

s e x s e x s e x s e x  
e x s e x s e x s e x s  
x s e x s e x s e x s e  
s e x s e x s e x s e x  
e x s e x s e x s e x s  
x s e x s e x s e x s e  
s e x s e x s e x s e x

**ТО, ЧТО ТЕБЕ ВАЖНО ЗНАТЬ**

x s e x s e x s e x s e  
s e x s e x s e x s e x  
e x s e x s e x s e x s  
x s e x s e x s e x s e  
s e x s e x s e x s e x

Брошюра издана общественной организацией "Инсайт" при финансовой поддержке Министерства иностранных дел Королевства Нидерланды, а также организации СОС Netherlands в рамках проекта PRECIS: «Расширение личного потенциала в СНГ: ответ на эпидемию ВИЧ/СПИД среди сексуальных меньшинств».

В брошюре использовались материалы:

- Женского секретариата RFSL (Шведская Федерация прав лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров);
- National Health Service (NHS) of the United Kingdom.

Брошюра подготовлена в партнерстве с НА ГЛБ "ЛиГА"

Перевод: Людмила Гришко  
Редактор: Алена Семенова  
Дизайн и верстка: Аида

Иллюстрации: <http://www.absolutearts.com>, <http://fineartamerica.com> и <http://katspaws.blogs.com>

Тираж: 1000 экземпляров

Киев, 2009 г.



## Почему стоит прочитать эту брошюру?

Лесбиянки и бисексуальные женщины (ЛБ) опасаются гомофобных реакций врачей. Кроме того, они часто ошибочно считают, что женщины, практикующие исключительно лесбийский секс, не подвергаются риску возникновения гинекологических заболеваний или заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Именно поэтому ЛБ женщины часто избегают врачей, с которыми им придется говорить о своей сексуальной жизни. Большое значение имеет также гомофобия, присутствующая в обществе: из-за давления социума и семьи у гомосексуальных женщин возникает депрессивное состояние, из-за которого они не уделяют внимания своему здоровью.

Соответственно, ЛБ женщины, в общем, реже, чем другие женщины, обследуются у маммолога и проходят тесты на риск возникновения онкологических заболеваний половых органов и ЗППП. ЛБ женщины часто даже не проверяют самостоятельно свою грудь на наличие опасных уплотнений – в основном, потому, что не знают, как и для чего это делается. Социологические исследования показывают, что ЛБ женщины употребляют больше алкоголя и табака, чем их гетеросексуальные сверстницы, что увеличивает риск возникновения рака груди или шейки матки.

Именно поэтому мы создали эту брошюру – чтобы рассказать вам о здоровье женщин, которые любят женщин.

*Для всех женщин, которые любят женщин...*






## ... есть ли у Вас риск развития рака груди?

Сексуальная ориентация женщины не влияет на частоту возникновения рака. Однако существуют определенные факторы риска, которые особенно распространены среди женщин, которые любят женщин. По этой причине важно быть информированной: ведь принимать и любить себя как женщину и лесбиянку (или бисексуалку) означает заботиться о себе и следить за своим здоровьем.

Факторы риска возникновения рака груди:

- Возраст старше 40 лет.
- Наличие случаев рака груди в семье.
- Наличие мастопатии.
- Травмы молочной железы.
- Злоупотребление алкогольными напитками.
- Сидячий и малоподвижный образ жизни (низкая физическая активность), лишний вес.
- Бесконтрольный и длительный прием гормональных препаратов (это важно для транссексуалов, проходящих гормональную терапию, и бисексуальных женщин, принимающих гормональные контрацептивы).



- 
- Хронический стресс (в том числе страх раскрытия ориентации, преследования в семье и другие последствия гомофобии).  
Наличие одного или нескольких факторов из этого списка еще не означает, что у вас будет развиваться болезнь! Однако стоит принять меры предосторожности.

### Что Вы должны делать?

- Изменить свой образ жизни в сторону здоровья: добавить физической активности, поддерживать нормальную массу тела, ограничить потребление алкоголя до минимума (в день это 40 г любого крепкого напитка, 140 г вина или 340 г пива).
- Регулярно самостоятельно проверять свою грудь.
- После 35 лет регулярно проходить обследования молочных желез у врача.

### Что такое самостоятельный осмотр груди?

- Начиная с 16-18 лет, каждая женщина ежемесячно должна осматривать и ощупывать собственную грудь.
- Осмотр следует проводить через неделю после окончания менструации.

- Нужно обращать внимание на вид обеих грудей и отмечать любые изменения по сравнению с прошлым месяцем (возникновение втяжений, асимметрия молочных желез).
- Следует аккуратно ощупать каждую грудь на наличие уплотнений, узлов.

Если Вы обнаружили изменения в молочных железах, это еще не означает, что у вас рак, но нужно обязательно показаться врачу.

Кроме самостоятельного осмотра груди каждой женщине нужно раз в год посещать маммолога или гинеколога для проверки состояния молочных желез. Врач осмотрит вашу грудь. Иногда для уточнения состояния он может направить вас на ультразвуковое обследование груди или на маммограмму. Это позволяет обнаружить потенциальные раковые образования задолго до того, как они становятся видимыми или ощутимыми, и начать лечение. Обнаружение раковых новообразований в ранней стадии значительно увеличивает вероятность того, что грудь будет сохранена. Поэтому стоит проходить обследование регулярно, особенно если у вас присутствует хотя бы один фактор из группы риска.





<http://katspaws.blogspot.com>

## ... есть ли у Вас риск развития шейки матки?

Факторы риска возникновения рака шейки матки:

- Наличие вируса папилломы человека (ВПЧ) – ЗППП, легко передающегося при сексуальном контакте между женщинами.
- Хронические воспалительные заболевания женских половых органов, снижающие иммунитет.
- Эрозии и травматические повреждения шейки матки.
- Употребление алкоголя, табака, наркотиков.

## Что такое вирус папилломы человека (ВПЧ)?

Почти 100% женщин сталкиваются с этим вирусом в течение жизни при любых сексуальных практиках. Примерно в 50% случаев ВПЧ приводит к возникновению заболеваний – генитальных бородавок и рака шейки матки. У 95% больных раком шейки матки обнаруживается ВПЧ.

Типичный способ передачи ВПЧ – это прямой контакт с гениталиями или ртом инфицированного человека. Обычно инфекция проходит незамеченной, часто симптомы отсутствуют, или ВПЧ не вызывает возникновения заболевания. Вы можете быть носителем ВПЧ, не зная об этом.





## Эрозия шейки матки

Женщины, практикующие секс с женщинами, должны регулярно проходить осмотр на наличие эрозии шейки матки – даже в том случае, если они никогда не занимались сексом с мужчиной. Это проводит гинеколог в рамках обычного осмотра.

### Что Вы должны делать?

- Регулярно проходить гинекологическое обследование с осмотром шейки матки, начиная с момента первого сексуального контакта (не имеет значения, с мужчиной или женщиной).
- Регулярно сдавать Пап-тест – мазок с шейки матки, позволяющий выявить вирус папилломы человека
- Срочно обратиться к врачу в случае возникновения кровяных выделений из влагалища не во время менструации.
- Избегать курения или бросить курить. Это вообще полезно для вашего здоровья и также снижает риск развития раковых опухолей.

<http://fineartamerica.com>





<http://katspaws.blogspot.com>

## Информация по сексуальному здоровью для женщин, имеющих секс с женщинами

### ... как сохранять вагинальное здоровье?

Влагалище имеет свойство самоочищаться, поэтому нет необходимости промывать его изнутри (например, при помощи душа или спринцеваний). Более того, промывания влагалища нарушают его естественную микрофлору. Использование косметического мыла или геля для душа для промывания влагалища, частое принятие ванн с пенящимися средствами могут быть причинами вагинальной чувствительности и раздражения вульвы.


Важно заметить, что подмываться, а также подтираться после посещения туалета следует по направлению от вагины к анусу (спереди назад), чтобы избежать занесения кишечной микрофлоры во влагалище.

акже для сохранения здоровья следует знать о заболеваниях вагины и заболеваниях, передающихся половым путем.

### Бактериальный вагиноз (БВ)

Бактериальный вагиноз возникает при изменении кислотности влагалища, которое влечет за собой усиление роста различных бактерий.





Возникновение этого заболевания может быть спровоцировано частой сменой сексуальных партнеров (как женщин, так и мужчин); передача БВ возможна во время секса между женщинами. Возникновение БВ может быть вызвано приемом антибиотиков, снижением иммунитета при других заболеваниях, использованием косметического мыла для подмывания, пенки для ванны или промыванием влагалища душем.

Симптомы БВ различны. Обычно увеличивается количество вагинальных выделений, которые часто имеют молочный вид; также может появиться «рыбный» или другой неприятный запах выделений. Некоторые женщины переносят бактериальный вагиноз без каких-либо внешних признаков.

Таким образом, для профилактики заболевания следует соблюдать гигиену влагалища, поддерживать общее здоровье. Не следует использовать общие сексуальные игрушки без презерватива (см. главу Безопасный секс).

## Кандидоз

Причиной возникновения кандидоза является активный рост грибка под названием кандиды. Внешние признаки и симптомы могут включать в себя зуд вульвы и влагалища, боль и раздражение во время проникающего секса, покраснение вагины и половых губ, чувство жжения при мочеиспускании.

Активизирующими факторами для проявления кандидоза могут быть ношение тесного белья, использование косметического мыла или пенки для ванны, применение антибиотиков, аборт, посещение сауны, интенсивный секс. Передача заболевания возможна во время секса между женщинами через прикосновения и

общие сексуальные игрушки.

Кандидоз лечится вагинальными свечами и таблетками, схему применения которых назначает врач после взятия мазка из влагалища.

## Генитальные бородавки

Генитальные бородавки появляются в области наружных половых органов и ануса. Причиной их возникновения является вирус папилломы человека, заражение которым происходит во время сексуального контакта (когда половые органы партнерш соприкасаются).

Бородавки чаще всего безболезненны и мало заметны. Выявляет их обычно врач при гинекологическом осмотре. Наличие генитальных бородавок может свидетельствовать о риске поражения ВПЧ шейки матки и, соответственно, риске возникновения рака шейки матки.

Существуют разнообразные методы борьбы с бородавками, от замораживания до использования специальных кремов. Женщинам с генитальными бородавками следует чаще, чем другим, проходить Пап-тест – мазок с шейки матки для выявления ВПЧ.

## Генитальный герпес

Причиной появления генитального герпеса является вирус, который передается во время вагинального, анального и/или орального секса, а также через общие



сексуальные игрушки.

Симптоматика включает в себя появление небольших болезненных волдырей и язвочек, покраснение и зуд в области гениталий. Некоторые женщины могут болеть вирусом герпеса без проявления каких-либо симптомов.

После проведения лечения вирус может оставаться бездействующим, но активизироваться позже. Обычно такие рецидивы протекают менее интенсивно, чем в первый раз. Антивирусные таблетки могут помочь выздоровлению и сокращению времени протекания болезни.

### **Вагинальный трихомоноз**

Трихомонада, вызывающая заболевание, может передаваться во время секса между женщинами при любой сексуальной практике, включающей обмен вагинальными выделениями.

К симптомам вагинального трихомоноза относятся появление пенистых желтоватых выделений, дискомфорт во время мочеиспускания, раздражение вульвы и иногда неприятный запах из влагалища. Однако это заболевание может проходить и без выраженных симптомов.

Лечится вагинальный трихомоноз при помощи антибиотиков.

### **Хламидиоз, гонорея и инфекции органов малого таза**

Причиной возникновения хламидиоза и гонореи являются специфические

микроорганизмы, которые проникают через влагалище в шейку матки, а также в мочеиспускательный канал, а при оральном сексе – через ротовую полость в горло. Эти инфекции могут передаваться от женщины к женщине через общие сексуальные игрушки, руки или трение вульвами (трибадизм).

Чаще всего болезнь протекает бессимптомно. При хламидиозе могут появиться обильные бесцветные выделения. При гонорее - желтовато-белые выделения из влагалища, зуд и жжение в области наружных половых органов и промежности. Также могут быть боли внизу живота, особенно во время вагинального проникновения.

При отсутствии лечения эти инфекции могут привести к инфицированию органов малого таза, что иногда ведет к бесплодию. Лечение осуществляется при помощи антибиотиков.

## Сифилис

Сифилис – это бактериальная инфекция, проявляющаяся в виде безболезненных язв, чаще всего расположенных в области гениталий. Затем язвы исчезают, а через несколько месяцев появляется сыпь, сопровождающаяся общим ухудшением самочувствия. При отсутствии лечения сифилис на поздних стадиях может служить причиной серьезных заболеваний нервной системы и внутренних органов человека.

На начальной стадии сифилис очень легко передается, особенно при близком контакте во время секса. После первых двух лет болезни человек больше не может инфицировать других. Лечение осуществляется приемом антибиотиков в виде инъекций или таблеток.





## Гепатиты

Гепатит – это воспаление печени, которое у некоторых людей приводит к печеночной недостаточности. Причиной заболевания являются вирусы гепатита А, В и С.

### Гепатит А

Гепатит А передается через зараженную еду и воду. Также он может передаваться через контакт языка и ануса (римминг).

Часто заболевание протекает без симптомов, или с возникновением желудочно-кишечных расстройств; большинство людей полностью выздоравливают без каких-либо осложнений. Существует вакцинация для людей с повышенным риском инфицирования гепатитом А.

### Гепатит В

Вирус гепатита В в основном передается через кровь, хотя может присутствовать и в других жидкостях организма, таких как сперма или вагинальные выделения. Таким образом, вирус может передаваться и во время секса (риск инфицирования выше, если у партнерши менструация). Передача также возможна через общие иглы, нестерильное оборудование для хирургических вмешательств, татуировок, маникюра.

Болезнь протекает с ухудшением общего состояния, повышением температуры и возникновением желтушности кожных покровов и слизистых

оболочек.

Существует вакцинация для людей с повышенным риском инфицирования гепатитом В.

## Гепатит С

Вирус гепатита С передается через кровь и живет только в ней. Таким образом, преобладающее большинство людей с диагнозом гепатит С использовали общие иглы либо были инфицированы при переливании крови, или при интенсивном проникающем сексе.

Заболевание протекает чаще всего бессимптомно. В отдаленном периоде (через несколько лет или десятков лет) вирус гепатита С может привести к циррозу или раку печени. Для лечения применяются противовирусные препараты.


## ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)

ВИЧ – это вирус, который существует в биологических жидкостях человек, таких как кровь, сперма и вагинальные выделения.

Он проникает в кровяной поток через повреждения в коже и слизистых оболочках (даже невидимые глазу) во время секса. Также вирус передается через общие иглы, нестерильное оборудование для хирургических вмешательств, татуировок, маникюра, при переливании крови.

В настоящий момент считается, что риск передачи ВИЧ во время секса между женщинами очень мал. Не существует какой-либо вакцинации против ВИЧ, однако при





диагностировании ВИЧ используется антивирусная терапия, позволяющая остановить размножение вируса в теле человека и сохранить здоровье на долгое время.

### **СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита человека)**

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, при котором в организме развиваются оппортунистические инфекции, не вызывающие заболеваний у людей со здоровым иммунитетом. Ранняя диагностика и лечение ВИЧ снижает вероятность развития СПИДа.

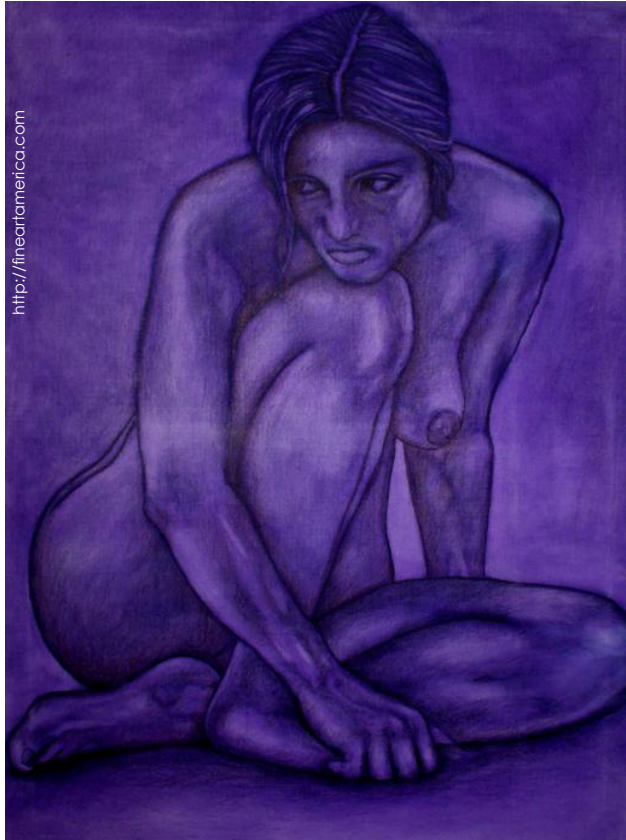
### **Педикулез и чесотка**

Оба заболевания возникают при заражении паразитами. Вшей – возбудителей педикулеза - можно найти в волосах на голове и других частях тела, включая брови и ресницы. Они распространяются в результате тесного физического контакта и, реже, через контакт с инфицированным постельным бельем или полотенцем. Вши вызывают зуд.

Чесоточный клещ приживается на гениталиях, в нижней части живота, на запястьях и между пальцами. Он передается в результате контакта с кожей инфицированного человека. Основным симптомом чесотки – интенсивный зуд, усиливающийся поздней ночью или после горячего душа и ванны.

Лечение обоих заболеваний осуществляется с помощью специальных препаратов для наружного применения, которые можно купить в аптеке.

<http://lineartamerica.com>





## Безопасный секс

Риск передачи ИППП (инфекций, передающихся половым путем) между женщинами зависит от того, с кем вы занимаетесь сексом, что вы при этом делаете, а также как часто вы меняете партнерш. Имеет значение также гигиена секса – в каких условиях происходит контакт, есть ли возможность соблюдать чистоту. Незащищенный секс с мужчиной (вагинальный, анальный или оральный) увеличивает вероятность вашего инфицирования ИППП и последующей передачи инфекций партнерше.

Инфекции могут передаваться от одного человека другому через руки, оральным путем и посредством сексуальных игрушек как при сексе с мужчиной, так и при сексе с женщиной.

Безопасный секс – это личный выбор каждой в стремлении к здоровью. Следуйте рекомендациям ниже.

## Безопасный секс между женщинами

- Если вы используете сексуальные игрушки, надевайте презерватив отдельно для каждой партнерши, а также для разных видов секса (например, вагинальный/анальный). Как альтернативный вариант, мойте игрушки с мылом каждый раз, когда собираетесь ими обменяться.
- Избегайте орального секса в случае, если у вас есть ранки, язвы или раздражения во рту и на губах, или используйте латексные салфетки
- Избегайте орального секса во время менструации пассивной партнерши.
- Избегайте орального секса с партнершей, о половом здоровье которой вам мало известно, или используйте латексные салфетки, чтобы защитить себя
- Помните о возможности передачи некоторых инфекций через руки, пальцы и взаимное трение вульвами. Используйте презервативы или латексные салфетки
- Мойте руки до и после секса или применяйте стерильные латексные перчатки если такой возможности нет – грязные руки могут стать причиной бактериального вагиноза.
- Используйте лубриканты на водной основе для вагинального фистинга и анального проникновения – это уменьшит травматичность данных практик.
- Если вы считаете, что у вас существует риск инфицирования, пройдите тесты на ИППП.



## Безопасный секс с мужчиной

- Используйте презерватив во время вагинального, анального и \_орального секса с мужчиной. Для каждого из этих видов секса есть свой вид презервативов.
- Если вы считаете, что у вас существует риск инфицирования, пройдите тесты на ИППП.
- Если существует риск нежелательной беременности, воспользуйтесь специальными гормональными контрацептивами (эффективны в течение 72 часов после незащищенного секса). Приобрести их можно в аптеке. Однако помните: частое использование экстренной контрацепции наносит значительный урон женскому здоровью.

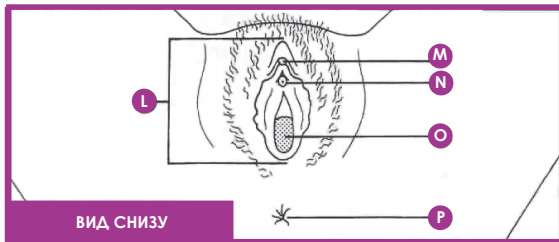
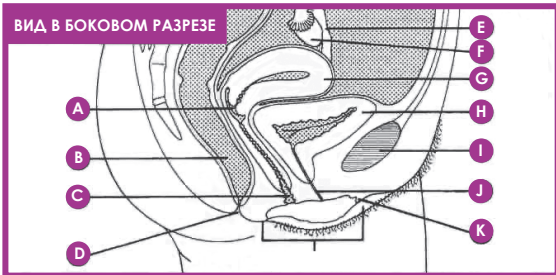
## Лубриканты

Лубрикант усиливает комфорт во время секса, помогает избежать трения и повреждений на коже. Лубриканты на водной основе рекомендуются для использования с дилдо, перчатками и презервативами: только такая смазка не повреждает латекс, из которого изготавливают кондомы.

## Важно ли говорить о своей сексуальной ориентации доктору?

Вам решать, будет ли Вам комфортно раскрывать этот вопрос доктору. Ваша сексуальная ориентация не может прямо повлечь появление раковых опухолей или ЗППП, но ваш образ жизни может влиять на их возникновение. Если Ваш доктор знает об этой информации, он может дать советы и назначить лечение, исходя из Вашей ситуации.





**Рис. Женские гениталии**

|   |                  |
|---|------------------|
| A | шейка матки      |
| B | прямая кишка     |
| C | вагина           |
| D | анус             |
| E | фаллопиевы трубы |
| F | яичник           |
| G | матка            |
| H | мочевой пузырь   |
| I | тазовая кость    |
| J | уретра           |
| K | клитор           |
| L | вульва           |
| M | клитор           |
| N | уретра           |
| O | вагина           |
| P | анус             |

| Анатомия         | Описание   |
|------------------|--|
| Вульва           | Вся внешняя часть гениталий                                  |
| Клитор           | Небольшой чувствительный выступ овальной формы над уретрой   |
| Влагалище        | Мышечная трубка, соединяющая матку и наружные половые органы |
| Шейка матки      | Часть матки, выходящая во влагалище                          |
| Уретра           | Мочеиспускательный канал                                     |
| Анус             | Наружный выход кишечника                                     |
| Прямая кишка     | Нижняя часть кишечника                                       |
| Фаллопиевы трубы | Трубы, соединяющие яичник и матку                            |

За дополнительной информацией обращайтесь:

**ОО "Инсайт"**

[Insight.ukraine@gmail.com](mailto:Insight.ukraine@gmail.com)

[www.insight-ukraine.org.ua](http://www.insight-ukraine.org.ua)

**НА ГЛБ "ЛИГА"**

моб.: +380503181290, 80512594900

[www.gay.nikolaev.ua](http://www.gay.nikolaev.ua)