

«ЛГБТ-группа “Выход”» признана Минюстом  
незарегистрированным общественным  
объединением, выполняющим функции  
иностранного агента

# ОБЛИЖИ МЕНЯ, КИСКА!

О рисках заражения инфекциями,  
передающимися половым путем,  
для женщин\*, занимающихся сексом с  
женщинами\*



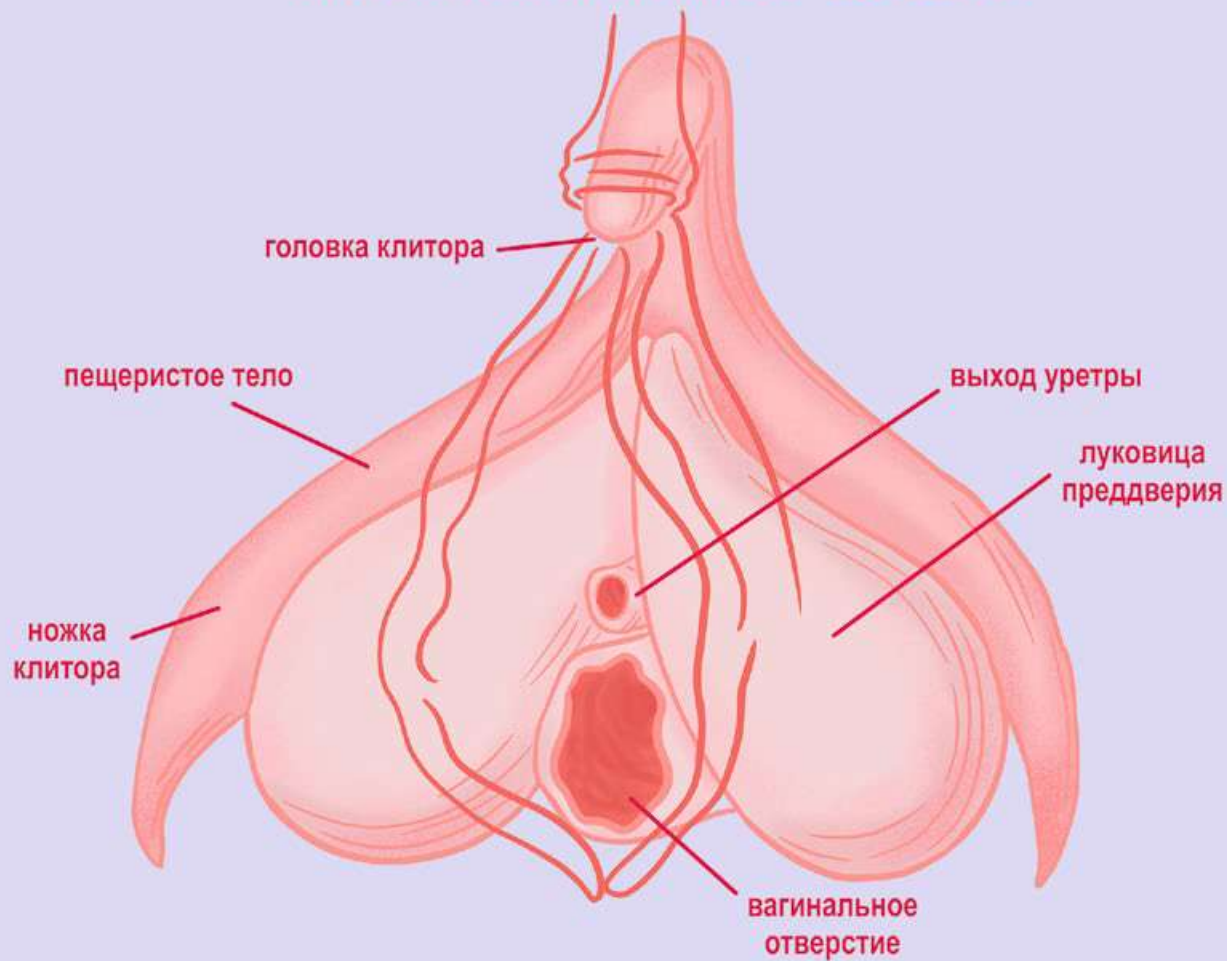
18+



# СОДЕРЖАНИЕ

Прелюдия	3
Фингеринг	4
Оральный секс	5
Латексная салфетка	6
Трибадизм	7
Сексуальные игрушки	8
Римминг	8
Фистинг	8
Инфекции, передающиеся половым путем	9
Тестирование	9-10
Это мы	11
А как ты ее зовешь?	12

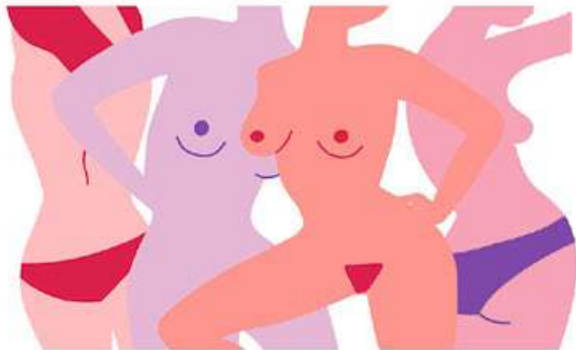
## А КТО ТАКОЙ ЭТОТ КЛИТОР ВОООЩЕ?



# ПРЕЛЮДИЯ

Брошюра в твоих руках о сексе между женщинами\* и риске заражения инфекциями, передающимися половым путем. Она была создана группой волонтеров организации AIDS-Hilfe в Гамбурге.

Может быть, ты задашь вопрос, зачем мы выпустили эту брошюру. Общаясь с ЛГБТИКАП\* - людьми в Гамбурге, мы пришли к выводу, что большинство людей не знакомо с возможными рисками передачи ИППП во время секса между женщиной\* и женщиной\*. На эту тему мало актуальной информации или зачастую она вообще отсутствует. Мы надеемся это изменить. С помощью брошюры мы хотим повысить осведомленность в теме видимости женской\* сексуальности в обществе, в вопросах, которые часто игнорируются.



На следующих страницах мы просто и кратко изложили глубинную информацию, которую считаем важной. Сначала мы расскажем об определенной сексуальной практике, а затем предоставим практические советы о том, как ты можешь защитить себя от ИППП. В конце ты найдешь список потенциальных ИППП и информацию о том, где можно пройти тестирование.

Когда речь идет о сексе, золотое правило гласит: можно попробовать все, что хочешь, и отказаться от всего, чего не хочешь. Если вы вместе хотите попробовать что-то новое, самое важное это открытое общение и взаимное доверие.

На этом месте хотелось бы подчеркнуть, что мы исходим из разнообразия гендерных идентичностей, включающих в себя более широкий спектр полов, чем мужчина и женщина. Этот буклет предназначен для всех людей, имеющих вульву и занимающихся сексом с людьми, у которых также есть вульва, даже если они не определяют себя как женщину. Тем не менее, в тексте мы используем написание «женщина\*» со звездочкой \*, чтобы хоть немного подчеркнуть гендерное разнообразие.

ИППП = инфекции, передающиеся половым путем.  
ЛГБТИКАП\* = Лесбиянки, Геи, Бисексуалы, Транс, Интер, Квиры, Асексуалы, Пансексуалы.

# ФИНГЕРИНГ

**Фингеринг** - стимуляция пальцами влагалища и ануса. Риск заражения при этой технике очень низок. Однако, если твои пальцы перемещаются между влагалищем, анусом или ртом, возникает высокий риск заражения (например, герпесом и хламидиозом). Это также касается повреждений слизистых оболочек или порезов пальцев. Важно сначала тщательно вымыть руки. Многие предпочитают короткие ногти, так как они уменьшают риск получения травмы.



Вместо слюны ты можешь использовать смазку, тем самым снова уменьшая риск заражения. Также защите от инфекций, передающихся половым путем, способствуют напальчники. Они изготовлены из латекса или винила и одеваются, как перчатки, на пальцы.

Кроме того, можно отрезать «пальцы» от одноразовых медицинских перчаток и использовать их как по отдельности, так и всю перчатку целиком.

Перчатки и напальчники продаются онлайн, в аптеках или в галантерейных магазинах. Еще можно надеть на пальцы обыкновенный презерватив.



## Примечание:

Не используй латекс в сочетании с маслом, вазелином и кремами на жирной основе: это разрушает целостность изделия из латекса.

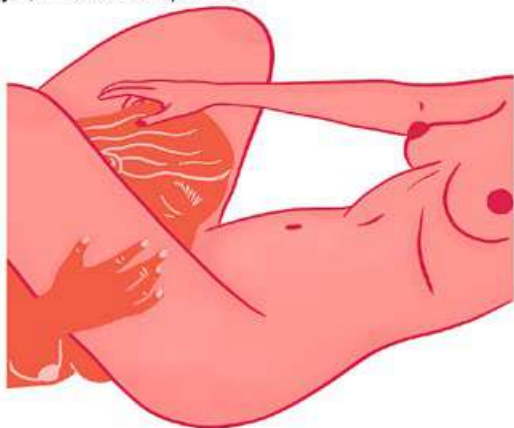
При покупке смазки убедись, что она на водной или силиконовой основе. Таким образом смазка будет совместима и с латексом, и с винилом. Использовать перчатки и напальчники можно только один раз, а затем их необходимо выбросить.

# ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

**Кунилингус** – это сексуальная практика, в которой одна сексуальная партнерка\* стимулирует вульву другой ртом, губами и языком.

Как правило, риск заражения ИППП во время орального секса между женщинами\* очень низок. Тем не менее, травмы во рту могут его увеличить.

Чтобы предотвратить заражение, ты можешь использовать латексную салфетку. Помести ее на вульву партнерки\*, чтобы избежать физического контакта с возбудителями болезни. Используй смазку, чтобы не было каких-либо раздражающих ощущений из-за трения.



При использовании латексной салфетки важно, чтобы она не скользила. Для этого придерживай ее одной рукой.

В качестве альтернативы латексной салфетке ты можешь изготовить свою собственную, например, из пищевой пленки. Вырежи кусок подходящего размера и используй его так же, как и латексную салфетку. Плёнка легко рвется, поэтому лучше взять несколько слоев.

Любой тип салфеток должен соприкасаться с вульвой партнерки\* только одной стороной. В противном случае защиты не будет. Используй латексную салфетку только один раз.

Кстати:

теоретически ты можешь использовать и презерватив.

Просто раскатай его, отрежь кончик, а затем разрежь по длине. Однако, поскольку поверхность презерватива не покрывает всю вульву, риск заражения все равно присутствует. Поэтому использовать презервативы мы не советуем, хотя они, как правило, доступнее, чем латексные салфетки.

# ЛАТЕКСНАЯ САЛФЕТКА

Большим преимуществом **латексных салфеток** являются моментальная готовность к использованию и простота в обращении. Латексные салфетки не рвутся.

Тем не менее, они доступны в основном в секс-шопах и в Интернете. При аллергии на латекс эти салфетки использовать не рекомендуется.

Как и в случае с презервативами, при необходимости используйте смазку только на водной или силиконовой основе.

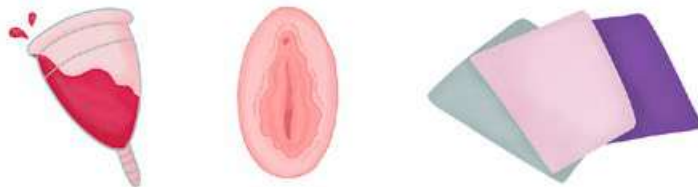
Пищевая пленка является недорогой альтернативой латексным салфеткам. Она нейтральна на вкус и доступна практически везде.

Самодельные салфетки из пленки идеально подходят в случае аллергии на латекс. К сожалению, она легко порвется, если у тебя длинные ногти или пирсинг. Салфетки из пленки не очень просты в обращении, так как их нужно обрезать до нужного размера.

## Менструация:

Если хотя бы у одной из вас менструация, повышается риск заражения через менструальную кровь.

Чтобы предотвратить инфекцию, не позволяйте менструальной крови попасть в рот, глаза, слизистую оболочку влагалища и кишечника или на поврежденную кожу.



## Сквирт:

Многие исследователи называют сквирт женским эякулятом. На сегодняшний день на вопрос о его точном составе невозможно ответить однозначно. Следовательно, риск заражения этой жидкостью нельзя исключить.



# Трибадизм

«Ножницы» или трибадизм/раббинг – это сексуальная практика, во время которой две женщины\* располагают свои ноги таким образом, чтобы можно было тереть вульвы одну о другую, стимулируя клитор и внешнюю часть влагалища.

Эта техника включает в себя трение о ногу или другую часть тела партнерки\*.

Риск инфицирования при этом повышен, поскольку вследствие прямого контакта слизистых может произойти обмен биологическими жидкостями.

Движение, характерное для этой сексуальной практики, затрудняет использование латексной салфетки и подобного вида защиты. В случаях, когда защитить себя практически невозможно, необходимо регулярно проходить тестирование.

Для получения информации о тестировании на ИППП см. стр. 9



# СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ

**Секс-игрушки** можно использовать с сексуальной партнёркой\* или без нее. Игрушки следует мыть до и после каждого использования. В случае, когда вы пользуетесь одной секс-игрушкой на двоих или чередуете анальное и вагинальное проникновения, обязательно необходимо использовать презерватив, заменяя его при переносе игрушки от ануса к влагалищу. Тщательно вымыв игрушку или используя презерватив, ты можешь предотвратить возможную передачу ИППП.

Простой способ чистки силиконовых игрушек – прокипятить их или вымыть с мылом.

Дезинфицирующие спреи – еще один безопасный метод чистки твоих игрушек.

## РИММИНГ

**Римминг** – это стимуляция ануса половой партнеркой\* ртом, губами или языком. Как и в случае орального секса, в качестве защиты от возможной инфекции могут быть использованы латексные салфетки или самодельные салфетки из пищевой пленки. При римминге рекомендации по их применению аналогичны. Во время этой практики также необходимо использовать смазку для уменьшения травмирования анального отверстия.



## ФИСТИНГ

Практика **фистинга** подразумевает введение руки в анус или влагалище сексуальной партнерки\*.

В этом процессе мышцы тазового дна и сфинктера подвергаются сильному растяжению, причем влагалище более расширяемо, чем задний проход. Оба вида дилатации создают опасность повреждения слизистой оболочки, что, в свою очередь, приводит к риску инфицирования. Лёгкие травмы можно предотвратить с помощью смазки. Защиту от ИППП могут обеспечить латексные или виниловые перчатки.

### Примечание:

Обрати внимание (например, на сексуальных вечеринках), что ты пользуешься смазкой из тюбиков, а не из открытых емкостей.

Если смазка используется множеством людей, она может стать источником ИППП.

# Инфекции, передающиеся половым путем

Многие ИППП могут распространяться посредством телесных жидкостей во время трения, поэтому использование латексных салфеток, напальчников, смазки и одноразовых перчаток не гарантируют безопасный секс, но значительно снижают риск.

Правильное использование этих четырех вспомогательных средств может уменьшить опасность заражения кандидой, хламидиозом, гепатитом С, вирусами герпеса, ВПЧ (вирусом папилломы человека), сифилисом, трихомониазом, ВИЧ и гонореей. Для защиты от гепатита А и В желательнее пройти дополнительную вакцинацию. Эти средства не обеспечивают защиту от передачи плоскости (лобковых вшей).

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Если ты беспокоишься, что заразилась инфекцией, необходимо обратиться к врачу\*. В клинике можно проверить себя на все ИППП, у каждого теста отдельная стоимость. Кроме того, важно периодически проверяться на ИППП, поскольку некоторые инфекции протекают бессимптомно. В крупных городах в отделе здравоохранения или в местном СПИД-центре ты можешь пройти тестирование на ВИЧ, обычно бесплатно и анонимно. Некоторые учреждения также предлагают дополнительные бесплатные тесты на прочие ИППП.

Если ты хочешь узнать больше об ИППП и соответствующих путях передачи инфекций, мы рекомендуем интернет-адреса на следующей странице.

Также возможно сделать прививку от некоторых штаммов ВПЧ. Рекомендуется предварительно получить полноценную консультацию у врача\* и/или в специализированном центре. Важно знать, есть ли у тебя ИППП. Если это так, было бы справедливо сообщить об этом твоим сексуальным партнерам(-кам)\*.



# Бесплатные консультационные центры в Санкт-Петербурге

## **СПб ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»**

Анонимный кабинет:

наб. Обводного канала, д.179, 1-й эт., каб.109,  
пн.-чт.: 09:00-19:00, пт.: 09:00-13:00,  
+7 (812) 575-44-05.

## **Пункт профилактики ВИЧ-инфекции**

наб. Обводного канала, д.179 (во дворе, вход под арку и направо),  
пн.-пт. с 12.00 до 18.00, +7 (952) 362-87-83.

## **СПб ГБУЗ «Клиническая инфекционная больница им. С.П. Боткина»**

Анонимные кабинеты:

Миргородская ул., д.3 (здание поликлиники, каб. №3)

пн.-пт.: 09:00-15:00, +7 (812) 325-98- 54  
(регистратура);

Пискаревский пр., д.49, к.1,

пн.-пт.: 09:00-15:00,

+7 (812) 777-80-11 (регистратура).

## **Пункт Профилактики ВИЧ-инфекции**

ул. Миргородская д. 3, (вход с улицы Кременчугская, в здание приемного покоя), пн.-пт.: 09:00-16:00,  
+7 (812) 717-89-77 анонимное и бесплатное тестирование с до- и послетестовым консультированием на:

ВИЧ (возможно и экспресс-тест, лабораторно до 10 дней), гепатиты В и С, сифилис (лабораторно, результаты через 3 рабочих дня)

## **Ассоциация «Е.В.А.»**

Адрес кабинета: Санкт-Петербург, метро Балтийская, ул. Шкапина, д. 4, офис 602, пн.-пт. с 10.00 до 18.00.  
Горячая линия: + 7 (921) 913-03-04 (пн.-пт. с 10.00 до 19.00 можно получить консультацию по вопросам: где сдать тест на ВИЧ, о жизни с ВИЧ, о принятии диагноза).

«Кабинет социальной поддержки для женщин, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции, и членов их семей»

Телефон: +7 (921) 913-03-04

(пн.-пт. с 10.00 до 19.00).

# ЭТО МЫ

## Лассе

«Гендер – это поэзия, которую каждый из нас создает из языка, которому нас учат».

– Лесли Файнберг

## Вуби

Говорите о вагинах, показывайте вагины, уважайте вагины! Выведите вагины на улицу!

## Дорси

Никогда не позволяй себе быть определенным идеями других.

- вольное переложение

## Вуби

«Феминизм – это не о том, как сделать женщин сильнее. Женщины и так уже сильны. Он об изменении того, как мир воспринимает эту силу.»

– Г. Д. Андерсон

## Мальте

«Мы все должны быть феминист(к)ами!»

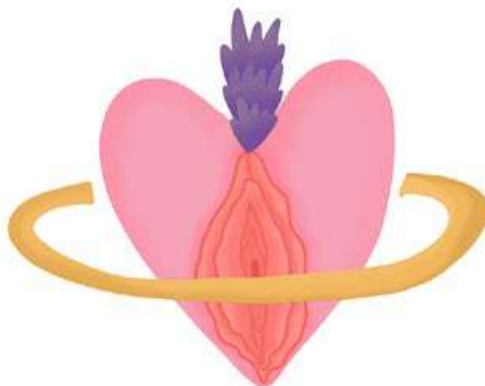
– Чимаманда Нгози Адичи

## Мириам

Единство в разнообразии

## Ханна

Мы безупречны



\* цитаты создательниц оригинального текста брошюры

## ... А КАК ТЫ ЕЕ НАЗОВЕШЬ?

Вульва

пися

киска

вагина

ракушка

шкатулка для драгоценностей

пизда

сад Венеры

влагалище

улиточка

цветок

жемчужина

грот любви

НАД ПРОЕКТОМ РАБОТАЛИ:

Управляющий директор: Йорг Коррелль  
Редакция и тексты: Вивьен Эмзер, Вивиан Хоппе, Дорен Фрибе, Мальтэ Легенхаузен, Ханна Роснер, Лассе Телен

Авторское право © AIDS-Hilfe Hamburg e.V.  
2-ое Пересмотренное издание  
г. Гамбург, июль 2018 года

# ЛГБТ-ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»

«Выход» работает с 2008 года для поддержки ЛГБТ-сообществ и развития движения за равные права в Санкт-Петербурге.

Мы предоставляем бесплатную психологическую и юридическую поддержку ЛГБТ-людям и их близким, занимаемся просветительской деятельностью: проводим встречи, семинары, круглые столы, выпускаем информационные материалы по ЛГБТИК - вопросам и смежным с ними темам, ведём мониторинг дискриминации по признаку сексуальной ориентации, гендерной идентичности и гендерного самовыражения, инициируем культурные события в Петербурге, создавая площадки для диалога между различными частями общества.

О других программах «Выхода» и о нашей деятельности вы можете узнать здесь:  
[comingoutspb.com](http://comingoutspb.com)



Если вы нуждаетесь в бесплатной консультации психолога:

Запишитесь через форму на сайте (<http://comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu>), по электронной почте [psych@comingoutspb.ru](mailto:psych@comingoutspb.ru), или по тел. +7 (812) 242 54 69

Если вы нуждаетесь в консультации юриста по вопросам, связанным с нарушением прав по признакам сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности:

Запишитесь через форму на сайте ([http:// comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu](http://comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu)), по электронной почте [pravo@comingoutspb.ru](mailto:pravo@comingoutspb.ru), или по тел. +7 (812) 242 54 69 и +7 (950) 020 39 60

Если вы трансгендерный человек и нуждаетесь в консультации от других трансгендерных людей, активистов Транс\*миссии «Выхода», либо нуждаетесь в юридической консультации по смене документов или столкнулись с дискриминацией:

Напишите по электронной почте [trans@comingoutspb.ru](mailto:trans@comingoutspb.ru)

ЛГБТ-ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»

2020