



FĂRĂ RISCURI

Ghid pentru sănătatea sexuală și reproductivă
a femeilor atrase de femei



FĂRĂ RISCURI

Ghid pentru sănătatea sexuală și reproductivă a femeilor atrase de femei

ACEST GHID

- se adresează femeilor care au sau intenționează să aibă, ocazional ori constant, relații sexuale cu alte femei
- își propune să ofere informații tuturor femeilor care fac sex cu alte femei: celor care se auto-identifică sau nu drept lesbiene, queer, bisexuale, gay, heterosexuale, masculine, feminine ori “lesbo” și celor a căror identitate sexuală se poate schimba în timp
- ne ajută să ne alegem în mod informat practicile sexuale

Știind că femeile atrase de femei au o întreagă varietate de experiențe și dorințe sexuale, am alcătuit acest ghid pornind de la premiza că riscul de infecții cu transmitere sexuală are legătură cu comportamentele sexuale, nu cu orientarea sau identitatea sexuală.

MULȚUMIRI

Această broșură cuprinde material tradus și adaptat din „**Keeping It Safe**”, lucrare oferită de organizația neozelandeză Family Planning (www.familyplanning.org.nz).

„**Fără riscuri**”, varianta în limba română, a fost posibilă mulțumită contribuției următoarelor femei:

Ioana Conțu- care a descoperit „**Keeping It Safe**” pe când se afla în Irlanda și a obținut acordul organizației Family Planning pentru traducerea și distribuirea broșurii în România.

Pity Gordin- care a făcut prima traducere în română într-o vreme în care șansele ca această broșură să fie tipărită erau mici-mici

Irina Dimitriade și Gilda Vințan- care au reorganizat informațiile despre infecțiile cu transmitere sexuală și au făcut corectura întregului conținut

I.S.- care a adaptat, completat și re-adaptat prima (și a 101-a) variantă a traducerii

Irina Niță- care a făcut munca de editare și a urmărit broșura pe imprezibilul drum parcurs de aceasta de la o voluntară la alta

Diana Silvia Știrbu- care a făcut fotografia de pe copertă

și, din nou, **Ioana Conțu**, care între timp a ajuns în Canada și, de acolo, e autoarea graficii.

Asociația ACCEPT, iunie 2009

SĂ VORBIM DESPRE SEX...

Consimțământul	1
Sex fără riscuri	2
Sex oral	4
Penetrarea	4
Penetrarea vaginală cu mâna	4
Folosirea jucăriilor sexuale	5
Sex anal	7
Tribadism	8
Sex cu bărbați	9

UZUL ȘI ABUZUL DE ALCOOL SAU DROGURI

11

PIERCINGUL, TĂIATUL ȘI TATUATUL

12

ITS-URILE ȘI ALTE RISCURI DE SĂNĂTATE SEXUALĂ

13

Infecțiile bacteriene	14
Sifilisul	
Gonoreea	
Chlamydia	
Infecții parazitare	16
Trichomoniaza	
Infecții virale	18
HIV/SIDA	
Hepatita A	
Hepatita B	
Hepatita C	
Virusul Papiloma Uman	
Herpesul genital	
Parazitoze cu localizare genitală	24
Păduchii lați	

Alte infecții care afectează zona genitală	25
Candidoza	
Cistita	
Vaginita bacteriană	

SEX FĂRĂ RISCURI CU...

Prezervative	29
Lubrifiantți	30
Folii de latex	30
Mănuși	32

CYBERSEX FĂRĂ RISCURI

33

CONTROALELE GINECOLOGICE

34

Prelevările de secreții vaginale	35
----------------------------------	----

CONTROALELE MAMARE

36

INSEMINARE ARTIFICIALĂ ȘI PROCREARE

37

MAME SINGURE, MAME ADOPTIVE, MAME LESBIENE

39

SINDROMUL PREMENSTRUAL

40

MENOPAUZA

41

ACCESUL LA ÎNGRIJIREA MEDICALĂ CARE ȚI SE POTRIVEȘTE

43

SĂNĂTATEA ȘI REZISTENȚA EMOȚIONALĂ

45

Confruntarea cu problemele de sănătate emoțională și mentală ale partenerelor	46
Confruntarea cu homofobia	47
Abuzul în relații	48

SĂ VORBIM DESPRE SEX...

Fie că ești într-o relație monogamă de durată, fie că preferi aventurile de o noapte, fie că oscilezi undeva între cele două, e important să vorbești despre sex.

Deși multora ne e rușine să o facem, e esențial să comunicăm ce ne dă siguranță și confort fizic sau emoțional, și ce nu.

"Negocierea" practicilor sexuale te poate face mai sigură pe tine și chiar mai sexy!

Vorbește cu partenerele tale. Spune-le ce te excită și ce nu, și care sunt limitele tale în ce privește sexul.

CONSIMȚĂMÂNTUL

Transmite clar ce vrei, cât de departe ești dispusă să mergi, într-o activitate sau alta, și acordă-ți suficient respect încât să nu cedezi.

Pe de altă parte, nu poți fi sigură de acordul cuiva decât dacă persoana respectivă și-l exprimă. Așa că întreabă-ți partenera ce dorește. Fii atentă la limbajul corpului ei. Cum se simte când îi vorbești despre sex? Șoptită, o întrebare precum “E bine?” sau “Vrei să mergem mai departe?” poate fi foarte sexy... Dacă partenera îți spune că nu e ok, oprește-te.

Constrângerea nu e deloc ok. Toate avem dreptul să spunem “nu” sau să ne răzgândim în orice moment, chiar dacă înainte am spus “da.” Sexul neconsimțit înseamnă viol. Iar sexul cu o persoană aflată în stare de inconștiență din cauza drogurilor sau alcoolului este, de asemenea, viol.

SEX FĂRĂ RISCURI

Riscul infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS), inclusiv HIV, este mai scăzut în rândul femeilor care fac sex cu femei, decât în relațiile sexuale dintre o femeie și un bărbat sau dintre doi bărbați. Totuși, acest risc există.

Studiile arată că herpesul și virusul HPV (virusul papilomatozei umane) se transmit și la femei care nu au făcut niciodată sex cu bărbați.

Nu ai cum să îți dai seama dacă cineva are sau nu ITS-uri doar după felul cum arată. Multe ITS-uri nu prezintă semne sau simptome, putându-se detecta numai prin efectuarea unor analize medicale.

Există însă câteva lucruri pe care le poți face, ca să ai o viață sexuală mai sigură și să te îngrijești atât de sănătatea ta, cât și de cea a partenerii tale.

Principiul de bază este: fără schimb de fluide corporale. Nu primi în corpul tău secrețiile corporale ale partenerii! Prin acestea din urmă înțelegem secreții vaginale, sânge, lapte de sân și scurgeri din răni cauzate de ITS-uri.

Este important să estimăm riscurile și să ne gândim cum putem reduce posibilitatea transmiterii infecțiilor. Comunicarea și sinceritatea dintre parteneri sunt esențiale.

Nu uitați: dacă nu e infectată niciuna dintre voi, nu se pune problema transmiterii de ITS-uri.

SEX ORAL

Sexul oral (cunnilingus) presupune lingerea, sărutarea, sugerea sau atingerea cu limba a clitorisului, labiilor sau vaginului și produce plăcere majorității femeilor.

Dacă însă ai răni deschise sau tăieturi în gură și faci sex oral, ești în pericol de a contracta o ITS. Riscul transmiterii este mai mare pentru cea care face cunnilingus (cea care sărută/linge/suge).

Dacă partenera ta are o infecție vaginală sau este la ciclu și hotărâți să faceți sex oral, folosiți o folie de latex și un lubrifiant (vezi instrucțiunile de la pagina 31).

PENETRAREA

Introducerea în vagin sau anus a unor obiecte mari, cum ar fi pumnul sau jucăriile sexuale, poate cauza rupturi, iar acestea te fac mai vulnerabilă la contractarea de bacterii sau viruși.

PENETRAREA VAGINALĂ CU MÂNA

Penetrarea cu mâna presupune mângâierea vulvei, introducerea și mișcarea degetelor sau a mâinilor în interiorul vaginului.

Dacă tu și partenera practicați penetrarea vaginală sau anală cu întreaga mână, e extrem de important să începeți doar cu câteva degete, continuând apoi cu restul mâinii. Foarte important este și ca retragerea mâinii să se facă încet, cu grijă.

Tăiați-vă unghiile, fiindcă sub unghii se strâng bacterii, iar acestea pot duce la infecții vaginale. De asemenea, scoateți-vă inelele și brățările și folosiți lubrifiant, ca să preveniți rănirea, tăierea sau vătămarea vaginului și să reduceți riscul de transmitere a infecțiilor în sânge.

Manușile din latex ajută la protecția anti-ITS. În plus, pot face penetrarea mai ușoară și mai plăcută.

Dacă nu folosiți mănuși, spălați-vă bine pe mâini cu apă caldă și săpun atât înainte, cât și după penetrarea cu mâna.

FOLOSIREA JUCĂRIILOR SEXUALE

Când folosiți jucării, alegeți o mărime potrivită! Pentru a evita rănirea, e recomandabil ca partenera penetrată să fie cea care controlează mișcările.

Folosind în comun jucăriile sexuale riscați să vă transmiteți ITS-uri, fiindcă majoritatea acestora sunt localizate în fluidele din colul uterin, adică la capătul interior al vaginului.

Pentru penetrare vaginală sau anală pot fi folosite dildourile. Din motive ideologice sau personale, unele femei se opun însă utilizării lor.

DILDOURILE sunt disponibile într-o varietate de forme, mărimi, culori, grosimi și materiale. Dildourile din plastic și cele din sticlă sunt mai rigide și pot cauza răni. Cele din silicon se curăță mai ușor, se încălzesc în contact cu corpul și, dacă alegeți mărimea potrivită, sunt absolut comode. Pe de altă parte, siliconul, ca material, se deteriorează mai ușor decât plasticul, deci poate prezenta riscuri.

Dacă dildoul are crăpături la exterior, aplicați-i totdeauna un prezervativ și curățați-l cu mai mare grijă. Schimbați prezervativele dacă folosiți dildoul în comun cu alte femei, ca să evitați transmiterea infecțiilor vaginale.

Dildourile anale sunt făcute pentru penetrare anală sau rectală. Sunt, de obicei, mai scurte decât cele vaginale și sunt prevăzute cu un capăt de siguranță care împiedică introducerea lor totală și deci posibila lor blocare în interiorul anusului. Fiindcă prezervativele nu se ajustează bine pe dildourile anale, acestea trebuie bătute cu totul în prezervativ, astfel prevenindu-se transmiterea de infecții.

Un obiect folosit pentru penetrare anală nu trebuie folosit și vaginal. Utilizați un prezervativ pentru sex anal și altul pentru sex vaginal, ca să evitați transmiterea microbilor din anus în vagin. Cel mai sigur este ca, pentru utilizări diferite, să întrebuințați jucării diferite.

Spălați bine dildourile anale și vaginale cu apă și săpun după fiecare utilizare.

Dacă folosiți prezervative și lubrifianți, dacă fiecare dintre parteneri utilizează propriul ei prezervativ, și nu unul în comun, și dacă spălați cu atenție jucăriile sexuale după întrebuințare, puteți elimina riscurile.

VIBRATOARELE sunt cel mai adesea folosite pentru stimularea genitală exterioară și le sunt de ajutor în special femeilor care nu pot avea orgasm prin masturbare sau sex.

Vibratoarele sunt ideale pentru femeile cu mobilitate redusă, produc plăcere mult mai ușor femeilor cu sensibilitate scăzută din cauza vârstei și pot fi pur și simplu un accesoriu simpatic în jocul sexual al oricărei femei.

Nu folosi vibratorul în comun cu partenera ta și nu îl aplica pe o porțiune de piele iritată, învinețită sau umflată.

Folosește prezervativ pentru vibrator, iar pe acesta din urmă spală-l cu apă caldă și săpun după ce îi scoți bateriile.

SEX ANAL

Acesta presupune stimularea orificiului anal (prin lingere sau atingere la exterior și în interior) și penetrare anală.

Zona anală este bacteriană, așa că folosește folii de latex,

eventual confecționate din prezervative aromate (vezi *instrucțiunile de la pagina 31*). Pune lubrifianț pe partea dinspre anus a foliei, ca să îți ferești partenera de o posibilă senzație neplăcută de frecare.

Pregătește-te pentru penetrare anală relaxându-te cu o baie sau un masaj. Întâi excită zona anală. Penetrează-o ușor, începând cu ceva de dimensiuni mici. Rectul nu se lubrifiază natural, ca vaginul, și nu are nici elasticitatea acestuia, așa încât e mai vulnerabil la vătămări. Folosește, deci, lubrifianț din abundență și întrebuințează cu grijă jucăriile sexuale, degetele și mâinile. Rectul nu are un “capăt”, iar obiectele pot rămâne blocate în interior, așa că fii foarte atentă. Dacă doare, oprește-te.

Curață cu săpun dezinfectant jucăriile sexuale utilizate pentru sex anal, chiar dacă le-ai aplicat prezervativ.

TRIBADISM

Această practică presupune frecarea vulvei de o zonă a corpului partenerii.

Dacă ambele aveți flexibilitate bună și aproximativ aceeași statură, este posibil să reușiți un contact direct între labii și clitorisuri. Contactul și schimbul de fluide implică însă riscul transmiterii de ITS-uri. Pentru a reduce acest risc puteți încerca să folosiți o folie de latex între corpurile voastre, în zona genitală.

SEX CU BĂRBAȚI

Femeile au relații sexuale cu bărbații de plăcere, din dragoste, ca să facă copii, ca să își câștige existența, sau pentru că sunt abuzate ori forțate să o facă. Multe femei auto-identificate drept lesbiene sau gay au fantezii sexuale cu bărbați; ocazional, unele fac și sex cu bărbați.

Sexul cu bărbați presupune riscuri mai mari de contractare a ITS-urilor decât sexul cu femei. Din acest motiv, oricare ar fi identitatea ta sexuală, e important să faci sex protejat cu partenerii bărbați. Pentru practicarea sexului vaginal sau anal cu bărbați, folosește prezervative și lubrifianț pe bază de apă.

Dacă s-a întâmplat să faci sex vaginal sau anal neprotejat cu un bărbat și vrei să te asiguri că nu ai contractat o ITS, va trebui să aștepti un timp. Pentru majoritatea ITS-urilor, analizele medicale nu sunt relevante în primele zile după infectare. Dacă nu ai simptome care să te facă să mergi la medic mai repede, așteaptă 2-3 săptămâni înainte să-ți faci analizele pentru ITS-urile uzuale. Pentru HIV, trebuie să aștepti 3 luni (de la momentul în care ai făcut sex neprotejat), până să îți faci testul.

Dacă, nefiind la menopauză, ai făcut sex neprotejat cu un bărbat, dar nu vrei să rămâi însărcinată, folosește ca soluție de urgență așa-numita “pilulă de a doua zi”. Aceasta trebuie luată la maximum 72 de ore – sau, dacă vrei să fii absolut sigură că își face efectul, la cel mult 24 de ore – după actul sexual respectiv. “Pilula de a doua zi” se găsește la centrele de planificare familială sau se cumpără de la farmacie.

Ca să eviți sarcinile nedorite în general, îți recomandăm să folosești prezervativ de fiecare dată când faci sex cu un bărbat sau să iei anticoncepționale în mod regulat. Alte mijloace de contracepție generale sunt steriletul, diafragma, “metoda calendarului,” etc.

În raportul sexual dintre o femeie și un bărbat, prima este expusă unui mai mare risc de infectare decât bărbatul, pentru că vaginul și anusul depozitează bacterii în mai mare măsură decât penisul.

Dacă ești într-o relație cu un bărbat, înainte de a hotărî dacă renunțați sau nu la prezervativ faceți-vă amândoi analize medicale și asigurați-vă că nu aveți ITS-uri.

UZUL ȘI ABUZUL DE ALȚOOL SAU DROGURI

În viața unora dintre noi, alcoolul și drogurile au un rol semnificativ. Folosirea acestora ne poate determina să acceptăm riscuri de natură sexuală, fizică sau sentimentală pe care altminteri poate nu ni le-am asuma.

Totuși, alcoolul în exces și drogurile ne pot afecta considerabil sănătatea.

Dacă iei droguri injectabile, nu folosi în comun seringă, acele, filtrul sau fiola, pentru că riști să te infectezi cu HIV, hepatită B sau C. Recomandabil e să ai totdeauna la tine un set steril. Pentru schimb de seringi sau ace, poți contacta o organizație specializată, cum ar fi **Asociația Integration din București** (tel. 031 105 2251, email office@integration.org.ro, web site <http://integration.org.ro>).

PIERCINGUL, TAIATUL ȘI TATUATUL

prezintă riscuri de infectare cu viruși transmisibili prin sânge (de exemplu, HIV, hepatita B și hepatita C), dacă se folosește echipament nesterilizat.

Măsurile preventive de bază sunt: sterilizarea echipamentului (fierbe-l 20 de minute într-un recipient și lasă-l să se răcească tot acolo) și evitarea contactului dintre fluidele corporale ale cuiva și sângele tău. Dacă îți tatuezi, tai sau înțepi partenera, folosește mănuși chirurgicale și nu lăsa să îți pătrundă sângele ei în gură sau în ochi.

Pielea sănătoasă (fără răni sau microleziuni) este o barieră de protecție foarte bună împotriva oricărei infecții. Mucoasele (țesutul care tapetează interiorul gurii, al pleoapelor, interiorul vaginului și anusului) sunt foarte ușor deteriorabile și permit pătrunderea microbilor în organism.

Dacă vă radeți, folosiți lame de ras diferite.

ITS-URILE ȘI ALTE RIȘCURI DE SĂNĂTATE SEXUALĂ

Mai jos îți prezentăm informații referitoare la tipurile de infecții care te-ar putea afecta. Ca să îți poți îngriji cât mai bine sănătatea sexuală, află cum se manifestă aceste infecții, cum pot fi prevenite și ce tratamente necesită. Și, desigur, mergi la medic de îndată ce identifici un simptom.

INFECȚII BACTERIENE

SIFILISUL (*lues*) afectează întâi organele sexuale, pielea și mucoasele din zona genitală. Sifilisul este ușor tratabil și vindecabil în primele sale faze. Netratat însă poate afecta și alte organe, cu consecințe ireversibile.

Căi de transmitere:

- prin contact sexual (vaginal, anal sau oral) neprotejat
- prin fluidele corporale ale persoanei infectate sau prin contact cu leziunile generate de boală

Simptome:

- o bubă nedureroasă, cu baza dură, la nivelul organelor genitale, anusului, buzelor sau gurii. Buba trece de la sine, dar infecția continuă să evolueze.
- ulterior pot apărea pete pe piele și se pot inflama ganglionii - simptome care, de asemenea, trec de la sine.

Prevenire: folosește jucăriile sexuale cu prezervativ.

Tratament:

- antibiotice, conform recomandării medicului
- abțință sexuală până la terminarea tratamentului

Atenție!

- *simptomele sunt ușor de ignorat în primele faze ale bolii, deoarece dispar, iar persoana infectată poate avea impresia că boala s-a vindecat, timp în care infecția de fapt progresează*
- *vindecarea nu elimină posibilitatea reinfectării*

GONOREEA (*blenoragia*) este o infecție prezentă în zona genitală, gât și rect.

Căi de transmitere:

- prin jucării sexuale folosite în comun
- prin jucării sexuale folosite fără prezervativ
- prin jucării sexuale necurățate între contacte

Simptome: evoluție asimptomatică sau

- secreții vaginale
- micțiuni dureroase

Prevenire: folosește jucăriile sexuale cu prezervativ.

Tratament:

- antibiotice, conform recomandării medicului
- abțință sexuală până la terminarea tratamentului

Atenție!

- *riscul de transmitere este destul de mic în cazul femeilor care fac sex cu femei*
- *infecția afectează colul uterin și trompele*
- *vindecarea nu elimină posibilitatea reinfectării*

CHLAMYDIA este o infecție a mucoasei colului uterin sau a uretrei.

Căi de transmitere:

- prin jucării sexuale folosite în comun
- prin jucării sexuale folosite fără prezervativ
- prin jucării sexuale necurățate între contacte

Simptome:

- scurgeri vaginale
- sângerări după actul sexual

Prevenire: folosește jucăriile sexuale cu prezervativ.

Tratament:

- antibiotice, conform recomandării medicului
- abținere sexuală până la terminarea tratamentului

Atenție!

- *chlamydia este complet asimptomatică în foarte multe cazuri*
- *netratată, poate duce la sterilitate*

INFECȚII PARAZITARE

TRICHOMONIAZA (*trichomonas*) este o infecție parazitară cauzată de un parazit microscopic, care afectează căile genitale și urinare.

Căi de transmitere:

- prin jucării sexuale folosite în comun
- prin jucării sexuale folosite fără prezervativ
- prin jucării sexuale necurățate între contacte
- prin atingerea propriilor organe genitale urmată de atingerea zonei genitale a partenerei (sau invers)
- prin obiecte de toaletă intimă, prosoape, lenjerie

Simptome:

- secreție abundentă, galben-verzuie, spumoasă și urât mirositoare
- inflamația colului uterin și a vulvei
- dureri sau mâncărime locale
- usturime la urinat

Prevenire:

- folosește prezervativ pentru jucăriile sexuale
- spală-ți mâinile cu apă caldă și săpun înainte să te atingi sau să-ți atingi partenera
- taie-ți scurt unghiile
- folosește mănuși de latex și lubrifianț

Tratament:

- antibiotice (ovule vaginale și pastile)

Atenție!

- *bărbații infectați cu trichomonas sunt de obicei asimptomatici, DAR transmit boala mai departe*
- *este important ca orice partener bărbat să urmeze tratamentul chiar dacă nu are simptome*
- *vindecarea nu elimină posibilitatea reinfectării*

INFECȚII VIRALE

HIV/SIDA: HIV este un virus care atacă sistemul imunitar al organismului, anume celulele albe care apără organismul de infecții. Virusul se găsește în concentrație mare în sânge și în secrețiile vaginale. SIDA (sindromul de imunodeficiență dobândită) este etapa în care organismul infectat cu HIV nu se mai poate apăra împotriva microbilor în mod normal inofensivi.

Căi de transmitere:

- prin contact direct cu sânge/secreții vaginale infectate

Riscurile de contractare HIV cresc atunci când pielea din zona genitală prezintă leziuni generate de alte ITSuri (de ex. herpes genital).

Simptome: Inițial, infecția cu HIV nu prezintă simptome. În timp însă, organismul pierde capacitatea de rezistență chiar și în fața unor boli infecțioase banale. Infecțiile apărute din cauza imunității scăzute constituie caracteristicile de bază ale SIDA.

Prevenire:

- folosește prezervativ pentru jucăriile sexuale
- folosește mănuși de latex dacă faci sex și partenera are sângerări, iar tu ai leziuni ale pielii
- acoperă-ți leziunile cu plasturi până la vindecarea lor completă

Atenție!

- primele semne de boală pot apărea la câțiva ani după infectare

HEPATITA A este o infecție a ficatului. Virusul este prezent în fecalele persoanei infectate.

Căi de transmitere:

- prin contacte oral-anale care presupun pătrunderea fecalelor (chiar și în cantități infime, invizibile) în gura unei persoane sănătoase

Simptome:

- greață
- vărsături
- dureri în zona ficatului
- stare de oboseală accentuată
- astenie
- icter (colorarea în galben a tegumentelor și mucoaselor)
- urină închisă la culoare

Prevenire:

- spală-te pe mâini cu apă și săpun după fiecare folosire a toaletei și înainte de fiecare masă
- folosește, pentru contact anal, folii de latex sau prezervative decupate

Atenție!

- te poți vaccina pentru a împiedica contractarea acestui virus

HEPATITA B este o infecție a ficatului mai gravă decât hepatita A. Virusul se găsește în concentrație mare în sânge și în secrețiile vaginale.

Căi de transmitere:

- prin folosirea în comun a jucăriilor sexuale
- posibil prin salivă

Simptome:

- greață
- vărsături
- dureri în zona ficatului
- stare de oboseală accentuată
- astenie
- icter (colorarea în galben a tegumentelor și mucoaselor)
- urină închisă la culoare

Prevenire:

- pentru sex oral și contact cu anusul, folosește folii de latex sau prezervative decupate
- nu folosi acele și lamele de ras ale altor persoane

Atenție!

- *te poți vaccina pentru a împiedica contractarea acestui virus*
- *deși de cele mai multe ori organismul reușește să elimine complet virusul, aproximativ 10% din persoanele infectate rămân purtători cronici și au risc crescut pentru cancer hepatic*

HEPATITA C este o infecție a ficatului.

Căi de transmitere:

- prin sânge
- prin ace de seringă folosite în comun
- posibil și pe cale sexuală

Simptome: de cele mai multe ori simptomele sunt absente.

Când apar, totuși, constau în

- oboseală
- lipsa poftei de mâncare
- icter

Prevenire:

- nu folosi seringile, acele sau lamele altor persoane

Atenție!

- *la 80% dintre persoanele infectate, virusul determină o afecțiune cronică*
- *deși de obicei asimptomatică, hepatita C este contagioasă atât în faza sa acută (primele 6 luni de la infectare), cât și în faza cronică*

VIRUSUL PAPILOMA UMAN (HPV) poate cauza cancer cervical sau poate duce la apariția vegetațiilor (negi) în zona genitală, fiind însă diferit de virusii care determină apariția negilor în alte zone decât cele genitale.

Căi de transmitere:

- prin contact între organele genitale

Simptome:

- de regulă absente, în cazul tulpinilor cancerigene
- negi roz sau de culoare cenușie (uneori grupați conopidiform), în cazul vegetațiilor veneriene

Prevenire:

- evită contactul între organele genitale
- fă repaus sexual până la vindecarea leziunilor.

Atenție!

- *vaccinurile recente pot oferi protecție împotriva unora dintre tulpinile de viruși HPV. Vaccinul se recomandă a fi făcut între 9 și 26 ani, cu cât mai repede, cu atât mai bine.*
- *pentru depistarea în timp util a cancerului cervical este bine să faci un test Papanicolau o dată la 1-2 ani. Cere-i medicului ginecolog să-ți facă testul. Procedura e neplăcută (medicul ia cu o spatulă câteva celule din interiorul colului), dar de scurtă durată și nedureroasă.*

HERPESUL GENITAL diferă de herpesul bucal prin zona în care se manifestă.

Căi de transmitere:

- prin sex oral cu o parteneră care are leziuni herpetice
- prin jucării sexuale folosite în comun
- prin jucării sexuale folosite fără prezervativ
- prin jucării sexuale necurățate între contacte

Simptome:

- apariția, la suprafața organelor genitale, a unor leziuni herpetice (grupuri de mici vezicule cu lichid clar)

Prevenire:

- folosește folii de latex pentru sex oral, atunci când există leziuni herpetice
- folosește jucăriile sexuale cu prezervativ

Atenție!

- *prima apariție a herpesului este, de obicei, cea mai neplăcută, dar există unguente și pastile care pot calma simptomele și pot scurta durata erupției*

Tratamentul infecțiilor virale: nu există medicamente care să garanteze eliminarea din organism a virusurilor menționate mai sus, tratamentul urmărind, în schimb, limitarea înmulțirii virusurilor, întărirea organismului și ameliorarea eventualelor simptome. În cazul hepatitelor A, B și, rar, C, organismul reușește uneori să elimine singur virusul.

PARAZITOZE CU LOCALIZARE GENITALĂ

PĂDUCHII LAȚI sunt păduchi care trăiesc în părul pubian.

Căi de transmitere:

- prin contact intim cu o persoană infestată, de obicei în timpul actului sexual
- rar, și prin intermediul hainelor și al lenjeriilor de pat infestate

Simptome:

- mâncărime în zona infestată
- prezența ouălor sau a nimfelor adulților de păduche

Prevenire:

- menține o igienă personală foarte strictă
- evită să împrumuți hainele altora

Tratament:

- șampon și/sau unguent, care pot fi obținute și fără rețetă de la farmacie

Atenție!

- în caz de infestare, fierbe prosoapele, lenjeria de corp și de pat

ALTE INFECȚII CARE AFECTEAZĂ ZONA GENITALĂ

CANDIDOZA e determinată de un exces de creștere a ciupercilor în vagin. Deși creează disconfort, vaginitele micotice rareori determină probleme grave de sănătate.

Cauze: candidoza poate fi declanșată de factori diverși, precum

- tratamentul cu antibiotice
- unele anticoncepționale orale
- lenjerie intimă sintetică sau prea strâmtă
- anumite săpunuri sau săruri/spumante de baie

Simptome:

- scurgeri și depozite de culoare albă
- usturime la urinare
- mâncărimi și sensibilitate

Prevenire:

- consumă în fiecare zi minimum 200 de grame de produse lactate care conțin Lactobacillus, pentru menținerea florei vaginale normale

Tratament:

- unguente și ovule vaginale pentru candidoză, de la farmacie, fără rețetă

Atenție!

- uneori candidozele dispar singure odată cu menstra, când pH-ul din zona vaginală devine nefavorabil dezvoltării ciupercilor
- dacă secreția nu dispăre de la sine, și nici după tratament cu unguente sau ovule, mergi la medic ca să îți identifice exact tipul de ciupercă și să îți particularizeze tratamentul

CISTITA este cauzată de o bacterie localizată în vezică și uretră.

Cauze:

- contact sexual frecvent
- ștergerea cu hârtie igienică dinspre spate spre față

Simptome:

- senzații de arsură la urinare
- urinări dese
- dureri în partea de jos a abdomenului și a spatelui

Prevenire:

- folosește lubrifianți
- urinează imediat după ce faci sex vaginal
- șterge-te dinspre față spre spate, la toaletă
- spală-te pe mâini și curăță jucăriile sexuale înainte de a le folosi de la anus la vagin
- taie-ți scurt unghiile
- folosește mănuși de latex și lubrifiant

Tratament:

- antibiotice

Atenție!

- cistita este frecvent întâlnită la toate femeile, indiferent de orientarea sexuală

VAGINITA BACTERIANĂ reprezintă un dezechilibru al microorganismelor existente în mod normal în flora vaginală. Dezechilibrul constă în scăderea proporției de lactobacili, creșterea pH-ului vaginal și înmulțirea în exces a altor microorganisme.

Cauzele sunt puțin cunoscute. Se știe, totuși, că printre factorii de risc ce pot determina modificări ale florei bacteriene vaginale se numără:

- existența mai multor parteneri sexuali
- existența în trecut a unei boli cu transmitere sexuală
- sexul oral
- spălarea intravaginală
- folosirea tampoanelor intravaginale
- folosirea diaframelor și a dispozitivelor intrauterine

Simptome:

- scurgeri de o altă culoare decât cea normală și urât mirositoare

Prevenire:

- redu numărul partenerilor sexuali
- consumă periodic iaurt cu culturi active de Lactobacillus acidophilus
- folosește un tampon intravaginal sau o diafragmă doar pentru o perioadă limitată de timp
- evită irigațiile vaginale

Tratament:

- antibiotice

Atenție!

- *Întrucât unul dintre factorii de risc este sexul oral, femeile care au relații sexuale cu alte femei pot fi mai expuse riscului de vaginită bacteriană*
- *vaginita bacteriană nu este transmisibilă și nu este o ITS, dar riscul de a contracta o ITS este mai mare în perioada în care ai vaginită bacteriană*
- *cu cât ai mai mulți parteneri sexuali, cu atât crește riscul să dezvolti vaginită bacteriană, din cauza modificării florei bacteriene vaginale normale*
- *riscul producerii unor modificări hormonale care să ducă la vaginită bacteriană este mai mare în jurul perioadei menstruației și la până la 23% dintre femeile însărcinate*

SEX FĂRĂ RISCURI CU...**PREZERVATIVE**

Lubrifiate, nelubrifiate sau extralubrifiate, prezervativele sunt disponibile într-o varietate de dimensiuni, culori și arome. Ce trebuie să urmărești este ca prezervativul să se aplice bine pe jucăriile sexuale pe care le folosești, astfel încât să nu cadă în timpul actului sexual.

Iar regula de aur este: un prezervativ se întrebuințează o singură dată.

Verifică înainte de folosire termenul de valabilitate; chiar dacă este încă în termen, nu mai folosi prezervativul pe care l-ai ținut 3 luni în buzunarul de la jeansi sau în mașină, la soare.

Poți cumpăra prezervative din supermarketuri, de la farmacia sau de pe Internet. Dacă ești alergică la latex, găsești și prezervative făcute din alte materiale (de exemplu, poliuretan).

Folosește prezervative cu lubrifianț pe bază de apă, ca să reduci frecarea și, implicit, riscul de rupere.

LUBRIFIANȚI

Lubrifianții pot facilita penetrarea, reducând riscul de cistită, pot fi folosiți pentru stimulare clitoridiană și pentru penetrare vaginală sau anală, și previn inflamarea sau zgârierea, deci și riscul ca infecțiile să treacă, prin piele, în sânge.

Lubrifică prezervativele aplicate pe jucăriile sexuale; asta reduce frecarea și, implicit, riscul ca prezervativul să se rupă. Recomandabil e lubrifianțul pe bază de apă, fiindcă nu deteriorează prezervativul.

Există lubrifianți aromați și lubrifianți care se încălzesc în contact cu pielea. Înainte de a-i folosi pentru sex vaginal sau anal, testează-i: gustă-i pe cei aromați, ca să vezi dacă ești alergică la ei, și încearcă un strop din ceilalți pe interiorul antebrațului, ca să vezi dacă îți place senzația respectivă.

FOLII DE LATEX

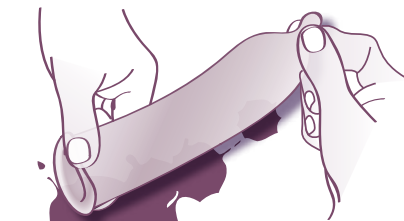
Foliile de protecție (“*dental dams*” în engleză, “*kofferdam*” în germană, “*digue dentaire*” în franceză) sunt bucăți dreptunghiulare fie de cauciuc obținut din latex, fie, pentru cei alergici la latex, de silicon. Foliile acționează ca o barieră între vulvă sau anus și gură. Fiind foarte subțiri, permit perceperea

căldurii și a atingerii, dar totodată împiedică contactul cu secrețiile vaginale sau anale, prin care se transmit infecțiile. Deși sunt greu de găsit și cumpărat în România, foliile se pot confecționa foarte simplu din prezervative (recomandabil nelubrificate).

Îată cum:

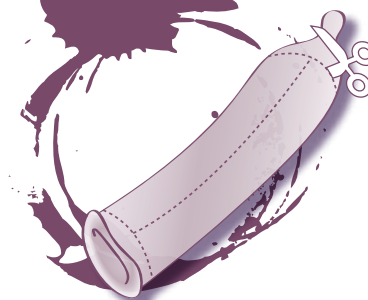
PASUL 1:

Scote prezervativul din ambalaj și întinde-l.



PASUL 2:

Așează prezervativul întins pe o suprafață plană curată. Taie cu foarfeca ambele capete, apoi taie pe lung bucata rămasă (de circa 15 cm), conform desenului alăturat.



Ai grijă să nu găurești prezervativul cu foarfeca.

PASUL 3:

Desfă cu grijă bucata tăiată pe lung și vei obține un dreptunghi de circa 10 pe 15 cm. Gata!



Ca să te asiguri că folia nu este găurită, uită-te la ea ținând-o în lumină. Aplică lubrifiant pe bază de apă pe vagin sau pe anus, pentru că intensifică senzațiile partenerei, așează deasupra folia și ține-o, ca să nu alunece.

Ca și prezervativul, folia este de unică folosință.

MĂNUȘI

Mănușile de latex sau cele chirurgicale pot fi folosite pentru penetrarea cu degetul sau cu mâna și împiedică transmiterea infecțiilor.

Lubrificate, mănușile pot produce un plus de plăcere și intensitate în jocul sexual.

După folosire, întoarce-le pe dos, înnoadă-le și aruncă-le la gunoi.

CYBERSEX FĂRĂ RISCURI

Întâlnirile pe internet se practică tot mai des. E foarte ușor să cunoaștem oameni noi și să ne găsim parteneri pe internet, dar uneori le acordăm încredere și ne simțim într-o relație mai repede decât e indicat. În consecință, dezamăgirile, sentimentul de respingere, tristețea și suferința asociate cu eșecul unei relații ne afectează în mod exagerat.

Pentru siguranța ta sentimentală, îți oferim următoarele sugestii, aplicabile nu doar relațiilor inițiate pe internet, ci tuturor relațiilor:

- Fii sinceră cu tine însăși și cu partenerii tale, clarificând ce anume vrei: o aventură sau o relație serioasă?
- Fă o listă cu ceea ce vrei și cu ceea ce sigur nu vrei, și respectă punctele listate.
- Conștientizează calitățile pe care le oferi într-o relație.
- Respectă-te pe tine însăși și așteaptă-te să fii respectată.
- Fii precaută: nu da informații personale unor oameni pe care nu îi cunoști suficient de bine.

- Spune unui prieten apropiat ce planuri ai, anunță-l unde te întâlnești cu persoana cunoscută pe Internet și vorbește cu el după fiecare întâlnire.
- Dă-ți întâlnire în locuri publice, până ajungi să cunoști persoana respectivă.
- Dezvoltă relația respectivă în ritmul care îți convine.

CONTROALELE GINECOLOGICE

De ce și când e bine să-ți faci un control ginecologic? Ca să te asiguri că nu ai vreo infecție; dacă ai o nouă parteneră; dacă ai făcut sex neprotejat (sex vaginal sau anal fără prezervativ) cu un bărbat. Sau dacă ai observat simptome precum iritații ale pielii, mâncărimi, usturimi, răni, schimbări ale culorii, consistenței sau mirosului secrețiilor vaginale, ori durere în timpul urinării.

Pentru detectarea ITS-urilor, poți consulta medicul de familie și poți face un control medical la o clinică de planificare familială sau la o clinică de ginecologie.

PRELEVĂRILE DE SECREȚII VAGINALE

Dacă ți-ai început viața sexuală și ai peste 20 de ani, e recomandabil să mergi să ți se recolteze secreții la fiecare trei ani. Recomandarea e valabilă chiar și pentru femeile care nu au făcut niciodată sex cu bărbați. Cele care nu se identifică drept heterosexuale pot avea anomalii la nivelul colului, fiindcă virusul papilomei umane (HPV) se poate transmite și între femei. Iar fumătoarele sunt expuse unui risc mai mare de cancer de col uterin.

Prelevarea este o procedură simplă: presupune introducerea unui dilatator în vagin și folosirea unei spatule pentru colectarea de celule din mucoasa colului, cu scopul de a verifica dacă există modificări posibil precanceroase ale celulelor. Detectarea timpurie a acestor modificări permite începerea la timp a tratamentului.

Deși prelevările și examinările pelviene ni se par în general neplăcute, ele fac parte din îngrijirea sănătății noastre și nu sunt neapărat dureroase. Spune-i medicului tău dacă prelevarea te face să te simți neconfortabil.

Prelevările se fac uneori în paralel cu examinările pelviene, care ajută la detectarea unor anomalii precum fibroamele (excrescențe de regulă non-maligne pe pereții uterului) sau chisturile. Tu decizi dacă permiți sau nu să fii examinată.

Dacă ai făcut o operație de histerectomie (extirpare a uterului), discută cu medicul tău despre necesitatea unei prelevări de secreții vaginale. După histerectomie și în absența unor rezultate îngrijorătoare de la prelevări anterioare, s-ar putea să nu ai nevoie de o nouă prelevare.

CONTROALELE MAMARE

Cancerul la sân este boala oncologică cea mai răspândită printre românce: una din opt femei riscă să o dezvolte, în România înregistrându-se 6000 de noi cazuri pe an. Cancerul mamar este mai frecvent la femeile aflate la premenopauză și menopauză, la cele care nu au copii și la cele care au asemenea antecedente în familie. Femeile de peste 49 de ani au acces la mamografie gratuită pe baza unui bilet de trimitere de la medicul de familie.

Examinați-vă și cunoașteți-vă sânii. Prin palpate o dată la două zile, puteți sesiza din timp apariția unei umflături. Deși 80-90% dintre acestea – așa-numitele “tumori benigne” – nu sunt de natură canceroasă, recomandabil este să mergeți la medic de îndată ce v-ați descoperit un nodul. Depistarea și tratarea din timp a nodulilor canceroși duce la vindecare în peste 93% din cazuri.

INSEMINARE ARTIFICIALĂ ȘI PROCREARE

E bine să te pregătești înainte de a face un copil. Renunță la alcool și la țigări. Redu cofeina. Evită noxele și chiar substanțele chimice folosite la grădărit. Fă mișcare fizică și, dacă ai peste greutatea normală, încearcă să slăbești. Ia doze de 0,8 mg pe zi de acid folic cu o lună înainte de a rămâne gravidă și apoi în primele trei luni de sarcină. Și nu uita: cu cât înaintezi în vârstă, cu atât scad șansele de a rămâne însărcinată.

În România, inseminarea artificială nu este încă clar reglementată din punct de vedere legislativ, situație favorabilă, în momentul de față, femeilor hetero- sau non-heterosexuale care, nefiind căsătorite cu un bărbat, vor să facă un copil. Ca “mamă singură”, încă poți apela la serviciile de fertilizare in vitro oferite în prezent de clinici bucureștene precum *Dacia Medical Center*, *Gynera*, *Med New Life*, *Sabyc*. Se pregătește însă un proiect de lege care este posibil să permită accesul la inseminare doar cuplurilor heterosexuale infertile. O asemenea

lege ar fi, în mod evident, discriminatorie la adresa mamelor singure, indiferent de orientarea lor sexuală, și ar putea bloca explicit accesul lesbienele la inseminare artificială, așa cum s-a hotărât în Slovenia, de pildă.

În cazul în care decizi să apelezi la un prieten, fie ca donator în vederea inseminării artificiale, fie ca partener sexual în vederea procreării, asigură-te că prietenul respectiv a făcut testul HIV cu trei luni înainte, analize medicale pentru depistarea eventualelor ITS-uri cu două săptămâni înainte și sex protejat în tot acest timp – cu prezervativ și lubrifianț de fiecare dată, fără nicio excepție. Află cât mai multe despre istoricul medical al donatorului și asigură-te că nu există factori de risc precum consumul de droguri.

Gândește-te și la aspectele legale referitoare la tutela părintească și la drepturile tatălui asupra copilului.

MAME SINGURE, MAME ADOPTIVE, MAME LESBIENE

Multe femei cresc copii singure. Câteva studii demonstrează că lesbienele și homosexualii sunt părinți cel puțin la fel de buni ca heterosexualii. Copiii crescuți de lesbiene sau gayi nu riscă nici să fie mai derutați în privința identității lor de gen, nici să aibă tulburări emoționale sau comportamentale.

Dacă în cuplul vostru tu sau partenera aveți copii din relații anterioare, e bine să stabiliți de comun acord în ce măsură se va implica în creșterea copiilor mama non-naturală din cuplu.

Experții recomandă să le vorbiți copiilor despre orientarea voastră sexuală în mod sincer și deschis, pentru a contracara, printr-un model parental pozitiv, opiniile negative pe care probabil le vor auzi.

Este extrem de important să găsiți medici pediatri cu care să puteți vorbi deschis despre voi ca părinți non-heterosexuali.

SINDROMUL PREMENSTRUAL

Simptomele premenstruale pot fi de natură fizică, emoțională sau comportamentală, cele mai frecvente fiind:

- Depresia, anxietatea, iritabilitatea, furia, incapacitatea de concentrare, nervozitatea
- Durerile ușoare la nivelul sânilor
- Retenția de lichide în organism
- Durerile de cap
- Senzația de oboseală sau epuizare
- Pofta de anumite alimente, în special ciocolată, dulciuri sau sărături

Unele femei folosesc remedii naturiste precum uleiul de ciuboțica cucului, magneziul și vitamina E, deși nu s-a dovedit științific că acestea ar ameliora simptomele. S-a demonstrat, totuși, că 1200 mg de calciu pe zi ajută.

Ce altceva mai puteți încerca:

- Să faceți aerobic cu regularitate, câte 30 de minute de 3-4 ori

MENOPAUZA

pe săptămână, în special în perioada premenstruală

- Să învățați tehnici de relaxare
- Să aveți mese regulate, bogate în carbohidrați, cu suficiente proteine, dar cu puține zahăruri rafinate și cu puțină sare
- Să reduceți alcoolul, tutunul și cofeina

Menopauza este un proces natural prin care trecem toate, în jurul vârstei de 45-55 de ani. Există de regulă o fază de tranziție de câțiva ani, caracterizată prin menstrre tot mai neregulate. La menopauză, nivelul nostru de estrogen scade, ducând în final la încetarea ciclurilor menstruale.

Principalele simptome sunt bufeurile și transpirația nocturnă. Aceasta din urmă poate cauza tulburări de somn, iritabilitate și oboseală atât pentru femeia aflată la menopauză, cât și pentru partenera ei. Dintre celelalte simptome, menționăm reducerea elasticității vaginului și, la multe femei, uscăciune vaginală, cu consecința că actul sexual poate deveni dureros. Alte femei, totuși, nu au niciun astfel de simptom.

Pe măsură ce îmbătrânim, oasele ni se subțiază și, prin reducerea estrogenului, la menopauză devin mai fragile.

Tot pe seama menopauzei sunt puse simptome precum depresiile, anxietatea, uitateala și lipsa apetitului sexual, dar nu

s-a dovedit că acestea ar fi într-adevăr cauzate de menopauză. Unele femei mărturisesc, dimpotrivă, că le crește apetitul sexual.

Eliminarea sau stoparea bufeurilor se face prin terapia de substituție hormonală. În SUA, o cercetare la scară largă care urma să dureze opt ani și includea și acest gen de terapie a fost însă întreruptă după patru ani, fiindcă s-a descoperit că terapia de substituție hormonală reduce riscul de fractură de șold și de cancer colorectal, dar mărește riscurile de cancer mamar invaziv, boli cardiace, infarct și tromboză.

De aceea, recomandabil este ca, dacă vrei să folosești terapia de substituție hormonală ca remediu împotriva neplăcutelor bufeuri și transpirații nocturne, să o faci în sesiuni cât se poate de scurte, pentru o perioadă de timp mai mică.

Dacă ești la menopauză, îți mai pot fi de ajutor următoarele sugestii:

- Folosește în doze mici crema vaginală cu estrogen, care crește umezeala vaginală. Se cumpără pe bază de rețetă.
- Vorbește cu partenera ta despre cum te simți fizic și emoțional, mai ales dacă ea este mai tânără și încă nu trece prin același proces
- Folosește lubrifianți din abundență când faci sex cu penetrare vaginală sau, dacă penetrarea îți produce durere, optați pentru sex fără penetrare sau găsiți alte modalități de a simți plăcere și de a fi intime
- Acoperiți-vă cu pilote separate; astfel vei deranja mai puțin somnul partenerei
- Poți folosi, ca remediu naturist, extract de cimicifuga

racemosa, care se pare că ajută la reducerea bufeurilor și a transpirației nocturne. Este însă scump, își face efectul în câteva luni și nu se știe prea multe despre efectele lui pe termen lung.

- Fă periodic mișcare fizică, redu stresul, mănâncă bine, renunță la fumat și bea alcool cu moderație
- Folosește cremă naturală cu progesteron, disponibilă pe bază de rețetă. Câțiva cercetători susțin că această cremă poate ajuta la reducerea bufeurilor, dar nu se știe ce riscuri implică.

ACCESUL LA ÎNGRIJIREA MEDICALĂ CARE ȚI SE POTRIVEȘTE

Pentru că e important să te simți confortabil cu cei care se îngrijesc de sănătatea ta, ar fi de dorit să găsești un medic gay sau o doctoriță lesbiană, ori să te asiguri că doctorul care se îngrijește de tine îți acceptă orientarea sexuală.

Caută pe Internet recomandări de medici gay-friendly sau întreabă-ți prietenii gay dacă medicul, terapeutul sau consilierul lor medical îi acceptă și dacă sunt mulțumiți cu serviciile medicale oferite de aceștia. Contactează organizația sau grupul LGBT din orașul tău și interesează-te dacă au o listă cu medici, terapeuți sau consilieri pe care i-ar recomanda.

Pentru a primi o îngrijire medicală optimă, bine e să îi spui medicului tău despre identitatea ta sexuală. Cu cât știe mai multe despre tine, cu atât va fi mai capabil/ă să te ajute, tu însăși putând evita astfel întrebările inutile.

Coming out-ul poate fi o experiență exasperantă. Totuși, se poate face rapid, la completarea formularului de înregistrare, de exemplu menționând că, deși nu ești la menopauză, nu folosești mijloace contraceptive fiindcă nu ai raporturi sexuale cu bărbați sau fiindcă ești într-o relație cu o femeie.

Nu uita: meriți cea mai bună îngrijire medicală posibilă, iar majoritatea doctorilor de medicină generală au văzut cam tot ce se putea vedea, la viața lor, și sunt, probabil, suficient de toleranți.

Ce mai poți face este să folosești două tipuri de îngrijire medicală în paralel: pentru nevoile tale de sănătate generală, te adresezi unui generalist, iar pentru nevoile tale de sănătate sexuală apelezi la serviciile specializate dintr-un centru LGBT, dintr-un centru de planificare familială sau dintr-o clinică particulară gay-friendly.

SĂNĂTATEA ȘI REZISTENȚA EMOȚIONALĂ

Toate merităm să fim sănătoase. Însănătoșirea și/sau menținerea sănătății presupun îngrijirea corpului, a sufletului și a spiritului.

Trebuie să ne dezvoltăm abilitatea de a face față momentelor dificile și mecanismele care să ne ajute să trecem prin perioade grele. Asta înseamnă să conștientizăm ce anume ne deranjează, să învățăm tactici și metode de a ne gestiona supărările, să ne descoperim punctele tari și să găsim acei oameni și acele lucruri care ne fac să ne simțim bine în pielea noastră.

Iată câteva abordări posibile:

- Să ne facem timp să ne relaxăm
- Să mâncăm bine
- Să mergem la masaj
- Să medităm sau să facem yoga
- Să facem mișcare fizică
- Să ne facem timp pentru lucrurile care ne fac plăcere
- Să ne schimbăm atitudinea sau modul de a vedea lucrurile
- Să ne reînnoim viața, de exemplu să ne schimbăm locul de muncă, să punem punct unei relații nesănătoase, etc.

Rezistența ne ajută să ne revenim, să ne refacem după șocuri și lovituri. E important să privim realitatea în față și să construim punți între dificultățile prezente și un viitor solid, care să ne împlinească. Dezvoltă afinitățile și legăturile cu familia, cu prietenii și cu comunitatea. Găsește-ți un țel, ceva de realizat. Aderă la un grup, fă voluntariat, implică-te în activitatea comunității LGBT sau civice de care aparții.

Sentimentele de tristețe, îngrijorare sau anxietate, durerea și suferința sunt reacții normale la ce ni se întâmplă în viață. Dacă însă acestea ajung să ne copleșească, e vital să cerem ajutor.

CONFRUNTAREA CU PROBLEMELE DE SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ ALE PARTENERELOR

Dată fiind extraordinara capacitate a femeilor de a empatiza, avem nevoie să ne dezvoltăm mecanisme de separare de problemele emoționale ale partenerelor noastre, pentru a nu le prelua stările.

Dacă partenera ta are o problemă psihologică specifică, încearcă să nu te simți lezată personal și să nu o învinovățești pentru asta. Cu-adevărat de folos este să afli ce poți despre

problema respectivă, despre cum se tratează și despre cât de mult îți poți ajuta tu partenera să și-o rezolve.

Încurajează-ți partenera să urmeze tratamentele care i-au fost prescrise și înlesnește-i abținerea de la alcool și droguri.

Încearcă să găsești moduri ingenioase de a menține o atmosferă relaxată.

CONFRUNTAREA CU HOMOFOBIA

Homofobia presupune sentimente negative și frică sau ură irațională față de homosexuali.

Mulți dintre cei atrași de persoane de același sex trăiesc cu un anumit grad de homofobie internalizată. Acest sentiment negativ față de noi însene și față de alții ca noi ne poate afecta sănătatea, fericirea și calitatea vieții sexuale.

Multe bisexuale se confruntă cu bi-fobia atât din partea heterosexualilor, cât și din partea comunității de lesbiene. Totuși, dat fiind faptul că noțiunile de identitate sexuală, cultură sexuală și comportament sexual au devenit mai puțin rigide în ultimii 20 de ani, e de sperat că situația va continua să se îmbunătățească.

Drepturile omului sunt protejate prin lege în România și în Uniunea Europeană, astfel încât nu putem fi discriminate, pe baza orientării noastre sexuale, la locul de muncă, în educație sau servicii. Dacă crezi că ai fost discriminată, cere sprijin de la *Asociația ACCEPT* sau apelează la *Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării* (www.cncd.org.ro).

Combaterea homofobiei internalizate și dezvoltarea rezistenței la homofobie se realizează în timp. **Cum? Iată câteva idei:**

- la legătura cu alte persoane LGBT, pe viu sau pe Internet
- Fă-ți un grup de prieteni (inclusiv heterosexuali) care te susțin
- Dezvoltă-ți talente și preocupări care să-ți aducă bucurie și aprecieri
- Citește literatură LGBT, abonează-te la reviste electronice sau frecventează evenimente de profil și neapărat uită-te iar la *“The L Word”!*

ABUZUL ÎN RELAȚII

Deși nu se vorbește des de asta, și în cuplurile de femei se petrec abuzuri și acte de violență. Femeile pot fi autoarele unor asemenea acte. Nu e vorba de dimensiuni corporale sau de forță fizică, ci de proasta folosire a puterii și controlului.

Ce este abuzul în relație? Poate include:

- **abuz emoțional**, prin injurii, amenințări, umilire, culpabilizare, insulte, comentarii disprețuitoare, izolarea de prieteni sau de familie, ridiculizare, intimidare, cinism, control permanent

exercitat prin întrebări precum *“Unde ești?”* sau *“Cu cine ești?”*, presiune, gelozie extremă, distrugerea bunurilor personale, rănirea animalelor de companie

- **abuz fizic**, prin punerea în pericol a partenerii, îmbrâncire, pălmuire, lovirea cu piciorul sau pumnul, trasul de păr, sugrumare, arsul pielii, folosirea unei arme sau a altor obiecte pentru a provoca răni
- **abuz sexual**, când una dintre parteneri o forțează pe cealaltă să facă sex (inclusiv prin atingeri, sărut, pipăit, sex oral sau sex cu penetrare), să pozeze pentru fotografii sexy sau să se uite la materiale pornografice
- **abuz economic**, prin controlarea fondurilor comune, ascunderea banilor, decizii financiare unilaterale

Dacă ți se întâmplă în mod frecvent vreunul dintre aceste lucruri, înseamnă că ești într-o relație abuzivă.

Nu e vina ta; responsabili pentru abuz sunt cei care abuzează. Dacă ești într-o relație abuzivă, cel mai bun lucru este să o termini. E posibil să îți fie foarte greu să o faci și să ai nevoie de ajutor. Așa încât:

1. Solicită sprijinul oamenilor care țin la tine, spunându-le ce ți se întâmplă
2. Contactează cel mai apropiat centru pentru combaterea violenței domestice
3. Când ieși în oraș, fă-o cu un grup, nu singură - măcar pentru o vreme
4. Poartă la tine un telefon mobil sau o cartelă de telefon și numerele câtorva apropiați

5. Ai grijă să ai mereu bani la tine
6. Asigură-te că ai cu ce să te deplasezi independent
7. Dacă este necesar, solicită protecția poliției, pentru ca persoana care te abuzează să nu te poată aborda nici acasă, nici la serviciu sau școală.

Dacă faci vreunul dintre aceste lucruri cu regularitate, ai nevoie de ajutor.

Dacă vrei să îți schimbi comportamentul (fie că ești victimă, fie că ești cea care abuzează) te ajutăm să reușești, punându-ți la dispoziție serviciile noastre de consiliere juridică și consiliere psihologică. Sună-ne la **InfoACCEPT: 021 252 9000** -număr Romtelecom cu tarif normal, disponibil de luni până vineri, între 10 și 18. Vom asculta cu deschidere, cu responsabilitate și cu prietenie. Nimic nu e atât de grav încât să nu poată fi discutat între prieteni. Dacă ești în București, poți beneficia de asistență psihologică la sediul nostru. Dacă ești din altă localitate, te putem ajuta să găsești un psiholog gay friendly din zona ta.

Asociația **ACCEPT**

OP34 CP56, București

Tel/fax: (021) 252 56 20, 252 16 37, 252 90 00

E-mail: accept@accept-mail.ro

www.accept-romania.ro

