

BEDRE LESBISK HELSE

FOR KVINNER SOM HAR SEX
MED KVINNER

Denne brosjyren er produsert av og for kvinner som har sex med kvinner, og er finansiert av Sosial- og helsedirektoratet.

Du kan bestille flere eksemplarer på:

Sosial- og helsedirektoratet

trykksak@shdir.no

tlf: 24 16 33 68

IS-1278

eller

Helseutvalget

post@helseutvalget.no

tlf: 23 35 72 00



Besøksadresse:
Kongens gate 12

Postadresse:
p.b. 1004 Sentrum, 0104 Oslo
tlf. 23 35 72 00
faks. 23 35 72 01
e-post: post@helseutvalget.no
www.helseutvalget.no

BEDRE LESBISK HELSE

FOR KVINNER SOM HAR SEX
MED KVINNER



INNHOOLD

- 6 **BEDRE LESBISK HELSE
FOR KVINNER SOM HAR SEX MED KVINNER**
- 9 **Å GÅ REGELMESSIG TIL UNDERLIVSUNDERSØKELSER**
- 12 Følg med på kroppen din
- 12 **SJEKK BRYSTENE DINE**
- 12 Slik kan du oppdage brystkreft
- 15 Mulige symptomer
- 15 Allmenne råd for forebygging
- 15 **SEKSUELL HELSE**
- 16 Seksuelt overførbare infeksjoner
- 16 HPV – kondylomer eller kjønnsvorter
- 16 Herpes 1 og 2
- 21 Andre seksuelt overførbare infeksjoner
- 22 Om du ønsker å redusere risikoen for infeksjoner:
- 22 Bakteriell vaginose
- 22 Soppinfeksjon
- 25 **JA TIL ETT GLASS VIN NOEN GANGER I UKEN**
- 26 **MØTE MED HELSEVESENET**
- 30 Vold
- 33 Samliv og barn
- 37 **VEIVISER**



BEDRE LESBISK HELSE

FOR KVINNER SOM HAR SEX MED KVINNER

Denne brosjyren gir tips om hvordan du som lesbisk tar godt vare på helsen. Kvinner som har sex med kvinner, har egne utfordringer. Lesbiske flest har god helse, men sammenliknet med heterofile, er det langt flere som strever. Det største problemet er at mange av oss tror at visse «kvinnesykdommer» er forbeholdt heterofile kvinner. Noen av oss lar derfor være å gå regelmessig til helsesjekk – for eksempel hos gynekologen.

Det er mange sider ved lesbisk livsstil som beskytter helsen, men noen er forbundet med økt risiko. Det kan tidvis være stressende å tilhøre en seksuell minoritet. Noen lesbiske og biseksuelle bruker lang tid på å finne ut av sin seksualitet. Få kvinner skammer seg over å være heterofile – bifile og lesbiske kvinner kan på sin side streve med å akseptere sitt kjærlighetsliv. Andre igjen, særlig unge lesbiske, kan oppleve å bli trakassert og truet av jevnaldrende jenter og gutter og sine foreldre. Sammenliknet med heterofile kvinner er det flere lesbiske som røyker, som ofte drikker alkohol, og som bruker narkotiske stoffer. Dette er velkjente risikofaktorer når det gjelder psykiske lidelser og flere typer kreft. Lesbiske kvinner som ikke har vært gravide, har større risiko for å utvikle brystkreft og noen former for underlivskreft.

Helseutvalget ønsker med denne brosjyren å få lesbiske til å bli mer oppmerksomme på sin egen helse. Et mål er å få flere til være åpne om seksuell orientering i sammenhenger der det er egne utfordringer knyttet til det å leve biseksuelt eller lesbisk – gode eksempler på dette er alkoholomsorgen og psykiatrien.

Når vi i denne guiden bruker begrepet lesbisk, inkluderer det alle kvinner som har sex med kvinner. Noen identifiserer seg selv som lesbiske, andre som biseksuelle og andre igjen forelsker seg eller har sex med andre kvinner, men regner seg som heterofile.





GÅ REGELMESSIG TIL UNDERLIVS- UNDERSØKELSER

Regelmessig underlivssjekk kan avsløre celleforandringer og kreftsvulster. Årlig oppdages farlige celleforandringer hos 2 500 kvinner, og kreft i eggstokker, livmor og livmorhals rammer til sammen 1 100–1 200 kvinner årlig. Om du sjekker deg jevnlig, kan forandringene i underlivet oppdages tidlig og hindres i å utvikle seg. Underlivsundersøkelser er også viktige med tanke på å oppdage infeksjoner samt forandringer som muskelknuter og cyster. Muskelknuter og cyster er ufarlige, men kan gi et stort ubehag om de ikke tas hånd om på et tidlig stadium.

Siden få lesbiske kvinner bruker prevensjon som p-piller, spiral og liknende, er det færre som regelmessig går til gynekolog. Det er imidlertid flere sider ved lesbiske kvinners liv som tilsier at vi regelmessig bør gå til kontroll. Kvinner som aldri har vært gravide, har noe høyere risiko for å utvikle kreft i eggstokkene. P-piller, som få kvinner som har sex med kvinner bruker, beskytter noe mot kreft i eggstokkene og i livmorhulen. Mange lesbiske røyker, og røykere har en noe økt risiko for livmorhalskreft. Kreft i livmorhalsen settes i forbindelse med HPV-viruset som kan overføres seksuelt (se under seksuelt overførbare infeksjoner). Mange norske kvinner, også lesbiske, er bærere av dette viruset. Selv om få som er smittet, utvikler livmorhalskreft, er det viktig at de som bærer viruset, sjekker underlivet ofte.

Selv om offisielle retningslinjer anbefaler kvinner å ta celleprøver av livmorhalsen hvert andre eller tredje år, velger likevel noen å ta en komplett underlivsundersøkelse hos gynekolog hvert år. Dette kan være smart for å sjekke andre eventuelle celleforandringer i underlivet.



FØLG MED PÅ KROPPEN DIN

- 👉 Følg med på din egen menstruasjonssyklus. Søk lege ved gjentatte blødninger mellom menstruasjonene.
- 👉 Legg merke til om du er mer eller mindre øm i underlivet/magen rundt eggøsningstider, og om det er forskjell fra måned til måned.
- 👉 Ta kontakt med lege eller gynekolog for underlivsundersøkelse hvis du merker forandringer i underlivet; som endring i utflod (mengde, farge og lukt), mellomblødninger, smerte, svie og kløe.

SJEKK BRYSTENE DINE

Hver 11. norske kvinne vil få brystkreft. Kvinner som aldri har født barn, som har fått sitt første barn etter fylte 30 år, som har avsluttet overgangsalderen eller bruker østrogener over lengre tid, er i risikosonen. En kvinne kan ha høyere risiko for å utvikle brystkreft dersom hennes mor eller søster har, eller har hatt, brystkreft. Lesbiske kvinners liv er forbundet med andre høyrisikofaktorer som knyttes til brystkreft: Mange drikker alkohol ofte eller mye, og enkelte er overvektige. Det er selvsagt variasjoner fra person til person, men det er viktig å ta risikoen for å få brystkreft på alvor. Regelmessige brystundersøkelser er viktig slik at forandringer kan oppdages og behandles så fort som mulig.

SLIK KAN DU OPPDAGE BRYSTKREFT

- 👉 Undersøk brystene dine på samme tidspunkt hver måned, rett etter menstruasjonen. Undersøk hele brystet, fra armhulen og ned.
- 👉 Er du usikker på hvordan du sjekker brystene – spør legen.
- 👉 Gå regelmessig til mammografi, hver 18. måned anbefales for kvinner over 50. Begynn tidligere dersom du har brystkreft i familien.
- 👉 Kontakt lege ved mistanke – la terskelen for å oppsøke lege være lav!





MULIGE SYMPTOMER

- 👉 Kul i brystet eller i armhulen
- 👉 Brystvorten trekkes inn eller peker i annen retning
- 👉 Sår på huden som ikke vil gro
- 👉 Appelsinaktig område på huden
- 👉 Eksemliknende forandringer ved brystvorten
- 👉 Blodblandet eller klar væske fra brystvorten
- 👉 Smerter, ubehag eller prikkende følelser som ikke oppstår rundt mensen

ALLMENNE RÅD FOR FOREBYGGING

- 👉 TRIM: Forskning viser at regelmessig trim og fysisk aktivitet har betydning for å forebygge brystkreft
- 👉 REDUSER ALKOHOLINNTAKET: Det antas at to glass vin/øl per dag er nok til å øke brystkreftsisikoen betraktelig
- 👉 SPIS GRØNT: Å spise mye grønnsaker og frukt er bra. Spesielt grønne grønnsaker og rotfrukter

SEKSUELL HELSE

Noen lesbiske er svært seksuelt aktive, mens andre trives med å ha mindre sex. Det er stor variasjon i hva slags type sex kvinner tenner på eller fantaserer om. Enkelte har en kombinerende og eksperimenterende seksualitet, mens andre gjerne kun tenner på bestemte former for sex. For eksempel har noen aldri munnssex, men kun fingersex. Noen liker ikke sexleketøy, mens for andre igjen er det svært viktig. Eller de kan leke med rollespill og eventuelt tenne på bondage- og SM-sex. Å være fornøyd med sexlivet ditt og ha god sex, er bra for både selvtillit og velvære.

Å snakke om sex og intimitet, kan skape større forståelse og oppklare misforståelser omkring erotikk og seksualitet. Du kan også gi og motta mange impulser mens du har sex ved å være oppmerksom på kroppsspråk, pust og lyder hos din partner. Å bli kjent med dine egne og din sexpartners grenser, behov og gleder, kan gi både deg og partneren et rikere sexliv.

SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER

Mange lesbiske kvinner tror at de ikke kan bli smittet med seksuelt overførbare infeksjoner når de har sex med andre kvinner. Dette er en myte. Forekomsten av seksuelt overførbare infeksjoner er like høy eller høyere sammenliknet med heterofile kvinner. Blant kvinner som har sex med kvinner, er det ikke uvanlig å finne kjønnsvorter/HPV-virus, herpes 1 og 2, og vaginale bakterie- og soppinfeksjoner. Hepatitt A og B, samt klamydia, syfilis og gonoré er lite vanlig, men kan også smitte fra kvinne til kvinne.

HPV – KONDYLOMER ELLER KJØNNSVORTER

Humant Papilloma Virus, HPV er en samlebetegnelse for ulike typer virus. Mange HPV-typer smitter seksuelt og ved hudkontakt.

Smitteoverføring og symptomer

Viruset overføres lett, og hvis du har vært seksuelt aktiv med kvinner, menn, eller begge deler, kan du nesten regne med at du er bærer av viruset.

Noen HPV-virus kan gi kjønnsvorter/kondylomer. Mange får ikke symptomer, men kan likevel smitte andre.

Andre HPV-virus øker faren for livmorhalskreft og andre krefttyper i underlivet. Disse virustypene trives best et stykke inn i skjeden og kan overføres ved fingersex eller bruk av dildo.

Forebygging og behandling

Viruset blir i kroppen livet ut. Noen virus slår ut som vorter, som enkelt fjernes hos legen. HPV-virusene er svært utbredt og er vanskelig å beskytte seg mot. Mange lesbiske kvinner har visse typer HPV-virus. Kondom på dildo og annet sexleketøy, eller latexhansker ved finger- og håndsex (fisting) kan gi en viss beskyttelse. Siden det er sammenheng mellom HPV-virus og livmorhalskreft, gå jevnlig til underlivsundersøkelser.

HERPES 1 OG 2

Herpes deles inn kategoriene munnherpes og genitalherpes. Utbrudd og sår kan behandles, men viruset blir i kroppen livet ut.







Smitteoverføring og forebygging

Herpes smitter ved hudkontakt og kommer inn i kroppen gjennom slimhinner og små sprekker i huden. Det er størst risiko for smitteoverføring når man har synlige sår og blemmer. Man kan ha utbrudd uten symptomer, og viruset kan da overføres til andre. Herpes kan også overføres fra munn til underliv og omvendt.

Fysiske barrierer som slikkelapper, latexhansker og kondom på sexleketøy kan gi beskyttelse.

Kontakt lege hvis du har mistanke om at du får fått herpes.

Symptomer og behandling

Symptomene på herpes kan være:

- 👉 svie eller kløe, sår, blemmer eller små rifter i underlivet, endetarmsåpningen eller rundt munnen
- 👉 hovne lymfekjertler i lysken
- 👉 Forandring i utflod fra skjeden

Du kan få resept på hemmende tabletter og kremer du kan smøre på sårene, som gjør utbruddene kortere og lindrer ubehaget.

ANDRE SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER

Hepatitt A og B, klamydia, syfilis og gonoré kan også overføres mellom kvinner når de har ubeskyttet oral-, fingersex eller fisting, samt ved ubeskyttet bruk av sexleketøy eller ved sex under menstruasjonen. Både hepatitt A og B er svært smittsomt og smitter blant annet via avføring og blod. Hepatitt B kan også lett overføres ved hudkontakt eller fingersex uten vaginal inntrengning. Hepatitt A og B kan også smitte dersom man har vært i kontakt med avføring under analsex eller rimming (munn-til-anus-kontakt). Hepatitt C smitter via blod, gjennom urene sprøyter eller tatoveringsutstyr. Det kan også smitte seksuelt, men er mindre vanlig. Det finnes vaksine både mot hepatitt A og B, og det er ikke uvanlig at man tar disse vaksinene i forbindelse med utenlandsreiser.

Gonoré, syfilis og klamydia er lite vanlig, men kan overføres blant annet via sexleketøy. Sjansen for overføring av hivviruset gjennom sex mellom kvinner er liten. Har du har sex med bi- eller homoseksuelle menn, er det viktig å bruke kondom ved vaginalt eller analt samleie.

Om du ønsker å redusere risikoen for infeksjoner, kan du:

- 👉 bruke kondom på dildoer og andre sexleketøy. Bytte kondom før du deler sexleketøy med andre.
- 👉 bruke vannbasert glidemiddel, for å minske risiko for sår- og riftskader i skjeden eller anus.
- 👉 passe på å ha jevne, nedklippede negler for å unngå rift- og sårskader
- 👉 unngå å få sexsaft, blod eller avføring i sår og rifter i huden eller i munnen.

De fleste har munnsex eller fingersex uten noen form for beskyttelse.

Om du ønsker å være på den sikre siden kan du:

- 👉 bruke slikkelapper/plastfolie ved munnsex og rimming
- 👉 bruke latexhansker ved fingersex eller fisting.

BAKTERIELL VAGINOSE

Bakteriell vaginose regnes ikke som en seksuelt overførbart infeksjon, fordi den også kan oppstå av seg selv. Dette er en vanlig skjedekatarr som skyldes at melkesyrebakteriene som naturlig finnes i skjeden, har blitt redusert og erstattet av andre bakterier. Kvinner som har sex med kvinner, kan lett overføre katarren til hverandre. Overdreven vasking med såpe i underlivet kan føre til katarr.

Symptomer

- 👉 Utfloden forandrer seg og får en vond lukt. Lukten er spesielt merkbart etter menstruasjon eller sex som inneholder vaginal inntrengning, f.eks. fingersex, fisting eller bruk av dildo.
- 👉 Ofte kan utfloden være gråaktig.
- 👉 Noen får også kløe rundt skjeden.
- 👉 Mange har gått med dette så lenge at de regner lukten som normal

SOPPINFESJON

Soppinfeksjoner smitter sjelden fra kvinne til kvinne. Hvis utfloden er hvitaktig og klumpete (cottage cheese) og du klør intenst, kan du ha en soppinfeksjon.





Behandling

Både bakteriell vaginose og soppinfeksjon blir raskt påvist hos lege og kan behandles enkelt. Hos legen får du resept på antibiotika i form av tabletter, stikkpiller eller kremer til behandling av bakteriell vaginose. Ved soppinfeksjon får du kjøpt kremer og stikkpille reseptfritt på apoteket. Siden kvinner lett kan smitte hverandre med katarr, er det viktig at du spør om behandling for partneren din også.

JA TIL ETT GLASS VIN NOEN GANGER I UKEN

Å drikke ett glass vin nå og da, er godt for hjertet. Drikker du oftere eller mye øker risikoen noe for visse somatiske og psykiske plager. Kvinner har større risiko for å utvikle helseproblemer fordi kvinnekroppen tåler mindre og forbrenner alkohol på en annen måte enn mannskroppen. De vanligste sykdommene ved et høyt alkoholforbruk er psykiske problemer, magesår, leversykdommer, blodtrykksykdommer, hjerte- og karsykdommer og enkelte kreftformer som bryst- og underlivskreft. De fleste skader som er forbundet med alkohol – ulykker, voldsepisoder – skjer ikke som en følge av langvarig bruk, men som følge av beruselse. Lesbiske som er plaget av minoritetsstress eller angst og depresjoner, har økt risiko for å utvikle rusproblemer.

Noen sider ved lesbisk livsstil er forbundet med økt risiko for å drikke for mye alkohol. De fleste møteplasser for lesbiske og homofile er steder hvor det serveres alkohol. Blant barnløse lesbiske er det flere som fortsetter å ha et høyt konsum etter at de har fylt tretti/førti år. Dette gjelder både i private sammenhenger og på utelivsarenaene. For noen kan det være vanskelig å innse at man utvikler et rusproblem fordi det i lesbe-/homosemiljøet drikkes ofte og mye alkohol.

I alkoholomsorgen er de fleste lesbiske og biseksuelle som går i behandling, skjult. Om du føler at du trenger hjelp og søker behandling, prøv å være åpen om din livssituasjon, da det er særegne risikofaktorer ved lesbiske og biseksuelle kvinners liv man må ta hensyn til. Spør gjerne om behandlingsstedet har homoerfaring eller homokompetanse. Det kan være viktig for deg at alle sidene ved din måte å leve livet ditt på blir tematisert.

Helseutvalget har kurs og samtalegrupper for lesbiske som ønsker å snakke med andre om sitt forhold til alkohol eller andre rusmidler. Noen av tiltakene er utviklet for de som har eller som tidligere har hatt et rusproblem, mens andre er forebyggende for dem som vil vite mer eller vil reflektere over sitt forbruk. Man kan også få individuelle samtaler. Alle tiltakene er gratis og drives av homofile og lesbiske.

DRIKKEPRESS

- ☺ Mange påvirkes av at andre i omgivelsene drikker mye og ofte.
- ☺ Respektér de av oss som ikke drikker, og som ønsker å delta på utelivsarenaen.

MØTE MED HELSEVESENET

Når du møter fastlegen eller andre representanter for helsevesenet, forsøk gjerne å være så åpen som mulig om din seksuelle livssituasjon. På den måten kan du få en behandling som er mest mulig riktig og tilpasset deg. Mange lesbiske har opplevd å få behandling eller tilbud om annen behandling som ikke er beregnet på dem, f.eks. p-piller.

I de fleste tilfeller vil helsepersonell møte deg på en profesjonell og respektfull måte. Om du ikke er fornøyd med måten du blir tatt imot på, si ifra! Vær tydelig på hva du har behov for, og bytt eventuelt lege.

På grunn av tidligere mangelfull og misvisende informasjon om lesbisk





helse, vil du kanskje møte noen leger og annet helsepersonell som hevder at du som lesbisk ikke trenger underlivsundersøkelser eller trenger å sjekke deg for seksuelt overførbare infeksjoner. Ta derfor gjerne med deg denne brosjyren på legebesøk.

Hvis du er usikker, let i homomagasiner og på internett etter legesentre som er homovennlige. Hør gjerne med venner, kjente eller andre homonettverk om leger og annet helsepersonell som de selv kan anbefale til andre lesbiske.

VOLD

Det er ikke alltid lett å identifisere voldssituasjoner, og de kan være svært vanskelige å forholde seg til. Det er grunn til å tro at det er større likheter enn forskjeller mellom lesbiske og heterofile kvinner når det gjelder å bli utsatt for trusler og vold. Vold mot lesbiske viser seg gjennom vedvarende trakassering, ydmykelse, verbalt misbruk og psykiske overgrep. Vold i hjemmet skjer også innen lesbiske forhold.

Ingen skal finne seg i å bli sosialt, psykisk eller fysisk trakassert f.eks. av venner, kjæreste eller familie.

Av og til kan det være lurt å diskutere tvil og erfaringer omkring trusler, trakasseringer og vold. Hør med andre om deres erfaringer. Bruk gjerne noen du stoler på. Du kan også snakke med noen i Helseutvalget.

Ring politiet om du frykter for din sikkerhet: **112**





SAMLIV OG BARN

Mange lesbiske velger å leve i parforhold uten barn. Andre har barn fra tidligere heterofile forhold. Stadig flere barn blir født i homofile familier. Også enslige lesbiske blir mødre.

Planlegger du å få barn?

- 💜 Ta kontakt med lege for en helsesjekk og underlivsundersøkelse.
- 💜 Dersom du ønsker at barnet skal ha kontakt med barnefaren, bør du kjenne ham godt og vite at du/dere kan samarbeide. Sjekk regler og rettigheter nøye først!
- 💜 Uansett hvem du/dere velger som sæddonor eller far, be om en helsesjekk, inkludert hivtest.

Bistand fra helsepersonell i forbindelse med kunstig inseminasjon for lesbiske er per i dag ulovlig i Norge. Stadig flere land er positivt innstilt til at lesbiske kvinner også kan få barn ved hjelp av inseminasjon, eksempelvis Danmark.

Du har rett til å adoptere barnet som din partner føder, såkalt stebarnsadoptsjon. Reglene praktiseres imidlertid strengt, så vær oppmerksom på dine rettigheter.

I forbindelse med samboerskap og partnerskap med eller uten barn, kan det i tilfelle brudd eller dødsfall være lurt at dere undersøker hva dere bør skrive av viljeserklæringer, samboeravtaler og testament.





VEIVISER

Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring – LLH

www.llh.no

tlf: 23 10 39 39

En landsomfattende organisasjon som arbeider politisk og sosialt for lesbiske, homofile og bifiles rettigheter. Informasjon om rettigheter, undergrupper, lokale tilbud og aktiviteter. Tips om norske prosedyrer og rettigheter for lesbiske som ønsker barn.

Riksförbundet för sexuell likabehandling – RFSL

www.rfsl.se

Informasjon om helsespørsmål. Tips til lesbiske som ønsker barn.

Olafiklinikken

www.olafia.no

tlf: 22 08 29 50

I Oslo. For informasjon, undersøkelse og behandling for seksuelt overførbare infeksjoner.

Rådgivningstjenesten for homofile og lesbiske

www.zinus.no/rt/r tjenesten.htm

tlf: 22 08 29 50

I Oslo i tilknytning til Olafia. Tilbud om samtaler rundt identitet, seksualitet, forhold til kjæreste, familie, venner og arbeidskolleger. Problemer knyttet til legning, identitet og sykdommer er også aktuelle tema.

Klinikk for seksuell opplysning – KSO

www.seksuellopplysning.no

Tlf: 23 22 80 60

Finnes i Oslo, i hovedsak for ungdom opp til 25 år. For testing av seksuelt overførbare infeksjoner og råd og veiledning ved seksuelle problemer.

Veiviser for ungdom

www.unghelse.no

Informasjon om helse og seksualitet. Lenker til støttesentere, helsestasjoner, krisestasjoner m.m. Nyttig side også for voksne

Rustelefonen

www.rustelefonen.no

Tlf: 08588

For spørsmål om rus eller rusmidler, enten det gjelder deg selv eller andre.

www.rusdir.no/fakta_om/

– informasjon om forskjellige typer rusmidler

Denne brosjyren er produsert av og for kvinner som har sex med kvinner, og er finansiert av Sosial- og helsedirektoratet.