

**СЕКСУАЛНО
ЗДРАВЕ ЗА
ЛЕСБИЙКИ И
БИСЕКСУАЛНИ
ЖЕНИ**

Стигмата, свързана с женското тяло и здраве - как тя пречи на жените да имат здравословен и удовлетворителен сексуален живот

Женската сексуалност все още е обгърната от дълбока стигма. Тя се задълбочава когато към нея добавим и стигмата около сексуалната ориентация и изразяването на пола. С тази брошура целим да хвърлим повече светлина върху женската сексуалност и да представим информация по някои от важните въпроси като безопасен секс, съгласие, сексуално предавани инфекции и превенция.

Нужни са повече изследвания за връзката между сексуална ориентация, изразяване на пола и грижа за сексуалното здраве. Наличните изследвания обаче показват, че жените, които имат по-мъжествен начин на изразяване, се тестват по-рядко за сексуално предавани инфекции (СПИ): данните показват, че колкото по-мъжествено е изразяването на една жена, толкова по-малък е шансът тя да се тества за СПИ.

Когато става дума за сексуална ориентация, данните сочат, че жените, които се определят като лесбийки или хомосексуални се тестват по-рядко от тези, които се определят като бисексуални или хетеросексуални. Освен във връзка със СПИ, данните показват, че жените, които правят секс с жени и по-конкретно тези, които нямат сексуален контакт с мъже, е по-малко вероятно да си правят цитонамазка.

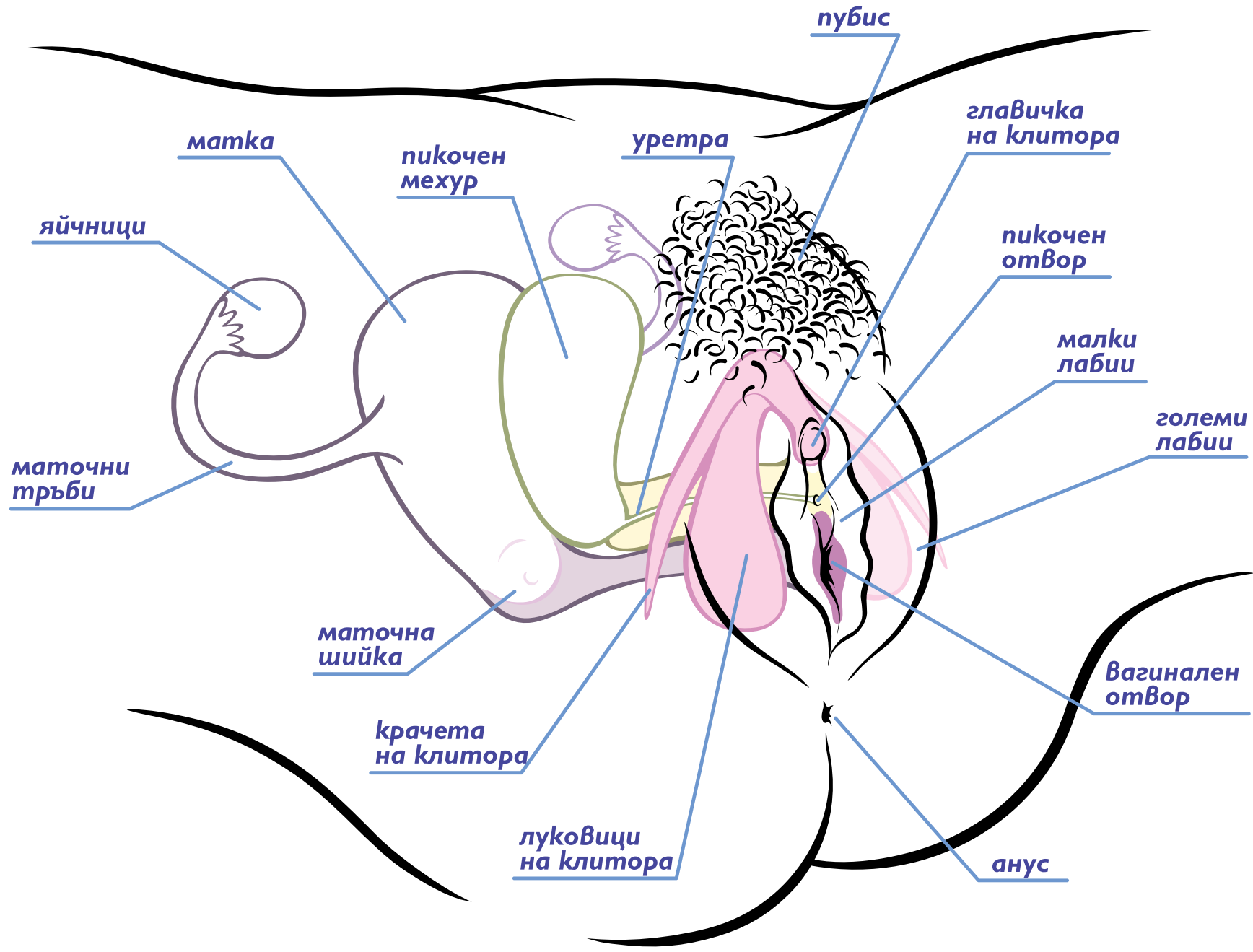
Може да се направи извод, че жените, които не отговарят на стереотипа за полово обусловена външност и поведение, просто избягват ситуация, при която има вероятност да бъдат

неуместно критикувани за това и да срещнат хомофобско отношение. И поради опасение, че при медицинските прегледи, особено гинекологичните такива, биха могли да се окажат такива ситуации, има тенденция доста лесбийки и жени с по-мъжествено джендър изразяване да negliжират сексуалното си здраве.

Това издание има за цел да предостави базова информация за лесбийки и бисексуални жени, посредством която да преодолее вредните предразсъдъци и табута и да водят удовлетворителен и здравословен сексуален живот.

Съдържание

- » **Обща анатомична схема**
- » **Секс между жени**
- » **Сексуални практики**
- » **Съгласие**
- » **Безопасен секс**
- » **Въпроси и отговори**
- » **Мастурбация**
- » **Ресурси**



Секс между две жени

Сексуални практики

Сексът между жени е разнообразен и има различни сексуални практики, които можеш да пробваш с партньорката си. Някои от тях са:

ОРАЛЕН СЕКС

Можеш да използваш устни, език и зъби, за да стимулираш клитора, други части на вулвата, вагината (кунилингус) или ануса (анилингус), за да доставиш удоволствие на партньорката си. Можеш да използваш презерватив или тънко, еластично латексово или полиуретаново парче (dental dam), което да предпазва устата от директен контакт с вагината или ануса, за да избегнеш предаването на инфекции, предавани по сексуален път¹

Трибадизъм

При тази често срещана непенетративна сексуална практика можеш да триеш вулвата си във вулвата, бедрото, стомаха, гупето, ръката или друга част на тялото на партньорката ти.

Фингъринг

При тази практика се стимулират клитора, вулвата, вагината или ануса на партньорката чрез пенетрация или триене. Наименованието идва от английската дума за пръст – “finger”, тъй като се използват пръсти. При проникване във вагината, ако партньорката ти достатъчно възбудена, тя трябва да се овлажни по естествен начин. Ако това не се случи, използвайте лубрикант. Поради анатомията на ануса, той не се овлажнява от само себе си при възбуда и там е необходимо да използвате

1 [cdc](https://www.cdc.gov)

лубрикант. Важно е да ¹знаеш, че при аналния секс има по-голяма опасност от разкъсвания, ²затова мускулът трябва да е много отпуснат. Този акт може да е част от любовната игра или да представлява целия сексуален акт. Можеш да използваш латексови ръкавици за предпазване от инфекции².

ПРОНИКВАНЕ С ИГРАЧКА

Вагинално или анално проникване с вибратор, дилдо, penis колан или други играчки. При тази практика е добре всяка от вас двете да има собствена играчка, а ако се ползва обща играчка, трябва да се измива добре преди всяка употреба или да се сменя кондома. Ако от вагинално проникване преминавате към анално такова е важно също да измивате играчката или да сменяте кондома.

ФИСТИНГ

Фистингът е проникване с цяла ръка във вагината или в ануса на партньорката. Името идва от английската дума за юмрук “fist” и от това, че веднъж влязла в партньорката ти, ръката ти се свива в юмрук. Използването на лубрикант при тази практика също може да е необходимо. Както при фингъринга, така и при фистинга също можеш да използваш латексови ръкавици за предпазване от инфекции.

БДСМ

От английски език BDSM - BD /Bondage & Discipline – Връзване и Дисциплина, DS /Domination & Submission – Доминиране и Подчинение/, SM /Sadism & Masochism – Сагизъм и Мазохизъм/. Това е по-нетрадиционна практика, при която с партньорката ти се разпределяте в допълващите се, но неравнопоставени роли на доминираща и подчинена. При този вид секс се използват различни видове играчки като въжета, палки, белезници и др.

2 [teenhealthsource](https://www.teenhealthsource.com)

Изключително важно при тази практика е с партньорката ти да си имате голямо взаимно доверие и да се информирате много внимателно за различните игри и за взаимната ви безопасност от сигурен и сериозен източник, различен от филми и сериали.

Съгласие

Да получим съгласието³ на партньорката за всякакъв вид сексуален акт (целуване, докосване, клиторна, вагинална или анална стимулация или пенетрация) е задължително. В противен случай сексуалният акт може да се превърне в принуда или насилие. Искането на съгласие е проява на уважение към желанията и границите на партньорката ти. Можеш да превърнеш искането на съгласие в нещо забавно, което да е част от любовната игра. Съгласието е важно не само при сексуален акт, но и при други видове интимност - целувка, прегръдка, държане за ръка. В следващите абзаци ще го разглеждаме в сексуален аспект.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СЪГЛАСИЕТО?

Съгласието е вербално или невербално доброволно даване на положителен отговор за всеки конкретен сексуален акт. Ако партньорката ти не е казала изрично “не“, това не означава, че е съгласна. Преди да направиш каквото и да било, попитай я дали се чувства комфортно с тази идея. Информирай се за всяко едно нещо по отделно, дори партньорката ти да се е съгласила да правите секс като цяло. Всяка една от вас може да се откаже от секса или от конкретна сексуална практика, на която се е съгласила във всеки един момент, ако се почувства неудобно по някаква причина.

Когато партньорката ти е приела алкохол или някакъв вид опиат, тя не винаги е в състояние да даде отговор, отговарящ на реалното ѝ желание, затова в такива ситуации е по-добре да не предприемаш никакви действия в посока физическа интимност.

- Ако си във връзка или на среща с жена, това, че сте заедно, не е равнозначно на съгласие за секс. Свободно говори с партньорката си за всичко, преди да предприемеш каквото и да било.
- Партньорката ти може да обясни причините за своя отказ на каквото и да било акт, но не е длъжна да го прави. Някои от възможните причини са, че се чувства притеснена, че не е добре физически, че е пияна, уплашена или просто не иска да прави определен акт в момента или по принцип. По-късно можеш да поговориш с нея, за да разбереш как се чувства и какви са желанията ѝ.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НЕСЪГЛАСИЕТО?

Несъгласието може да се изрази например под формата на:

- Вербален отговор: “Не искам”, “Не сега, може би по-късно“, “Ще си помисля“, “Не съм сигурна“;
- Липса на вербален или невербален отговор;
- Отгръпване или физическо напускане на ситуацията (стаята, заведението и т.н.)



Безопасен секс⁴

Лична хигиена, преди и след секс, СПИ-статус

Сексът трябва да бъде забавно удоволствие, на което ти и партньорката ти да се насладите. Противно на общото разбиране, че между две жени няма как да има „опасен секс“, истината е, че този секс сам по себе си крие много рискове и вероятността да доведе до сексуално предавани инфекции е голяма.

Изключително важно е да се спазват определени хигиени навици, като миене на ръце и цялостна лична хигиена преди и след секс, за да се предпазите от различни инфекции. Също така подгържането на къси нокти е силно препоръчително. В ноктите се крият много микроби, а и така много лесно може да ограскате партньорката си, което води до дискомфорт и ранички, които от своя страна водят до инфекции. Сексът по време на месечния цикъл също има опасност от предаване на инфекции като ХИВ, тъй като те се предават при контакт с кръв.

Ако използвате играчки те трябва да бъдат само и единствено за ваша лична употреба, но ако решите да ги споделите (не е препоръчително), задължително трябва да се измиват добре с антибактериален сапун и да бъдат използвани с презерватив. Презервативът трябва бъде сменян при всеки сексуален акт, както и от вагинален към анален секс (или обратното). Също така презервативът се сменя и за всяка от партньорките.

⁴ За източници и по-подробна информация последвайте следните линкове:
Източници: [buzzfeed](#) | [playsafe](#) | [mayoclinic](#) | [mayoclinic](#)

Редовното посещение на гинеколог и изследванията за сексуално предавани инфекции са изключително важни. Няма значение колко партньорки сте имали през живота си-никой не е застрахован. Чрез редовното преглеждане, освен че предпазвате себе си, предпазвате и хората около вас. Предпазвате себе си, защото имате възможност да предприемете нужното лечение, в случай, че имате инфекция, и предпазвате партньорите си, тъй като ги гържите в течение за вашия здравен статус и ги насърчавате също да се тестват.

Материали за безопасен секс

Освен личната хигиена, като предпазна мярка в днешно време има и различни видове изобретения за жени, които са предназначени като превантивна мярка към всякакви видове инфекции.

DENTAL DAMS

Това са квадратни латексови парчета⁵, които се използват като бариера между устата и сексуалните органи при орален секс. В допълнение към удоволствието, имат различни вкусове. Поставайки тази бариера, се предпазвате от различни видове инфекции.

ПРЕЗЕРВАТИВИ

Както вече споменахме, споделянето на играчки е много рисково и в такава ситуация презервативът е задължителен. В противен случай има голяма вероятност да се предадат всякакви видове инфекции (ХИВ, херпес, гъбички, бяло течение и т.н.).

⁵ [cdc](#)

РЪКАВИЦИ

Хирургичните ръкавици са прекрасен метод за предпазване, тъй като освен, че предпазват от различни бактерии, намаляват вероятността от оградване от нокти във вагината и ануса. Задължително ги използвайте с лубрикант.

РЕГУЛЯРНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

На края, но не на последно място, изследвайте се заедно с вашата партньорка. Изследването е важно, защото много хора не знаят, че са заразени, а и не всеки е честен за своят здравен статус. Гледайте на изследването като на обща грижа за себе си, което винаги е плюс в една връзка.

Сексуално предавани инфекции⁶

Все още няма достатъчно изследвания, които да внесат повече светлина по темата СПИ при жени, които имат сексуални контакти с други жени. Въпреки това, ето няколко факта, които имат за цел да разбият добре познатите ни клишета:

Бързи факти:

- Сексът между две жени НЕ Е по-безопасен от секса при хетеросексуални цис двойки само защото не крие риск от нежелана бременност.
- Моногамните връзки между две жени не изключват възможността от СПИ, особено при неактуален СПИ-статус.

⁶ За източници и повече информация, последвайте следните линкове:

[rzi](#) | [framar](#) | [ashasexualhealth](#) | [nhs](#) | [who.int](#) | [amboss](#)

- Оралният, аналният, както и пенетративният вагинален секс крият своя риск от сексуално предавани инфекции.
- Вероятността от заразяване със СПИ зависи от множество индивидуални фактори, включително предпазните средства по време на секс и тяхното адекватно използване, СПИ-статусът, личната хигиена, физическото здраве, както и броят партньори.

Орален секс

Противно на много широко разпространените митове, голяма част от СПИ могат да бъдат предавани също така и по време на орален секс. За жалост няма достатъчно изследвания, които да отговорят на въпроса доколко по-безопасна е оралната любов между две жени в сравнение с другите форми на секс. Именно защото някои от тях са по-рядко срещани, следните фактори, благоприятстващи разпространението на СПИ при рисков контакт, често биват подценени:

ПОНИЖЕНА ИМУННА СИСТЕМА

Понижената имунна система прави предпазването на организма от СПИ значително по-трудно

ЛОШАТА УСТНА ХИГИЕНА

Афти, ранички, възпалени венци и всякакви проблеми със зъбите и устната кухина, които предизвикват разранявания, крият риск от предаване на СПИ чрез обмен на кръв и телесни течности.

⚠ ВНИМАТЕЛНО ПОДБИРАЙТЕ ЧЕТКА СИ ЗА ЗЪБИ ТАКА, ЧЕ ДА НЕ РАЗРАНЯВА УСТНАТА ВИ КУХИНА, И ИЗБЯГВАЙТЕ НЕПОСРЕДСТВЕНОТО МИЕНЕ НА ЗЪБИ ПРЕДИ ОРАЛЕН СЕКС.

РАЗРАНЕНА ЛИГАВИЦА В ОБЛАСТТА НА УСТНАТА КУХИНА И ХРАНОПРОВОДА

Микро- и макроскопичните наранявания на лигавицата (напр. в рамките на хронично или остро заболяване/лезия) често водят до (микро) възпаления/кървене – място, където е възможно предаването на СПИ чрез обмен на кръв и телесни течности.

“ДАВАЩАТА СТРАНА“

По-голяма е вероятността от заразяване със СПИ за “даващата страна“, тъй като вирусите, бактериите, гъбичките и техните съставни части при рисков контакт се съдържат в по-голямо количество в секретите на половите органи, отколкото в слюнката.

ГОЛЯМ БРОЙ ПАРТНЬОРИ

Големият брой партньори статистически увеличава вероятността за рискови контакти и СПИ.

Най-често срещани сексуално предавани инфекции

Най-широко разпространеният начин за предаване на СПИ е сексуалният контакт между заразени лица и такива, които са предразположени към заразяване. Ето някои от най-често срещаните СПИ:

- **Генитален херпес (*Herpes simplex тип 2*)**

Начин на заразяване: вагинален, анален, орален секс, влагалищен секрет

Симптоми: Започва с парене, болка при уриниране и сексуален акт. По-късно се появяват малки мехурчета с големина на лещено зърно с бистро съдържание, което помътнява. С времето те се превръщат в болезнени, повърхностни ранички с тъмно кафяви корички. При възпаление на влагалището: течение, повишаване на температурата, коремни болки, подути и болезнени регионални лимфни възли.

- **Хламидиоза (*Chlamidia trachomatis*)**

Начин на заразяване: вагинален, анален, орален секс, влагалищен секрет

Симптоми: Подостро възпаление на вулвата и влагалището, пикочния канал и шийката на матката. Оскъдно воднисто-слезест секрет с възможни примеси на кръв. Възможно и отсъствие на всякакви симптоми.

В напреднал стадий: очни, ставни, белодробни и черnodробни увреждания. При хронифициране – стерилитет, спонтанни аборти и увреждания на плода.

- **Гонорея/Трипер (*Neisseria gonorrhoea*)**

Начин на заразяване: вагинален, анален, орален секс, влагалищен секрет

***Извънполови форми: очна, кожна, гърлена и др.**

Симптоми: Възпаление на уретрата и лигавицата на маточната шийка с парене и сърбеж до болка в уретрата при уриниране и жълто-зелен влагалищен секрет. При нелекуване симптомите отслабват. При жените остриите симптоми могат да липсват и заболяването да се изяви с усложнения като стерилитет и хронични възпалителни заболявания на половите органи.

- **Сифилис/Луес (*Treponema pallidum*)**

Начин на заразяване: 90% сексуален път, 10% контактно-битов път (прибори, чаши, четки за зъби, спринцовки и т.н.), целувка, смучене на рани, сучене на мляко от болна майка

Симптоми:

Първи стадий: След около 20 дни се образува кръгла, неболезнена раничка с оточни и твърди ръбове в областта на влагалището и вулвата, която заздравява без лечение до няколко дни.

- **Втори стадий:** До 6 месеца се появяват сифилистични обриви без сърбеж и болки, които засягат цялото тяло. Най-често засегнати са гланите, ходилата, корема, гърдите и гърба. Възможни са ранички около устата и половите органи, както и уголемени лимфни възли.
Трети стадий: До 10 години се появяват т.нар. сифилистични гуми (топчета или тумори), които могат бавно да разядат кожата, подкожните тъкани, вътрешните органи, костите, както и нервната система, причинявайки невросифилис.
- **Кандидоза (*Candida albicans/tropicalis/krusei*)**
Начин на заразяване: сексуален път
Симптоми: силен сърбеж на влагалището, засилена секреция с миризма на "вкиснато", болки при уриниране. Малките срамни устни са оточни и зачервени, влагалищните стени са огнено червени с белезникави налепи с вид на извара. При нелекуване оплакванията стихват, но могат да се обострят по време на менструация и след сексуален акт.
- **Кондилома (*Human papilloma virus тип 6 и 11*)**
Начин на заразяване: директен контакт, вагинален, анален, орален секс
Симптоми: образувания, подобни на брадавици, които се разполагат по големите и малки срамни устни, клитора, във входа на влагалището, уретрата и в близост до ануса.
- **Човешки папилома вирус (*Human papilloma virus*)**
Начин на заразяване: вагинален, анален, орален секс, влагалищен секрет
Симптоми: Освен кондилома HPV, тип 16 и 18 могат да засегнат шийката на матката и да предизвикат ракови заболявания. Към най-важните мерки за превенция приспада ваксинацията преди първия сексуален акт и във възраст

между 9- и 14-годишна възраст.

- **ХИВ (*Human Immunodeficiency Virus*)**

Начин на заразяване: вагинален, анален, орален секс, влагалищен секрет

***Други: Вертикален път (раждане), инжекционен и инструментален път, кръвен път**

Симптоми:

Първи стадий: силно заразен, ХИВ-тестът е негативен.

До 4 седмици се появява неспецифична грипна картина, която може да включва висока температура, треска, отпадналост, главоболие, мускулни болки, отслабване, нощно изпотяване, гадене и повръщане и др.

Втори стадий: ХИВ-тест е позитивен.

Преминава без никакви симптоми и може да продължи до или над 10 години

Трети стадий: СПИН (синдром на придобита имунна недостатъчност)

Бърза загуба на тегло, драстично влошен имунитет, продължителни и тежки форми на грип, гъбичкови инфекции, рани в устата, ануса или гениталиите и др.

- **Хепатит А, В, С**

Начин на заразяване: сексуален път: Хепатит В, по-рядко Хеп. С; Фекално-орален път: Хеп. А; общи самообръсначки, четки за зъби, спринцовки, нестерилни инструменти

Симптоми: Болка в коремната област, грипни симптоми, пожълтяване. При хронифициране се засяга черния дроб и неговата функция.

Хора, с висок риск от заразяване с хепатит, е желателно да контролират имунизационния си статус чрез допълнителни кръвни изследвания. За повече информация се консултирайте със своя личен лекар.

Въпроси и отговори: Често срещани проблеми по време на секс и възможни причини

В.: Изпитвам силен физически дискомфорт по време на секс. Каква може да е причината? Какво да правя?⁷

О.: Независимо какъв вид психически или физически дискомфорт изпитваш, важно е да помниш, че сексът трябва да е приятно изживяване за всички участници. Не се колебай да кажеш по време на секс, че искаш да спрете - за малко или изобщо, тъй като не се чувстваш добре. Ти би ли искала партньорката ти просто да “търпи” секса с теб, вместо да му се наслаждава? Важно е да бъдем честни и открити относно това как се чувстваш.

Най-често срещаните видове дискомфорт за една жена по време на секс са сухота, парене, кървене и болка. Вагиналната сухота се изразява в усещане за сърбеж и раздразнение на кожата около вагиналният отвор и във влагалището, зачестена нужда от уриниране и в по-тежки случаи зачестена поява на уринарни инфекции. Причината за нея може да е липса на възбуда по време на секс или използване на ароматизирани козметични продукти около вагината. Други възможни причини за нея са преминаване през менопаузата, при което се намалява нивото на естроген, кърмене, премахване на яйчниците, синдромът на Съогрен и приемане на контрацептиви и/или антидепресанти и преминаване през химиотерапия и други видове терапии, които може да предизвикат рязка промяна в хормоналните равнища.

⁷ За източници и по-подробна информация, последвайте следните линкове:

[cedars-sinai](#) | [columbusobgyn](#) | [webmd](#) | [nhs](#) | [healthline](#)

При случай на вагинална сухота е добре да:

- Отделяме повече време за предигра, за да се уверим, че сме възбудени и се чувстваме комфортно преди вагинална пенетрация.
- Използваме лубриканти на ВОДНА основа преди секс. Силиконовите лубриканти може да предизвикат гразнене.
- Използваме само неароматизирани козметични продукти около вагината си, предназначени специално за интимния регион.
- Посетим гинеколог, за да се уверим, че за това привидно безобидно състояние не се крие нещо по-сериозно.

При парене по време на секс често причините са същите и е добре да се предприемат същите стъпки. Възможно е да става въпрос и за уринарна инфекция, като една от най-често срещаните при жените е цистит.

Вагиналното кървене, било то по време на секс или след него, може и да не е сериозен повод за притеснение. Възможно е кръвта да е остатък от менструацията или ранен предвестник - някои жени имат леко кървене около седмица преди менструалният цикъл да започне, което не е задължително индикация на здравословен проблем. Други възможни причини за кървене по време на секс са: вагинална сухота, вагинална инфекция, рак на матката/шийката на матката, понижени нива на естроген вследствие на менопауза или премахване на яйчниците, полипи или разкъсване на лигавицата на влагалището вследствие на по-грубо проникване. Не винаги кървенето означава сериозен здравословен проблем, но е добре за всеки случай да се консултираш с гинеколог, особено, ако си преминала в менопауза или имаш и други симптоми, или кървенето не спира бързо и се повтаря често

Според Американския колеж за акушери и гинеколози, до 75% от жените изпитват болка по време на секс. Причините при болка във влагалището по време на пенетрация може да са различни - вагинална сухота, вагинит, който представлява възпаление на вагината, ендометриоза, кисти на яйчниците, фиброци, някои видове СПИ или вагинизмус.

Вагинизмус е състояние, при което мускулите на влагалището имат болезнени контракции, когато нещо се опита да проникне вътре. Това е често срещано състояние. Основните симптоми са силна болка по време на секс с проникване и усещане за разкъсване или “удряне на стена” по време на проникването. Може да се случи и при поставяне на тампон във влагалището. Вероятни причини са инфекция на влагалището и/или вулвата, раздразнение от латекс или клизма, ментални блокажи заради минали неприятни сексуални преживявания или сексуална травма.

Болката при секс с проникване може да бъде предизвикана и от по-грубо проникване, разбира се. Важното е да спрем половия акт, когато е болезнен, и да посетим лекар при повтаряща се болка. Сексът не трябва да бъде болезнен. Това, че те боли, не е нещо, от което трябва да те е срам или за което трябва да се чувстваш виновна. Постави своя комфорт и здраве преди всичко друго!

В.: Партньорката ми напипа бучка в гърдата ми. Какво да правя?

О.: Първо, недей да се паникьосваш. Повече от 80% от жените, прегледали се след откриване на бучка, нямат рак на гърдата⁸. Бучката може да бъде доброкачествено образувание като фиброаденом или киста, и даже да няма нужда от оперативна намеса. Въпреки това, от ранното откриване на

рак на гърдата зависи дали може да бъде третиран и до каква степен. Недей да чакаш и веднага, щом откриеш бучка в гърдата си или каквото и да било нетипично изменение във формата или цвета ѝ, отиди на преглед⁹. Важно е поне веднъж месечно да опипваш внимателно гърдите си, за да установиш максимално бързо наличието на възел или бучка. Погубване - когато не е свързано с менструалния цикъл, промяна в цвета, обриви или промяна във формата на зърното, както и течност, излизаща от него, болка - всички тези неща могат да бъдат симптоми за рак на гърдата. Недей да чакаш! Иди на преглед.

В.: Не мога да се възбудя и/или да достигна до оргазъм. Защо?

О.: Има си сложна гумичка за невъзможността да достигнеш оргазъм - аноргазмия. Но бъди спокойна, не си сама в това - голяма част от жените изпитват затруднения да изпитат оргазъм с партньор, а систематично се случва на 11 до 41% от жените. Има един куп причини да изпитваш затруднение с възбудата или достигането до оргазъм. Тук ще разгледаме най-често срещаните¹⁰.

ФИЗИЧЕСКИ ПРИЧИНИТЕЛИ:

- Болести. Някои заболявания като множествена склероза и Паркинсон афектират психиката така, че е трудно да се достигне до оргазъм.
- Проблеми с половата система като премахване на матката.
- Много лекарства съдържат вещества, които намаляват способността за възбуда и достигане на оргазъм. Голямо количество антидепресанти, антихистаминови препарати и антипсихотици имат такова влияние над организма, така че

8 [dana-farber](#)



9 [komenpugetsound](#)

10 [mayoclinic](#)

говори с лекаря си за страничните ефекти.

- Възможно е намаляването на естрогена с напредването на възрастта и идването на менопаузата да повлияват нивото на възбуда.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРИЧИНИТЕЛИ:

- Всякакви проблеми с менталното здраве, например силна тревожност или депресия.
- Телесна дисморфия и проблеми с вида на тялото.
- Стрес.
- Срам, притеснение, дискомфорт.
- PTSD и дискомфорт, предизвикан от минали неприятни сексуални изживявания.

ПРОБЛЕМИ С ПАРТНЬОРКАТА:

- Липса на силна връзка и комуникация помежду ви.
- Неразрешени конфликти помежду ви.
- Липса на доверие между вас.
- Липса на сексуална съвместимост и комуникация относно предпочитанията ви.

Добре е да идентифицираш причината/причините за липса на възбуда или достигане на оргазъм при теб, за да откриеш как да се справиш с тях. Всеки заслужава да му е хубаво!

Мастурбация при жените. Какво представлява и защо е табу?

Какво е мастурбация?

Мастурбация или самозадоволяване е начин, по който тялото може да бъде доведено до оргазъм без чужда намеса. Всеки човек може да мастурбира, без значение от пола. Можеш да мастурбираш както сама, така и с друг човек.

Много рядко обаче бива засягана темата за женската мастурбация и че всъщност жените също мастурбират, не само това, но и че е полезно да го правят! Често момичетата от малки израстват с притеснение и срам към собствените си тела и гениталии.

Ето и пример: група момичета, събрали се по случай рождения ден на едно от тях, играят на “Истина или предизвикателство”. Шишето се завърта и посочва точно към теб. Ти избираш истината и последва въпрос “Някога мастурбирала ли си?” Изведнъж усещаш как гланите ти започват да се изпотяват, а през тялото ти преминават студени и топли вълни. Усещаш как те обзема тиха паника при идеята да трябва да отговаряш на този въпрос. Ти просто знаеш, че ако отговориш положително, всички или ще ти се присмеят, или ще започнат да ти задават въпроси. Затова и прибягваш към лъжа.

Защо това е така?

СТАТИСТИКАТА:

Според проучване, публикувано в [Journal of Sex Research](#)¹¹, включващо 1452 мъже и 1566 жени на възраст между

11 [tandfonline](#)

18-22, 85.5 процента от жените и 98.9 процента от мъжете твърдят, че са мастурбирали преди, като началната възраст при мъжете е 12.5, а при жените 13.7. Разликата в данните за мъжете и жените в това проучване е също показателна. Почти 87% от жените и около 95% от мъжете заявяват, че фантазират, докато мастурбират, като 97,6% от мъжете и 81.6% от жените твърдят, че са стигали до оргазъм по време на мастурбация.

Това, което никой не ти казва е, че:

- Мастурбацията всъщност е полезна, защото подобрява кръвоснабдяването.
- Понижава стресовите нива. Стигайки оргазъм се освобождава пролактин, хормон, който стимулира тялото да бъде по-спокойно и релаксирано, както и окситоцин, който редуцира нивата на кортизол, в следствие на което можеш да наблюдаваш внезапна позитивна промяна на настроението.
- Ако си имала тежък и натоварен ден и лягайки в леглото, тялото и умът ти не могат да се успокоят и са все още активни, мастурбирайки освобождаваш напрежение, като по този начин по-лесно можеш да заспиш. Мастурбацията помага за по-лесно заспиване.
- Успокоява менструални болки.
- Освен че носи удоволствие, мастурбацията може да ти помогне да разбереш по-добре какво харесваш в секса и какво най-добре работи за твоето тяло, което от своя страна би подобрило и връзката с партньорката/ите ти.
- Мастурбацията е важна, защото позволява на жената по-задълбочено опознаване на собственото тяло, което само по себе си води до повече приемане на себе си.

- Мастурбирайки освобождаваш сексуално напрежение
- Начините за мастурбация са разнообразни, може да включват и играчки
- Не винаги е така, както е в порното

ВАЖНО! Тази брошура предоставя основна информация и съвети за сексуалното здраве, но не замества медицинската консултация. Препоръчваме при здравословни проблеми незабавно да се свържете с лекар и да провеждате редовно гинекологични прегледи и тестване за сексуално предавани инфекции.

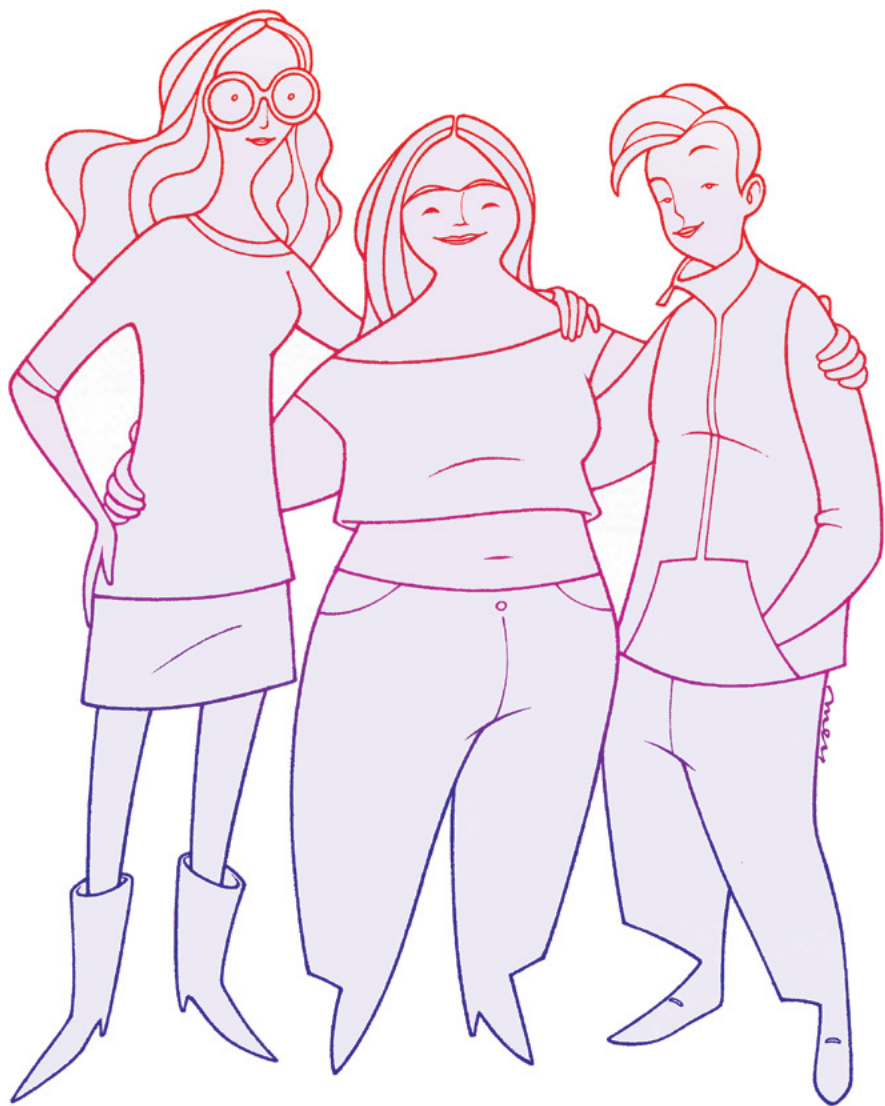
Проектът „Рейнбоу Хъб“ се изпълнява с финансова подкрепа, предоставена от Исландия, Лихтенщайн и Норвегия по линия на Финансовия механизъм на ЕИП. Основната цел на проект „Рейнбоу Хъб“ е овластяване на ЛГБТИ общностите за реализиране на застъпнически действия. Цялата отговорност за съдържанието на тази брошура се носи от Фондация Билитис и при никакви обстоятелства не може да се приема, че то отразява официалното становище на Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство и Оператора на Фонд Активни граждани България www.activecitizensfund.bg

Съставили:

Ани Данчева, Анн Ралева, Боряна Атанасова, Глория Филипова, Доротея Стефанова, Жанета Димова, Лия Манчева,
Мартина Тенева, Надя Мажгалани

Дизайн:

Теогора Дончева и Милана Лефтерова



bilitis

Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**