

**SEXPERTERNA**



**KPATKO  
O SEKSE**

## **ЧТО ДЛЯ ВАС ЗНАЧИТ ХОРОШИЙ СЕКС?**

Наша сексуальность дает нам возможность переживать фантастический опыт. Мы можем заниматься сексом и искать физического удовольствия по самым разным причинам: потому что это приятно, для того, чтобы ощутить близость, чтобы проявить любовь, страсть, нежность, в связи с возбуждением и из любопытства. Отличный способ выяснить, что вам нравится, а что нет, — это заняться сексом с самой собой, попробовать разные вещи в одиночку и найти то, что вам доставляет удовольствие. В дальнейшем, встре-

чаясь с другими людьми, вы сможете показать им, как именно вы хотели бы заниматься с ними сексом, и пережить вместе весь спектр чудесных ощущений, связанных с сексом. Дайте себе время, чтобы по-настоящему исследовать свое тело, свою вульву и узнать о себе больше!

Секс между женщинами – это одна из форм безопасного секса. Риск передачи ВИЧ от одной женщины к другой крайне низок. Поэтому вы можете много заниматься отличным сексом с женщинами, не беспокоясь о нежелательной беременности или ВИЧ. Тем не менее, есть ряд вещей, о которых стоит задуматься, чтобы свести к минимуму риск передачи инфекций, чувствовать себя комфортно и сохранить здоровье. В этой брошюре речь пойдет про это!



## **ВОЗБУЖДЕНИЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ**

Люди достигают сексуального удовольствия разными способами и по разным причинам, о которых мы говорили выше. Есть огромное количество способов заниматься сексом — и их предел ограничен лишь нашим воображением. Фантазии могут играть огромную роль до, во время и после секса, и только вы решаете, что с ними делать. Точно так же только вы принимаете решения в отношении своего сексуального желания. Уровень сексуального желания людей и желания заниматься сексом может меняться в течение жизни, вне зависимости от гендера. Некоторые люди стремятся заниматься сексом часто, а другие — реже, при этом существуют разные виды сексуального желания. Иногда желание заниматься

сексом возникает как будто из ниоткуда, и вы чувствуете себя возбужденно без определенной причины. А иногда это желание порождает различные виды стимуляции: прикосновения, физическая близость, сексуальный контакт. Это называется ответное возбуждение. При таком типе возбуждения, вам хочется секса, но, чтобы им заняться, вам нужно предварительно возбудиться. Это не то же самое, что заниматься сексом без особого на то желания, только потому, что этого хочет кто-то еще.

Ваш уровень сексуального возбуждения может меняться, в зависимости от того, каким сексом и с кем вы занимаетесь. Часто люди чувствуют, что они увязли в рутине, когда занимаются одним и тем же сексом в одной и той же роли. Пробуя новое, вы можете из-

менить уровень своего возбуждения и улучшить свою сексуальную жизнь.

Если секс приносит удовольствие и происходит с согласия всех участвующих — это хороший секс, и неважно, как часто вы его практикуете. Вагинальный, оральный и анальный секс — это три распространенных термина, которые включают в себя много разных способов заниматься сексом. Стимуляция вульвы ртом и языком соответствует термину «оральный секс». Вагинальный секс может включать использование пальцев и рук, трение своей вульвы о вульву другого человека, бедра или другие части тела. Вы также можете использовать дилдо, секс-игрушки и straponы, вставлять или водить ими по вульве или влагалищу или попе. Совместная мастурбация,

секстинг или отправка фотографий — это еще несколько способов достижения сексуального удовольствия. Важно находить то, что будет вам приносить удовольствие как наедине с собой, так и во время встреч с другими людьми.

### ***ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ЗППП), И ВИЧ***

Передача серьезных инфекций, таких как ВИЧ, редко происходит во время секса между женщинами. В тех немногих известных случаях, когда такое происходит, вероятно, имеет место контакт с кровью человека, не получающего надлежащий уход, при менструации или открытых ранах. В то же время во время секса между женщинами есть риск передачи других заболеваний:



хламидиоза, гонореи и герпеса. Хламидии — это самое распространенное ЗППП в Швеции. Это бактериальная инфекция, которая лечится при помощи антибиотиков. Герпес — это вирус, который легко передается и от которого трудно защититься. Обычно он не имеет серьезных последствий для здоровья, но может доставлять дискомфорт. Есть лекарства, облегчающие симптомы этого вируса. Среди других ЗППП называют гонорею, сифилис, ВПЧ-инфекцию и кондиломы. Вагинальные инфекции и бактериальный вагиноз в основном передаются во время секса. Гигиена — важный фактор, препятствующий передаче грибковых инфекций.

Для людей всех гендерных идентичностей, риск передачи ЗППП зависит от

типа инфекции и того, каким сексом они занимаются. Примеры сексуальных практик, при которых существует риск передачи ЗППП: трение вульвой о вульву, вагинальный и анальный секс с использованием пальцев, рук или секс-игрушек, фистинг, совместное использование секс-игрушек и оральный секс. Заболевание может передаваться в момент контакта слизистых оболочек (которые присутствуют во влагалище, уретре, глотке и анальном отверстии) друг с другом или жидкостями, включая вагинальный секрет, кровь или сперму.

Важно помнить, что некоторые женщины, которые занимаются сексом с женщинами, также занимаются или занимались сексом с мужчинами. Это означает, что многие подвергаются

такому же риску заражения ЗППП, как и гетеросексуальные женщины, и эти ЗППП впоследствии могут передаваться другой женщине. Чтобы избежать этого, мы рекомендуем регулярно сдавать анализ на ЗППП.

### ***В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО СЕКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ С ЖЕНЩИНАМИ?***

Секс между женщинами – одна из форм безопасного секса, при котором риск передачи ВИЧ почти на нуле. Тем не менее, существует несколько простых правил, о которых стоит помнить для того, чтобы минимизировать риск ЗППП и сохранить здоровье:

- Избегайте орального секса, если у человека есть ранки в области вульвы/на ней, вокруг рта и на губах.
- Если вы используете секс-игрушки, надевайте на них презерватив.
- Если вы пользуетесь секс-игрушкой по очереди, надевайте новый презерватив перед тем, как передать предмет другому человеку.
- Презерватив необходимо менять при переходе от вульвы к анусу у одного и того же человека.
- Мойте секс-игрушки с мылом и водой или специальным моющим средством.



- В случае вагинального и анального фистинга используйте латексные перчатки и большое количество смазки.
- Некоторые ЗППП могут передаваться при трении вульвы о вульву или при использовании пальцев и рук.
- Приходите на исследования клеток шейки матки, даже если вы занимаетесь сексом только с женщинами.
- Регулярная сдача анализов — отличный способ следить за своим здоровьем и иметь возможность излечиваться от инфекций на ранней стадии.





Если вы хотите узнать больше о безопасности сексе, много информации есть онлайн. Если вам 20 лет или вы младше, мы рекомендуем [imo.se](http://imo.se). Если вы старше, [sexperterna.org](http://sexperterna.org) — отличный сайт для вас.

### **СДАЧА АНАЛИЗОВ**

Сдача анализов на ЗППП поможет вам обезопасить себя и людей, с которыми вы занимаетесь сексом. Регулярно сдавая анализы, вы будете чувствовать себя спокойнее и сможете получить оперативное лечение в случае обнаружения инфекций. Это особенно важно для женщин, потому что некоторые ЗППП могут вызывать серьезные осложнения у женщин быстрее, чем у мужчин. Хламидиоз, например, может

привести к воспалению фаллопиевых труб, что, в свою очередь, в редких случаях вызывает бесплодие. Чем раньше хламидиоз будет обнаружен, тем быстрее вы сможете получить антибиотики для лечения.

### **О ЧЕМ СТОИТ ПОМНИТЬ ПРИ СДАЧЕ АНАЛИЗОВ**

- Вы имеете право бесплатно сдавать анализ на ВИЧ, хламидиоз, гонорею и сифилис и получать соответствующее лечение.
- В зависимости от типа ЗППП материалом для анализа может служить кровь, моча или соскоб. В связи с этим необходимо рассказать, как именно вы за-

нимались сексом, чтобы иметь возможность сдать нужный тест.

### **СПИСОК МЕСТ В СТОКГОЛЬМЕ, ГДЕ МОЖНО СДАТЬ АНАЛИЗЫ**

Контактная информация, правила записи на прием, а также более подробная информация о каждом конкретном месте есть на сайте [1177.se](http://1177.se), где также можно связаться с клиникой; кроме того, информацию о нужной клинике можно найти в Google.

#### **Gynekologiska HBT-mottagningen (ЛБТ гинекологическая клиника)**

Эта клиника при больнице Södersjukhuset в Стокгольме имеет большой опыт лечения женщин, занимающихся сексом с женщинами. В этой клинике можно пройти гинеколо-



гическое обследование, сдать анализы на ЗППП/ВИЧ, мазок на цитологию, поговорить о проблемах, связанных с гормонами, задать вопросы перед трансгендерным переходом, обсудить болевой синдром и проблемы с сексом.

### **Mama Mia Mottagningen för sexuell hälsa (Клиника сексуального здоровья Mama Mia)**

Эта клиника находится в районе Östermalm. Здесь оказывают гинекологические услуги, принимают анализы на ЗППП, предоставляют консультации по вопросам, связанным с менопаузой, контрацепцией и сексуальным здоровьем, выполняют мазки на цитологию и оказывают услуги по ведению беременности. Рядом с этой клиникой также расположены педиатрический центр и акушерская клиника.

### **Stockholms mottagning för sexuell hälsa (Стокгольмская клиника сексуального здоровья)**

Если вам уже исполнилось 18 лет, вы можете посетить эту клинику, которая находится в районе Vasastan. Здесь вы можете получить консультацию сексолога, обсудить вопросы, связанные с сексуальным здоровьем, сдать анализы на ЗППП и ВИЧ, а также получить рекомендации по контрацепции.

### **HBTQ-ung (Клиника для ЛГБТК молодежи)**

Эта клиника находится при больнице Södersjukhuset и предназначена для ЛГБТК людей от 13 до 29 лет. Здесь можно пройти гинекологическое обследование, сдать анализы на ЗППП и ВИЧ, получить рекомендации по контрацепции и сдать мазок на

цитологию. Здесь также организуют консультации по вопросам, связанным с идентичностью и построением отношений и другим вопросам, которые связаны с ЛГБТК опытом.

### **Ungdomsmottagningar.sll.se (Вебсайт клиник для молодежи)**

На этом сайте можно найти информацию о ближайшей к вам клинике или клинике, которая предлагает необходимые услуги. Сейчас этот сайт доступен только на шведском. В клинике для молодежи можно сдать анализы на ЗППП и ВИЧ, получить консультацию по контрацепции, посетить гинеколога и получить ответы на вопросы о сексе, здоровье и отношениях. Клиники для молодежи принимают людей до 23 лет.



## **ВПЧ И МАЗОК НА ЦИТОЛОГИЮ**

ВПЧ — это вирус, который вызывает различные заболевания, включая кондиломы, клеточные изменения и рак шейки матки. ВПЧ очень распространен и легко передается во время вагинального или анального секса через пальцы, секс-игрушки или при трении вульвами. На данный момент нет способа полностью защитить себя от ВПЧ но есть вакцина, способная обеспечить определенную степень защиты. С августа 2020 эта вакцина предлагается всем пятиклассникам, но ее можно также сделать и в более позднем возрасте. Стоимость вакцинации и характер рекомендаций зависят от региона. Служба здравоохранения предлагает сдавать анализ на выявление клеточных изменений (цитологический мазок) всем людям старше 23 лет

с паспортным женским полом. Мазок на цитологию важно сдавать, даже если вы занимаетесь сексом только с женщинами.

Совет! Когда решите посетить клинику, заранее забронируйте время приема у гинеколога для того, чтобы получить возможность пройти полное обследование за один раз.

## **РОДИТЕЛЬСТВО**

У каждого свой путь к родительству. В Швеции женщины, состоящие в отношениях с женщинами, имеют законное право на искусственное оплодотворение донорскими половыми клетками (сперматозоидами/яйцеклетками) в соответствующих региональных клиниках. Это также относится к женщинам,



которые хотят растить детей в одиночку. Количество попыток оплодотворения и размер очереди зависят от региона, но, как правило, период ожидания занимает длительное время. В клинике можно выбрать или инсеминацию, или ЭКО. Иногда оба метода используются вместе. При инсеминации, сперма вводится в матку непосредственно перед овуляцией. При ЭКО происходит отбор яйцеклеток и их оплодотворение вне тела, а потом эмбрион возвращают в матку. На первом этапе человеку, который хочет выносить ребенка, необходимо пройти процедуру оценки фертильности. Эта процедура включает гинекологический осмотр, промывку маточных труб, анализ крови, анкетирование для оценки состояния здоровья и сбор анамнеза. После этого человек проходит через индивидуаль-



ное интервью с консультантом или бихевиористом. Эта процедура является обязательной для всех кто хочет использовать донорскую сперму или яйцеклетки, вне зависимости от их сексуальной ориентации. Цель такого интервью — убедиться в том, что ребенок будет расти в хороших условиях. После того, как будет принято положительное решение, можно приступить к процедуре искусственной инсеминации или ЭКО. За искусственным оплодотворением можно обратиться в частные клиники в Швеции или за границей, но тогда все расходы вам нужно будет оплатить самостоятельно. Другая возможность — это инсеминация в домашних условиях. Однако в этом случае человеку, который не занимается вынашиванием плода, придется пройти процедуру официального усыновления \ удочерения, чтобы

юридически стать родителем ребенка. Некоторые люди выбирают стать родителями с одним или несколькими людьми в самых разных вариациях. Независимо от выбранного метода, имеет смысл выяснить, какие правила действуют в вашем регионе и каким образом данный вопрос можно решить с юридической точки зрения.

## ***ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ***

Многие гомосексуальные, бисексуальные женщины и квиры, занимающиеся сексом с женщинами, довольны своей жизнью и отношениями. Но в обществе есть множество норм и ожиданий, которые могут иметь негативное влияние. Нормы могут быть связаны с тем, как нужно влюбляться, заниматься сексом или строить отношения. Выход за рам-

ки этих норм может негативно влиять на ваше психическое и физическое благополучие. К числу таких последствий относится депрессия, низкая самооценка и стресс меньшинств. Согласно исследованиям, по ряду причин особенно уязвимыми являются бисексуальные женщины, которые относятся к одной из групп населения с наихудшим уровнем здоровья. Многие бисексуальные женщины чувствуют себя «не в своей тарелке» или ощущают давление, что им необходимо выбрать «ту или иную сторону», стесняются своей сексуальной ориентации, или чувствуют себя невидимыми в сообществе. Транс-женщины, являющиеся лесбиянками, также представляют группу, которая часто сталкивается с непониманием даже в ЛГБТКИ-пространствах. Некоторые употребляют алкоголь или

наркотики, чтобы справиться с эмоциями. Это позволяет на какое-то время забыть о дискомфорте и депрессии, но не помогает в долгосрочной перспективе чувствовать себя лучше.

Хорошее здоровье — это не только отсутствие болезни, но и возможность ощущать комфорт как с психической, так и физической точки зрения. Один из способов улучшить свое состояние – начать общаться с другими людьми, испытывающими подобные переживания, поскольку так вы будете чувствовать себя менее одинокими и уязвимыми. Иногда вам также может понадобиться профессиональная психологическая помощь.



## **ЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУГИМИ И ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ**

Знакомых можно завести, связавшись с местным отделением RFSL (Шведской федерации по защите прав лесбиянок, геев, бисексуальных, трансгендерных и интерсекс людей). В стокгольмском отделении RFSL существует группа для гомо- и бисексуальных женщин старше 35, которая называется «Golden Ladies». Участницы этой группы обычно встречаются по вторникам, чтобы выпить кофе и иногда организуют вечеринки и танцы. Подробная информация представлена по ссылке: [goldenladies.nu](http://goldenladies.nu).

Если вам требуется профессиональная помощь, вы можете обратиться в учреждение первичной медицинской помощи (медицинский центр) и

записаться на прием к консультанту/  
психологу. [1177.se/en/other-languages/  
other-languages/soka-var/soka-var-  
om-du-ar-asylsokande-eller-papperslos---  
andra-sprak](http://1177.se/en/other-languages/other-languages/soka-var/soka-var-d-om-du-ar-asylsokande-eller-papperslos---andra-sprak)

Кроме того, существуют клиники и  
специалисты-консультанты, имеющие  
многолетний опыт работы с ЛГБТ-  
КИ-сообществами.

**HBT-hälsan Samtalsmottagning,  
Södersjukhuset. (Центр психологиче-  
ской помощи для ЛГБТИ людей при  
больнице Södersjukhuset.)**  
[sodersjukhuset.se/avdelningar-  
och-mottagningar/hbt-halsan-  
samtalsmottagning](http://sodersjukhuset.se/avdelningar-och-mottagningar/hbt-halsan-samtalsmottagning)

**Сюзанн Ларсдоттер:**  
[www.suzannlarsdotter.se](http://www.suzannlarsdotter.se)  
[info@suzannlarsdotter.se](mailto:info@suzannlarsdotter.se)

**Эва Ханссон:**  
[hbt-mottagningen@evahansson.com](mailto:hbt-mottagningen@evahansson.com)

## ***ДРУГИЕ ССЫЛКИ***

**lesbiskmakt.nu** — веб-сайт и неком-  
мерческий проект, направленный на  
повышение видимости лесбийнок и  
лесбийской истории, организацию ме-  
роприятий и создание безопасных для  
встреч мест. Мероприятия проводятся  
по всей стране.

**Лесбийский книжный клуб**  
**Стокгольма** — это книжный клуб, с ко-  
торым можно связаться через Facebook.  
Членкинями клуба являются женщины

и небинарные люди, чья ориентация выходит за рамки гетеро-нормы. Они читают лесбийскую литературу и встречаются для того, чтобы поговорить о ней.

**5flator.blogspot.com** — блог, посвященный лесбийской литературе!

**anniesfilmblogg.blogspot.com** — блог, посвященный только лесбийскому кинематографу!

**umo.se** — веб-сайт, ориентированный в первую очередь на молодежь. Здесь вы найдете информацию о любви, сексе, теле, идентичности, ЗППП и контрацепции.

**clubwish.se** — объединение цис-женщин, трансгендерных и/или интерсекс

людей, интересующихся БДСМ и фетишами.

Для тех, кто имеет/хочет иметь детей и стремится узнать больше:

**rfsl.se/verksamhet/regnbagsfamiljer-i-vantan**

**rfsl.se/verksamhet/foralder**

**rfsl.se/verksamhet/foralder/att-bli-och-vara-foralder/tips-och-lankar-for-blivande-och-nyblivna-foraldrar**

«Второе обновленное издание», 2021

