

Valjalo bi znat'!

KAKO BRINUTI
O SVOM
SEKSUALNOM I
REPRODUKTIVNOM
ZDRAVLJU!

Jovan Džoli Ulićević



Transrodna si, rodno varijantna i/ili interpolna osoba i želiš da znaš više na temu kako brinuti o svom seksualnom i/ili reproduktivnom zdravlju?

U ovoj kratkoj brošuri naći ćeš informacije:

- *Šta je seksualno i reproduktivno zdravlje*
- *Koje su specifičnosti našeg seksualnog/reproduktivnog zdravlja*
- *Koje preglede bi valjalo obavljati i koliko često*
- *Kako se štititi tokom seksa, a uživati maksimalno*
- *Kako planirati djecu ukoliko ih nekad poželimo*

I još ponešto što bi valjalo znat'!

Želimo da naša zajednica bude informisana o svojim zdravlju, kao i načinima da se brine o istome! Zato uzmi ovu brošuru da saznaš sve što ti može VALJATI za čuvanje tvog seksualnog i/ili reproduktivnog zdravlja.

Mi vjerujemo da samo informisana osoba može donijeti adekvatnu odluku o tome kada, kako i sa kim da ima seks i/ili da ima djecu, i na koji način da sačuva zdravlje.

Za nas, koji/e imamo tijela koja su uglavnom označena u društvu kao „drugачija“, često ne nailazimo na informacije o tome kako da pristupimo seksu, na koji način da uživamo u seksu i kako da to radimo na siguran način, kao i koje opcije imamo ukoliko želimo da razmišljamo o svom potomstvu.

Zato uplovi u svijet informacija koje ti pružamo u ovoj brošuri, koje crtaju put do tijela, uživanja i sigurnosti!



spektra



Ova publikacija je finansirana od strane #EKHN u okviru #SoS_ projekat. Stavovi izraženi u ovoj publikaciji predstavljaju stavove autora/ki, te ne predstavljaju stavove i mišljenja EKHN.

This publication is funded by #EKHN in framework of #SoS_ project. The views described herein are the views of the authors, and do not represent the views or opinions of EKHN.

Trans, inter i rodno nekonformisana tijela – u čemu je naša različitost?

Kao transrodne, rodno varijantne i/ili interpolne osobe, svjesni/e smo da se naša tijela često ne uklapaju u društveno postavljenu normu kako tijelo koje se naziva „muškim“ ili „ženskim“ treba da izgleda. Neki/e od nas imaju grudi i ožiljke ispod njih. Neki/e od nas imaju vagine i tijelo koje je maljavo, mišićavo i bradu na licima. Neki/e od nas imaju penis, dok istovremeno posjeduju grudi, narasle od hormonske terapije i vidnu ili manje vidnu adamovu jabučicu. Neki/e od nas imaju penis koji su hirurzi/škinje kreirali/e od naraslog klitorisa, dok neki imaju penis koji je kreiran od kože i mišića uzetog sa leđa ili ruke. Neki/e od nas imaju vaginu, umjesto koje je nekad postojao penis sa testisima. Neki/e od nas su na hormonskoj terapiji koja nam je promijenila tijelo toliko da se ne sjećamo svog odraza u ogledalu od nekad. Nekima od nas su genitalije izmijenjene na rođenju, bez našeg pristanka, kako bi nam pripisali određeni pol na rođenju.

Bez obzira kako nam tijelo izgledalo kada se skinemo, kako ga prezentujemo u svijetu u kojem je rod i dalje često fiksna kategorija, čini nas drugačijim. Da li je naša prezentacija feminina, maskulina, da li nam je nevažno kakva je, ili zavisi od osjećaja i trenutka, nekad određuje i to kako će nas društvo tretirati, a samim tim i određuje naš odnos prema sebi, svom tijelu, ali i prema drugima, te načinu na koji gledamo svoju seksualnost i stupamo u seksualne odnose.

Nekad zbog onoga što nas je društvo naučilo svoje tijelo mrzimo, nekad ga kažnjavamo, a nekad zanemarujemo. Ovo može izgledati kao izgladnjivanje ili prejedanje, tjeranje na povraćanje, kao samopovređivanje u vidu rezanja kože, pokušaja da uklonimo djelove tijela, zamaranje i pretjerana fizička aktivnost, ili odbijanje fizičke aktivnosti, korišćenje raznih psihoaktivnih supstanci, pa čak i prečesto ispijanje kafe ili drugih napitaka od kojih se ne osjećamo dobro.

Međutim, na našem putu ka oslobođenju od opresije i normi, važno je da se povežemo sa sobom, svojim tijelom i svojom seksualnošću, te da naučimo da uživamo u svojoj različitosti.

Kako da uživamo u sebi i svojim partnerima/kama?

Naša tijela mogu da budu izvor užitka, kriju po sebi puteve erogениh zona, kao i ona tijela koja se naizgled uklapaju u društvena pravila. Naša tijela su poželjna, lijepa i vrijedna, to su mjesta u kojima živimo i sa kojima živimo šta god da radimo, pa je važno i da ih tretiramo tako. Jedan od načina da uživamo u njima jeste da dozvolimo sebi seksualnost ako je osjećamo, te da znamo koji je siguran način da uživamo u istoj i kako da brinemo o svim aspektima svog zdravlja, uključujući seksualno i/ili reproduktivno.

Seks može i treba da bude zabavan. Seks može i treba biti osnažujući i potvrđujući za bilo koji rod ili seksualnu orijentaciju. Bez obzira na to jesi li seksualan/na prema sebi ili drugima, tvoj seks treba da odražava ono što je najbolje i najsigurnije za tebe i / ili tvog/ju/e partnera/ku/e. Kako bi seks zaista bio uživanje, evo savjeta koji ti mogu pomoći:

Oduči naučeno o seksu, binarnosti i tijelima!

Većina od nas je socijalizovana onako kako je karakteristično za muškarce ili žene. Ovo znači da u seks ulazimo sa određenim predznanjem – ko treba da bude dominantan, ko submisivan, ko daje, ko prima, i šta to znači za naš rod. To često znači da biramo partnere/ke u odnosu na to kako doživljavamo svoju muškost i/ili ženstvenost, da se u seksu ponašamo onako kako smatramo da neko našeg roda treba da se ponaša. Nekad je teško vjerovati u činjenicu da naš rodni identitet nije povezan sa onim što volimo u krevetu, a da naša seksualna iskustva ne moraju biti obojena rodним normama.

Kako bismo se suprotstavili/e okovima koji određuju našu seksualnost, potrebno je prvo da osvijestimo da ne moramo „žrtvovati“ svoje potrebe i želje kako bismo se uklopili/e u sliku rodnog identiteta koju su drugi/e oblikovali/e za nas, te da ne moramo da živimo rod dok smo seksualni/e – možemo samo da budemo bića koja žele i djeluju! Ne mora da postoji muževno i ženstveno, nijedna seksualna praksa ne mora da ih definiše. Dominantno i submisivno ne govore ništa o našem rodu, niti moraju da postoje, a ukoliko postoje, odraz su dogovora i pristanka do kojeg smo razgovorom došli/e sa osobom/ama sa kojom/ima imamo seks.

Budi slobodan/na da nazoveš svoje djelove tijela kako ih ti doživljavaš, ne kako ih društvo naziva. Takođe, iako smo naučeni/e da je ideal seksualnog odnosa da ljudi budu goli, međutim, važno je da kreiraš svoje iskustvo kako ti odgovara – ok je nositi odjeću i jednako seksi kao i bez!

Budi svjesan/na činjenice da bez obzira na tvoju seksualnost, možeš očekivati da će tvoj/a partner/ka preuzeti ulogu koja dopunjava tvoju. Ne postoje suprotnosti, samo uzajamna briga da se želje ispune na siguran način, u kojem se osjećamo komforno sa sobom i onima sa kojima praktikujemo seks.

Prepoznaj disforiju

Kao trans i/ili rodno varijantne osobe, nekad osjećamo disforiju, koja zna biti manjeg ili većeg intenziteta. Nekad je to kad nam se neko obrati zamjenicama koje ne koristimo, nekad kad nam neko prokomentariše izgled, a nekad se jednostavno probudimo i osjećamo je.

Rodna disforija predstavlja opisni termin koji se odnosi na afektivno/kognitivno nezadovoljstvo osobe pripisanom rodom koji oslikava pol pripisan na rođenju. Kada se koristi kao dijagnostička kategorija, rodna disforija se preciznije definiše i specifično odnosi na distres koji može pratiti inkongruenciju između doživljenog/izražavanog i pripisanog roda osobe. Neophodno

je napomenuti da rodnu distforiju ne osjećaju sve osobe koje ulaze u proces prilagođavanja pola, ali je važno imati na umu da neke osobe osjećaju, naročito prilikom pristupanja uslugama koje zahtijevaju kontakt sa tijelom (pr. zdravstvenim) ili prilikom razgovora koji se bave tijelom, rodnim izražavanjem i/ili izgledom.

Kad disforiju doživimo tokom seksa, osjećaj zna biti prilično intenzivan, zbog same izloženosti u kojoj se nalazimo tokom odnosa. Prihvatanje svojih grudi, penisa, testisa, vagine i/ili orgazam i istraživanje istih je vrijedno iskustvo i važan proces na putu ljubavi prema sebi. U kontaktu sa partnerom/kom važna je komunikacija tokom koje ćeš pričati sa njim/njom šta ti prija, a šta ne, šta ti uzrokuje nelagodu, a šta ti se sviđa. Neki djelovi tijela mogu biti djelovi koje ne želiš da ti partner/ka dira. To je ok. Neke djelove tijela možeš i da zavoliš kroz komunikaciju sa partnerom/kom koji/a je prihvatajući/a i sa kojim/om se osjećaš sigurno.

Proces ljubavi prema sebi i svom tijelu koje nije cisrodno je nekad dug proces, koji neki/e od nas moraju proći prije nego što svoje tijelo mogu podijeliti s nekim drugim. Prati svoj proces i idi svojim tempom.



Fokusiraj se na sebe i svoje tijelo

Fokusiraj se na ono od čega se osjećaš dobro. Odvoj vrijeme za sebe, ukoliko ti je ugodno, da istražiš šta ti odgovara, kakav je osjećaj dodirivati svoje tijelo. To može biti masturbacija ili samo istraživanje sopstvenih tjelesnih osjećaja. Istraži svoje tijelo sam/a, dodiruj djelove tijela koje nijesi nikad, koristi različit pritisak. U ovom procesu ništa ne „treba“, niti se moraš osjećati dobro, samo se fokusiraj na ono što jeste. Ako ti se sviđa penetracija, eksperimentiši sa pritiskom, brzinom, dubinom, pokretom. Ukoliko želiš da diraš ostale djelove tijela, učini to. Kad si spreman/na biti s partnerom/kom, prenesi ono što si naučio/la u istraživanju sebe.

Često zna da se ponavlja fraza da smo „zarobljeni/e u tuđem tijelu“. Kroz ovaj proces razbij tu predrasudu. Pokušaj da se fokusiraš da je tvoje tijelo tvoje, da nijesi zarobljen/a u ničemu sem u normama društva, koje je moguće razbiti. Tvoja seksualnost je mjesto mogućnosti. Pozitivna seksualna iskustva zapravo mogu da djeluju vrlo oslobađajuće. Tvoje tijelo je samo tvoje, ti kontrolišeš šta ćeš učiniti s njim i što želiš da drugi rade s tobom. Samo ti određuješ što ti je ugodno. Tako vraćaš svoje tijelo sebi.

Tvoje tijelo se može mijenjati

Trans žene i trans feminine osobe, ukoliko uzimaju estrogen, te suzbijaju testosteron blokatorima, možda neće imati erekciju nakon određenog vremena. Takođe, trans muškarci i trans maskuline osobe koje koriste testosteron, mogu osjetiti suvoću vagine ili atrofiju, jer takva tkiva i njihova funkcija (vlaženje i elastičnost) zavise od estrogena. U svakom slučaju, ovakve situacije nijesu problem. Uvijek možeš koristiti lubrikant ukoliko osjećaš suvoću vagine, ili uz konsultaciju sa ljekarom/kom možeš koristiti Viagra ili druge lijekove za erekciju, ukoliko je i dalje želiš. Takođe, ono što može da se desi jeste da nakon početka tranzicije otkriješ svoju seksualnost i potencijalno drugačiju seksualnu orijentaciju od one koju si osjećao/la ranije. Nemoj da se plašiš ovog procesa. Ovo je prirodno za mnoge trans osobe, koje dozvole sebi autentičnost

nakon što počnu da mijenjaju svoj fizički izgled i shvate da ih ostali/e percipiraju u skladu sa njihovim rodnim identitetom.

Ne plaši se da uživaš u onome što ti se sviđa

Mnoge trans i rodno varijantne osobe su kao i cis osobe, naučile koji je „ispravan“ način da se bude cisrodan/na ili kako da praktikujemo cisrodnost, samim tim, naučeni/e smo i koji je „ispravan način“ da budemo trans i rodno varijantni/e. Ovo se prenosi i na seks i kako ga zamišljamo, kao i koje djelove svog tijela dozvoljavamo sebi da volimo, a koje ne.

Važno je da imaš na umu da šta god ti se sviđa, koji god dio svog tijela koristiš da ugodiš sebi, ili kako se osjećaš povodom svojih djelova tijela je ok. Imaš pravo da uživaš u svom i tuđem tijelu, ali i da koristiš razne dodatke tijelu ukoliko se osjećaš više komforno sa istima. Bilo da koristiš strap on, implante, proteze i/ili vibratore, kao i mnoge druge igračke, ok je da ih osjećaš svojim djelovima tijela i da ih kao takve koristiš. Takođe, ok je i ako ne želiš da ih koristiš! Bilo koja od ovih praksi ne govori ništa o tvom rodnom identitetu i seksualnosti, već je tvoj izbor u skladu sa tvojim potrebama i željama. Da li se zabavljaš dok radiš to što radiš? Ukoliko da, odlično! To je jedino što je važno u ovom procesu.



Siguran seks je zabavan seks!

Da bi seks bio pravi užitak, važno je da brineš o svom zdravlju. Samo onaj seks u kojem smo potpuno zaštićeni/e, sigurni/e i koji je produkt našeg izbora, je seks u kojem potpuno uživamo bez ograničavanja sebe. Zato, u nastavku slijedi nekoliko savjeta kako da se pobrineš za svoje zdravlje, dok istovremeno uživaš u sebi i seksu sa onim/om/a koju/ej/e biraš.

Kada reći nekome da smo trans?

Kao trans i rodno varijantne osobe, često smo suočeni/e sa terminom „prolaženje“ i od toga da li „prolazimo“ ili ne, nekad zavisi tretman koji ćemo dobiti od društva. Kada želimo da stupimo u seksualni odnos sa nekim, suočeni/e smo sa situacijom u kojoj (najviše radi sopstvene sigurnosti – fizičke i/ili psihičke) treba da kažemo da smo trans. Ovo važi i za nas koji smo viđeni/e kao „muškarci“ ili „žene“, ali i za nas koji nijesmo nužno „čitani/e“ u skladu sa svojim rodnim identitetom, pa smo u situaciji da moramo objasniti kako se identifikujemo, da bismo bili/e i tretirani/e u skladu sa svojim osjećajem. Mnoge osobe ne znaju skoro ništa o našim rodnim identitetima i tijelima, pa je važno pripremiti se na ovakvu situaciju i potencijalno objašnjavanje šta znači za nas biti trans i kako naša tijela funkcionišu. Nemoj da te plaši ovaj proces, svaka osoba, bilo cis, bilo trans, doživljava svoj rod drugačije, kao i svoje tijelo, pa bi ovakvi razgovori trebali biti nešto što je uobičajeno, u svakom odnosu.

Prilikom saopštavanja osobi da smo trans, potrebno je razmotriti nekoliko stvari:

- ✓ Sa kim si, koliko dobro znaš osobu, kakav kontakt želiš da imaš, gdje si i koliko se sigurno osjećaš
- ✓ Da li si u prostoru u kojem se osjećaš prijatno i sigurno?

- ✓ Da li si ok sa razlozima zbog kojih želiš da pričaš o svom identitetu i tijelu?
- ✓ Da li si spreman/a da pričaš sa nekim ko nema iskustva u seksu sa trans osobama, o svom identitetu, djelovima tijela i seksualnim praksama?
- ✓ Da li si spreman/a da se suočiš sa potencijalnim odbijanjem?
- ✓ Da li si spreman/na da odeš ukoliko je neophodno?

Šta god da su odgovori na ova pitanja, svi tvoji odgovori su OK. Prati sebe i slušaj svoje tijelo i um, te donosi odluke u skladu sa svojim željama, potrebama i spremnošću.

Strategije za sigurniji seks

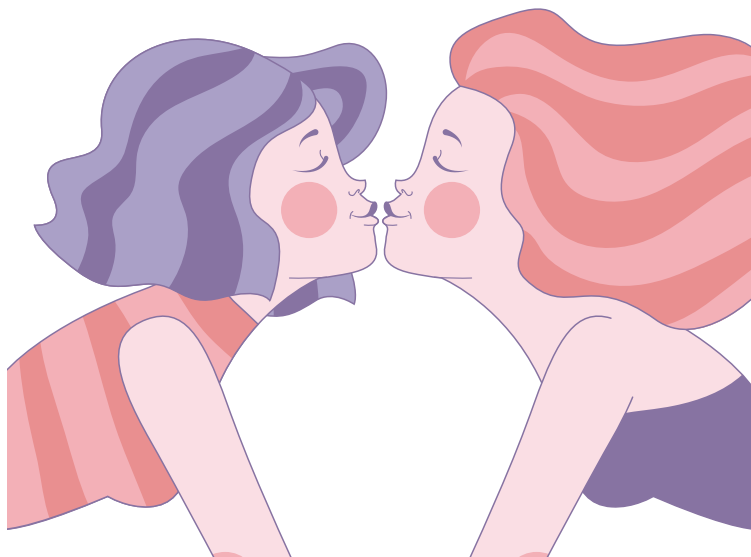
Vrlo je važno da iskomuniciraš prije seksa o načinima koje želiš da koristiš za sigurniji seks. Bilo bi idealno kad bi svi/e poštovali/e uvijek tuđe granice, ali ovo nije uvijek slučaj, pa je nekad važno da insistiramo na tome da se naše granice poštuju. Jasno reci ukoliko želiš da koristiš fizičku zaštitu (kondom, oralnu maramicu itd), lubrikante ili jednostavno želiš da izbjegneš razmjenu izlučevina. Neke osobe će prvo pristati na sigurniji seks, a onda kad dođe do situacije u kojoj može doći do seksa, možda pokušati da izbjegnu ove strategije. Ovo je naročito često kod cis muškaraca koji vjeruju da su trans muškarci u manjem riziku od infekcije HIV-om ili da začnu trudnoću.

Stvari koje trebaš imati na umu kad je u pitanju sigurniji seks su sljedeće:

- ✓ Koristi zaštitu (kondome) i/ili ostala kontracepcijska sredstva. Jedini način da se zašitiš od HIV-a i polno prenosivih infekcija je da koristiš kondom tokom bilo kojeg oblika seksa (analnog, oralnog i/ili vaginalnog). Ukoliko imaš različite oblike seksa, promijeni kondom između svakog od njih.
- ✓ Ukoliko planiraš da imaš oralni seks, pobrini se da nemaš ranica u ustima. Nemoj prati zube barem 30 minuta prije

seksa. Ukoliko pušiš ovaj period treba da bude duži, jer cigarete produžuju vrijeme potrebno da ove ranice zarastu.

- ✓ Izbjegavaj gutanje sperme ili preejakulacione tečnosti
- ✓ Ukoliko odlučiš da ne koristiš kondom, izbjegavaj grubi oralni seks koji može da ti povrijedi grlo
- ✓ Ukoliko primaš oralni seks, potrudi se da mokriš nakon istog, kako bi izbacio/la potencijalne bakterije i/ili viruse iz mokraćnog kanala
- ✓ Koristi lubrikante za analni seks, kao i vaginalni ukoliko imaš vaginalnu suvoću
- ✓ Ukoliko koristiš igračke, potrudi se da ih dobro očistiš (prokuvaj ih i dezinfikuj) između upotrebe, te da koristiš i na njima kondom za svakog/u novog/u partnera/ku, te novi kondom za svaku igračku
- ✓ Nije preporučljivo raditi klistir u kućnim uslovima, jer može da dođe do povrede, ili može uništi prirodnu floru crijeva, kao i da osuši crijevo i učini ga ranjivijim na povrede, te samim tim povećava rizik od HIV-a i PPI. Ukoliko ipak odlučiš da radiš klistir, koristi toplu vodu i stavi lubrikant na crijevo
- ✓ Ukoliko koristiš ruke u kontaktu s genitalijama, potrudi se da su čiste, uvijek svježije oprane, te da su ti nokti skraćeni i uredni. Ovo će takođe smanjiti rizik od infekcije.



ŠTA MOŽEŠ OČEKIVATI NAKON DONJE OPERACIJE?

Ukoliko si trans muškarac ili transmaskulina nebinarna osoba zavisi od metode koju izabereš. Ukoliko izabereš metoidioplastiku, možeš očekivati penis manje veličine, koji će biti napravljen od uvećanog klitorisa. Ovakvo tkivo ima sposobnost erekcije, i veću vjerovatnoću za postizanje orgazma. Nekad se preporučuje da koristiš erektilnu pumpicu, kako bi uvećao svoj penis, koliko je moguće. Nemoj da te veličina obeshrabri, penis bilo koje veličine može biti sjajno mjesto užitka. Ukoliko zbog veličine ne možeš da učestvuješ u određenim pozama, pokušaj da isprobavaš različite poze dok ne nađeš one koje ti odgovaraju. Ukoliko se odlučiš za faloplastiku, penis se pravi iz 2-3 faze, te se kreira od mišića i kože uzetih sa leđa, podlaktice ili butine. Erekcija je moguća samo ukoliko se odlučiš za ugradnju erektilne proteze, dok je mogućnost postizanja orgazma znatno manja. Međutim, u oba slučaja postoje primjeri osoba koje su mogle da dožive orgazam i onih koje nijesu. Na kraju tvoj izbor treba da bude rezultat tvojih potreba i želja! Definitivno je da ni u jednom slučaju nećeš imati mogućnost da produkuješ spermiju i da ejakuliraš. Ukoliko si trans žena ili transfeminina nebinarna osoba, važno je da znaš da tvoja vagina neće moći da vlaži, pa je važno da koristiš lubrikante. Neke osobe imaju manju sposobnost vlaženja, ali se obično preporučuje uvijek korišćenje lubrikanata, kako bi se smanjio rizik od infekcija. Neke od vas će morati da dilatiraju vaginu neko vrijeme, posebnim spravama (dildoima) kako bi održale dubinu i širinu. Ukoliko osjećaš zategnutost tokom seksa, pokušaj da dilatiraš sat do dva prije seksa. Vagine trans žena i trans femininih osoba nemaju taj stepen elastičnosti kao vagine cis žena i trans muškaraca, pa se preporučuje da obratiš pažnju na to prilikom seksa i da ne ideš preko svojih mogućnosti. Takođe, nekad se preporučuje da se izbjegava analni seks do 2 godine nakon operacije, da ne bi došlo do ispadanja vagine, ili stvaranja procjepa između vagine i analnog otvora. Ukoliko ti neka poza nije prijatna, pokušaj da isprobavaš

različite poze dok ne dođeš do onih koje ti najviše odgovaraju.

Na kraju, koju god od operacija da izabereš, naravno ukoliko ih želiš, važno je da znaš da je potrebno određeno vrijeme da se privikneš na drugačiji izgled svojih genitalnih organa i da otkriješ šta ti sve godi.

Zato polako,
istražuj, pokušaj da se opustiš i
uživaj u svom tijelu!



Zdravlje – briga o sebi!

Redovni pregledi

Ukoliko imaš djelove tijela koje je važno pregledati na redovnoj osnovi, i dalje bi trebalo da ih pregledaš, bilo da ih koristiš ili ne koristiš, voliš ili ne voliš. Evo nekih pregleda koje treba da radiš:

Papa test:

Ukoliko imaš i dalje matericu i grlić materice, i dalje je važno da radiš papa test onoliko često koliko cis žene rade, odnosno svake 2 godine nakon navršene 21 godine, ili ranije ukoliko si seksualno aktivan, odnosno svake 3 nakon navršenih 29 godina. Papanikolau (PAPA) test sastoji se u uzimanju brisa sa grlića materice koji se zatim šalje u laboratoriju da se vidi da li postoje promene ili izmijenjene ćelije koje bi ukazale na mogućnost prisustva raka. Problem je u tome što humani papiloma virusi koji su česti i prenose se seksualnim odnosom mogu prouzrokovati promjene u ćelijama koje su potpuno bezopasne. Da bi se tačno odredilo da li su te promene na ćelijama bezopasne ili potencijalni rak, potrebno je, međutim, napraviti nekoliko kontrolnih pregleda sve dok rezultat ne postane potpuno uredan.

Pregled grudi:

Ukoliko imaš grudi, odnosno tkivo dojke, bez obzira na tvoj identitet, da li si na hormonima, ili ne, važno je da znaš kako da se pregledaš, da možeš da primijetiš ukoliko dođe do promjena koje zahtijevaju preglede.

Trans žene koje su na hormonskoj terapiji mogu imati povećan rizik od raka dojke, dok trans muškarci koji su na testosteronu, mogu imati manji rizik od istog. Međutim, čak se i svjetski onkolozi spore oko uloge testosterona u rizicima oko raka dojke. Ove godine

objavljena studija u Holandiji koja razmatra rizike raka dojke u trans zajednici – pokazalo se da trans žene imaju čak 46 puta veći rizik od cis muškaraca, ali i dalje niži rizik od rizika za rak dojke kod cis žena . Standardna skrining procedura za rak dojke, koja se uobičajeno primjenjuje a podrazumijeva ljekarski pregled, ultrazvuk ili mamografiju, dovoljna je za trans osobe , kao i za sve ostale. Međutim, ukoliko zbog svoje nelagode ili negativnog iskustva sa zdravstvenim radnicima/cama u prošlosti izbjegavaš pregled, možeš otežati sebi proces dijagnostikovanja i liječenja. Samoinicijativno uzimanje lijekova, te nekonsultovanje sa ljekarom/kom, takođe može povećati rizik od kasnog dijagnostikovanja raka dojke.

Ukoliko imaš 25 – 40 godina, važno je da obavljaš:

- ✓ samopregled dojke jednom mjesečno
- ✓ klinički i ultrazvučni pregled svake 1-2 godine

Ukoliko imaš preko 40 godina, važno je da se pregledaš češće i to:

- ✓ samopregled dojki jednom mjesečno
- ✓ mamografija jednom godišnje
- ✓ klinički i ultrazvučni pregled 1-2 puta godišnje

Pregled prostate:

Ukoliko si trans žena i imaš prostatu, bez obzira da li si na hormonima ili ne, u riziku si od dobijanja raka prostate. Ne postoji dovoljno dokaza koji pokazuju koliki je taj rizik ukoliko si na hormonima i da li se smanjuje, pa je zato važno da ideš na preglede i razgovaraš sa svojim ljekarom/kom otvoreno . Nakon 55 godine života važno je ići jednom godišnje na pregled prostate, osim ukoliko imaš povišen rizik od raka prostate u porodici, onda ranije, sa 45 godina života je važno da počneš da ideš na preglede.

Kako da razgovaraš sa svojim/om ljekarom/kom?

Otvorena komunikacija sa svojim/om ljekarom/kom nekad može da bude teška, naročito ukoliko si trans, te ukoliko imaš seks, a nekad zna biti dodatno otežana ukoliko si gej ili biseksualan/na. Međutim, otvorena komunikacija je izuzetno značajna za tvoje zdravlje, te je važno i da je praktikuješ sa ljekarom/kom koji prate tvoje zdravlje. Bilo koja promjena na tvom tijelu vrijedna je pomena, bilo da smatraš da ima veze sa tvojom tranzicijom ili seksualnom praksom, ili ne. Nekad stvari koje nemaju očiglednu poveznicu sa tranzicijom ili seksualnom praksom, nekad baš mogu imati. Ukoliko osjećaš bilo kakve promjene, naročito ukoliko si na terapiji, ili si prošao/la hirurške zahvate, podijeli ih sa svojim/om ljekarom/kom, bilo da su to neobjašnjeni bolovi u stomaku i/ili glavi, promjene u energiji, promjene raspoloženja, otežano spavanje, disanje ili rad srca, do promjena na genitalijama, svrab, suvoća ili promjena mirisa. Takođe, važno je da tražiš uvijek od ljekara/ke da te adekvatno informišu prilikom svake procedure, kao i da iskažeš ukoliko osjećaš nelagodu prilikom pregleda, odnosno ukoliko smatraš da bi ti drugačiji pristup olakšao pregled.

Injektiranje hormona

Mnogi/e od nas uzimaju hormone tako što ih injektiraju, u nogu ili zadnjicu. Nekad se dešava da dijelimo iglu, iz različitih razloga – zbog nemanja dovoljno igli, zbog želje da podijelimo iskustvo, ili jednostavno iz neznanja koje rizike ova praksa nosi sa sobom. Važno je imati na umu da dijeljenje igle nosi sa sobom visok rizik od HIV-a, hepatitisa B i C. Dodatno, prilikom injektiranja hormona, važno je da koristiš jednu iglu i špric, koji su prije toga bili zapakovani, te da ne dotakneš druge predmete ili tijelo sa njima, prije injektiranja. Važno je da mjesto na koje injektiraš hormone, očistiš alkoholom, prije i nakon injektiranja, te da prije nego ubrizgaš hormon, provjeriš da li je igla u mišiću, tako što ćeš aspirirati (povući klip šprica unazad, kao da želiš da ubaciš u njega vazduh). Ukoliko se u špricu nađe krv, potrebno je da izvučeš iglu, zamijeniš je, i probaš opet. Ukoliko se u špricu stvori vakum, te se ne uvuče krv, na dobrom si putu, i možeš injektirati.

Trudnoća

Trans muškarci i trans maskuline osobe koje imaju matericu, mogu zatrudnjeti, bez obzira da li koriste testosteron ili ne. Ukoliko imaš seks sa cisrodnom muškarcima, trans ženama i/ili nebinarnim osobama koje imaju sposobnost da proizvode spermiju, važno je da koristiš neke od sredstava za sprječavanje trudnoće, međutim, važno je da se konsultuješ sa ljekarom/kom prije toga, jer neka od ovih sredstava mogu imati u sebi estrogen ili progesteron, koji nisu poželjni dok si na terapiji. Najsigurnije sredstvo koje te štiti od trudnoće, ali i HIV-a i polno prenosivih infekcija, jeste kondom. Ukoliko si imao „rizičan seks“ i vjeruješ da je moglo doći do trudnoće, možeš da uzmeš hitnu kontracepciju, odnosno „pilulu za dan poslije“, koja je efektivna do 72 sata nakon seksa. Svakako, poželjno bi bilo da ove tablete ne uzimaš na svoju ruku, već da se obratiš ljekaru/ki koji/a bi ti ih propisao/la. Ukoliko ipak dođe do trudnoće i želiš da je prekineš, imaš puno pravo na abortus, te je važno da se konsultuješ sa svojim/om ginekologom/škinjom radi procedure. Korisno je da, ukoliko dođe do ovoga, planiraš i podršku u pogledu mentalnog zdravlja odmah nakon procedure, kako bi sebi olakšao ovaj proces. Ukoliko želiš da nastaviš sa trudnoćom, a na testosteronu si, važno je da se javiš ljekaru/ki odmah, kako biste razgovarali o privremenom prekidu s testosteronom, koji može imati negativne efekte na plod.



Šta ako želim djecu?

Mnoge trans i rodno varijantne osobe mogu željeti u nekom trenutku da postanu roditelji i imaju djecu. Iako trenutno u Crnoj Gori ne znamo za slučajeve trans osoba koje su dobile djecu, postoji mnogo opcija, koje uključuju trudnoću, vještačku oplodnju ili usvajanje.

Planiranje djece

Ukoliko planiraš da imaš djecu, ili želiš da istražuješ o ovoj opciji u budućnosti, važno je da promisliš o različitim opcijama, prije nego se odlučiš za dalje korake koje možeš preduzeti tokom svoje tranzicije. Svaka osoba će imati jedinstven put u odlučivanju o planiranju djece. Neke osobe će odlučiti da prođu kroz tranziciju prije planiranja potomstva, dok će neke odložiti hormonsku terapiju i/ili operacije dok ne odluče o svom planu za ostvarivanje potomstva. Ukoliko izabereš da počneš s hormonima ili da imaš donju operaciju, mogućnosti za imanje djece mogu da ti budu značajno ograničene. Zato je važno da razgovaraš o ovome sa svojim/om partnerom i ljekarom/kom, kako bi donio/la informisanu odluku, u odnosu na potencijalno čuvanje tvojih polnih ćelija i/ili ulaska u proces tranzicije. Ukoliko si počeo/la sa tranzicijom, može biti moguće da napraviš pauzu, radi procesa planiranja i dobijanja djece.

Ukoliko imaš sperm

Nema pouzdanih podataka da li i u kojoj mjeri će ti se vratiti plodnost nakon prestanka uzimanja terapije. Neki podaci ukazuju da nakon 3 mjeseca pauze sa hormonskom terapijom, sperma može da se vrati na 80% nivoa prije početka terapije. Za 6 mjeseci, povratak može da bude potpun. Ukoliko se plodnost nije vratila nakon 6 mjeseci, postoji rizik da se neće vratiti uopšte.

Ukoliko imaš jajne ćelije

Ne postoji jasno utvrđen period koliko dugo možeš biti na testosteronu i biti u mogućnosti da napraviš pauzu i produkuješ jajne ćelije i dalje. Generalno, što si mlađi, te što si manje na testosteronu, veća je mogućnost da i dalje imaš plodne jajne ćelije. Ukoliko si na testosteronu više od 10 godina, ili si stariji od 40 godina, manja je mogućnost da imaš plodne jajne ćelije.

Proces izdvajanja jajnih ćelija je malo komplikovan od izdvajanja sperme. Zato je važno da se obratiš svom/ojoj ginekologu/škinji da te uputi u ovaj proces. Nakon izdvajanja jajnih ćelija, mogu se zamrznuti i stojati zamrznute više godina, dok ne odlučiš da ih iskoristiš za trudnoću.

Bilo da želiš da zamrzneš spermu ili jajne ćelije, važno je da znaš, da u Crnoj Gori ne postoji banka polnih ćelija. Postoji nekoliko ovakvih ustanova u regionu, pa ukoliko se odlučiš na ovaj korak, važno je da znaš da je ovo nešto što ćeš morati da finansiraš sam/a.

Vještačka oplodnja

Asistirana reproduktivna terapija (vještačka oplodnja) regulisana je **Zakonom o liječenju neplodnosti asistiranim reproduktivnim tehnologijama (Službeni list Crne Gore br. 074/09)**. Ovaj Zakon definiše sljedeće:

Pravo na liječenje primjenom postupaka ART-a imaju muškarac i žena koji u vrijeme primjene postupaka ART-a žive u bračnoj ili vanbračnoj zajednici i koji, s obzirom na iskustva medicinske nauke i već preduzete načine liječenja, ne mogu očekivati da će doći do trudnoće polnim odnosom i da im nije moguće pomoći drugim postupcima liječenja neplodnosti. Bračni ili vanbračni supružnici imaju pravo na liječenje neplodnosti primjenom postupaka ART-a i u slučaju kada se ovim postupkom može spriječiti prenos teške nasledne bolesti na dijete. Pravo na liječenje neplodnosti primjenom postupaka ART-a, u skladu sa ovim zakonom, ima i žena koja ne živi u bračnoj ili vanbračnoj zajednici. (Čl. 11)

Na liječenje neplodnosti primjenom postupaka ART-a imaju pravo lica iz člana 11 ovog zakona koja su punoljetna, poslovno sposobna i u starosnoj dobi koja omogućava obavljanje roditeljskih dužnosti, podizanje, vaspitanje i osposobljavanje djeteta za samostalan život i koja su u takvom psihosocijalnom stanju na osnovu kojeg se može očekivati da će djetetu obezbijediti uslove za pravilan i potpun razvoj. (Čl. 12)

Kada, prema iskustvima biomedicinskih dostignuća, nema mogućnosti za začeće korišćenjem polnih ćelija bračnih ili vanbračnih supružnika ili ako su drugi načini liječenja neplodnosti primjenom postupaka ART-a bili neuspješni, odnosno ako je to potrebno za sprječavanje prenosa teške nasledne bolesti, za liječenje primjenom postupka ART-a mogu se upotrijebiti polne ćelije donatora ili donatorke. Zabranjeno je liječenje primjenom postupaka ART-a sa istovremenim korišćenjem poklonjenih sjemenih ćelija i poklonjenih jajnih ćelija. Zabranjeno je korišćenje poklonjenih polnih ćelija između lica za koje postoje smetnje za zaključivanje



Podršku transrodnim, rodno varijantnim i interpolnim osobama možeš dobiti kroz:

Grupe samopodrške koju organizuje Asocijacija Spektra, svakog četvrtka u 18:00h. Grupa se bavi pitanjima samoprihvatanja, identiteta, tijela, seksualnosti, partnerskih veza, porodice, diskriminacije u društvu, razvijanjem mehanizama za odbranu od nasilja i diskriminacije i svim drugim temama koje su od značaja za transrodne i rodno varijantne osobe.



Kontakt: Nikola Ilić, nikolailic.spektra@gmail.com, 068/426-695.

Individualne vršnjačke konsultacije podrazumijevaju vršnjačko savjetovanje sa trans aktivistima/kinjama Asocijacije Spektra a siguran i povjerljiv način u sigurnom prostoru. Konsultacije se obavljaju uživo, preko telefona ionline.



Kontakt: Nikola Ilić, nikolailic.spektra@gmail.com, 068/426-695.

Facilitacija pristupa zdravstvenim uslugama koju pruža Asocijacija Spektra, a koja obuhvata olakšavanje pristupa medicinskim stručnjacima/kinjama koji/e imaju iskustva u radu sa trans osobama, pružanje pratnje i podrške tokom traženja zdravstvenih usluga, kao i pružanje podrške tokom samog procesa prilagođavanja pola.



Kontakt: Jovan Ulićević, jovan.spektra@gmail.com, 067/135-205.

Podrška prilikom prijave nasilja i/ili diskriminacije koju pruža takođe Asocijacija Spektra, i podrazumijeva učestvovanje u ulozi zastupništva i/ili povjerljivog lica, ali i pružanja podrške osobi u odnosu na konkretni slučaj.



Kontakt: Jovan Ulićević, jovan.spektra@gmail.com , 067/135-205.

Besplatna pravna pomoć koju pruža LGBTIQ Asocijacija Queer Montenegro, a kroz koju LGBTIQ osobe mogu dobiti besplatno pravno savjetovanje i zastupanje u svim slučajevima nasilja i diskriminacije koje uključuje seksualnu orijentaciju, rodno identitet, rodno izražavanje i/ili polne karakteristike.



Kontakt: Danijel Kalezić, danijel@queermontenegro.org, 067/309-399.

Prevenција HIV-a i polno prenosivih infekcija koja podrazumijeva usluge koje pruža LGBTIQ Asocijacija Queer Montenegro i NVO Juventas. Usluge se ogledaju u pružanje informacija o prevenciji HIV-a i PPI, obezbjeđivanju materijala zaštite tokom seksualnih odnosa, sterilnog pribora za injektiranje droga, psihološke, medicinske, socijalne i vršnjačke podrške, organizovanja anonimnog testiranja, kao i pružanja podrške tokom testiranja, ali i facilitaciji pristupa terapiji za HIV i ostalih PPI.



Kontakt: Jelena Čolaković, jelena.colakovic@gmail.com,



Danijel Kalezić, danijel@queermontenegro.org, 067/309-399.

Ova publikacija je finansirana od strane #EKHN u okviru #SoS_ projekat. Stavovi izraženi u ovoj publikaciji predstavljaju stavove autora/ki, te ne predstavljaju stavove i mišljenja EKHN.

This publication is funded by #EKHN in framework of #SoS_project. The views described herein are the views of the authors, and do not represent the views or opinions of EKHN.

