

## Sesso sicuro

### Una guida alla sessualità e alla salute riproduttiva per donne attratte dal proprio sesso.

Questo documento è dedicato a ogni donna che intrattenga rapporti sessuali con altre donne occasionalmente, regolarmente o per chi sta prendendo in considerazione questa possibilità. Lo scopo è di fornire informazioni a tutte le donne che hanno rapporti sessuali con altre donne, a prescindere da come si identifichino (ad esempio come lesbica, queer, bisessuale, gay, etero, butch, femme, Dyke, o nulla di tutto questo) o da come questa identità possa cambiare nel tempo. Ha lo scopo di aiutarci a compiere scelte consapevoli sulle nostre pratiche sessuali, con chiunque le mettiamo in pratica. Sappiamo che le donne attratte da persone dello stesso sesso hanno una vasta gamma di esperienze sessuali e desideri differenti. Abbiamo perciò basato questo documento sul presupposto che i rischi di infezioni sessualmente trasmissibili siano relativi a determinati comportamenti, e non all'orientamento sessuale o identità.

*Per una versione più completa di questa risorsa fare riferimento a: <http://www.fpanz.org.nz> (traduzione in italiano a cura di <http://femminismo-a-sud.noblogs.org>)*

Parliamo di sesso...

Parlare di sesso è importante, sia che ci si trovi a vivere una lunga relazione monogama, sia che si sia specialiste in rapporti di una notte, o che ci si trovi da qualche parte in un punto imprecisato tra queste due posizioni. Parlare di sesso può essere imbarazzante per molte donne, ma è essenziale per verificare ciò che si reputa sicuro e mette a proprio agio, fisicamente ed emotivamente.

Negoziare le nostre pratiche sessuali può essere sia responsabilizzante che decisamente sexy.

Parla con la/e tue partner(s) di ciò che ti eccita e di ciò che non ti piace, e di quali siano i tuoi confini sessuali. Divulga il contenuto di questo documento!

Consenso

Sii chiara su ciò che vuoi, e fino a che punto vuoi spingerti in qualsiasi attività, e riconosci a te stessa il giusto valore in modo da restare coerente. L'unico modo per sapere con certezza se qualcuno ti ha dato il proprio consenso, è se ti viene detto. Verifica cosa desidera la tua partner sessuale. Sii attenta al linguaggio del suo corpo. Controlla se si sente a proprio agio, come parte della vostra conversazione erotica - un "così va bene?" sussurrato o "Vuoi andare oltre?" - può essere molto sexy. Fermati se la partner ti dice che qualcosa non va.

La coercizione non va mai bene. Ogni individuo ha il diritto di dire "No", o di cambiare idea in qualsiasi momento, anche nel caso in cui abbia sempre detto "Sì" in precedenza. Il sesso senza consenso è stupro. Il sesso, con qualcuno che è troppo alterato a causa di consumo di droghe o alcool per dare il proprio consenso, è stupro. La legge neozelandese ora riconosce che le donne possono stuprare o violare sessualmente altre donne.

Sesso più sicuro

Sesso sicuro

Il rischio di trasmissione di infezioni sessualmente trasmissibili (IST), compreso l'HIV, tra le donne è inferiore a quello tra uomo e donna e tra uomo e uomo. Il rischio comunque esiste.

Studi hanno verificato la presenza di herpes e papillomavirus in donne che non hanno mai avuto rapporti sessuali con gli uomini. Non si può giudicare una persona dall'aspetto sano come sicuramente sana e libera da malattie sessualmente trasmissibili. Molte malattie sessualmente trasmissibili non presentano segni o sintomi. L'unico modo di individuarle è quello di effettuare un test per le malattie sessualmente trasmissibili.

Ci sono alcune cose che puoi fare per rendere il sesso più sicuro e per dimostrare che ti preoccupi per la tua propria salute e benessere, e per quella della partner.

Il principio di base è evitare lo scambio di fluidi corporei. Mantieni i fluidi corporei della partner lontano dal tuo corpo! Ciò include secrezioni vaginali, sangue, spurgo proveniente da piaghe causate da malattie sessualmente trasmissibili, e latte materno.

È importante valutare i nostri rischi e prendere in considerazione tutte le modalità utili a minimizzare la probabilità di trasmissione dell'infezione. Comunicazione e onestà sono importanti tra partners.

Ricorda: per trasmettere una malattia sessualmente trasmissibile, bisogna prima essere contagiati!

### Sesso orale

Con il termine sesso orale - o cunnilingus – si indica il leccare, baciare, succhiare o lambire la clitoride, le labbra e la vagina. È piacevole per la maggior parte delle donne.

Se una donna ha ferite aperte e tagli in bocca potrebbe essere a rischio di contagio di malattie sessualmente trasmissibili attraverso il sesso orale. Il rischio di trasmissione è maggiore per la persona che effettua il sesso orale, cioè la persona che bacia/lecca/succhia. Se la partner ha un'infezione vaginale o il ciclo mestruale e siete d'accordo di fare sesso orale, usa una diga in lattice o apri longitudinalmente un preservativo tagliandolo per coprire la sua zona genitale. Potete a tale proposito usare lubrificanti.

### Penetrazione

Inserire oggetti di grosse dimensioni all'interno della vagina come pugni e giocattoli può causare lacerazioni, rendendovi più suscettibili alla trasmissione di batteri e virus.

### Penetrazione vaginale con le dita/ Fisting

Tale penetrazione comprende l'uso delle dita e a volte delle mani per carezzare la vulva, penetrarla e muoverle nella vagina. Il fisting implica la penetrazione della vagina o dell'ano di una donna con un'intera mano. Se decidete di dedicarvi a questa attività, è essenziale cominciare lentamente e con poche dita, e successivamente aumentare. È anche importante ritrarre la mano in maniera ugualmente lenta e delicata. Mantenere le unghie corte, togliere anelli e braccialetti e usare lubrificanti aiuta a prevenire eventuali fastidi, lacerazioni o ferite della vagina e perciò le possibilità per le infezioni di raggiungere il flusso sanguigno diminuiranno. I batteri possono accumularsi sotto le unghie e perciò esiste la possibilità di infezioni vaginali. I guanti di lattice sono efficaci nel proteggersi dalle malattie sessualmente trasmissibili e posso anche rendere la penetrazione più facile e piacevole.

Se non utilizzi guanti di lattice, lavati accuratamente le mani con acqua calda e sapone prima di penetrare la partner.

### Utilizzo dei giocattoli sexy

Quando scegliete giocattoli sexy, siate realistiche sulle dimensioni! Lasciate che sia la donna che riceve a controllare l'azione, per evitare abrasioni. Condividere i giocattoli è un fattore di rischio per la trasmissione di malattie sessualmente trasmissibili, poiché molte infezioni riescono a sopravvivere nei fluidi della cervice, al fondo della vagina. I dildo possono essere utilizzati per effettuare sia la penetrazione anale che vaginale.

Alcune donne sono particolarmente critiche riguardo al loro uso per motivazioni personali e politiche. Lì si può trovare in svariate forme, dimensioni, colori, composizioni e materiali.

I dildo di silicone sono più facili da pulire e trasmettono il calore, perciò se della giusta dimensione sono solitamente comodi, mentre i dildo di plastica e vetro sono più rigidi e possono causare più danni.

Il silicone è del resto più a rischio di venire danneggiato rispetto alla plastica, e potrebbe presentare qualche rischio.

Se il dildo si presenta lacerato in superficie, copriilo sempre con un preservativo, dal momento che la superficie rovinata lo renderà più difficile da tenere pulito. Usa preservativi nel caso in cui utilizzi lo stesso dildo con altre donne per evitare di trasmettersi vicendevolmente infezioni vaginali.

I butt plug sono fatti per essere inseriti nell'ano. Solitamente sono più brevi di un dildo, e terminano con una forma svasata per evitare che il dispositivo possa essere perso all'interno del retto. I preservativi non riescono a coprire adeguatamente i butt plugs, perciò è conveniente coprire con il preservativo l'intero butt plug per renderlo sicuro.

Un giocattolo utilizzato analmente non dovrebbe essere usato in vagina. Utilizza un preservativo per il sesso anale, quindi un nuovo profilattico per il sesso vaginale per evitare ogni contagio. E' più sicuro avere giocattoli diversi per usi diversi.

Dopo ogni uso, lava il dildo o il butt plug accuratamente con acqua tiepida e sapone.

Utilizzando i preservativi e lubrificante, cambiando i preservativi con le diverse partners, e lavando i giocattoli con attenzione è possibile eliminare il rischio.

I vibratori sono usati solitamente all'esterno dei genitali femminili per ottenere una stimolazione sessuale. I vibratori sono spesso molto utili per le donne che non riescono a raggiungere l'orgasmo durante la masturbazione o il sesso. Per le donne con ridotta mobilità, i vibratori possono essere meravigliosi. Per le donne che soffrono di ridotta sensibilità come conseguenza dell'avanzare dell'età, un vibratore è in grado di far loro provare piacere più facilmente.

I vibratori possono essere semplicemente un "di più" divertente ai giochi sessuali di alcune donne.

I vibratori non vanno utilizzati in caso di rash cutaneo, o in caso di presenza di gonfiori e lividi.

Usa il preservativo. Non dividerlo con partners diverse. Lavalo in acqua calda e sapone dopo aver rimosso le batterie.

## Sesso anale

Ciò può includere il rimming (leccare, usare la lingua per stimolare l'area che circonda l'ano e penetrarlo) e la penetrazione.

Nell'ano sono presenti numerosi batteri perciò utilizza le dighe di lattice o preservativi aromatizzati tagliati a pezzi nel senso della lunghezza. Utilizza lubrificante sul lato della diga o del preservativo a contatto con l'ano per evitare le sensazioni di attrito causate dal lattice alla partner.

Preparati alla penetrazione anale rilassandoti ad esempio con un bagno o un massaggio. Prima di tutto stimola la superficie dell'ano, penetrandolo lentamente e cominciando con qualcosa di piccolo. Il retto non ha alcuna forma di lubrificazione naturale, e non ha l'elasticità tipica della vagina perciò è assai più soggetto a lacerazioni rispetto alla vagina. Usa abbondantemente olio lubrificante e usa con attenzione i giocattoli e le dita /pugni. Non c'è "fine" al retto e gli oggetti rischiano perciò davvero di perdersi al suo interno, quindi stai attenta. E se fa male, fermati.

Pulisci i giocattoli sexy con sapone disinfettante dopo il sesso anale, anche se usati con il preservativo.

## Frottage/tribadismo

Include lo sfregamento o il premere la vulva contro alcuni parti del corpo della partner.

Se due donne sono sufficientemente elastiche o all'incirca della medesima corporatura può essere possibile il contatto diretto labbra – labbra e clitoride – clitoride.

Esiste il rischio di contagio di malattie sessualmente trasmissibili in caso di contatto e scambio di fluidi corporei. Utilizzate una diga di lattice per creare una barriera tra partners.

## Sport acquatici

Urinare sulla partner comporta un rischio molto basso di trasmettere un'infezione batterica alla partner.

## Sesso con gli uomini

Le donne fanno sesso con gli uomini per piacere e divertimento, per ragioni romantiche ed emotive, per rimanere incinte, per guadagnarsi da vivere, o perché sono costrette o abusate.

Molti donne lesbiche e identificate come omosessuali hanno fantasie sul sesso con gli uomini, mentre alcune hanno rapporti sessuali occasionali con gli uomini.

Indipendentemente dalla propria identità sessuale praticare sesso sicuro con partner di sesso maschile è importante. Praticare sesso vaginale e anale sicuro con uomini significa in generale utilizzare i profilattici con lubrificante a base acquosa.

Se hai avuto rapporti occasionali vaginali o anali non protetti con un partner di sesso maschile esegui un controllo per le malattie sessualmente trasmissibili dopo due - tre settimane.

Per evitare una gravidanza a seguito di rapporti sessuali non protetti, e sei non sei in menopausa, la pillola contraccettiva d'emergenza (spesso chiamata "pillola del giorno dopo") può essere assunta fino a 72 ore dopo il rapporto sessuale. È più efficace se presa entro le 24 ore dal rapporto. È disponibile presso i consultori, su prescrizione del medico della mutua e può essere acquistata in farmacia.

La donna ha un maggior rischio di contrarre una infezione rispetto all'uomo, poiché la vagina e il retto sono mucose più permeabili del pene.

Se hai una relazione con un uomo dovreste, prima di decidere se smettere o meno di usare preservativi, sottoporvi ad un test per le malattie sessualmente trasmissibili.

## SOSTANZE

### USO E ABUSO

L'uso di alcool e droghe è una parte importante della vita di alcune di noi. L'utilizzo di sostanze può condurci a correre rischi dal punto di vista sessuale, fisico ed emotivo, che non correremmo altrimenti. Alcool e droghe possono avere un'influenza considerevole sulla nostra sfera emotiva. Se fai uso di droghe in vena, non utilizzare siringhe già usate. Rischi di essere contagiata da HIV, epatite B e C. Tieni a portata di mano delle siringhe pulite. Farsi piercing, tatuaggi o tagli è rischioso poiché espone alle malattie virali trasmissibili col sangue (come l'HIV, l'epatite B e C), quando viene utilizzata l'attrezzatura sporca. Per non correre questo rischio, gli strumenti devono essere sterilizzati (se lo fai a casa, usa la candeggina) e bisogna evitare che i fluidi corporei di un'altra persona entrino nel nostro flusso sanguigno. Per fare piercing, tatuaggi o tagli ad un'altra persona mettetevi dei guanti, ed evitate che il sangue finisca nella vostra bocca se avete tagli o ferite. Se vi rasate, usate rasoi separati.

### E la cera?

Se vuoi far colare della cera sul corpo della partner, assicurati che sia cera di paraffina (sono solitamente di paraffina le candele che si usano in casa). La cera vergine, nonostante sia per molti gradevole all'olfatto, si scioglie ad alte temperature e può causare danni permanenti.

Infezione	Cos'è?	Come si trasmette?	Prevenzione	Cura.
Clamidia	Infezione della superficie	Condivisione di sextoy tra partner	Usare il preservativo sui	Antibiotici.

	dell'uretra o della cervice	senza l'uso di profilattico o senza averli puliti.	sextoys.	
Pidocchi e piatole	Insettini che si insediano nei peli pubici. Sono causa di infiammazioni e irritazioni.	Attraverso il contatto corporeo, di solito durante il sesso con una persona affetta.  I pidocchi possono essere trasmessi anche tramite l'uso in comune di lenzuola e vestiti con persone affette.	Difficile da prevenire. L'importante è lavarsi spesso.	Usare lozioni o shampoo adatti acquistabili senza ricetta presso le farmacie.
Gonorea	Infezione batterica della gola, dei genitali e del retto.	Rischio basso, solitamente attraverso la condivisione di utilizzati senza preservativo o senza essere stati puliti dopo l'utilizzo.	Usare il preservativo sui sextoys.	Antibiotici.
HIV	Virus che attacca i globuli bianchi del sistema immunitario, che viene danneggiato e quindi fa fatica a combattere le infezioni.	Avviene tramite il sangue, quindi se vengono condivisi sextoys sporchi di sangue infetto.	Usare il preservativo sui sextoys. Utilizzare guanti di latex e/o protezioni se praticate sesso in presenza di sangue e se si hanno tagli sulla pelle.	La malattia può essere controllata attraverso l'assunzione di antiretrovirali. Sono disponibili cure per le malattie secondarie e alcuni tipi di cancro.
Epatite A	Virus che attacca il fegato.	Si può trasmettere in caso di sesso anale praticato con la bocca (rimming).	Usare protezioni di lattice o le strisce di preservativo quando si pratica il rimming.	Esiste l'immunizzazione. Non esistono cure mediche.
Epatite B	Virus che attacca il fegato.	Si può trasmettere facilmente condividendo	Usare protezioni di lattice le strisce di preservativo	Molte persone riescono a guarire in maniera

		sextoys, tramite il sesso orale o il rimming, o ancora condividendo siringhe e rasoi.	durante il sesso orale e il rimming. Non condividere rasoi o siringhe.	spontanea. Esiste l'immunizzazione.
Epatite C	Virus che attacca il fegato.	Attraverso il sangue infetto, soprattutto se si usano siringhe.	Non condividere le siringhe.	Medicine antivirali.
HPV (Human Papilloma Virus)	Virus che si manifesta sotto forma di verruche che può trasformarsi in cancro alla cervice, oppure verruche genitali. Questo tipo di verruche sono diverse da quelle che si trovano sul resto del corpo.	Attraverso il contatto genitale (difficilmente le verruche sulle mani si possono trasmettere ai genitali)	Evitare il contatto tra genitali.  Effettuare regolarmente pap-test per controllare l'esistenza di qualche forma di cancro in fase iniziale.	Le verruche possono essere trattate con creme, congelandole o bruciandole.
Herpes genitale	L'herpes simplex è un virus che causa infezioni, solitamente sulla bocca e sulle labbra (herpes), o sui genitali.	Stretto contatto con chi ne è affetto.  Per esempio facendo sesso orale quando si ha l'herpes.  Attraverso la condivisione di sex toys utilizzati senza profilattico o senza averli puliti tra differenti partner.	Usare protezioni di latex durante il sesso orale quando si ha l'herpes.	Le lesioni dell'herpes guariscono da sole.  Gli antivirali possono ridurre il dolore e la gravità.  Tuttavia il virus rimane nel corpo.
Sifilide	Infezione della pelle oppure della mucosa che riveste l'area genitale. E' un'infezione	Stretto contatto corporeo.	I rischi si riducono usando preservativi sui sextoys.	Antibiotici.

	batterica.			
Trichonomiasi	Piccoli parassiti che causano l'irritazione della vagina.	<p>Condividendo sextoys tra partner senza l'uso del preservativo o senza averli puliti.</p> <p>Toccandosi i genitali, e poi toccando quelli del partner.</p>	<p>Usare preservativi sui sextoys. Pulirsi le mani in acqua calda saponata prima di toccarsi o di toccare il partner.</p> <p>Tenere le unghie corte.</p> <p>Usare guanti di lattice e lubrificanti.</p>	Antibiotici.
Vaginosi batterica	Infezione vaginale che causa perdite trasparenti maleodoranti	<p>Condividendo sextoys tra partner senza l'uso del preservativo o senza averli puliti.</p> <p>Toccandosi i genitali, e poi toccando quelli del partner.</p>	<p>Usare il preservativo sui sextoys. Pulirsi le mani in acqua calda saponata prima di toccarsi o di toccare il partner.</p> <p>Tenere le unghie corte.</p> <p>Usare guanti di lattice e lubrificanti.</p>	Antibiotici.
Candida	Infezione vaginale che causa prurito e irritazione.	<p>Condividendo sextoys tra partner senza l'uso del preservativo o senza averli puliti.</p> <p>Toccandosi i genitali, e poi toccando quelli del partner.</p>	<p>Pulirsi le mani in acqua calda saponata prima di toccarsi o di toccare il partner.</p> <p>Tenere le unghie corte.</p> <p>Usare guanti di lattice e lubrificanti.</p>	Crema o altri medicinali senza bisogno di ricetta medica
Cistite	Batteri nella vescica e nell'uretra che	<p>Sesso frequente.</p> <p>Asciugarsi da</p>	<p>Usare dei lubrificanti quando si fa sesso. Fare la</p>	Antibiotici.

	causano bruciore quando si urina, stimolo frequente ad urinare, dolore al basso addome e alla schiena.	dietro verso avanti dopo essere andate in bagno.  Comune nelle donne di ogni orientamento sessuale	pipì il prima possibile dopo aver avuto un rapporto vaginale. Pulirsi le dita e i sextoys se utilizzati sia nell'ano che nella vagina. Dopo essere andate al bagno, asciugarsi da davanti verso dietro. Tenere corte le unghie. Usare guanti di lattice.	
--	--	--	--	--

#### Preservativi.

Di preservativi ne esistono di tutte le larghezze, lunghezze, colori, sapori e materiali, molto lubrificati o non lubrificati. L'unico cosa importante è che il profilattico sia grande o piccolo abbastanza da non sfilarsi dal sextoys durante il rapporto. La regola d'oro è usarlo una volta sola. Puoi comprarli al supermercato, in farmacia oppure online. Usa profilattici lubrificati a base acquosa per ridurre l'attrito e per evitare il rischio di rottura. Se sei allergica al latex, sono presenti in commercio preservativi fatti con materiali alternativi.

#### Lubrificanti.

I lubrificanti possono migliorare i rapporti sessuali con penetrazione e ridurre il rischio di cistite. Possono essere usati per la stimolazione della clitoride, così come per la penetrazione anale e vaginale. Il lubrificante riduce il rischio di potenziali ferite e di abrasioni e perciò il rischio che le infezioni si propaghino alla pelle e al flusso sanguigno. Se usi sextoys o profilattici, i lubrificanti riducono l'attrito e il rischio di rottura del preservativo. Usa lubrificanti a base d'acqua per evitare di danneggiare la gomma. Alcuni lubrificanti sono aromatizzati, altri si scaldano a contatto con la pelle. Prima di utilizzare un lubrificante, assaggiane il sapore, e prima di usarlo mettilne un po' sulla superficie dell'avambraccio: in questo modo potrai sapere subito se sei allergica, oppure se non ti piace la sensazione che ti procura prima di metterlo nella vagina o nell'ano.

#### Protezioni.

I "dental dams", le dighe dentali, sono fogli di latex. Agiscono come barriere tra la vulva o l'ano, e la bocca. Sono abbastanza sottili da trasmettere calore e sensazioni, ma costituiscono un'efficace barriera contro le infezioni derivanti da secrezioni anali o vaginali. Al posto di una protezione di latex, puoi utilizzare un preservativo aperto, tagliato nel senso della lunghezza. Assicurati che la diga non abbia buchi tenendola controluce. Usa prima lubrificanti a base d'acqua nella vagina o nell'ano, per aumentare la stimolazione della partner. Tieni saldamente la barriera, in modo che non scivoli. Usala solo una volta. Puoi mettere prodotti a base non oleosa, come per esempio il cioccolato, per aggiungere un pizzico di fantasia al rapporto.

#### Guanti.



I guanti di lattice, o chirurgici, possono essere usati per la stimolazione con le dita o per il fisting. Creano una barriera contro le infezioni. Usati con del lubrificante possono essere un modo divertente e sexy di fare sesso. Girali al rovescio, annodali, e buttali nel cestino dopo averli usati.

Sicurezza in rete.

Uscire con persone conosciute su internet sta diventando un fenomeno sempre più diffuso. A causa della relativa facilità di conoscere e incontrare persone, gli appuntamenti dati via internet possono aumentare il sentimento di fiducia e la sensazione di vivere una relazione. Questo può esacerbare in seguito sentimenti di delusione, rigetto, tristezza e dolore nel caso in cui la relazione vada male. Ecco alcune idee per salvaguardare i tuoi sentimenti. Si possono applicare a tutte le relazioni, non solo a quelle nate sul web:

- Sii chiara con te stessa sul tipo di relazione che vuoi, e sii onesta, a questo proposito, sia con te stessa che con il tuo partner. Vuoi vivere una storia seria oppure qualcosa di passeggero?
- Fai una lista di quello che vuoi, e anche di tutto quello che non vuoi assolutamente, cercando di impegnarti per mantenere ciò che ti sei prefissata.
- Riconosci tutto ciò che di positivo sai dare alla tua relazione col partner. Rispettati, e aspettati che anche gli altri facciano lo stesso con te.
- Sii cauta nel dare i tuoi dati personali alle persone fino a che non hai veramente capito con chi hai a che fare.
- Condividi le tue aspettative con un tuo amico o una tua amica a cui importa veramente di te, fa loro sapere quando e dove ti incontrerai con quella persona, e dopo ogni appuntamento discuti con loro su com'è andata.
- Finché non ti senti completamente a tuo agio con quella persona, incontrala in luoghi pubblici.
- Rispetta sempre i tuoi tempi.

Controlli della propria salute sessuale.

Se vuoi essere sicura di non avere nessuna infezione, esegui controlli medici regolari. Fallo, se hai cambiato partner, se hai fatto sesso senza protezione (per esempio del sesso vaginale o anale senza aver usato il profilattico), oppure se noti qualche sintomo come rossore, prurito, oppure cambiamenti di colore, consistenza o odore, vesciche, ferite oppure se senti bruciore quando fai pipì. Prendi un appuntamento dal medico di famiglia, dal ginecologo, o in ospedale.

Fare il pap test: ecco quant'è importante per te.

E' consigliabile fare il pap test una volta ogni tre anni da quando hai rapporti sessuali e dai i venti anni d'età. Anche le donne che non hanno mai fatto sesso con gli uomini devono farlo regolarmente. Anche coloro che non si considerano eterosessuali potrebbero comunque avere dei problemi vaginali, come per esempio l'HPV (Human Papilloma Virus), virus che può essere trasmesso anche da donna a donna. Le donne che fumano si trovano esposte ad un livello di rischio di contrarre il cancro alla cervice più alto rispetto alle altre. La procedura del pap test è molto semplice: durante la visita il ginecologo o la ginecologa inserisce nella vagina uno speculum (che è uno strumento che inserito nella vagina permette al medico di vedere il collo dell'utero) e con una spatola rimuove alcune cellule della cervice. Lo scopo è quello di analizzare queste cellule per controllare ci siano segni di lesioni precancerose. E' importante la diagnosi precoce di queste eventuali cellule anomale per un trattamento più efficace, in ogni caso bisogna ricordarsi che non tutte le lesioni sono indicatori di tumore in senso assoluto. Praticamente nessuna donna si sente a suo agio nell'effettuare un pap test, o durante una visita ginecologica, ma per nessun motivo il test dovrebbe essere doloroso. Se non ti senti a tuo agio prima o durante il test, dillo al tuo medico. Insieme al pap test viene a volte effettuato l'esame pelvico. Può essere utile a scoprire se ci sono anomalie come fibromi (masse

solitamente benigne che si formano sulle pareti dell'utero) e cisti. Puoi scegliere se sottoporri o meno ad un esame pelvico. Il pap test e l'esame pelvico sono parte della regolare cura di se stesse. Se ti sei dovuta sottoporre ad un'isterectomia, parla con il tuo medico e insieme decidete se hai bisogno o meno di sottoporri al pap-test: potresti non averne bisogno se il tuo utero è stato rimosso e non hai mai avuto risultati anomali dal pap test, in passato.

### Visite senologiche

Il cancro al seno si sviluppa in circa una donna su dieci in Nuova Zelanda. E' più probabile nelle donne anziane, in quelle che non hanno avuto figli e quelle che hanno avuto un caso di cancro al seno in famiglia. Hai diritto a una mammografia gratuita a partire dall'età di 45 anni. Comincia a conoscere i tuoi seni, e quelli delle tue amanti! I seni sono meno gonfi subito dopo il ciclo e dopo la menopausa. Consulta un medico appena possibile se percepisci un nodulo. 80-90% dei noduli non sono cancerogeni, ma una diagnosi e un trattamento precoci sono più efficaci.

### Inseminazione e concepimento

La pianificazione prima del concepimento è una buona idea. Smetti di fumare e di bere. Riduci l'assunzione di caffeina. Evita le sostanze chimiche ambientali, incluse i prodotti chimici usati in giardino. Fai esercizio fisico e se sei sovrappeso cerca di perdere peso. Comincia a prendere acido folico, pari a 0,8 mg al giorno, un mese prima del concepimento previsto, e poi per 12 settimane in gravidanza. Ricorda: una donna più anziana ha minori possibilità di concepire. Le cliniche di fertilità possono aiutare garantendo donatori sicuri, sottoposti a screening per malattie come l'HIV. Cerca su Google "Fertilità", o controlla sotto "Fertilità" nelle pagine bianche locali. Se stai utilizzando un amico come donatore assicurati che abbia fatto un test HIV tre mesi prima della fecondazione e un controllo completo per escludere malattie sessualmente trasmissibili due settimane prima della fecondazione, e che abbia praticato sesso sicuro nel frattempo - vale a dire preservativi e lubrificante ogni volta, senza eccezioni. Assicurati di essere a conoscenza della storia clinica di ogni potenziale donatore e di eventuali altri fattori di rischio, come l'uso di droga. Dovrai anche prendere in considerazione accordi legali a riguardo di visite e tutela.

### Essere genitori/step - & co - parenting

Molte donne crescono bambini. Ci sono un certo numero di studi che dimostrano che le persone lesbiche e gay sono altrettanto brave nell'educazione dei figli quanto gli eterosessuali. I bambini cresciuti da genitori lesbiche e gay non hanno un rischio maggiore di confusione di identità di genere o qualunque patologia emotiva o comportamentale conosciuta. Quando i bambini sono il frutto di relazioni precedenti, il grado di coinvolgimento della compagna nella crescita del bambino deve essere decisa dalla coppia. Gli esperti raccomandano di parlare ai bambini della vostra sessualità, in modo aperto e onesto e contrastando le opinioni negative che potrebbero sentire attraverso una genitorialità positiva. È particolarmente importante trovare medici e pediatri coi quali poter essere aperte sulla vostra sessualità in caso vi trovaste una situazione di genitorialità.

### Sindrome Premestruale

I sintomi della sindrome premenstruale possono essere fisici, emozionali e comportamentali.

I sintomi più comuni sono:

- Disforia - depressione, ansia, irritabilità, rabbia, incapacità di concentrarsi, nervosismo
- Dolore al seno
- Ritenzione idrica
- Mal di testa
- Stanchezza o spossatezza
- Voglie alimentari - in particolare per il cioccolato, zucchero o sale

Alcune donne usano rimedi naturali, come olio di enotera, enagra, magnesio e vitamina E, anche se scientificamente non è provato che queste sostanze possano alleviare i sintomi. Tuttavia, il calcio (1200mg al giorno), ha dimostrato di avere benefici nei test.

Altri accorgimenti che le donne possono utilizzare sono:

- regolare esercizio aerobico - 30 minuti, 3 - 4 volte alla settimana, soprattutto nel periodo premenstruale
- Imparare tecniche di rilassamento
- pasti regolari, ad alto contenuto di carboidrati complessi, moderati in proteine e a basso contenuto di zuccheri raffinati e sale
- Ridurre al minimo l'alcol, il tabacco e la caffeina.

## Menopausa

La menopausa è un processo naturale che si verifica in tutte le donne, di solito intorno ai 45 -55 anni di età. Vi è generalmente una fase di transizione che dura diversi anni, caratterizzata da una crescente irregolarità nella frequenza e lunghezza del ciclo. Durante la menopausa il livello di estrogeni della donna cala e le mestruazioni alla fine si arrestano. I sintomi principali sono vampate di calore e sudorazioni notturne. Questo può disturbare il sonno, causando irritabilità e stanchezza alla donna in menopausa e alla sua partner. La vagina diventa meno elastica e molte donne sperimentano la secchezza vaginale, che può rendere il sesso doloroso. Alcune donne non hanno affatto sintomi. Le ossa si assottigliano durante il processo di invecchiamento, e il calo di estrogeni in menopausa può causare una minor durezza dell'osso.

La menopausa è spesso vista come la causa di depressione, ansia, smemoratezza e perdita di interesse per il sesso, ma non vi è alcuna prova che questi problemi si verifichino a causa della menopausa. Alcune donne segnalano un aumento del desiderio sessuale. La terapia ormonale sostitutiva diminuisce o elimina le vampate di caldo. Uno studio americano condotto su larga scala della durata di 8 anni è stato interrotto a metà nel 2004 quando la terapia ormonale sostitutiva combinata è risultata legata ad un aumentato rischio di carcinoma mammario invasivo, malattie al cuore, ictus e coaguli di sangue.

I benefici sono stati una riduzione del rischio di fratture dell'anca e del cancro del colon-retto.

Il Ministero della Salute consiglia alle donne che desiderano utilizzare la terapia ormonale sostitutiva perché causa di fastidiose vampate di calore e sudorazioni notturne, di farlo alla dose più bassa consentita e per il più breve lasso di tempo possibile.

Se stai entrando in menopausa i seguenti suggerimenti possono aiutarti:

- Le creme a base di estrogeni vaginali, disponibili su prescrizione medica, sono sicure a basse dosi. Aumentano l'umidità vaginale. Replens, un idratante vaginale non ormonale, è anche disponibile in alcune farmacie.
- Spiega alla tua partner come ti senti fisicamente e emotivamente, specialmente se hai una partner molto più giovane, che non sta sperimentando gli stessi cambiamenti fisici
- Usa molto lubrificante in caso di rapporto sessuale con penetrazione vaginale, o se questo risulta comunque doloroso dedicati al sesso non penetrativo e cerca altri modi per provare piacere ed essere intime
- Usa piumoni separati per ridurre al minimo l'interruzione del sonno
- E' parzialmente dimostrato che il rimedio a base di cimici fuga (noto anche come Black Cohosh) può ridurre le vampate di calore e le sudorazioni notturne. Esso però richiede diversi mesi per diventare efficace, è costoso e ci sono pochi dati sulla sua sicurezza a lungo termine
- Svolgi regolarmente esercizio fisico, riduci lo stress, mangia bene, smetti di fumare e bevi alcolici con moderazione
- Le creme di progesterone naturale, soggette a prescrizione medica, possono ridurre le vampate di calore, anche se non ci sono prove cliniche per sostenerlo, e pochi dati sulla sua sicurezza.

## Libertà d'accesso agli operatori sanitari

E' importante sentirsi a proprio agio con il proprio medico. E' consigliabile trovare un medico gay o lesbica, o assicurarsi che il medico che avete scelto sia sereno riguardo alla vostra sessualità. Cercate negli annunci

pubblicati sui giornali dedicati agli omosessuali. Chiedete ai vostri amici chi sono i loro medici/terapisti, se si sentono a loro agio con loro e se sono contenti delle cure che ricevono.

Chiamate un numero gay/lesbico locale per sapere se hanno elenchi di medici e terapeuti/consulenti. Per ricevere la migliore assistenza sanitaria possibile, sarebbe meglio fidarsi apertamente con il proprio medico. Più ne sa su di te, meglio sarà in grado di aiutarti e potrai evitare domande non necessarie.

Confidarsi con il medico può metterti in difficoltà. Tuttavia, al momento di compilare il modulo di registrazione può essere un compito veloce come spiegare che non si utilizza la contraccezione perché non si è sessualmente attive con gli uomini, o si è in relazione con una donna, se si è in pre-menopausa.

Ricordati che meriti le migliori cure del caso, e che i medici del pronto soccorso hanno davvero visto di tutto. Puoi decidere di consultare il tuo medico di famiglia per le esigenze di salute più generali, e accedere a un servizio specializzato per quanto riguarda la tua salute sessuale.

Salute emotiva e capacità di recupero.

Tutte meritiamo di essere sane. Per diventare sane e restare in buona salute possiamo prenderci cura della nostra salute fisica e della nostra salute emotiva e spirituale.

Abbiamo bisogno di sviluppare strategie e competenze per affrontare e superare i momenti difficili. Ciò include capire che cosa può essere stressante per noi e apprendere le strategie e i modi di affrontare la situazione e trovando i nostri personali punti di forza, le persone chiave e le attività che ci fanno sentire bene con noi stesse.

Alcune strategie:

- Trovare il tempo per rilassarsi
- Dedicarsi alla meditazione o allo yoga
- Mangiare bene e fare esercizio fisico
- Farsi fare massaggi
- Coccolarsi e fare cose che piacciono
- Cambiare il proprio atteggiamento o approccio alle cose
- Modificare la propria situazione – in modo radicale, ad es. cambiare lavoro, terminare un rapporto malsano.

La capacità di recupero ci aiuta a riprenderci e recuperare dagli shock e dai colpi. È importante affrontare la realtà, e costruire ponti in grado di portarci dalle sfide attuali ad un futuro costruito in modo più sano e migliore. Stringere legami affettivi forti con la famiglia, gli amici, e i gruppi. È importante avere qualcosa da fare, una qualche finalità e qualcosa che si possa realizzare. Unisciti a un gruppo, dedicati al volontariato, fatti coinvolgere nella vita della tua comunità, queer o cittadina. Sentirsi tristi, preoccupate, ansiose o sperimentare dolore e angoscia fa parte delle normali reazioni agli eventi della vita. Se però queste emozioni ti travolgono, è importante chiedere aiuto.

Affrontare i problemi psicologici e quelli legati alla sfera emotiva della partner

Data la propensione delle donne all'empatia è utile poter sviluppare meccanismi che ti mettano in condizione di distanziarti dai problemi emotivi della partner in modo da non prendertene il carico. Cerca di non prendere le cose personalmente o di dare la colpa alla partner. Se la partner ha una qualche infermità, è bene sapere cosa puoi fare in proposito, come viene curata e come puoi supportarla nel migliore dei modi. Incoraggia la partner ad attenersi a qualsiasi trattamento debba seguire, e rendile più facile evitare l'alcool, e le droghe. Trovate modi divertenti di abbassare il livello di stress.

Affrontare l'omofobia

L'omofobia è quell'insieme di sentimenti negativi e di paura immotivata o odio degli omosessuali. Molte persone attratte dal loro stesso sesso hanno interiorizzato un certo livello di omofobia. Questo sentimento negativo su di noi stesse e altre come noi può avere un grave impatto sulla salute, felicità e completezza sessuale. Molte donne bisessuali sperimentano la fobia verso i bisessuali, sia nella comunità etero che in quella lesbica. Tuttavia, dal momento che le idee sull'identità sessuale, la cultura e il

comportamento hanno perso un pò della loro rigidità negli ultimi 20 anni speriamo che questo problema si stia riducendo. I diritti umani sono protetti dalla legge in Nuova Zelanda, e non possiamo essere discriminate in materia di occupazione, istruzione, accesso all'alloggio e fornitura di servizi sulla base della nostra sessualità. Se senti di essere stata discriminata puoi chiedere assistenza alla Commissione per l'assistenza (<http://www.hrc.co.nz>).

Cancellare l'omofobia interiorizzata e la capacità di resistere all'omofobia richiede tempo.

- Relazionati con le altre persone omosessuali, sia dal vivo che on-line.
- Costruisci una rete di amici che ti supportino, compresi gli amici etero
- Sviluppa competenze e interessi che ti diano gioia e riscontri positivi
- Leggi libri con personaggi queer, iscriviti alla mailing list dell' Out Takes film festival, e riguarda The L Word!

## Casi di abuso

Violenza e abusi si verificano anche all'interno di relazioni tra persone dello stesso sesso, anche se non se ne parla spesso. Le donne possono essere responsabili di abuso. Non si tratta di quanto grande o forte qualcuno sia – riguarda invece l'utilizzo sbagliato del potere e del controllo.

La definizione di abuso può includere:

- l'abuso emotivo, come: dare nomignoli, minacciare, umiliare, dare la colpa, incolpare, insultare, smontare, isolare da familiari e amici, ridicolizzare, fare intimidazioni, docce fredde, controllare costantemente dove e con chi sei, fare pressioni, gelosia estrema, distruggere proprietà o ferire animali da compagnia
  - L'abuso fisico, come: mettere una persona in pericolo, spingere, prendere a schiaffi, colpire, prendere a pugni, calci, tirare i capelli, soffocare, bruciare, usare un'arma o altri oggetti pericolosi
  - L'abuso sessuale come ad esempio: costringere qualcuno a fare sesso, (incluso toccare, baciare, accarezzare, sesso orale o sesso penetrativo), essere costretti a posare per foto a sfondo sessuale o guardare pornografia
  - Lo sfruttamento economico, come: il controllo delle finanze comuni, trattenere denaro, prendere tutte le decisioni finanziarie
- Se una qualsiasi di queste cose ti succede con una certa frequenza, potresti trovarti in una relazione caratterizzata da abuso.

L'abuso in una relazione non è un evento isolato. Si tratta di una situazione reiterata e di solito peggiora se non viene fatto nulla per fermarlo. Non è colpa tua – chi abusa è responsabile per il proprio comportamento. Se ti trovi in un rapporto caratterizzato dall'abuso, la cosa migliore da fare è terminarlo. Questo può rivelarsi difficile e potresti aver bisogno di aiuto:

1. Cerca il sostegno delle persone che si prendono cura di te e di loro ciò che sta accadendo
2. Contatta il centro antiviolenza più vicino
3. Esci in gruppo (non da sola) per un po'
4. Porta con te un telefono cellulare o carta telefonica e i numeri di telefono delle persone di fiducia
5. Portati dietro denaro
6. Organizza gli spostamenti
7. Se è necessario, chiedi un ordine di allontanamento da parte della polizia (per mantenere la persona che abusa lontano da casa, lavoro o scuola).

Se stai facendo una qualsiasi di queste cose con una certa frequenza, è necessario aiuto.

Se vuoi cambiare il tuo comportamento, puoi farlo facendoti aiutare. Nulla è così terribile che non si possa nemmeno parlarne.