

**SE<sup>PER</sup>TERNA**

**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 нравится, это попробовать секс с самим или самой собой. То есть взять инициативу в свои руки и найти те практики, которые доставляют тебе наслаждение. А



уже занимаясь сексом с партнерами и партнерками, ты сможешь показать, что тебе нравится и хочется, и вы вместе сможете исследовать все те радости, которые можно испытать.

В обществе существуют сложившиеся нормы и ожидания: человек рождается либо девочкой, либо мальчиком, и затем вырастает в женщину и мужчину, соответственно. И хотя, конечно же, существуют другие гендеры и гендерные идентичности с которыми мы идентифицируем себя, сложившиеся нормы являются причиной того, что есть люди, которые плохо себя чувствуют, и подвержены заниженной самооценке и депрессии.

Иногда поддержку находят в алкоголе или наркотических веществах, чтобы

справиться с неудовлетворенностью жизнью. Это может на время облегчить неприятные переживания и подавленность, однако не является долгосрочным решением для того, чтобы начать чувствовать себя хорошо.

Хорошее здоровье — это не только отсутствие болезни, а еще и хорошие самочувствие и настроение. Есть способы их улучшить - окружить себя хорошими людьми, общаться с теми, кто находится в похожих ситуациях, 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 /-ой.

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 ни было комфортно, — мы надеемся, что ты найдешь здесь информацию, которая окажется тебе полезна. А еще больше информации ты найдешь на сайте [transformering.se](http://transformering.se) (на шведском языке).

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

слизистых оболочек в теле. 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 — Женщина, и тебе больше 23 лет. Независимо от того, создано ли твое влагалище хирургом или было у тебя с самого рождения, ты можешь приобрести ВПЧ. Но в первом случае, клиника





скорее всего не станет проводить такой тест.

Если ты, транс-парень, с юридическим маркером Мужчина, но у тебя осталась шейка матки, 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.

Существует достаточно эффективная вакцина от ВПЧ, которая защищает от появления атипичных клеток и возможного рака. С 2021 года эта вакцина предлагается бесплатно всем школьникам и школьницам в Швеции. Если тебе до 26 лет, и еще не предложили сделать вакцину, то подумай о возможности привиться за свой счет!

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

Вирус иммунодефицита человека — вирусная инфекция, передающаяся, в том числе, и во время секса. ВИЧ ослабляет иммунную систему, что делает людей восприимчивыми к инфекциям, с которыми обычно иммунная система справляется. На сегодняшний день ВИЧ в Швеции — хроническая инфекция. Вакцины от ВИЧ или лекарств, которые полностью избавляют от вируса, не существует. Однако разработаны препараты и эффективная терапия, которые в большинстве случаев снижают вирусную нагрузку и препятствуют развитию и переходу ВИЧ — инфекции в стадию СПИДа.

В теле человека ВИЧ находится в крови, сперме, и некоторых других биологических жидкостях. ВИЧ передается через незащищенный анальный, вагинальный и оральный секс. Презервативы и ДКП / PrEP (см. далее в брошюре) хорошо защищают от передачи ВИЧ.

Около половины людей, приобретая ВИЧ, испытывают так называемые первичные проявления инфекции, как правило в течение одной — четырех недель. Зачастую эти признаки схожи с симптомами простуды. Возможными симптомами являются высокая температура, опухшие лимфатические узлы, мышечная боль и боль в суставах, кожная сыпь, боли в горле. Вирусная нагрузка во время этой стадии очень высока, и ВИЧ легко передается во время занятия сексом без презерватива.

На этой стадии большинство людей не знают о том, что они ВИЧ-позитивны. Если вы занимаетесь анальным или вагинальным сексом без презерватива, то хорошей идеей будет регулярное тестирование на ВИЧ. Пройдите тест как можно скорее, если вы подозреваете наличие первичных проявлений инфекции. Диагноз на ранней стадии означает, что вы начнете лечение скорее, что хорошо как для вас, так и для других. Современная антиретровирусная терапия радикально подавляет ВИЧ. Неопределяемая вирусная нагрузка означает нулевой риск передачи ВИЧ. Undetectable = Untransmittable

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 держать 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.

Если ты хочешь почитать больше о более безопасном сексе, ИППП и ВИЧ, то в интернете можно найти много хорошей информации. Для молодежи мы рекомендуем сайт [umo.se](http://umo.se) (на шведском), а для взрослых [ru.sexperterna.org](http://ru.sexperterna.org)



## **БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС И ВИЧ**

- Более безопасный секс — это секс, при котором риск передачи ВИЧ минимален. Имеется масса примеров более безопасного секса - ласки, оральный секс без эякуляции (принятия спермы) в рот, или использование секс-игрушек.
- Анальный и вагинальный секс с презервативом, также считается более безопасным.
- Анальный и вагинальный секс без презерватива с ВИЧ-положительным человеком, принимающим терапию, и неопределяемой вирусной нагрузкой, также считается более безопасным.
- Еще один способ снизить веро-



ятность получения ВИЧ — начать доконтактную профилактику ВИЧ — ДКП (PrEP).

- 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 если ты переходишь от вагинального секса к анальному, как с одним человеком, так и несколькими.

## ***ПРЕЗЕРВАТИВЫ / ФЕМИДОМЫ***

Презерватив обеспечивает наилучшую защиту от ВИЧ, нежелательной бере-

менности и большей части ИППП при анальном /вагинальном сексе. 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.

Презервативы бывают разного размера. Золотое правило — большего размера пенису подходит больший презерватив, и наоборот.

Если у тебя член создан медицинским способом (неофаллос) или с помощью тестостерона, то может быть сложно использовать презерватив. В таком случае принимающие партнеры могут воспользоваться фемидомом. Феми-

дом — это защитное средство, которое вводится в принимающего партнера /-ку.

Большинство видов секса становятся приятнее и безопаснее с использованием лубриканта (смазки). Используйте только лубриканты на водной или силиконовой основе. От средств на другой основе презерватив /фемидом может порваться.

## ***ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ — ДКП (PrEP)***

Бывает ли, что ты не всегда используешь презервативы, или же обходишься совсем без них? Может ты и хочешь минимизировать вероятность инфицирования ВИЧ, но использование презерватива по какой-то причине не

всегда подходит. В таком случае может помочь Доконтактная профилактика, которая подразумевает прием лекарственного препарата, уменьшает риск передачи ВИЧ.

- Если ты хочешь начать ДКП, тебе нужно убедиться, что у тебя нет ВИЧ.
- ДКП представляет высокий уровень защиты от ВИЧ, но не 100%.
- Если ты пропускаешь прием таблетки, эффективность препарата падает. Принимай препарат каждый день!
- ДКП не защищает от хламидии, гонореи или сифилиса. Презервативы — единственный способ

снизить вероятность передачи этих ИППП.

- Препарат может вызывать побочные эффекты.
- Важно проводить периодические осмотры во время ДКП. Уточни подробности у врача.
- Попроси своего врача свериться с последними рекомендациями Референт-группы по анти-вирусной терапии “Referensgruppen för antiviral terapi”.

Это означает, что ты никогда не платишь более 2400 шведских крон в год за отпускаемые по рецепту врача препараты. На сегодняшний день ДКП доступна во многих регионах Швеции,

но в разных городах сроки ожидания начала профилактики могут различаться. Более подробную информацию касательно твоего места проживания можно посмотреть по ссылке — [rfsi.se/verksamhet/halsa-sexualitet-och-hiv/prep/](https://rfsi.se/verksamhet/halsa-sexualitet-och-hiv/prep/)

Рекомендации! Легко забыть, что пора принять лекарство. Вот несколько советов:

- Установи будильник ежедневное напоминание на мобильном телефоне: либо в стандартном приложении, либо в любом специальном медицинском приложении.
- Носи препарат в сумке, или небольшом контейнере, который можно пристегнуть к ключам.



- Оставь лекарство в месте, которое ты видишь каждый день: например, в ванной у зубной пасты или у кофе машины.

## **КОГДА РАССКАЗАТЬ?**

Много трансгендерных людей и людей с транс-опытом не рассказывают партнерам о себе или своей идентичности. И действительно, это только тебе решать, как поступить.

Если же ты хочешь рассказать, то бывает трудно выбрать подходящий момент. Подходят ли некоторые ситуации или места лучше или хуже? Например, можно рассказать тогда, когда вы находитесь в месте, где есть другие люди, до того, как вы окажетесь абсолютно одни в интимной ситуации. Такое, к сожа-



лению, бывает, что не-трансгендерам сложно понять, и даже случается, что ситуация бывает рискованной для того /той, кто делает каминг-аут. Будет не лишним заранее продумать, как и где рассказать о себе, но чаще всего, все проходит хорошо.

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 начинающихся складываться отношениях, лучше откровенно поговорить об этом как можно раньше.

Вопреки тому, как ты 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, решаешь только ты.

## ***ГОРМОНЫ И СЕКС***

Есть два вида гормонов, которые играют центральную роль в гендерно-аффирмативной гормональной терапии: эстроген и тестостерон. Они в большой степени воздействуют на весь организм, и обычно при гормональной терапии даже ощущения при сексе претерпевают изменения. Индивидуальное восприятие этих изменений различается - оба гормона возвращают организм 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, добавляя формы бокам и ягодицам. 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 ты можешь начать пробовать вагинальный /анальный секс.

Не спеши поначалу, прислушивайся к сигналам своего организма. Оставайся в границах того, что ощущается приятным, не допускай стресса. Твои новые части тела с тобой на всю жизнь, ты обязательно успеешь полностью испытать все самое лучшее.

Если тебе хирургически создали вагину, то помни, что она настолько же уязвима для инфекций, передающихся половым путем, как и вагины тех, кто с ними родился. Большая часть неовагин не имеет естественной лубрикации (смазки), и поэтому чрезвычайно важно при сексе использовать лубрикант для более приятного и безопасного секса. Недостаток лубриканта может привести к физическим повреждениям и трещинам стенок вагины, увеличивая риск передачи ВИЧ и ИППП.

## **ОБСЛЕДОВАНИЯ / АНАЛИЗЫ**

Взять и пройти тестирование на ВИЧ и ИППП, означает обезопасить себя и тех, с кем ты занимаешься сексом. Это единственный способ узнать, есть ли у тебя инфекция, устранить причины для беспокойства, и получить быструю помощь в случае выявления инфекции. Некоторые проверяются, когда чувствуют, что уже пора, другие предпочитают регулярно следить за сексуальным здоровьем, например, каждые три, шесть или двенадцать месяцев.

Может понадобиться до двух месяцев после секса, чтобы ВИЧ тест с уверенностью показал, произошла ли передача вируса, но часто можно пройти тест уже через пару недель. Соберись и пройди тестирование, если волнуешь-

ся. 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 сообщить врачу, какие виды секса ты практикуешь, так как возбудители ИППП могут находиться на тканях пениса и вагины, на слизистой рта, в горле, и в анусе.
- Попроси сделать тест на хламидию, сифилис, гонорею и микоплазму.
- Если ты не привит от Гепатита А и В, попроси бесплатную прививку.

## ***ЗДЕСЬ МОЖНО ПРОВЕРИТЬСЯ В СТОКГОЛЬМЕ***

(Погуглите их адреса в интернете и контактные данные.)

### **Venhälsan, больница Södersjukhuset, Стокгольм**

Клиника в первую очередь ориентируется на тестирование гомо- и бисексуальных мужчин и транслюдей. Единственное, они не проводят гинекологических исследований.

### **Gynekologisk HBT-mottagning**

Гинекологическая амбулатория при больнице Södersjukhuset в Стокгольме имеет компетентный персонал в вопросах трансгендерности. Принимает людей, нуждающихся в гинекологиче-



ском исследовании, вне зависимости от гендерной идентичности.

### **Stockholms Mottagning För Sexuell Hälsa**

Эта клиника принимает вне зависимости от гендерной идентичности. Предлагает как тестирование на ИППП, так и проводит гинекологические исследования.

### **Mama Mia Citymottagningen för Sexuell Hälsa**

Эта клиника принимает вне зависимости от гендерной идентичности. Предлагает как тестирование на ИППП, так и проводит гинекологические исследования.

### **RFSU Kliniken**

Эта клиника принимает вне зависимости от гендерной идентичности. Пред-

лагает как тестирование на ИППП, так и проводит гинекологические исследования.

## **Бесплатный экспресс-тест на ВИЧ от РФСЛ можно сдать:**

В Стокгольме: [testpoint.se](https://testpoint.se)

В Эребру: [orebro.rfsl.se/halsa/testpoint](https://orebro.rfsl.se/halsa/testpoint)

В Гетеборге: [checkpointgoteborg.org](https://checkpointgoteborg.org)

В Сконе: [safe6.nu/hiv-test](https://safe6.nu/hiv-test)

## **ОБЩЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА**

Встретиться с другими и пообщаться можно, обратившись в ближайшее отделение организации RFSL. 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 уже контакти-

рует с системой здравоохранения, а группа диалога обращена ко всем молодым трансгендерам.

В стокгольмском отделении RFSL есть также Transcafét (Транс-кафе), группа для встреч трансгендеров любого возраста. Информацию можно получить, написав [info@stockholm.rfsl.se](mailto:info@stockholm.rfsl.se) или на нашей странице [Facebook.com/rfsl.stockholm](https://www.facebook.com/rfsl.stockholm).

Если ты нуждаешься в профессиональной помощи и поддержке, обратись к кураторам, имеющим опыт поддержки трансгендерных людей. В Стокгольме есть несколько кураторов, но мы рекомендуем обратиться к Эве Ханссон (Eva Hansson), которая ранее работала в РФСЛ по адресу [hbt-mottagningen@evahansson.com](mailto:hbt-mottagningen@evahansson.com)

## **ЧТО ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ**

Для взрослых: [ru.sexperterna.org](https://ru.sexperterna.org)

Для молодежи: [umo.se](https://umo.se) (на шведском)

Транс-сайт от РФСЛ и РФСЛ Молодежи: [transformering.se](https://transformering.se) (на шведском)

Секс и здоровье для тех, кто продает секс: [sexwork.sexperterna.org/en](https://sexwork.sexperterna.org/en)  
(на английском)

## **SEXPERTERNA**

**Sexperterna (Сексперты) отвечают на любые вопросы о сексе, отношениях и наслаждении. Ищите наши страницы в фэйсбуке, Инстаграме и Qruiser.com. Везде под именем Sexperterna. Устали от социальных сетей — у нас есть чат на сайте [sexperterna.org](http://sexperterna.org).**