

KESEHATAN LESBIAN: fakta dan mitos

HAK setiap orang untuk SEHAT diakui dalam berbagai perjanjian internasional dan regional sebagai bagian fundamental dari hak asasi manusia. Banyak negara di seluruh dunia yang telah memasukkan HAK untuk SEHAT dalam konstitusi mereka. Ini berarti bahwa pemerintah harus menciptakan kondisi yang tepat sehingga setiap warga negara dapat menikmati kondisi sehat yang terbaik.

Selama ini, ada banyak sekali mitos yang berkembang seputar kesehatan, dan ketika menyoal kesehatan lesbian, mitos yang berkembang menjadi berlapis karena berkaitan dengan orientasi seksual dan identitas gender. Di sisi lain, minimnya informasi dan kampanye kesadaran publik mengenai kesehatan lesbian, menjadikan lesbian menerima dan percaya dengan mitos dan stigma yang berkembang tersebut. Begitu pula halnya dengan para petugas kesehatan seperti dokter, perawat, dll.

Walaupun pandangan keliru dan stereotype mengenai kesehatan perempuan dan homoseksualitas secara umum masih berkembang, kami hanya akan fokus secara khusus pada informasi kesehatan lesbian.

Tema yang kami angkat dalam kit kesehatan lesbian ini adalah mengenai: Payudara, Kanker Serviks, HIV, Infeksi Menular Seksual (IMS) dan bagaimana lesbian menjalani kehidupan yang sehat. Ilustrasi mencerminkan isi teks. Lembaran ini juga dapat digunakan secara individual dan tersedia dalam bahasa Perancis, Belanda serta Inggris.

Informasi kit kesehatan lesbian ini bertujuan untuk:

- Meningkatkan kesehatan lesbian
- Membongkar mitos dan stereotype seputar kesehatan lesbian
- Lesbian menjadi otonom dan memahami kesehatan mereka dalam berkomunikasi dengan tenaga kesehatan maupun pada saat mengakses layanan kesehatan

Kuis di mitos dan fakta yang berhubungan dengan kesehatan lesbian ini akan membantu kamu untuk bermain dengan teman dan menguji pengetahuan kamu. Kuis ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran lesbian melalui kegiatan training dan lokakarya.

Silakan bagi informasi kit lesbian ini kepada teman-teman kamu lainnya secara bebas.

Kit Kesehatan Lesbian: Mitos dan Fakta ini diterbitkan oleh Ardhanary Institute atas dukungan RutgersWPF. Sumber materi dan ilustrasi kit diterjemahkan dan diadopsi dari kit "Lesbian Health: myths and realities" yang diterbitkan oleh International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA) dengan dikoordinir oleh Patricia Curzi sebagai Project Coordinator ILGA dan the Belgian Foundation against Cancer serta the help of Belgian groups. Graphic Design oleh Auroredidit

*Dengan menggunakan kata "LESBIAN", berarti setiap perempuan yang tertarik kepada perempuan lain dan mengidentifikasi dirinya sebagai lesbian, biseksual, butchie, FTM (transgender perempuan ke laki-laki), androgin, queer, atau yang tidak terwakili oleh salah satu katagori ini. Kami memutuskan untuk menggunakan kata "lesbian" karena itu yang paling luas, bahkan untuk kamu yang tidak mengidentifikasi diri seperti itu.

Informasi Website:
women@ilga.org
www.ilga.orgmake a donation:
www.ilga.org
www.cancer.beSeptember 2011
<http://minoritywomeninaction.co.ke/>



Ardhanary Institute
LBT Research, Publishes
and Advocacy Centre

Jl. Amil No. 56 , Pejaten Barat -Jakarta Selatan



RutgersWPF



November 2011

KESEHATAN LESBIAN: fakta dan mitos

Quizz

Mengungkap mitos,
Mari bermain bersama kami!

1 • Lesbian perlu pemeriksaan ginekolog secara teratur

Benar

Salah

2 • Lesbian beresiko lebih tinggi terkena kanker payudara daripada perempuan heteroseksual

Benar

Salah

3 • Hubungan seksual sesama perempuan tidak beresiko tertular HIV

Benar

Salah

4 • Lesbian kebal terhadap infeksi menular seksual (IMS)

Benar

Salah

5 • Lesbian yang berpakaian feminine bukan lesbian "asli"

Benar

Salah

6 • Hubungan cinta kasih sesama perempuan kurang serius dibanding hubungan heteroseksual

Benar

Salah

1 • BENAR

Lesbian sangat jarang berkonsultasi dengan ginekolog dibanding perempuan heteroseksual karena kunjungan ke ginekolog dipersepsikan berhubungan dengan kontrasepsi dan kehamilan. Tes medis ini dapat mendeteksi IMS dan beberapa kanker seperti kanker payudara dan kanker leher rahim. Itulah sebabnya tes ginekolog sangat penting untuk semua perempuan, dari segala usia, apapun orientasi seksual mereka.

[Untuk informasi detail silakan lihat halaman mengenai payudara dan kanker leher rahim.](#)

2 • KEMUNGKINAN BENAR

Secara umum sebetulnya hampir semua perempuan beresiko terkena kanker payudara. Mengonsumsi alkohol dan tembakau yang berlebihan juga sangat berkaitan erat dengan hal ini. Fakta banyaknya lesbian yang tidak memiliki anak beresiko terkena kanker payudara dibanding perempuan heteroseksual menunjukkan bahwa lesbian memang

lebih beresiko terkena kanker payudara.

[Untuk informasi detail silakan lihat halaman mengenai payudara dan kanker leher rahim.](#)

3 • SALAH

Semua perempuan beresiko tinggi tertular HIV termasuk perempuan lesbian. Beberapa kasus HIV dalam relasi sesama perempuan sudah teridentifikasi (meskipun penelitian pada isu ini masih sangat minim). Hal ini membuktikan bahwa praktek seksual sesama perempuan beresiko terkena HIV.

[Untuk informasi detail silakan lihat halaman mengenai HIV dan IMS](#)

4 • SALAH

Seperti halnya heteroseksual, lesbian memiliki perilaku seksual yang beragam. Mereka bisa saja tertular IMS baik dari perempuan maupun laki-laki. Penularan IMS adalah sebuah fakta yang bisa terjadi kepada siapa saja.

[Untuk informasi detail silakan lihat halaman mengenai HIV dan IMS](#)

5 • SALAH

Seperti halnya perempuan heteroseksual, lesbian memiliki

ekspresi dan identitas yang beragam. Konstruksi baku mengenai maskulin dan feminin yang dikembangkan oleh masyarakat tidaklah sesuai dengan keragaman ekspresi dan identitas lesbian. Sebetulnya setiap orang bebas berekspresi sesuai keinginannya, apapun orientasi seksual mereka..

[Untuk informasi detail silakan lihat Hidup Sehat](#)

6 • False SALAH

Hubungan sesama perempuan seringkali dipandang masyarakat sebagai hubungan main-main dan tidak abadi. Pada dasarnya cinta tidak mengenal orientasi seksual. Ketika mencintai, perasaan yang dimiliki oleh seseorang apakah ia homoseksual atau heteroseksual adalah sama. Pengakuan dan penerimaan terhadap relasi lesbian, terutama oleh teman-teman dan keluarga menguatkan rasa percaya diri lesbian dalam membangun relasi.

[Untuk informasi detail silakan lihat halaman mengenai Hidup Sehat](#)

Design/Illustration:
Aurore de Boncourt

Coordination / Writing:
Patricia Curzi

Translation/proofreading from French:
Andrew T. Damron and Tom Hoemig

Kuis ini terinspirasi dari The Swiss organization Sante plurielle.
www.sante-plurielle.ch



Kanker Payudara & Kanker Leher Rahim

mitos

- Lesbian tidak perlu pemeriksaan ginekolog secara teratur
- Lesbian beresiko lebih tinggi terkena kanker payudara daripada perempuan heteroseksual

fakta

- Tes medis ginekologi dapat mendeteksi IMS dan beberapa kanker seperti kanker payudara dan kanker leher rahim. Itulah sebabnya tes ginekolog sangat penting untuk semua perempuan dari segala usia, apapun orientasi seksual mereka.
- Secara umum sebetulnya hampir semua perempuan beresiko terkena kanker payudara. Mengonsumsi alkohol dan tembakau yang berlebihan juga sangat berkaitan erat dengan hal ini. Fakta banyaknya lesbian yang tidak memiliki anak beresiko terkena kanker payudara dibanding perempuan heteroseksual menunjukkan bahwa lesbian memang lebih beresiko terkena kanker payudara.

Kanker Payudara

Kanker payudara juga terjadi kepada perempuan yang mencintai perempuan

Dalam banyak kasus, berikut ini adalah faktor-faktor resiko penyebab:

- Karena takut pada reaksi homophobia, atau karena mereka tidak menggunakan kontrasepsi sesering perempuan lainnya, maka lesbian jarang berkonsultasi pada ginekolog. Padahal pemeriksaan awal dapat mendeteksi kanker payudara secara dini.
- Lesbian yang memutuskan untuk tidak memiliki anak beresiko tinggi untuk terkena kanker payudara.
- Studi menunjukkan bahwa banyak lesbian menggunakan alkohol dan

tembakau secara berlebihan

Faktor-Faktor Risiko

Menjadi seorang perempuan / usia, terutama dari usia 50 / mempunyai riwayat satu atau lebih kasus kanker payudara dalam keluarga kamu / Memiliki kelainan non-kanker tertentu pada payudara kamu / Tidak memiliki anak atau memiliki anak pertama setelah usia 30 / menstruasi sebelum usia 12 / menopause setelah usia 52/ Menggunakan hormon untuk beberapa tahun dimulai

saat menjelang menopause / menggunakan alkohol atau tembakau secara berlebihan / Kelebihan berat badan / pekerjaan dibelakang meja terus menerus.

Gejala

Setiap perubahan di daerah payudara kamu harus diperhatikan, seperti:

adanya benjolan di permukaan payudara / **keluarnya cairan dari puting payudara / berbeda tekstur atau warna kulit atau areola / eksim sekitar areola atau puting / puting yang terbalik / adanya pertumbuhan sesuatu disekitar payudara atau ketiak / perubahan sensibilitas, perubahan dalam penampilan payudara atau dalam ukurannya.**

NAMUN tidak satupun dari anomali ini secara otomatis menunjukkan bahwa kamu mengidap kanker. Pada tahap awal, kadangkala gejala tampak kurang terlihat, itu sebabnya mengapa pemeriksaan dianggap penting.

Pencegahan Gaya Hidup

Tidak ada gaya hidup yang dapat memberikan jaminan 100 % untuk menghindari kanker. Namun penting untuk meminimalkan semua risiko: hindari kelebihan berat badan, rutin melakukan kegiatan fisik, batasi limit kamu dalam konsumsi alkohol, tidak merokok, makan makanan seimbang dan bervariasi.

Pemeriksaan diri

Setiap bulan kamu harus memeriksa payudara kamu sendiri. Ini dimulai

pada usia 25 tahun. Idealnya satu minggu setelah menstruasi. Jika kamu melihat perubahan atau anomali di payudara kamu yang berbeda dari bulan berikutnya, konsultasikan ke dokter bahkan jika perlu lakukan pemeriksaan.

Pemeriksaan Mammogram dan USG

Test ini mendeteksi kanker dini sebelum gejala kanker terlihat atau teraba. Semakin dini kanker terdeteksi, semakin baik kesempatan pemulihan dan menghindari operasi. Di beberapa negara pemeriksaan dilakukan secara gratis untuk perempuan dari usia 50 sampai 69 tahun.

Kanker Leher Rahim (Serviks)

Di negara-negara berkembang, kanker serviks adalah pembunuh utama kaum perempuan dibanding dengan kanker lainnya. Hal ini terjadi karena kondisi sosiologis dan medis yang spesifik.

Faktor-Faktor Risiko

Faktor utama kanker leher rahim adalah infeksi kronis oleh jenis HPV (Human Papilloma Virus), dan factor berikutnya adalah merokok. Antara 85% dan 90% dari kanker serviks berkembang setelah infeksi kronis oleh HPV. Setiap perempuan yang telah melakukan hubungan seks baik sesama perempuan atau hubungan heteroseksual dapat ditulari oleh HPV. Infeksi HPV sangat menular dan ditularkan melalui kontak

seksual dengan atau tanpa penetrasi. Kebanyakan infeksi berlalu tanpa terlihat dan sembuh spontan tanpa efek. Namun, dalam kasus tertentu, infeksi bisa menjadi kronis dan meninggalkan lesi pra-kanker sekitar leher rahim yang dapat berkembang menjadi kanker.

Gejala

Pada tahap awal biasanya gejala tidak terlihat. Namun patut diwaspadai jika siklus menstruasi kamu tiba-tiba tidak stabil dan tidak ada darah yang keluar. Gejala lainnya yang harus diwaspadai adalah setelah menopause atau setelah aktivitas seksual keluar cairan putih seperti lendir yang berlebih, tanpa rasa sakit. Sebaiknya kamu segera memeriksakan diri jika muncul gejala-gejala ini karena bisa saja ini berhubungan dengan kanker.

Pencegahan

Pemeriksaan (papsmears) dan vaksinasi terhadap HPV (disarankan bagi perempuan sebelum hubungan seksual pertama mereka). Ini merupakan cara penting sebagai pencegahan dan gaya hidup sehat. Tidak merokok, atau berhenti untuk merokok, adalah hal yang bermanfaat bukan hanya untuk

kesehatan secara umum, tetapi juga untuk memperkecil resiko dari kanker serviks.

Pemeriksaan dengan Pap Smear

Kanker serviks adalah salah satu jenis kanker yang jarang terdeteksi dan terobati secara dini. Oleh karena itu, penting bagi semua perempuan melakukan pemeriksaan ginekologi rutin setiap tahunnya. Setiap perempuan disarankan untuk melakukan papsmear pertamanya dimulai sejak tahun pertama setelah hubungan seksualnya atau pada usia 18 atau 25 tahun (rekomendasi usia berbeda ditaji negara). Pemeriksaan ini memungkinkan teridentifikasinya lesi pra kanker dan, jika perlu, pengobatan.

Vaksinasi Terhadap HPV

Sejak tahun 2008, ada dua vaksin yang dapat menurunkan hampir 70% infeksi HPV penyebab kanker serviks. Di beberapa negara vaksinasi dilakukan gratis untuk remaja dan perempuan muda.

Namun, walaupun kamu telah melakukan vaksinasi HPV, bukan berarti kamu tidak perlu lagi melakukan pemeriksaan rutin/papsmear. Pemeriksaan rutin/papsmear harus tetap kamu lakukan.

Informasi 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

Kanker Payudara & Kanker Leher Rahim

Semakin usiamu bertambah, kamu semakin beresiko terhadap kanker payudara



Vaksinasi sangat mengurangi risiko kanker serviks.



Memeriksa sendiri payudara merupakan latihan penting sebagai pemeriksaan dan pencegahan kanker payudara secara dini.



Test ginekologi (papsmears dan mammografi) secara teratur membantu kamu mendeteksi dan menjaga payudara serta resiko dari kanker serviks. Bicaralah dengan dokter kamu tentang hal itu



Infeksi HPV ditularkan melalui seks yang tidak sehat dengan jenis kelamin yang sama atau hubungan heteroseksual.

IMS & HIV

mitos

- Hubungan seksual sesama perempuan bukanlah pengalaman seksual yang sesungguhnya.
- Relasi seksual sesama perempuan tidak beresiko tertular HIV
- Seorang lesbian tidak mungkin mempunyai relasi seksual dengan laki-laki

Fakta

• Wacana mengenai seksualitas perempuan baru berkembang pada akhir tahun 1960-an. Ketika perjuangan hak-hak perempuan terjadi. Jika kelompok lesbian mendapatkan manfaat dari perjuangan hak-hak seksual perempuan, seharusnya keyakinan bahwa seksualitas lesbian bukan pengalaman seksualitas yang sesungguhnya tidak akan berkembang, begitu juga dengan anjuran NO SEX agar tidak kena IMS.

• Resiko penularan HIV antar perempuan memang sangat kecil, tetapi ada. Beberapa kasus HIV dalam relasi sesama perempuan sudah teridentifikasi (meskipun penelitian pada isu ini masih sangat minim). Hal ini membuktikan bahwa praktek seksual sesama perempuan beresiko terkena HIV..

• Tidak hanya seksualitas lesbian, ada banyak seksualitas lainnya. Misalnya beberapa perempuan yang tidak mengidentifikasi seksualitasnya. Mereka memiliki relasi seksual secara cair baik dengan laki-laki maupun perempuan. Di beberapa negara, ada banyak perempuan, apakah heteroseksual atau bukan, menikah untuk mempunyai anak atau bertahan hidup secara ekonomi.

Sebagai hasil, muncullah mitos bahwa lesbian tidak beresiko terhadap IMS dan HIV sehingga dapat menjadi salah satu seks alternative yang sehat secara medis.

Informasi 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

IMS

Infeksi Menular Seksual

Kenali tubuhmu dengan baik

Penting bagi kamu untuk mengenali tubuh kamu sendiri, terutama menyadari setiap perubahan yang terjadi. Kenalilah organ seksualmu sehingga kamu mengetahui bagaimana organ seksualmu dalam kondisi normal (misalnya penampilan vagina, warna dan siklus menstruasi), dengan mengenali organ seksualmu maka ketika terlihat perubahan yang tidak sewajarnya (misal tampilan yang berbeda, berbau atau warna yang memerah, muncul jerawat atau ada luka) pada organ seksualmu, kamu akan segera mengetahuinya. Perhatikan semua perubahan yang terjadi, beberapa gejala dapat menjadi tanda-tanda IMS.

Penularan IMS

Ada berbagai jenis IMS yang penularannya melalui cairan seksual atau melalui darah (baik melalui luka atau hubungan seksual). Jika dua perempuan tidak menggunakan perlindungan saat berhubungan seks, mereka dapat menularkan dan tertular HIV atau IMS (misalnya Chlamydia, HPV, dan Sifilis).

Gejala-gejala IMS

Berikut ini adalah gejala-gejala yang sering berhubungan dengan IMS:

Vagina panas seperti terbakar, gatal, ada kutil sekitar vulva atau anus/ vagina, terjadi pembekakan pada vagina disertai warna,

bau dan rasa sakit. / Atau terasa terbakar pada vagina selama atau setelah berhubungan seks / terasa terbakar saat buang air kecil / sakit yang tidak biasa pada sepanjang bagian bawah lambung kamu, pendarahan di luar masa haid, kista – terutama di sekitar pangkal paha dan demam.

HIV

Human Immunodeficiency Virus

HIV adalah virus yang bertanggung jawab untuk Acquired Immunodeficiency Sindrom (AIDS).

HIV menyebabkan masalah serius pada kekebalan tubuh manusia yang dapat menyebabkan kematian bagi orang yang terinfeksi. Meskipun HIV & AIDS belum bisa disembuhkan, orang yang hidup dengan HIV dapat terhindar dari AIDS jika senantiasa rutin memeriksakan diri dan menjaga kesehatannya. Orang yang hidup dengan HIV mengalami beragam bentuk diskriminasi karena anggapan bahwa HIV dan AIDS dapat menular (AIDSPhobia).

HIV tidak ditularkan melalui:

- Jabat tangan
- Keringat atau air mata
- Gigitan serangga
- Dudukan toilet
- Berenang di kolam renang umum
- Berbagi makanan
- Menggunakan pakaian, handuk atau telepon dari seseorang yang terinfeksi.

HIV dan IMS ditularkan melalui:

- Hubungan seksual: pertukaran cairan, pertukaran darah (termasuk darah haid), pembuangan vagina, sperma, atau melalui luka pada kulit atau bahkan oleh lendir (dari mulut, vagina, atau dubur)
- Jarum suntik: berbagi jarum suntik atau sedotan untuk dalam pemakaian narkoba yang dapat terkontaminasi melalui darah.
- Melalui air susu ibu.

Certain sexual practices between women have some risks:

Praktek seksual sesama perempuan yang beresiko tinggi terkena IMS dan HIV:

- Melakukan oral ke cunnilingus (mulut-vagina) pada saat menstruasi dan anilingus (mulut-anus)
- Saling menggosok antar vagina
- Menggunakan sex toy/dildo yang sama dengan pasangan seksual
- Penetrasi vagina atau dubur (dengan menggunakan jari, sex toy, fisting)
- praktek-praktek Sadomasochist yang menggunakan kontak darah dan atau lendir

Resiko terkena HIV kecil tetapi beresiko tinggi terkena IMS:

Oral ke mulut vagina dan mulut anus pada saat tidak menstruasi

Tidak ada resiko penularan HIV: masturbasi dan berciuman.

Namun, ada beberapa IMS yang dapat tertular melalui ciuman

(misalnya, Hepatitis B).

Bagaimana melindungi diri kamu? Untuk aktivitas seksual oral ke mulut vagina dan anus

Untuk menghindari kontak langsung antara mulut kamu dengan vagina atau lendir anus/ dubur dari pasangan seksual kamu, gunakanlah dental dam atau lateks persegi (lihat ilustrasi).

Untuk penetrasi vagina dan anal

Gunakan kondom dan pelumas cair untuk setiap penetrasi awal vagina atau anal, apa pun yang akan dimasukkan (jari, sex toy). Jangan berbagi sex toy atau menggunakan sex toy yang sama. Gantilah kondom kamu setiap melakukan penetrasi. Jangan menggunakan sex toy yang sama untuk penetrasi vagina jika sudah digunakan untuk penetrasi anal, atau ganti kondom anda jika melakukan penetrasi kedua.

Jika kamu merasa terkena IMS atau HIV, konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan hasil test:

- Minimal 3 minggu setelah merasa ada gejala yang mencurigakan tertular IMS
- Minimal 3 bulan setelah diketahui tertular HIV, carilah pertolongan pengobatan

Pengobatan Pasca Tertular

Ada pengobatan darurat yang dapat mengurangi resiko kontaminasi HIV, disebut pengobatan pasca tertular, yang akan diambil dalam waktu 72 jam paling lambat setelah terinfeksi.

IMS & HIV



Kamu harus berkonsultasi dengan dokter jika mengalami beberapa gejala mencurigakan.

Praktek seksual sesama perempuan juga beresiko tertular HIV dan IMS

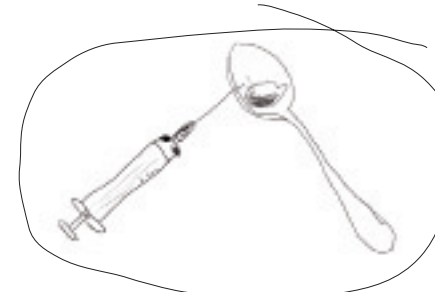
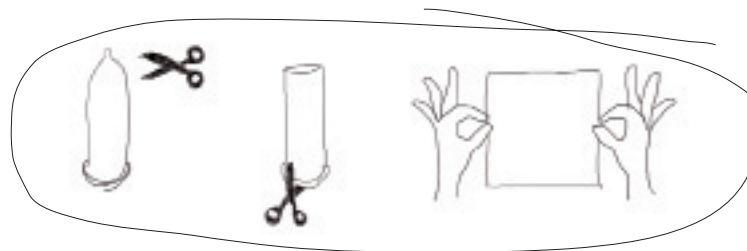


IMS tertentu seperti Hepatitis B dapat ditularkan melalui ciuman



Kenalilah tubuh kamu dan sadari setiap perubahan

Buat dental dam atau lateks persegi dari bahan kondom



Kamu dapat tertular HIV melalui narkoba atau melalui jarum suntik yang digunakan

Hidup Sehat

mitos

- Para lesbian hidup terisolasi, tidak stabil secara kejiwaan, depresi dan tidak bahagia
- Lesbian yang "asli" adalah butchie, berpenampilan maskulin, jelek dan garang
- Homoseksual adalah konsep Barat

fakta

- Orientasi seksual seseorang tidak dipengaruhi oleh apakah kamu adalah orang yang berbahagia atau tidak. Justru lesbophobia menjadi penyebab hancurnya kebahagiaan sebuah keluarga dan pertemanan serta kehidupan social seorang lesbian, lesbophobia melahirkan tekanan social yang berdampak kepada kehidupan sehat lesbian. Karena itu, kebahagiaan harus dimulai dari dirimu sendiri dengan menerima orientasi seksual kamu dan berbagi cinta kepada lingkungan sosial di sekitarmu. Banyak lesbian yang hidup berbahagia, sejahtera dan sukses. Kunjungilah mereka.
- Homoseksual tidak melanggar tatanan sebuah masyarakat. Ada banyak sejarah kelompok masyarakat yang dapat menerima keberadaan mereka. Misalnya di Benin, Kenya dan Afrika Selatan diperbolehkan praktek seksual sesama perempuan bahkan untuk menikah. Hal ini terjadi sebelum jaman kolonial masuk. Di China, perempuan homoseksual diterima oleh Dinasti Ts'ing (1644-1911). Hal ini bertolak belakang dengan kondisi sekarang dimana banyak kelompok masyarakat yang menolak homoseksualitas dengan menstigmatisasi atau mengkriminalkan mereka dengan ancaman penjara atau hukuman mati.

"Kesehatan bukan hanya berhubungan dengan ada atau tidak adanya penyakit atau lemahnya kondisi tubuh seseorang. Tetapi adalah keadaan lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan social."

www.who.int

Informasi websites

Lesbian Health Center - www.lesbianhealthinfo.org
Lesbian and Gay Foundation: The fight against homophobia - www.lgf.org.uk
Avert - www.avert.org

Merawat diri sendiri itu menyenangkan, dan baik untuk peyemangat diri kamu. Jadi, mengapa menolaknya?

Rata-rata tujuh dari sepuluh ancaman kanker terkait dengan gaya hidup kita. Gaya hidup yang sehat dapat membantu mengurangi risiko kanker dan penyakit lainnya.

Beberapa saran untuk membuatmu tetap sehat: menghindari kelebihan berat badan, jangan berjemur dibawah matahari terlalu lama, membatasi jumlah alkohol yang kamu konsumsi, tidak merokok, makan makanan sehat dan seimbang, tidak menggunakan narkoba, dan melakukan kegiatan olahraga fisik secara teratur.

Kecanduan

Di kalangan lesbian, khususnya di kota-kota besar, kesempatan untuk bertemu dengan sesama teman lesbian biasanya saat ada pesta, di klub malam dan kafe, dimana konsumsi alkohol, tembakau, dan obat-obatan, legal atau ilegal, lebih mudah diakses. Beberapa lesbian memilih kehidupan sosial mereka secara eksklusif di lingkungan seperti ini, sedangkan yang lain lebih memilih menghabiskan waktu dalam lingkaran teman yang terbatas.

Mengonsumsi alkohol yang berlebihan, atau penggunaan tembakau atau narkoba akan

memperburuk kesehatan kamu dan berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

Keadaan tidak sadar karena pengaruh zat-zat tertentu dapat berisiko terhadap pelularan IMS. Cintailah dirimu sendiri dan sadarilah risiko ketergantungan pada obat-obatan atau zat tertentu, karena hal itu tidak akan membantu kamu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Depresi

Lesbian beresiko mengalami depresi lebih tinggi dibanding perempuan heteroseksual, karena orientasi seksual mereka didiskriminasi (lesbophobia).

Lesbophobia adalah penolakan, ketakutan, kebencian, kekerasan dan diskriminasi terhadap homoseksual perempuan. Lesbophobia merupakan diskriminasi ganda yaitu diskriminasi karena lesbian adalah homoseksual (homophobia) dan lesbian adalah perempuan (seksisme).

Beberapa lesbian tidak menerima seksualitas mereka sebagai bagian integral dan esensial dari identitas mereka (menginternalisasi lesbophobia). Bahkan akan jauh lebih sulit untuk menerima jika mereka ditolak oleh keluarga atau lingkaran sosial. Bagi banyak lesbian yang berasal dari etnis minoritas, aspek budaya memainkan peranan penting. Mereka dihadapkan pada pilihan sulit antara hidup

sebagai homoseksual atau menghentikannya atau tetap menjalaninya dan memutuskan hubungan dengan keluarga dan teman-teman dekat.

Bagaimana melewati saat-saat sulit.

Penting untuk mengetahui bagaimana mencintai diri sendiri, dan yakinlah pasti ada sahabat yang akan mendengarkan ketika kamu membutuhkannya.

Kamu juga dapat menghubungi kelompok dukungan atau petugas kesehatan profesional untuk bantuan psikologis dan terapi.

Meminta bantuan bukan merupakan tanda kelemahan, melainkan adalah bukti bahwa kamu mengambil langkah yang tepat untuk bertanggung jawab atas hidup kamu sebagai orang dewasa.

Depresi merupakan penyakit, homoseksualitas bukan penyakit

Hindari mengonsumsi obat tanpa nasihat dokter:

Obat anti-depresi atau obat-obatan lainnya untuk menetralkan kecemasan, karena dapat membahayakan diri sendiri

Coming out

Untuk tidak hidup sebagai lesbian yang tertutup, untuk menjadi diri sendiri dan untuk dapat berkembang maka kamu membutuhkan beberapa teman dekat yang bisa kamu dapat

dengan melalui proses coming out. Ini bukan berarti bahwa kamu harus terbuka kepada semua orang setiap waktu dan dalam setiap keadaan..

Setiap orang berhak membuat keputusan untuk dirinya sendiri, kapan, dan dengan siapa kita coming out. Dalam hal ini, kamu tidak berkewajiban melakukannya karena orang lain. Kamu melakukannya karena keinginanmu sendiri.

Jika kamu membuat pilihan untuk coming out, ada beberapa hal penting yang perlu kamu pikirkan:

- Pilihlah orang yang kamu inginkan untuk terbuka
- Pilihlah waktu yang tepat kapan kamu merasa nyaman untuk mengatakannya
- Hormati orang tersebut jika sulit menerima kamu, mungkin ini bukan waktu yang tepat
- Ingatlah tempat di mana kamu bisa pergi jika kamu tertekan dengan pengalaman ini, atau pikirkan teman dekat yang dapat mendukung kamu.

Bagaimana dengan tenaga medis profesional?

Setiap orang berhak memilih kapan ia merasa nyaman untuk berbicara tentang orientasi seksualnya. Orientasi seksual bukan penyebab langsung terkena penyakit kanker atau penyakit lain, tetapi dapat memiliki pengaruh secara tidak langsung. Apapun keputusan yang kamu buat, itu penting. Kamu harus merasa yakin dengan dokter tersebut. Jika kamu tidak menginginkan terbuka, kamu dapat menceritakannya kepada orang lain atau dokter lainnya.

Hidup Sehat



Hal penting, hidupilah dengan penuh cinta, senantiasa positif terhadap semua orang dan mendengarkan apa yang kamu butuhkan untuk dapat hidup sehat

Hindari mengkonsumsi alkohol dan tembakau berlebih karena mengganggu kesehatanmu



Depresi adalah penyakit, bukan homoseksualitas



Makan secara teratur



Berolah raga secara teratur

