

SEXPERTERNA



**КРАТКО
О СЕКСЕ
ДЛЯ ТРАНСГЕНДЕРНЫХ
ЛЮДЕЙ**

СЕКС, ОТ КОТОРОГО ХОРОШО

Наша сексуальность дарит нам замечательные переживания и впечатления. К сексу нас побуждают разные причины: желание близости, влечение, влюбленность, любовь, страсть, нежность, возбуждение и любопытство.

Хороший способ понять, что тебе нравится, — это попробовать секс с самим или самой собой, взять инициативу в свои руки и найти, что доставляет тебе наслаждение. Тогда в сексе с



партнерам /партнерками ты сможешь показать, чего хочется тебе, и вы вместе сможете исследовать все те радости, которые можно испытать в сексе.

В обществе существуют сложившиеся нормы и ожидания: человек рождается либо девочкой, либо мальчиком, и затем вырастает в женщину и мужчину, соответственно. Именно эти нормы причина того, что некоторые люди страдают от заниженной самооценки и депрессии. Многие в итоге ищут поддержки в алкоголе или наркотических веществах, чтобы справиться с неудовлетворенностью жизнью. Это может на время облегчать неприятные переживания и подавленность. Однако эта мера не способна решить проблемы, создать перспективу лучшей жизни.

Хорошее здоровье — это не только отсутствие болезни. Это хорошее самочувствие и настроение. Способы улучшить самочувствие и настроение — это окружить себя хорошими людьми, общаться с теми, кто находится в сходной ситуации, или обратиться за профессиональной квалифицированной помощью.

СЕКС И ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ

Будучи трансгендерным человеком ты можешь выбрать любую сексуальную идентичность и заниматься любыми видами секса. Важно, чтобы ты также не забывал /-а о своем сексуальном здоровье, и проявлял /-а заботу о себе самом /самой.

Вирусам и бактериям безразлична наша гендерная идентичность, сексуальные предпочтения и наше местоимение. Их цель — проникать в человеческое тело, и в зависимости от того, как мы поступаем, мы можем облегчить или затруднить им эту задачу.

Этот буклет рассказывает об инфекциях, передающихся половым путем (ИППП) и ВИЧ. О том, что нужно помнить, чтобы секс был безопаснее. О том, какое влияние на сексуальность и организм оказывают гормоны и хирургия.

Где бы на спектре идентичностей тебе не было бы комфортно, — мы надеемся, что ты найдешь здесь информацию, которая окажется тебе полезна.

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ) И ПАП-ТЕСТ

ВПЧ может вызывать целый ряд заболеваний. В частности, он может вызвать появление кондилом, или генитальных бородавок, и атипичных клеток, которые могут развиться в рак шейки матки. ВПЧ чрезвычайно распространен и легко передается при вагинальном или анальном сексе, а также через руки, при петтинге или через сексуальные игрушки. Не существует универсального, полностью решающего проблему способа защититься от ВПЧ, однако презервативы — кондомы или фемидомы, — обеспечивают определенную защиту.

Шведская система здравоохранения раз в три года предлагает ПАП-тест



(мазок на цитологию) для выявления атипичных клеток, если по паспорту твой гендерный маркер – Ж, и тебе больше 23 лет. Независимо от того, создано ли твое влагалище хирургом или было у тебя с самого рождения, ты можешь приобрести ВПЧ. Поэтому, хорошая идея – самостоятельно помнить о необходимости проходить контроль.

Если ты, юридически сменил пол на мужской, но не прошел хирургическую коррекцию, было бы разумно с твоей стороны самому раз в три года записаться на контроль /ПАП-тест. В самом конце буклета приведен перечень амбулаторий /клиник и их контактные данные.

ВИЧ И ИППП

ВИЧ представляет собой вирусную инфекцию, одним из способов передачи которой является половой контакт. Эта инфекция считается хронической, поскольку на сегодняшний день не найдено средства, способного вылечить от ВИЧ. Имеются лекарственные препараты, которые в большинстве случаев снижают содержание вируса в организме и позволяют людям-носителям ВИЧ избежать развития инфекции в СПИД.

Инфекции, передающиеся половым путем ИППП – это другой пример инфекций, которые передаются при различных видах секса. Их вызывают микроорганизмы или вирусы, попадающие в организм. Эти инфекции часто, но не всегда, удается вылечить или

держат под контролем. Если ты боишься, что мог /-ла заразиться ИППП, или испытываешь неприятные ощущения, обязательно проверься у врача. Всегда лучше узнать наверняка и начать лечение, чем оставаться в неведении и беспокоиться.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС И ВИЧ

Безопасный секс – это секс, при котором риск передачи ВИЧ минимален. Имеется масса примеров безопасного секса, например, ласки, оральный секс без эякуляции спермы в рот, и использование с сексуальных игрушек.

Если, кроме тебя, сексуальными игрушками пользуются другие, надевай презерватив на игрушку и заменяй его новым каждый раз, когда игрушкой

собирается воспользоваться другой человек. Используй новый презерватив также при переходе между вагинальным и анальным сексом, как с тем же партнер /-кой, так и при смене партнер /-ки.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ / ФЕМИДОМЫ

Презерватив обеспечивает самую лучшую защиту от ВИЧ, нежелательной беременности и большей части ИППП при анальном /вагинальном сексе. Использование презерватива предотвращает контакт между слизистыми партнеров и их биологическими жидкостями. Таким образом предупреждается передача инфекции. Презерватив надевается на половой член или на фаллоимитатор (дилдо). Имеется множество разновидностей презервативов, разнообразных форм,

размеров и из различных материалов. Пробуй сам /-а, чтобы найти, что лучше всего подходит именно тебе.

Если у тебя созданный медицинским вмешательством половой член (неофаллос или увеличенный благодаря гормональной коррекции клитор), на него может быть сложно надеть презерватив как следует. В таком случае партнер /-ка, с кем ты занимаешься сексом, может воспользоваться фемидомом. Фемидом – это защитное средство, которое вводится в принимающего партнер /-ку.

Большинство видов секса становятся приятнее и безопаснее с использованием лубриканта (смазки). Используйте с презервативом /фемидомом только лубриканты на водной или сили-

коновой основе. От средств на другой основе презерватив /фемидом становится хрупким и рвется.

ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ – ДКП (PrEP)

Бывает ли, что вы используете презервативы только иногда, или же обходитесь совсем без них? Может вы хотите минимизировать вероятность инфицирования ВИЧ, но презервативы вам не всегда подходят. В таком случае вам может помочь ДКП – что представляет собой таблетки, которые принимаются раз в день. ДКП (PrEP) означает – пред-контактная, доконтактная профилактика ВИЧ. Препарат называется Трувада, но существуют и более дешевые варианты от других производителей, которые называются по-другому.



- Если вы хотите использовать ДКП, вам нужно убедиться, что вы не инфицированы ВИЧ.
- ДКП представляет высокий уровень защиты от ВИЧ, но не 100%.
- Если вы пропускаете прием таблетки, эффективность препарата падает. Принимайте препарат каждый день!
- ДКП не защищает от хламидии, гонореи или сифилиса. Презервативы – единственный способ снизить вероятность передачи ИППП.
- ДКП могут вызывать побочные эффекты.

- Важно проводить дополнительный осмотр у врача во время принятия ДКП. Попросите своего врача свериться с последними рекомендациями Референт-группы по анти-вирусной терапии “Referensgruppen för antiviral terapi”.

ДКП – утвержденный в Швеции медицинский препарат, и попадает под систему по защите от высоких расходов, это означает, что вы никогда не платите более 2200 шведских крон в год за отпускаемые по рецепту врача препараты.

Рекомендации:

- Установите будильник – ежедневное напоминание на мобильном телефоне: либо в стандартном

приложении, либо в любом специальном медицинском приложении.

- Носите препарат в сумке, или в большом контейнере – например в брелоке на ключах.
- Оставьте ДКП в месте, которое вы видите каждый день: например в ванной у зубной пасты или у кофемашины.

КОГДА РАССКАЗАТЬ?

Немало трансгендерных людей не рассказывают партнерам о своем прошлом или своей идентичности. Важно, что каждый сам /-а решает, как поступить.

Если ты решил /-а рассказать об этом,

может быть нелегко выбрать подходящий момент для признания. Как же определить подходящую ситуацию или момент? Можно посоветовать выбрать момент, когда вы находитесь в обществе других людей, до того, как вы окажетесь одни в интимной ситуации. К сожалению, случается и так, что не-трансгендерам оказывается сложно понять и принять подобное признание. Случается даже, что ситуация может быть связана с риском для того /той, кто раскрывает свою идентичность. Чаще всего всё проходит хорошо, но важно помнить об осторожности.

Что конкретно сказать, зависит, конечно же, от ситуации и от собеседника. Но можно, например, сказать: «хочу, чтобы ты знал(а), – мужское /женское тело у меня не от рождения».



Если у тебя небинарная идентичность, можно сказать, что ты не воспринимаешь себя как мужчину или как женщину. Может быть, тебе понадобится объяснить и подсказать, как ты сам /-а хочешь, чтобы твое тело воспринимали, и как и где к тебе прикасались, чтобы секс доставлял приятные ощущения. Чтобы избежать употребления неправильного местоимения во время секса или в начинающих складываться отношениях, лучше откровенно поговорить об этом как можно раньше.

Вопреки тому, как ты сам /-а воспринимаешь свою идентичность, разные части твоего тела могут казаться более или менее подходящими твоей идентичности. Но как ты их используешь и как ты их называешь, ты решаешь только сам(а).

ГОРМОНЫ И СЕКС

Есть два вида гормонов, которые играют центральную роль в гормональной коррекции при смене пола: эстроген и тестостерон. Они воздействуют на весь организм в огромной степени, и при гормональной терапии даже ощущения при сексе обычно претерпевают изменения. Индивидуальное восприятие и ощущение этих изменений различается. Оба гормона заставляют организм снова войти в своего рода период полового созревания.

В результате воздействия тестостерона голос огрубляется, менструации прекращаются, увеличивается мышечная масса, подкожная жировая ткань перераспределяется, начинается рост бороды и усов, увеличивается волосяной

покров тела. Клитор начинает расти, и некоторые испытывают повышенное сексуальное влечение.

Влияние эстрогена выражается в увеличении количества подкожного жира, очертания тела изменяются, округля бока и ягодицы. Под воздействием эстрогена увеличиваются грудные железы, уменьшается волосяной покров тела, труднее возникает эрекция.

Ощущение трансформации особенно заметно в течение первого года терапии, пока организм привыкает к новому гормональному фону, и со временем сексуальность обычно стабилизируется. Какие изменения происходят с организмом, и каковы темпы этих изменений, – очень индивидуально, и существенно различается у разных людей.

ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР («ПОСТ-ОП»)

После хирургической процедур важно помнить, что процесс заживления занимает время. Риск передачи инфекций особенно велик для тканей, которые не полностью зажили. Лучше всего посоветоваться с врачом, когда тебе будет безопасно снова начать вагинальный /анальный секс.

Не спеши, веди себя осторожно, прислушивайся к сигналам своего организма. Оставайся в границах того, что ощущается приятным, не допускай стресса. Твои новые органы останутся у тебя на всю жизнь, ты обязательно успеешь полностью испытать все самое лучшее.

Если тебе хирургически создали ванигу, то помни, что новое влагалище настолько же уязвимо для инфекций, передающихся половым путем, как и естественное влагалище. Большая часть неовагин не имеет естественной лубрикации (смазки), и поэтому чрезвычайно важно при сексе применять лубрикант, что делает секс приятнее и безопаснее. Недостаток лубриканта может привести к физическим повреждениям и трещинам стенок вагины, увеличивая риск передачи ВИЧ и ИППП.

ОБСЛЕДОВАНИЯ / АНАЛИЗЫ

Регулярно обследоваться на ВИЧ или ИППП означает устранить причины для неуверенности и беспокойства и для тебя, и для твоего сексуального пар-

тнера или партнеров. В случае выявления инфекции вы сможете получить быструю квалифицированную помощь. Как часто следует делать тест? Раз в три месяца, полгода или раз в год?

Может понадобиться до восьми недель, чтобы ВИЧ тест с уверенностью показал, если передача вируса произошла. Но если ты волнуешься, пройди тест, можно даже через пару недель. Ранний диагноз – всегда будет лучшим решением для твоего здоровья.

ПРИ ОБСЛЕДОВАНИИ ПОМНИ

- Ты имеешь право на бесплатное обследование /анализ и лечение ВИЧ и большинства ИППП.
- Важно до начала обследования со-

общить врачу, какие виды секса ты практиковал, так как возбудители ИППП могут находиться на тканях пениса и вагины, на слизистой рта, в горле, и в анусе.

- Ты имеешь право сохранять анонимность при обследовании на ВИЧ.
- Обследование можно пройти, например, в поликлинике (Vårdcentralen) больнице или амбулатории венерологической клиники (Sesam). Если ты в юношеском возрасте, можно проверить в молодежной амбулатории (Ungdomsmottagning). Имеются также амбулатории, которые предназначены специально для мужчин, которые практикуют секс с мужчинами.

ЗДЕСЬ МОЖНО ПРОВЕРИТЬСЯ В СТОКГОЛЬМЕ

Молодежная амбулатория школ Стокгольма

Если тебе нет 23 лет, ты можешь обратиться для обследования в молодежную амбулаторию. Здесь также можно получить консультации по использованию превентивных и профилактических средств и пройти тест на беременность. Клиника сертифицирована для работы по специфике ЛГБТ, поэтому персонал компетентен в области трансгендерных вопросов.

Тел.: *08-508 32 740*

Адрес: *Observatoriegatan 20 (погугли, чтобы уточнить адрес)*

Сайт: *stockholm.se/ungdomsmottagning*

Venhälsan

Сюда ранее обращалась в первую очередь к гомо- и бисексуальным мужчинам, но в настоящее время открыта для представителей любой гендерной идентичности и сексуальной ориентации. Здесь работает персонал, компетентный в трансгендерных вопросах. Единственное только, они не проводят гинекологических исследований.

Тел.: *08-616 25 00*

Адрес: *Больница Södersjukhuset, Sjukhusbacken 14 (погугли, чтобы уточнить адрес)*

Сайт: *sodersjukhuset.se/venhalsan*

Gynekologisk HBT-mottagning

Гинекологическая амбулатория ЛГБТ при больнице Södersjukhuset в Стокгольме имеет компетентный персонал

в вопросах трансгендерности. Они принимают людей нуждающихся в гинекологическом исследовании, в независимости от гендерной идентичности.

Тел.: 08-616 11 44

Адрес: *Sjukhusbacken 10 в больнице Södersjukhuset*

Сайт: *sodersjukhuset.se/MOL (погугли, чтобы утонить адрес)*

ОБЩЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА

Такую возможность общения ты получишь, обратившись в ближайшее отделение RFSL (Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter – Шведское общество защиты прав гомосексуалов, бисексуалов и трансгендеров). Для

лиц моложе 26 лет в RFSL-Стокгольм есть две группы: Группа поддержки Transit stödgrupp и Группа диалога Transit samtalsgrupp. Группа поддержки предназначена для тех, кто находится в процессе смены пола, а группа диалога обращена ко всем молодым трансгендерам.

В стокгольмском отделении RFSL есть также Transcafét (Транс-кафе), группа для встреч трансгендеров любого возраста. Календарь мероприятий можно найти на rfslstockholm.se или позвонить по тел. +46 (0)8 501 629 50.

Если ты нуждаешься в профессиональной помощи и поддержке, обратись к следующим кураторам, имеющим многолетний опыт в волнующих трансгендеров вопросах:

Эва Ханссон (Eva Hansson)

hbt-mottagningen@evahansson.com

073-818 56 55

ЧТО ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ

Поищите вариант на своем языке в крайней справа строке меню

en.sexperterna.org

О здоровье для тех, кто продает секс

rodaparaplyet.org/en (на английском)

2018, второе издание

