

ლესბოსელთა ჯანმრთელობა: მითი და ხეალობა

ჯანმრთელობის უფლება ადამიანის ფუნდამენტური უფლებაა, რომელსაც მრავალი ქვეყნის ადგილობრივი და საერთაშორისო დოკუმენტებიც აღიარებენ. ბევრმა ქვეყანამ ჯანმრთელობის უფლება კონსტიტუციაშიც შეიტანა. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ სახელმწიფო ვალდებულია შექმნას ისეთი პირობები, რომ მოქალაქეებმა სრულყოფილად შეძლონ ამ უფლებით მონიჭებული ყველა პრივილეგიით სარგებლობა.

ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული უამრავი მითი არსებობს. ლესბოსელთა ჯანმრთელობის საკითხებს კი გენდერული სტერეოტიპები და სექსუალური ორიენტაციასთან დაკავშირებული მცდარი შეხედულებებიც ერთვის თან. ინფორმაციის სიმწირისა და საზოგადოების ცნობიერების ამაღლების კამპანიების ნაკლებობის გამო, ზოგი სტერეოტიპის გამყარებას ექიმებთან ერთად, თავად ლესბოსელებიც უწყობენ ხელს. მსგავსი მითები და სტერეოტიპები ეხება როგორც ზოგადად ქალთა ჯანმრთელობას, ისე ჰომოსექსუალობას, მაგრამ ამ

კონკრეტულ ბროშურაში გადავწყვიტეთ, რომ განსაკუთრებული ყურადღება ლესბოსელთა ჯანმრთელობისთვის დაგვეთმო.

აქ გაეცნობით იმ მითებსა და რეალურ ფაქტებს, რომლებიც საზოგადოებაში ლესბოსელებთან დაკავშირებით არსებობს. განსაკუთრებული ყურადღება დაგუთმეთ ისეთ თემებს, როგორცაა მკერდისა და საშვილოსნოს ავთვისებიანი სიმსივნე, აივ-ინფექცია, სგგი (სექსუალური გზით გადადები ინფექციები) და კეთილდღეობა. მეტი თვალსაჩინოებისთვის, მოყვანილ ტექსტს ილუსტრაციებიც ერთვის თან. ბროშურის მიზანია:

- * ლესბოსელთა ჯანმრთელობის გაუმჯობესება;
- * ლესბოსელთა ცხოვრების შესახებ არსებული სტერეოტიპების დემისტიფიკაცია;
- * რჩევის მიცემა ლესბოსელთათვის, რათა მოიპოვონ მეტი ავტონომიურობა და დამოუკიდებლობა როგორც პირად ცხოვრებაში, ასევე მედიცინის მუშაკებთან ურთიერთობაში.

ბროშურას თან დაფურთეთ ლესბოსელთა ცხოვრების შესახებ არსებული მითების ჩამონათვალი, რომელსაც ტესტის სახე აქვს და შეგიძლიათ მეგობრებთან ერთად შეავსოთ, თან შეამონმოთ თქვენი ცოდნა.

გადავწყვიტეთ ბროშურაში გამოგვეყენებინა სიტყვა „ლესბოსელი“. აქ ვგულსხმობთ ნებისმიერ ქალს რომელსაც იზიდავს სხვა ქალები და რომელიც საკუთარი თავის იდენტიფიცირებას ახდენს როგორც ლესბოსელი, ბისექსუალი, ბური, ფემი, ანდროგინი, დაიკი, ქუიარი ან სულაც უარყოფს ნებისმიერი სახის კატეგორიზაციას. მიუხედავად იმისა, რომ ზოგი ქალი არ უნოდებს თავს „ლესბოსელს“, ბროშურაში მისი გამოყენება იმიტომ გადავწყვიტეთ, რომ დღესდღეობით ის ყველაზე ფართოდ გავრცელებული ტერმინია.



www.women.ge
www.lesbi.org.ge
www.minority.ge




International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association

women@ilga.org
www.ilga.org

ლესბოსელთა ჯანმრთელობა: მითი და ხეალობა

ტექსტი

შეიტანე წვლილი მითების დემისტოფიკაციაში, ითამაშე ჩვენთან ერთად!

1. ლესბოსელებმა ხეაგაჩივლად უნდა გაიჩიონ შემონმება გინეკოლოგთან

სწორია

მდაბია

2. მეჩხდის კიბოს ხისტი ლესბოსელებში უფრო მაღალია, ვიდრე ჰეტეროსექსუალ ქალებში

სწორია

მდაბია

3. ქალებს შოხის სექსუალური აქტივობის თან ახ ახლავს აივ-ინფექციის გადაღების რისკი

სწორია

მდაბია

4. ლესბოსელებს ახ ემუქებათ სგგი (სექსუალური გზით გადაღები ინფექციები)

სწორია

მდაბია

5. ლესბოსელები ხომლებიც «ქალებად» გამოიყენებოდნენ, ახ ახიან წამდვილი ლესბოსელები

სწორია

მდაბია

6. ქალებს შოხის სასიყვარულო ურთიერთობა იმდენად გუნდვილი და სეხიოზული ახაა, ხომლებიც ჰეტეროსექსუალ წყვილს შოხის

სწორია

მდაბია

1 - სწორია

სტატისტიკური მონაცემების მიხედვით, ლესბოსელები უფრო იშვიათად მიმართავენ გინეკოლოგს, ვიდრე ჰეტეროსექსუალი ქალები, რადგან გინეკოლოგთან ვიზიტი პირველ რიგში კონტრაცეპციასა და ორსულობასთან ასოცირდება. გინეკოლოგიური შემონმება აუცილებელია მკერდის და საშვილოსნოს ყელის კიბოს, ასევე სექსუალური გზით გადაღები ინფექციების დროული გამოვლენისათვის. სწორედ ამიტომ, რომ გინეკოლოგიური შემონმება ყველა ქალისთვისაა აუცილებელი, მიუხედავად მათი ასაკისა თუ სექსუალური ორიენტაციისა.

მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ გვერდი მკერდისა და საშვილოსნოს კიბოს შესახებ.

2 - საპაიჯოლო სწორია...

ჰეტეროსექსუალ ქალებთან შედარებით, ლესბოსელებში მკერდის კიბოს განვითარების რისკი უფრო მაღალია, რადგან ჰეტეროსექსუალ ქალებთან შედარებით, ისინი შედარებით უფრო იშვიათად იღებენ შვილის გაჩენის გადწყვეტილებას. ამას ემატება ისეთი რისკ-ფაქტორები, როგორცაა ალკოჰოლისა და ნიკოტინის ჭარბი მოხმარება, რომელიც ყველა ქალისათვის თანაბრად რისკის შემცველი. მარ-

თალია ამ კუთხით ჩატარებული სამეცნიერო კვლევები საბოლოოდ დასკვნების გამოტანის საშუალებას ჯერ არ იძლევა, მაგრამ დანამდვილებით შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ ჰეტეროსექსუალ ქალებთან შედარებით, ლესბოსელებში მკერდის კიბოს განვითარების ალბათობა უფრო მეტია.

მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ გვერდი მკერდისა და საშვილოსნოს კიბოს შესახებ.

3 - მდაბია

ქალებს შორის აივ-ინფექციის გადაღების რისკი არსებობს, მაგრამ მცირეა. ქალებში აივ-ინფექციის გადაღების რამოდენიმე შემთხვევაა დაფიქსირებული (თუმცა, ამ კუთხით სამეცნიერო კვლევები საკმაოდ იშვიათია). ქალებს შორის სექსუალური ურთიერთობის გარკვეული პრაქტიკები აივ-ინფექციის გადაღების რისკებს შეიცავს.

მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ გვერდი აივ-ინფექციისა და სგგი-ს შესახებ.

4 - მდაბია

ლესბოსელთა სექსუალური ქცევა ისეთივე მრავალფეროვანია როგორც ჰეტეროსექსუალებისა. მათ შეიძლება ჰქონდეთ სექსუალური ურთიერთობა როგორც ქალებთან, ისე კაცებთან. ამიტომ, სგგი-ს გადაღების რისკი საკმაოდ რეალურია.

მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ გვერდი აივ-ინფექციისა და სგგი-ს შესახებ

5 - მდაბია

ლესბოსელთა სტილი და იდენტობა ისეთივე მრავალფეროვანია როგორც ჰეტეროსექსუალებისა. საზოგადოების მიერ თავს მოხვეული მასკულიზირებული და ფემინური მოდელები არ შეესაბამება ადამიანის მრავალფეროვან ბუნებას, განურჩევლად სექსუალური ორიენტაციისა.

მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ გვერდი კეთილდღეობაზე

6 - მდაბია

საზოგადოება ქალებს შორის სასიყვარულო ურთიერთობას ნაკლები სერიოზულობით ეკიდება. სიყვარულს არ გააჩნია სექსუალური ორიენტაცია. შეყვარებული ადამიანის გრძნობების ინტენსივობა არ განისაზღვრება იმით ჰომოსექსუალია ის თუ ჰეტეროსექსუალი. ადამიანის თვითშეფასებისთვის საკმაოდ მნიშვნელოვანია, რომ ოჯახმა და მეგობრებმა ადეკვატურად აღიქვან მისი ურთიერთობა საყვარელ ადამიანთან.

მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ გვერდი კეთილდღეობაზე

დიზაინი:
აერორა დე ბონკური
ილუსტრაციები:
ანუკა ცერცვაძე
ტექსტი:
პატრიცია გურუზი
თარგმანი ინგლისურიდან:
თათულე ნერეთელი

ტექსტი შედგენილია შეიცარული ორგანიზაციის Santé plurielle-ს მიერ.
www.sante-plurielle.ch



მეხის ებო & საშვილოსნოს ყელის ებო

მითი

- ლესბოსელებს არ სჭირდებათ რეგულარული გინეკოლოგიური გამოკვლევები
- საშვილოსნოს ყელის კიბოს რისკი მხოლოდ ჰეტეროსექსუალ და განვითარებად ქვეყნებში მცხოვრებ ქალებს ეხება

ხეცობა

- რეგულარული გინეკოლოგიური გამოკვლევების ჩატარება აუცილებელია სექსუალური გზით გადადამდები ინფექციების (სგგი) და კიბოს გარკვეული სახეობების დროულად გამოვლენად. მსგავსი გამოკვლევები ყველა ქალისთვის საავალდებულოა, განურჩევლად სექსუალური ორიენტაციისა. თუმცა, ჰეტეროსექსუალ ქალებთან შედარებით ლესბოსელები ამ გამოკვლევებს ნაკლები სიხშირით იტარებენ.
- მსოფლიო მასშტაბით, ქალებში ყველაზე ხშირად გამოვლენილი კიბოს სახეობაა საშვილოსნოს ყელის კიბო. ნებისმიერი ქალი, რომელსაც ერთხელ მაინც ჰქონია ჰეტეროსექსუალური ან ლესბოსური კავშირი, შეიძლება აღმოჩნდეს ადამიანის პაპილომა ვირუსის (HPV) მატარებელი. დღესდღეობით პაპილომა ვირუსი სექსუალური გზით გადადამდებ ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ ინფექციად ითვლება. მისი გარკვეული სახეობები დიდწილად საშვილოსნოს კიბოს განვითარებას განაპირობებენ.

მეხის ებო

სარძევე ჯირკვლის კიბოს განვითარების რისკის ქვეშ ლესბოსელებიც არიან

ამ შემთხვევაში გასათვალისწინებელია რამოდენიმე რისკ-ფაქტორი.

- ჰომოფობიური რეაქციების შიშით, ან იმის გამო, რომ ისინი იშვიათად მიმართავენ კონტრაცეპციას, ლესბოსელები ნაკლები სიხშირით სტუმრობენ გინეკოლოგს. შესაბამისად, ისინი ნაკლები სიხშირით გადაიან სკრინინგს, მაშინ როდესაც მკერდის კიბოს ადრეული დიაგნოსტიკის ერთადერთი საშუალება რეგულარული სკრინინგია.

- ლესბოსელებს საშუალოდ უფრო იშვიათად ყავთ შეილები, ვიდრე ჰეტეროსექსუალებს, რაც კიდევ

უფრო ზრდის სარძევე ჯირკვლის კიბოს განვითარების რისკს.
- როგი კვლევების მიხედვით, ლესბოსელები ალკოჰოლის და თამბაქოს გადაჭარბებული გამოყენებისკენ არიან მიდრეკილები.

რისკ-ფაქტორები

ქალად ყოფნა/ასაკი, განსაკუთრებით 50 წელს ზემოთ/ოჯახში სარძევე ჯირკვლის კიბოს ორი ან მეტი შემთხვევა/არა-კანცეროგენული წამონაზარდების შემთხვევა მკერდის არეში/ უმეილობა ან მშობიარობა 30 წლის ასაკის ზემოთ/12 წლამდე ასაკში დაწყებული მენსტრუაცია/გვიანი მენოპაუზა 52 წელს ზემოთ/მენოპაუზის შემდეგ ჰორმონების მიღება/რამდენიმე წლის განმავლობაში/ალკოჰოლის ან თამბაქოს ჭარბი დოზებით მიღება/ჭარბი წონა/მჯდომარე ცხოვრების წესი.

სიმპტომები

სარძევე ჯირკვლის არეში დაფიქსირებული შემდეგი სახის ცვლილებები:

მკერდის ზედაპირზე ღრმულების გაჩენა/ძუძუსთავებიდან თხევადი გამონადენი/კანის სიჭრელე ან ტექსტურის ცვლილება არეოლის მიდამოებში/ეგზემა ძუძუსთავის მიდამოებში/ჩაბრუნებული ძუძუსთავი/მკერდის შიგნით ან ილღების მიდამოებში გამონაზარდის ან გამაგრების განვითარება/მკერდის მგინობელობის, ზომის ან სხვა ნებისმიერი სახის გარეგანი ცვლილება.

თუმცა, არც ერთი ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომი თავის თავში არ გულისხმობს ავტომატურ კემპირს სიმსივნესთან. ადრეულ სტადიაზე სიმპტომები ოშვიათად ვლინდება, სწორედ ამიტომაც აუცილებელი სკრინინგის რეგულარული ჩატარება.

პრევენცია

ცხოვრების წესი

არ არსებობს ცხოვრების წესი რომელიც 100%-ით დაგვიცავს კიბოსგან. თუმცა საკმაოდ მნიშვნელოვანია რისკების მინიმუმამდე დაყვანა. ამისათვის აუცილებელია: ჭარბი წონის კონტროლი, რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, ალკოჰოლის დოზირება, თამბაქოს მოწევისგან თავშეკავება, ბალანსირებული და მრავალფეროვანი კვება.

თვითშემოწმება

25 წლიდან მოყოლებული სასურველია თვეში ერთხელ ხელით მოისინჯოთ მკერდის მიდამოები. ამ პროცედურის ჩატარება მენსტრუაციიდან ერთი კვირის მანძილზე რეკომენდებულია. ნინა თვესთან შედარებით მკერდის არეში რაიმე ცვლილება თუ შეამჩნიეთ, დაუყოვნებლოდ მიმართეთ ექიმს. არ აქვს მნიშვნელობა თუ თვითონ თუ არა სკრინინგი ახლო წარსულში.

სკრინინგი

მამოგრაფია და ულტრაბგერითი გამოკვლევა

ამ გამოკვლევებით კიბოს დიაგნოსტიკა მის ადრეულ სტადიაზე ხდება, სანამ ის შესაძენე და ამკარად გამოვლენილ სახეს მიიღებს. რაც უფრო ადრეულ სტადიაზე მოხდება სიმსივნის გამოვლენა, მით უფრო მარტივად, ქირურგიული ჩარევის გარეშე ხდება მკურნალობა. გამოკვლევა შესაძლებელია სკრინინგის ორივე მეთოდით მოხდეს ერთდროულად, როგორც ულტრაბგერითი, ისე მამოგრაფიის საშუალებით. საქართველოში მამოგრაფია და მამოლოგთან კონსულტაცია 40-დან 70 წლამდე ქალებისთვის უფასოა.

საშვილოსნოს ყელის ებო

განვითარებად ქვეყნებში საშვილოსნოს ყელის კიბო პირველია კიბოს იმ დაავადებებს შორის, რომელთა მიზეზითაც ქალები იღუპებიან. ამ ვითარების ერთ-ერთი მთავარი განმაპირობებელი ფაქტორია ასეთი ქვეყნებისთვის დამახასიათებელი სპეციფიური სოციალური გარემო და სამედიცინო პირობები.

რისკ-ფაქტორები

ძირითადი რისკ ფაქტორებია პაპილომა ვირუსის გარკვეული სახეობების ქრონიკული ინფექციები. მართალია ნაკლები ხარისხით, მაგრამ მოწევაც მნიშვნელოვანი რისკ ფაქტორია საშვილოსნოს ყელის კიბოს განვითარებაში. საშვილოსნოს ყელის კიბოს შემთხვევათა 85-90% ადამიანის პაპილომა ვირუსის ქრონიკული ინფექციების გართულების შედეგად ვითარდება. პაპილომა ვირუსულ ინფექციასთან კონტაქტის ალბათობა იზრდება ნებისმიერი სექსუალური ურთიერთობის შედეგად, იქნება ეს ლესბო-

სური თუ ჰეტეროსექსუალური. ადამიანის პაპილომა ვირუსი საკმაოდ ადვილად გადადები ინფექციას. სექსუალური კონტაქტის დროს, პენეტრაციის არქონის შემთხვევაშიც შესაძლებელია პაპილომა ვირუსით ინფიცირება. პაპილომა ვირუსული ინფექციების უმეტესობა გამოხატული სიმპტომების გარეშე მიმდინარეობს და დროთა განმავლობაში შეიძლება თავისით განიკურნოს, თუმცა გარკვეულ შემთხვევებში ის ქრონიკულ სახეს იძენს, რაც საშვილოსნოს ყელის მიდამოებში კიბოს განვითარების ხელშემწყობ დაზიანებებს ტოვებს.

სიმპტომები

საშვილოსნოს ყელის კიბოს ადრეულ სტადიას არანაირი სიმპტომები არ აღენიშნება. მოგვიანებით ინფიცირებულ შესაძლებელია სისხლდენა აღენიშნოს მენსტრუალურ ციკლებს შორის. მენოპაუზის ან სექსუალური კონტაქტის შემდეგ თეთრი ფერის გამონადენიც ხშირად კიბოს სიმპტომად მიიჩნევა.

პრევენცია

პრევენციის მნიშვნელოვანი მეთოდებია სკრინინგი, ადამიანის პაპილომა ვირუსზე ვაქცინაცია (რომელიც პირველ სექსუალური კონტაქტამდე რეკომენდებული) და ცხოვრების ჯანსაღი წესი. თამბაქოს მოწევისგან თავშეკავება ან მოწევის დანებება ზოგადად დადებითად აისახება ადამიანის ჯანმრთელობაზე, თუმცა ის საშვილოსნოს ყელის კიბოს განვითარების შანსებსაც საგრძნობლად ამცირებს.

სკრინინგი - პაპა ნიკოლაუს ტესტი

საშვილოსნოს ყელის სიმსივნე კიბოს იმ ნაირსახეობას მიეკუთვნება, რომლის ადრეული დიაგნოსტიკა და მკურნალობა დღეს უკვე შესაძლებელია. ამიტომ აუცილებელია რომ ყველა ქალმა რეგულარულად გაიაროს გინეკოლო-

გიური შემოწმება. პაპა ნიკოლაუს ტესტის სკრინინგის გავლა სექსუალური ცხოვრების დაწყებიდან პირველი წლის განმავლობაშია რეკომენდებული, ასევე 18 ან 25 წლის ასაკიდან. (ასაკობრივი რეკომენდაცია სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვაა). ამ სკრინინგის საშუალებით კიბოსწინა ცვლილებების აღმოჩენა და საჭიროების შემთხვევაში მისი მკურნალობაც შესაძლებელია.

ვაქცინაცია ადამიანის პაპილომა ვირუსულ ინფექციაზე

2008 წლიდან, კიბოს გამომწვევი პაპილომა ვირუსული ინფექციების საწინააღმდეგოდ ორი სახის ვაქცინა გამოიყენება. ზოგ ქვეყანაში ვაქცინაცია უფასოა ახალგაზრდა ქალებისთვის.

თუმცა, ვაქცინაცია არ ანაცვლებს პაპა ნიკოლაუს ტესტის რეგულარულ სკრინინგებს.

ძუძუსა და საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგის პროგრამა უფასო გამოკვლევები თბილისში

- 40-დან 70 წლამდე — ძუძუს კიბოს სკრინინგი
 - 25-დან 60 წლამდე — საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგი
- თუ ეკუთვნიან რომელიმე ამ ასაკობრივ ჯგუფს, დარეკეთ ნომრებზე:
- 214 00 91, 214 00 92
(დღეუბე, წერეთლის 69)
ან
248 17 27, 248 17 10,
276 94 14, 276 04 72
(ვარკეთილი, კალაუზნის 12)

მეხდის ებო & საშვილოსნოს ყელის ებო



კიბოს ადრეული გამოვლენისათვის აუცილებელია რეგულარული თვითშემოწმების ჩატარება მკერდის არეში

მკერდის კიბოს რისკი იზრდება ასაკთან ერთად



ვაქცინაცია მნიშვნელოვნად ამცირებს საშვილოსნოს ყელის კიბოს რისკს



რეგულარული გინეკოლოგიური გამოკვლევები აუცილებელია მკერდისა და საშვილოსნოს კიბოს ადრეული დიაგნოსტიკისა და მკურნალობისათვის. დაელაპარაკე შენს ექიმს ამის შესახებ



ადამიანის პაპილომა ვირუსული ინფექციები დაუცველი ჰეტეროსექსუალური თუ ჰომოსექსუალური ურთიერთობის შედეგად გადადის



სგგი & აივ-ინფექცია

მითი

- * ლესბოსელებს არ აქვთ ნამდვილი სექსუალური ურთიერთობა
- * ლესბოსურ ურთიერთობაში არ არსებობს აივ-ინფექციის გადადების რისკი
- * ლესბოსელს არასდროს ექნება სექსი მამაკაცთან

ჩვენს

• ქალის სექსუალობის საყოველთაო აღიარება შედარებით ბოლოდროინდელი მოვლენაა, რომელიც 1960-იანი წლებიდან, ფემინისტური მოძრაობის გააქტიურებასთან ერთად იღებს სათავეს. სექსუალურმა თავისუფლებამ ლესბოსელების ცხოვრებაზე დადებითი გავლენა მოახდინა, თუმცა შეხედულება, რომ ლესბოსელებს არ აქვთ ნამდვილი სექსუალური ურთიერთობა, დღესაც საკმაოდ გავრცელებული ისინი კი, ვინც ამბობენ, რომ ლესბოსელებს „არ აქვთ სექსი“, იმასაც გულისხმობენ, რომ მათ სქესობრივად გადამდები ინფექციები არ ემუქრებათ.

• მართალია, აივ-ინფექციით ინფიცირების რისკი ლესბოსურ ურთიერთობაში მცირეა, მაგრამ ის მაინც არსებობს. ეპიდემიის გავრცელების შემდეგ რამდენიმე ასეთი შემთხვევა დაფიქსირდა, თუმცა ისიც საგულისხმოა, რომ ამ სფეროში კვლევების სიმცირის გამო, ლესბოსელებს შორის აივ-ინფექციით დაინფიცირების რისკი სათანადოდ არაა შეფასებული.

• არ არსებობს ლესბოსელობის ერთი, მყარად განსაზღვრული სექსუალობა. არსებობს სექსუალობის უამრავი სახე. ქალების გარკვეული რაოდენობა კატეგორიზაციისაგან თავის არიდებას ამჯობინებს. მათ სექსუალური ურთიერთობები აქვთ როგორც ქალებთან, ისე კაცებთან. ამასთან, ქვეყნების უმეტესობაში თვითგადარჩენისათვის ქალი იძულებულია გათხოვდეს და გააჩინოს შვილები.

ჩამოთვლილი მითების ზეგავლენით, ლესბოსელთა გარკვეულ ნაწილს სჯერა, რომ სექსუალური გზით გადამდები ინფექციები და აივ-ინფექცია მათ არ ემუქრებათ. სამწუხაროდ, ამ მცდარ მოსაზრებას მედიკოსთა გარკვეული ნაწილიც იზიარებს.

სასახებო ბმულები

- Center for Young Women's Health - www.youngwomenshealth.org
- Acon - www.acon.org.au
- Women's Health - www.womenshealth.gov
- World Health Organization - www.who.int/hiv

სგგი

სექსუალური გზით გადამდები ინფექციები

გაეცანი საკუთარ სხეულს
მნიშვნელოვანია, რომ ქალი იცნობდეს საკუთარ სხეულს და თავს ადევნებდეს მასში მიმდინარე ცვლილებებს. ქალი უნდა იცნობდეს საკუთარ სასქესო ორგანოებს და იცოდეს რა არის ნორმალური (ვაგინალური გამონადენი) და რა არაა (მკვეთრი შეფერილობის ან არასასიამოვნო სუნის გამონადენი, გამოინაყარი, ქრილობები...) ყურადღებით დააკვირდი ნებისმიერ ცვლილებას, ზოგი მათგანი შესაძლოა გარკვეული ინფექციის მანიშნებელი იყოს.

სგგი-ს ნაირსახეობები

არსებობს სგგ-ის მრავალი სახეობა, რომლითაც ინფიცირება შესაძლებელია სასქესო ორგანოს სითხესთან ან სისხლთან კონტაქტით. (მენსტრუაციის ან ქრილობის შემთხვევაში) თუ სექსუალური კავშირის დროს ქალი არ გამოიყენებს თავდაცვის საშუალებებს, აივ-ინფექციით ან სხვა სექსუალური გზით გადამდები ინფექციებით (მაგ. ქლამიდია, სიფილი, ჰაპილომა ვირუსი) ინფიცირების რისკი საკმაოდ დიდია.

სგგი-ს სიმპტომები

სექსუალური გზით გადამდებ ინფექციებთან ხშირად ასოცირებული სიმპტომებია:

ყითა ნაწლავის ან გარე სასქესო ორგანოს მიდამოებში წვის და ქავილის შეგრძნება / ვაგინალური გამონადენი რომელიც ჩვეულებრივზე უფრო ბლანტია, აქვს მკვეთრად გამოსატყული ფერი ან უსიამოვნო სუნი/ სექსის დროს ან მის შემდეგ ვაგინალური წვა ან ტკივილები / წვის შეგრძნება შარდვის დროს / მუცლის ქვედა ნაწილში უჩვეულო ტკივილი, სისხლდენა მენსტრუალურ ციკლამდე ან მის შემდეგ, ცისტური ნაშინაზარდები და სიცხიანობა.

აივ-ინფექცია

ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი

აივ-ინფექციის ფონზე ვითარდება შექმნილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი (შიდსი), რომელიც აივ-ინფექციის ბოლო სტადიად ითვლება. აივ-ინფექცია აზიანებს ადამიანის იმუნურ (დამცავ) სისტემას და უძლურს ხდის ორგანიზმს სხვა დაავადებების (ინფექციების და სიმსივნეების) წინაშე. ადეკვატური მკურნალობის პირობებში შესაძლებელია გარკვეული იმუნიტეტის გამოიმუშავება, რომელიც ხელს უშლის ორგანიზმს კავშირში შევიდეს ლეტალური შედეგის მქონე ინფექციებთან. მედიცინის წინსვლის მიუხედავად, დღეს ჯერ კიდევ შეუძლებელია ინფიცირებული ადამიანის საბოლოო განკურნება. აივ-ინფექციით დიაგნოზის მქონე ადამიანები დღესაც განიცდიან დისკრიმინაციას საზოგადოების მხრიდან.

აივ-ინფექცია არ გადადის:

- ხელის ჩამორთმევით
- ოფლით ან ცრემლით
- მწერის ნაკბენით
- საპროფარეუმოს საჯდომით
- საზოგადოებრივ აუზში ბანაობით
- საკვების გაზიარებით
- ინფიცირებული ადამიანის თერთულის ან პირსახოცის გამოყენებით

აივ-ინფექცია და სგგი გადადის:

- სექსუალური კავშირის შედეგად, სისხლით (მათ შორის მენსტრუალური სისხლით), ვაგინალური გამონადენით, სპერმით, ქრილობებით ან ლორწოთი (მათ შორის, პირის ღრუს, ვაგინალური ან სწორი ნაწლავის ლორწო);
- ნარკოტიკის მოხმარებისას შპრიცის მრავალჯერადი გამოყენებით, რომელიც შეიცავს ინფიცირებულ სისხლს უჯრედებს;
- დედის რძით.

რისკის შემცველია ქალებს შორის სექსუალური ურთიერთობის შემდეგი პრაქტიკები:

სგგი და აივ-ინფექციით დაავადების მაღალი რისკი:

- კუნთლინგუსი (პირი-ვაგინა) მენსტრუაციის პერიოდში და ანილინგუსი (პირი - ყითა ნაწლავი);
- ვაგინის ვაგინასთან შეხება, სექს-სათამაშოების გაზიარება
- ვაგინალური ან ანალური პენეტრაცია (თითით, სექს სათამაშოებით);
- სადო-მაზოხისტური თამაშები, რომლის დროსაც ხდება სისხლთან ან ლორწოვან სითხესთან კონტაქტი.

აივ-ინფექციით საშუალო, მაგრამ სგგი-თ ინფიცირების მაღალი რისკი:

კუნთლინგუსი ან ანილინგუსი მენსტრუაციის არქონის შემთხვევაშიც.

აივ-თ ინფიცირების არანაირი რისკი:

მასტურბაცია და კოცნა. თუმცა ზოგი სექსუალური გზით გადამდები ინფექცია მაინც გადადის კოცნის დროს. (მაგ. ჰეპატიტი B).

როგორ დავიცვათ თავი?

კუნთლინგუსის და ანილინგუსის დროს იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ ვაგინალური ან ანალური ლორწოს პირში მოხვედრა, გამოიყენეთ ე.წ. ფემიდომი „ქალის პრეზერვატივი“ ან ლატექსის ნაჭერი (იხილეთ ილუსტრაცია).

ვაგინალური ან ანალური პენეტრაციის დროს გამოიყენეთ პრეზერვატივი ან წყალზე დამზადებული ლუბრი-

კანტი ყოველი ვაგინალური ან ანალური პენეტრაციის დროს. ყოველი ახალი პენეტრაციის დროს გამოიყენეთ ახალი სექს სათამაშო ან ახალი პრეზერვატივი. არ გამოიყენოთ იგივე სექს სათამაშო ან პრეზერვატივი ვაგინალური პენეტრაციისას, თუ ის უკვე გამოიყენეთ ანალური პენეტრაციისათვის.

ინფიცირების მცირედი ეჭვის შემთხვევაშიც კი, შემოწმებისთვის მიმართეთ ექიმს:

- სექსუალური გზით გადამდები ინფექციის ეჭვის შემთხვევაში - სექსუალური კონტაქტიდან 3 კვირის შემდეგ.
- აივ-ინფექციის ეჭვის შემთხვევაში - სექსუალური კონტაქტიდან 3 თვის შემდეგ.

დაუცველი კონტაქტის შემდგომი მკურნალობა

არსებობს გადაუდებელი მკურნალობა, რომელიც დაუცველი სექსუალური კავშირის შემდეგ ამცირებს აივ-ინფექციით ინფიცირების რისკს. მკურნალობის გავლა სექსუალური ურთიერთობის შემდგომი 72 საათის განმავლობაში რეკომენდებულია.

სასახებო ბმულები women.ge-ზე

გზამკვლევი ქალთა რეპროდუქციული ჯანმრთელობის შესახებ

გზამკვლევი სარძევე ჯირკვლის ჯანმრთელობაზე

სგგი & აივ-ინფექცია



საექვო სიმბტომების გამოვლენის შემთხვევაში უნდა მიმართოთ ექიმს



სგგი-ს გარკვეული სახეობები კოცნითაც გადადის, მაგალითად, B ჰეპატიტი



პრეზერვატივისგან დაამზადეთ ლატექსის ნაჭერი



აივ-ინფექცია გადადის ნარკოტიკის მოხმარებისას შპრიცის მრავალჯერადი გამოყენებით



ქალებს შორის სექსუალური ურთიერთობა სგგი და აივ-ინფექციებით ინფიცირების გარკვეული რისკების შემცველია



აუცილებელია იცნობდეთ საკუთარ სხეულს და თქვენი სხეულის ნებისმიერი ცვლილების საქმის კურსში იყოთ



კეთილდღეობა

მითი

- ლესბოსელები არიან ჩაკეტილები, გაუნონანსწორებლები, დეპრესიულები და უბედურები
- ნამდვილი ლესბოსელი უნდა იყოს ბუჩი, მამაკაცური და შეუხედავი. ის ყველასგან უარყოფილია
- ჰომოსექსუალობა დასავლეთიდანაა შემოსული

ჩეხობა

- სექსუალური ორიენტაცია, როგორც ასეთი, გავლენას არ ახდენს ადამიანის კეთილდღეობაზე. მეორე მხრივ, ოჯახის, მეგობრებისა და საზოგადოების მხრიდან გამოვლენილი ლესბოფობია საკმაოდ ნეგატიურად აისახება ქალის ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე. კეთილდღეობა და შინაგანი სიმშვიდე პირველ რიგში საკუთარი სექსუალური ორიენტაციის მიღებით მიიღწევა. ძალიან ბევრი ლესბოსელი ბედნიერი და მხიარულია. ხშირად მოინახულეთ ისინი!
- არ არსებობს „ლესბოსელი“ ან „ჰეტეროსექსუალი ქალის“ ერთი, მყარად განსაზღვრული მოდელი. იმისათვის, რომ საზოგადოებაში სრულად ინტეგრირდეს, ადამიანი ხშირად იძულებულია მიზაძის საზოგადოების მიერ შემოთავაზებულ მხოლოდ ორ, მასკულინურ ან ფემინურ მოდელს. იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანი უარყოფს მათ და ბრმად არ მიყვება საზოგადოების მიერ დადგენილ გენდერულ ნორმებს, შესაძლოა ის საზოგადოებიდან გარიყვის საფრთხის წინაშე დადგეს.
- ჰომოსექსუალობა არ შემოიფარგლება რომელიმე ერთი საზოგადოებით და ეთნიკური ჯგუფით. მაგ, ბენინის, კენიის, სუდანის და სამხრეთ აფრიკის ზოგი ეთნიკური ჯგუფებში ქალებს შორის ქორწინების პრაქტიკა თერთკანია კოლონიალისტების შემოსვლამდეც არსებობდა. ჩინეთში, ცინგის დინასტიის (1644-1911) პერიოდში ქალთა ჰომოსექსუალობა სრულიად დაშვებული იყო. ამ ფაქტების მიუხედავად, დღესაც კი, გარკვეულ საზოგადოებებში ჰომოსექსუალობა სტიგმატიზებული, უარყოფილი და კრიმინალიზებულია, თავისუფლების აღკვეთის ან სასიკვდილო განაჩენის ალბათობით.

“ჯანმთიელობა გელისხმობს ფიზიკურ, ფსიქიკურ და სოციალურ კეთილდღეობას და ახა მხოლოდ ფიზიკურ ჯანმთიელობას”

www.who.int

საკუთარ თავზე ზრუნვა სასიამოვნო პროცესია, ამასთან ის სასიკეთოდ აისახება თქვენს მორალურ მდგომარეობაზეც. ამიტომაც, რატომ უნდა ვთქვათ ამაზე უარი?

სამუშაოდ კიბოს 10 სახეობიდან 7 ჩვენი ცხოვრების წესზე დამოკიდებული. ცხოვრების ჯანსაღი წესი კიბოს და სხვა სიმსივნეების განვითარების რისკის მინიმუმამდე დაყვანის მნიშვნელოვანი ფაქტორია. რამოდენიმე რჩევა ცხოვრების ჯანსაღი წესისათვის: აკონტროლეთ ჭარბი წონა, თავი მოარიდეთ მზეზე დიდხანს ყოფნას, აკონტროლეთ მიღებული ალკოჰოლის რაოდენობა, არ მოწიოთ, მიირთვით ჯანსაღი და დაბალანსებული საკვები, არ მოიხმართ ლეგალური თუ არალეგალური ნარკოტიკული საშუალებები, რეგულარული სახე მიეცით ფიზიკურ დატვირთვას.

დამოკიდებულება

დიდ ქალაქებში ლესბოსელთა შეხვედრის და გაცნობის ადგილები, როგორც წესი, შიდა წვეულებები, კაფეები და ბარებია. ასეთ ადგილებში თამბაქო, ალკოჰოლი, ლეგალური და არალეგალური ნარკოტიკული ნივთიერებები საკმაოდ ხელმისაწვდომია. ზოგი ლესბოსელი ქალის სოციალური ცხოვრება მხოლოდ მსგავსი ადგილებით შემოიფარგლება, მაშინ როდესაც სხვები უპირატესობას მეგობრების ვიწრო წრეს უფრო ანიჭებენ.

ალკოჰოლის ჭარბი მიღება, ისევე როგორც თამბაქოს მოწევა ან სხვადასხვა სახის ნარკოტიკული საშუალებების მიღება, უარყოფითად აისახება ადამიანის ორგანიზმსა და მის ჯანმრთელობაზე, რაც თავის მხრივ ფიზიკურ და ემოციურ კეთილდღეობაზეც ახდენს უარყოფით გავლენას. რისკების ადეკვატურად აღქმას ხელს უშლის ნარკოტიკული ნივ-

თიერებების მიღება, რომლებსაც თავის მხრივ სევი-ს გადამდები სექსუალური პრაქტიკების რისკიც ახლავს თან. საკუთარი თავის კარგად ცოდნა და ნარკოტიკულ ნივთიერებებზე დამოკიდებულების რისკის გაცნობიერება თვითკონტროლის მნიშვნელოვანი ფაქტორია.

ექსეხსია

სექსუალურ ორიენტაციასთან დაკავშირებული დისკრიმინაციის გამო, ჰეტეროსექსუალ ქალებთან შედარებით, ლესბოსელები დეპრესიის უფრო მაღალი რისკის ქვეშ არიან.

ლესბოფობია გულისხმობს ჰომოსექსუალი ქალების მიმართ გამოხატულ შიშს, ზიზღს და დისკრიმინაციას. ლესბოფობია ორმაგ დისკრიმინაციას გულისხმობს, რადგან ლესბოსელები არიან როგორც ჰომოფობიის, ისე სექსიზმის მსხვერპლნი.

ზოგი ლესბოსელი არ აღიარებს საკუთარ სექსუალობას, როგორც მისი იდენტობის შინაგან და არსებით ნაწილს (ინტერნალიზებული ლესბოფობია) ეს მდგომარეობა კიდევ უფრო რთულდება, თუ მისი, როგორც ლესბოსელის მიღება არ მოხდა ოჯახის ან სოციალური წრის მიერ. ბევრი ლესბოსელისთვის კულტურული ასპექტი საკმაოდ მნიშვნელოვანია. ისინი დგებიან ორმაგი არჩევანის წინაშე, ან უარყონ საკუთარი

ჰომოსექსუალური იდენტობა, ან საბოლოოდ ჩამოშორდნენ ოჯახს და ნაცნობების წრეს. მძიმე პერიოდები ყველას ცხოვრებაშია. ამიტომ საკმაოდ მნიშვნელოვანია, გარემოცვაში მოსიყვარულე და პოზიტიური ადამიანების არსებობა, რომლებიც მძიმე წუთებში გაიზიარებენ თქვენს გასაჭირს.

ასევე შეგიძლიათ პროფესიონალებს მიმართოთ თერაპიის ან ფსიქოლოგიური დახმარებისთვის.

დახმარებისთვის მიმართვა არ არის სისუსტის ნიშანი. უფრო მეტიც, მზაობა, მიიღო სხვისი დახმარება, საკუთარი ცხოვრების მართვის და გადანყვეტილებების მიღების უნარის ნიშანი უფროა.

გახსოვდეთ - დეპრესია ავადმყოფობაა, ჰომოსექსუალობა არა!

ექიმის კონსულტაციის გარეშე ნამღლების მიღება არაა რეკომენდებული. თვითმკურნალობა და საკუთარი ინიციატივით ანტიდეპრესანტების ან დამამშვიდებელი ნამღლების მიღება საკმაოდ სახიფათოა.

ქამინგ აუთი

ქამინგ აუთის შედეგად ადამიანი აღარ მალავს საკუთარ ჰომოსექსუალობას, რის შედეგადაც ის ღიად და თავისუფლად ცხოვრობს. ქამინგ აუთი, რა თქმა უნდა, არ ნიშნავს, რომ ყველას ყველაფერი უნდა გავანდოთ.

ყველამ თავად უნდა გადანყვეტიტოს როდის და ვისთან გააკეთოს ქამინგ აუთი. ამასთან, არ ღირს ქამინგ აუთის გაკეთება მხოლოდ იმიტომ, რომ ის სხვებმა უკვე გააკეთეს. თუ თქვენ უკვე მიიღეთ ქამინგ აუთის გადანყვეტილება, სასურველია გაითვალისწინოთ რამდენიმე რჩევა:

- გულდასმით შეარჩიეთ ის ადამიანი, ვისთანაც გინდათ ქამინგ აუთის გაკეთება;
- შეარჩიეთ ამისთვის მოსახერხებელი მომენტი;
- გაითვალისწინეთ და პატივისცემით მოეკიდეთ იმ ფაქტს, რომ ადამიანს, რომელსაც გაენდეთ, შეიძლება გარკვეული დრო დასჭირდეს ახალი ამბის მისაღებად და მასთან შესაგუებლად;
- წინასწარ იზრუნეთ შესაძლო ნარუმატებლობის შედეგებზეც. მაგალითად, ადგილზე, სადაც შეძლებთ წასვლას ან ადამიანზე, ვინც მხარში ამოგიდგებათ.

რაც შეეხება ექიმებთან ურთიერთობას

ყოველმა ადამიანმა თავად უნდა გადანყვეტიტოს, უთხრას თუ არა ექიმს საკუთარი სექსუალური ორიენტაციის შესახებ. რა გადანყვეტილება არ უნდა მიიღოთ, გახსოვდეთ, რომ მთავარია კომფორტულად იგრძნოთ თავი ექიმთან ურთიერთობის პროცესში. თუ ასე არ მოხდა, მაშინ სხვა სპეციალისტს მიმართეთ.

სასაჩუბრო ბმელები

Lesbian Health Center - www.lesbianhealthinfo.org
 Lesbian and Gay Foundation: The fight against homophobia - www.lgf.org.uk
 Avert - www.avert.org

სექსუალური და თვითდესტრუქციული ქცევის კვლევა ლბტ ჯგუფში - <http://women.ge/wp-content/uploads/2011/02/Sexual-and-Self-Deconstructive-behaviour-Among-LBT.pdf>

ხეთიდლეობა



მნიშვნელოვანია, რომ გარშემო გყავდეთ მოსიყვარულე და პოზიტიურად განწყობილი ადამიანები, რომლებიც მოგისმენენ და გაიზიარებენ თქვენს პრობლემებს



ალკოჰოლის ჭარბი დოზებით მოხმარება, თამბაქოს მოწევა და ნარკოტიკული საშუალებების მიღება უარყოფითად აისახება თქვენს ჯანმრთელობაზე



ჯანსაღი და დაბალანსებული კვება



რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა



დებრესია ავადმყოფობაა, ჰომოსექსუალობა - არა

