

# Комьюнити-центр Действие

информационный бюллетень

## ОТ РЕДАКТОРА

Если вы держите четвертый номер бюллетеня Комьюнити-центра «Действие» в своих руках, значит мы всё-таки его опубликовали и никакие горящие дедлайны нам не помешали. Спасибо всем, кто прислал тексты для публикаций, редколлегии, корректору, верстальщику и всем, помогавшим в работе над номером!

Мы планировали его напечатать к 1 декабря, но в силу разных причин, мы успели это сделать только практически к самому Новому году. Когда мы поняли, что задерживаемся, то решили, всё-таки, ничего в номере не менять и выпустить все материалы, которые были запланированы. Надеемся, вы нас простите за задержку, и этот номер будет для вас также интересен, как и предыдущие.

Наверняка, для многих из нас декабрь пахнет и ощущается по-разному: мандаринами, первым снегом и окончанием старого года; подведением итогов, закупкой продуктов и новыми планами; рабочей чехардой и повышением цен. А мы хотим этой зимой напомнить о Всемирном дне борьбы со СПИДом, что ежегодно, вот уже 30 лет, проводится 1 декабря.

Конечно, мы расскажем вам о том, что произошло в городе и Комьюнити-центре в октябре и ноябре, еще больше шуток, написанных на Радужных диалогах и представим две новых авторских колонки в бюллетене.

А я как менеджер Комьюнити-центра очень горда, что мы запустили занятия йогой с чудесной Екатериной Корнеевой, приняли участие в Ярмарке организаций на ЛГБТ-кинофестивале «Бок о Бок» и представили фотовыставку Ирины Мининой «Двойной камин-аут – двойная стигма» впервые в Петербурге.

В этом году темой Всемирного дня борьбы со СПИДом стало послание «Знай свой ВИЧ статус»: только зная свой статус

можно сохранить собственное здоровье – начать лечение или воспользоваться различным вариантам профилактики ВИЧ, позволяющими уберечь себя и своих близких.

Мы надеемся, что наш маленький бюллетень станет лоскутком большого одеяла, в которое вшивают себя те, кто хранит память о всех ушедших, кто просвещает и напоминает о необходимости более безопасного секса, кто разрушает стигму и не боится говорить открыто о своем положительном ВИЧ-статусе и своей сексуальной ориентации. А в нашем Комьюнити-центре «Действие» найдётся место для каждой и каждого.

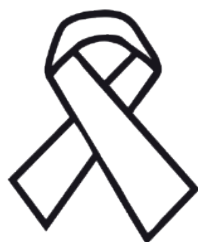
Кстати, если вы не знаете, что посмотреть снежными вечерами и тихонько утирать слёзы, вот вам ТОП-5 фильмов и сериалов, от выпускающего редактора четвертого номера. Все они посвящены эпидемии ВИЧ:

1. И оркестр продолжал играть (фильм, 1993)
2. Никогда не вытирайте слёзы без перчаток (мини-сериал, 2012)
3. Парни побоку (фильм, 1995)
4. Ангелы в Америке (мини-сериал, 2003)
5. Обыкновенное сердце (фильм, 2014)

Лично я уже начала отсчет последних дней 2018 года. Поэтому хочу пожелать читателям нашего бюллетеня, посетителям Комьюнити-центра, моим коллегам, друзьям и любимой девушке: крепких обнимашек от ваших близких и любимых, сил и здоровья для воплощения в жизнь ваших планов и уверенности в своих способностях, мыслях и действиях. И совет от редактора: до Нового года поймайте в ладошку снежинку, зажмурьтесь и загадайте желание. Исполнения не гарантирую, но удовольствие вы точно получите! А если вам есть что сказать – пишите и присылайте свои тексты нам: [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org) и мы их обязательно опубликуем на страницах бюллетеня!

АЛИНА ЛИХТЕР

VK: CENTER\_ACTION



ТЕЛ: 8(909)589-89-53



Инициативная  
группа  
Действие

"ДЕЙСТВИЕ" - БЕЗОПАСНОЕ, ДРУЖЕСТВЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО  
В ЦЕНТРЕ ГОРОДА, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ, ОТДОХНУТЬ,  
ПОБЕЖАТЬСЯ И ВЫПИТЬ ЧАЮ

КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТР ОТКРЫТ  
СО СРЕДЫ ПО ВОСКРЕСЕНЬЕ  
С 17:00 ДО 22:00

## ОТ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



С Новым годом, дорогое сообщество!

Куда нас приведёт 2019 год? Где, как сообщество, мы окажемся в конце этого года? Чего, как сообщество, мы достигнем к его завершению? И какие, как сообщество, мы понесём потери и поражения? Будем ли мы, как сообщество, хорошими учениками у Истории? Или мы будем как «Иваны, родства непомнящие»? Будем ли мы помнить многие и многие поколения геев, лесбиянок, бисексуальных и трансгендерных людей, на чьих плечах мы стоим и благодаря которым, мы существуем как сообщество?

Удастся ли нам, как сообществу, приблизиться к пониманию своей Миссии в Обществе и Истории? Сможем ли мы почувствовать в этом году освобождающее дуновение Л/Г/Б/Т-Духа, который будет исцелять наши Л/Г/Б/Т-души? Перестанем ли мы оглядываться на гетеросексуального Большого Брата? И вспомним ли мы радикальный призыв о революции в повседневной жизни? Проснёмся ли мы ото сна, который навела на наше Л/Г/Б/Т-сознание гетеросексуальная матрица? И увидим ли мы Л/Г/Б/Т-магию преобразующую пространство наших Л/Г/Б/Т-жизней? Обретём ли мы свою Л/Г/Б/Т-силу как сообщество? Откликнемся ли мы на Призыв? Или променяем творчество и свободу на

комфорт ассимиляции, надевая на себя смирительную рубашку гомонормативности?

Ответы на эти вопросы мы увидим через год. Если захотим о них вспомнить. Каким будет новый год – зависит от нас, от того, позволим ли мы себе, как сообщество, плыть по течению и надеяться на чудо или мы будем, всё больше и больше, становится чудом, преобразующим мир, сами. Осознанности, принятия и здоровья нам всем.

А мы уже точно знаем, что для бюллетеня Новый год принесёт нового главного редактора. Бюллетень появился четыре номера назад благодаря тому, что Игорь Синельников смог вдохновить команду Комьюнити-центра «Действие» этой идеей. И теперь ответственность за своё детище возвращается в руки Игоря. Я поздравляю Игоря с этим и желаю ему радости от этой работы. Предвосхищая вопросы: нет, я сам не ухожу из редколлегии и буду, как и прежде, писать для нашего бюллетеня. Однако и для меня Новый годы несёт новые задачи.

Оставайтесь с нами, читайте бюллетень, становитесь его авторами, приходите в Комьюнити-центр, проводите в нём свои мероприятия. С Новым годом, дорогое сообщество!

ВАЛЕРИЙ СОЗАЕВ

## В ГОРОДЕ

Лесбийские дискуссии в СПб

В Петербурге начали проходить встречи лесбиянок, посвященные обсуждению значимых для лесбийского сообщества вопросов. Первая встреча прошла в октябре. В центре этой встречи были вопросы, что такое лесбийское сообщество и нужно ли оно лесбиянкам. Вторая встреча прошла в ноябре и была посвящена вопросу «Что значит быть лесбиянкой?». Встречи обещают быть ежемесячными. На них приглашаются все, кто «проживает свой опыт как лесбийский». Узнавать информацию новых встречах можно в ВК: public174569889

III Форум по социальной работе, ориентированной на клиента

6-7 октября в Петербурге прошёл III Форум по социальной работе, ориентированной на клиента. Форум — это площадка, созданная для развития сообщества людей, занимающихся социальной работой, обмена опытом, практиками и теориями. Форум собрал социальных работников, психологов, активистов, социальных антропологов, юристов, правозащитников, которые разделяют основополагающие принципы социальной работы, ориентированной на клиента: придание сил клиенту, уважение к его жизненному выбору, личной истории, гендерной и сексуальной идентичностям. Программа Форума была насыщенной и интересной. Были затронуты темы «Как работать с людьми, пережившими насилие», «Нарративная практика в социальной работе», «Практики взаимопомощи феминистского сообщества», «Эмбодимент подход в социальной работе», «Опыт создания групп взаимопомощи», «ЛГБТИКИАП+ активизм се-

годняя», «Химсекс: взгляд изнутри. Подходы к социальной работе в закрытых сообществах» и множество других. Для «Действия» участие в Форуме является доброй традицией: в этом году мы продолжили говорить о социальной работе с сообществами и эмпаурменте как особом подходе. Форум начал проходить два года назад в Москве благодаря активистам Фонда им. Андрея Рылькова. В этом году Форум в первый раз прошёл в Санкт-Петербурге, благодаря инициативе участников из различных организаций и инициатив. Присоединяйтесь к Форуму и следите за его новостями в соцсетях: VK: forum\_po\_socrabote FB: forum.po.socrabote

Осенняя встреча Совета ЛГБТ-инициатив Санкт-Петербурга

19 ноября состоялась осенняя встреча Совета ЛГБТ-инициатив Санкт-Петербурга. Кроме других вопросов, на этой встрече было решено инициировать создание Организационного комитета Четвёртого форума Санкт-Петербургского ЛГБТ-движения, проведение которого запланировано на 2019 год. Форум ЛГБТ-движения Санкт-Петербурга в своей работе руководствуется одним из главных активистских принципов «Ничего для нас без нас!».

Форум – это пространство для обсуждений положения ЛГБТ-сообщества города, того, куда движется городское ЛГБТ-движение, какие задачи оно перед собой ставит и других актуальных вопросов. Если вы хотите присоединиться к работе Организационного комитета, напишите на почту Совета [lgbt.initiatives.council.spb@gmail.com](mailto:lgbt.initiatives.council.spb@gmail.com) до 31 декабря 2018 года.

**Кинофестиваль «Бок о Бок»**

С 24 октября по 1 ноября в Петербурге прошёл одиннадцатый ЛГБТ-кинофестиваль «Бок о Бок». Фестиваль проходил со сложностями. Было и давление на площадки, и регулярные полицейские проверки, и звонки, сообщавшие о минировании места проведения Фестиваля. Тем не менее, Фестиваль состоялся и за 9 дней более 2 500 зрителей познакомились с программой фильмов. А 30 октября в рамках Фестиваля прошла ярмарка ЛГБТ-инициатив, где были представлены не только многие инициативы Петербурга, но также и Москвы.

**Фото-выставка «Двойной камин-аут - двойная стигма»**

Всего полторы недели, с 14 ноября, в Комьюнити-центре проходила выставка «Двойной-камин-аут - двойная стигма» фотографа Ирины Мининой. Героями фотографий стали мужчины, которые открыты как би- или гомосексуалы и открыты в своём положительном ВИЧ-статусе. Говоря о выставке, Ирина отмечает: «В ЛГБ-сообществе, среди MSM все ещё сильна стигма и дискриминация в отношении людей с ВИЧ, часто диагноз скрывается даже от родных, не говоря уже о случайном сексе. Свободно в СМИ об этой проблеме говорят в основном ЛГБТ и ВИЧ-активисты. Мне всегда виделся важным личный пример. Он наиболее действенен и заставляет задуматься. Поэтому открытость лиц героев, их высказывания - это очень смелый шаг и шанс. Шанс услышать что-то иное, кроме нашего гигантского личного фильтра». Героями фотографий стали Мы благодарим портал «Парни ПЛЮС» за возможность проведения этой выставки и информационную поддержку.

**Философия БДСМ**

21 ноября в Комьюнити-центре прошло мероприятие «Философия БДСМ». Собрались практики, теоретики и просто интересующиеся темой. Ведущая мероприятия Екатерина, поделилась своими знаниями и видением того чем БДСМ является и чем не является. Собравшиеся также смогли рассказать о том, что им даёт БДСМ, почему они к нему пришли, технике безопасности, а также подискутировать о гомофобии и сексизме в БДСМ-сообществе. «БДСМ – это про абсолютное принятие партнёра» - выдвинула идею ведущая вечера. И, действительно, именно в духе абсолютного принятия этот вечер и прошёл.

**ПОДПИШИСЬ И БУДЬ ПЕРВЫМ  
В КУРСЕ ВСЕХ НОВОСТЕЙ!**

**ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРА**

**«ДЕЙСТВИЕ»**



**@CENTERACTION**

**АНОНСЫ****1 декабря: Радужные диалоги – «Нам всем здесь есть место». Открытие фотовыставки о дискордантных парах**

Очередные Радужные диалоги будут приурочены к Международному дню борьбы со СПИДом – 1 декабря – и пройдут они 1 декабря. Кроме обычных игр в настолки, чая, кофе и вкусняшек мы пригласили в этот день нескольких интересных человек рассказать о своём опыте. Павел Костин уже 5 лет живёт с ВИЧ и координирует в Петербурге проект Safebox – распространение наборов самотестирования на ВИЧ среди MSM.

Мария Годлевская много лет живёт с ВИЧ, координирует инициативную группу ЛБ+, которая работает с ВИЧ-положительными лесбиянками и бисексуалками. Также этот день Мария в нашем Комьюнити-центре будет тестировать на ВИЧ всех желающих ЛБ-женщин (благодарим за предоставленные тесты НП «Е.В.А.»). Рэна Упеник – живёт без ВИЧ, но уже почти год занимается ВИЧ-активизмом: расскажет о том, что помогло ей прийти к пониманию важности этой темы для себя лично и для сообщества. Фотограф Ирина Минина расскажет о серии своих работ, которые посвящены дискордантным парам и откроет выставку этих работ в нашем Центре. «Нам всем здесь есть место» назвали мы так эту встречу Радужных диалогов потому что это то, во что мы, как сотрудники Комьюнити-центра верим и для чего прикладываем свои усилия: чтобы во всём нашем сообществе и обществе уменьшалась стигма в отношении людей, живущих с ВИЧ и росло принятие. А это возможно тогда, когда будет спокойное обсуждение темы, тогда, когда люди будут не бояться раскрыть свой статус. Приходите! В Комьюнити-центре «Действие» всем есть место без обвинений и осуждения.

**Информационные встречи с Милой Гутовой, врачом-инфекционистом Санкт-Петербургского центра СПИД**

В декабре в Комьюнити-центре состоится две встречи с практикующим врачом-инфекционистом Санкт-Петербургского центра СПИД Милой Гутовой. Доктор Мила ответит на все ваши вопросы, касающиеся ВИЧ-инфекции, её лечения, так ли страшны побочки, как об этом рассказывают, почему чем раньше начать принимать таблетки – тем лучше, как правильно общаться с врачами, об особенностях жизни с ВИЧ, дискордантных парах, профилактики ВИЧ и многом, многом другом. Если у вас есть страхи, сомнения или вы просто хотите проверить имеющуюся у вас информацию – эти встречи самое лучшее место для этого. Ждём вас 7 и 15 декабря.

**VK: dr.milgoot**

**Группа Вконтакте врача-инфекциониста  
Санкт-Петербургского центра СПИД Милы Гутовой**

Только достоверная информация о ВИЧ-инфекции и том, что происходит вокруг данной темы. Достоверные и доступные ответы на сложные вопросы. Также доктор Мила регулярно выпускает видео на ютуб-канале. Уже она рассказала о до-контактной профилактике, жизни дискордантных пар, продолжительности жизни людей с ВИЧ и многих других темах. Подписывайтесь и делитесь с друзьями этими полезными и интересными видео!

## «МСМ В ЦЕНТРЕ У НАС МНОГО»

Интервью с Татьяной Виноградовой, заместителем по научно-организационной работе главного врача Санкт-Петербургского центра СПИД



Отследить реальную ситуацию с ВИЧ-инфекцией среди МСМ (мужчины, практикующие секс с мужчинами) Санкт-Петербурга сложно.

Официальная статистика учитывает тех МСМ, кому был присвоен «код 103» при сдаче анализа крови в медицинском учреждении. Однако, постановка этого кода – дело тонкое: человек сам должен сказать медицинскому специалисту «у меня гомосексуальные связи» или «я – бисексуал». Не все специалисты задают вопрос об однополых связях пациента. И не все МСМ, сдающие кровь, хотят, чтобы им поставили код 103. Человек, получивший инфекцию при гомосексуальном контакте, может идти по 118 коду («прочие») или как обследованный по клиническим показаниям и так далее. То есть, МСМ в Центре у нас много. Но это не значит, что официально они идут по коду 103. Поэтому, когда мы смотрим данные официальной статистики, я бы не считала их отражающими реальность.

Если говорить о других исследованиях МСМ, то их проводить сложно: группа МСМ достаточно разнородна. Есть тусовщики, посещающие гей-клубы и бары, есть те, кто не ходит по этим местам, есть те, кто от всех скрывает, но у них есть постоянный половой партнёр, они живут вместе, но для всех они выглядят как два друга. Поэтому мы не можем говорить о ситуации с ВИЧ-инфекцией во всей популяции МСМ.

В силу технических ограничений, мы проводили исследование только среди тусовочной группы МСМ, посещающих гей-клубы и бары. Это два исследования в течение последних пяти лет, и они показывают снижение впервые выявленных случаев ВИЧ-инфекции среди МСМ Петербурга с 13% до 4%. Это не значит, что среди МСМ стало меньше ВИЧ-положительных. Это говорит о том, что среди прошедших второе исследование впервые о своём ВИЧ-статусе узнало всего 4%. Это очень низкий процент. Мы хотели сравнить ситуацию: для нас было важно – есть какие-то изменения или нет. И мы увидели кардинальные изменения.

Эти изменения произошли благодаря тому, что за эти пять лет произошло в городе. Во-первых, у нас появилось регулярное тестирование для всех, в том числе и для ключевых групп. Люди имеют возможность регулярно сдавать тест на ВИЧ, причём бесплатно и анонимно. Это могут быть и анонимный кабинет Центра СПИД, и больница Боткина, и другие государственные учреждения. Уже три года достаточно активно работает проект самотестирования SAFEBOX. Работают мобильные пункты Гуманитарного действия и Диаконики. Организация ЕВА тестирует женщин. Узнать свой ВИЧ-статус в Санкт-Петербурге – это вообще не проблема.

Второе: предупреждён, значит вооружён. Все консультанты, работающие с положительными результатами тестов на ВИЧ, сообщают человеку что и как ему нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Для Центра СПИД обучение равных консультантов – это отдельное направление работы, поскольку мы считаем, что равные консультанты – самые главные помощники в нашей работе. Мы обучаем равных консультантов независимо от того, в каких организациях и с какими группами они работают, для того, чтобы та информация, которую они рассказывают людям, которых они сопровождают, была достоверна, притом не только о ВИЧ-инфекции, но и об услугах Центра. В-третьих, в Петербурге нет проблем с лекарственным обеспечением.

***Тезис «Н=Н» мы сейчас везде рекламируем. То есть, если человек принимает антиретровирусную терапию (АРВТ) и имеет неопределяемую вирусную нагрузку – вирус не передаётся.***

И мы считаем, что возможно, это снижение впервые выявленных МСМ в нашем исследовании, в какой-то степени произошло благодаря увеличению охвата ВИЧ-положительных АРВТ. Если на момент первого исследования, охват терапией был менее 20%, то на сегодняшний день почти 60% стоящих на учёте в нашем Центре, получают АРВТ. Из них более 80% имеют неопределяемую вирусную нагрузку. И это является одним из важнейших элементов остановки распространения ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекция – это хроническое УПРАВЛЯЕМОЕ заболевание, которое на данный момент не является смертельным. Да, это угроза здоровью, но при соблюдении определённых врачебных, медицинских рекомендаций качество жизни сохраняется полностью, здоровье сохраняется полностью. И здесь уже зона ответственности самого человека, который живёт с ВИЧ: за своё здоровье и за здоровье его полового партнёра.

В то же время, к сожалению, мы наблюдаем распространение отношения к ВИЧ-инфекции как «Подумаешь, я просто буду пить таблетки каждый день». Но ВИЧ-инфекция – дело неоднозначное. Если принимаешь терапию, то всё хорошо. А если что-то случилось, и ты не можешь принимать терапию? И ни один самый лучший врач не может дать гарантии, что с тобой может случиться после этого. Мне кажется, что люди так говорят потому, что не очень хорошо себе представляют, что значит пить таблетки каждый день.

У пациентов, которые много лет на терапии, возникает так называемая усталость от приёма терапии. Конечно, люди привыкают пить таблетки и это входит в образ жизни, они осознают важность приверженности терапии. Но мы все люди, и у нас у всех психологические состояния меняются. И

### Сдать тест на ВИЧ: анонимный кабинет СПб Центра СПИД

м. Балтийская, наб. Обводного канала, д.179, 1-й эт., каб.109, пн-чт: 09.00-19.00,  
пт: 09.00-13.00,

+7(812)575-44-05

бывает, человек пьёт 20 лет таблетки, а потом говорит: «Всё, я больше не могу каждый день пить таблетки. Мне надоело. Я устал». Так зачем сознательно идти на те условия, когда тебе придётся пить таблетки каждый день? И зачем сознательно подвергать риску своё здоровье? А если разовьётся устойчивость вируса к препаратам терапии (резистентность)? Ведь количество схем терапии ограничено. Да, у нас пока в Петербурге нет резистентности. Вернее, она есть, но не в большом количестве случаев. Но скоро и мы придём к той же ситуации, что и в Западной Европе и Штатах: у них слишком много резистентных штаммов вируса, поэтому без теста на резистентность терапию не назначают. Несколько лет, и мы тоже будем делать тест на резистентность. И если будет резистентный штамм – что тогда?

Сейчас модно говорить о доконтактной профилактике (ДКП, PrEP). Но на мой взгляд, эти разговоры создают иллюзию безопасности, а в реальности всё намного сложнее. Важно понимать: ДКП является дополнительным методом при обязательном использовании презерватива – такова официальная позиция Всемирной организации здравоохранения. Приём ДКП должен осуществляться под контролем врача. Во-первых, перед назначением ДКП должен быть сдан определённый перечень анализов, в том числе и тест на гепатит В, сделана вакцина от гепатита В. Во-вторых, приём ДКП должен быть с определённой периодичностью и под врачебным наблюдением за состоянием человека. Есть масса условий для того, чтобы ДКП работало. Но люди читают рекомендации о ДКП так, как им удобно и в результате принимают препараты неправильно, чем создают дополнительные угрозы для своего здоровья.

**Принцип недискриминации один из ключевых в работе нашего Центра. Задача врача – лечить человека.**

И в интересах пациента открыто обсуждать с врачом те аспекты своей жизни, которые имеют отношение к его здоровью и лечению. И если у пациента партнёр одного с ним пола, неважно – ВИЧ-положительный или ВИЧ-отрицательный, и у них возникают вопросы, то они могут вместе прийти на консультацию к врачу, и врач их примет и ответит на вопросы.

ИНТЕРВЬЮ Взял Валерий Созаев

Всего в Санкт-Петербурге за весь период наблюдения выявлено на 01.07.2018г. – 56 565 случаев ВИЧ-инфекции у жителей СПб (включая умерших).

За 6 месяцев 2018 года выявлено всего 1 427 случаев ВИЧ-инфекции. Из них у граждан России было выявлено 1 296 новых случаев, включая жителей Санкт-Петербурга – 837, лиц БОМЖ – 34, иногородних – 425 случаев.

Источник: Информационный бюллетень «ВИЧ-инфекция в Санкт-Петербурге по состоянию на 01.07.2018 г.»

## В КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРЕ

### Группа поддержки для ЛБТ-женщин и френдли

В Комьюнити-центре «Действие» несколько раз в месяц проходят группы поддержки для ЛБТ-женщин и френдли. Группа поддержки – это безопасное, недискриминационное пространство, для выражения себя, в которой возможно свободно обмениваться мыслями и чувствами, обсуждать важные вопросы, делиться опытом, заводить новых друзей, поднимать важные и сложные темы, получать отклики. В психологической атмосфере доверия вы сможете открыто проявлять свои чувства (как положительные, так и отрицательные), открыто выражать свою точку зрения по разным вопросам. Мы приглашаем на группу: цис-, транс-женщин, ЛБ, ЖСЖ и ЛГБТ-френдли женщин.

Ведущая группы: психолог Елена Рожкова. Узнать подробности и записаться можно по телефону Комьюнити-центра: +7-909-589-89-53.

## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ЦЕНТРА СПИД



955-27-00  
с 9:30 до 16:30

Любой вопрос  
по ВИЧ-инфекции  
и работе центра.

### Школа пациента СПб Центра СПИД

Школа пациента открыта для любого человека, у которого есть вопросы по ВИЧ-инфекции. Занятия ведут сотрудники Центра. На встречах можно задать любой вопрос, в том числе тот, который стесняетесь задать по каким-то причинам своему лечащему врачу. Бесплатно, без записи, для всех желающих.

Занятия проводятся по адресу: наб. Обводного канала д 179 старый корпус, 4 этаж, каб. 7, по средам в 18.00

Сайт Центра: <http://www.hiv-spb.ru/>



### Глобальные цели 90–90–90

Цели 90–90–90 предполагают, что к 2020 году 90 % всех людей, живущих с ВИЧ, будут знать о своем статусе; 90 % всех людей, у которых диагностирована ВИЧ-инфекция, будут стабильно получать антиретровирусную терапию; у 90 % людей, получающих антиретровирусную терапию, будет наблюдаться подавленная вирусная нагрузка.

## КОЛОНКА ПСИХОЛОГА

## ПСИХОЛОГИЯ И ВИЧ

«ВИЧ» – эти три буквы до сих пор кого-то пугают. Как известно, большинство наших страхов от недостатка информации. Фобия – это иррациональный страх. Но наш мозг устроен таким образом, что мы начинаем эти страхи рационализировать, то есть придумывать им, как нам кажется, логичные объяснения. Всем нам отлично это известно по механизму гомофобии. Механизм спидофобии, стигматизация ВИЧ-положительных людей работает по тем же принципам. Бороться с гомофобией помогает информация и личное знакомство с гомосексуальными людьми. Бороться со спидофобией также помогает информация и личное знакомство с людьми, живущими с ВИЧ. Так же хорошо этому способствует и работа с психологом, который помогает вам разобраться с причинами своих страхов.

Иногда за маской спидофобии прячется страх получить ВИЧ самому. А дальше этот страх получить ВИЧ может трансформироваться в свою полную противоположность: безразличие к своему здоровью и в установку: «раз я гей, значит всё равно, рано или поздно, я инфицируюсь». А если так, то человек как бы снимает с себя ответственность за своё здоровье и своё поведение. Тем самым он действительно увеличивает свои риски получить ВИЧ. При этом одной из главных причин такой установки и рискованного поведения очень часто является усвоенная человеком гомо- или бифобия, непринятие себя как гомо- или бисексуального человека, низкий или недостаточный уровень любви к себе и заботы о себе, низкая самооценка, стресс меньшинства. В этом случае работа с психологом обязательна: в одиночку очень сложно это преодолеть.

Уже хорошо известно, что если человек принимает АРВ, то он живёт долго. А когда вирусная нагрузка у него становится неопределяемой, то вирус, с которым он живёт, становится для других неопасным, поскольку не может быть передан. Однако чтобы человек принимал терапию, был привержен лечению, ему нужно пройти длинный и иногда непростой путь. И здесь сопровождение психолога может быть критически важным для него.

Путь этот начинается с принятия диагноза. Многим хорошо известна модель стадий принятия диагноза, которую разработала психолог Элизабет Кюблер-Росс, работавшая с людьми, у которых был рак. Как говорят некоторые психологи, данная модель описывает практически универсальные реакции людей на то, что они воспринимают как «плохие новости». Например, примерно те же стадии могут проходить родители ЛГБТ-людей, когда им становится известно о сексуальной ориентации или гендерной идентичности своих детей. В этой модели принято выделять пять стадий:

1. Отрицание, шок, паника.
2. Гнев, злость, агрессия.
3. Торг, сделка.
4. Депрессия, горе, печаль.
5. Принятие и переоценка.

Важно помнить, что у каждого человека каждая стадия протекает по-своему. Может быть «выпадение» какой-то стадии. Или человек может «ходить по кругу», когда негативные события провоцируют депрессию и гнев. В этом случае психологи говорят о том, адаптация к диагнозу была

нестойкой, временной и разрушилась при появлении личностно-значимых проблем.

Настоящее принятие диагноза категорически важно с точки зрения приверженности человека терапии, сохранения качества его жизни на высоком уровне. Именно проблемы с принятием диагноза порождают ВИЧ-отрицателей, которые не только наносят вред своему здоровью, но ставят под угрозу жизнь и благополучие своих близких, а если они начинают распространять свои заблуждения, то и неизвестных им людей. Чтобы принятие диагноза состоялось как можно менее болезненно, человеку на этом этапе необходимо сопровождение либо со стороны психолога, либо специально обученного равного консультанта и безусловное принятие и поддержка со стороны близких.

Жизнь с ВИЧ ставит перед человеком много новых вопросов: кому из родственников, близких и знакомым стоит открывать свой диагноз, стоит ли открывать диагноз сексуальному партнёру, если начинаются отношения, то когда сообщать диагноз партнёру, формирование приверженности к приёму таблеток, общение с врачами и др. Многие начинают более серьёзно задаваться экзистенциальными вопросами о смысле жизни, о смерти, своём месте в мире.

Может появиться ощущение изолированности от других людей. Поскольку в обществе сильна стигматизация людей, живущих с ВИЧ, человек начинает испытывать стресс меньшинства – постоянное беспокойство (или страх) о реакции окружающих в случае, если его диагноз станет известен. Для того, чтобы лучше справляться со всеми этими вопросами, человек может посещать группы поддержки, группы взаимоподдержки, общаться с равным консультантом и посещать индивидуальные консультации психолога.

В нашем обществе психологическая культура, к сожалению, всё ещё остаётся не на самом высоком уровне. Для части людей пойти к психологу очень сложно, практически невозможно из-за различного рода предубеждений. Но иногда, особенно в кризисных ситуациях, обращение к психологу помогает в прямом смысле сохранить жизнь, найти выход из сложностей и обрести силу для продолжения жизни и решения проблем.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА  
КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРА «ДЕЙСТВИЕ»

### Психологическая служба «Действие»

Индивидуальные и семейные психологические консультации для:

- лесбиянок, геев, бисексуалов и бисексуалок;
- мужчин, практикующих секс с мужчинами и женщин, практикующих секс с женщинами;
- транссексуальных, трансгендерных и квир-гендерных людей;
- ВИЧ-положительных представителей ЛГБТ-сообщества;
- Родственников и близких представителей ЛГБТ-сообщества.

Повод для обращения за консультацией может быть любой и не связан с сексуальной ориентацией или гендерной идентичностью.

Вы можете получить четыре бесплатные консультации. Для этого вам необходимо записаться, написав письмо по адресу psy@center-action.org Координатор Службы свяжется с вами, и вы сможете обсудить время приёма.

## ЗДОРОВЬЕ, ВЛАСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

*«Взгляни на возникшее гомосексуальное сообщество. Посмотри, что с ним делает СПИД. Это ужасно, абсурдно. Группа, которая столь многим рисковала, которая столь многого достигла, теперь, в момент кризиса, ищет руководства внешних авторитетов. Полагается на чиновников здравоохранения. Слушает докторов. Это невероятно. ...*

*У нас есть власть, мы не должны от неё отказываться.*

*Мишель Фуко*

*Цитата из книги Джеймса Миллера «Страсти по Фуко»*

Это слова – слова не просто Фуко-философа-теоретика. Это слова Фуко-активиста, который вложил свои силы, знания и страсть в движения антипсихиатрии и за тюремную реформу во Франции. Это слова Фуко-гомосексуала, у которого был ВИЧ. Это слова Фуко-практика, который своей жизнью воплотил протест и сопротивление угнетению со стороны дисциплинирующих и репрессивных институтов и микрофизики власти.

В этих словах привлекают три аспекта. Во-первых, Фуко говорит о гомосексуальном сообществе, а не об отдельных гомосексуалах. Во-вторых, он говорит, что сообщество достигло того состояния, когда у него появилась власть и от этой власти не стоит отказываться. В-третьих, сообщество отказывается от власти через то, что ищет руководства внешних авторитетов – слушает чиновников здравоохранения и докторов.

Врачу не нужно сообщество. Врач лечит не сообщество, но индивида. С сообществом если и работают, то другие специалисты: ответственные за профилактику – гигиенисты, профилактологи, санитарные врачи. Для этих специалистов сообщество остаётся объектом воздействия, вещью, которую необходимо «починить», чтобы она исправно функционировала, а то и вовсе «изолировать», чтобы она не мешала обществу «в целом».

Чиновники системы здравоохранения из раза в раз будут повторять, что создание благоприятной среды для профилактической работы (например, снижение уровня стигмы и дискриминации в обществе или работа по снижению последствий от стресса меньшинства у представителей стигматизированных сообществ) не относятся к их компетенции. Потому что чиновники системы здравоохранения служат интересам государственной идеологии и аппарата, но не пациентов.

Есть фраза: «Хороший пациент – управляемый пациент». Управляемый – значит послушный, т.е. соблюдающий предписания, не задающий лишних вопросов, не мешающий врачу выполнять его работу. Пациент, подписывающий бумагу об «информированном согласии», лишается власти.

Когда гомосексуальность рассматривается через призму медикализации – это угроза индивидуальной свободе каждого гомосексуала и угроза свободе всего гей-сообщества. Властная фигура врача и чиновников здравоохранения, нависает над тобой и рассматривает твоё поведение с точки зрения «безопасности для общественного здравоохранения». Неслучайно понятие «режим» общее для больницы, тюрьмы, школы, военной части и политики.

Медикализация – это инфантилизация. Ответственность за ребёнка берут на себя взрослые. Ответственность за больного

берут на себя врачи. Возвращение власти медикам – снятие с себя личной ответственности. Снятие с себя ответственности как с сообщества: на приём к врачу каждый идёт индивидуально – сообщество здесь лишнее, оно выносятся за скобки. В болезни человек оказывается в особом психическом состоянии: ощущение немоги, уязвимости и желая передать ответственность: «Сделайте что-нибудь – избавьте меня от боли, от мучений». И врач выступает здесь в роли спасителя. А со спасителем не спорят: от него принимают избавление от страданий как благодать.

Врачи ревностно охраняют свою власть. Например, право выписывать рецепт. И это касается не только доконтактной профилактики (ДКП, PrEP), но и широкого спектра вопросов: назначение гормональной терапии, назначение антидепрессантов, назначение антибиотиков и множества других препаратов.

Но есть ли у пациента право самому выписывать себе рецепт? Или назначать терапию? Возможно у врача не должно быть никакой власти, кроме ситуаций, когда пациент находится в бессознательном состоянии? Слишком свежи воспоминания советского прошлого о карательной психиатрии за инакомыслие и различных злоупотреблениях со стороны медиков.

Должна ли жизнь человека всегда в себе воплощать стратегии сопротивления внешней власти медиков? ВИЧ-отрицатели и противники вакцинации воплощают в своих жизнях этот императив наиболее радикально, последовательно, с риском для собственных жизней и здоровья, и для жизней и здоровья других.

Но неужели есть только две альтернативы: либо отрицание и выход из-под власти медиков, либо подчинение власти медиков, установление вертикальной иерархии в отношениях, когда врач, эксперт, чиновник здравоохранения всегда сверху? Возможны ли отношения с врачом не как со спасителем или жрецом, обладающим тайным знанием, а, например, партнёром, помощником, который не обладает властью над пациентом, а помогает ему сохранить здоровье?

Кто та последняя инстанция, кто принимает итоговое решение: врач или пациент? И где в этой дихотомии место сообществу? Да, пациентские движения – это движения, которые оспаривают власть врачей. Но в конечном итоге, от активизма пациентов, как видно из истории ВИЧ-активизма, выигрывают и пациенты, и врачи. И, в идеальном мире, сообщества.

Именно поэтому так важно помнить те уроки, которые гей-сообщество получило благодаря эпидемии ВИЧ. У сообщества есть власть и только взятие ответственности всем сообществом за своё здоровье и борьбу с эпидемией смогло привести к результатам.

ВАЛЕРИЙ СОЗАЕВ

Telegram-канал Валерия Созаева  
@marginalgaynotes

Заметки гей-активиста об ЛГБТ-активизме, движении, обществе, смежных темах и немного о личном (которое, как известно, есть политическое).

## СЛОВАРИК ПО ВИЧ

*Мы уверены, что знание основных понятий и терминов, связанных с ВИЧ необходимо каждому современному человеку, поскольку позволяет лучше понять как работает вирус, а значит, как себя уберечь от него или как сохранить качество своей жизни при ВИЧ-инфекции, а также иметь возможность внимательно выслушать своих ВИЧ-положительных друзей или знакомых, не боясь их не понять.*

**ВИЧ** – вирус иммунодефицита человека, который ослабляет иммунную систему человека и, если человек не получает надлежащего лечения, приводит к СПИДу.

**ВИЧ-инфекция** – заболевание, возникающее вследствие заражения вирусом иммунодефицита человека. Основная особенность ВИЧ-инфекции – преимущественное поражение иммунной системы, из-за чего организм человека с течением времени становится беззащитным.

**СПИД** – синдром приобретённого иммунодефицита, последняя стадия ВИЧ-инфекции.

**ВИЧ-ассоциированные заболевания** – заболевания, связанные с развитием ВИЧ-инфекции. К ним относят оппортунистические инфекции, онкологические заболевания, заболевания нервной и других систем организма.

**Антиретровирусная терапия (АРТ)** – лечение, активно подавляющее размножение вируса, сокращающее концентрацию вируса в крови до неопределяемых уровней и замедляющее прогрессирование заболевания в связи с ВИЧ. Позволяет сохранить здоровье людей с ВИЧ-инфекцией. В России всем гражданам РФ гарантировано бесплатное лечение АРВ.

**Дженерик (генерик)** – лекарственный препарат, обладающий таким же химическим составом и теми же свойствами, что и оригинальный («фирменный»). Он значительно дешевле оригинального. К применению рекомендованы дженерики, качество и эффективность которых проверены ВОЗ.

**Резистентность (устойчивость) вируса** – потеря чувствительности вирусом к одному или нескольким лекарственным препаратам. Если вирус резистентен к чему-либо, это значит, что он изменился так, что это лекарство больше на него не действует. Резистентность развивается тогда, когда в организме снижается концентрация данного препарата. А это происходит из-за игнорирования правил приёма препаратов, пропусков и опоз-

даний в приёме лекарственных препаратов. Чтобы резистентность не развилась необходима приверженность лечению.

**Приверженность лечению** – строгое соблюдение пациентом требований врача к приёму препаратов: дозировки, режима приёма, сочетания с приёмом пищи.

**Режим (схема) лечения** – конкретная комбинация препаратов, дозировка и график их приёма.

**ИФА** – иммуноферментный анализ. Позволяет определить наличие в крови всех тех антител к вирусу ВИЧ, которые есть в данный момент в крови пациента. Этого анализа не достаточно, чтобы поставить диагноз «ВИЧ-инфекция», поскольку результат этого анализа может быть «ложноположительным» из-за того, что молекулярная структура антител к ряду вирусов (например, вирус герпеса, гепатиты, оспы и др.) может иметь схожее строение и взаимодействовать, с реактивом используемым для обнаружения антител к ВИЧ.

**Иммуноблоттинг** – определение наличия в крови человека конкретных видов антител к конкретным белкам ВИЧ. На основании этого анализа может быть поставлен диагноз «ВИЧ-инфекция».

**Иммунология** – определение числа клеток CD4 в 1 мкл крови пациента.

**Клетки CD4** – иммунные клетки организма человека, которые разрушаются ВИЧ. Показатель их количества даёт представление о состоянии иммунной системы. У здорового человека этот показатель колеблется в пределах 500-1500 клеток. Если число клеток меньше 500, значит человек получил ВИЧ достаточно давно. Клетки CD4 относятся к группе Т-лимфоцитов.

**Вирусная нагрузка** – количество вирусных частиц в единице объёма крови. Указывает на активность размножения вируса. В основе метода лежит проведение так называемой ПЦР – полимеразной цепной реакции, с помощью которой и удаётся определить число копий РНК-вируса в 1 мкл крови пациента. Лечение при ВИЧ направлено на то, чтобы блокировать размножение вируса и таким образом вирусная нагрузка станет неопределяемой.

**Более безопасный секс** – это выражение точнее отражает идею о возможности выбора и принятия поведения для снижения или сведения к минимуму риска заражения и передачи ВИЧ.

## ГОВОРИТЕ ПРАВИЛЬНО

НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ		ПРАВИЛЬНО
ВИЧ/СПИД	Данное выражение может создать путаницу: у большинства людей с ВИЧ нет СПИДа.	«СПИД» - используется исключительно к последней стадии ВИЧ.
ВИЧ-инфицированные		ВИЧ-положительные, ВИЧ-позитивные, Люди, живущие с ВИЧ.
Тест на СПИД	Теста на СПИД не существует.	Тест на ВИЧ



Стратегии более безопасного секса включают более поздний первый сексуальный опыт, секс без проникновения, правильное и систематическое использование мужских или женских презервативов, а также сокращение числа сексуальных партнёров. Выражение «более безопасный секс» является предпочтительным, чем «безопасный секс», поскольку последнее может подразумевать полную безопасность, что не всегда может быть практически реализовано.

**Риск** – под риском понимается риск контакта с источником ВИЧ или вероятность инфицироваться ВИЧ. Поведение, а не принадлежность к группе, ставят людей в положение, когда они могут иметь контакт с источником ВИЧ, при этом определённые виды поведения создают, повышают или сохраняют риск.

**Ключевые группы населения** – группы населения, которые играют ключевую роль как в развитии эпидемии, так и в ответных мерах на эпидемию. Выделяют следующие ключевые группы: MSM, работники/цы секс-бизнеса и их клиенты, трансгендерные люди, люди, употребляющие наркотики (ЛУН), люди, находящиеся в местах лишения свободы.

**Консультант по принципу «равный – равному», равный консультант** – человек, прошедший специальную подготовку для того, чтобы помочь клиенту найти собственные ответы на интересующие вопросы. Консультант имеет похожий жизненный опыт, как и у клиента.

**ВОЗ** – Всемирная организация здравоохранения, одно из агентств Организации объединённых наций.

**Дискордантная пара** – пара, в которой только один партнёр является ВИЧ-положительным. ЛЖВ – люди, живущие с ВИЧ.

При составлении словаря использовались «Настольная книга для позитивных людей» и «Руководство ЮНЭЙДС по терминологии».

## Бездействие



Книжный клуб

ПОСЛЕДНЯЯ СУББОТА МЕСЯЦА

Узнай, что читать в нашем телеграм канале: @centeraction

Комьюнити-центр «Действие»

Тел: 8(909)589-89-53

## В КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРЕ

**АНОНИМНЫЕ ЗАВИСИМЫЕ ДЛЯ ЛГБТ И ЛГБТ-ФРЕНДЛИ** КАЖДУЮ СУББОТУ С 18:30 ДО 21:30

Группа взаимопомощи для ЛГБТ, работающих над решением проблем, связанных с алкоголизмом и наркоманией и созависимостью.

Работа в группе основана на опыте 12-шаговых сообществ - AA, NA, Ал-Анон и CoDA.

Участие в группе бесплатное

По всем вопросам о группе обращаться: altransa@yahoo.com (Александр)  
+7 911 934 29 26



«Привет, меня зовут Катя, и я – алкоголик.

Хочу пригласить на группу Анонимных Зависимых тех, кто хочет решить проблему употребления алкоголя, наркотиков и других веществ, изменяющих сознание. Группа также открыта для родственников и близких зависимых людей.

Эта группа мне очень помогла. Теперь я знаю, что я не одна, знаю, что ВЫХОД ЕСТЬ, и готова помогать другим.

Я с детства была не такой, как все (как я считала): то лучше, то хуже. Всегда сама по себе. Я была как бы «изолирована» в своем мире. И когда в юности я попробовала алкоголь, то эффект от него дал мне то ощущение, которого у меня никогда не было – «счастье»: я почувствовала себя частью мира и общества. Я нашла «лекарство». Мне это понравилось, я стала принимать его все чаще, затем больше...

Постепенно доза незаметно выросла, а приятные ощущения стали исчезать и заменяться совершенно противоположными: тревога, паника, раздражение, злость, ненависть и желание умереть. Я захотела уйти из этого мира, чувствовала полную безнадежность. Умереть не удалось, и тогда я стала с отчаянием утопающего искать выход. И нашла. На группе Анонимных Зависимых. Придя на группу, я услышала истории людей, попавших в схожие ситуации. Они рассказывали о себе (но как будто обо мне), и впервые в жизни я нашла «своих». И одиночество покинуло меня!

Теперь у меня совершенно новая жизнь: радостная, свободная, счастливая и наполненная смыслом

Катя И.

## СЕКС И ВИЧ

Мы столкнулись с ним на мероприятии, коих немного в Петербурге. Места, где люди из-за своей маргинальности смеют причислять себя к интеллигенции. Это был аукцион в поддержку Открытого Пространства на Достоевского 34. Невысокий брюнет, плотного телосложения. Я его назову для статьи Антоном. Как-то раз я заходил к нему на страницу в соцсетях после того, как он сделал двойной камин-аут как гомосексуал и человек, живущий с ВИЧ. 35-летний активист, со своей нестигаемой позицией на жизнь. Я бросил на него взгляд и не мог отвести. Именно таким я его и представлял по фотографиям: «красивый, с чувством стиля, уверенный». Он, махнув мне рукой, улыбнулся и кивнул головой. Мы никогда с ним не общались. «Может он обознался?», - прозвучало в голове. Но посмотрев по сторонам, понял, что всё же приветствие адресовано мне.

Пол вечера я провёл в окружении своих знакомых, которые рьяно соревновались друг с другом за приобретение той или иной вещи на аукционе. Мне же оставалось с завистью следить за их боями. Я был на мели и с трудом смог пережить, когда приобрели картину Милы Арбузовой «Протестное настроение». Единственная вещь, которая приглянулась мне на этом аукционе.

Во время перерыва я сел в углу проверить почту в телефоне. Антон присел рядом. «Мне нравятся твои записи из дневника, которые ты публикуешь в интернете. Как тебе удаётся не зачерстветь в наше-то время?» - спросил меня Антон. Я настолько был поражён его осведомлённостью о моих постах и его вопросом в целом, что не проронил ни слова. Я рассматривал его тонкие губы, большие глаза, густые брови. «Спасибо», - с трудом произнёс я с улыбкой. «Это всё от того, что я много пью кофе», - шутил я, стараясь скрыть свою напряжённость.

Это был флирт. Меня охватил страх. Передо мной сидел мужчина, внутри которого на сегодняшний день неизлечимый вирус. Он держался уверенно, так, словно на планете вообще не существует заболеваний. Но я продолжал делать вид, что совсем ничего о нём не знаю. От Антона пахло вкусным парфюмом вперемешку с потом. Мне очень понравился этот запах, что я поймал себя на мысли о сексе.

Я внимательно изучал его руки, зубы, шею, волосы, пытаюсь найти хоть какой-то след его диагноза. Ничего не было. Он был самым обычным мужчиной этого города. Мы обменялись номерами телефонов и договорились о встрече на неделе. «Мне понравились его черты лица...», говорил я своей подруге, выходя с аукциона. Хотя, если честно, во время общения с ним, я представлял его голым.

Дома я вновь просмотрел его страницу в социальных сетях. Читал его посты-признания про его ориентацию и его иммунодефицит. Мне хотелось ему написать, но мы же обменялись номерами, а не ID адресами в интернете. Я смущался выйти на связь первый, поэтому ждал его сообщений. Спустя три дня он позвонил и пригласил меня в кино.

Последний ряд кинозала нас очень скоро сблизил. Его руки были холодными. Мои же от волнения потели. Я задавался вопросами «Как далеко я могу зайти с этим человеком? А если бы у него не было ВИЧ, был ли он мне так же интере-

сен?». После фильма мы пошли в кафе. Алкоголь нас раскрепостил до секс-историй из личного опыта. Я ждал его

признаний. Но он ни слова не обронил на эту тему. Я же не смел заикнуться.

Подсознательно я отсчитывал минуты до нашей близости: вот мы едем в такси, вот мы поднимаемся по лестнице к нему домой, вот он меня раздевает. Где же серьёзный разговор? Почему он молчит о своём ВИЧ-статусе? Я дал ему последний шанс: «Сейчас достану презервативы, мало ли, вдруг, у меня ВИЧ», - сказал я, засовывая руку в свой рюкзак. Я понимал всю абсурдность своей фразы и радовался, что в полутьме он не видит моего покрасневшего лица, залитого стыдом. Он поцеловал меня и сказал, чтоб я не тратил время, ведь у него есть свои.

Мы занимались сексом полчаса. Я попросил его включить свет, чтобы контролировать расход презервативов, как единственную защиту от резких перемен в жизни. Его тело, его ритм, всё было таким же, как и у других. Страшные мифы и байки об ужасных людях с ВИЧ и о сексе с ними рушились на глазах. Я так и не смог ему сделать минет, потому что боялся (хоть и малого, но всё же) риска, о котором читал в статьях о ВИЧ.

Утром я проснулся от его будильника. Ему пора было на работу. Собираясь, я бросил взгляд на полку, заставленную разными лекарствами. Он предпочёл меня не травмировать? Или он побоялся признаться? Или для него это изначально был одноразовый секс? Или он выбрал тактику постепенного открытия своей тайны? Может у активистов при личном общении существуют тайны? Я не знаю. Я так и не задал ему этих вопросов. И больше не ответил ни на одно его сообщение, ни на один его звонок.

Чувствую ли я себя обманутым? А может быть это я его обманул?

МАКСИМ ДРОЖЖИН



### Основные пути передачи ВИЧ

*Незащищённый (без презерватива) половой (сексуальный) контакт:*

- анальный,
- вагинальный,
- оральный.

*Контакт «кровь-кровь»:*

- совместное использование одних и тех же шприцев, игл, общей ёмкости для забора раствора или промывания шприцев;
- нестерильное оборудование для пирсинга и татуировок;
- загрязнённый медицинский инструментарий;
- при переливании крови или пересадке органов.

*От матери к ребёнку:*

- во время беременности;
- во время родов;
- при кормлении грудью.

## АЛЬФА-ЧАСТИЦЫ

## СОГЛАСИЕ: МИФЫ, ПРАВДА И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Скандал с Харви Вайнштейном. История с Иваном Колпаковым. Движение #metoo. Хэштег #янебоюсьсказать. В последнее время новости по обе стороны российской границы всё чаще поднимают неразделимые темы насилия и согласия. Судя по тому, сколько боли вскрывают эти новости — давно пора. Поэтому давайте и мы немного поговорим о согласии. Ведь озаботиться вопросами согласия — значит, стать чуть более гуманным, эмпатичным, безопасным человеком. А это одно из лучших решений, которое можно принять.

Для тех, кто не знает, что такое согласие: в контексте взаимодействия между людьми согласие — это искренняя готовность персоны участвовать в чём-то вместе с кем-то и заявление об этой готовности. Иными словами, когда вы отвечаете «Да!» на вопрос «Хочешь, мы ...?». Иначе над вами случится насилие.

**Но те, кто знают, что такое согласие, могут не знать, что видимая простота определения многих вводит в заблуждение.**

Люди часто думают, что «персона» — это женщина, а «с кем-то» значит «с мужчиной». Но согласие касается не только женщин и нужно не только в гетеросексуальных парах. Согласие — оно о добровольности. Любый человек, вне зависимости от пола, гендера, сексуальности и ориентации, с кем бы он ни был, имеет право не взаимодействовать с другими недобровольно. Никто из нас не ценнее остальных и желания одной личности никогда не важнее нежелания другой.

Люди часто думают, что «участвовать в чём-то» — это заниматься проникающим сексом. Но у всех нас разные границы допустимого, которые к тому же зависят от многих незаметных причин. Кто-то в любой момент обрадуется лёгкому петтингу, а у кого-то не всегда есть силы вытерпеть объятия. Недостаточный уровень доверия, плохая погода и связанная с ней головная боль, мелкие триггеры, ведущие к болезненным флэшбекам, особо тяжёлый день, личные предпочтения — любой из этих и тысяч других факторов может помешать человеку насладиться прикосновениями к лицу, поцелуями, лежанием в позе ложечек или фингерингом. Помните об этом, если в ваши планы не входит причинение дискомфорта.

Люди часто думают, что «искренняя готовность» — это слово «да» в ответ. Но положительный ответ — это действие, а согласие — оно о желании. «Да» можно получить кучей нечестных способов. Настоящее согласие нельзя получить

## Канал ведущей колонки Альфа-частицы

Для всех, кто относится к сексу и сексуальности всерьёз: телеграм-канал @likeadults. Секс-просвет, безопасность, этичность, наводки на скидки — и стикеры.

ни просьбой, ни угрозой, ни шантажом, ни торгом, ни обманом.

Люди часто думают, что «заявление о готовности участвовать» — многозначное, такое, которое можно получить лишь раз, а потом использовать его раз за разом. Но, как я уже упомянула, наши желания и возможности непрерывно меняются, и то, что было приятно вчера, сегодня может раздражать (а то, что отталкивает сегодня, может стать интересным завтра). Любая новая практика требует согласия.

Что же в итоге делать? Как себя вести?

1. Спрашивайте и себя, и другого или другую, нравится ли вам происходящее и согласны ли вы на что-то ещё.
2. Оба ответа одинаково важны. Не давите ни на себя, ни на человека рядом с вами.
3. Ответ принимается в вербальной или невербальной форме (горящие глаза или полные энтузиазма действия; напряжённое молчание или апатия).
4. Отрицательный ответ — это стоп-кран. Можно остановиться и остыть, вернуться к предыдущему действию или переключиться на что-нибудь другое, но такое же приятное.
5. Если что-то пошло не так, но вы тут же остановились — это нормально, и ничьей вины здесь нет. Но извинения никогда не повредят.

Некоторые полагают, что прямой вопрос убьёт весь настрой. Необязательно. Закройте глаза и представьте, что человек, который вас привлекает, шепчет вам на ухо «Как мне сделать тебе приятно?..». В сети есть списки вроде «50 сексуальных способов получить согласие» — они отлично демонстрируют, что найти эротичный способ договориться не так уж сложно. А если вас не пугает утрата чувственности (возможно, в ваших отношениях её и нет) — вам может пригодиться список «Да-Нет-Возможно», в котором по трём одноимённым колонкам распределяются любые виды практик, какие только придут вам на ум. Наконец, можно договориться о кодовых словах вроде тех, что используют в БДСМ: «зелёный» — продолжай, «жёлтый» — притормози, «красный» — сейчас же перестань. Всегда можно найти подходящий способ коммуникации.

АЛЬФА



## ВИЧ не передаётся через:

- Совместное использование кухонной посуды, других предметов быта (полотенца, салфетки, столовых приборов и т.д.), телефонов, туалетов, ванн, бассейнов и др.;
- Пищу, приготовленную ВИЧ-положительным человеком;
- Укусы насекомых или животных;
- Прикосновения, объятия, рукопожатия;
- Поцелуи;
- Чиханье или кашель;
- Домашних животных.



## Как передаётся ВИЧ

Наибольшая концентрация ВИЧ содержится в:

- крови;
- сперме;
- вагинальном секрете;
- грудном молоке.

Через другие жидкости организма человек ВИЧ не передаётся — его содержание в них слишком низкое. Это значит, что контакт с потом, слюной, слезами и мочой ВИЧ-положительного человека безопасен.

## ЛГБТ - ЛЮДИ С ИСТОРИЕЙ

**Ларри Крамер** (род. 25 июня 1935 г.)

*«Ларри Крамер - один из самых ценных нарушителей спокойствия Америки. Я надеюсь, что он никогда не понизит свой голос».*

*Сьюзен Сонтаг*

Фильм «Обычное сердце» (2014), сценарий для которого Крамер переписал по собственной одноимённой пьесе 1985 г., позволяет увидеть процесс его становления как активиста. В 1981 г. он собрал у себя в квартире группу своих друзей и знакомых геев для общения с врачом, которая исследовала загадочную болезнь. Он был одним из тех, кто в 1982 г. создал организацию «Кризис здоровья геев» (Gay Men's Health Crisis), которая консультировала и оказывала помощь взволнованному гей-сообществу. Его эссе 1983 г. «1112 и итог» в газете «Нью-Йорк Нейтив» было первым эссе о кризисе СПИДа и многими не понравилось: он громко заявил о бездействии государства, о лицемерии чиновников здравоохранения и лидеров гей-организаций, о безответственности гей-сообщества.

В марте 1987 г. во время своего выступления в Нью-Йоркском комьюнити-центре, Крамер призвал к созданию новой организации, которая бы занялась политическими действиями. Два дня спустя примерно 300 человек встретились здесь же и сформировали организацию, которая изменила ход эпидемии ВИЧ по всему миру – «ACT UP» – «Коалиция против СПИДа, дающая волю нашей власти» (AIDS Coalition to Unleash Power). В фильме «Сплочённые во гневе: история ACT UP» (2012) показана история борьбы этой организации с медицинскими и государственными чиновниками за доступность лечения.

В 1988 г. Крамер публикует пьесу «Просто скажи нет» в которой подвергает жёсткой критике администрацию президента США Р. Рейгана и мэра Нью-Йорка Э. Коха за их лицемерную политику в ответ на кризис СПИДа. В 1989 г. выходит первое издание «Отчеты о Холокосте: история активиста борьбы со СПИДом» (пересмотренное издание 1994 г.). В этой книге он однозначно определяет кризис СПИДа как «современный Холокост» и ставит вопрос о том, являются ли гей-организации соучастниками угнетения гей-сообщества.

В 2005 г. Крамер публикует книгу «Трагедия современных геев», в которой он помещает борьбу за гражданские права геев и лесбиянок в структуру социально-экономического неравенства США. Предисловие к книге написала Наоми Вольф. В 2015 г. выходит последняя на данный момент книга Крамера «Американский народ. Том 1» – его собственный взгляд на историю Америки и причины кризиса СПИДа.

ВАЛЕРИЙ СОЗАЕВ

**Ты есть, а слова нет: Лу Салливан**

Луис Грейдон Салливан (16 июня 1951 – 2 марта 1991) родился в 1951 г. в Висконсине, США. Рос в семье истовых католиков. Старался вести себя прилично, а растущее смущение насчёт собственного пола сублимировал в музыку и ведение дневников. Пол его озадачивал как в биологическом, так и в социальном плане: он чувствовал себя парнем и к парням же тянулся. К 15 годам Лу твёрдо решил, что хочет быть самим собой — только он не знал, как выглядят «такие, как я». Задача была, мягко говоря, сложной. В середине 60-х годов в американских научных кругах только начинала формироваться концепция о том, что медицина по отношению к трансгендерам должна быть не карательной, а помогающей. А до разграничения понятий «сексуальная ориентация» и «гендерная идентичность» ещё должно было пройти два десятка лет. Вот в такой атмосфере посреди сельской глуши объявляется поэт и бродяга. Сконфуженные родственники в какой-то момент выдали ему дедовский костюм и отправили в Сан-Франциско, рассудив, что ничего хорошего Салливана в Милуоки не ждёт.

К середине 1970-х Лу нашёл работу, сменил нескольких бойфрендов и пережил жесточайшую внутреннюю борьбу насчёт необходимости перехода. Ведь именно однополая любовь не вмещалась в картину мира — его самого, окружающих, врачей. В сущности, FtM не имел права называться мужчиной, если не придерживался строжайшего патриархального кодекса. Поэтому Салливан называл себя трансвеститом и старался не переживать. Это ему не удалось — о скоротечности жизни напомнила смерть любимого младшего брата. Лу набрался смелости и пошёл по докторам. Трудностей было хоть отбавляй: Салливан не хотел врать о своей природе. В 1979 г. ему удалось найти тех, кто мог его не только типировать, но и понять; Лу начал принимать гормоны и сделал мастэктомию. Примерно тогда же утряслась его личная жизнь и определилась профессия — Луис сделался историком (был одним из основателей Исторического общества ЛГБТ). На досуге он поддерживал собратьев — написал первое в Штатах руководство для FtM, вёл тематическую рассылку The Gateway. Салливан старался денести до людей сам факт своего существования: белого гомосексуального трансгендерного мужчины. Когда в 1986 г. у него диагностировали ВИЧ, Лу с изрядной долей иронии отметил: «Хотя врачи мне запретили жить, как гей, они не помешают мне так умереть». Он скончался от осложнений, связанных со СПИДом, в 1991 г.

Лу Салливан львиную долю жизни потратил на то, чтобы не привлекать к себе внимание. По счастью, у него это не получилось. Спасибо ему за это.

ГЕНРИ ХИГГИНС

Здесь могла бы быть колонка об активистах и активистках бисексуального движения. Но, нет.

#### ИЩЕМ АВТОРОВ

Ты – бисексуальный человек, и тебе интересна история бисексуального движения? В состоянии написать один раз в два месяца небольшой текст? Стань автором колонки «ЛГБТ – люди с историей» о бисексуальных активистках и активистах! Интересно? Пиши на почту [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org), либо в личных сообщениях группы ВК или FB.

Здесь могла бы быть колонка об активистках лесбийского движения. Но, нет.

#### ИЩЕМ АВТОРОВ

Ты – лесбиянка, и тебе интересна история лесбийского движения? В состоянии написать один раз в два месяца небольшой текст? Стань автором колонки «ЛГБТ – люди с историей» о лесбийских активистках! Интересно? Пиши на почту [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org), либо в личных сообщениях группы ВК или FB.

## ПАМЯТЬ

85 ЛЕТ НАЗАД В СОВЕТСКОЙ РОССИИ НАЧАЛОСЬ УГОЛОВНОЕ  
ПРЕСЛЕДОВАНИЕ ГОМОСЕКСУАЛОВ

17 декабря Президиум Центрального Исполнительного Комитета СССР (высший орган государственной власти в тот период) принял постановление, в котором вводил уголовное наказание за добровольные сексуальные действия между совершеннолетними мужчинами. В постановлении это звучало так:

«1. Распространить уголовную ответственность за мужеложство, то есть половое сношение мужчины с мужчиной, на случай добровольных сношений, независимо от достижения одним из участников половой зрелости;

2. Предложить центральным исполнительным комитетам союзных республик включить в уголовные кодексы этих республик новую статью следующего содержания:

«Мужеложство, то есть половое сношение мужчины с мужчиной, влечёт за собою — лишение свободы на срок до пяти лет...».

Этому постановлению ЦИК предшествовала планомерная работа Объединённого государственного политического управления (ОГПУ), в частности заместителя председателя ОГПУ Генриха Ягоды. В августе-сентябре 1933 г. в Ленинграде и Москве ОГПУ арестовало несколько сотен гомосексуалов. 15 сентября Ягода направил Сталину докладную записку, в которой сообщал о раскрытии «объединения педерастов», которые, якобы, занимались:

«Созданием сети салонов, очагов, притонов, групп и других организованных формирований педерастов, с дальнейшим превращением этих объединений в прямые шпионские ячейки... актив педерастов, используя кастовую замкнутость педерастических кругов в непосредственно контрреволюционных целях, политически разлагал разные общественные слои юношества, в частности рабочую молодёжь, а также пытался проникнуть в армию и на флот».

На эту записку Сталин наложил резолюцию:

«Т. Кагановичу. Надо примерно наказать мерзавцев, а в законодательство ввести соответствующее руководящее постановление».

13 декабря 1933 г. Ягода направляет Сталину «Проект Постановления Президиума ЦИК СССР» с пояснительной запиской, в которой говорилось:

«Ликвидируя за последнее время объединения педерастов в Москве и Ленинграде, ОГПУ установило: 1. Существование салонов и притонов, где устраивались оргии; 2. Педерасты занимались вербовкой и развращением совершенно здоровой молодёжи, красноармейцев, краснофлотцев и отдельных ву-

зовцев. Закона, по которому можно было бы преследовать педерастов в уголовном порядке, у нас нет. Полагал бы необходимым издать соответствующий закон об уголовной ответственности за педерастию».

16 декабря Политбюро ЦК ВКП(б) проект Ягоды утвердило и 17 декабря Президиум ЦИК СССР принял своё постановление. Так вернулось уголовное преследование гомосексуалов в советской России и в «союзных» республиках.

1 апреля 1934 г. соответствующая статья была внесена в УК РСФСР под номером 154-а:

«Половое сношение мужчины с мужчиной (мужеложство) — лишение свободы на срок от трёх до пяти лет.

Мужеложство, совершённое с применением насилия или с использованием зависимого положения потерпевшего, — лишение свободы на срок от пяти до восьми лет».

Принятие этой статьи сопровождалось формированием официальной риторики по вопросу гомосексуальности. 23 мая 1934 г. в газетах «Правда» и «Известия» вышел текст Максима Горького «Пролетарский гуманизм». Он пишет:

«Не десятки, а сотни фактов говорят о разрушительном, разлагающем влиянии фашизма на молодёжь Европы. Перечислять факты — противно, да и память отказывается загружаться грязью, которую всё более усердно и обильно фабрикует буржуазия. Укажу однако, что в стране, где мужественно и успешно хозяйствует пролетариат, гомосексуализм, развращающий молодёжь, признан социально преступным и наказуемым, а в „культурной“ стране великих философов, учёных, музыкантов он действует свободно и безнаказанно. Уже сложилась саркастическая поговорка: „Уничтожьте гомосексуалистов — фашизм исчезнет“».

Позже уголовная статья, преследующая гомосексуалов, получила номер 121. Точное количество гомосексуалов, которые были репрессированы в СССР по этой статье до сих пор неизвестно, поскольку государственные архивы всё ещё закрыты и истории не имею к ним доступа. Однако, по оценочным данным различных экспертов, эта цифра может варьироваться от 60 тысяч до 250 тысяч человек за все годы советской власти. Люди, осуждённые по этой статье, до сих пор не реабилитированы и не признаны жертвами политических репрессий. Женская гомосексуальность в СССР уголовно не преследовалась.

По материалам статьи в Википедии  
«История преследования гомосексуалов в России»



### Постконтактная профилактика ВИЧ

Если вы оказались в ситуации опасности заражения ВИЧ-инфекцией (опасный сексуальный контакт, использование нестерильного шприца), вы можете избежать инфицирования ВИЧ, если в течение 72 часов (чем раньше, тем лучше) начнёте принимать курс АРВ. Для этого вам необходимо обратиться в центр СПИД. Курс приёма АРВ в данном случае 28 дней и должен проходить под наблюдением врача. Приём врача и препараты не покрываются ОМС, а предоставляются на платной основе.

### ПРОВЕДИ СВОЁ МЕРОПРИЯТИЕ В КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРЕ

Смотришь на программу мероприятий в комьюнити-центре, и она тебе не нравится? Не нашёл то мероприятие, на которое хотелось бы прийти? Знаешь какого мероприятия комьюнити-центру не хватает? Готов провести мероприятие?

Тогда звони менеджеру Комьюнити-центра Алине: 8-909-89-53 и узнай, как это сделать!

## ВОЗВЕЩАТЬ И УРЕПЛЯТЬ

## БРЕМЯ ВЫБОРА

Зачем вообще читать рубрику, посвященную религии и духовности, особенно если вы не верите в Бога и к религии отношения не имеете? Я пытаюсь представить, что может почувствовать человек, впервые наткнувшийся на эту колонку в бюллетене: недоумение, раздражение, злость, желание побыстрее перевернуть страницу? Может быть, наоборот, интерес, необходимость разобраться в сложной теме? Остановитесь на несколько секунд и подумайте.

Я попробую ответить на вопрос, почему этим можно и нужно интересоваться.

Начнём с Библии – текста, который больше чем что бы то ни было повлиял на европейскую культуру, а может быть, и на весь мир. Библейские сюжеты, персонажи, ценности – мы знакомы с ними, даже если ни разу в жизни не открывали Библию! Она неизбежно влияла на все качественные изменения, которые претерпела европейская культура. Более того, один и тот же текст мог подтверждать прямо противоположные друг другу идеи.

Возьмём, к примеру, власть. Монархия? Хорошо и правильно, король или царь – фигура, представляющая власть в первую очередь божественную, его поддерживает церковь. Светские демократические государства? Тоже по-христиански, «Богу богово, кесарю кесарево». И в переходе от одной формы власти к другой христианство сыграло немалую роль.

Это может вызвать удивление. Поэтому давайте остановимся и подумаем о том, что же такое Библия? Во-первых, это не единое последовательное произведение. Библия создавалась много сотен лет, разными людьми с разным социальным статусом, в совершенно разные эпохи и в разных местах, в разных культурных контекстах. Библию писали священники, цари и пророки; люди у власти и люди, которые боролись за власть; люди маргинальные и люди из элит. Это сборник, состоящий из текстов совершенно разных жанров: там есть и исторические хроники, и притчи, и любовная лирика, и пророчества. Совершенно логично, что иногда там встречаются идеи, которые друг другу просто-напросто противоречат.

А найти общий смысл всего конгломерата текстов – задача очень сложная, особенно если учесть, что все авторы жили очень, очень давно. Разные религии и конфессии, конечно, занимаются этим и дают разные ответы на вопрос, о чем же этот текст. Но то, как мы читаем эту книгу, тоже меняется со временем. Слова меняют свое значение. Самый распростра-

ненный перевод Библии в России был сделан почти двести лет назад. Открывая его, мы читаем те же слова, что и люди, которые жили в середине девятнадцатого века. Но одно и то же ли мы имеем в виду?

Поясню на известном примере: «Мальчик в клубе склеил модель» – за пятьдесят лет все слова в этой фразе поменяли свое значение. За пятьдесят лет поменялся мир и наше представление о нём, наши ценности, наши представления буквально обо всём. А за двести лет? А за две тысячи?

Поэтому, конечно же, один и тот же текст может подтверждать две идеи одновременно – важно, какие значения мы вкладываем в слова, которые читаем.

Следует понимать ещё одну вещь: мы не можем знать, что вкладывали в свои тексты авторы Библии. Чтобы узнать это, нам пришлось бы изобрести машину времени, отправиться в прошлое, провести там какое-то время, выучить язык, найти авторов и поговорить с ними. И проделать это для всех текстов Библии. Без этого всё, что у нас есть – интерпретация. Да, существуют методы интерпретации, которые могут помочь, но эти методы тоже меняются со временем. Каждый раз и методы, и интерпретация отвечает на вопросы, которые задает наша эпоха. Мы обращаемся к ключевому для культуры тексту, чтобы найти ответы, а может быть, поддержку и опору.

Но самая распространенная сейчас интерпретация говорит о том, что ЛГБТ-сообществу места в культуре нет вообще. Мы оказываемся в ситуации, когда главный культурный текст не поддерживает нас, становится инструментом угнетения. Но эта ситуация может измениться, и меняется, когда мы сами начинаем читать этот текст и предлагать собственные интерпретации.

Сложно принять идею того, что Библия не говорит о каких-то вечных ценностях. Сложно принять, что у нее нет и не может быть единственно верной трактовки. Все, что может делать этот текст – помогать нам, давать опору и уверенность, или наоборот, оставлять нас в изоляции, разрушать фундамент под ногами. Мы можем только выбирать. Сложно принять, что это касается всех, независимо от того, верите вы или нет. Религия не исчезнет, если вы будете ее игнорировать. Библия не перестанет быть основополагающим текстом европейской культуры, если вы попытаетесь сделать вид, что это не так. И чем убежать от сложившейся ситуации, не лучше ли попробовать ее изменить?

МАРК КАНДОЛЬСКИЙ

Если вас заинтересовал этот текст, и вы хотели бы узнать больше, пишите на адрес [inbox@nuntiare.org](mailto:inbox@nuntiare.org) и приходите на библейскую встречу.

« В Nuntiare et Recreare я хожу уже почти три года. Библейская группа для меня особо важна. Я прекрасно помню, как проходило изучение Библии в православном духовном училище, где преподают до сих пор, что «Содом и Гоморру уничтожил Бог за гомосексуальность». Библейская группа важна для меня не только как для человека верующего, но и как для священника, ведь на этой встрече мы можем не только читать Библию, но и размышлять над её текстами, а также высказывать свои соображения.

Александр Хмельёв

## БИСЕСУАЛЬНЫЙ ЗОНТИК И ДРУГОЕ

*Мы публикуем небольшой словарь терминов, связанных с бисесуальностью. Любые словари – это почти всегда результат определённого консенсуса. Если люди хотят действительно понимать друг друга им важно договариваться о том, как кто понимает то или иное слово и явление, стоящее за ним, и приходить к общему определению. Без этого не получится диалога, а, значит, не получится и сообщества. Данный словарь не универсальный. Если раньше было достаточно трёх слов «гетеро-гомо-би», то сейчас их недостаточно. Мир усложняется: если раньше основной категорией в этой сфере был пол, то сейчас это пол-гендер-гендерная\_идентичность-гендерное\_выражение-сесуальность-сесуальное\_влечение-сесуальное\_поведение-романтические\_отношения и так далее. Тем не менее, данный словарь отражает консенсус по представленным понятиям, который существует в современной сексологии и в смежных сферах.*

**Сесуальность** — один из центральных аспектов бытия человека на протяжении всей его жизни. Включает в себя пол, гендерные идентичности и роли, сесуальную ориентацию, половой инстинкт, удовольствие, эротизм, близость и репродукцию (размножение). Сесуальность проявляется и выражается в мыслях, желаниях, фантазиях, убеждениях, установках, ценностях, поступках, поведении, гендерных ролях и отношениях. Несмотря на то что сесуальность может включать в себя все эти аспекты, не всегда все они ощущаются и проявляются. На сесуальность влияет совокупность биологических, психологических, социальных, экономических, политических, этических, правовых, исторических, религиозных и духовных факторов. Категорически неверно сводить сесуальность к сесуальному поведению.

**Сесуальная ориентация** — один из компонентов сесуальности человека, определяемый как относительно устойчивое эмоциональное, романтическое, сесуальное или эротическое (чувственное) влечение индивида к другим индивидам определённого пола. Всемирная организация здравоохранения выделяет три типа сесуальных ориентаций, которые признаются вариантами нормы: а) гомосесуальность — влечение к лицам своего пола; б) бисесуальность — влечение к лицам своего и другого пола; в) гетеросесуальность — влечение к лицам другого пола. Некоторые учёные выделяют в качестве отдельной сесуальной ориентации асесуальность, т.е. отсутствие у человека эмоционального, романтического, сесуального или эротического (чувственного) влечения к другим индивидам (при этом важно отличать асесуальность от целибата, т.е. выбора человека не вступать в сесуальные отношения с другими людьми). Сесуальная ориентация, как минимум, включает в себя такие компоненты как сесуальное влечение, романтическое влечение, сесуальное поведение, сесуальную идентичность. Все эти компоненты сесуальной ориентации не тождественны и даже у одного человека могут в разное время быть направлены по-разному и иметь большую, либо меньшую интенсивность. При этом люди не всегда выражают свою сесуальную ориентацию в поведении. Сесуальная ориентация не является выбором, она определяется сложным взаимодействием биологических, генетических, гормональных, психологических, социальных и экологических факторов. Сесуальная ориентация является континуумом, а не дихотомией. Отсутствие понимания этой реальности приводит к отрицанию существования разнообразия сесуальностей.

**Сесуальная индивидуальность** — развивающиеся у каждого человека индивидуальные особенности сесуальных потребностей, ориентаций, фантазий, чувств и активности.

**Бисесуальный зонтик (bisexual umbrella)** – метафора, позволяющая говорить о термине «бисесуальность» как «зонтичном», т.е. включающим в себя весь спектр немоно-

сесуальных идентичностей и практик.

**Немоносесуальность (nonmonosexuality)** – ещё один «зонтичный» термин, на ряду с бисесуальностью, обозначающий людей, которых привлекают люди, более чем одного гендера.

**Curious** - т.е. любопытный. Может быть bi-curious, hetero-curious, homo-curious. Если в качестве модели обратиться к решётке Клейна, то это 2-3-4-5-6.

**Flexibility** - т.е. гибкость. Может быть heteroflexibility - преимущественно гетеросесуальное поведение с минимальной гомосесуальной активностью, т.е. 2-3 по Клейну. И homoflexibility/lesboflexibility - преимущественно гомосесуальное поведение с минимальной гетеросесуальной активностью, т.е. 5-6 по Клейну.

**Fluid (текучий, подвижный, изменчивый)** – описание влечения, которое меняется или может меняться со временем.

**Questioning** - т.е. вопрошающий, исследующий, неопределённый. Это свойственно, в-первую очередь, подростковому возрасту. Также этот термин могут использовать люди, которые не хотят применять к себе устоявшиеся термины.

**Queer (квир, дословно «извращённый, странный, сесуальный извращенец»)** - все, кто не соответствует традиционным нормативным представлениям о сесуальности, но не хочет по каким-то причинам использовать в качестве самоописания понятие «бисесуальность», либо используется в качестве дополнительного понятия на ряду с понятиями «бисесуальность» и «гомосесуальность». В этом значении использование слова «квир» не указывает на идентичность. Не путать с **genderqueer**, обозначающий спектр небинарных гендерных идентичностей.

**Биромантичность, панромантичность** – понятия, которые могут использовать асесуальные люди, для того, чтобы подчеркнуть, что их влечение является только романтическим, но не сесуальным.

**Пансесуальность = омнисесуальность = мультисесуальность** – сесуальное или романтическое влечение к людям вне зависимости от их биологического пола и гендерной идентичности.

**Полисесуальность** - влечение к двум и более гендерам, но не ко всем гендерам (как пансесуалы) и не к двум гендерам (как бисесуалы).

**Бифобия** – предвзятое отношение к бисесуальным людям, которое основано на мифах, стереотипах или отсутствии достоверной информации. Бифобия может проявляться на уровне чувств (негативное отношение к бисесуалам и би-

сексуальности), на рациональном уровне (рационализация негативных установок и мифов в отношении бисексуальности), на уровне действий (избегание общения с бисексуалами или прямое выражение враждебности – оскорбления или физическое насилие в отношении бисексуалов).

**Бисексуальная невидимость (bisexual erasure, bisexual invisibility)** — форма бифобии, тенденция игнорировать, удалять, фальсифицировать или интерпретировать факты присутствия бисексуальных людей в истории, научных кругах, политике, СМИ или других первичных источниках. В крайней форме бисексуальная невидимость проявляется как отрицание существования бисексуальности и бисексуальных людей. Бисексуальная невидимость достаточно часто встречается в СМИ. В частности, в материалах, посвященных бисексуальному поведению в древних и не западных культурах, говорится о распространенности гомосексуальности, хотя в равной степени можно говорить о распространенности и принятия бисексуальности. Или игнорирование бисексуальной идентичности публичных персон. Например, когда пишут о Леди Гага и её поддержке ЛГБТ-сообщества игнорируется то, что сама она публично определяла себя как бисексуалка.

**Моносексизм** – убеждение, что исключительная гетеро или гомосексуальность являются лучше, чем любая форма немонасексуальности/бисексуальности.

**Усвоенная (интернализованная) бифобия** – осознаваемое или неосознаваемое отвращение и/или страх бисексуалов к бисексуальности, к себе; страх перед собственным возможным бисексуальным поведением или неприятие себя в качестве бисексуальной личности, нежелание ассоциироваться с другими бисексуалами, не желание общаться с бисексуальным сообществом.

**Полиамория** – система этических взглядов на любовь, допускающая возможность существования множественных любовных отношений у одного человека с несколькими людьми (а также между несколькими людьми) одновременно, с согласия и одобрения всех участников этих отношений. Полиамория не является полигамией (многоженство) или полиандрией (многомужество). Полиаморы могут быть любой сексуальной ориентации. Бисексуальность не предполагает полиамории: бисексуалы могут быть нацелены на партнёрские отношения с одним человеком.

**Kink (кинк, «излом, изгиб»)** – использование широкого спектра непривычных сексуальных практик, концепций, фантазий, БДСМ, фетишей и пр. Данное понятие именно о практиках, а не об ориентации или идентичности. Кинк могут быть би, гомо, гетеросексуалами.

**Моносексуальность** – спорный термин, имеющий два значения: 1. сексуальная ориентация, направленная исключительно на людей одного пола т.е. гетеросексуальность или гомосексуальность (т.е. 1 и 7 по Клейну). Понятие используется как противоположность бисексуальности и пансексуальности. Данное понятие может восприниматься в качестве оскорбления теми, в отношении кого оно употребляется, особенно геями и лесбиянкам; 2. стремление, установка к отношениям только с одним партнёром, в отличие от полиаморов, которые могут поддерживать отношения с несколькими партнёрами. Т.е., в данном значении, моносексуал может быть, как гомосексуалом или гетеросексуалом, так и бисексуалом.

## В КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРЕ

### Группа для грустных, тревожных, маниакальных и прочих

Каждый второй понедельник месяца в КЦ «Действие» проходят встречи группы поддержки для людей с психическими заболеваниями. Цель этой группы — создать принимающее, безопасное пространство, где можно было бы обсудить то, что происходит в наших мозгах и наших жизнях. Когда заворачиваться в простыню и ползти на кладбище ещё рано, а изображать функционирующего человека сложно, мы собираемся поговорить о своих тараканах, выяснить, что «не мы не одни такие», и подзарядиться ламповым депрессивным фатализмом.

У каждого из нас уникальный опыт, но иногда приятно посидеть с этим опытом в компании других людей, даже если эти люди могут только глубокомысленно покивать со словами «ну, тогда всё плохо». Мы верим в то, что горизонтальная помощь работает. Приходите посидеть с нами. Единственное условие участия в группе: готовность к уважительному, поддерживающему общению.

Записаться в группу поддержки можно через адрес [marina.zubakhina@gmail.com](mailto:marina.zubakhina@gmail.com)

«На них можно поговорить, поиграть в игры и немного расслабиться. Было бы здорово, если бы база игр расширилась и было больше тех, в которых можно было бы немного узнать об окружающих, как-то разговаривать или сплотить ради какой-то общей цели.

Евгений



Дату ближайшей встречи узнай по телефону 8(909)589-89-53!

**Т-ДЕЙСТВИЕ**  
транс-инициативная группа

**Поддержка трансгендерных людей**

vk t\_action f t.action.team  
t-action-team.org



## НЕВИДИМАЯ КНИГА

В связи с бурной издательской и библиотечной активностью «Действия» в 2018 г. вспоминаем книжку, чудом уцелевшую в личной библиотеке за время скитаний и катастрофических перемен жизни в планетарных масштабах последних двадцати лет.

Любовь без границ: Антология шедевров мировой литературы / сост. В. Н. Думенков. СПб., 1997 — 432 с. илл. Несмотря на внушительный по нынешним, да и по тем временам тираж в 2000 экземпляров, оказалась редкостью и диковиной. Каталоги, например, крупнейших российских библиотек: Российской государственной и Российской национальной ее не отражают, несмотря на всю строгость закона об обязательном экземпляре. Все помнящий, все продающий Интернет также молчит, не дает ответа. Остается говорить самим, глядя на обложку: рисунок А. А. Иванова (того самого, «Явление Христа народу»), изображающий двух обнаженных натурщиков в динамическом прикосновении друг к другу (1822).

Издание открывается предисловием загадочного В. Н. Думенкова (имя его тоже не всплывает ни в одной из поисковых систем): «Составитель стремился привлечь внимание прежде всего к духовной стороне однополый любви, ее человечности, естественности». Нельзя не согласиться с его основной идеей: уже издается большое количество специальной литературы по вопросам однополый любви, но общественное мнение формирует художественная литература и публицистика, пусть же о гомосексуалистах говорит не желтая пресса, а писатели, признанные великими. За вступлением следует знаменитая в 1990-е гг. «Листовка» Е. В. Харитоновой (1941-1981), написанная, вероятно, в 1970-е, а впервые изданная в 1993 г. и звучавшая практически набатом: «В косной морали нашего Русского Советского Отечества свой умысел! Она делает вид, что нас нет, а её Уголовное уложение видит в нашем цветочном существовании нарушение Закона; потому что чем мы будем заметнее, тем ближе Конец Света». Завершает триаду отрывок из «Людей лунного света» (1911) философа В. В. Розанова, который в *тождестволюбовниках* увидел проявление исконной тяги творения к единичности, противящейся предписаниям уравнилельных законов естества и общежития.

Просмотрим бегло содержание. Классическая греческая и римская древность: лирика Анакреона и Сапфо, Феокрита и Стратона соседствует со стихотворениями Катулла, Тибулла и Проперция и перемежается с философской и повествовательной прозой Платона, Ксенофонта, Цицерона, Сенеки, Петрония, Лукиана и Ахилла Татия. За седыми и маститыми антиками следуют титаны Возрождения, столь много ими

восхищавшиеся, столь много от них перенявшие: Монтень, Микеланджело, Шекспир. Им на смену приходит сухая ироничная сатира Дидро на лесбийские нравы католических монастырей и монотонная как логарифмические таблицы порнография всемирного кумира 1990-х гг. маркиза де Сада. Миновал гельдерлиновского «Сократа и Алкивиада» и два любовных юношеских стихотворения Лермонтова, посвященных однокашникам-юнкерам, мы погружаемся в густую атмосферу модерна и декаданса, где набор имен и произведений наиболее богат и разнообразен. Перед нами проходят все кумиры: Уайльд и Пруст, Томас Манн и Андре Жид, менее известные и менее очевидные: Цвейг и Роллан, Георге и Пессоа, Даниловский и Моэм, Парандовский и Кёппен, Уильямс и Пратолини. Русские имена появляются в меньшем количестве: Ивнев, Есенин, Кузмин и Зиновьева-Аннибал с ее «33 уродами». Наконец, добираемся и до шестидесятников-семидесятников — Болдуина, Кортасара, Эко, Евгения Харитонов и Лимонова Эдички.

Каждый блок текстов, предваряется краткой биографической справкой об авторе и его основных произведениях. Сонеты Микеланджело и Шекспира сопровождают эссе О. Уайльда и Т. Манна об их гомоэротическом смысле.

Весьма интересна та часть рудиментарного научного аппарата книги, где перечислены издания, откуда взяты тексты для хрестоматии. Все это российские публикации 1990-1990х гг., времен лютых репрессий на гомосексуалистов, как нас уверяют теперь почти на каждом углу горячие головы и длинные языки. Мы видим здесь почти равномерное распределение по годам с пробелом разве что между 1935 и 1956, и естественно, это не все издания, а лишь использованные составителем.

Продолжая рассматривать сопроводительные материалы к книге, узнаем, что она является плодом сотрудничества составителя с тремя примечательными заведениями. Это — ресторан «КЭТ» в Петербурге (существует поныне); недавно к тому времени открытый «новый гей-клуб в традиционном европейском стиле» «69» в Петербурге (закрыт в 2002) и открытый немного ранее (1995) московский клуб «Три обезьяны» (закрыт в 2002). Их цветная реклама красуется на вставных листах после технической страницы.

И мы остаемся погружены в изумленное раздумье перед этим обломком затонувшей Атлантиды, перед попыткой соединить угар и буйство клубной гей-культуры с высоким искусством и философией, передать юнцам, одурманенным минутной вседозволенностью девяностых, вольнодумную в своем пронизательном безволии начитанность советской гей-интеллигенции, перед обломком эпохи, похоже, канувшей в прошлое навсегда.

#CALYXISTE74

ИЩЕМ ХУДОЖНИКА  
ДЛЯ БЮЛЛЕТЕНЯ!

Если вы рисуете, вам нравится наш бюллетень, и вы хотите, чтобы бюллетень стал ещё симпатичней, то вы тот человек, которого мы ищем.

Напиши нам на электронную почту [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org), либо в личных сообщениях группы ВК или FB.



## ИЩЕМ ДОБРОВОЛЬЦЕВ



Ты разбираешься в SMM? У тебя есть свободное время? Ты хочешь помочь Комьюнити-центру, но не знаешь, как? Мы ищем добровольцев, готовых помочь с ведением телеграм-канала, группы в ВК, группы в FB, твиттера и инстаграма комьюнити-центра. Интересно? Пиши на почту [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org), либо в личных сообщениях группы ВК или FB.

## В КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРЕ

## Сердечный круг

Раз в две недели, по воскресеньям, в Комьюнити-центре «Действие» проходит Сердечный круг. Сердечный круг – это традиция Радикальных Фей, помогающая установить открытое, честное и наполненное уважением взаимодействие между людьми, и используемая для построения крепкого сообщества через исцеление, доверие и безусловное принятие. Сердечный круг – это пространство, где люди встречаются говорить от души и слушать от сердца. Общение в таком духе – это реально ощущаемый опыт и способность, которая развивается со временем через участие в этом ритуале. Сердечный круг – это то место, где вы являетесь свидетелем и свидетельствуете только о том, кто вы есть – ваше подлинное я говорящее из самого сердца, а не из головы и выражая любые имеющиеся внутри вас эмоции.

Вот некоторые простые правила для участия в Сердечном круге:

- Конфиденциальность - всё, что говорится внутри круга, остаётся внутри круга.
- Говорите - "Я"-высказываниями рассказывайте о себе и о том, что происходит с вами сейчас.
- Это не место для дискуссий, дебатов и поучений. Никого не перебивают, ни на какие реплики не следует вербального ответа.
- Никто не обязан говорить. Обычно, внутри круга есть некий "талисман" или вещь, которая передаётся по кругу: то, кто держит талисман - за ним право высказаться и никто не перебивает (однако существуют способы мягко выразить одобрение или согласие с тем, что было сказано). Пока у вас в руках талисман, вы можете сохранять молчание - вас могут просто наблюдать в вашем личном пространстве прежде, чем вы передадите талисман дальше.
- Иногда может быть общая тема, которая обозначается перед началом Круга, но общей темы может и не быть.
- Несмотря на то, что Круг не является формализованным видом терапии, возможность высказаться, быть свидетелем, и свидетельствовать и присутствовать при свидетельствовании других может оказаться невероятно целительным и преобразующим процессом для каждого участника.
- Каждый Сердечный круг имеет чёткое время начала и



завершения, поэтому важно для каждого участника быть к началу, чтобы стать частью "потока" и процесса.

- Иногда вполне естественно, когда общение заканчивается раньше, но всегда находятся способы завершить процесс вовремя.
- Важно не опаздывать к началу, поскольку опоздания нарушают динамику, которая создаётся внутри Круга.

Мы приглашаем на Сердечный круг всех представителей ЛГБТ-сообщества и друзей. Узнать когда будет проходить следующий Сердечный круг можно в наших группах в FB, VK, телеграм-канале или по телефону: +7-909-589-89-53.

Портал [parniplus.com](http://parniplus.com)

Один из популярных российских ЛГБТ-порталов.

Новости, интервью, полезные статьи – всё, что вы хотели прочитать, но не знали на какой сайт зайти.



## Использование мужских и женских презервативов и лубрикантов

Правильное и постоянное использование мужских и женских презервативов и лубрикантов во время анального или вагинального секса может защитить от распространения инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ.

Используйте презерватив и лубрикант при каждом сексуальном контакте. При анальном контакте использование лубриканта обязательно, поскольку при данном виде секса не выделяется биологическая смазка и из-за трения увеличивается риск того, что презерватив может порваться.

Используйте лубриканты только на водной или силиконовой основе. Никогда не используйте с презервативами лубриканты на жировой или масляной основе, поскольку они разрушают латекс, из которого изготовлены презервативы.

## В КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРЕ

## Группы взаимоддержки для би-, пан- и всех немоносексуальных людей

Раз в две недели в Комьюнити-центр «Действие», в сотрудничестве с инициативной группы ЛюБИ, проходят группы взаимоподдержки для би-, пан- и всех немоносексуальных людей. Каждая группа посвящена новой теме.

Когда мы собираемся на группу взаимоподдержки:

- мы обсуждаем и говорим обо всем связанном с немоносексуальностью (би-, пан- и полисексуальность) и даже больше (гораздо больше);
- во время группы можно говорить или молчать;
- мы не осуждаем и не учим, как правильно; можно рассказывать о себе и своем опыте или послушать других;
- плакать или смеяться;
- можно обниматься или не обниматься (еще можно обнять себя);
- у нас уютно, есть чай/кофе и пледы

Узнать, когда будет проходить следующая встреча и её тему можно у Алины: @alinalixter или по телефону: +7-909-589-89-53.

«Для меня группа важна, так как даёт чувство общности (хотя, конечно, то, что там постоянно меняются люди, немного этому мешает). Можно порефлексировать на тему своей ориентации, услышать чужой взгляд, новую точку зрения, обдумать её потом.

Альфа

## Йога в комьюнити-центре

Два раза в неделю в Комьюнити-центре проходят занятия йогой. Наш тренер - Екатерина Корнеева, уже более 4,5 года преподает йогу, проводит семинары по философии и аюрведе, в ее арсенале дипломы и курсы российского и международного образца. Узнать подробности и записаться можно по телефону Комьюнити-центра: +7-909-589-89-53.

«Я считаю, что йога – это возможность напрямую поговорить с самим собой. Бывает так, что разобраться со своим состоянием с помощью советов других людей бывает достаточно сложно, не каждый сможет верно почувствовать ваше состояние, да ещё и подобрать верный совет. В то время как приходя на йогу, мы видим себя и все свои мысли как большой лист формата А5 со всеми своими нарисованными визуализациями. Вы сам себе и лучший друг и справедливый критик. Ваша практика на коврике – прямая проекция вашей жизни. То, как вы реагируете на сложности, то, как радуетесь достижениям, как справляетесь с тем, что не получается – всё в подобной же форме будет проявляться, уже без асан в аналогичных ситуациях в жизни.

Иногда полезно побыть час наедине со своим телом, чтобы выстроить внутри себя именно ту модель поведения, которая сделает вас более спокойным, разумным и целостным. Помните, что один раз присоединившись к йога-практикам, она не закончится границами йога-коврика, а продолжится после окончания занятия, сопровождая вас всю оставшуюся жизнь.

Екатерина Корнеева

### Центр СПИД Ленинградской области

Санкт-Петербург, м. Горьковская, ул. Мира д. 16.  
Горячая линия: +7-911-927-65-68 с 09.00-16.00,  
рабочие дни.

Сайт: <http://lenoblspid.ru/>



### ВИЧ – это неустойчивый вирус

- Он теряет свою активность после 10-минутной обработки 70% раствором спирта.
- Его легко уничтожают домашние отбеливающие средства.
- Он погибает при нагревании выше 57С в течение 30 минут.
- При кипячении он погибает в течение 1-2 минут.

**У НАС ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ  
НАБОР ДЛЯ  
САМОТЕСТИРОВАНИЯ  
НА ВИЧ**

**ТЕЛ: 8(909)589-89-53**

SAFE  BOX

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

Сообщения для всех рубрик можно присылать на электронную почту [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org), либо в личных сообщениях группы ВК, FB и боту в телеграме

**ВСЕМ И КАЖДОМУ**

В рубрике «Всем и каждому» публикуются любые ваши сообщения. Например, вы встретили кого-то на «Радужных диалогах», но вам не удалось поговорить, вы не знаете контактов этого человека – пишите в рубрику, и этот человек обязательно прочтёт ваше сообщение. Или вы хотите кого-то поздравить: сделаете это с помощью бюллетеня. Это может быть мило. А может быть вы хотите обратиться ко всем посетителям комьюнити-центра и читателям бюллетеня и поделиться своими размышлениями? Эта рубрика создана для этого. Если вас задело чьё-то сообщение, вы можете ответить этому человеку в этой рубрике. Объём сообщений не ограничен, но полагайтесь на чувство меры.

**Кофеманы**, а кофе снова появился у нас, приходите и наслаждайтесь :)

**Спасибо всем добровольцам**, кто помогает нам монтировать и снимать фото-выставки, перемещать наш многострадальный стол на время йоги и всем кто моет за собой кружки!

**Благодарим** Александра за подаренные Комьюнити-центру пледы!

**Передаем спасибо** в жаркое лето Альфреду из Diversity House за стулья, который они пожертвовали нашему Комьюнити-центру. Благодарные сотрудники.

**Поздравляем** с Днём Рождения бюллетеня главного редактора бюллетеня – Валеру Созаева. Коллеги, друзья, близкие.

**Поздравляем** с Днём Рождения координатора нашей психологической службы – Олю. Крепкие обнимашки от коллег, друзей и близких!

**Мобильное приложение** «12 шагов CoDA» для Android, iOS, iPhone/iPad. Ежедневник Мелоди Битти «День за днём из созависимости», Дневник чувств, 12 шагов, 12 традиций, 12 обещаний, паттерны созависимости и многое другое в вашем смартфоне.

**Канал “Окей, о чем пишет Соби?”** про перекрестную дискриминацию, феминизм, ненасильственное общение, психологию и секс. Его ведет ЛГБТ-активистка с шестилетним стажем, квир-персона, психологиня и полиаморка, Соби. Телеграм: [@ok\\_sobi](https://t.me/ok_sobi)

**Если у вас есть книги** на ЛГБТ-тематику, которые вы прочитали, и вы хотите, чтобы их могли прочитать другие люди, вы можете пожертвовать эти книги в Библиотеку комьюнити-центра. Просто принесите их в КЦ и передайте любому сотруднику.

**СООБЩА**

В рубрике «Сообща» вы можете опубликовать объявления о том, что вы делаете. Если вы стрижёте, красите, плотничаете, шьёте - в общем всё, что угодно, и вы ищете для себя новых клиентов среди представителей ЛГБТ-сообщества, то мы ждём ваших кратких объявлений. Если вы сдаёте жильё или ищете сотрудников, ищете работу или где жить, то эта рубрика для ваших объявлений. Мы верим в то, что сообщество строится, в том числе благодаря тому, что мы оказываем самые разнообразные услуги другим представителям сообщества.

**Татуировки.** Выполню перманентные рисунки на вашем теле в чёрном цвете. По своим эскизам, либо отрисую индивидуально в соответствии с вашей идеей. (ЛГБТК+ и фем-френдли). На данный момент работаю на дому. See ya! [vk/instagram: tatroum](https://vk.com/tatroum)

**Парикмахер.** Могу представить, что для многих, поход к парикмахеру – это дикий стресс и куча неловкостей. Предлагаю свои услуги парикмахера и колориста. ЛГБТИК/фем-френдли, безопасная домашняя обстановка, демократичные цены на стрижки и различные виды окрашивания. Пишите, обсудим и договоримся обо всём. Максим. Контакты: Instagram/Telegram: [neprospi](https://www.instagram.com/neprospi) What's app/Sms: 89818188999

**Английский язык для всех!** Привет, меня зовут Агния, и я небинарный человек. Я даю индивидуальные уроки английского языка у себя дома, у уютной арт-кухни, за чашечкой кофе. Основные принципы моих занятий - это инклюзивность, дружелюбность и индивидуальный подход. Я хочу, чтобы люди с любыми СОГИ имели возможность изучать язык в комфортной обстановке! Назовите кодовое слово «QUEER» и получите скидку. Телефон для связи +79062532840, VK: [id9181224](https://vk.com/id9181224)

**Фото.** Сделаю для вас профессиональный фотосет в студии. Всё для оформления вашего профиля на сайтах знакомств, в Хорнет и т.д. Я работаю предельно тактично и с пониманием специфики ЛГБТИК. Оплата чисто символическая. Мой телеграмм [@AlexN11](https://t.me/AlexN11)

**Уроки вокала!** Постановка голоса и занятия академическим вокалом: для начинающих и любителей (в т.ч. для транс-людей на любой стадии перехода). Подготовка к поступлению в СУЗ/ВУЗ. Занятия проходят в центре города. VK: [dadykina\\_ekaterina](https://vk.com/dadykina_ekaterina). Телефон: +7 999 037 18 03. YouTube: [EkaterinaDadaikina](https://www.youtube.com/channel/UCkaterinaDadaikina). Назовите кодовое слово «Радуга» и получите скидку.

**Массаж.** ЛГБТ-френдли массажист-реабилитолог с опытом работы и индивидуальным подходом предлагает доступный массаж для всех: лечебный – при защемлениях, болях, сколиозе, смещениях, головной боли. Восстанавливающий + ЛФК – при травмах, инсультах, людям с ДЦП. Расслабляющий, креольский, антицеллюлитный, индивидуальный подход в различных ситуациях. Постоянная система скидок для представителей ЛГБТ-сообщества. Квалифицированная диагностика и консультация. Приём проводится в центре города. VK: [id319358721](https://vk.com/id319358721) Телефон 8-952-265-83-61 Роман

**НОВЫЙ ЛЕКТОРИЙ В  
КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРЕ  
"ДЕЙСТВИЕ"**

18+



**П О Г О В О Р И М  
О С Е К С Е И  
Н Е Т О Л Ь К О**

2019

**Следите за расписанием  
в телеграм-канале @centeraction**

**ПРАВИЛА КОМЬЮНИТИ-ЦЕНТРА**

1. Комьюнити-центр открыт для ЛГБТ, представителей семей, друзей и дружественных гетеросексуалов.
2. В Комьюнити-центре посетители, волонтеры и сотрудники стремятся общаться исходя из принципа уважения к человеческому достоинству других.
3. Комьюнити-центр открыт для посетителей старше 18 лет.
4. Вам необходимо иметь при себе удостоверение личности, подтверждающее ваш возраст.
5. Комьюнити-центр – это пространство без алкоголя и иных психоактивных веществ.
6. В Комьюнити-центре ходят в сменной обуви (есть «местные» тапочки, либо приносите с собой), либо в бахилах (приносите с собой).
7. Чай, кофе, вкусняшки в Комьюнити-центре бесплатны. Но приходя на мероприятие, будет здорово, если вы сможете принести вкусняшки с собой (если у вас есть такая возможность).
8. Пожалуйста, помыте за собой чашку!
9. Комьюнити-центр – это частное пространство. Вам может быть отказано во входе без объяснения причин.



**Уголовный Кодекс РФ Статья 122.  
Заражение ВИЧ-инфекцией\***

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.
2. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, - наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.
3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении несовершеннолетнего, - наказывается лишением свободы на срок до восьми лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до десяти лет либо без такового.
4. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей - наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

*Примечание.* Лицо, совершившее деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, освобождается от уголовной ответственности в случае, если другое лицо, поставленное в опасность заражения либо зараженное ВИЧ-инфекцией, было своевременно предупреждено о наличии у первого этой болезни и добровольно согласилось совершить действия, создавшие опасность заражения.

*\*От редакции бюллетеня:* человек не обязан говорить о своём ВИЧ-статусе ни сексуальному партнёру, ни врачу, никаким третьим лицам. Говорить или нет – это личный выбор человека. Сообщить о своём диагнозе – это право, а не обязанность. «Поставление другого лица в опасность» означает, что если человек знает о своём ВИЧ-статусе и вступает с другим в сексуальную связь, то он подлежит наказанию по этой статье. В этом случае закон не принимает во внимание согласие ВИЧ-отрицательного партнёра на вступление в контакт и использование презерватива. Чтобы избежать неприятностей, необходимо сознательно относиться к выбору партнёра и исключать вероятность того, что он или она будут впоследствии «сводить счёты» и шантажировать, угрожая использовать уголовную статью.

@GayOfTheCity  
Ты старше 18 лет!!  
ЛГБТ-канал! Все материалы, опубликованные в группе, носят исключительно развлекательный характер. Краткие истории, заметки из жизни городского гей. Господа, относитесь к жизни с юмором. Написать нам можно здесь @ComradeGayBot



**3ГГProject**



## НЕМНОГО О ФИНАНСИРОВАНИИ И ИЗДАНИИ БЮЛЛЕТЕНЯ

Дорогие друзья, как вы знаете, издание бюллетеня – это добровольная инициатива команды Комьюнити-центра. На его издание у нас нет никаких специально нам для этого пожертвованных денег. Вся работа, которая над ним ведётся (верстальщика, дизайнера, корректора, авторов, редколлегии), совершенно не оплачивается. Мы ищем возможность самой недорогостоящей печати для бюллетеня. Однако с увеличением его объёма и тиража, увеличивается и стоимость печати. Мы рады тому, что бюллетень востребован вами, и мы благодарим за те пожертвования, которые вы оставляете в коробочке для пожертвований Комьюнити-центра. Если вы хотите сделать целевое пожертвование именно на печать бюллетеня, то мы будем вам за это в двойне признательны. Вы можете это сделать, передав сумму своего пожертвования Алине, пояснив его цель. Либо, если вы хотите остаться анонимными, то вы можете вместе с суммой пожертвования, которую вы опускаете в ящик, опустить бумажку, на которой вы напишите, что вы эту сумму жертвуете именно на печать бюллетеня. Только благодаря вашей поддержке и интересу бюллетень будет продолжать издаваться. Большое вам спасибо!

Номер	Количество экземпляров	Количество страниц	Стоимость печати	Источник финансирования	Стоимость печати 1 номера
№1	200 шт.	8 стр.	3200 рублей	100% пожертвования редколлегии	16 руб.
№2	400 шт.	14 стр.	7600 руб.	85% пожертвования редколлегии 15% пожертвования посетителей КЦ	19 руб.
№3	600 шт.	20 стр.	14 600 руб.	80% пожертвования посетителей КЦ 20% пожертвования редколлегии	24 руб. 33 коп.
№4	300 шт.	24 стр.	9000 руб.	70% пожертвования посетителей КЦ 30% пожертвования редколлегии	30 руб.



### ИЩЕМ ДОБРОВОЛЬЦЕВ



Ищем прекрасного добровольца, кому было бы интересно курировать выпуск и распространение бюллетеня. Члены редколлегии, оценивая реалистично свои возможности, понимают, что им нужна помощь в вопросах организации процесса подготовки и распространения бюллетеня. Если тебе интересно общаться с людьми, ты хочешь познакомиться с разными партнёрскими ЛГБТ-организациями и другими прикольными местами, то мы ищем именно тебя. А может быть у тебя есть идеи, как привлечь к бюллетеню больше читателей и деньги? Интересно? Пиши на почту [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org), либо в личных сообщениях группы ВК или FB.



### ИЩЕМ АВТОРОВ



Ты посещаешь Комьюнити-центр? У тебя есть мнение относительно событий в жизни ЛГБТ-сообщества города, страны, мира? Ты хочешь поделиться своим мнением не только с подписчиками своей странички в ВК, но и с более широким кругом читателей? Стань автором своей колонки в нашем бюллетене! Интересно? Пиши на почту [bulletine@center-action.org](mailto:bulletine@center-action.org), либо в личных сообщениях группы ВК или FB.

### Тест на ВИЧ в твоём районе: быстро, анонимно, бесплатно

Мобильные пункты организации «Гуманитарное действие»: узнай, когда мобильный пункт будет в твоём районе. +7-952-362-90-68



## NUNTIARE ET RECREARE

ВСТРЕЧИ ЛГБТ-ВЕРУЮЩИХ  
[nuntiare.et.recreare@gmail.com](mailto:nuntiare.et.recreare@gmail.com)  
[www.nuntiare.org](http://www.nuntiare.org)

### Портал [nuntiare.org](http://nuntiare.org)

Положительный взгляд на ЛГБТ-сообщество в контексте веры, духовности, религии.

Комьюнити-центр  
"Действие"

Два раза в  
неделю

# ЙОГА

с Екатериной  
Корнеевой


Запись обязательна



Telegram  
@centeraction

# СПИКЕР ВЕЧЕР

*"Спикер вечер" - мероприятие для ЛГБТ и ЛГБТ-френдли людей. В ламповой атмосфере мы расскажем и послушаем, поьем чай и обсудим наше творчество. Мы предлагаем вам составить свой репертуар до 5 минут, выступить в френдли атмосфере и выразить свой писательский потенциал, а также послушать остальных и получить положительные эмоции о субботнем вечере.ми*



Расписание ближайших встреч:  
<https://vk.com/eveningofspeakers>

Группа  
поддержки  
для  
би-, пан-, и  
немоносексуальных  
людей

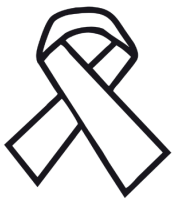


Узнай как присоединиться в группе:  
<https://vk.com/event109542013>

## ПУНКТ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Равное  
консультирование

-  
презервативы



м. Балтийская, наб. Обводного  
канала, д.179 (во дворе, вход под  
арку и направо)  
пн-пт: 12.00-18.00,  
+7-952-362-87-83/

## ЮМОР

У нас продолжают интересоваться, а что вы такое делаете на этих "Радужных диалогах"? Кроме крутых настольных игр (Диксит, Alias, 500 вредных карт), обсуждения самых разных тем, например, какой сериал или фильм посмотреть – мы играем в "Чепуху". То есть каждая и каждый пишут один ответ на вопросы (кто, с кем, где, когда что делали и чем все закончилось) по кругу, так у нас получаются мини-истории, мини-хохоталки. И не нужно быть британскими учеными, чтобы знать – смех продлевает жизнь, а прокачивание фантазии идёт на пользу практически всем :)  
Читайте, улыбайтесь, приходите к нам и придумывайте свои истории!

Пирожок с русалкой в среду слюнявили пупочки у себя дома угрюмо, но быстро и в конце концов они поцеловались.

\*\*\*

Мой внутренний демон с трансформером из Хогвартса прямо сейчас у Медного Всадника заплетали друг другу косички экспрессивно для большой любви и все ушли в закат.

\*\*\*

Красавчик Джек с лошадкой после драки с Джеки Чаном в зоопарке в Чите танцевали гоу-гоу, чтобы на них не свалился спутник из космоса и вымерли все динозавры.

\*\*\*

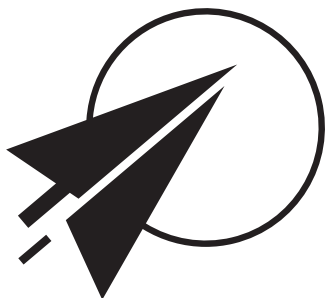
Чиполлино с виноградом до полнолуния чмокали друг друга в щёчки на дне Обводного канала для успокоения, но потом их съел Змей Горыныч.

\*\*\*

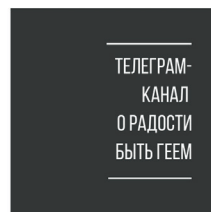
Ленин и Ксения Собчак в ночь с субботы на воскресенье играли с армянами в нарды в Гонконге для шавермы и все закончилось тем, что оба опоздали на поезд.

Разместим ваш инфомодуль в нашем бюллетене в обмен на распространение его в вашем пространстве.

Если вам это интересно, звоните менеджеру Комьюнити-центра Алине: 8-909-589-89-53



## ВСЕ СВОБОДНЫ



РАДИКАЛЬНЫЙ  
ГЕЙ



Вы всегда можете найти бюллетень «Действие» в Санкт-Петербурге в нашем Комьюнити-центре, а также у наших друзей:

**ЛГБТ-инициативная группа Выход**, Лиговский проспект, д. 87, оф. 606. Пн.-пт., с 11-00 до 21-00.

**Открытое пространство**, ул. Достоевского, д. 34. Каждый день с 13-00 до 22-00.

**Ребра Евы**, Фонарный пер., д. 3, код на воротах: 1478.

**Книжный магазин «Все свободны»**, наб. р. Мойки, д. 28, второй двор. Каждый день с 12-00 до 22-00.

**Книжный магазин «451 по Фаренгейту»**, ул. Маяковского, д. 25, во дворе (м. «Маяковская» или «Чернышевская»). Каждый день с 12-00 до 21-00.

**Книжный магазин «Порядок слов»**, наб. р. Фонтанки, 15. Каждый день с 11-00 до 22-00.

**Vegan B12**, 7-я линия В.О., д. 38 (в двух минутах ходьбы от м. Василеостровская). Каждый день с 12-00 до 21-00.

**Санкт-Петербургский центр СПИД**, наб. Обводного канала, д. 179

## «Действие»

Информационный бюллетень Комьюнити-центра №4 декабрь-январь 2018/2019  
Издаётся с 1 июня 2018 г.  
Выпускается раз в два месяца.  
Тираж — 999 экз.  
Главный редактор: Валерий Созаев  
Выпускающий редактор: Алина Лихтер

Редколлегия: Алина Лихтер, Марк Кандольский, Валерий Созаев, Игорь Синельников, Кирилл Путресцинов.  
Мнение авторов материалов может не совпадать с мнением редколлегии.  
Дизайн и вёрстка: Игорь Синельников  
Корректор: Кирилл Путресцинов

Издаётся на пожертвования редколлегии и посетителей Комьюнити-центра.  
Распространяется бесплатно.  
e-mail: bulletin@center-action.org

Архив номеров можно скачать:  
center-action.org/byulleten-komyuniti-tsentra

18+