

КАК ПИСАТЬ О ВИЧ И PREP

РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ КОММУНИКАЦИОННЫХ
КОМАНД НГО

Как писать о ВИЧ и PrEP: рекомендации для коммуникационных команд НГО / ЕКОМ — Евразийская коалиция по здоровью, правам, гендерному и сексуальному разнообразию. — Таллинн, 2025. — 20 с.

Автор: Костя Андриив

Дизайн и верстка: Анастасия Данилевская

Литературная вычитка: Оксана Серга

Публикация была создана и опубликована в рамках регионального проекта «Устойчивость услуг для ключевых групп населения в Восточной Европе и Центральной Азии (ВЕЦА) — #iSoS: Расширение возможностей и инновации», реализуемого консорциумом организаций под управлением Альянс общественного здоровья при финансовой поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией. Точки зрения, представленные в настоящем документе, принадлежат исключительно его авторам и могут не совпадать со взглядами или мнениями Альянса общественного здоровья и Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией





Тема ВИЧ остаётся непростой для открытого обсуждения. Она касается не только медицины, но и социальных предрассудков, стигмы и дискриминации, которые напрямую влияют на жизнь людей, живущих с ВИЧ. Любое сообщение на эту тему может вызвать самые разные эмоции — от тревоги до сопротивления. Поэтому правозащитным организациям и специалистам/специалисткам по коммуникациям важно особенно внимательно относиться к формулировкам, интонациям и контекстам.

В этой методичке мы разберём, как говорить о ВИЧ в социальных сетях: как объяснять сложные вещи простым языком, как избегать стигматизации и в то же время доносить важную и полезную информацию. Это не только повышает уровень осведомлённости, но и помогает менять общественное отношение к теме ВИЧ.

При этом особенно важно находить собственные подходы к освещению каждой темы. Наши примеры построены на секс-позитивном и транс*-инклюзивном подходе, но мы призываем к творческому поиску и адаптации материалов под конкретные аудитории.



ТЕМА 1. ЧТО ТАКОЕ ВИЧ

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека. Он поражает клетки иммунной системы, разрушая их или нарушая их работу. Постепенно иммунная система истощается и перестаёт защищать организм от инфекций и заболеваний. Люди с иммунодефицитом становятся уязвимы к множеству инфекций, некоторым видам рака и другим болезням, которые называют оппортунистическими.

СПИД — это синдром приобретённого иммунодефицита. Его причиной является инфицирование ВИЧ. Без лечения у большинства людей, живущих с ВИЧ, симптомы СПИДа проявляются в среднем через 8–10 лет.

ВИЧ содержится в крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке.

ВИЧ передаётся половым путём, при совместном использовании игл и шприцев, при переливании непроверенной крови, а также от матери к ребёнку.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Многие уверены, что хорошо знают основную информацию о ВИЧ, но на практике люди продолжают путаться и ошибаться. Поэтому вместо акцента на том, что аудитории «важно знать», предложите ей проверить свой уровень знаний. Это можно сделать, например, через тесты в Instagram Stories или посты с вопросами и ответами: на одном слайде вопрос и варианты ответов, на следующем — правильный ответ и пояснение. Попросите подписчиков и подписчиц делиться результатами в комментариях и ответах.

Чаще всего о ВИЧ вспоминают 1 декабря — во Всемирный день противодействия СПИДу. Но говорить на эту тему стоит не только в этот день, но и на протяжении всего года. Ищите [локальные и глобальные поводы](#), чтобы напоминать аудитории основную информацию о ВИЧ.

Не забывайте о корректной лексике. Используйте [Руководство ЮНЭЙДС](#) по терминологии и учитывайте, что в разных регионах могут быть собственные рекомендации по языку, связанному с темой ВИЧ.

ТЕМА 2. ПОЧЕМУ ВИЧ ДО СИХ ПОР НЕ ЛЕЧИТСЯ

В 1984 году министр здравоохранения США Маргарет Хеклер заявила, что лекарство против ВИЧ появится за два года. Но спустя сорок лет его по-прежнему нет.

Дело в том, что вирус чрезвычайно сложен: он быстро размножается, постоянно мутирует и создаёт множество генетических вариантов, с которыми наша иммунная система не справляется. Поэтому потенциальные лекарства и вакцины пока не прошли полный цикл испытаний. Большинство исследований остановилось на ранних этапах, некоторые продолжаются в данный момент.

Случаи излечения, о которых часто пишут СМИ, связаны с пересадкой стволовых клеток от доноров с редкой мутацией, блокирующей проникновение вируса в клетки. Но эта процедура слишком рискованна и дорога, чтобы стать массовым решением для почти 40 миллионов людей, живущих с ВИЧ.

Сегодня главным инструментом остаётся антиретровирусная терапия: она контролирует размножение вируса и позволяет жить полноценной жизнью.

Поэтому важно регулярно проходить тестирование — хотя бы раз в полгода — и при положительном результате начинать лечение как можно раньше. Современные препараты позволяют сохранить здоровье и активность на долгие годы.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

В последние годы выходит всё больше исследований, которые активно подхватывают СМИ. Мы советуем время от времени отслеживать такие новости в поисковиках, выбирая материалы за последний месяц. Например, в июне 2025 года учёные [сообщили](#) о новом шаге к созданию лекарства от ВИЧ.

Сложные научные данные стоит объяснять максимально просто, а перед публикацией показывать тексты дружественным специалистам и специалисткам, чтобы избежать ошибок. И обязательно подчёркивайте: независимо от ВИЧ-статуса каждый человек имеет право на уважение и достойное будущее.



МИФЫ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

МИФ: ВИЧ И СПИД — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ

На самом деле это разные понятия. ВИЧ — это возбудитель заболевания, а СПИД — стадия болезни. К сожалению, многие люди до сих пор путаются. Например, в фильме 2025 года «Орудия» (англ. Weapons) один из героев ранит себя несколькими шприцами. В следующей сцене он спрашивает другого героя, который использовал эти шприцы: «У тебя СПИД?» Правильнее было бы спросить: «У тебя ВИЧ?», так как передать вирус можно не только в стадии СПИДа.

МИФ: ЛЮДИ С ВИЧ УМИРАЮТ РАНО

ВИЧ может долго не проявляться, но без лечения приводит к СПИДу и серьёзным последствиям. Сегодня антиретровирусная терапия позволяет людям с ВИЧ жить полноценно и безопасно. Например, в сериале «Как избежать наказания за убийство» (англ. How to Get Away with Murder) один из героев делает тест и узнаёт, что у него ВИЧ. Он начинает терапию, долго встречается со своим партнёром и позже женится на нём.

МИФ: ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ — ЭТО БОЛЕЗНЬ ГЕЕВ

В начале 80-х это заболевание называли GRID (англ. *Gay-related immune deficiency* — «иммунодефицит, связанный с гомосексуалами»). Позже выяснилось, что в группе риска может быть человек с любой сексуальной ориентацией и гендерной идентичностью. К сожалению, до сих пор некоторые публичные люди заявляют, что ВИЧ-инфекция является заболеванием исключительно геев. Например, в 2021 году рэпер DaBaby со сцены заявил: «Если вы не пришли сегодня с ВИЧ/СПИДом, которые заставят вас умереть через две-три недели, тогда включите фонарики на вашем мобильном телефоне. Парни, если вы не сосёте член на стоянке, включите фонарики на вашем мобильном телефоне». Его слова вызвали скандал: модный бренд BoohooMAN прекратил сотрудничество с артистом, его выступления были отменены, а певица Дуа Липа отменила ротацию на радиостанциях ремикса песни Levitating с участием рэпера.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Используйте наши примеры из поп-культуры для того, чтобы сделать свои тексты более живыми и близкими к аудитории.

ПУБЛИЧНЫЕ ЛЮДИ С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ



5 ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



ДЖОНАТАН ВАН НЕСС

Ведущий шоу *Queer Eye* на Netflix узнал о своём ВИЧ-статусе в 25 лет. Долгое время он скрывал диагноз, но в 2019 году решил рассказать об этом публично. «Это дало мне возможность бороться. Без этого я бы не смог быть таким осознанным», — сказал Джонатан в одном интервью.



ГРЕГ ЛУГАНИС

Одного из лучших прыгунов в воду называют легендой спорта. В 1988 году он узнал, что живёт с ВИЧ, всего за полгода до Олимпиады. Это не помешало ему завоевать золотую медаль. Сегодня Луганис занимается благотворительностью и участвует в спортивных телешоу.



ОЛИВЕР СИМ

Музыкант много лет выступает в составе группы The xx, известной благодаря хиту *Crystalised*. В 2022 году он выпустил сольный альбом *Hideous Bastard*. В главной песне альбома Сим поёт: «Я живу с ВИЧ с 17 лет».



БИЛЛИ ПОРТЕР

Актёр сделал тест на ВИЧ в 2007 году, и результат оказался положительным. Благодаря терапии он продолжил успешную карьеру. В 2018 году Портер начал сниматься в сериале «Поза» (*Pose*), где поднимается, в частности, тема ВИЧ. За эту роль он получил номинации на премии «Золотой глобус» и «Эмми».



ЭНДИ БЕЛЛ

Вокалист группы Erasure в 2004 году рассказал о своём ВИЧ-статусе. Музыкант продолжает гастролировать и записывать новые альбомы. «Некоторые мои фанаты говорили, что я долго не проживу. Приятно быть живым доказательством того, что они ошибались», — отметил Белл в интервью.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Вот ещё несколько публичных людей, которые открыто рассказали о своём ВИЧ-статусе: актёр Чарли Шин, баскетболист Мэджик Джонсон, дизайнер Мондо Герра, политик Кевин Маккена и регбист Гарет Томас. Их истории показывают, что с диагнозом можно полноценно жить, любить и строить планы. Когда мы пишем и говорим о ВИЧ-положительных людях, сложная и табуированная тема становится ближе и понятнее. Большинство из них подчёркивают важность регулярного тестирования — используйте это, чтобы напомнить аудитории о заботе о своём здоровье.



5 ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ XX ВЕКА



РОК ХАДСОН

Один из главных актёров Золотого века Голливуда. Хадсон узнал о своём диагнозе уже на закате карьеры — в 1984 году. Но продолжал работать, пока силы окончательно не покинули его. Он стал первым популярным актёром, который рассказал общественности о своём заболевании.



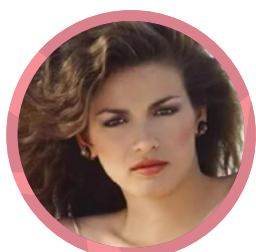
ФРЕДДИ МЕРКЬЮРИ

Его до сих пор считают королём рок-сцены. В начале 1980-х у него выявили ВИЧ. Несмотря на ухудшение здоровья, он продолжал гастролировать и выступать с группой. В ноябре 1991 года он официально подтвердил свой ВИЧ-статус, а на следующий день скончался в возрасте 45 лет.



РУДОЛЬФ НУРЕЕВ

Балетмейстер, о котором говорил весь мир. В 1961 году после гастролей в Париже он не вернулся в СССР, став одним из самых известных «невозвращенцев». В 1984 году у него диагностировали ВИЧ. Болезнь постепенно прогрессировала, и в 1993 году Нуреев умер из-за осложнений.



ДЖИА КАРАНДЖИ

Одна из первых девушек, которых в модном мире называли «супермоделями». В 1983 году Каранджи начала лечение от зависимости, но после ухода из модельного бизнеса её карьера остановилась. В 1985 году у неё выявили СПИД, а уже в следующем году она умерла.



АЙЗЕК АЗИМОВ

Писателя часто называли «отцом современной научной фантастики». Вирус попал в его организм во время переливания крови при операции на сердце. Тогда ВИЧ ещё не умели обнаруживать в донорской крови. Долгое время его диагноз держали в секрете — семья рассказала об этом лишь через 10 лет после смерти Азимова.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Освещая истории известных людей, которые умерли от СПИДа, напоминайте аудитории, что с того времени наука ушла далеко вперёд и сейчас можно полноценно жить, принимая терапию.



5 ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ДРЭГ-КОРОЛЕВ



ОНДЖАЙНА (ONGINA)

Онджайна привлекла внимание после первого сезона шоу RuPaul's Drag Race. В одном из выпусков она открыто рассказала о своём положительном ВИЧ-статусе и не пожалела об этом. «Это кардинально изменило мою жизнь. Я сняла с себя тяжесть и помогла многим другим людям открыться», — говорит она. Сейчас Онджайна активно участвует в социальных кампаниях и выступает ВИЧ-активисткой.



КЬЮ (Q)

Кью из Канзаса стала известной после участия в 16 сезоне шоу RuPaul's Drag Race. Она призналась, что является ВИЧ-положительной, чтобы снять страх и стыд вокруг вируса. Теперь Кью вдохновляет других и показывает, что с ВИЧ можно жить полноценно.



КОНЧИТА ВУРСТ

После победы на Евровидении Томас Нойвирт узнал о ВИЧ при медицинском обследовании. Он рассказал близким и начал терапию, но бывший партнёр попытался его шантажировать. Тогда Томас сделал смелый шаг — сам рассказал об этом публично. Сейчас артист продолжает записывать альбомы, снимается в кино и реалити-шоу и выступает по всему миру.



ЧЕРИТИ КЕЙС (CHARITY KASE)

Сайт BBC описал её как «одну из самых экстравагантных лондонских дрег-королев». Черити узнала о диагнозе в 18 лет. Из депрессии ей помогла выйти любовь к яркой и нестандартной одежде. «Думаю, мой опыт передался моей эстетике. Меня тянет к жутким и странным образам», — говорит артистка.



БАРБИ БРЕЙКАУТ (BARBIE BREAKOUT)

Ведущая немецкой версии шоу RuPaul's Drag Race. «Быть открытой и честной — очень воодушевляюще. Я всегда говорю, что ВИЧ сделал меня своего рода «неуязвимой для шантажа», если можно так выразиться», — заявила артистка. Она живёт с ВИЧ уже более 20 лет.



5 ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ АКТЁРОВ КИНО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



РОККО СТИЛ (ROCCO STEELE)

В индустрию для взрослых он пришёл уже в 40 лет и работает там почти два десятилетия. За это время Рокко получил множество наград и признание зрителей. Он открыто говорит о своём ВИЧ-статусе и подчёркивает, что благодаря терапии чувствует себя превосходно.



БУМЕР БЭНКС (BOOMER BANKS)

Дизайнер, активист и звезда фильмов для взрослых. В начале 2000-х он употреблял инъекционные вещества и именно тогда узнал о своём ВИЧ-статусе. Сегодня Бумер на пике славы, наслаждается жизнью и активно выступает за принятие и поддержку ВИЧ-положительных людей.



БРОК БЭНКС (BROCK BANKS)

Нет, он не родственник Бумера, но всегда им восхищался и взял схожий псевдоним. Брок никогда не скрывал свой диагноз, из-за чего крупные студии часто отказывались с ним сотрудничать. Ему приходилось объяснять, что человек на антиретровирусной терапии не может передать вирус партнёру.



КЕЙДЕН ГРЕЙ (KAYDEN GRAY)

В 2017 году Кейден опубликовал трогательное видео на YouTube, где рассказал о том, как узнал о своём ВИЧ-статусе. Тогда диагноз стал для него шоком, но парень начал терапию и теперь активно призывает не откладывать лечение.



ДЖЕЙСОН ЖУ (JACEN ZHU)

О своём диагнозе он узнал ещё в 16 лет. Мечтая о популярности, Джейсон пришёл в индустрию для взрослых, но в 2017 году отказался от работы в крупных студиях из-за расистских сценариев. Сейчас он развивает соцсети и участвует в кампаниях в поддержку ВИЧ-положительных людей.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Тема индустрии для взрослых неоднозначна в правозащитном сообществе. Предлагаем вам напомнить аудитории об этом. Подчеркните, что опыт ВИЧ-положительных людей очень разный, но важный.



5 ПУБЛИЧНЫХ СОЮЗНИКОВ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ



ПРИНЦ ГАРРИ

Его мать Диана Спенсер поддерживала ВИЧ-положительных людей. Сегодня её дело продолжает Гарри: в 2016 году он публично сдал тест на ВИЧ в прямом эфире. Это увидели тысячи зрителей — и последовали его примеру. «Нам нужно знать свой статус, чтобы сделать жизнь других безопаснее», — сказал Гарри.



ШАРЛИЗ ТЕРОН

В 2007 году актриса основала собственный фонд помощи ВИЧ-положительным. За десять лет удалось собрать более 6 миллионов долларов. А в 2024 году Шарлиз передала свой Instagram активистке Ибаномонде Нгеме, чтобы миллионы людей услышали её историю и узнали больше о заболевании.



МАДОННА

Поп-королева говорит о ВИЧ с первых лет карьеры. Ещё в 1989 году в буклете к альбому *Like a Prayer* она напомнила о важности безопасного секса. А в 1992 году выпустила песню *In This Life* о близком друге, умершем от СПИДа в 23 года. Мадонна и сегодня поднимает тему эпидемии в своей работе и на благотворительных мероприятиях.



БАРАК ОБАМА

Во время его президентства миллионы людей получили доступ к антиретровирусной терапии. Администрация Обамы поддерживала исследования профилактики, включая PrEP, и финансировала разработку вакцины. Сейчас Обама продолжает помогать ВИЧ-положительным людям через собственный фонд.



ЭЛТОН ДЖОН

Легендарный музыкант основал Elton John AIDS Foundation, который финансирует программы тестирования, профилактики и лечения в десятках стран. Благодаря усилиям Элтона сотни тысяч людей получили доступ к терапии и поддержке.



ФИЛЬМЫ ПРО ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ



ФИЛАДЕЛЬФИЯ (PHILADELPHIA, 1993)

Молодого адвоката Эндрю Беккетта увольняют из фирмы из-за его ВИЧ-статуса. Чтобы защитить свои права, он решает подать в суд, но ни один юрист не хочет браться за его дело. Том Хэнкс получил за эту роль «Оскар», а «Филадельфия» стала одним из первых больших фильмов о гомосексуальности и ВИЧ.



ДАЛЛАСКИЙ КЛУБ ПОКУПАТЕЛЕЙ (DALLAS BUYERS CLUB, 2013)

Техасский ковбой узнаёт о диагнозе, и врачи прогнозируют, что у него остался всего месяц жизни. Но герой не сдаётся: он начинает контрабанду препаратов вместе с подругой Рэйн. За свои роли Мэттью Макконахи и Джаред Лето получили «Оскары», хотя выбор цисгендерного актёра Лето на роль трансгендерной женщины вызвал споры.



ОБЫЧНОЕ СЕРДЦЕ (THE NORMAL HEART, 2014)

Действие разворачивается в Нью-Йорке начала 1980-х, когда только начиналась эпидемия СПИДа. Несколько активистов пытаются привлечь внимание общества и властей к новой болезни. Фильм вышел на HBO и получил ряд телевизионных наград.



120 УДАРОВ В МИНУТУ (120 BATTEMENTS PAR MINUTE, 2017)

Во время его президентства миллионы людей получили доступ к антиретровирусной терапии. Администрация Обамы поддерживала исследования профилактики, включая PrEP, и финансировала разработку вакцины. Сейчас Обама продолжает помогать ВИЧ-положительным людям через собственный фонд.



ТРИ МЕСЯЦА (THREE MONTHS, 2022)

Поп-звезда Трой Сиван сыграл Калеба — парня, который ждёт результаты теста на ВИЧ. Ожидание заставляет его по-новому взглянуть на дружбу, поддержку и ценность близких людей.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Многие из этих фильмов основаны на реальных событиях и сыграли важную роль в видимости темы ВИЧ. Однако учитывайте, что в них иногда встречается устаревшая или некорректная лексика, а также неточности в описании самого заболевания. Смотреть их полезно, но важно помнить о контексте времени, когда они создавались.



СЕРИАЛЫ ПРО ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ



КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО (HOW TO GET AWAY WITH MURDER, 2014)

Раньше, если в сериале появлялся ВИЧ-позитивный герой, всё крутилось вокруг его диагноза. Здесь всё иначе. Оливер Хэмптон — в первую очередь умный и талантливый программист, который умеет найти что угодно в сети. Зрители так полюбили Оливера, что из второстепенного персонажа он быстро стал одним из главных.



ПОЗА (POSE, 2018)

В «Позе» тема ВИЧ звучит очень громко. Несколько героев живут с этим диагнозом, и сериал честно показывает атмосферу 80-х, когда тысячи людей умирали от СПИДа. Это драма, но и напоминание о том, через что прошло ЛГБТ-сообщество в то время.



ЭТО ГРЕХ (IT'S A SIN, 2021)

Сериал, который открыл миру актёра и музыканта Олли Александера. «Это грех» рассказывает о трёх друзьях, которых в Великобритании застала эпидемия ВИЧ. История получилась трогательной и очень личной. После выхода сериала тысячи людей впервые пошли сдавать тест на ВИЧ.



АМЕРИКАНСКАЯ ИСТОРИЯ УЖАСОВ: НЬЮ-ЙОРК (AMERICAN HORROR STORY: NYC, 2022)

Каждый сезон AHS — отдельная история. Одиннадцатый получился стильным, сексуальным и социальным. Его сюжет разворачивается в 80-х вокруг загадочного вируса — догадаться, о какой болезни идёт речь, совсем несложно.



ПОПУТЧИКИ (FELLOW TRAVELERS, 2023)

История любви, которая проходит через десятилетия. В 80-х герои оказываются в самом центре эпидемии СПИДа. Красивый, нежный и одновременно очень тяжёлый сериал, который никого не оставит равнодушным.



КОРОТКАЯ ИСТОРИЯ ПРЕЗЕРВАТИВОВ

История презервативов насчитывает тысячелетия, начиная с прототипов из высушенных кишок животных. Согласно древнегреческой легенде, в семени проклятого царя Миноса жили змеи и скорпионы. Чтобы никого не травмировать, он натягивал на себя козий мочевого пузыря. В реальности древнегреческие и древнеримские солдаты тоже использовали высушенные органы скота, чтобы защитить себя от венерических заболеваний.

В хрониках Средневековья упоминается, что евреи и мусульмане мазали свои половые органы дёгтем или соком лука. Азиатские практики эпохи Возрождения были ещё жёстче: мужчины надевали на себя панцири из ракушек и рога животных.

В XVI веке мир накрыла эпидемия сифилиса. Итальянец Габриеле Фаллоппио предложил надевать на пенис кусочки льняной ткани, пропитанные химическим раствором и высушенные. Но уже в XVIII веке презервативы стали критиковать: их называли «аморальными», ведь секс в обществе считали «чистым занятием».

XIX век принёс в качестве материала резину, XX век — латекс. Особенно массово презервативами пользовались военные во время Первой и Второй мировых войн.

В 1920–1930-х годах презервативы постепенно вошли в повседневную жизнь жителей больших городов. Их начали активно использовать не только для защиты от болезней, но и как средство контроля рождаемости. Несмотря на это, презервативы всё ещё оставались дорогими и считались «непристойными» в глазах многих общественных и религиозных групп.

В июле 1981 года зафиксировали первый случай СПИДа, и Америка первой начала активно продвигать презервативы. В 1991 году по ТВ показали первую рекламу, а в 1995-м презервативы уже можно было купить онлайн.

В 2000-х начался настоящий бум: презервативы стали цветными, со вкусами, даже светящимися в темноте. Сегодня выбрать удобный и безопасный — проще простого.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Используйте международные даты, чтобы напомнить про важность презервативов. Это может быть, например, день презерватива 13 февраля или день контрацепции 26 сентября. Также можно рассказать аудитории про [самые распространённые ошибки](#) в использовании презервативов, а также про 11 презервативов будущего, которые получили финансирование от Билла Гейтса.



ЧТО ТАКОЕ БЕРБЕКИНГ

Бербекинг — это сознательный отказ от презервативов. Чаще всего термин используется среди мужчин, которые занимаются сексом с мужчинами. Само слово «бербекинг» пришло от английского bareback — верховой езды без седла. В обиходе его можно встретить ещё в 80-х, но активно говорить про бербекинг начали в 90-х.

Почему мужчины выбирают бербекинг? Причин несколько: неприятие презервативов; восприятие ВИЧ как заболевания, с которым можно жить; низкий уровень сексуального образования; употребление наркотиков; влияние порно, где секс без защиты часто фетишизируется. Для некоторых это ещё и способ выйти за рамки и встряхнуть скучную рутину.

После появления доконтактной профилактики (PrEP) тема зазвучала ещё громче. Она действительно значительно снижает риск передачи ВИЧ, но при этом не защищает от других инфекций, которые передаются половым путём.

В гей-порноиндустрии до 80-х презервативы почти не использовали. В 90-е крупные студии начали вводить их — частично по собственной инициативе, частично под давлением. В 2000-х одни режиссёры на монтаже старались «скрыть» презервативы, другие наоборот акцентировали на них внимание. В 2010-х кое-где от них отказались совсем, но добавляли дисклеймеры, что актёры проходят тестирование. А в 2020-х, когда популярность набрал OnlyFans, большинство авторов снова вернулись к контенту без презервативов и без предупреждений для зрителей.



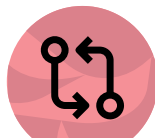
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВЕЩЕНИЮ ТЕМЫ

Важно напоминать аудитории, что в наше время бербекинг остаётся противоречивой сексуальной практикой. Это может привести к передаче других инфекций, механических травм и к выработке антиспермальных антител, которые могут привести к бесплодию. Важно, что бербекинг относится не только к мужчинам, практикующим секс с мужчинами: исследование Департамента здравоохранения Нью-Йорка в 2009 году показало, что гетеросексуальные женщины склонны чаще заниматься анальным сексом без презерватива, чем геи или бисексуалы.



ЧТО ТАКОЕ ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Доконтактная профилактика (ДКП) или Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) — приём препаратов для защиты от инфицирования ВИЧ. ДКП принимают до сексуального контакта или другой рискованной ситуации, поэтому её называют «доконтактной». Профилактика в данном случае означает предотвращение инфицирования.



СХЕМЫ ПРИЁМА ДКП

Рекомендации американских и европейских организаций по схемам приёма ДКП различаются. Центры по контролю и профилактике заболеваний США настаивают на ежедневном приёме препаратов, поскольку именно он продемонстрировал наибольшую эффективность. В то же время в Европе допускают режим «по требованию».

В ежедневном режиме препарат принимают в одно и то же время.

В режиме «по требованию» препарат принимают так: первый приём в двойной дозе за 2–24 часа до секса; второй приём одной дозы через 24 часа; третий приём одной дозы ещё через 24 часа.

Существует мнение, что режим «по требованию» не подходит для цисгендерных женщин и трансгендерных мужчин, которые занимаются проникающим анальным / проникающим вагинальным сексом. Чтобы обеспечить достаточную для защиты концентрацию препаратов в тканях, ДКП необходимо принимать как минимум шесть дней в неделю.



ИСТОРИЯ ДКП

Доконтактную профилактику начали изучать в 2000-х. К настоящему времени накопилось достаточно информации, чтобы считать её эффективность доказанной. Первые исследования, которые показали, что антиретровирусные препараты могут предотвращать инфицирование ВИЧ, начались ещё в конце 2000-х годов. Исследование iPrEx в 2010 году показало, что у тех, кто принимал ДКП регулярно, риск инфицирования был снижен на 99%. После этого Всемирная организация здравоохранения и Центры по контролю и профилактике заболеваний в США постепенно начали включать ДКП в официальные рекомендации. В 2012 году в США впервые одобрили использование препарата Truvada для профилактики ВИЧ.



ПОЧЕМУ ДКП — ЭТО БЕЗОПАСНО

У большинства людей, принимающих препараты для ДКП, побочные эффекты не возникают. Менее чем у 10% могут наблюдаться такие реакции, как тошнота, рвота или боль в животе, но обычно они проходят в течение первых недель после начала приёма. Иногда высказывается мнение, что ДКП может оказывать негативное влияние на печень. На самом деле один из компонентов ДКП применяется и при лечении гепатита В. Именно поэтому перед началом профилактики важно пройти обследование на гепатит В и убедиться, что печень здорова.



МИФЫ О ДКП

МИФ: МОЖНО ПЕРЕСТАТЬ ПРИНИМАТЬ ДКП, А ЭФФЕКТ ПРЕПАРАТА ОСТАНЕТСЯ

На самом деле доконтактная профилактика работает, только пока человек принимает таблетки регулярно. Как только приём прекращается, защита исчезает, и риск заражения ВИЧ возвращается на прежний уровень. Никакого «накопительного» эффекта у препарата нет.

МИФ: ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВСЕХ ИНФЕКЦИЙ

На самом деле препарат снижает только риск инфицирования ВИЧ. От других инфекций, передающихся половым путём, он не защищает. Для этого нужна барьерная контрацепция — например, презерватив.

МИФ: МОЖНО ПРОСТО ВЫПИТЬ ДКП — И ЗАБЫТЬ ПРО ВИЧ

На самом деле важно быть на связи с врачом или социальным работником / работницей и время от времени тестироваться на ВИЧ и инфекции, передающиеся половым путём.

МИФ: ДКП ПРИНИМАЮТ ТОЛЬКО ТЕ, КТО ВЕДЁТ БЕСПОРЯДОЧНУЮ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ

На самом деле ДКП подходит разным людям. Объединяет их то, что они хотят чувствовать себя защищёнными и заботиться о своём здоровье.

МИФ: ДКП НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ

На самом деле препарат назначают, когда человек хочет обезопасить себя от риска инфицирования ВИЧ. Если человек хочет прекратить приём, он может сделать это после консультации с врачом или социальным работником/соцработницей.



ТРАНС* ЛЮДИ И ДКП

Про доконтактную профилактику и транс* людей важно говорить отдельно, потому что у этой группы есть свои особенности и потребности.

Трансгендерные женщины гораздо чаще сталкиваются с инфицированием ВИЧ и недостаточно информированы про доконтактную профилактику. Важно напоминать, что ДКП работает одинаково надёжно как для транс* людей, так и для цисгендерных людей. Также на сегодняшний день исследования показывают, что взаимодействия между гормональной терапией и ДКП нет.



ЛЕНАКАПАВИР

В июле 2024 года на Всемирной конференции по ВИЧ/СПИДу представили результаты испытаний препарата «Ленакапавир» (Lenacapavir). Этот антиретровирусный препарат продемонстрировал почти 100% эффективность в профилактике ВИЧ-инфекции. Кроме того, его нужно вводить всего два раза в год. Всемирная организация здравоохранения уже рекомендовала использовать Ленакапавир в форме инъекций дважды в год, а ведущие регуляторы — FDA и EMA — выдали разрешения в рекордные сроки.

В 2024 году фармацевтическая компания Gilead предоставила лицензии для выпуска и распространения Ленакапавира в 120 странах, включая Армению, Азербайджан, Беларусь, Грузию, Казахстан, Кыргызстан, Молдову, Таджикистан, Туркменистан, Украину и Узбекистан. Там препарат будет доступен по цене всего 40 долларов США за годовой курс с 2027 года.



КАМПАНИЯ О ДКП И КАК АДАПТИРОВАТЬ ЕЁ ПОД СЕБЯ

В 2023 году ЕКОМ запустил кампанию по продвижению ДКП среди мужчин, практикующих секс с мужчинами, в регионе Восточной Европы и Центральной Азии. Для того чтобы промо-материалы были более интересными для сообщества, при их разработке мы вдохновлялись концепцией «Bros» (от англ. bros — «братишки»), которая часто встречается в гей-рассказах и другом тематическом контенте.

Все визуальные материалы, разработанные в рамках кампании, можно использовать для информирования комьюнити о ДКП. Промо-материалы, которые можно использовать для постов, сторис, плакатов и листовок, доступны на [русском](#) и [английском](#) языках. Кроме того, выбранные изображения переведены на 7 национальных языков: [армянский](#), [грузинский](#), [казахский](#), [кыргызский](#), [румынский](#), [таджикский](#) и [украинский](#).

Вот несколько советов, как можно адаптировать кампанию:

- перед публикацией покажите визуалы и слоганы фокус-группам, чтобы избежать недопонимания или чувствительных тем;
- определите, где ваша аудитория наиболее активна: в соцсетях, мессенджерах, на форумах или офлайн-мероприятиях;
- сотрудничайте с местными дружественными фондами и клиниками и распространяйте материалы через их сети;
- следите за охватами кампании (просмотры, клики, обращения за ДКП) и делитесь данными с коллегами через отчёты или посты, чтобы вдохновлять региональные инициативы и улучшать кампанию.

Если вам нужно больше информации о кампании, свяжитесь с ЕКОМ: contact@ecom.ngo

