

K/SK

KVINNER SOM HAR SEX MED KVINNER







GRATIS
KUNNSKAP,
KURS OG
KONDOMER
SIDEN 1983



INNHold

- 6 **SEX OG KJÆRLIGHET MELLOM KVINNER**
 - 8 *Ny kunnskap/Forebyggingsstrategi*
 - 11 *Komme ut/Godt og rikt sexliv*
- 12 **SIKRERE SEX**
 - 15 *Uønsket graviditet og abort*
 - 16 *Rettigheter/Slikkelapp, kondom og vannbasert glidemiddel*
 - 19 *Heterosex*
- 20 **SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER**
 - 23 *Herpes*
 - 24 *HPV*
 - 25 *Klamydia/Gonoré*
 - 26 *Bakteriell vaginose/Soppinfeksjon/Candida*
 - 29 *Hepatitt A/Hepatitt B og C*
 - 33 *Hiv*
- 34 **MØTE MED HELSETJENESTEN**
- 36 **SJEKKPUNKTER**
 - 39 *Åpenhet hos helsepersonell/Underlivsundersøkelser/Gode rutiner*
 - 40 *Regelmessig undersøkelse av bryster*
- 43 **KVINNER SOM HAR SEX MED KVINNER OG GRAVIDITET**
- 46 **ALKOHOL OG ANDRE RUSMIDLER**
 - 49 *Alkohol og minoritetsstress*
 - 49 *Alkohol*
 - 50 *Cannabis/GHB/Amfetamin*
 - 52 *Crystal Meth/Metamfetamin/Kokain*
 - 53 *Ketamin/Poppers*
 - 55 *Tobakk*
- 55 **KUNSTEN Å NAVIGERE**
- 57 **HVA ER SKJEVFORDELING**
- 61 **HELSEUTVALGET FOR BEDRE HOMOHELSE**
- 63 **PEKERE – ALFABETISK**

SEX OG KJÆRLIGHET MELLOM KVINNER – EN RESSURS TIL BEDRE HELSE

Kvinner som har sex med kvinner (KSK) har stort sett de samme helseforutsetningene som alle andre kvinner i Norge, men på noen få områder har KSK likevel noen særegne utfordringer.

Denne brosjyren er ment å gi deg kunnskap som gjør det lettere å ta valg som er gode for helsen din. God helse forutsetter også at du involverer deg, tar kontroll over egen situasjon og setter deg inn i de helseutfordringene som du kan være ekstra utsatt for.

La oss også klargjøre en viktig ting først. Når vi bruker begrepet «Kvinner som har sex med kvinner», mener vi alle jenter, damer og kvinner i alle aldre som forelsker seg i og/eller har sex med personer av samme kjønn. Denne brosjyren skal forsøksvis dekke de helseområdene hvor vi vet KSK er mer utsatt enn heterofile damer og litt generell helseinformasjon som ikke kan gjentas for ofte.

A photograph of two women standing against a solid blue background. The woman on the left is seen from the back, her long dark hair flowing. The woman on the right is facing forward, her long light brown hair blowing in the wind. Both women are wearing dark, form-fitting, strapless dresses. The lighting is dramatic, highlighting the contours of their bodies.

→ Begrepet «Kvinner som har sex med kvinner»
innebefatter alle jenter, damer og kvinner
i alle aldre som forelsker seg i og/eller har sex
med personer av samme kjønn

Brosjyren er skrevet uavhengig av hvordan du oppfatter deg selv, enten du definerer deg som lesbisk, skeiv, homofil, bifil, heterofil og har sex med kvinner eller er transperson.

Brosjyren skal hjelpe deg med å ta de beste beslutninger for deg og de du har sex med basert på faktakunnskap. Annen informasjon om helseutfordringer som alle kvinner deler eller om god helse og livskvalitet generelt finner du gjennom offentlig helseinformasjon fra Helsedirektoratet, hos fastlegen din, skolehelsetjenesten og/eller Helsestasjon for ungdom.

NY KUNNSKAP

KSK fløy lenge under radaren til helseorganisasjoner fordi det ikke forelå forskning eller kunnskap som fortalte at vi hadde noen særlige utfordringer i forhold til den heterofile kvinnebefolkningen. Innholdet i denne brosjyren forholder seg til hva vi nå vet om sex-, livsstils- og rusvanene til KSK. Helseutvalget ønsker å bruke denne brosjyren til å belyse og øke kunnskapen om sikrere sex og seksuell helse blant KSK. Blant KSK er det ikke uvanlig å ha et lite gjennomtenkt forhold til prevensjon. Noen er også i den tro at seksuelt overførbare infeksjoner ikke kan overføres ved sex mellom kvinner, og at KSK har mindre sex og færre sexpartnere enn homofile menn. Eller at KSK ikke har sex med menn.

FOREBYGGINGSSTRATEGI

Helseutvalgets forebyggingsstrategi er å ta tak i helseutfordringer der forskningen viser at KSK og menn som har sex med menn (MSM) er mer utsatt enn heterofile. Dette kalles skjevfordeling. (Les mer om skjevfordeling på side 56 i denne brosjyren). Det er Helseutvalgets målsetting å rette søkelyset mot disse utfordringene samt bidra til at slike helseforskjeller mellom MSM/KSK og heterofile blir jevnet ut. At en minoritetsgruppe er skjevfordelt, betyr ikke at alle som tilhører gruppen er utsatt. De fleste MSM og KSK har god helse og særdeles gode levekår. KSK og MSM har i gjennomsnitt høyere utdanning, høyere inntekt og deltar mer i samfunnslivet enn heterofile kvinner og menn. Men sammenliknet med heterofile er det likevel flere som faller utenfor det sosiale fellesskapet, sliter med rus eller med psykiske vansker eller blir smittet av seksuelt overførbare infeksjoner.



→ En avklart identitet er en fin
start for å få god helse og bedre
livskvalitet

A photograph of two women in a close embrace against a solid red background. The woman on the left is smiling and looking towards the camera, while the woman on the right has her eyes closed and is leaning her head against the first woman. Both women are unclothed. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows.

→ De fleste kvinner
som har sex med kvinner
har god helse og særdeles
gode levekår

KOMME UT

Mye av Helseutvalgets arbeid handler om å bistå jenter/kvinner og gutter/menn i en komme ut-prosess. En avklart identitet er en god forutsetning for god helse og bedre livskvalitet. I korte trekk betyr det å være tro mot deg selv, og at du har sex med de du tenner på – uansett hva slags kjærlighetsliv du har. Vi har lenge visst at det å «leve i skapet» kan skape grunnlag for isolasjon og medføre mentale vansker som også påvirker den generelle ivaretagelsen av egen helse og person.

Klarer du å være åpen om hvem du forelsker deg i eller lever sammen med ovenfor venner, familie og eventuelle arbeidskolleger, vil du mest sannsynlig også få en styrket selvtilit og en bedre selvfølelse. Din komme ut-prosess bør likevel skje på dine premisser og være noe du er komfortabel med.

KUNNSKAPSGRUNNLAG

Denne brosjyren er delt opp i ulike kapitler og bolker som kan leses uavhengig av hverandre. Innholdet er dels basert på Helseutvalgets kunnskapsbank, norske offisielle retningslinjer, faglige vurderinger fra Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, andre forebyggingsinstitusjoner som Uteseksjonen eller oversikter fra internasjonalt anerkjente databaser som Cochran Database of Systematic Reviews.

GODT OG RIKT SEXLIV

Helseutvalget er selvsagt opptatt av at kvinner som har sex med kvinner har et godt og rikt sexliv. Ved å snakke om kjærlighet og sex og utveksle erfaringer, vil du og partneren din være bedre rustet til å ta gode valg. Vil du snakke om sex og kjærlighet med andre enn partneren din, har Helseutvalget god og bred erfaring med likekvinnebaserte samtaler mellom kvinner om dette.

Via våre nettbaserte tiltak eller på våre kurs og seminarer kan du utveksle erfaringer om samliv og sex. Ta kontakt eller sjekk hva vi kan tilby på www.helseutvalget.no.

SIKRERE SEX

Sikrere sex reduserer risikoen for overføring av seksuelt overførbare infeksjoner (SOI).

Sikrere sex er ikke 100 prosent sikkert, men en god måte å ivareta egen og andres helse på. Hva som er sikrere sex blant kvinner som har sex med kvinner (KSK), varierer med hvilken SOI og hvilken sexpraksis det er snakk om, men de fleste metodene er likevel generelle og en god bagasje for et sunt sexliv.

SOI overføres ved seksuell omgang mellom kvinner, gjerne ved oralsex, fingring og håndsex (fisting), deling av sexleketøy eller liknende. En del KSK har også sex med menn og kan dermed bli smittet heteroseksuelt.

- 
- A photograph of two women with long hair, smiling and embracing each other. The woman in the foreground has blonde hair and is looking towards the camera. The woman behind her has brown hair and is looking slightly away. They are both smiling warmly. The background is a solid, vibrant red color.
- Kvinner som får seksuelt overførbare infeksjoner tilhører ofte en gruppe kvinner som enten har usikker sex på arenaer hvor det er stor utbredelse av infeksjoner eller har mange sexpartnere kombinert med en usikker sex-praksis



→ Slikkelapp og kondom hindrer overføring
av seksuelt overførbare infeksjoner

SIKRERE SEX

→ *Bruk av slikkelapp, kondom eller andre latexbarrierer*

→ *Å teste seg regelmessig for seksuelt overførbare infeksjoner*

Uønsket svangerskap og abort er også utfordringer for kvinneelskende kvinner i den sammenhengen. Den foreliggende forskningslitteraturen viser at forekomsten av seksuelt overførbare infeksjoner hos KSK er like høy eller høyere sammenliknet med heterofile kvinner. Det er ikke uvanlig å finne HPV-virus, herpes 1 og 2, og vaginale bakterie- og soppinfeksjoner og klamydia. Hepatitt A og B, syfilis og gonoré er mindre vanlig, men forekommer også. Sjansen for overføring av hivviruset gjennom sex mellom kvinner er minimal.

EKSEMPLER PÅ HVA SOM KAN GJØRE OSS I DÅRLIGERE STAND TIL Å PRAKTISERE SIKRERE SEX:

Kalkulert risiko, manglende mestring av prevensjon, kåtskap, forelskelse, rusmisbruk, depresjon, uhåndterlig livssituasjon, feilinformasjon, og/eller manglende kunnskap.

UØNSKET GRAVIDITET OG ABORT

Vitenskapelige studier antyder at kvinner som har sex med kvinner (KSK) har flere sexpartnere og betydelig mer usikker sex enn heterofile kvinner. Dette gjelder særlig unge KSK. Blant unge KSK er det også noen som har sex med menn. Det er mye som tyder på at noen av disse jentene opplever å bli uønsket gravid – og at det er forholdsmessig flere blant oss som tar abort enn blant heterofile kvinner.

Hvis du har sex med menn og ikke ønsker å bli gravid, bruk kondom og/eller andre prevensjonsmidler. Oppsøk lege, helsestasjon eller en helsestasjon for ungdom for å få råd om hvilken prevensjon som passer best for deg. Hvis du har hatt ubeskyttet heterofilt samleie, kan du kjøpe «angrepille» (nødprevensjon) reseptfritt på nærmeste apotek. Nødprevensjonen bør tas så raskt som mulig, når det nærmer seg 72 timer etter det ubeskyttede samleiet svinner muligheten for å forhindre graviditet.

Uønskede svangerskap kan by på mentale og sosiale utfordringer. Hvis du er blitt uønsket gravid er det lurt å snakke med noen du stoler på om livssituasjonen din – før du bestemmer deg for hva du vil gjøre. Da blir det gjerne lettere å leve med valget. Det kan være en kjæreste, venn, helsesøster hvis du går på skole, fastlegen eller oss i Helseutvalget. Helsepersonell har taushetsplikt, det har også ansatte og frivillige i Helseutvalget.

RETTIGHETER

Om du er gravid eller ikke kan avgjøres med en enkel graviditetstest. Den får du kjøpt reseptfritt på apoteket. Innen utgangen av tolvte svangerskapsuke har du selv rett til å bestemme om du vil ta abort. Ta kontakt med lege så fort som mulig. Alle som vurderer abort, har rett til hjelp fra helsepersonell. Legen skal sørge for du får informasjon og rådgivning hvis du ønsker dette. Vedkommende skal dessuten hjelpe deg med å fylle ut de nødvendige papirer og gi deg informasjon om selve aborten.

Har det gått mer enn 12 uker, må du søke om å ta abort. Snakk med legen din om dette.

SLIKKELAPP, KONDOM OG VANNBASERT GLIDEMIDDEL BESKYTTER

Dersom du bruker kondom ved deling av sexleketøy, slikkelapper ved munnsex og rimming (oral-analsex) og latexhansker ved fingersex eller fisting, reduserer du risikoen betydelig for å bli smittet og for å smitte andre kvinner med seksuelt overførbare infeksjoner (SOI).

Hos lesbiske/bifile kvinner som lever i monogame parforhold, er ikke sikrere sex-praksis like viktig.

Slikkelappen ble tatt i bruk pga. klamydia- og herpesepidemier blant seksuelt aktive lesbiske/biseksuelle kvinner i USA på 1980-tallet. Slikkelapper er en latexhinne som reduserer risikoen for overføring av infeksjoner som herpes, gonoré, klamydia fra munn til kjønnsorganene og omvendt. Den slikkelappen som Helseutvalget distribuerer dekker klitoris/vagina eller anus. Kombinér gjerne bruk av slikkelapp med glidemiddel (vannbasert eller silikonbasert) på vagina- eller anusområdet. Husk å skifte slikkelapp hvis du bytter



- Kvinner som har sex med kvinner har sannsynligvis like høy eller høyere forekomst av seksuelt overførbare infeksjoner enn heterofile kvinner



fra rimming (slikking av anus) til klitoris-/vagina-området, eller hvis du har sex med flere partnere samtidig. Da reduseres risikoen for infeksjon av skadelige tarmbakterier. Bruk ikke slikkelapper ved penetrerende finger-, hånd- og dildosex. Da er kondomer eller latexhansker tingen.

HETEROSEX

Kondom i kombinasjon med vannbasert glidemiddel, for deg som har sex med menn, er den beste beskyttelsen mot hiv og uønsket graviditet. Andre SOI krever litt flere forholdsregler. Kondom beskytter meget bra, men det kan sprekke hvis det ikke brukes riktig. Pass på at ikke lange negler, smykker og lignende ødelegger kondomet. Salver, kremer, massasjeoljer og lignende inneholder fett som ødelegger gummien i kondomet og gjør at det lettere sprekker. Ved heterosex skal kondomet være på under hele samleiet fordi det finnes virus i forsatsen i penis. Bruk ikke kondomer som har gått ut på dato eller som kan ha blitt ødelagt.

Kondomer i forskjellige størrelser og vannbasert glidemiddel får du kjøpt på apotek, dagligvarehandler, gjennom postordre eller i butikker som selger sex-artikler. Silikonbasert glidemiddel kan også brukes sammen med latexkondomer. Helseutvalget distribuerer gratis kondomer, slikkelapper og vannbasert glidemiddel i parker, på utesteder, festivaler, arrangementer og lignende. I tillegg deles kondomer og slikkelapper også ut gratis på helsestasjon for ungdom og andre helsetilbud for studenter.

SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER

Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) er en samlebetegnelse for plager, betennelser og sykdommer som kan overføres ved ubeskyttet sex.

Infeksjonen skyldes som oftest virus eller bakterier som overføres ved kontakt mellom slimhinner, som eksempelvis finnes i kjønnsorganene, halsregionen eller i rumpa. Noen infeksjoner kan overføres ved hudkontakt – eksempelvis gjennom hender som berører et kjønnsorgan for så å berøre et annet kjønnsorgan. De vanligste symptomene på en infeksjon kan være utflod, hevelse, kløe, svie, sårhet, vorter eller smerter ved tissing. Enkelte infeksjoner kan også gi væskende sår. Noen SOI kan gi alvorlige og langvarige komplikasjoner. Mange infeksjoner gir ingen symptomer, det kan derfor være viktig at du tester deg regelmessig. Har du flere sexpartnere og usikker sex, kan du vurdere å teste deg oftere.





KSK som pådrar seg SOI tilhører ofte en gruppe kvinner som enten har usikker sex på arenaer hvor det er stor utbredelse av infeksjoner eller har mange sexpartnere kombinert med en utstrakt usikker sex-praksis.

Forekomsten av seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) blant kvinner som har sex med kvinner (KSK) er sannsynligvis like høy eller høyere enn blant heterofile kvinner.

KSK har også heterosex – og ubeskyttet sex med menn. Dette gjør oss sårbare for infeksjoner. Men SOI overføres også ved sex mellom kvinner. HPV-virus, herpes og klamydia er eksempler på SOI-er som overføres ved ubeskyttet oralsex eller ved deling av sexleketøy. Det er også en god idé å ha korte, rene negler ved alle former for finger- og håndsex. Nedenfor følger en beskrivelse av de vanligste infeksjonene blant KSK, hvordan de overføres samt hvilke konsekvenser som er vanlig ved ubehandlede infeksjoner.

HERPES

Herpes er virus som kan gi sårinteksjon. To typer herpesvirus er identifisert: HSV-1 og HSV-2. Begge typer kan gi utbrudd og sår rundt og i munnen og på kjønnsorganene. Utbrudd og sår er ofte forbundet med ubehag og smerter som kan behandles, men virusinfeksjonen er kronisk og blir i kroppen livet ut. Genital herpes er en av de vanligste seksuelt overførbare infeksjonene i den vestlige verden.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Viruset overføres ved de fleste former for seksuell kontakt, gjerne via rimming, vaginal- og oralsex. Viruset kan overføres fra vagina/ anus til munn og omvendt. Det er størst risiko for smitteoverføring når man har synlige sår og blemmer. Det anbefales ikke å ha sex når man har utbrudd.

Symptomer, forebygging og behandling

Symptomer på herpes kan være svie eller kløe, sår, blemmer eller små rifter i underlivet, i eller rundt endetarmsåpningen eller rundt munnen. Herpesinfeksjonen kan også gi hovne lymfekjertler i nærheten av utbruddet. Man kan ha utbrudd uten symptomer, og viruset kan også da overføres til andre. Du kan få resept på hemmende tabletter og kremer du kan smøre på sårene,

som gjør utbruddene kortere og lindrer ubehaget. Slikkelapp ved oralsex, kondom på sexleketøy og latexhansker ved fingring og håndsex (fisting) beskytter mot herpes.

DET VANLIGSTE SYMPTOMET PÅ SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER ER INGEN SYMPTOMER.

Dette gjelder spesielt i rumpa og hals-regionen.

HPV (HUMAN PAPILLOMAVIRUS)

HPV er en samlebetegnelse for mer enn 100 ulike typer virus. Folkehelseinstituttet regner med at flere enn syv av ti seksuelt aktive kvinner og menn vil bli smittet med viruset i løpet av livet.

Noen av HPV-virusene er «harmnløse», men kan forårsake kjønnsvorter/kondylomer. Disse typene kan fjernes ved medisinsk behandling.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

HPV overføres lett, og de fleste seksuelt aktive vil få det. Blant kvinner om har sex med kvinner smitter viruset ved de fleste former for sex, også ved oralsex, berøring av kjønnsorganer, fingersex, rimming og ved deling av sexleketøy.

Symptomer, forebygging og behandling

HPV-viruset kan ikke behandles. Bruk av slikkelapp og/eller kondom på dildo/sexleketøy eller latexhansker ved finger- og håndsex gir kun en viss beskyttelse. HPV-viruset er ikke bare assosiert med livmorhalskreft, men også med kreftutvikling i endetarmskanalen og i munnhulen. Det er derfor viktig at også kvinner som har sex med kvinner går jevnlig til underlivsundersøkelser og tar celleprøver – gjerne hvert tredje år. HPV-vaksine blir kun tilbudt gratis til unge jenter som man antar ikke har debutert seksuelt. Da vaksinen er virksom mot flere typer HPV-virus, kan det være en god investering selv blant seksuelt aktive som allerede har hatt en infeksjon.

Du må i så fall betale for vaksinen av egen lomme.

Snakk med fastlegen din om dette.

KLAMYDIA

Genital klamydia er en meget utbredt seksuelt overførbart infeksjon i Norge, dette gjelder særlig blant unge kvinner. Infeksjonen kan på samme måte som gonorré og syfilis overføres til hals-regionen, endetarmen og kjønnsorganene. Den er antakeligvis en vanlig årsak til ufrivillig barnløshet.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Klamydia overføres ved ubeskyttet dildo-, finger- og håndsex. (vaginalt eller analt). Klamydia kan også overføres ved oralsex, men det skjer sjeldnere.

Symptomer, forebygging og behandling

Ofte gir klamydiainfeksjonen ingen symptomer. Den kan likevel forårsake svie ved tissing pga. infeksjon i urinrøret eller utflod, smerter/blødninger i underlivet. En vanlig komplikasjon er betennelse i eggledere som kan resultere i ufruktbarhet eller svangerskap utenfor livmoren. En annen komplikasjon kan være kronisk reumatisk infeksjon. Klamydia behandles effektivt ved hjelp av antibiotika.

Slikkelapp ved oralsex, kondom på sexleketøy og latexhansker ved fingring og håndsex (fisting) beskytter mot klamydia.

GONORÉ

Gonorré er en bakterie som kan gi infeksjon i urinrøret, halsregionen, endetarmen og i bekkenet. Bekkenet er bygd opp av korsbeinet og de to hoftebeina, og en infeksjon er forbundet med høy feber og smerter. I Norge har gonorré nærmest vært utryddet siden 1970-tallet, men på 2000-tallet har det vært en økning av tilfeller særlig blant menn som har sex med menn. Ubehandlet gonorré hos kvinner kan også medføre økt risiko for infertilitet, svangerskap utenfor livmoren og kroniske magesmerter.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Noen grupper kvinner som har sex med kvinner er overrepresentert. Det hersker imidlertid faglig usikkerhet om hvorvidt kvinnene er blitt smittet ved seksuell kontakt med kvinner eller med menn. Den mest sannsynlige smitemåten ved sex mellom kvinner er oralsex eller rimming (munn til anus-kontakt). Både den aktive og passive part er utsatt for smitte.

Husk å sjekke kjønnsorganene, endetarmsåpningen og halsregionen når du tester deg for gonoré.

Symptomer, forebygging og behandling

Ofte gir gonoréinfeksjoner symptomer som svie ved tissing og utflod fra vagina samt smerter og/eller utflod fra anus. Kvinner er oftere mer symptomfrie enn menn. Ved gonoré i halsen vil om lag fire av ti ha symptomer som ligner en vanlig halsinfeksjon. Infeksjonen behandles med antibiotika. Slikkelapp ved oralsex beskytter mot gonoré.

BAKTERIELL VAGINOSE

Bakteriell vaginose er en vanlig skjedekatarr som skyldes reduksjon av melkesyrebakterier som naturlig finnes i skjeden. Bakteriell vaginose kan overføres seksuelt, men regnes ikke til de klassiske seksuelt overførbare infeksjonene fordi den også kan oppstå av seg selv. Flere studier antyder at bakteriell vaginose er mer utbredt blant homoseksuelt enn heteroseksuelt praktiserende kvinner.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Bakteriell vaginose kan overføres ved seksuell kontakt mellom kvinner, men det råder usikkerhet om hvordan infeksjonen overføres seksuelt.

Symptomer, forebygging og behandling

Det vanligste symptomet på bakteriell vaginose er illeluktende utflod. Ofte kan utfloden være tynn og gråaktig og behandles effektivt med antibiotika. Det er mulig at bakteriell vaginose overføres ved dypt penetrerende sex. Hvis dette medfører riktighet, vil bruk av latexhansker ved finger- og håndsex (fisting) samt bruk av kondom på sexleketøy gi beskyttelse.

SOPPINFESJON/CANDIDA

Mange kvinner rammes av en soppinfeksjon i underlivet i løpet av sin levetid.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Soppinfeksjoner er ikke klassifisert som en seksuelt overførbare infeksjon, og det råder faglig uenighet om den kan overføres ved sex mellom kvinner.





Symptomer, forebygging og behandling

Symptomer på soppinfeksjon er hvitaktig, klumpete utflod og intens kløe. Behandles med kremer og stikkpiller som kan kjøpes reseptfritt på apotek.

HEPATITT A

Hepatitt A er en virusinfeksjon som kan forårsake leverbetennelse.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Hepatitt A kan overføres via infiserte matvarer og vann, f.eks. ved utenlandsreiser eller som konsekvens av dårlig håndhygiene. Viruset kan også smitte via seksuell omgang og kan overleve lengre tid utenfor kroppen.

Symptomer, forebygging og behandling

Du kan ha hepatitt uten å merket noe til det selv. Symptomene er vanligvis mørk urin, feber, kvalme, oppkast og magesmerter eller gulsott. Infeksjonen går over av seg selv. Du vil være smitteførende med utskillelse av virus i avføring i inkubasjonstiden, normalt fire uker, og opptil flere uker etter sykdomsutbrudd.

God håndhygiene i forbindelse med måltid og toalettbesøk er bra for å forebygge smitte. Unngå deling av sprøyter og brukerutstyr da viruset også smitter via blod. Det er ingen god idé å ha sex med noen du vet er smittet med hepatitt A.

Det finnes ingen behandling for hepatitt A, og de fleste blir vanligvis helt friske uten leverskade. Hepatitt A-vaksine tilbys bare personer som er særlig utsatt for smitte.

HEPATITT B & C

Hepatitt B er en sykdom forårsaket av hepatitt B-virus. Smitte kan gi akutt hepatitt (leverbetennelse), men kan også føre til en kronisk infeksjon. Hepatitt C utgjør størstedelen av antall meldte hepatitttilfeller i Norge og smitte forekommer i dag i all hovedsak blant sprøytemisbrukere, men forekommer i større grad enn tidligere også blant personer som lever med hiv.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Hepatitt B og C smitter via ubeskyttet analsex, rimming og blodkontakt. Blodkontakt innebærer urene sprøyter og brukerutstyr, men også tatoveringsutstyr. Man kan også bli smittet seksuelt ved fisting, bruk av sexleketøy eller annen aktivitet som kan føre til kutt, blødninger osv.

Symptomer, forebygging og behandling

Om lag én av tre voksne som smittes med hepatitt B-virus, vil ikke merke symptomer på at de er smittet, cirka én av tre vil få symptomer som influensalignende plager, utslett, slapphet, leddsmerter og mageplager uten gulsott hvor hud og slimhinner likevel får en gulaktig farge. En tredel vil få klare symptomer med forhøyde leverenzymmer, avfarget avføring, mørk urin og gulsott. Ni av ti blir friske i løpet av fire måneder og tre til fem prosent blir kroniske bærere.

Akutt hepatitt C-infeksjon er vanligvis uten symptomer. Ved symptomgivende sykdom vil milde til kraftige symptomer som influensalignende plager, slapphet, og mageplager forekomme. Hepatitt C-infeksjon kan gi kronisk hepatitt med risiko for utvikling av skrumplever og leverkreft, men det er ifølge Folkehelseinstituttet usikkert hvor stor andel av pasientene som rammes og etter hvor lang tid. Om lag to av ti pasienter kvitter seg spontant med viruset innen ett år etter smitte.

Etter 20 år har færre enn 20 prosent av de smittede utviklet alvorlig leversykdom. Prognosen er dårligere hos personer med høyt alkoholforbruk. For pasienter med påvist kronisk infeksjon er anbefalingen at det ikke drikkes alkohol, alternativt inntak av mindre enn én alkoholenhet om dagen.

Over halvparten av de som får behandling blir varig virusfrie. Kronisk hepatitt B kan behandles med immunstimulerende og antivirale midler. Mål for behandlingen er å redusere viruskonsentrasjonen i blod og dermed mindre risiko for å utvikle leverskade.





LOV OM VERN MOT SMITTSOMME SYKDOMMER

Hepatitt A, B og C, gonorré, syfilis, klamydia og hiv er etter lov om vern mot smittsomme sykdommer definert som allmenfarlige smittsomme sykdommer. Undersøkelse og behandling av disse er gratis hvis du har vært i en risikosituasjon.

DU KAN FOREBYGGE HEPATITT A OG B

VED Å TA EN VAKSINE. *Man kan også beskytte seg mot hepatitt ved å bruke kondom ved analsex eller slikkelapp ved rimming.*

HIV

Hiv er en infeksjon som smitter ved seksuell omgang og blodkontakt. Hiv har endret seg fra å være en dødelig sykdom, til å være en kronisk tilstand med livslangt behandlingsbehov. Riktig medisinsk behandling reduserer virusmengden, men virusinfeksjonen blir ikke utryddet. Det er også påvist økt hyppighet av en rekke sykdommer blant personer som lever med hiv, som hjerte- og karlidelser og tidlig aldring. Nyere forskning antyder også at hiv kan være forbundet med kronisk betennelsessyndrom.

Smitteoverføring blant kvinner som har sex med kvinner

Det er usannsynlig at hiv kan overføres ved sex mellom kvinner – unntaket er sex ved menstruasjon. Men noen kvinner som har sex med kvinner har også tidvis sex med menn.

Symptomer, forebygging og behandling

Om lag halvparten av de som får hiv, opplever symptomer på infeksjonen to–fire uker etter overføringen har funnet sted.

Merkbare, men ofte uspesifikke symptomer kan være influensaliknende symptomer/feber, utslett, forstørrede lymfekjertler. Sikrere sex mot hiv er i hovedsak bruk av kondom og vannbasert glidemiddel ved vaginal- og analsex og å unngå sæd i munnen.

MØTE MED HELSETJENESTEN

***Alle som bor i Norge, har rett til en fast allmennlege.
Fastlegeordningen sikrer at pasientinformasjon og
pasientoppfølging behandles av én lege og ikke flere.
På den måten skal dine behov og rettigheter
bli bedre ivaretatt.***

Kvinner som har sex med kvinner (KSK) er ekstra sårbare for rusavhengighet, depresjoner og selvmordstanker, særlig gjelder dette unge som har problemer med å takle det å være lesbisk, skeiv, bifil osv. I disse tilfellene kan fastlegen være den rette instansen å snakke med enten for behandling eller for videre henvisning. Fastlegen har taushetsplikt, det betyr at du kan være trygg på at denne informasjonen blir mellom deg og legen din. Taushetsplikten gjelder også hvis du er under 18 år, men har da litt andre regler. Hør med fastlegen din om dette.



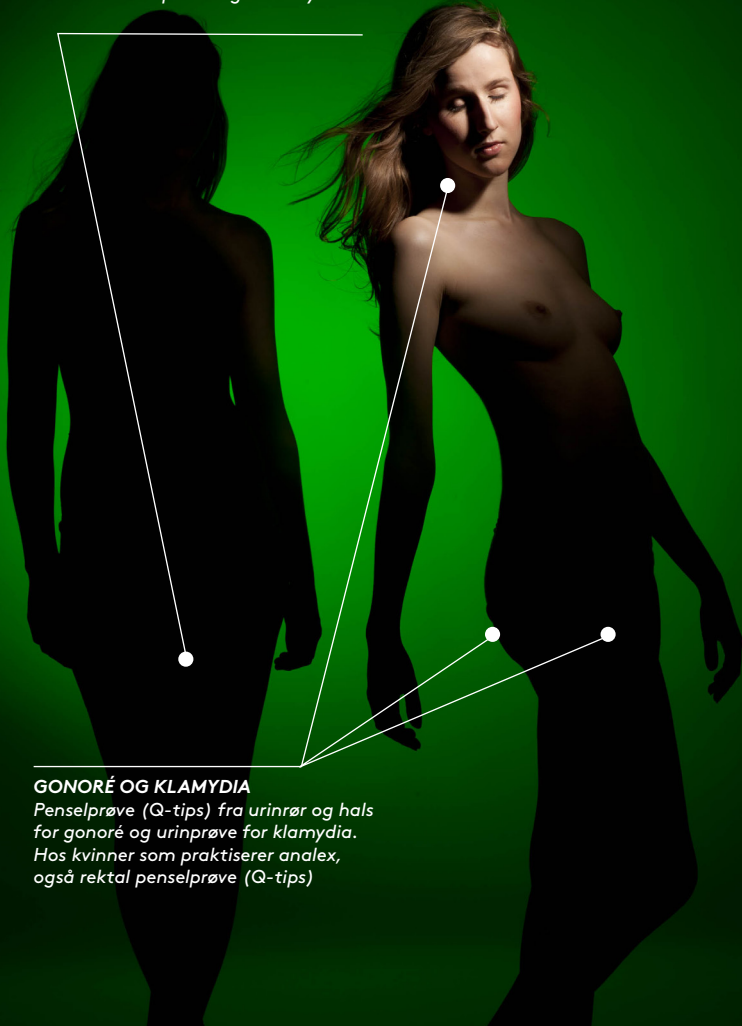
→ Helseutvalget anbefaler
jevnlig underlivsundersøkelser
for alle kvinner som har sex
med kvinner

SJEKKLISTE HOS FASTLEGE/TESTESTED

- Klinisk bedømmelse av genital og anal hud og slimhinne med bedømmelse av ev. utflod, vorter, utslett, sår og blemmer
- Undersøke lysker, vagina og livmorhals
- Mikroskopi av farget utstryk fra urinrør for å avdekke uretritt

GONORÉ OG KLAMYDIA

Penselprøve (Q-tips) fra urinrør og hals for gonoré og urinprøve for klamydia. Hos kvinner som praktiserer analsex, også rektal penselprøve (Q-tips)



SJEKK- PUNKTER

Helseutvalget anbefaler kvinner å undersøke egne bryster regelmessig. En av ti norske kvinner vil utvikle brystkreft i sitt livsløp

Undersøk brystene dine på samme tidspunkt hver måned, rett etter menstruasjonen. Gjennomgå hele brystet, fra armhulen og ned. Er du usikker på hvordan du sjekker brystene, spør fastlegen din om dette. 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 på brystet som ikke vil gro
- Eksemlignende områder på huden på brystet
- Eksemlignende forandringer ved brystvorten
- Blodblandet eller klar væske fra brystvorten
- Smerter, ubehag eller prikkende følelser som ikke oppstår rundt menstruasjonen



- Når du møter representanter for helsetjenesten, forsøk gjerne å være så åpen som mulig om din seksuelle livssituasjon og orientering

ÅPENHET I MØTE MED HELSEPERSONELL

Når du møter fastlegen eller andre representanter for helsetjenesten, forsøk gjerne å være så åpen som mulig om din seksuelle livssituasjon og orientering. På den måten kan du få en behandling som er mest mulig riktig og tilpasset deg og din helhetlige situasjon. Mange KSK har opplevd å få spørsmål, behandling eller tilbud som ikke tar hensyn til seksuell orientering eller gått glipp av riktig oppfølging og viktige helseråd tilpasset KSK. I mange tilfeller handler det om å bli tatt for å være heterofil, noe som kan resultere i mangelfull informasjon og råd om din helse. Om du ikke er fornøyd med fastlegen din, ikke vær redd for å bytte lege. Du kan bytte fastlege inntil to ganger i året, forutsatt at det er ledig plass hos den ønskede legen. Se link til Helfo om fastlegebytte på side 63 i denne brosjyren. Ta gjerne med denne brosjyren til helsepersonell som deltar i din behandling/oppfølging.

UNDERLIVSUNDERSØKELSER

Helseutvalget anbefaler alle kvinner som har sex med kvinner (KSK) å jevnlig gå til underlivsundersøkelser. Har du mye sex og mange partnere (uansett kjønn), kan du også teste deg regelmessig for seksuelt overførbare infeksjoner. Ubehandlede infeksjoner kan være forbundet med komplikasjoner.

Offisielle retningslinjer antyder at alle kvinner bør ta celleprøver og teste seg for livmorhalskreft minst hvert tredje år. Kreft i livmorhalsen settes i forbindelse med bestemte typer av HPV-viruset som overføres seksuelt, også ved sex mellom kvinner. HPV overføres lett og svært mange KSK er bærere av dette viruset. Selv om få av de som er smittet, utvikler livmorhalskreft, er det viktig at de som bærer viruset sjekker underlivet regelmessig. HPV-vaksine kan minske risikoen for livmorhalskreft, også hos kvinner som allerede er smittet av viruset.

GODE RUTINER

Regelmessig underlivssjekk kan avsløre celleforandringer og kreftsvulster. Årlig oppdages farlige celleforandringer hos 2 500 kvinner i Norge. 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 kreft i livmoren samt infeksjoner og forandringer som muskelknuter og cyster. Muskelknuter og cyster er ufarlige, men kan gi et betydelig ubehag om de ikke tas hånd om på et tidlig stadium.

Kvinner som aldri har vært gravide, har noe høyere risiko for å utvikle kreft i eggstokkene. P-piller beskytter noe mot kreft i eggstokkene og i livmorhulen, men høyner også risikoen for brystkreft noe. Hør med fastlegen din om dette. Ta også 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.

REGELMESSIG UNDERSØKELSE AV BRYSTER

Helseutvalget anbefaler kvinner å undersøke egne bryster regelmessig. Én av ti norske kvinner vil utvikle brystkreft i sitt livsløp.

Kvinner som aldri har født barn, som har fått sitt første barn etter fylte 30 år, som har avsluttet overgangsalderen og/eller bruker østrogen over lengre tid, er i risikosonen, men alle kvinner i alle aldre oppfordres til å ta kontakt med fastlegen hvis du oppdager en kul eller noe unormalt med brystene. En kvinne kan også befinne seg i høyrisikosonen dersom det finnes flere episoder med brystkreft i nærmeste familie. Livene til kvinner som har sex med kvinner er dessuten forbundet med andre høyrisikofaktorer som knyttes til kreft; Mange drikker alkohol ofte eller mye, har et høyt tobakksforbruk, og overvekt er ikke uvanlig. Regelmessige brystundersøkelser, selvundersøkelser samt mammografi for kvinner over 50 år er viktig slik at forandringer kan oppdages og behandles så fort som mulig.





→ Assistert befruktning utføres i Norge på kvinner som er gift eller samboer i ekteskapslignende forhold

KVINNER SOM HAR SEX MED KVINNER OG GRAVIDITET

Fler og fler kvinner som har sex med kvinner ønsker å få barn. Følgende kapittel er en oversikt over noen rettigheter og fordeler som kan være nyttig informasjon om temaet.

Hvilke rettigheter har du?

Ifølge bioteknologiloven kan assistert befruktning utføres på kvinner som er gift eller samboer i ekteskapslignende forhold.

Hvordan kan du gå fram?

I Norge utføres assistert befruktning ved både offentlige og private klinikker. Du trenger henvisning fra fastlegen din for å få behandling ved en offentlig klinikk. Ved private klinikker kan du ta direkte kontakt, men prisen på behandlingen er høyere.

Før du kan gå i gang med selve behandlingen, må du gjennom en rekke undersøkelser. Mange av disse kan du ta hos fastlegen din.

I noen tilfeller vil fastlegen henvise deg videre til gynekolog. En av disse vil kunne hjelpe deg med å fylle ut søknadsskjema til klinikken du skal bruke. Hvis du bor langt unna fertilitetsklinikken, kan utredningen og forundersøkelsene gjøres i samarbeid med din lokale lege. Uansett om du velger en offentlig eller en privatklinikk, i Norge eller i utlandet, så er altså fastlegen din et riktig sted å begynne.

Hva skjer videre i behandling

Når du har vært gjennom de nødvendige forundersøkelsene, vil klinikken dere bruker vurdere behandlingen videre. Faktorer som alder, vekt, livsstil, eggkvalitet og generell helsetilstand avgjør hva slags behandlingsopplegg du skal ha.

Det er i hovedsak to behandlingsformer: Inseminasjon og prøverør. Inseminasjon benyttes som regel hvis det ikke er noe som tilsier at kvinnen har problemer med å bli gravid. Inseminasjon kan gjøres enten i naturlig syklus (uten hormonstimulering), eller med hormonstimulering.

Prøverørsbehandling benyttes når årsaken til barnløsheten skyldes egglederskade, eggledningsproblemer eller ved uforklarlig barnløshet. Ved prøverørsbehandling får du dekket inntil tre forsøk av det offentlige. Men du betaler da også en egenandel per forsøk. Behandling utover tre forsøk må du betale selv.

Anonym eller åpen donor?

I Norge er anonymiteten for sædgivere opphevet, og det er opprettet et register over givernes identitet. Det betyr at den som er født ved hjelp av donorsæd ved fylte 18 år har rett til å få vite donorens identitet slik den står oppført i Folkeregisteret. Donor har imidlertid ingen rettigheter eller plikter overfor barnet. (Donor kan ikke gis opplysninger om barnets eller dets foreldres identitet.) Barnets foreldre får ikke vite noe om donors identitet.

Kvinner som ønsker å benytte anonym donor må derfor utenlands, eksempelvis til Danmark. I Danmark sier loven at behandling ved lege kun må skje med anonym donor. Det er imidlertid viktig å tenke seg godt om før du velger å bruke anonym eller kjent donor. Kontakt Landsforeningen for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner (LLH) og/eller Barne-, ungdoms- og familieetaten (Bufetat) for informasjon om de juridiske aspektene ved hele prosessen.

Påvirker/nedsetter fertiliteten

Hvis du tidligere har hatt en klamydiainfeksjon, kan du oppleve problemer med å bli gravid. Husk at klamydia ikke alltid gir symptomer, og at ikke alle leger er klar over at kvinner som har sex med kvinner kan bli smittet med klamydia. Hvis dette gjelder deg, så kan du be legen din om henvisning til en undersøkelse for å sjekke om egglederne dine er tette. Hvis du har tette eggledere, må du ha prøverørsbehandling.

Forberedelser

En viktig forberedelse når du planlegger å bli gravid er å ta folat, også kalt folsyre. For kvinner som planlegger graviditet, anbefales det å ta 400 mikrogram folat per dag, fra minst en måned før befruktning og de tre første månedene av svangerskapet.

Tobakk og alkohol

I likhet med Helsedirektoratet anbefaler også Helseutvalget at gravide ikke drikker alkohol eller bruker verken tobakk eller rusmidler i svangerskapet. Det er også best å unngå rus og tobakk mens du forsøker å bli gravid da disse har negativ virkning på fruktbarheten og på fosteret.

Graviditet og hasj

Bruk av hasj og marihuana kan påvirke hormonbalansen med mulige menstruasjonsforstyrrelser. Langvarig bruk kan også redusere barnets fødselsvekt og gi kortvarige abstinenssymptomer hos den nyfødte.

Fysisk aktivitet og kosthold

Det er viktig at kvinner som ønsker å bli gravide, er i aktivitet. Tar du medisiner, bør du snakke med fastlegen din om dette. Kvinners mulighet til å bli gravid avtar med alder, og overvekt kan redusere kvinners fertilitet samt øke sannsynligheten for komplikasjoner forbundet med fertilitetsbehandling, svangerskap og fødsel.

ALKOHOL OG ANDRE RUSMIDLER

Det er mange grunner til at Helseutvalget er opptatt av ruskulturen blant kvinner som har sex med kvinner (KSK) og menn som har sex med menn (MSM). Først og fremst er høyt bruk av rusmidler forbundet med generell uhelse.

Høyt forbruk av rusmidler er skadelig, og det vanskeliggjør også ivaretagelsen av egen fysisk og psykisk helse. Dette gjelder både personlig pleie og seksuell helse hvor vi ikke bare utsetter oss selv for fare, men også andre. Noen ganger med livsendrende utfall. De fleste av oss bruker en eller annet form for rusmiddel, men statistikk kan fortelle at sammenlignet med resten av befolkningen har kvinner og menn som har sex med personer av samme kjønn andre rusvaner. Vi drikker mer og bruker andre typer stoffer i lengre perioder i livet enn heterofile kvinner og menn. En forklaring på dette er muligens at barer har tradisjonelt vært de viktigste møtepunktene for MSM og KSK. Dette er gjerne arenaer som tas i bruk av både gamle og unge og hvor de unge også kan adoptere negative rusvaner av godt voksne. Den sosiale toleransen for bruk av rusmidler og det å ha et høyt alkoholforbruk er dessuten høyere i de lesbiske/homofile miljøene. Kombinasjon av rusmiddel og sex blant homofile kvinner og menn synes også å være mer utbredt enn blant heteroseksuelle kvinner og menn. Husk også at kvinner har lavere toleranse for rusmidler enn menn.

ALKOHOL OG MINORITETSSTRESS

Bruk av alkohol og narkotiske stoffer kan også være en måte å håndtere stress på fordi man tilhører en seksuell minoritet. Dette gir en økt risiko for å utvikle rusproblemer. Hvis du kjenner deg igjen i dette, er det flere offentlige og private instanser du kan kontakte, du er også velkommen til å kontakte Helseutvalget så kan vi hjelpe deg med å komme videre.



→ Høyt forbruk av rusmidler
er skadelig, og det vanskeliggjør
også ivaretakelsen av egen
fysisk og psykisk helse

A close-up photograph of two young women against a vibrant red background. The woman on the left is in profile, looking towards the camera with a slight smile. The woman on the right is looking down and smiling. Both have long, light brown hair. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows.

→ Bruk av rusmidler kan senke
terskelen for usikker sex

HOVEDKATEGORIER

Rusmidler kan deles opp i tre hovedkategorier etter hvordan de fungerer mentalt og kroppslig. En kategori er stoffer som virker beroligende (downers), en annen er stimulerende (uppers) og en tredje er hallusinogener som endrer måter vi ser, hører eller opplever verden på. Vær oppmerksom på at rusmidler som amfetaminer, ecstasy osv. ofte er «hjemmeproduserte», blandet med andre stoffer eller fulle av urenheter. Dette øker faren for helsefarlige reaksjoner betraktelig.

Mange påvirkes av at andre i omgivelsene drikker mye og ofte eller bruker «rekreasjonsdop». Respektér de av oss som ønsker å delta på utelivsarenaen uten å bruke rusmidler.

BRUK AV RUSMIDLER KAN SENKE TERSKELEN FOR USIKKER SEX.

Vær oppmerksom på at bruk av rusmidler, spesielt amfetamin/speed, metamfetamin, poppers, kokain, ketamin og alkohol kan senke terskelen for usikker sex. Bruk av disse stoffene gjør en også mindre sensitiv for smerte, kan forlenge samleie eller på en annen måte føre til kutt, blødninger osv.

ALKOHOL

Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet i Norge. Alkohol fungerer hovedsaklig beroligende og moderat inntak er forbundet med avslapping og sosialt velvære. Overdrevent inntak kan være forbundet med depresjon eller aggresjon og nedsatt dømmekraft, eksempelvis når det gjelder sex. De fleste skader som er forbundet med alkohol-ulykker, voldsepisoder osv. – skjer oftest blant folk som er fulle.

DET ER ALLTID FORBUNDET RISIKO VED Å BLANDE RUSMIDLER.

Dette gjelder eksempelvis GHB, ketamin og andre beroligende midler som Valium og Rohypnol. Bevisstløshet, koma-tilstand eller forstyrret pust- og hjerterytme kan være resultat av kombinasjonsbruk. De fleste GHB-relaterte overdoser og dødsfall involverer også alkohol. Kombinasjonene ecstasy og alkohol eller kokain og alkohol er også forbundet med stor risiko – blant annet pga. dehydrering og kjemisk interaksjon. Det samme gjelder også for kombinasjonen av amfetamin og alkohol.

CANNABIS

Hasj/marihuana er det mest utbredte illegale rusmidlet i Norge. Det har mange av de samme beroligende effektene som alkohol og har i tillegg bevissthetsendrende effekter. Langvarig bruk kan ha negativ effekt på hukommelse og evnen til konsentrasjon. Det er dokumentert sammenhenger mellom cannabisbruk og psykiske vansker som angst, depresjoner og psykoser, for å nevne noen.

GHB

GHB er et rusmiddel som er vanskelig å dosere, blant annet fordi styrken på dopet varierer. All GHB inneholder industrielle løsemidler, og overdoser skjer ofte når man tar en andre dose før den første har slått inn. GHB interagerer dessuten med en rekke andre medisiner og rusmidler. Siden GHB er et dempende middel, innebærer det høy risiko å kombinere dette med alkohol, allergimedisin, beroligende midler som Rohypnol og Valium eller ketamin. Selv å drikke alkohol noen timer før man tar GHB, kan ha en farlig effekt. Interaksjonen kan medføre tap av bevissthet, koma, slag, pustestans og i noen tilfeller død.

HVA GJØR DU OM NOEN KOLLAPSER?

RING 113! Sjekk puls og pust. Dersom personen puster, legg vedkommende i sideleie. Hvis ikke, utfør førstehjelp. Dersom du er usikker på førstehjelp, ta kontakt med noen som kan det eller få veiledning fra nødtelefonen 113. Ikke forsøk å gi drikke til en som er bevisstløs. Når ambulansen kommer, fortell hva slags rusmiddel vedkommende har tatt. Ikke forlat personen i frykt for å bli innblandet. Ambulansepersonell har taushetsplikt.

AMFETAMIN

Amfetamin er en stimulant som fjerner hemninger, gir en følelse av energi og velvære og styrket selvbilde. Overdosedødsfall er sjeldne, men for mye amfetamin kan føre til sterk svetting, feber, rask puls, hurtig åndedrett, kramper, brystsmerter og kraftig forhøyet blodtrykk. Hjerneblødning, hjerterytmeforstyrrelser og hjerteinfarkt kan også forekomme.

Amfetamin kan være avhengighetsdannende og langvarig bruk er forbundet skader på indre organer (hjerte, lunger, lever og nyrer)



→ Det er alltid forbundet risiko
ved å blande rusmidler

samt aggressiv atferd, paranoia, psykoser og hallusinasjoner. Kombinert med kokain, metamfetamin, ecstasy, Viagra eller poppers kan amfetaminer medføre hjerteinfarkt eller hjerneslag. Kombinasjon amfetamin og antidepressiva kan forårsake livstruende høyt blodtrykk.

CRYSTAL METH/METAMFETAMIN

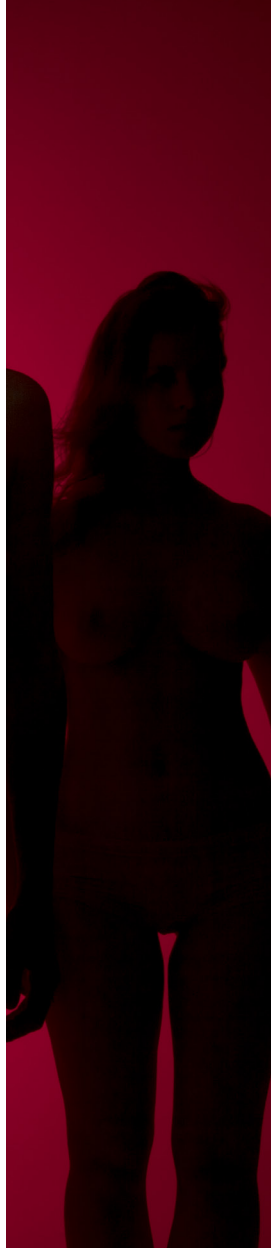
Mye av amfetaminet som er i salg i Norge, er egentlig metamfetamin. Dette er en kraftig amfetamin som inneholder ulike «industrikemikalier» og vaske-/renseprodukter. Det brukes som sex- og partydop og har en lang virketid. Metamfetamin er forbundet med høy risiko. Ved bruk øker kroppstemperatur og pulsen, av og til et farlig høyt nivå. Metamfetamin er sterkt avhengighetsdannende, selv etter kortvarig bruk.

Metamfetamin er farlig å kombinere med andre medisiner og rusmidler. Stoffer som ecstasy, kokain, poppers og Viagra er belastende for hjertet. Kombinert med metamfetamin kan denne belastningen være dødelig. Kombinasjonen av antidepressiva og metamfetamin kan også være livstruende.

Bruk av metamfetamin er forbundet med overdosedødsfall, usikker sex og med store psykiske problemer som psykoser, selv etter at man har sluttet å ta stoffet.

KOKAIN

Kokain er en stimulant som gir en rask og intens, men kortvarig rus. Toleransen øker ved gjentatt bruk, og stoffet er sannsynligvis mer avhengighetsdannende enn de fleste såkalte rekreasjonsdop. Kokain kan resultere i forhøyet



A vertical silhouette of a person, possibly a woman, holding hands with another person whose arm is partially visible on the left. The background is a solid red color.

blodtrykk, samt forstyrre hjerterytmen. Kokain interagerer med en rekke rusmidler. Å kombinere LSD, metamfetamin, ecstasy eller Viagra med kokain øker risikoen for usikker sex, hjerteinfarkt og slag. Å kombinere kokain med alkohol forsterker de negative effektene av begge disse rusmidlene og kan skape en illusjon om å være edru selv om du er ruset. Brukere som føler seg oppjaget, har rask hjerterytme, som svetter, opplever muskelspasmer og søvnløshet bør søke legehjelp.

KETAMIN

Ketamin går inn under kategorien «rekreasjonsdop». Overdosedødsfall er sjeldne, men ketaminbruk er farlig å kombinere med andre dempende rusmidler som alkohol, GHB og/eller antidepressiva. Bruk kan være forbundet med svimmelhet, kvalme, oppkast, desorientering og en følelse av lammelser og isolasjon fra omgivelsene og deg selv. En slik «K-hullopplevelse» kan vare opp til 90 minutter. Toleransen øker på sikt, og stoffet kan være avhengighetsdannende. Langvarig bruk er forbundet med angst, depresjoner, selvmordstanker og hukommelsestap.

POPPERS

Poppers er også utbredt blant kvinner som har sex med kvinner. Poppers gir et kortvarig, intenst «rush». Hjertet slår fortere og får glatt muskulatur til å slappe av (eksempelvis endetarmsmuskelen). Personer med blodtrykk- og hjerteproblemer bør ikke bruke poppers. Poppers i kombinasjon med Viagra eller andre potensstimulerende midler kan føre til dødsfall selv hos friske mennesker. Vanlige bivirkninger ved bruk av poppers er hodepine.

A high-contrast, artistic photograph featuring a woman's silhouette against a vibrant, solid red background. The woman is positioned on the right side of the frame, facing away from the camera and slightly turned towards the left. Her long, dark hair is blowing in the wind, creating a sense of movement. Her right arm is bent, with her hand resting on her hip. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her body and the texture of her hair. The overall mood is evocative and modern.

KUNSTEN Å NAVIGERE

TOBAKK

Tobakk er moderne tids største helseutfordring, og nasjonale levekårsdata fra Norge, Sverige, Danmark og USA dokumenterer at lesbiske, homofile og bifile kvinner og menn røyker mer enn heterofile. Helsedata antyder, fra et helsefremmende perspektiv, at røyking er en større utfordring enn alkohol/narkotika, psykisk uhelse og hiv/sekstelt overførbare infeksjoner. Det er sammenhengen mellom røyking og somatiske lidelser som hjerte- og karsykdommer og en rekke typer kreft, som tar flest liv. Det er mange tilbud og tiltak i både offentlig og privat sektor som kan hjelpe deg med å bryte tobakkavhengighet.

KUNSTEN Å NAVIGERE

Det er mange som står parat til å hjelpe deg hvis du ønsker mer utfyllende informasjon om det du har lest i denne brosjyren eller andre ting du tror kan være relevant for din helse.

Når det er sagt, skal du også være kritisk til hvordan du innhenter informasjon. Det kan være verdifullt å snakke med andre på Internett om helse, men å google seg frem til en diagnose eller bruke andres erfaring fra diskusjonsfora, er sjelden heldig og tar ikke hensyn til din spesifikke situasjon eller ditt helhetlige helsebilde. Den samme forsiktigheten bør du også utøve hvis du bestiller medikamenter på nettet, dette gjelder også potensstimulerende midler. Helseutvalget anbefaler uansett at du alltid snakker med fastlegen din eller annet helsepersonell som kjenner deg hvis du ønsker å ta i bruk medikamenter. Helseutvalget anbefaler også at du tar sikte på offisielle retningslinjer og/eller råd fra din fastlege eller annet profesjonelt personell som er involvert i din helse hvis du trenger veiledning. Disse kan enten svare på dine spørsmål eller peke deg i riktig retning til noen som kan.

Hvis du er usikker på hvor du skal begynne, må du gjerne ta kontakt med oss på www.helseutvalget.no så svarer vi så godt vi kan eller sender deg i riktig retning.

Skjevfordelingsproblematikk har kvinner som har sex med kvinner (KSK) og menn som har sex med menn (MSM) til felles med andre minoriteter, og noen av disse vanskene har utvilsomt sitt utgangspunkt i forskjellsbehandling eller diskriminering.

Forskning dokumenterer at KSK/MSM som har vært utsatt for fordommer, opplevd trusler eller rene voldsepisoder pga. sin seksuelle orientering, er overrepresentert når det gjelder psykisk uhelse. Forskningen dokumenterer også at overrepresentasjon av uhelse synes å ha sammenheng med internalisert homofobi – det vil si skam og identitetskonflikter med tanke på å leve ikke-heteroseksuelle liv. Et viktig ledd i Helseutvalgets arbeid er derfor å bistå KSK/MSM til å hjelpe seg selv, samme hva slags seksuell orientering vedkommende har.

Det anslås at i underkant av fem prosent av Norges befolkning har sex med eller er i forhold med personer av samme kjønn. De fleste har liten eller ingen tilknytning til homofile eller lesbiske miljøer. Det finnes mange minoriteter i Norge. Eksempelvis samer, katolikker, personer med hiv og funksjonshemmede. Noen av oss tilhører flere minoriteter. Det er ikke vanskelig å forestille seg at dette kan by på ekstra utfordringer på flere plan.

Som regel synes det ikke på utseendet vårt at vi blir forelsket i personer av samme kjønn. Det gjør at vi ofte må korrigere når vi i forskjellige hverdagssituasjoner blir tatt for å være heterofile. Gjør vi ikke det, vil dette ofte påvirke selvfølelsen vår, og noen ganger kan vi føle skam over å ikke klare å si sannheten om vårt kjærlighetsliv, seksuelle orientering og relasjoner – hvilket igjen kan redusere selvtiliten vår.

En viktig forutsetning for å leve gode liv er å ikke føle maktesløshet over egen livssituasjon. Dessverre ser vi at noen lesbiske kvinner opplever ensomhet, mobbing, vold i nære relasjoner, seksuelle overgrep, depresjoner og selvmordstanker. Det gjør at vi som lever gode harmoniske liv, har en kollektiv forpliktelse til å stå sammen med de som syns det å leve på tvers av majoritetssamfunnet er tungt å takle. Det er lov å bry seg.



HVA ER
SKJEV-
FORDELING





DET
ER LOV
Å BRY SEG



HELSEUTVALGET FOR BEDRE HOMOHELSE

Helseutvalget for bedre homohelse er et kompetansesenter i homohelse som driver helsefremmende og forebyggende arbeid på de områdene hvor kvinner som har sex med kvinner og menn som har sex med menn (MSM) er helsemessig skjevfordelt.

Siden 1983 har Helseutvalget utviklet seg fra å være en ren hivforebyggende organisasjon for MSM til å være et bredt anlagt sykdomsforebyggende tiltak som har alle kvinner og menn som har sex med personer av samme kjønn som sine målgrupper. Organisasjonen er et lavterskeltilbud for deg som har behov for samtale eller veiledning. Helseutvalget tilbyr også spesialdesignede gruppeseminarer for målgruppene, en rekke nettbaserte tilbud samt testing og distribusjon av kondomer, slikkelapper og glid. Helseutvalget er også en viktig kunnskapsleverandør til helsetjenesten, politikkutformere, helsebyråkrater og de homopolitiske interesseorganisasjonene i Norge. Organisasjonen utvikler og formidler forsknings- og erfaringsbasert kunnskap, samt avholder kurs og konferanser for det helsefaglige og politiske praksisfeltet.

Alle ansatte og skolerte frivillige i Helseutvalget har taushetsplikt og alle tiltakene er underlagt kontinuerlig evaluering.
Se www.helseutvalget.no for mer info.

A dramatic photograph featuring two women against a vibrant red background. The woman on the left is mostly in shadow, her face partially obscured. The woman on the right is more illuminated, looking upwards and to the side with a contemplative expression. Her hair is dark and voluminous. The overall mood is artistic and sensual.

PEKERE
—ALFABETISK

A-Senteret – tverrfaglig
spesialisert rusbehandling
bymisjon.no/a-senteret

Helfo – offentlig portal
til helsetjenestene
helfo.no

Helsedirektoratets
gratis kondomdistribusjon
gratiskondomer.no

Helsenorge – Helsedirektoratets
offentlige helseportal
helsenorge.no

HivNorge – nasjonal
interesseorganisasjon for hivpositive
hivnorge.no

Klara Klok – spørreside for ungdom
og voksne mellom 10–30
klaraklok.no

Landsforeningen for lesbiske,
homofile, bifile og transpersoner
llh.no

Skeiv Ungdom – LLHs
ungdomsorganisasjon
skeivungdom.no

Olafiaklinikken – nasjonalt
kompetansesenter for SOI
olafia.no

Skeiv Verden – Queer World
skeivverden.no

Suss – senter for ungdomshelse,
samliv og seksualitet
suss.no

Ung.no – oppslagsverket
for deg som er ung
ung.no

Uteseksjonen – oppsøkende sosialt
arbeid blant unge og yngre voksne

i Oslo sentrum med et rus- og
kriminalitetsforebyggende perspektiv
uteseksjonen.no

CHATTE- OG TELEFONTJENESTER

Alarmtelefon for barn og unge –
gratisnummer for alle barn
og unge i en krise
116 111.no el. 116 111

Mental Helse – sosialpolitisk
interesseorganisasjon
for best mulig psykisk helse
mentalhelse.no el. 116 123

Kirkens SOS – tid og oppmerksomhet
til alle som trenger et medmenneske
å snakke med
kirkens-sos.no el. 815 33 300

Rustelefonen – råd, veiledning-
og informasjonstjeneste om
rusmiddelproblematikk
rustelefonen.no el. 08 588

Røyketelefonen – informasjon,
motivasjon, tips og noen å snakke
med om røyking og røykeslutt
royketelefonen.no el. 800 400 85

Røde Kors – chat- og telefontilbud
for unge under 18
korspahalsen.no el. 800 333 21

Ungdomstelefonen
– Skeiv Ungdoms telefontjeneste
ungdomstelefonen.no el. 810 00 277

VED AKUTT SELMORDSFARE:

Nasjonalt senter for
selvmordsforskning og -forebygging
**selvmord.no el. kontakt legevaktt/
fastlege**



GAY & LESBIAN HEALTH NORWAY
Besøk: Skippergata 23, 0154 Oslo
Post: Postboks 1004 Sentrum, 0104 Oslo
+47 23 35 72 00
post@helseutvalget.no
www.helseutvalget.no

Youchat.no

Unge skeive chatter anonymt
med unge skeive

Fuckchat.no

Chat anonymt om alt som handler
om sex, samliv og relasjoner

Hvaskjernå.no

En ressurside for hivpositive
menn som har sex med menn

Gaykids.no

Bok- og utstillingsprosjekt
om å vokse opp som lhbt

Besafebesexy.no

Livsstiltest med umiddelbar
tilbakemelding

Hivtest.no

Nettressurs om testing og teststeder
i Norge samt annen informasjon
om dette.



Denne brosjyren er produsert
av og for kvinner som har sex
med kvinner, og er finansiert
av Helsedirektoratet.

Du kan bestille flere
eksemplarer på:

Helseutvalget
post@helseutvalget.no
+47 23 35 72 00

Utgitt av
HELSEUTVALGET 2012

**Takk til alle modellene
og andre bidragsyttere**

Foto: Pål Laukli/tinagent.com
Design: Halvor Bodin
Trykk: Elanders Fälth & Hässler
Papir: Scandia 2000, 115 g/m²
og 200 g/m²