



Lesbische und bisexuelle Frauen und Frauen, die mit Frauen sexuell aktiv sind, teilen viele Gesundheitsanliegen mit anderen Menschen.

*Unsichtbarkeit und Diskriminierung von homo- und bisexuellen Lebensweisen in der Gesellschaft bedeuten jedoch, dass lesbische und bisexuelle Frauen **andere Erfahrungen in der Gesundheitsversorgung** machen als die heterosexuelle Mehrheit.*

*Darüber hinaus gibt es Gesundheitsbereiche, in denen besondere **Fachkompetenz** für eine gute Versorgung wichtig ist:*

- * Wie berate ich eine lesbische Klientin im Coming-out?*
 - * Meine Patientin benötigt ein neues Hüftgelenk – in welcher chirurgischen Klinik ist sie gut aufgehoben und sicher vor Diskriminierung?*
 - * Wie kann ich meine frauenärztliche Praxis zu einem freundlichen Ort für lesbische Patientinnen machen?*
- Für all diese Fragen ist spezifisches **Fachwissen und Aufgeschlossenheit** nötig.*

Für lesbische und bisexuelle Frauen und Fachkräfte im Gesundheitswesen ist es wichtig, sich die Anliegen und Bedürfnisse von lesbischen/bisexuellen Frauen in der Gesundheitsversorgung bewusst zu machen.

Sichtbarkeit unterschiedlicher Lebensweisen, Respekt und Akzeptanz für lesbische und bisexuelle Frauen fördert deren Gesundheit.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Soziale Situation und Lebensbedingungen können als unterstützend oder auch belastend für die psychische Gesundheit erlebt werden. Das Nicht-Wahrnehmen homosexueller Lebensweisen, Diskriminierung und Gewalt gegen lesbische und bisexuelle Frauen führen zu Stress, der die seelische Gesundheit beeinträchtigen kann. Als Frauen in dieser Gesellschaft, als Frau mit Migrationserfahrung, mit Behinderung ... erleben homo- und bisexuelle Frauen zudem häufig eine **Mehrfachdiskriminierung**. Demgegenüber stehen viele Stärken, die sie alleine und in Gemeinschaft entwickeln. Wenn die Belastungen zu groß werden und bei psychischen Problemen, können lesbefreundliche Beratungsstellen und Psychotherapeut/inn/en helfen.

KINDERWUNSCH

Viele lesbische und bisexuelle Frauen wünschen sich Kinder – alleine, mit einer Partnerin, mit dem schwulen Freund oder in anderen Konstellationen. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Kindern zu leben: als Co-Mutter, mit Pflegekindern, durch eine eigene Schwangerschaft. Zahlreiche Studien belegen, dass es Kindern in gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften mindestens ebenso gut geht wie anderen Kindern. Um schwanger zu werden, nutzen Lesben oftmals Spermia von privaten Spendern. Samen aus Samenbanken sowie eine ärztlich assistierte Befruchtung werden für sie gegenwärtig in Deutschland aufgrund von Richtlinien der Ärzteschaft nicht angeboten. Lesben, die auf diesem Weg schwanger werden wollen, müssen ins Ausland reisen. Lesbische und bisexuelle Frauen mit Kinderwunsch brauchen eine kompetente und akzeptierende Unterstützung durch Frauenärzt/inn/en und Hebammen.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

- Lesbengesundheit im Netz » www.lesbengesundheit.de
- Vorsorge für Lesben. Informationen und Tipps. Flyer des Referats für Gesundheit und Umwelt, Landeshauptstadt München. » www.muenchen.de/Stadtleben/Gesundheit_Umwelt/Gesundheitsberatung_Vorsorge/3676/index.html

Broschüren:

- Frauenlust. Und was ist mit sexuell übertragbaren Krankheiten? Deutsche AIDS-Hilfe » www.aidshilfe.de
- Brustkrebs-Früherkennung. Informationen zur Mammografie.
- Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs. HPV-Impfung. Beide Broschüren herausgegeben vom Nationalen Netzwerk Frauengesundheit » www.nationales-netzwerk-frauengesundheit.de

Verbände und Einrichtungen:

- Verband von Lesben und Schwulen in der Psychologie » www.vlsp.de
- Lesben- und Schwulenverband Deutschlands » www.lsvd.de
- Lesbentelefone » <http://lesbentelefon.de>
- Lesbenberatungsstellen » www.lesbenberatung-berlin.de

Impressum

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin, buero@akf-info.de, Tel.: 030/86393316, www.akf-info.de
 Verantwortlich: Dr. Maria Beckermann, 1. Auflage 2010
 Redaktion: Fachgruppe Lesbengesundheit im AKF e.V., Helga Seyler, Dr. Gabriele Dennert
 Grafik und Layout: Bettina Steinacker. www.6malsieben.de
 Bildnachweis: ©iStockphoto.com/btrenkel/Brian Chase/Steve Debenport/Iakov Filimonov/Christopher Fitcher/Nicholas Monu/Kati Neudert/Andriy Petrenko/PhotonStock/Paul Piebinga/Alexander Rath/Amanda Rohde/Chris Schmidt/Bonnie Schupp; ©panterhmedia/Arthur G.

GESUNDHEIT VON LESBISCHEN UND BISEXUELLEN FRAUEN



Informationen für

- lesbische und bisexuelle Frauen
- medizinische Tätige, Ärzt/inn/en, Therapeut/inn/en
- Interessierte




Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.



Alle Menschen haben das Recht auf bestmögliche Gesundheitsversorgung und -förderung – unabhängig von Alter, sexueller Orientierung und Lebensweise, Hautfarbe, sozialer und kultureller Herkunft, Behinderung oder Geschlechtsidentität.



GESUNDHEIT

Sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, bedeutet, eigene körperliche, seelische, soziale, sexuelle, psychologische und spirituelle Bedürfnisse ernst zu nehmen und für sich zu sorgen.

Lesbisch oder bisexuell zu leben, stellt für viele Frauen eine positive und schöne Erfahrung dar, die ihnen Stolz und Stärke vermittelt.

Gut für die eigene Gesundheit zu sorgen, kann jedoch auch zu einer Herausforderung werden, wenn die eigene Lebensweise in Gesundheitsversorgung und Gesellschaft keine Achtung und Anerkennung erfährt.

Das können Sie als lesbische und bisexuelle Frau für Ihre Gesundheit tun:

- * Finden Sie Ihre Stärken sowie Personen und Aktivitäten, die Ihnen gut tun.
- * Wenn Sie es möchten, treten Sie offen mit Ihrer Identität und Lebensweise auf.
- * Verbünden Sie sich mit anderen, die Sie unterstützen – es gibt eine Vielzahl von Angeboten in lesbischen und queeren Communities. Hier gibt es auch Informationen zu lesbenfreundlichen Therapeut/inn/en und Ärzt/inn/en.
- * Entwickeln Sie Wege für sich, mit stressvollen Erfahrungen umzugehen.
- * Informieren Sie sich über körperliche und psychische Gesundheitsthemen von lesbischen und bisexuellen Frauen.

GESUNDHEITSVERSORGUNG

Eine qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung erfordert Fachwissen und Fachkompetenz im Umgang mit unterschiedlichen Lebensweisen und -realitäten.

Viele lesbische und bisexuelle Frauen machen in der Gesundheitsversorgung die Erfahrung, dass ihre Lebensweise nicht wahrgenommen oder anerkannt wird. Einige erleben auch direkte Formen von Abwertung und Diskriminierung oder eine Verschlechterung ihrer medizinischen Versorgung, wenn sie offen auftreten.

Dies macht es ihnen schwerer, offen mit ihrer Lebensweise aufzutreten, wenn sie es möchten oder es wichtig für ihre Behandlung ist. Einige verzögern oder vermeiden es auch, medizinische oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Als professionell im Gesundheitswesen Tätige/-r:

- * Vermeiden Sie Vorannahmen über Identität und Lebensweise bei Klientinnen und Patientinnen.
- * Stellen Sie offene und einschließende Fragen, z.B. „Sind Sie gegenwärtig sexuell aktiv? Mit Frauen, Männern, oder beiden?“
- * Teilen Sie mit, dass Sie offen mit dem Thema Diversity und homosexueller Lebensweise umgehen, indem sie z.B. themenbezogene Zeitschriften, Plakate, Flyer auslegen.
- * Informieren Sie sich, bilden Sie sich weiter über lesbische und bisexuelle Gesundheitsthemen.
- * Machen Sie Ihre Praxis, ihre Einrichtung zu einem sicheren Ort – vom Empfang bis zur Behandlung und Weiterverweisung.

KREBSFRÜHERKENNUNG

Für Gebärmutterhals- und Brustkrebs werden Untersuchungen zur Früherkennung angeboten. Auch lesbisch und bisexuell lebende Frauen können daran erkranken – ob häufiger oder seltener als heterosexuelle Frauen, ist unklar. Es ist sinnvoll, sich über Nutzen und Risiken der Früherkennung zu informieren und beraten zu lassen und dann zu entscheiden, ob man an diesen Untersuchungen teilnimmt.

SEXUELLE GESUNDHEIT

Sexuell übertragbare Infektionen wie Syphilis, Gonorrhoe, Chlamydien, HIV und andere können auch beim Sex zwischen Frauen übertragen werden. Einige Infektionen sind bei Frauen, die ausschließlich Sex mit Frauen haben, seltener als bei Frauen, die (auch) Sex mit Männern haben, andere nicht.

Die Forschung hat die sexuelle Übertragung von Infektionen zwischen Frauen bisher vernachlässigt – bis heute gibt es wenige verlässliche Daten dazu, welche der zahlreichen Schutzmöglichkeiten wann sinnvoll sind. Gesichert ist hingegen, dass die meisten Infektionen effektiv behandelt und damit weitere Übertragungen und schwerwiegende Folgeerkrankungen verhindert werden können.

Deshalb ist es wichtig, dass sich auch lesbisch und bisexuell lebende Frauen darüber informieren, welche Infektionen es gibt, wie sie übertragen werden und wie Frauen sich schützen kann: um dann bewusst zu entscheiden, in welchen Situationen und wie sie sich schützen will.

RAUCHEN

Lesbische und bisexuelle Frauen und Jugendliche rauchen mehr als doppelt so häufig wie Heterosexuelle. Das wird von etlichen Studien weltweit bestätigt und gilt wohl auch für Deutschland. Stress durch die gesellschaftliche Situation und gezieltes Marketing der Tabakkonzerne tragen hierzu bei – die Industrie hat es geschickt verstanden, weibliche Emanzipation und Unabhängigkeit mit der Bild der rauchenden Frau (und Lesbe) zu koppeln. Frauen, die rauchen, tragen ein hohes Gesundheitsrisiko für Krebs-, Herz- und Lungenerkrankungen. Das Rauchen aufzugeben ist nicht einfach, aber es gibt Programme und Unterstützungsmöglichkeiten, die dabei helfen können.

ALKOHOL & DROGEN

Lesbische und bisexuelle Frauen berichten von mehr Alkohol- und Drogenproblemen als andere Frauen. Wenn Sie besorgt sind über Ihren Alkohol- oder Drogenkonsum oder sich ihr Umfeld besorgt gezeigt hat, fragen Sie sich, welche Auswirkungen Ihr Konsum auf Ihre Freund/innen-schaften, Ihre Gesundheit, berufliche und soziale Situation hat. Wenn Sie Drogen konsumieren, können Sie sich informieren, um diese sicherer zu gebrauchen oder aus dem Konsum auszusteigen. Es bestehen etliche Anlaufstellen, die Beratung und Unterstützung bieten – Ihr/e Ärzt/in, Ihr/e Therapeut/in sowie Lesben-/Frauenberatungsstellen können Ihnen bei der Auswahl helfen.