rusnp@mail.ru



Анкета оценки

По результатам этой анкеты мы узнаем, насколько полезным для тебя было пособие «Самое необходимое для позитивной женщины» и какие изменения следует внести в будущие издания пособия. Заполненную анкету пришли нам по одному из адресов: 129110, Москва, Большая Переяславская, 52/55, стр. 1 офис 21
Тел./Факс: 095 933 4233 E-mail: names@aids.ru
ICW 2c Leroy House, 436 Essex Road London N1 3QP, UK
Tel: 44 171 704 0606 Fax: 44 171 704 8070 E-mail: info@icw.org

ЧАСТЬ 1: О пособии «Самое необходимое для позитивной женщины»

А. В целом, насколько полезным тебе показалось пособие?

Очень полезным

Довольно полезным

Не очень полезным

Совершенно бесполезным

Если оно показалось тебе полезным, напиши, в чем именно

Если оно не было тебе полезным, напиши, что в нем можно улучшить

В. Что тебе понравилось? Что тебе не понравилось?

О чем тебе хотелось бы получить дополнительную информацию?

1. Самый полезный раздел:

Объясни, почему:

2. Наименее полезный раздел:

Объясни, почему:

3. В будущем мне хотелось бы получить больше информации о

ЧАСТЬ 2: О тебе

1. Кто ты? (Отметь нужное):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Женщина, живущая с ВИЧ/СПИДом | <input type="checkbox"/> Мужчина, живущий с ВИЧ/СПИДом |
| <input type="checkbox"/> Родственник (-ца) человека, живущего с ВИЧ/СПИДом | <input type="checkbox"/> Работник здравоохранения |
| <input type="checkbox"/> Сотрудник/доброволец СПИД-сервисной организации/НПО | |

Другое (поясни):

2. В какой стране ты живешь?

3. Как ты использовала это пособие? (Отметь нужное)

- Прочитала с начала до конца
- Прочитала только интересующие меня разделы
- Поделилась информацией с ВИЧ+ женщинами
- Использовала в своей работе в организации
- Копировала некоторые разделы и раздавала копии
- Разделы были переведены на другой язык

Какой язык?

- Пособие использовалось в работе группы взаимопомощи
- Пособие использовалось на тренинге

Как еще ты использовала это пособие?

4. Если хочешь, укажи свое имя и адрес. Это не обязательно, но было бы очень нам полезно.

Дата заполнения анкеты

Заполненную анкету просим выслать по одному из адресов:

129110, Москва, Большая Переяславская, 52/55, стр. 1 офис 21

ICW 2c Leroy House, 436 Essex Road London N1 3QP, UK

МСЖ благодарит тебя за то, что ты нашла время заполнить эту анкету!

Твои заметки

«Самое необходимое для позитивной женщины» - пособие, созданное позитивными женщинами для позитивных женщин. Женщины с ВИЧ во всем мире черпают силы во взаимной поддержке. Пособие «Самое необходимое для позитивной женщины» - часть этого процесса. Пользуйся этим пособием, покажи его другим позитивным женщинам, и пусть оно вдохновит вас!

«Большинство ВИЧ-позитивных женщин получают вирус у себя дома, а не на улице: они заражаются в собственной постели».

Джованна, Перу

«Невежество порождает страх, страх порождает нетерпимость, нетерпимость порождает ненависть. Если мои открытые выступления помогут разрушить этот порочный круг - я обязана сделать хотя бы это».

Дорин, Канада

«Разве я похожа на цифру, на статистическую единицу? Я человек, я женщина, живущая с ВИЧ».

Бриджет, Замбия



Международное сообщество женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом

Пособие издано при поддержке:
Программы «Позитивное действие»
Глаксо Веллком

*Glaxo Wellcome in Global Partnership
with HIV/AIDS Communities*

Выпуск русскоязычного издания:
Просветительский центр «ИНФО-Плюс»



Русскоязычное издание
выпущено при поддержке:
Программы развития ООН



Компании
«Мерк, Шарп & Доум»

