

# Salute delle lesbiche: miti e realtà

**Il diritto alla salute** è riconosciuto in numerosi trattati internazionali e regionali come una componente fondamentale dei diritti umani. Molte nazioni in tutto il mondo hanno incluso il diritto alla salute nella propria costituzione. Questo significa che i governi devono creare condizioni tali da permettere a ciascun cittadino di godere del miglior stato di salute possibile.

La salute non è immune dalla creazione di falsi miti; e quando si tratta della salute delle donne lesbiche\*, ci scontriamo spesso con molti **stereotipi legati all'orientamento sessuale e al genere che possono avere conseguenze negative sulla salute delle lesbiche**. Sfortunatamente, a causa della mancanza di informazione e di campagne di sensibilizzazione, alcune convinzioni non corrette e alcuni pregiudizi sono diffusi dalle stesse donne lesbiche, oltre che da alcuni professionisti della salute.

Anche se alcuni pregiudizi si applicano anche alla salute delle donne e degli omosessuali in generale, qui abbiamo scelto di dedicarci specificamente a quelli

legati alla salute delle donne lesbiche.

Per questo motivo abbiamo redatto questi tre opuscoli che si concentrano su «miti e realtà» che riguardano proprio la salute delle lesbiche. I temi affrontati sono il Tumore al Seno e al Collo dell'Utero, l'HIV e le Malattie a Trasmissione Sessuale e il Benessere. Questi fogli possono anche essere impiegati individualmente e oltre che in italiano, sono disponibili in inglese, francese e olandese.

**Le informazioni contenute in questi opuscoli hanno lo scopo di:**

- Migliorare la salute delle lesbiche
- Demistificare miti e stereotipi su alcuni aspetti della salute delle lesbiche
- Permettere alle lesbiche di essere più autonome ed assertive quando si tratta della propria salute e delle relazioni con i professionisti della salute.

Un quiz sui miti correlati alla salute delle lesbiche da fare con le vostre amiche per testare la vostra conoscenza. Il quiz si può anche impiegare nel corso di sessioni di formazione o laboratori su queste tematiche.

**Sentitevi libere di condividere e disseminare queste informazioni: contiamo su di voi per demistificare questi miti!**

*ILGA è grata per il supporto finanziario della Fondation belge contre le cancer per la versione inglese e per il contributo del Segretariato per le Donne di ILGA, Minority Women in Action.*

*Il progetto iniziale in lingua francese e olandese è stato supportato finanziariamente dalla Fondation belge contre le cancer. È stato coordinato da ILGA con l'aiuto delle seguenti associazioni belghe: Maison arc-en-ciel, Plan F, Tels Quels, Merhaba, Fédération des Centres de Planning Familial, Fédération Laïque del Planning Familiaux, Wish, Cavaria, Casa Rosa.*

**Patricia Curzi**  
Coordinatrice progetti  
ILGA

\* Con il termine «lesbica» intendiamo qualunque donna che sia attratta da altre donne e che si identifichi come lesbica, bisessuale, butch, fem, androgina, dyke, queer o che non si senta rappresentata da nessuna delle precedenti categorie. Abbiamo deciso di impiegare il termine «lesbica» nel suo significato più ampio, anche se alcune persone non si identificano come tali.

Sostieni il lavoro di ILGA,  
fai una donazione:  
[www.ilga.org](http://www.ilga.org)



ilga

ILGA International Lesbian, Gay, Bisexual,  
Trans and Intersex Association  
17 rue de la Charité - 1210 Bruxelles  
Belgio

[www.ilga.org](http://www.ilga.org)



<http://minoritywomeninaction.co.ke/>

Ottobre 2012

## Quiz

Contribuisci alla demistificazione di alcuni miti,  
**gioca con noi!**

1 • Le lesbiche devono eseguire controlli ginecologici regolari

Vero

Falso

2 • Le lesbiche presentano un rischio di contrarre il tumore al seno più elevato rispetto alle donne eterosessuali

Vero

Falso

3 • I rapporti sessuali fra donne non presentano alcun rischio di trasmissione dell'HIV

Vero

Falso

4 • Le lesbiche sono immuni alle Malattie a Trasmissione Sessuale (MST)

Vero

Falso

5 • Le lesbiche che si vestono in maniera femminile non sono «vere» lesbiche

Vero

Falso

6 • Una relazione affettiva fra donne è meno seria di una eterosessuale

Vero

Falso

### 1 • Vero

Le lesbiche tendono a consultare il proprio ginecologo meno frequentemente rispetto alle donne eterosessuali, in genere perché le visite ginecologiche vengono associate alla contraccezione e alla gravidanza. I test ginecologici consentono di individuare le Malattie Sessualmente Trasmissibili (MST) e certe tipologie di tumori del seno e del collo dell'utero ed è per questa ragione che sono essenziali per tutte le donne, di tutte le età, indipendentemente dal loro orientamento sessuale. Per ulteriori informazioni consultare l'opuscolo sul Tumore al Seno e al Collo dell'Utero

### 2 • Probabilmente vero...

Oltre ai fattori di rischio comuni a tutte le donne, il maggior consumo di alcol e di tabacco (rispetto alle donne eterosessuali), ed il fatto di non avere figli, espone alcune lesbiche ad un rischio più elevato di tumore al seno. Anche se scarseggiano ancora studi scientifici per cui i dati non sono definitivi, è probabile che il rischio di tumore al seno per le lesbiche

sia in generale più elevato rispetto alla media delle donne eterosessuali. Per ulteriori informazioni consultare l'opuscolo sul Tumore al Seno e al Collo dell'Utero

### 3 • Falso

Il rischio di trasmissione dell'HIV fra le donne è basso - ma non inesistente. Sono stati identificati vari casi di trasmissione dell'HIV fra donne (anche se le ricerche specifiche sull'argomento sono ancora rare). Alcune pratiche sessuali fra donne sono a rischio di trasmissione del virus dell'HIV. Per ulteriori informazioni consultare l'opuscolo sull'HIV e le MST

### 4 • Falso

Le lesbiche hanno una vita sessuale variegata tanto quanto quella di qualunque persona eterosessuale. Possono avere rapporti e comportamenti a rischio di trasmissione di MST con uomini e donne. Il rischio di trasmissione di MST è, quindi, reale. Per ulteriori informazioni consultare l'opuscolo sull'HIV e le MST

### 5 • Falso

Le lesbiche hanno stili e identità che sono tanto variegati quanto

quelli delle persone eterosessuali. I modelli di femminile e maschile che la società ci propone non sono sufficienti per definire la diversità fra gli esseri umani, qualunque sia il loro orientamento sessuale. Per ulteriori informazioni consultare l'opuscolo sul Benessere.

Per ulteriori informazioni consultare l'opuscolo sul Benessere

### 6 • Falso

Una relazione fra donne può a volte essere considerata dalla società come meno seria rispetto a quella fra un uomo e una donna e meno duratura. L'amore non conosce orientamento sessuale. Quando si ama, i sentimenti hanno la stessa intensità, che si sia omosessuali o eterosessuali. Essere accettati come una coppia, soprattutto da amici e famiglia, contribuisce all'autostima.

Per ulteriori informazioni consultare l'opuscolo sul Benessere

Design/Illustration:  
Aurore de Boncourt

Graphic Design:  
auroredit

Coordinamento/scrittura:  
Helen Hibry e Marina Marini

Traduzione/correzione bozze dall'inglese:  
Giulia Sala e Giuliana Ruoti

Il Quiz è stato ispirato dall'organizzazione svizzera Santé plurielle.  
[www.sante-plurielle.ch](http://www.sante-plurielle.ch)



# Tumore al Seno & Tumore al Collo dell'Utero

miti

- Le lesbiche non hanno bisogno di sottoporsi a controlli ginecologici regolari
- Il tumore al collo dell'utero riguarda solo le donne eterosessuali, soprattutto nei paesi in via di sviluppo

realtà

- Gli esami ginecologici sono importanti per individuare le Malattie a Trasmissione Sessuale (MST) e alcune tipologie di cancro. Questi esami sono indispensabili per tutte le donne, indipendentemente dal loro orientamento sessuale. Tuttavia, le lesbiche tendono a sottoporsi a questi esami con minor frequenza delle donne eterosessuali.
- Il tumore del collo dell'utero è uno dei tumori più frequentemente rilevati nelle donne di tutto il mondo. Qualunque donna che abbia avuto rapporti sessuali, omosessuali o eterosessuali, può essere portatrice del virus dell'HPV (il Papilloma Virus Umano). L'infezione da HPV è ritenuta l'MST più diffusa sul pianeta. Alcune varianti del virus possono avere un ruolo rilevante nella formazione del tumore del collo dell'utero.

## Tumore al Seno

### Il tumore al seno coinvolge anche le donne che amano le donne.

In questo caso, esistono anche alcuni fattori specifici di rischio.

- Per la paura di reazioni omofobe, o perché non fanno uso frequente della contraccezione, le lesbiche raramente consultano un ginecologo. Si sottopongono quindi a controlli meno frequentemente di altre donne - quando invece questo tipo di controllo favorirebbe l'identificazione precoce di eventuali tumori al seno.
- In media, le lesbiche hanno figli meno frequentemente, fattore che

comporta un aumento del rischio di tumore al seno.

- Alcuni studi rilevano che le lesbiche fanno un uso eccessivo di alcol e tabacco.

### Fattori di rischio

**Essere una donna** / **Età, soprattutto dopo i 50 anni** / **Aver avuto uno o più casi di tumore** / **Avere anomalie non cancerose al seno** / **Non avere figli o avere il primo figlio dopo i 30 anni di età** / **Avere il ciclo mestruale prima dei 12 anni** / **Entrare in menopausa dopo i 52 anni di età** / **Assumere terapia sostitutiva ormonale in menopausa** /

**Abusare di alcol o tabacco** / **Essere in sovrappeso** / **Avere uno stile di vita sedentario.**

### Sintomi

Qualunque tipo di cambiamento notiate al vostro seno, come ad esempio:

**Comparsa di ulcerazioni sulla superficie del seno** / **Secrezione dal capezzolo** / **Cambio di colore e consistenza dell'areola** / **Eczema attorno all'areola e al capezzolo** / **Introflessione del capezzolo** / **Presenza di un nodulo nel seno o sotto l'ascella** / **Cambiamento della sensibilità, totale cambiamento nell'aspetto del seno e nella sua dimensione.**

**MA** nessuna di queste anomalie di per sé è automaticamente collegata alla presenza di un tumore. Allo stadio iniziale, i sintomi compaiono meno di frequente, motivo per cui i controlli periodici sono così importanti.

### Prevenzione Stile di vita

Nessuno stile di vita garantisce al 100% l'immunità dal cancro. Tuttavia è importante minimizzare, per quanto possibile, i rischi: evitare di essere sovrappeso, fare regolarmente attività fisica, limitare il consumo di alcol, non fumare, mangiare in modo bilanciato e vario.

### Auto-esame

A partire dall'età di 25 anni, dovrete attentamente esaminare il vostro seno almeno una volta al mese,

idealmente una settimana dopo il ciclo mestruale. Se notate un cambiamento o un'anomalia rispetto al mese precedente, consultate subito un medico, anche se vi siete di recente già sottoposte ad un controllo.

### Controlli

#### Mammografia e Ecografia

Questi esami consentono di individuare precocemente i tumori, prima che essi siano visibili o palpabili. Prima si identifica un tumore, migliori saranno le possibilità di guarigione e di evitare un pesante intervento chirurgico. I due esami si integrano a vicenda. In alcuni paesi i controlli sono gratuiti per le donne in età compresa fra 50 e 69 anni.

## Tumore al Collo dell'Utero

In alcuni paesi in via di sviluppo, il tumore del collo dell'utero sono la principale causa di morte per le donne. Questo è dovuto a specifiche condizioni sociologiche e mediche.

### Fattori di rischio

I principali fattori di rischio sono le infezioni croniche dovute ad alcuni tipi di HPV (Papilloma Virus) e, anche se in minor misura, il fumo. I tumori del collo dell'utero si sviluppano dall'85% al 90% dei casi a causa di infezioni croniche da HPV. Ogni donna che abbia avuto rapporti sessuali, omosessuali o eterosessuali, può essere venuta in

contatto con un virus HPV. Un'infezione HPV è estremamente contagiosa ed è trasmessa attraverso i rapporti sessuali, con o senza penetrazione. La maggior parte delle infezioni guarisce spontaneamente senza essere individuata e senza lasciare effetti a lungo termine. Tuttavia, in determinati casi, l'infezione può divenire cronica e causare lesioni pre-cancerose attorno alla cervice uterina, che si possono successivamente sviluppare in un tumore.

### Sintomi

Negli stadi iniziali, non vi sono sintomi visibili. In fase più avanzata, si possono osservare perdite di sangue al di fuori del ciclo mestruale, dopo la menopausa o dopo i rapporti sessuali. Anche perdite di colore biancastro, in assenza di dolore, sono a volte connesse alla presenza di un tumore al collo dell'utero.

### Prevenzione

I test periodici (Pap Test) e le vaccinazioni contro l'HPV (consigliate per le donne che non abbiano ancora avuto rapporti sessuali) sono importanti metodi di prevenzione, così come uno stile di vita corretto e

salutare. Non fumare, o smettere di fumare, fa bene alla salute in generale, ma contribuisce anche a ridurre la possibilità di vedersi diagnosticare un tumore al collo dell'utero.

### Pap Test

Il tumore al collo dell'utero è un tipo di cancro che può essere individuato e trattato già dai primi stadi. È quindi importante che tutte le donne si sottopongano regolarmente ai controlli. Si consiglia di sottoporsi ai test a non più di un anno dopo il primo rapporto sessuale oppure a partire dai 18 o 25 anni (l'età varia a seconda dei paesi in cui ci si trova). Questo esame consente l'identificazione precoce di eventuali lesioni e, se necessario, il loro trattamento.

### Vaccino contro HPV

Dal 2008 sono disponibili due vaccini che proteggono da vari tipi di HPV, responsabili del 70% dei tumori al collo dell'utero. In alcuni stati la vaccinazione è gratuita per adolescenti e giovani donne.

**Tuttavia la vaccinazione non sostituisce i controlli periodici tramite pap test!**

### Alcuni siti utili

The Lesbian and Gay Foundation - [www.lgf.org.uk](http://www.lgf.org.uk)  
The Mautner Project - [www.mautnerproject.org](http://www.mautnerproject.org)  
LGBT Health Channel - <http://lgbthealth.healthcommunities.com/>  
BreastCancer.org - [www.breastcancer.org](http://www.breastcancer.org)

# Tumore al Seno & Tumore al Collo dell'Utero

Il rischio di tumore al seno  
aumenta con l'età



La vaccinazione riduce fortemente il  
rischio di tumore al collo dell'utero



L'autopalpazione è un modo  
importante per effettuare  
un controllo periodico per il  
tumore al seno



Esami ginecologici regolari aiutano ad individuare e trattare il tumore  
al collo dell'utero. Parlatene con il vostro medico



L'infezione da HPV si trasmette con  
i rapporti sessuali non protetti,  
omosessuali o eterosessuali



# MST & HIV

miti

- Due donne non possono condividere un vero e proprio rapporto sessuale.
- Non c'è rischio di trasmissione dell'HIV fra donne
- Una lesbica non avrebbe mai rapporti sessuali con un uomo.

realtà

• L'esistenza della sessualità femminile è una «scoperta recente», che si può datare attorno agli anni '60, quando la lotta per i diritti delle donne era in pieno svolgimento. Se da un lato è vero che anche le lesbiche hanno tratto dei benefici dalla liberazione sessuale, è anche vero che la convinzione che due donne non possano condividere un vero e proprio rapporto sessuale è ancora piuttosto diffusa. E coloro che pensano «niente rapporto» pensano anche «niente trasmissione di malattie»...

• Il rischio di trasmissione dell'HIV fra donne è ridotto - ma in realtà esiste comunque. Vari casi sono stati identificati dall'inizio dell'epidemia, ma si può anche pensare che la diffusione dell'HIV fra le lesbiche sia sottostimata a causa della scarsità di ricerca specifica esistente sull'argomento.

• Non esiste una sola sessualità lesbica, ma piuttosto esistono molte sessualità differenti. Alcune donne non si definiscono come appartenenti ad una categoria specifica; hanno relazioni sessuali sia con donne che con uomini. Inoltre, in molti paesi, le donne, eterosessuali o meno, sono obbligate a sposarsi e ad avere figli anche solamente per poter sopravvivere!

*A causa di queste leggende, alcune lesbiche sono erroneamente convinte di non poter contrarre Malattie a Trasmissione Sessuale (MST) o l'HIV. Queste sono condivise anche da una parte del mondo medico.*

## Alcuni siti utili

Center for Young Women's Health - [www.youngwomenshealth.org](http://www.youngwomenshealth.org)  
Acon - [www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)  
Women's Health - [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)  
World Health Organization - [www.who.int/hiv](http://www.who.int/hiv)

## MST

Malattie Sessualmente Trasmesse

### Conoscete bene il vostro corpo

È importante conoscere a fondo il proprio corpo, soprattutto essere coscienti di qualunque cambiamento, conoscere i propri genitali e sapere cosa è normale (secrezioni vaginali, anche più leggere in certi momenti del ciclo) o anormale (comparsa di secrezioni differenti dal solito, di odori o colori anormali, pustole, lesioni...). Siate attente a tutti i cambiamenti. Alcuni sintomi possono essere segno della presenza di una MST.

### Diverse MTS

Ci sono differenti tipologie di MST che si trasmettono attraverso lo scambio di fluidi corporei o attraverso il sangue (attraverso ferite o durante il ciclo mestruale). Se due donne non usano protezioni durante i rapporti sessuali, è possibile che si trasmettano l'HIV o altre MST (ad esempio Clamidia, HPV, Sifilide).

### Sintomi delle MST

I seguenti sintomi sono spesso associati alla presenza di MST:

Bruciore, prurito o verruche attorno alla vagina o all'ano / Secrezioni vaginali più consistenti del normale, di colore e odore anormale / Sensazioni di dolore o bruciore vaginale durante e dopo i rapporti sessuali / Sensazione di bruciore durante la minzione / Dolore anormale al basso ventre, sanguinamento al di fuori del ciclo mestruale, lesioni cutanee - soprattutto nell'area inguinale - e febbre.

## HIV

Virus dell'Immunodeficienza Umana

**HIV è il virus responsabile dell'AIDS (Sindrome da Immunodeficienza Acquisita).**

L'HIV può provocare problemi molto seri e portare infine alla morte di chi ne è infetto. Se adeguatamente trattate, le persone che sono infette da HIV possono trovare una certa immunità che permette loro di ritardare l'insorgere di infezioni opportunistiche (AIDS). Tuttavia, nonostante gli innegabili passi avanti della ricerca scientifica negli ultimi anni, non siamo ancora in grado di curare l'AIDS. Le persone positive all'HIV continuano ad essere oggetto di una forte discriminazione basata sulla paura che ispirano (AIDS-fobia).

### L'HIV non si trasmette:

- attraverso una stretta di mano;
- attraverso il sudore o le lacrime;
- attraverso i morsi di insetti;
- attraverso la tavoletta del water;
- nuotando in una piscina;
- condividendo il cibo;
- usando il bucato, gli asciugamani o il telefono di una persona infetta.

### L'HIV e le MST si trasmettono:

- attraverso rapporti sessuali: attraverso il sangue (incluso il sangue mestruale), le secrezioni vaginali, lo sperma, attraverso una ferita nella pelle o anche attraverso le mucose (della bocca, della vagina o del retto);
- attraverso l'uso di droghe: condividere una siringa o una

cannuccia (per sniffare) per fare uso di droga che contengano sangue contaminato;

- attraverso il latte materno.

### Alcune pratiche sessuali fra donne comportano un certo rischio:

### Rischio elevato di trasmissione di MST e HIV:

- cunnilingus (bocca-vagina) durante il ciclo mestruale e anilingus (bocca-ano);
- strofinamento vagina-vagina;
- scambio di giocattoli sessuali (sex toys);
- penetrazione vaginale o anale (dita, sex toys, fisting);
- pratiche sado-masochiste che richiedano il contatto con sangue o muco.

**Rischio più contenuto di trasmissione dell'HIV, ma elevato di MST:** cunnilingus (bocca-vagina) al di fuori del ciclo mestruale e anilingus (bocca-ano).

**Nessun rischio di trasmissione dell'HIV:** masturbazione e baci. Tuttavia, vi sono alcune MST che possono essere trasmesse attraverso un bacio (ad esempio l'Epatite B).

### Come proteggersi?

#### Cunnilingus e anilingus

Per evitare il contatto fra la vostra bocca ed il muco vaginale o anale della vostra partner, usate un dental dam o un fazzoletto di latex (vedere illustrazione).

### Penetrazione vaginale e anale

Usate un preservativo nuovo e del lubrificante a base acquosa per ogni nuova penetrazione vaginale o anale, indipendentemente da ciò che viene usato (dita, sex toys). Non condividete i giocattoli e cambiate il preservativo ad ogni penetrazione. Non usate lo stesso giocattolo per una penetrazione vaginale se è già stato impiegato per una penetrazione anale, oppure cambiate il preservativo fra le due penetrazioni.

Per qualunque dubbio, consultate un medico per eseguire gli opportuni esami:

- almeno 3 settimane dopo un rischio di esposizione ad una MST;
- almeno 3 mesi dopo un rischio di esposizione all'HIV

### Trattamento post-esposizione

Esiste un trattamento d'emergenza che riduce il rischio di trasmissione dell'HIV, chiamato PPE (profilassi post esposizione) che deve essere assunto al massimo entro 72 ore dal possibile contatto con l'infezione.

# MST & HIV



Dovreste consultare un medico all'insorgenza di certi sintomi

Alcune pratiche sessuali fra donne possono esporre al rischio di trasmissione di HIV e MST

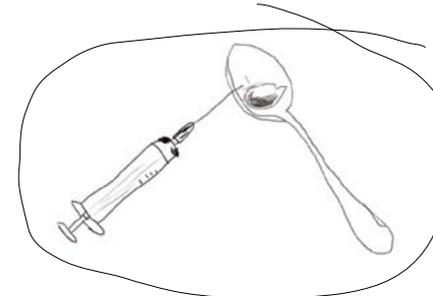
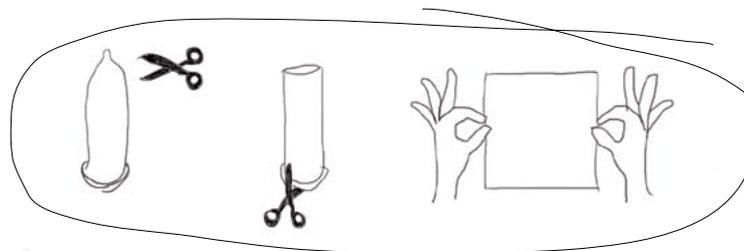


Alcune MST come l'Epatite B si possono trasmettere attraverso un bacio



È importante conoscere il proprio corpo ed essere consapevoli di ogni cambiamento

Create voi stesse un dental dam o un foglio di lattice impiegando un preservativo



L'HIV si può trasmettere attraverso la condivisione di aghi e oggetti per sniffare infetti



# Benessere

## miti

- Le donne lesbiche sono isolate, instabili, deprimenti e infelici
- Le vere lesbiche sono butch, mascholine, brutte e trasandate
- L'omosessualità è un concetto occidentale

## realità

• L'orientamento sessuale di per sé non influenza il fatto di essere felici o meno. D'altra parte però la lesbofobia può essere causa di infelicità con famiglia e amici; e la pressione familiare, sociale o anche culturale ha un impatto sul benessere delle lesbiche. Il benessere interiore comincia con l'accettazione del proprio orientamento sessuale e si sviluppa in un ambiente amorevole. Molte donne lesbiche sono felici, floride, e gioiose. Andate a trovarle spesso!

• Non c'è un solo tipo di «donna lesbica» o di «donna eterosessuale». La società spesso detta i modelli di femminilità e maschilità a cui ci si deve conformare per non essere esclusi. Indipendentemente dal fatto che una persona sia omosessuale o meno, il semplice fatto di non conformarsi al modello atteso può essere motivo di rifiuto da parte dei pari.

• L'omosessualità non è limitata ad una società o un'altra. Alcuni gruppi etnici in Benin, Kenya, Sudan e Sudafrica, ad esempio, hanno praticato forme di matrimonio fra donne molto prima dell'arrivo dei colonizzatori bianchi. In Cina l'omosessualità femminile era completamente accettata sotto la dinastia Ts'ing (1644-1911). Nonostante tutto questo, in alcune società e comunità l'omosessualità viene ancora negata, stigmatizzata o criminalizzata, punita con l'imprigionamento o addirittura con la morte.

**“Salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solamente l'assenza di malattie o infermità.”**

[www.who.int](http://www.who.int)

**Prendersi cura di se stessi è piacevole, ed è positivo per il morale. Quindi per quale ragione negarselo?**

In media sette tumori su dieci sono connessi al nostro stile di vita. Uno stile di vita sano può aiutare a ridurre il rischio di contrarre un tumore o altre malattie.

Un consiglio per mantenersi in salute: evitare di essere in sovrappeso, non esporsi troppo al sole, limitare il consumo di alcol, non fumare, avere un'alimentazione sana e fare pasti ben bilanciati, non fare uso di droghe, e fare attività fisica con regolarità.

## Dipendenze

Negli ambienti lesbici, soprattutto nelle grandi città, le opportunità di incontro sono di norma legate a party e feste, nightclub e pub, tutte situazioni in cui il consumo di alcol, tabacco e droghe, legali o illegali, è facilmente accessibile. Alcune lesbiche sviluppano la propria vita sociale esclusivamente all'interno di questi ambienti, mentre altre preferiscono passare il proprio tempo esclusivamente all'interno di un più ristretto circolo di amici.

Il consumo eccessivo di alcol, oppure il consumo anche moderato di tabacco o l'uso di droghe causa un deterioramento della salute, e avrà un impatto sul vostro benessere fisico e mentale.

La ridotta percezione del rischio dovuta all'influenza di certe

sostanze, può portare a pratiche sessuali con un elevato rischio di trasmissione di MST. Conoscersi bene ed essere consapevoli dei rischi della dipendenza dalle droghe aiuta ad assumersi la responsabilità di ciò che ci succede in ogni circostanza.

## Depressione

Le lesbiche sono in genere soggette ad un rischio di depressione più elevato rispetto alle donne eterosessuali, poiché sono soggette a discriminazione legata al proprio orientamento sessuale (lesbofobia).

**Con «lesbofobia» si descrivono il rifiuto, la paura, l'odio, la violenza e la discriminazione nei confronti delle donne omosessuali. La lesbofobia consiste nella doppia discriminazione per cui le lesbiche sono vittime come omosessuali (omofobia) e come donne (sessismo).**

Alcune lesbiche non accettano la propria sessualità come parte integrante della propria identità (omofobia interiorizzata). La situazione si fa ancora più difficile quando si è rifiutate dalla famiglia o dal proprio circolo sociale. Per molte lesbiche provenienti da minoranze etniche, l'aspetto culturale riveste un ruolo molto importante. Si possono trovare di fronte alla difficile scelta fra la possibilità di vivere la propria omosessualità e una parziale o totale rottura con la propria famiglia di origine e alcune persone ad essa vicine.

**Ci sono poi momenti difficili nella vita di tutte le persone.** È essenziale

sapere come fare a circondarsi di persone affettuose, positive, che vi ascoltino quando è necessario.

**Ci si può anche rivolgere a gruppi o specialisti** per un aiuto psicologico o per la terapia.

**Chiedere aiuto non è un segno di debolezza**, ma piuttosto la prova che si stanno prendendo adeguati provvedimenti per prendersi la responsabilità di se stesse come persone adulte.

**La depressione è una malattia**, l'omosessualità non lo è.

**È importante evitare di fare uso di droghe che prevedano un controllo medico senza aver prima consultato il vostro dottore:** può essere anche molto pericoloso autocurarsi con antidepressivi o ansiolitici.

## Coming out

Non vivere più la propria omosessualità in segreto, essere se stessi e fiorire, richiede di svelarsi con alcuni degli amici più vicini, cosa che si può ottenere attraverso il percorso di coming out. Questo non significa necessariamente che dovete dire tutto, a tutti, in continuazione e in qualunque

circostanza vi capiti. Ciascuno deve decidere per sé se, quando e a chi svelarsi. Sopra ogni altra cosa, nessuno si deve sentire obbligato a farlo solo perché lo fanno gli altri.

Se fate la scelta di rivelare la vostra omosessualità, ecco alcune cose da tenere a mente:

- scegliere la persona con la quale si vuole fare coming out per prima;
- scegliere il momento in cui ci si sente più a proprio agio per parlarne;
- rispettare il tempo che serve alle persone con cui si parla per accettare la notizia,
- avere a disposizione un posto dove poter andare nel caso le cose non andassero bene, o qualche amico che vi possa aiutare.

**E con i professionisti della medicina?**

Ciascuna persona deve decidere quanto si sente a proprio agio nel condividere informazioni sul proprio orientamento sessuale. L'orientamento sessuale non è un fattore che influenza direttamente il cancro o altre malattie, ma può avere un impatto indiretto. Qualunque sia la decisione che prenderete, è importante che vi sentiate sicure con il vostro medico. Se questo non fosse il caso, dovrete considerare la possibilità di rivolgervi a qualcun altro.

## Alcuni siti utili

- Lesbian Health Center - [www.lesbianhealthinfo.org](http://www.lesbianhealthinfo.org)
- Lesbian and Gay Foundation: The fight against homophobia - [www.lgf.org.uk](http://www.lgf.org.uk)
- Avert - [www.avert.org](http://www.avert.org)
- Arcilesbica Nazionale - [www.arcilesbica.it](http://www.arcilesbica.it)

# Benessere



È fondamentale essere circondati da persone amorevoli, positive che possano ascoltarvi quando ne avete bisogno

L'abuso di alcol ed il consumo, sebbene moderato, di tabacco o di droghe possono causare un peggioramento della salute



La depressione è una malattia, l'omosessualità no



Consumate pasti bilanciati



Fate regolarmente esercizio