

**SEXPERTERNA**



**KPATKO  
O SEKCE**

## ***НАСЛАДИСЬ МОМЕНТОМ!***

Наша сексуальность открывает возможности переживания фантастического удовольствия. Мы можем достичь сексуального наслаждения от разного и по-разному - только фантазия устанавливает границы. Многим нравится секс с самими собой. Это также отличный способ выяснить, что тебе нравится. Встречаясь с другими, ты сможешь показать, что доставляет удовольствие, и вы вместе сможете исследовать тот опыт, который можно получить, занимаясь сексом.

Секс женщин / людей с влагалищем – одна их форм более безопасного секса, поскольку не приводит к нежелательным беременностям, а риск передачи ВИЧ очень низок. Но другие инфекции могут передаваться. Понятие более безопасного секса означает минимизацию рисков передачи инфекций. Это дает возможность чувствовать меньше беспокойства, и сфокусироваться на приятных ощущениях. Намного легче заниматься таким сексом, если ты подготовишься и подумаешь, как позаботиться о себе и тех, с кем у тебя будет секс. В этой брошюре ты найдешь несколько советов.



## **ВЛЕЧЕНИЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ**

Мы получаем сексуальное удовольствия по-разному. Есть огромное количество способов заниматься сексом — и их предел ограничен лишь воображением. Фантазии могут играть огромную роль до, во время и после секса, и это только ты решаешь, что с ними делать. Точно так же, только ты принимаешь решение в отношении сексуального желания. Уровень влечения, возбуждения и желания заниматься сексом может меняться в течение жизни, и вне зависимости от гендера. Некоторые хотят секса часто, а другие — реже, и это изменяется со временем. При этом существуют разные виды сексуального влечения. Иногда желание заниматься сексом возникает как будто из ниоткуда, и ты чувствуешь себя возбужденно без определенной

причины. А иногда это желание порождают различные виды стимуляции: прикосновения, физическая близость, сексуальный контакт, так называемое, ответное влечение. Это не то же самое, что заниматься сексом без особого на то желания, только потому, что этого хочет кто-то еще. При ответном влечении тебе хочется секса, но, чтобы им заняться, нужно настроиться на секс. Уровень сексуального влечения может меняться, в зависимости от того, какими практиками и с кем ими занимаются. Некоторые чувствуют, что они увязли в рутине или ролях относительно секса. Пробуя новое, можно изменить уровень своего влечения и желания, свою сексуальную жизнь, а возможно даже и улучшить.

Если секс приносит удовольствие и происходит с согласия всех участвую-

щих — это хороший секс, и неважно, как часто или редко его практикуют. Вагинальный, оральный и анальный секс — это три распространенных термина, которые включают в себя много разных способов занятия сексом. Стимуляция вульвы, ануса, и других частей тела ртом и языком может соответствовать понятию орального секса. Стимуляцию ануса языком или пенетрацию ануса можно назвать анальным сексом. Вагинальный секс может включать использование пальцев и рук, дилдо, секс-игрушки, и другие средства. Это и раббинг - трение вульв, промежностей друг о друга, бедра или другие части тела. Также можно использовать дилдо, секс-игрушки и straponы - вставлять или водить ими по вульве, влагалищу, анусу, другим местам, где это приятно. Совместная мастурбация, секстинг или отправка

фотографий — это еще несколько способов достижения сексуального удовольствия. Самое главное — это то, что будет приносить удовольствие тебе, как наедине с собой, так и с другими.

### ***ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП) И ВИЧ***

Передача серьезных инфекций, таких как ВИЧ, крайне редко происходит во время секса женщин / людей с влагалищем. В тех немногих известных случаях, вероятно, имел место контакт с кровью при менструации или от раны, человека, не получающего надлежащий уход. Однако во время секса женщин / людей с влагалищем есть риск передачи других инфекций: хламидии и герпеса. Хламидиоз — это самое распространенное ИППП в Швеции, бак-



териальная 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 ИППП выделяют гонорею, сифилис, ВПЧ-инфекцию и кондиломы. Микоплазма, гепатиты Б и С могут передаваться, но это случается не так часто. Вагинальные инфекции, бактериальный вагиноз, грибковые инфекции могут передаваться во время секса. Гигиена — важный фактор, препятствующий передаче грибковых инфекций.

Вне зависимости от гендерной идентичности, риск передачи ИППП зависит от типа инфекции и того, каким сексом занимаются. Примеры сексуальных практик, при которых существует риск передачи ИППП: трение вульвой о вульву, вагинальный и анальный секс с использованием пальцев, рук или секс-игрушек, фистинг, совместное использование секс-игрушек и оральный секс. Инфекции могут передаваться в момент контакта слизистых оболочек (которые есть 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 передачи ИППП, как и гетеросексуальные женщины. Инфекции впоследствии могут передаваться другой женщине / человеку с влагалищем. Чтобы избежать этого, мы рекомендуем регулярно сдавать анализ на ИППП.

### ***БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ СЕКС ЖЕНЩИН / ПЕРСОН С ВЛАГАЛИЩЕМ***

Секс женщин / персон с влагалищем – одна их форм более безопасного секса, поскольку не приводит к нежелательным беременностям, а риск передачи ВИЧ очень низок. Но другие инфекции могут передаваться. Чтобы позаботиться о себе и теми, с кем у тебя секс, можно помнить о нескольких моментах, чтобы минимизировать риск ИППП:

- Избегайте орального секса, если 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 ее.
- Презерватив необходимо менять при переходе между разными отверстиями.
- 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 ИППП могут передаваться при раббинге, трении вульв, или при использовании пальцев и рук.
- Приходите на исследования клеток шейки матки, даже если вы занимаетесь сексом только с женщинами.
- Регулярная сдача тестов — отличный способ следить за своим здоровьем, а также возможность излечиваться от инфекций на ранней стадии.





Если хочешь узнать больше о более безопасном сексе, много информации есть онлайн, например: [sexperterna.org](http://sexperterna.org), [1177.se](http://1177.se), [RFSU.se](http://RFSU.se). Для тех, кто младше, мы рекомендуем [itmo.se](http://itmo.se).

## **ТЕСТИРОВАНИЕ**

Тестирование на ИППП поможет обезопасить себя и людей, с кем ты занимаешься сексом. Регулярно сдавая анализы, ты сможешь чувствовать себя спокойнее, получая оперативное лечение в случае обнаружения инфекций.

Это особенно важно для женщин / персон с влагалищем, потому что некоторые ИППП могут вызывать серьезные осложнения быстрее, чем у мужчин / персон с членом. Хламидиоз, например, может привести к воспалению

фаллопиевых труб, что, в свою очередь, в редких случаях вызывает бесплодие.

В зависимости от типа ИППП материалом для анализа может служить кровь, моча или соскоб / мазок. В связи с этим необходимо рассказать, какой именно был секс - какие отверстия тела использовались, чтобы сделать правильный тест. У тебя есть право на бесплатный тест на ВИЧ, хламидию, гонорею и сифилис, и право получить соответствующую бесплатную медицинскую помощь. Если чувствуешь беспокойство – сходи и проверься, ты только в выигрыше от ранней диагностики.

## ***СПИСОК МЕСТ В СТОКГОЛЬМЕ, ГДЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ТЕСТ***

Поищи актуальную контактную информацию, информацию об услугах, и правила записи на прием каждого места на сайте [1177.se](http://1177.se), или в Google.

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

Эта клиника при больнице Södersjukhuset в Стокгольме имеет большой опыт приема женщин, занимающихся сексом с женщинами. В этой клинике можно пройти гинекологическое обследование, сдать анализы на ИППП/ВИЧ, мазок на цитологию, поговорить о вопросах, связанных с гормонами, обсудить болевой синдром и проблемы с сексом, и задать вопросы перед трансгендерным переходом.



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

Эта клиника находится в районе Östermalm. Здесь оказывают гинекологические услуги, принимают анализы на ИППП, 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 тебе уже исполнилось 18 лет, ты можешь посетить эту клинику, которая находится в районе Vasastan. Здесь

можно получить консультацию сексолога, обсудить вопросы, связанные с сексуальным здоровьем, сдать анализы на ИППП и ВИЧ, а также получить рекомендации по контрацепции.

## **RFSU Kliniken (Клиника RFSU)**

Здесь ты можешь сделать тест на ИППП, получить рекомендации по контрацепции, обсудить вопросы секса и сексуального здоровья, отношений и семьи.

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

Эта клиника при больнице Södersjukhuset для тебя, если ты ЛГБТК и от 13 до 29 лет. Здесь можно пройти гинекологическое обследование, сдать анализы на ИППП и ВИЧ, получить

рекомендации по контрацепции и сдать мазок на цитологию. Тут также предлагают консультации по вопросам, связанным с идентичностью, 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 тебе клинике или клинике, которая предлагает необходимые услуги. Сейчас этот сайт доступен только на шведском. В клинике для молодежи можно сдать анализы на ИППП и ВИЧ, получить консультацию по контрацепции, посетить гинеколога и получить ответы на вопросы о сексе, здоровье и отношениях. В клиники для молодежи можно обратиться, если тебе до 23 лет.



## **1177.se (на шведском)**

На этом сайте можно бесплатно заказать тест на хламидию и гонорею. Во вкладке 'hitta vård' можно поискать разную информацию, например, "gynekolog" или "könsmottagning", чтобы найти ближайшую клинику. Внизу есть ссылка other languages, где можно найти краткую информацию о медицинской справочной службе на русском и других языках.

## ***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 раб-

бинге. На данный момент нет способа полностью защитить себя от ВПЧ, но лучшая защита — это вакцина от ВПЧ.

С августа 2020 вакцина от ВПЧ 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) каждые три года всем с паспортным женским гендерным маркером и старше 23 лет. Мазок на цитологию важно сдавать, даже если ты занимаешься сексом только с женщинами. Если у тебя изменен гендерный маркер в паспорте, на мужской и есть шейка матки, записывайся раз в три года на тестирование самостоятельно.



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

### ***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 оказывают влияние. Нормы могут быть связаны с идентичностью, тем, как нужно влюбляться, заниматься сексом или строить отношения. Выход за рамки этих норм может по-разному влиять на психическое и физическое благополучие. К числу таких последствий относятся

депрессия, низкая самооценка и стресс меньшинств.

Согласно исследованиям, особенно уязвимыми являются бисексуальные женщины, которые относятся к одной из групп населения, которые чувствуют себя хуже всего. Некоторые бисексуальные женщины чувствуют себя «не в своей тарелке» или ощущают давление, что им необходимо выбрать «ту или иную сторону». Транс-женщины, являющиеся лесбиянками, также представляют группу, которая часто сталкивается с непониманием даже в ЛГБТКИ-пространствах. Это может привести к тому, что они не испытывают гордости за свою сексуальность, или чувствуют себя невидимыми в сообществе.

Хорошее здоровье — это не только отсутствие болезни, но и возможность ощущать комфорт как с психической, так и физической точки зрения. Один из способов улучшить состояние – общаться с другими людьми, испытывающими похожие переживания, так мы чувствуем себя менее одиноко и уязвимо. Но иногда также может понадобиться профессиональная помощь. Обратись за помощью к специалистам чтобы чувствовать себя лучше!

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

Знакомых можно завести, связавшись с местным отделением RFSL (Шведской федерации по защите прав лесбиянок, геев, бисексуальных, трансгендерных квир и интерсекс

людей). В стокгольмском отделении организуются разные встречи, найди подходящие на сайте [rfslstockholm.se](https://rfslstockholm.se). Если ты хочешь обратиться за профессиональной помощью, то можно обратиться в учреждение первичной медицинской помощи (медицинский центр) и записаться на прием к консультанту или психологу. Существуют клиники и специалистки-консультантки, имеющие многолетний опыт работы с ЛГБТКИ-персонами. В Стокгольме например можно обратиться в Центр ЛГБТ-здоровья при Södersjukhuset или клинику RFSU ([rfsu.se/familjeradgivning/](https://rfsu.se/familjeradgivning/)).

## ***ДРУГИЕ ССЫЛКИ***

**[Rfslstockholm.se/kvinnor-i-fokus-2](https://rfslstockholm.se/kvinnor-i-fokus-2)**

Информация и ссылки для женщин с ЛБК идентичностью, которые занима-

ются сексом с женщинами, включая цис, транс и небинарных персон.

## **Rfslstockholm.se**

Информация о группах и местах встреч.

## **RFSL.se**

Тут можно найти много разной информации относительно ЛГБТКИА+, от вопросов возраста, старости и родительства, до вопросов здоровья, секса и ВИЧ, опыта миграции.

## **RFSL.se/verksamhet/stod/rfsls-stodverksamheter/**

Здесь вы найдете информацию о различных национальных программах поддержки РФСЛ.



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

**clubwish.se** — сепаратистское объединение для женщин, трансгендерных и/или интерсекс людей, интересующихся БДСМ и фетишами.

**lesbismakt.nu** — веб-сайт и некоммерческий проект, направленный на повышение видимости лесбиянок и лесбийской истории, организацию мероприятий и создание безопасных для встреч мест. Мероприятия проводятся по всей стране. Организуют мероприятия, места встреч, нетворкинг для женщин, небинарных людей и персон с транс-опытом.

«Третье обновленное издание», 2023

