

ЗДОРОВЬЕ для женщин

предназначена для ЖСЖ



Helseutvalget
Forebygging siden 1983





Новые горизонты

Вопросы, связанные со здоровьем ЖСЖ, очень долго никто не поднимал. Медицинские работники не обладали необходимой информацией, до недавнего времени никаких исследований не проводилось, потому что ЖСЖ оставались невидимой группой. Считалось, что у них нет особых проблем, отличных от проблем гетеросексуальных женщин.

Здесь собрана новая информация о безопасном сексе и сексуальном здоровье. Среди ЖСЖ распространено мнение, что контрацепция им не нужна. Это убеждение в том, что ИППП не могут передаваться через секс между женщинами, что ЖСЖ вообще имеют меньше секса и половых партнеров, чем мужчины или что ЖСЖ не занимаются сексом с мужчинами. Такие мифы происходят из отсутствия адекватных сведений и информационного голода, который существует до сих пор.

Выход из

В условиях современной России многим ЖСЖ приходится жить в постоянном страхе и притворяться вовсе не теми, кем являются. Часто те, кто скрывает свою ориентацию или отрицает ее, имеют множество психологических проблем. Принять себя и свою идентичность значит избежать постоянного нервного напряжения, улучшить свое качество жизни, что великолепно отразится на общем состоянии. Известно, что «жизнь в шкафу» означает социальную изоляцию и постоянный страх. Принимать свою идентичность это быть верным себе и позволять себе любить. Открытость с теми, кого вы любите, друзьями, семьей и коллегами положительно влияет на самооценку и чувство собственного достоинства. Каминг-аут у каждой свой. Стоит хорошо подумать, как его осуществить наиболее комфортно и безопасно для вас и для ваших близких. Это серьезный шаг, но он позволит больше не прятаться, не врать и не скрываться. Возможность быть честной с окружающими и самой собой того стоит.

Эта брошюра создана специально для женщин. Она о здоровье. Здесь собраны советы, как улучшить свое качество жизни и избежать возможных рисков.

Стоит уточнить, под термином ЖСЖ (женщины, практикующие секс с женщинами) мы имеем в виду девушек и женщин всех возрастов, которые имеют половые контакты с представительницами своего пола. Неважно, как вы воспринимаете себя, как лесбиянка, квир, бисексуалка, гетеросексуалка, иногда занимающаяся сексом с женщинами, пансексуалка или трансгендер.

Эта брошюра прежде всего освещает аспекты здоровья, которые более актуальны для ЖСЖ, чем для гетеросексуальных женщин и некоторая общая информация. Эти сведения помогут вам улучшить качество жизни и предостеречь от возможных опасностей вас и ваших партнеров.

Безопасный секс

Безопасный секс снижает риск передачи инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).

Современные методы контрацепции бывают не 100 процентов эффективны, но это хороший шанс сохранить свое здоровье и здоровье своей любимой. Существует много способов предохранения, их выбор зависит от сексуальной практики и возможных рисков.

В отношениях между женщинами ИППП передаются во время оральных ласк, трибинга (трение клитором о клитор), фистинга или через секс-игрушки. Часть ЖСЖ имеют интимные контакты с мужчинами и могут получить ИППП во время гетеросексуального секса. Если вы ведете активную сексуальную жизнь и практикуете незащищенный секс, риск получить ИППП значительно возрастает. Неумение критически оценивать ситуацию, отсутствие элементарных знаний о контрацепции для ЖСЖ, дезинформация и замалчивание проблем приводят к не очень благоприятным последствиям.

Сделать секс безопасным помогут латексные барьеры (салфетки, презервативы, специальные напальчники или перчатки). В России исследований не проводилось, но по данным Норвегии распространенность заболеваний передающихся половым путем среди ЖСЖ такая же или выше по сравнению с гетеросексуальными женщинами. Чаще всего встречаются ВПЧ (вирус папилломы человека), герпес, вагинальные бактериальные и грибковые инфекции, хламидиоз. Чуть реже распространены сифилис, гонорея, гепатиты А, В и С. Шанс передачи вируса ВИЧ в ЖСЖ не так высок, но это тоже может произойти.

К сожалению, в России средства контрацепции, предназначенные специально для ЖСЖ, практически не распространены и очень дороги. В крупных городах их можно найти посетив Секс-шоп. В регионах средства контрацепции можно найти через Интернет.

Латексные салфетки

Латексные салфетки впервые были применены в США в 1980 году в связи со вспышкой хламидиоза и герпеса среди сексуально активных лесбиянок и бисексуалок. Латексные салфетки значительно снижают риск передачи ИППП. Это квадратный лоскуток очень тонкого латекса. Они подходят для оральных ласк или трибинга. Во время секса латексную салфетку необходимо приложить к клитору, вагине или анусу. С другой стороны салфетки лучше нанести смазку на водной или силиконовой основе - это позволит получить больше удовольствия. Салфетку необходимо обязательно сменить, при переходе от одной партнерши к другой, если в сексе участвуют больше 2 человек и переходе с ануса на клитор или влагалище, чтобы избежать бактериальных инфекций.

Перчатки и напальчники

В секс-шопе или на сайтах в интернете можно приобрести специальные латексные перчатки и напальчники, созданные для проникающего секса между женщинами. Использование вместе со смазкой на водной или силиконовой основе сделает секс более комфортным и снизит риск возникновения микротрещин, мелких травм и потертостей, через которые возможно получить ИППП.

Презервативы

Презерватив необходим во время каждого гетеросексуального контакта для тех ЖСЖ, кто практикует половые связи с мужчинами. Это защитит от нежелательной беременности, ВИЧ и ИППП. Для секса между женщинами презерватив необходимо использовать для сексуальных игрушек. Желательно бы вообще чтобы игрушка была индивидуальна для каждой пары, но иногда так не получается.

Не используйте презервативы с истекшим сроком годности и которые, возможно были повреждены или неправильно хранились. Смазка должна быть только на водной или силиконовой основе. Все масла и жиры разрушают силикон и эффективность контрацепции от презервативов снижается.



ИППП

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) – общий термин. Это заболевания, которые могут быть переданы через незащищенные сексуальные контакты. Чаще всего инфекция проникает в организм при контакте слизистых оболочек, например, половых органов или ротовой полости. Некоторые инфекции могут передаваться при контакте с кожей, например через руки, которые касались половых органов, а затем коснулись гениталий другого. Или через микротрещины, порезы и ранки кожи.

Самые распространенные симптомы ИППП: отек слизистых, жжение, зуд, боли, бородавки, затрудненное болезненное мочеиспускание. А также язвы, сыпь, покраснения. Многие инфекции протекают бессимптомно, но имеют серьезные осложнения, которые плохо поддаются лечению. Именно поэтому необходимо регулярно проходить осмотр у венеролога.

Ниже приводится описание наиболее распространенных инфекций среди ЖСЖ, как он передается и какими могут быть последствия, если их не лечить

Герпес

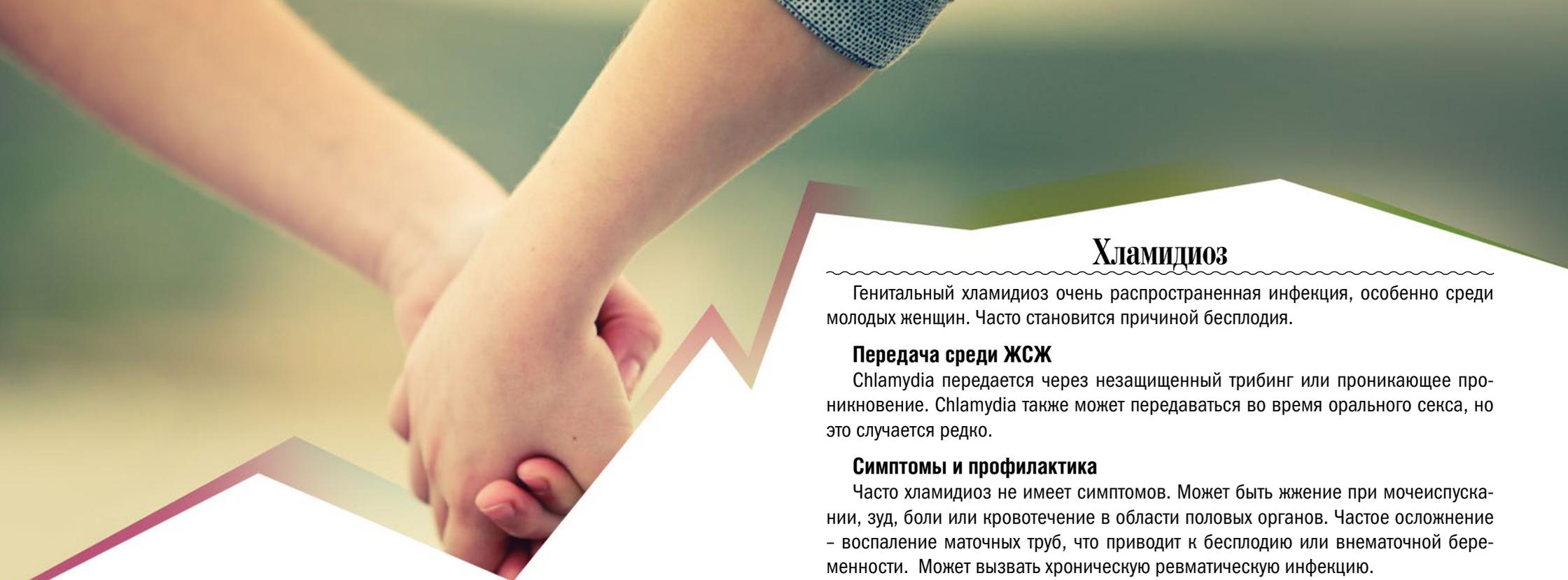
Были определены два типа вирусов герпеса: ВПГ-1 и ВПГ-2. Оба типа имеют хроническую форму, инфекция остается в организме на всю жизнь. В период обострения вызывают высыпания и язвы на губах и наружных половых органах.

Передача среди ЖСЖ

Вирус передается от большинства форм сексуального контакта, часто с помощью римминга, трибинга, вагинального и орального секса. Вирус может передаваться от влагалища или ануса ко рту и наоборот. Наибольший риск передачи, когда у вас есть видимые язвы и волдыри. Не рекомендуется заниматься сексом во время обострений.

Симптомы и профилактика

Симптомами герпеса могут быть жжение или зуд, язвы, волдыри или небольшие разрывы в области наружных половых органов, вокруг ануса или вокруг рта. Герпес может также дать увеличение лимфатических узлов. Может протекать без симптомов, но риск заразить партнера есть. Защититься помогут латексные салфетки при оральном сексе, презервативы на секс-игрушки и латексные перчатки, во время фистинга и мануальной стимуляции клитора и влагалища.



ВПЧ (Вирус папилломы человека)

ВПЧ является общим термином для более чем 100 различных типов вирусов. Часто протекает бессимптомно, что затрудняет его своевременное выявление.

Передача среди ЖСЖ

ВПЧ легко передается в любом сексуальном контакте. Особенно осторожными надо быть женщинам, которые ведут активную сексуальную жизнь. Пути передачи – большинство сексуальных практик. Это оральный секс, трибинг, римминг, обмен секс-игрушками.

Симптомы и профилактика

ВПЧ протекает бессимптомно. Некоторые вирусы ВПЧ относительно безвредны, но могут привести возникновению генитальных бородавок (папиллом). ВПЧ часто связывают с возникновением рака шейки матки, прямой кишки или полости рта. Очень важно регулярно проходить осмотр у гинеколога, также возможна вакцинация. Латексные салфетки, перчатки и презервативы на секс игрушки снижают риск проникновения инфекции.

Хламидиоз

Генитальный хламидиоз очень распространенная инфекция, особенно среди молодых женщин. Часто становится причиной бесплодия.

Передача среди ЖСЖ

Chlamydia передается через незащищенный трибинг или проникающее проникновение. Chlamydia также может передаваться во время орального секса, но это случается редко.

Симптомы и профилактика

Часто хламидиоз не имеет симптомов. Может быть жжение при мочеиспускании, зуд, боли или кровотечение в области половых органов. Частое осложнение – воспаление маточных труб, что приводит к бесплодию или внематочной беременности. Может вызвать хроническую ревматическую инфекцию.

Защититься помогут латексные салфетки, презервативы и латексные перчатки.

Гонорея

Возбудитель – гонококк (*Neisseria gonorrhoeae*). Гонорея может привести к инфекции мочеиспускательного канала, глотки, прямой кишки, шейки матки и глаз. Непролеченная гонорея у женщин может также увеличить риск бесплодия, внематочной беременности и хронических болей в животе.

Передача среди ЖСЖ

Может передаваться при контакте слизистых оболочек или во время римминга. Риск заразиться гонореей от сексуального контакта с женщиной значительно ниже чем от гетеросексуальной связи.

Симптомы и профилактика

Основные симптомы: как жжение при мочеиспускании, зуд, выделения. Симптомы гонореи у женщин часто слабее, чем у мужчин. Защититься помогут латексные салфетки, перчатки напальчники.



Гепатиты В и С

Заражение гепатитами В и С может вызвать острый гепатит (воспаление печени) или хроническую инфекцию. Очень снижается качество жизни.

Передача среди ЖСЖ

Передача среди женщин, имеющих половые контакты с женщинами

Вирус гепатитов В и С передается через незащищенный анальный секс, риминг, фистинг, использование секс-игрушек и практик, которые могут привести к кровотечениям и травмам.. Возможно заражение через маникюрные медицинские инструменты, а также оборудование для пирсинга и тату

Симптомы и профилактика

Гепатит В Заболевание могут проходить бессимптомно или имеют симптомы схожие с симптомами гриппа: слабость, боль в суставах и животе, повышение температуры. Возможно также проявления желтухи, обесцвечивание стула и темный цвет мочи. Девять из десяти выздоравливают в течение четырех месяцев, остальные становятся хроническими носителями.

Гепатит С, как правило, не имеет симптомов на начальной стадии заболевания.

Иногда возникают вялость, боль в животе, повышенная утомляемость. Эта болезнь может вызвать цирроз и рак печени.

Во время сексуального контакта защититься можно с помощью латексных салфеток, перчаток, напальчников и презервативов на секс-игрушки.

ВИЧ

ВИЧ инфекция передается половым путем и при контакте с кровью. Чтобы ВИЧ не превратился в смертельное заболевание необходимо пожизненная терапия. Правильное лечение резко снижает вирусную нагрузку, но вирусную инфекцию не искоренить. Существует также частые случаи возникновения различных заболеваний среди людей, живущих с ВИЧ, таких как сердечно-сосудистые заболевания и преждевременное старение. Недавние исследования также показывают, что ВИЧ может быть связан с хроническим воспалительным синдромом.

Симптомы и профилактика среди ЖСЖ

На начальной стадии инфицирования может протекать бессимптомно Некоторые от двух до четырех недель после передачи испытывают заметные, но часто неспецифические симптомы: могут быть лихорадка, сыпь, увеличение лимфатических узлов, частые простудные заболевания.

Случаи заражения ВИЧ среди ЖСЖ довольно редки. Исключение – это сексуальные контакты во время менструаций, микротрещины, мелкие разрывы слизистых и порезы на руках. Среди ЖСЖ есть также женщины, имеющие половые контакты с мужчинами. Защита от ВИЧ: использование презервативов на секс-игрушки, смазку на водной основе, которая снижает вероятность микротравм, латексные салфетки во время орального секса, напальчники и перчатки при фистинге.

На приеме у врача

Для сохранения здоровья необходимы регулярные осмотры у специалистов. Стоит обратиться в ЛГБТ-организацию вашего города, чтобы узнать имена и телефоны ЛГБТ-френдли врачей или найти их самим. Это важно.

На приеме у гинеколога западные специалисты советуют не скрывать свою сексуальную ориентацию. Так вы сможете получить лечение, которое является наиболее подходящим и адаптировано к вам и вашей общей ситуации. Многие ЖСЖ испытывают затруднения в получении грамотной консультации и назначении лечения в которых были бы учтены их сексуальная ориентация и образ жизни. Во многих случаях женщинам приходится врать, что они гетеросексуальны, что может привести к неадекватной информации о своем здоровье. Если вы не можете доверять врачу, следует поменять специалиста. К тому же общение с враждебно настроенным к вашей идентичности доктором не очень хорошо сказывается на настроении и психологическом состоянии, что влияет на эффективность лечения.

Необходимые регулярные обследования

Хотя бы раз в 3 года стоит проводить обследование на рак шейки матки. Существует связь между раком шейки матки и некоторыми типами вируса папилломы человека, который легко передается во время секса. Хотя только некоторые из инфицированных женщин заболевают раком шейки матки, очень важно, чтобы те, кто являются носителями вируса регулярно обследовались. Вакцина против ВПЧ может снизить риск развития рака шейки матки, даже у женщин, которые уже инфицированы вирусом.

Гинекологические обследования также важны для того, чтобы обнаружить инфекции и изменяет миомы и кисты. Мышечные узелки и кисты безвредны, но могут вызвать значительный дискомфорт, если их не вылечить на ранней стадии.

Также обратитесь к врачу для гинекологического осмотра, если вы заметили изменения в области половых органов; как изменение влагалищных выделений (количество, цвет и запах), кровотечение между менструациями, задержка месячных, боль, жжение и зуд. Если у вас много сексуальных партнеров независимо от пола необходимо регулярно сдавать анализы на ИППП. Скрытые инфекции без лечения могут вызвать тяжелые осложнения.

Необходимо регулярно проходить обследование груди на рак молочной железы. Женщины, которые никогда не имели детей, которые имели своего первого ребенка после 30 лет, во время климакса находятся в группе риска. Женщинам всех возрастов рекомендуется проконсультироваться с врачом, если вы обнаруживаете уплотнения или еще какие-либо аномалии в вашей груди.

Женщина может также быть в высокой зоне риска, если есть несколько случаев рака молочной железы у ближайших родственников. Регулярные осмотры у врачей, самостоятельные обследования и маммография для женщин очень важны, чтобы эти изменения можно было обнаружить и лечить как можно скорее.

Гармония с собой

Статистика в нашей стране показывает высокий уровень дискриминации и нетерпимости по отношению к женщинам. В случаях с ЖСЖ к обычному сексизму добавляется еще и гомофобия. Часто неприятие со стороны окружающих ведет к психологическим проблемам. Некоторые женщины под давлением общества начинают подстраиваться под социальные «нормы», переделывать себя или предпочитают вовсе изолироваться от социума.

Большинство из ЖСЖ вообще мало общаются с людьми из ЛГБТ-сообщества, что заставляет их думать, что они в изоляции.

Многие ЖСЖ испытывают одиночество, запугивание, сексуальное насилие, насилие в семье, депрессию и суицидальные мысли. Часто проблемы со здоровьем связаны с внутренней гомофобией, неприятием себя и своей идентичности. Женщины чувствуют стыд за свою идентичность, скрывают своих партнеров, им часто приходится притворяться теми, кем они на самом деле не являются. Невозможность рассказать правду о своей жизни может разрушить человека изнутри и очень снижает уверенность в себе.

Важное условие для благополучия это избавиться от манипулирования со стороны окружения. Психологам из ЛГБТ-организаций и инициативных групп часто приходится исправлять ошибки гетеронормативного общества. Не бойтесь обращаться к ним, это важный шаг к здоровому мироощущению и достижению гармонии с собой и окружающим миром.

Не бойтесь менять свое мироощущение, заботьтесь о себе и о других.

Принятие себя означает больше не оглядываться на чье-то чужое мнение, а просто жить именно своей жизнью.



В тексте использованы материалы из брошюры «KSK» норвежской организации «Helseutvalget for bedre homohelse».



Получить больше информации вы можете в РИГ «МАКСИМУМ» по адресу: г. Мурманск, деловой центр Арктика, 10 этаж, офис 1016

ДРУЖЕСТВЕННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



Государственное областное бюджетное учреждение здравоохранения Мурманский областной онкологический диспансер

Адрес: ул. Павлова, д. 6., корп. 2

Телефоны:

(8152) 25-20-77
(8152) 25-02-20 — справочное бюро;
(8152) 23-11-03 — приемное отделение;
(8152) 25-20-90, 25-20-84, 25-21-99 — регистратура поликлиники;
(8152) 25-20-77 — приемная главного врача



Медицинский центр «Феникс»
<http://fenix-murmansk.blizko.ru/>
Адрес: г. Мурманск, ул. Володарского, д. 6

Телефон: +7 (8152) 20-52-70



Государственное областное автономное учреждение здравоохранения «Мурманский областной Центр специализированных видов медицинской помощи»

<http://kvd.murmansk.ru>

Адрес: 183034, г. Мурманск, ул. Лобова, д.10

Электронный адрес: kvd@com.mels.ru

Телефоны:

Регистратура:
(8512) 22-50-08
(8152) 22-56-67
(8152) 22-51-18
Приемный покой: (8152) 22-51-28

Региональная инициативная группа
поддержки ЛГБТ-сообщества «Максимум»
Мурманск