

Kalusugan ng mga Lesbyana: Mga Mito at Katotohanan

Introduksyon



ilga

International Lesbian, Gay, Bisexual,
Trans and Intersex Association
17 rue de la Charité - 1210 Brussels - Belgium
women@ilga.org

www.ilga.org

galang

Building Community Strength.
Fueling Community Growth.

Unit 312 Llanar Building, 77 Xavierville Avenue
corner B. Gonzales Street, Loyola Heights
Quezon City, Metro Manila 1108, Philippines

www.galangphilippines.org

Ang karapatan sa kalusugan ay kinikilala sa maraming kasunduang pangrehiyon at internasyonal bilang isang pangunahing karapatang pantao. Isinama na ng maraming bansa sa buong mundo ang karapatan sa kalusugan sa kanilang mga konstitusyon. Ibig sabihin, ang mga gobyerno ay kailangang kumilos upang ang bawat mamamayan ay magtamasa ng pinakamainam na antas ng kalusugan na maaaring kamtin.

Malaking hadlang sa kalusugan ang mga naglaganap na mito (mga kwento-kwento o paniniwalang hindi totoo o walang tunay na basehan). At, kung ang kalusugan ng mga lesbyana* ang pinag-uusapan, nahaharap tayo sa maraming **usaping de-kahon (malaganap, pero walang katotohanan) na nakaugnay sa oryentasyong sekswal at kasarian, at maaaring makasama sa kalusugan ng mga lesbyana.** Sa kasamaang palad, ang ilan sa maling paniniwala at pag-aakalang ito ay ikinakalat ng mga lesbyana mismo, at gayundin, ng ilang *health care professionals*, bunga ng kakulangan sa impormasyon at mga kampanya para sa kaalamang pampubliko.

Bagaman ang ilan sa mga mali at de-kahong kaisipan ay malaganap din sa usapin ng kalusugan ng kababaihan gayon din sa usapin ng homoseksualidad, pinili naming pagtuunan partikular ang kalusugan ng mga lesbyana.

Anim na magkabilaang pahina na nakapokus sa “mga mito at katotohanan” ukol sa kalusugan ng mga lesbyana ang matutunghayan mo sa babasahing ito. Ang mga paksang tinatalakay ay *Breast at Cervical Cancers, Sexually Transmitted Infections at HIV, at Well-Being (Matiwasay-na-Pagkatao)*. Ang mga drowing ay sumasalamin sa nilalaman ng mga teksto. Ang mga pahinang may drowing ay maaaring gamitin nang bukod o hiwalay at nakasalin sa French, Dutch, at Ingles (at ngayon, sa saling ito sa Filipino).

Ang impormasyon sa mga pahina ay naglalayong:

- Pagbutihin ang kalusugan ng mga lesbyana.
- Pabulaanan ang mga mito at de-kahong kaisipan ukol sa ilang aspeto ng kalusugan ng mga lesbyana.

Suportahan ang
trabaho ng ILGA,
mag-ambag:
www.ilga.org



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

Kalusugan ng mga Lesbyana: Mga Mito at Katotohanan

Introduksyon

Paglalathala ng
Bersyong Filipino:
GALANG Philippines, Inc.

Pagsasalin sa Filipino
mula sa Ingles:
Bonifacio P. Ilagan

Pagsasaayos ng
Bersyong Filipino:
Armina T. Velarde

Proofreading/Koordinasyon ng
Bersyong Filipino:
Anne Lim

galang

Building Community Strength.
Fueling Community Growth.

Unit 312 Llanar Building, 77 Xavierville Avenue
corner B. Gonzales Street, Loyola Heights
Quezon City, Metro Manila 1108, Philippines

www.galangphilippines.org

**ma
ma
cash**

(she changes the world)

www.mamacash.org

• Bigyang-kapangyarihan ang mga lesbyana upang sila ay makapag-isip-sa-sarili at makapaggit tungkol sa kanilang kalusugan at sa pakikipag-ugnayan sa *health care professionals*, tulad ng mga doktor o nars.

Isang pagsusulit ukol sa mga mito ng kalusugan ng mga lesbyana ang magagamit sa pakikipaglaro sa iyong mga kaibigan, at upang sukatin ang iyong kaalaman. Ang pagsusulit ay magagamit din sa mga pagsasanay at palihan upang maitaas ang kamalayan ng mga kalahok.

Malayang maipamamahagi at maipalalaganap ang mga impormasyong naririto. Umaasa kaming pasisinungalingan mo ang mga mito!

Nagpapasalamat ang ILGA sa suportang pampinansya ng Belgian Foundation against Cancer para sa bersyong Ingles at para sa kontribusyon ng Women's Secretariat ng ILGA, Minority Women in Action.

Ang panimulang proyektong sa French at Dutch ay binigyan ng suportang pampinansya ng Belgian Foundation against Cancer. Ito ay isinaayos ng ILGA sa tulong ng mga sumusunod na asosasyong Belgian: Maison arc-en-ciel, Plan F, Tels Quels, Merhaba, Federation des Centres de Planning Familial, Federation laique des Planning Familiaux, Wish, Cavaria, Casa Rosa.

Patricia Curzi

Project coordinator
ILGA

* Ang ibig nating sabihin ng "lesbyana" ay isang babae na nagkakagusto sa kapwa babae at kinikilala bilang lesbyanang *bisexual, butch, fem, androgyne, dyke, queer*, o kahit sinumang nagpapalagay na hindi siya nabibilang sa mga kategoryang ito (pero nagkakagusto sa kapwa babae). Pinagpasyahan naming gamitin ang tawag na "lesbyana" dahil ito ang pinakamalaganap, kahit may ilang indibidwal na hindi kumikilala sa ganitong katawagan.



Astraea
LESBIAN FOUNDATION
FOR JUSTICE

www.astraeafoundation.org



**Global Fund
for Women**

www.globalfundforwomen.org

the fund for global human rights

securing dignity and freedom for people worldwide

www.globalhumanrights.org

Enero 2012



Pagsusulit

Tumulong sa paglalantad sa mga mito,
makipaglaro sa amin!

1 • Kailangan ng mga lesbyana ang regular na *gynecological checkup* (ang *gynecology* ay isang sangay ng medisina na nakalaan sa pangagamot ng mga sakit na karaniwang dinaranas ng mga babae, ang *gynecologist* ay isang espesyalistang doktor na nangangalaga sa kalusugan ng babae at ng kanyang kasangkapang pangkasarian o *reproductive organs*, tulad ng matris o *uterus*, mga obaryo o *ovaries*, at ari o *vagina*)

Totoo

Hindi Totoo

2 • Mas nanganganib sa kanser sa suso o *breast cancer* ang mga lesbyana kaysa sa mga babaeng heterosekswal

Totoo

Hindi Totoo

3 • Sa relasyong sekswal na babae-sa-babae, hindi magkakahawahan ng human immunodeficiency virus (HIV) (ang HIV ay ang sanhi ng acquired immunodeficiency syndrome [AIDS], isang sakit na nagpapahina at sumisira sa sistemang imyuno o *immune system* ng katawan at nagiging sanhi ng pagkakaroon ng malubhang mga impeksyon at tumor)

Totoo

Hindi Totoo

Ang pagsusulit ay hango sa organisasyong
Swiss Santé plurielle.
www.sante-plurielle.ch

1 • Totoo

Masasabing hindi ugali ng mga lesbyana ang magpakonsulta sa *gynecologist*, dahil ito ay mas kadalasang naiuugnay sa *contraception* at pagbubuntis. Pero dapat nating malaman na sa nasabing pagsusuring medikal, natutuklasan ang mga STI at ilang klase ng kanser, gaya ng *breast cancer* at *cervical cancer*. Kaya importante ang mga *gynecological test* para sa lahat ng babae, anuman ang edad at oryentasyong sekswal.

Para sa karagdagang impormasyon, tunghayan ang pahina ukol sa Breast Cancers & Cervical Cancers.

2 • Maaring totoo...

Dagdag sa mga panganib na karaniwan sa lahat ng babae, ang sobrang pagkonsumo ng alak at paninigarilyo at ang hindi panganganak ng mga lesbyana, kumpara sa mga babaeng heterosekswal, ay mas naglalapit sa ilang lesbyana na maging biktima ng *breast cancer*. Kahit na madalang at

hindi pa tiyak ang mga syentipikong pag-aaral, malamang na ang panganib ng breast cancer para sa mga lesbyana ay mas mataas sa karaniwang antas ukol sa mga babaeng heterosekswal.

Para sa karagdagang impormasyon, tunghayan ang pahina ukol sa Breast Cancers & Cervical Cancers.

3 • Hindi Totoo

Maliit - pero hindi nawawala - ang panganib ng pagkakahawa ng HIV sa pagitan ng mga babae. Maraming kaso ng hawahang sekswal ng HIV sa pagitan ng mga babae ang natukoy na (sabihin pang iilan lamang ang pananaliksik sa partikular na isyung ito). Ilang gawing sekswal na babae-sa-babae ang naglalagay sa kanila sa panganib ng pagkakasakit ng HIV.

Para sa karagdagang impormasyon, tunghayan ang pahina ukol sa STIs & HIV.

Disenyo/Mga Guhit:
Aurore de Boncourt

Koordinasyon/Pagsusulat:
Patricia Curzi

Pagsasalín/Proofreading
sa Ingles mula sa orihinal na French:
Andrew T. Damron at Tom Hoemig



Pagsusulit Pangalawang Bahagi

Ipagpatuloy ang paglalantad sa mga mito,
makipaglaro sa amin!

4 • Ang mga lesbyana ay hindi maaaring magkaroon ng *sexually transmitted infections* (STIs) o impeksyong nakukuha sa pakikipagseks

Totoo

Hindi Totoo

5 • Ang mga lesbyanang nagdadamit na itsurang babae ay hindi “tunay” na lesbyana, o ang mga lesbyanang nagdadamit na itsurang lalaki ay hindi tunay na babae

Totoo

Hindi Totoo

6 • Ang relasyong babae-sa-babae ay hindi kasing-seryoso ng relasyong heterosekswal

Totoo

Hindi Totoo

Ang pagsusulit ay hango sa organisasyong
Swiss Santé plurielle.
www.sante-plurielle.ch

4 • Hindi Totoo

Ang mga lesbyana ay may sekswalidad na singlawak ng mga gawi sa pakikipagseks ng mga taong heterosekswal. Ang panganib sa mga STI ng mga babae o lalaki bunga ng kanilang gawaing sekswal ay panganib din sa mga lesbyana. Ang hawahan ng mga STI para sa kanila, kung ganoon, ay totoo.

Para sa karagdagang impormasyon, tunguhan ang pahina ukol sa STIs & HIV.

5 • Hindi Totoo

Ang pamumuhay o estilo-sa-buhay (*lifestyle*), itsura o pananamit, pananalita, at kilos ng mga lesbyana ay malawak at makulay. Ang modelong *masculine* (panlalaki lamang) at *feminine* (pambabae lamang) na pinaiiral ng lipunan ay hindi sapat na basehan upang kilalanin at husgahan ang isang tao, anuman ang kanyang oryentasyong sekswal.

Mahalaga rin na maunawaan na ang pananamit ng panlalaki ng isang lesbyana ay hindi laging nangangahulugang mas gusto niyang maging lalaki o na ayaw niyang maging babae. Maraming dahilan kung bakit maraming lesbyana ang nagdadamit ng panlalaki, isa na rito ang pagiging komportable at praktikal:

madaling kumilos kung ang sapatos ay degoma at walang takong o kung ang damit ay pantalon sa halip na palda. Para naman sa ibang lesbyana, mas maginhawa rin ang pagkakaroon ng maigsing buhok.

Para sa karagdagang impormasyon, tunguhan ang pahina ukol sa Well-Being (Matiwasay-na-Pagkatao).

6 • Hindi Totoo

May sinasabi ang lipunan na ang relasyong babae-sa-babae ay hindi ganap na seryoso at panandalian lamang. Pero ang pag-ibig o pagmamahal ay hindi nakabatay sa oryentasyong sekswal. Ang tunay na pag-iibigan ng dalawang babae ay makahulugan at maraming relasyon ang nagtatagal. Homosekswal o heterosekswal man, kung ang isang tao ay umiibig, ang tindi ng damdamin niya ay pareho lamang. Nakakadagdag sa pagpapahalaga-sa-sarili kung ikaw ay tinatanggap - hindi itinatakwil - laluna ng mga kaibigan at kapamilya.

Para sa karagdagang impormasyon, tunguhan ang pahina ukol sa Well-Being (Matiwasay-na-Pagkatao).

Disenyo/Mga Guhit:
Aurore de Boncourt

Koordinasyon/Pagsusulat:
Patricia Curzi

Pagsasalin/Proofreading
sa Ingles mula sa orihinal na French:
Andrew T. Damron at Tom Hoemig



Breast Cancers & Cervical Cancers (Kanser sa Suso at Kanser sa Cervix)

mga mito

- Hindi kailangan ng mga lesbyana ang regular na *gynecological exams*.
- Ang mga babaeng heteroseksual lamang ang nagkakasakit ng *cervical cancer*, laluna sa mga umuunlad na bansa.

katotohanan

- Importante ang *gynecological exams* dahil natutuklasan ng mga ito ang *sexually transmitted infections* (STIs) at ilang tipo ng kanser. Hindi maaaring hindi magdaan sa mga ito ang lahat ng babae, anuman ang kanilang oryentasyong sekswal. Gayunman, may tendensya ang mga lesbyana na maliitin ang mga ito, kumpara sa mga babaeng heteroseksual. **Mainam ang maagap at nakasisigurado kaya mahalagang kumonsulta sa doktor.**
- Ang *cervical cancer* ay isa sa mga tipo ng kanser na pinakamadalas na dumapo sa mga babae sa buong mundo. Sinuman na nagkaroon ng relasyong babae-sa-babae o relasyong heteroseksual ay maaaring maging tagapagdala (*carrier*) ng HPV (Human Papilloma Virus). Ang impeksyong HPV ay kinikilala bilang pinakamalaganap na STI sa buong planeta. Ilang uri ng *virus* na ito ay maaaring maging sanhi ng paglitaw ng *breast cancer*.

Breast Cancers

May panganib din ng *breast cancer* ang mga babaeng umiibig sa mga kapwa babae.

Sa bagay na ito, ilang partikular na peligro ang dapat alamin:

- Dahil sa pangamba na makaranas ng pang-aalipusta at diskriminasyon (*homophobic reactions*), o dahil hindi sila karaniwang gumagamit ng

contraception na gaya ng ibang babae, bihirang kumonsulta sa *gynecologist* ang mga lesbyana. Madalang silang magpasuri sa doktor, kumpara sa ibang babae - bagaman sa pamamagitan ng mga ganitong pagsusuri maagang natutuklasan ang *breast cancer*.

- Sa pangkaraniwan, mas madalang na magbuntis o magkaanak ang mga lesbyana, na sinasabing nagpapalaki sa peligro ng *breast cancer*.

- Sinasabi ng ilang pag-aaral na ang mga lesbyana ay umaabuso sa pag-inom ng alak at paninigarilyo.

Mga Bagay-Bagay na Naglalapit sa Panganib

Ang pagiging babae / Edad, laluna pagtuntong ng 50 / Kung may isa o higit pang kaso ng *breast cancer* sa pamilya / Kung may ilang abnormalidad na *non-cancerous* sa dibdib / Kung hindi nagkaanak o kung ang panganay ay isinilang pagkalagpas ng edad 30 / Kung nagkaregla bago ang edad 12 / Kung nag-*menopause* pagkalagpas ng edad 52 / Kung gumagamit ng *hormones* sa maraming taon mula sa *menopause* / Kung sobrang uminom ng alak o manigarilyo / Kung labis ang timbang / Kung sedentaryo (walang pisikal na aktibidad) ang pamumuhay

Mga Sintomas

Lahat ng pagbabagong mapapansin sa dibdib, gaya ng:

Paglabas ng *dimpling* at bukol sa suso / Paglabas ng likido sa utong / Pagkakaroon ng iba't ibang pakiramdam sa pagsalat at kulay sa balat o sa *areola* / Galis sa paligid ng *areola* o sa utong / Baligtad na utong / Kung may tumutubo sa suso o kili-kili / Pagbabago sa pakiramdam sa suso, ganap na pagbabago sa anyo ng suso o sa sukat ng mga ito.

NGUNIT hindi ibig sabihin ay may kanser na kung taglay ang isa sa mga ito. Sa maagang yugto, ang mga sintomas ay mas madalang na lumabas, kung kaya nga ang mga pagsusuri ay napakahalaga.

Paghahadlang (*Prevention*)

Estilo-ng-Pamumuhay (*Lifestyle*)

Walang *lifestyle* ang gumagarantiya na maiiwasan ang kanser nang 100%. Gayunman, importanteng mapaliit ang lahat ng panganib: huwag maging labis-sa-timbang, regular na mag-ehersisyo o gumawa ng pisikal na aktibidad, limitahan ang pag-inom ng alak, huwag manigarilyo, at gawing kaugalian ang pagkain nang tama o ang pagsunod sa *balanced diet*.

Self-examination

Sa pagsapit ng edad 25, nararapat na suriin mo ang iyong suso buwan-buwan. Pinakamainam na gawin ang pagsusuri isang linggo matapos magkaregla. Ugaliing tandaan ang tuwing pagdating ng regla o kaya naman ay markahan ang petsa sa kalendaryo.

Kung may mapapansing pag-iiba o anomalya sa iyong suso kumpara noong nagdaang buwan, kaagad na kumonsulta sa doktor - kahit na katatapos pa lamang magpasuri sa doktor.

Ilang makatutulong na *website*

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



Breast Cancers & Cervical Cancers (Kanser sa Suso at Kanser sa Cervix)

mga mito

- Hindi kailangan ng mga lesbyana ang regular na *gynecological exams*.
- Ang mga babaeng heteroseksual lamang ang nagkakasakit ng *cervical cancer*, laluna sa mga umuunlad na bansa.

katotohanan

- Importante ang *gynecological exams* dahil natutuklasan ng mga ito ang *sexually transmitted infections* (STIs) at ilang tipo ng kanser. Hindi maaaring hindi magdaan sa mga ito ang lahat ng babae, anuman ang kanilang oryentasyong sekswal. Gayunman, may tendensya ang mga lesbyana na maliitin ang mga ito, kumpara sa mga babaeng heteroseksual. **Mainam ang maagap at nakasisigurado kaya mahalagang kumonsulta sa doktor.**
- Ang *cervical cancer* ay isa sa mga tipo ng kanser na pinakamadalas na dumapo sa mga babae sa buong mundo. Sinuman na nagkaroon ng relasyong babae-sa-babae o relasyong heteroseksual ay maaaring maging tagapagdala (*carrier*) ng HPV (Human Papilloma Virus). Ang impeksyong HPV ay kinikilala bilang pinakamalaganap na STI sa buong planeta. Ilang uri ng *virus* na ito ay maaaring maging sanhi ng paglitaw ng *breast cancer*.

Cervical Cancers

Sa ilang umuunlad na bansa, *cervical cancers* ang pangunahing kanser na pumapatay sa kababaihan. Ito, sa kalakhan, ay bunga ng mga partikular na kondisyong sosyolohikal at medikal. Ang *cervical cancer* ay kanser sa *cervix*, ang *cervix* ay ang bukana ng matris (bahay-bata) o ang tinatawag na leeg ng matris.

Mga Bagay-Bagay na Naglalapit sa Panganib

Ang mga pangunahing salik ay *chronic infections* sanhi ng ilang tipo ng HPV (Human Papilloma Virus), at sa mas maliit na antas, paninigarilyo. Sa pagitan ng 85% at 90% ng *cervical cancers* ang umaabante kasunod ng isang *chronic infection* ng HPV. vvag nagkaroon ng relasyong babae-sa-babae o heteroseksual ay maaaring makakuha ng *virus* na HPV.

Napakatindi kung makahawa ang impeksyong HPV. Kumakalat ito sa pamamagitan ng kontak na sekswal, meron man o walang penetrasyon. Karamihan sa mga impeksyon ay lumilipas nang hindi nakikita at sadyang gumagaling nang walang matagalang epekto. Gayunman, sa ilang kaso, ang impeksyon ay maaaring maging *chronic* (pangmatagalan, pabalik-balik, o hindi nagagamot) at mag-iwan ng mga sugat na *pre-cancerous* sa paligid ng *cervix*, na maaaring mauwi sa kanser.

Mga Sintomas

Sa simula ay mahirap makita ang mga sintomas, ngunit sa kalaunan ay maaari nang mapansin ang pagkabawas ng dugo sa pagitan ng pagreregla, matapos ang *menopause* o pagkatapos ng pakikipagseks. Minsan, naiuugnay rin sa kanser ang paglabas ng kulay puting *discharge* o katas, na walang nadaramang sakit.

Paghahadlang (Prevention)

Importanteng paraan ng *prevention* ang pagsusuri (*pap smear*) at pagbabakuna laban sa HPV (payo sa mga babae bago ang unang relasyong sekswal), gayundin ang tumpak at malusog na pamumuhay. Ang hindi paninigarilyo, o pagtigil sa paninigarilyo, ay nakakabuti sa kalusugan sa pangkalahatan, at nakakatulong din, kahit maliit lamang, sa pagsusuri ng *cervical cancer*.

Pagsusuri sa Pamamagitan ng Pap Smear

Ang *cervical cancer* ay isang tipo ng pambihirang kanser na maaaring matuklasan at malunasan sa maagang yugto. Kung kaya nga importante na lahat ng babae ay regular na magpa-*gynecological screening*. Bawat babae ay pinapayuhan na magpa-*pap smear* sa loob ng isang taon ng kanyang unang pakikipagseks, o kaya ay mula edad 18 o 25 (nag-iiba-iba ang rekomendasyon ng edad sa mga bansa). Nalalaman sa pagsusuring ito ang *pre-cancerous lesions*, at kung kinakailangan, ang paggagamot.

Pagbabakuna Laban sa HPV

Mula 2008, dalawang bakuna ang naging proteksyon laban sa maraming tipo ng HPV na responsable sa 70% ng *cervical cancer*. Sa ilang bansa, ang bakuna ay libre para sa mga *adolescent* at kabataang babae.

Gayunman, ang bakuna ay hindi pamalit sa regular na pagsusuri sa pamamagitan ng *pap smear*!

Ilang makatutulong na *website*

The Lesbian and Gay Foundation - www.lgf.org.uk

The Mautner Project - www.mautnerproject.org

LGBT Health Channel - <http://lgbthealth.healthcommunities.com/>

BreastCancer.org - www.breastcancer.org



Breast Cancers & Cervical Cancers (Kanser sa Suso at Kanser sa Cervix)



Ang panganib ng *breast cancer* ay lumalaki sa pagkakaedad o pagtanda.



Epektibong napapaliit ng pagbabakuna ang panganib ng *cervical cancer*.



Ang pagsusuri-sa-sarili ay isang mahalagang gawi para sa deteksyon o pagtuklas ng kanser.



Nakakatulong ang regular na *gynecological exams* sa deteksyon at paggagamot sa *breast cancer* at *cervical cancer*. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga ito.



Ang impeksyong HPV ay naipapasa sa pamamagitan ng di-protetadong pakikipagseks, maging *same-sex* man ito o heterosekswal.

STIs & HIV (Mga Sakit na Nakukuha sa Pakikipagseks at Bayrus na Nagpapahina ng Sistemang Imyuno)

mga mito

- Hindi pwedeng magtamasa ng tunay na karanasang sekswal ang dalawang babae.
- Walang panganib ng hawahan ng HIV sa pagitan ng mga babae.
- Hindi kailanman magkakaroon ng relasyong sekswal ang isang lesbyana sa mga lalaki.

katotohanan

- Ang pagkakaroon ng sekswalidad ng kababaihan ay isang "bagong tuklas" na usapin na nagsimula sa pagtatapos ng dekadang 1960, habang nagaganap ang pakikibaka para sa mga karapatan ng kababaihan. Kung nakatulong sa mga lesbyana ang pagpapalayang sekswal, naging malaganap pa rin, sa kabilang banda, ang paniniwalang ang dalawang babae ay hindi magkakaroon ng tunay na karanasang sekswal. At ang mga nagsasabing "walang seks" ay nagpapakahulugang "walang hawahan ng impeksyon"....
- Maliit nga ang panganib ng hawahan ng HIV sa pagitan ng mga babae - pero hindi ito nawawala. Marami nang kaso ang natukoy mula nang magsimula ang epidemya, at maipagpapalagay na may pagmamaliit (*underestimation*) sa antas ng HIV sa hanay ng mga lesbyana dahil kaunti lamang ang pananaliksik ukol dito.
- Hindi iisa lamang ang sekswalidad na lesbyana, marami ito. May mga babaeng hindi nagpapaloob sa isang partikular na kategorya; sila ay malayang nakikipagrelasyon sa mga lalaki at babae. Dagdag pa, sa maraming bansa, ang mga babae, heteroseksual man o hindi, ay inoobligang magpakasal at magkaanak upang mabuhay!

Bunga ng mga nasabing mito, ilang lesbyana ang maling naniniwala na hindi sila magkakaroon ng STI o HIV. Pinaniniwalaan din ang mga ito ng isang bahagi ng mga nasa larangan ng medisina. Mahalagang alamin ang karanasan sa seks ng iyong partner sa pakikipagseks, importante ring parehong magpakonsulta sa doktor bago ang pakikipagtalik.

Mga STI

Mga Impeksyong Nakukuha sa Pakikipagseks

Kilalanin ang sariling katawan

Importanteng maging pamilyar ka sa iyong katawan, laluna sa mga pagbabago, maging pamilyar sa iyong ari, at alamin kung ano ang normal (*vaginal discharges* o katas na nagmumula sa ari, kahit kaunti lamang sa ilang panahon ng iyong pagrereglá) at abnormal (itsura ng iba't ibang katas o *discharges*, ng amoy o abnormal na kulay, *pimples*, sugat...). Pansinin ang lahat ng pagbabago, ilan sa mga sintomas ay maaaring mangahulugan ng STI.

Iba't Ibang STI

May iba-ibang tipo ng STI na sumasanib sa *sexual fluids* (katas na lumalabas sa pakikipagseks) o sa dugo (sa sugat o sa panahon ng regla). Kung hindi gumagamit ng proteksyon ang dalawang babae habang nagseseks, maaari silang magkahawahan ng HIV o iba pang STI (halimbawa: Chlamydia, HPV, Syphilis).

Mga Sintomas ng STI

Ang sumusunod na mga sintomas ay kalimitang naiuugnay sa mga STI:

Panghahapdi, pangangati, o kulugo sa paligid ng *vulva* (ari) o *anus* (butas ng puwit) / *Vaginal discharges* o katas mula sa ari na mas marami kaysa sa normal, may kulay o masamang amoy / Pananakit o panghahapdi sa ari habang nagseseks o pagkatapos magseks / Hapdi habang umiilhi / Di-karaniwang pananakit sa ibabang bahagi ng tiyan, pagdudugo gayong hindi naman panahon ng regla, bukol (*cyst*) - laluna sa bahagi ng singit - at lagnat.

HIV

Human Immunodeficiency Virus

Ang HIV ay isang *virus* na responsable sa Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS).

Nagiging sanhi ng mga seryosong sakit ang HIV na maaaring ikamatay ng nagtataglay nito. Kung sapat na maaagapan, ang mga taong nakikipaglaban sa HIV ay maaaring magkaroon ng *immunity* para hindi sila makakuha ng *opportunistic infections*, (ilang halimbawa nito ang *pneumocystis pneumonia* at *tuberculosis* o TB, tinatawag itong "*opportunistic*" dahil sinasamantala nito ang kahinaan ng sistemang imyuno ng katawan). Sa kabila ng malinaw na pagsulong ng medisina nitong nakalipas na mga taon, hindi pa rin nagagamot ang AIDS. Ang mga taong positibo sa HIV ay patuloy na target ng diskriminasyon bunga ng sabi-sabing katatakutan dito (AIDS *phobia*).

Hindi nakukuha o naililipat ang HIV:

- sa pakikipagkamay
- sa pamamagitan ng pawis o luha
- sa pamamagitan ng kagat ng insekto
- sa pag-upo sa kubeta
- sa paglangoy sa pampublikong *swimming pool*
- sa pagsasalo sa pagkain
- sa paggamit ng labada, tuwalya o telepono na ginamit ng taong may HIV

Ilang makatutulong na *website*

Center for Young Women's Health -

www.youngwomenshealth.org

Acon - www.acon.org.au

Women's Health - www.womenshealth.gov

World Health Organization - www.who.int/hiv



STIs & HIV (Mga Sakit na Nakukuha sa Pakikipagseks at Bayrus na Nagpapahina ng Sistemang Imyuno)

mga mito

- Hindi pwedeng magtamasa ng tunay na karanasang sekswal ang dalawang babae.
- Walang panganib ng hawahan ng HIV sa pagitan ng mga babae.
- Hindi kailanman magkakaroon ng relasyong sekswal ang isang lesbyana sa mga lalaki.

katotohanan

• Ang pagkakaroon ng sekswalidad ng kababaihan ay isang “bagong tuklas” na usapin na nagsimula sa pagtatapos ng dekadang 1960, habang nagaganap ang pakikibaka para sa mga karapatan ng kababaihan. Kung nakatulong sa mga lesbyana ang pagpapalayang sekswal, naging malaganap pa rin, sa kabilang banda, ang paniniwalang ang dalawang babae ay hindi magkakaroon ng tunay na karanasang sekswal. At ang mga nagsasabing “walang seks” ay nagpapakahulugang “walang hawahan ng impeksyon”....

• Maliit nga ang panganib ng hawahan ng HIV sa pagitan ng mga babae - pero hindi ito nawawala. Marami nang kaso ang natukoy mula nang magsimula ang epidemya, at maipagpapalagay na may pagmamaliit (*underestimation*) sa antas ng HIV sa hanay ng mga lesbyana dahil kaunti lamang ang pananaliksik ukol dito.

• Hindi iisa lamang ang sekswalidad na lesbyana, marami ito. May mga babaeng hindi nagpapaloob sa isang partikular na kategorya; sila ay malayang nakikipagrelasyon sa mga lalaki at babae. Dagdag pa, sa maraming bansa, ang mga babae, heteroseksual man o hindi, ay inoobligang magpakasal at magkaanak upang mabuhay!

Bunga ng mga nasabing mito, ilang lesbyana ang maling naniniwala na hindi sila magkakaroon ng STI o HIV. Pinaniniwalaan din ang mga ito ng isang bahagi ng mga nasa larangan ng medisina. Mahalagang alamin ang karanasan sa seks ng iyong partner sa pakikipagseks, importante ring parehong magpakonsulta sa doktor bago ang pakikipagtalik.

Nakukuha o naisalin ang HIV:

- sa pakikipagseks: sa pamamagitan ng dugo (pati na ng regla),
- *vaginal discharges* o katas mula sa ari, esperma (*sperm*), o sa pamamagitan ng sugat sa balat o kaya ay ng *mucus* mula sa bibig, ari o tumbong (*rectum*)
- sa paggamit ng droga: hiraan ng may-kontaminadong dugong hirenggilya (*syringe*) o *straw* (*snorting*) para sa pagdodroga
- sa pamamagitan ng gatas ng ina.

May peligro ang ilang gawi sa pakikipagseks ng babae-sa-babae:

Malaking panganib ng kontaminasyon ng mga STI at HIV:

- *Cunnilingus* (ang paggamit ng bibig sa ari) sa panahon ng pagreregla at *anilingus* (bibig sa butas ng puwit)
- Pagkiskis ng ari sa ari
- Palitan o hiraan ng *sex toys* (ito ay mga kasangkapang gamit sa pakikipagtalik, isa na rito ang *dildo*)
- Penetrasyon sa ari o puwit (gamit ang daliri, *sex toys*, o kamay)
- Mga gawing sadomasokista na may kasamang paghawak ng dugo at/o *mucus*

Maliit na panganib ng kontaminasyon ng HIV, pero pangunahing peligro ng mga STI: *cunnilingus* at *anilingus* labas sa panahon ng pagreregla

Walang panganib ng kontaminasyon ng HIV: masturbasyon at halikan.

Gayunman, may mga STI na humahawa sa pamamagitan ng halik (halimbawa, Hepatitis B).

Paano poproteksyunan ang sarili? Para sa *cunnilingus* at *anilingus*

Upang maiwasan ang paglalapat o pagdikit ng bibig sa *vaginal mucus* o *anal mucus* ng partner, gumamit ng *dental dam* o *latex square* (tingnan ang drowing sa susunod na pahina).

Para sa penetrasyon sa ari o puwit

Gumamit ng kondom at pampadulas o lubrikasyong *water-based* (tingnan o suriing mabuti ang mga sangkap sa produktong gagamitin at siguraduhing wala itong langis sapagkat ang langis o anumang *oil-based lubricant*, tulad ng mantika sa kusina, *baby oil*, *lotion*, at *petroleum jelly* ay nakababawas ng bisa at proteksyon ng kondom at nakasasama rin sa kalusugan ng babae sa pamamagitan ng pagdulot ng impeksyon) sa bawat penetrasyon sa ari o puwit, anuman ang ipinapasok (daliri, *sex toys*). Huwag maghiraman ng *sex toys* at gumamit ng bagong kondom sa bawat penetrasyon. Huwag gamitin ang *sex toy* sa penetrasyon sa ari kung nagamit na ito sa penetrasyon sa puwit, o magpalit ng kondom sa bawat penetrasyon.

Basta nagkaduda, kahit maliit lamang, kumonsulta agad sa doktor para masuri:

- hindi lalagpas ng 3 linggo matapos maganap ang posibleng pagkahawa ng STI
- hindi lalagpas ng 3 buwan matapos maganap ang posibleng pagkahawa ng HIV

Post-Exposure Treatment

May lunas-pangkagipitan na nagpapaliit sa panganib ng kontaminasyon ng HIV, na tinatawag na *post-exposure treatment*. Ito ay dapat gawin sa loob ng 72 oras pagkatapos ng pakikipagseks o ng insidente ng posibleng pagkahawa. Huwag magatubiling kumonsulta sa doktor o magtungo sa klinika o ospital sa oras ng pangangailangan.

Ilang makatutulong na *website*

Center for Young Women's Health -

www.youngwomenshealth.org

Acon - www.acon.org.au

Women's Health - www.womenshealth.gov

World Health Organization - www.who.int/hiv



STIs & HIV (Mga Sakit na Nakukuha sa Pakikipagseks at Bayrus na Nagpapahina ng Sistemang Imyuno)



Kailangang kumonsulta sa doktor paglitaw ng ilang sintomas

Ang mga gawing sekswal sa pagitan ng mga babae ay naglalapit din sa kanila sa panganib ng HIV at mga STI

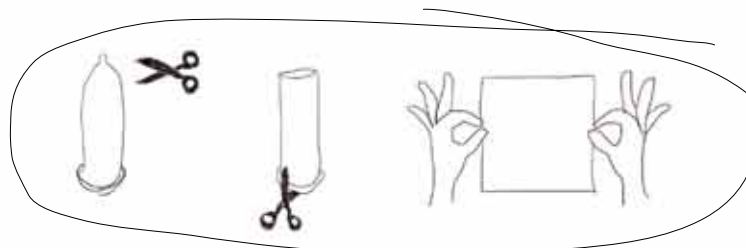


Ang ilan sa mga STI, gaya ng Hepatitis B, ay nakukuha sa halikan



Mahalagang kilalanin ang sariling pangangatawan, at maging alerto sa mga pagbabago nito

Gumawa ng *dental dam* o *latex square* sa pamamagitan ng paggamit ng kondom, sundin ang nasa larawan: gupitin ang dulo nito, pagkatapos ay gupitin nang pahaba, pagkatapos ay ilatag at ilapat o ipatong sa ari ng ka-seks bago gamitin ang bibig



Naililipat ang HIV sa paggamit ng droga o sa hiramang hirenggilya o *straw*

Well-Being (Matiwasay-na-Pagkatao)

mga mito

- Ang mga lesbyana ay hindi nakikisama sa marami, mahirap intindihin, laging may problema, at laging malungkot.
- Ang mga tunay na lesbyana ay *butch*, *masculine*, pangit at napabayaan.
- Ang homoseksualidad ay konseptong kanluranin.

katotohanan

- Hindi batayan ng pagiging masaya o malungkot ang oryentasyong sekswal. Sa kabilang banda, ang *lesbophobia* (takot at galit sa mga lesbyana) ay kadalasang sumisira sa maligayang relasyon ng pamilya at mga kaibigan; at ang *pressure* o panggigipit o pamimilit na pampamilya, panlipunan, o maging pangkultura ay may epekto sa *well-being* ng mga lesbyana. Ang personal na kaligayahan ay nagsisimula sa pamamagitan ng pagtanggap ng iyong oryentasyong sekswal at sa paglikha ng isang mapagmahal na kapaligiran. Maraming lesbyana ang masaya, maunlad at maligaya. Kilalanin at kaibiganin sila!
- Hindi iisa lamang ang tipo ng “babaeng lesbyana” o “babaeng heterosekswal.” Ang lipunan ay nagtatakda ng modelong panlalaki (*masculine model*) at modelong pambabae (*feminine model*). Homosekswal man o hindi, ang hindi pagsunod sa mga itinakdang modelo ay maaaring maging sanhi ng di-mabuting pagtrato sa iyo.
- Hindi limitado sa isa o dalawang lipunan ang homoseksualidad. Halimbawa, sa ilang grupong etniko sa Benin, Kenya, Sudan at South Africa, nagkakasal sila ng babae-sa-babae bago pa man dumating ang mga puting kolonyalista. Sa China, ang pambabaeng homoseksualidad ay ganap na tinanggap sa Ts’ing Dynasty (1644-1911). Gayunman, sa ilang lipunan at komunidad, ang homoseksualidad ay itinatangi, isinusumpa o itinuturing na aktong kriminal na may pataw na pagkakabilanggo o parusang kamatayan.

“Ang kalusugan ay hindi lamang kawalan ng sakit o *infirmary*, kundi isang kalagayan ng ganap na katiwasayang pisikal, mental at sosyal.”

www.who.int

Ang pag-aalaga sa sarili ay kasiya-siya, at nakabubuti sa iyong moral o kalooban. Kaya bakit ipagkakait mo ito sa iyong sarili?

Sa karaniwan, pito sa sampung kanser ay maiuugnay sa estilo-ng-pamumuhay. Ang isang malusog na estilo-ng-pamumuhay ay makakatulong upang lumiit ang mga panganib ng kanser at iba pang sakit.

Ilang payo sa pagpapanatili ng kalusugan: iwasang maging labis sa timbang, huwag masyadong magbibilad sa araw, limitahan ang pag-inom ng alak, huwag manigarilyo, kumain ng malusog at *well-balanced meals*, huwag gumamit ng drogang legal o ilegal, at mag-ehersisyo nang regular.

Mga Adiksiyon

Sa mga sirkulo ng lesbyana, laluna sa malalaking lunsod, ang pagkakataong makapagsama-sama ay karaniwang ipinagpapakahulugan lamang na pagpa-*party*, pagtambay sa *nightclub* at *café*, kung saan madalas ang pagkonsumo ng alak, sigarilyo at droga, legal o ilegal. May mga lesbyanang sa mga ganoong lugar na lamang iniuukol ang buhay-sosyal, habang mayroon din naman na nagkakasya sa iilang kaibigan.

Ang sobrang pag-inom ng alak, o kahit ang moderatong paninigarilyo at paggamit ng droga ay mapaminsala sa kalusugan at may epekto sa iyong pisikal at mental na *well-being*.

Ang pagmamaliit sa panganib ay nangyayari kung nasa impluwensya ng ilang *substances* o kemikal, na nauuwi sa paggawa ng mga aktong sekswal na may peligro ng mga STI. Kung kilala mo ang iyong sarili at kung alam mo ang mga panganib na dulot ng pagkagumon sa alak at droga, mas mapanghahawakan mo ang pagpapasya sa lahat ng oras.

Depresyon

Ang mga lesbyana ay mas malamang na dumanas ng depresyon o labis na kalungkutan kaysa sa *straight* o heterosekswal na babae, dahil sila ay dumaranas ng diskriminasyong nakaugnay sa kanilang oryentasyong sekswal (*lesbophobia*).

Ilang makatutulong na *website*

Lesbian Health Center - www.lesbianhealthinfo.org

Lesbian and Gay Foundation:

The fight against homophobia - www.lgf.org.uk

Avert - www.avert.org

Inilalarawan ng *lesbophobia* ang pagtatakwil, takot, pagkamuhí, karahasan, at diskriminasyon laban sa mga babaeng homosekswal. Dobleng diskriminasyon ang *lesbophobia* dahil ang mga lesbyana ay biktima bilang mga homosekswal (*homophobia*) at bilang mga babae (seksismo).

May mga lesbyanang hindi matanggap o itinatangi ang sariling seksualidad bilang integral at esensyal na bahagi ng kanilang pinagkakakilanlan (*internalized lesbophobia* o pagkamuhí sa sarili bilang lesbyana). Lalong mahirap tanggapin ang pagiging lesbyana kung sila ay itinatakwil ng sariling pamilya o sirkulong panlipunan. Para sa mga lesbyana na nabibilang sa mga minorityang etniko, mahalaga ang aspetong pangkultura. Mahirap ang pagdedesisyon nila: pipiliin ba nila ang mamuhay ayon sa kanilang homoseksualidad o tunay na pagkatao o ang pagkakahiwalay, ganap man o sa bahagi lamang, sa pamilya at sa ilang taong malapit sa kanila?



Well-Being (Matiwasay-na-Pagkatao)

mga mito

- Ang mga lesbyana ay hindi nakikisama sa marami, mahirap intindihin, laging may problema, at laging malungkot.
- Ang mga tunay na lesbyana ay *butch*, *masculine*, pangit at napabayaan.
- Ang homoseksualidad ay konseptong kanluranin.

katotohanan

- Hindi batayan ng pagiging masaya o malungkot ang oryentasyong sekswal. Sa kabilang banda, ang *lesbophobia* (takot at galit sa mga lesbyana) ay kadalasang sumisira sa maligayang relasyon ng pamilya at mga kaibigan; at ang *pressure* o panggigipit o pamimilit na pampamilya, panlipunan, o maging pangkultura ay may epekto sa *well-being* ng mga lesbyana. Ang personal na kaligayahan ay nagsisimula sa pamamagitan ng pagtanggap ng iyong oryentasyong sekswal at sa paglikha ng isang mapagmahal na kapaligiran. Maraming lesbyana ang masaya, maunlad at maligaya. Kilalanin at kaibiganin sila!
- Hindi iisa lamang ang tipo ng “babaeng lesbyana” o “babaeng heteroseksual.” Ang lipunan ay nagtatakda ng modelong panlalaki (*masculine model*) at modelong pambabae (*feminine model*). Homoseksual man o hindi, ang hindi pagsunod sa mga itinakdang modelo ay maaaring maging sanhi ng di-mabuting pagtrato sa iyo.
- Hindi limitado sa isa o dalawang lipunan ang homoseksualidad. Halimbawa, sa ilang grupong etniko sa Benin, Kenya, Sudan at South Africa, nagkakasal sila ng babae-sa-babae bago pa man dumating ang mga puting kolonyalista. Sa China, ang pambabaeng homoseksualidad ay ganap na tinanggap sa Ts’ing Dynasty (1644-1911). Gayunman, sa ilang lipunan at komunidad, ang homoseksualidad ay itinatangi, isinusumpa o itinuturing na aktong kriminal na may pataw na pagkakabilanggo o parusang kamatayan.

“Ang kalusugan ay hindi lamang kawalan ng sakit o *infirmary*, kundi isang kalagayan ng ganap na katiwasayang pisikal, mental at sosyal.”

www.who.int

Dumarating ang mahihirap na panahon sa buhay ng lahat ng tao. Importanteng malaman mo kung paano ka magkakaroon ng mga taong mapagmahal at nakakaunawa, na makikinig sa iyo sa panahong kailangan mong magpahayag ng damdamin.

Pwede ka ring umugnay sa mga pangkat o *health professionals* para sa tulong na sikolohikal o terapi.

Ang paghingi ng tulong ay hindi tanda ng kahinaan, bagkus, katibayan ito na humahakbang ka nang tumpak sa pamumuhay bilang taong may-isip.

Ang depresyon ang karamdaman, hindi ang homoseksualidad.

Mahalagang huwag uminom ng de-resetang gamot kung walang payo ng doktor: may panganib ang pagrereseta-sasarili ng mga gamot na *anti-depressant* o *anti-anxiety*.

Paglaladlad (*Coming Out*)

Upang hindi na ipinaglilihim ang homoseksualidad, upang mamuhay nang totoo sa sarili, at upang umunlad at bumuti ang pagkatao, kailangang mamuhay ka nang hayagan sa

piling ng malalapit na kaibigan. Matutupad ito sa pamamagitan ng proseso ng “paglaladlad.” Hindi ito nangangahulugan na kailangang ibulgar mo ang lahat sa buong mundo, sa bawat pagkakataon at sirkumstansya ng buhay. Nasa sa iyo ang desisyon kung maglaladlad ka, kung kailan, saan, at kung kanino. At tandaan, hindi obligasyon ninuman na magladlad para lamang “maki-gaya o maki-uso.”

Kung nagpasya ka nang magladlad, narito ang ilang dapat isaisip:

- Piliin ang taong unang pagtatapatan mo.

- Piliin ang panahong maluwag sa iyong pagtatapat.

- Alalahanin mong maaaring hindi agad matatanggap ng taong pinagtapatan mo ang iyong sasabihin.

- Ihanda mo ang isang lugar na maaari mong takbuan sakaling hindi maging maganda ang

resulta ng iyong paglaladlad, o isipin mo kung sino ang pwedeng sumuporta sa iyo sa ganoong sitwasyon.

At sa mga doktor at *medical professionals*?

Nasa bawat tao ang desisyon kung hanggang saan niya kayang ilahad ang kanyang oryentasyong sekswal. Wala siyang obligasyon sa kanino man na aminin o pag-usapan ito.

Ang pagiging lesbyana ay hindi direktang sanhi ng kanser o ng anumang sakit, pero maaari itong magkaroon ng di-tuwirang impluwensya.

Anuman ang maging desisyon mo, importanteng may tiwala ka sa iyong doktor. Kung wala kang tiwala, huwag mag-alanganin na humanap ng ibang doktor na mapagkakatiwalaan.

Ilang makatutulong na *website*

Lesbian Health Center - www.lesbianhealthinfo.org

Lesbian and Gay Foundation:

The fight against homophobia - www.lgf.org.uk

Avert - www.avert.org



Well-Being (Matiwasay-na-Pagkatao)



Mahalagang tayo ay napapaligiran ng mga taong mapagmahal at nakakaunawa, na makikinig sa atin kung kailangan nating maglahad ng damdamin.

Ang sobrang pagkonsumo ng alak, o kahit na ang moderatong paninigarilyo at paggamit ng droga ay mapaminsala sa kalusugan ng tao.



Ang depresyon ang karamdaman, hindi ang homosekswalidad.



Kumain ng masustansiya at *balanced meals*.



Regular na mag-ehersisyo.





Building Community Strength.
Fueling Community Growth.

Ipadala ang mga tanong, puna o mungkahi:

Email inquiry@galangphilippines.org, galangphilippines@gmail.com

Facebook [GALANG Philippines](#)

Website www.galangphilippines.org

Telefax +63 2 435 4103

Mobile +63 927 293 3731

Address Unit 312 Llanar Building, 77 Xavierville Avenue corner B. Gonzales Street
Loyola Heights, Quezon City, Metro Manila 1108, Philippines