


Körperbewusstsein und Gesundheitsvorsorge

Den eigenen Körper kennen, ihn mögen, seine Veränderungen verfolgen. Ihm Gutes tun, auf körperliche wie seelische Signale achten. Rechtzeitig Unterstützung suchen. Ohne Scheu und ohne Furcht für die eigene Gesundheit als lesbische Frau vorsorgen.

Beispiel: Krebs

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen sind sich nicht einig, ob lesbische Frauen statistisch häufiger Brustkrebs haben als heterosexuelle Frauen. Belegt sind (für alle Frauen) verschiedene Risikofaktoren für Brustkrebs, wie hoher Alkoholkonsum, Rauchen, Übergewicht, früh im Leben einsetzende und spät ausbleibende Regelblutung sowie langjährige Hormoneinnahme in den Wechseljahren. Das Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, sinkt dagegen bei Frauen, die lebenslang ausschließlich lesbische Kontakte hatten.

 **Hilfen: Früherkennungsuntersuchungen auf Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs, Darmkrebs; Ärztinnen und Ärzte die auf die Lebenssituation unbefangen eingehen**

Beispiel: Sexuell übertragbare Krankheiten

Durch den Austausch von Körperflüssigkeiten (bei Oralverkehr, Anilingus, Gebrauch von Dildos) jederzeit möglich.

 **Hilfen: Safer Sex, medizinische Therapien im Infektionsfall**

Beispiel: HIV


Kann durch sexuelle Kontakte auch zwischen Frauen übertragen werden. Entscheidend ist jedoch das Risikoverhalten (Drogen, Heterosex, Sexarbeit, Blutprodukte, Spendersperma).

 **Hilfen: Safer Sex, HIV-Test, Drogenberatung**




Beispiel: Psychische Belastung

Diskriminierungen – latente, offene oder gar gewalttätige – machen Lesben das Leben oft schwer und können in der Folge sogar zu körperlichen Beeinträchtigungen führen. In München musste fast ein Drittel der lesbischen Frauen schon mehrfach Diskriminierungserfahrungen machen. Aufgrund der sexuellen Identität erfahren lesbische Frauen und Mädchen auch heute noch Ausgrenzung und Einsamkeit. Die Selbstmordrate junger lesbischer Frauen ist um 18 % höher als die junger heterosexueller Frauen.

 **Hilfen: Information, Austausch, Beratung, Gesprächstherapie, Selbsthilfegruppen, Ärztinnen und Ärzte ohne Vorbehalte**

Beispiel: Kinderwunsch bei lesbischen Paaren

Auch lesbische Frauen wünschen sich Kinder. In Deutschland ist die künstliche Befruchtung für Lesben allerdings rechtlich nicht erlaubt. Und dort, wo sie juristisch möglich ist, bleiben viele schwierige Fragen.

 **Hilfen: Beratung und Informationen zur Rechtslage und zur Reproduktionsmedizin allgemein, zu Ergebnissen der Adoptionsforschung und zu den Rechten des Kindes; therapeutische Betreuung bei versagtem Kinderwunsch**

Aktuelle Studien und Grundlagenliteratur

Dennert, G. Die gesundheitliche Situation lesbischer Frauen in Deutschland. Herbolzheim, Centaurus 2005, ISBN: 3825505154

Wolf, G. Erfahrungen und gesundheitliche Entwicklung lesbischer Frauen im Coming-out-Prozess. Herbolzheim, Centaurus 2004, ISBN: 3-8255-0427-1

Abschlussbericht der Enquetekommission 2004: Zukunft einer frauengerechten Gesundheitsversorgung in Nordrhein-Westfalen, VS-Verlag, ISBN-Nr. 3-531-14414-6

Nationales Netzwerk Frauen und Gesundheit (Hrsg.): Brustkrebs Früherkennung, Informationen zur Mammografie. Eine Entscheidungshilfe. Unterstützt von der GEK. Bezug über www.gesundheit-nds.de Rubrik Veröffentlichungen oder Betreuungsstellen der GEK

LH München, Koordinierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen: Unter'm Regenbogen, Lesben und Schwule in München, Ergebnisse einer Befragung durch die Landeshauptstadt München, 2004, E-Mail: kgl.dir@muenchen.de

Fritsche, D. [Tolerance and understanding in alternative life styles] Toleranz und Verständnis für andere Lebensentwürfe: Pflege Aktuell., v. 57, p. 574-575, 2003

Ohms, C. Lesben und Gesundheit – eine Kurzzusammenfassung des ersten Frauengesundheitsberichts 2001 für die Bundesrepublik Deutschland und einer Studie von Theo Sandfort, der sich mit den psychischen Gesundheitsauswirkungen des Lesbisch- bzw. Schwulenseins befasst, 2002

Healthy People 2010: Companion Document for Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Health. Ausführliches Begleitdokument über LGBT Gesundheit zur offiziellen U.S. amerikanischen Gesundheitskampagne „Healthy People 2010“, hrsg. von der Gay and Lesbian Medical Association GLMA (U.S.A.). Download des Dokuments von der Homepage der GLMA: www.glma.org

Stadt Bremen, Frauengesundheitsbericht Bremen: Lesben als Patientinnen, 2001

Senatsverwaltung für Schule, Jugend und Sport Berlin: Sie liebt sie. Er liebt ihn. Eine Studie zur psychosozialen Situation junger Lesben, Schwuler und Bisexueller in Berlin, 2001

Solarz Lesbian Health: Current assessments und directions for the future (gilt als der US-amerikanische Bericht zur Lesbengesundheitsforschung), 1999

Seyler, H. Diskriminierung von Lesben in der Gynäkologie. Clio, 1996


Infoseiten im Web:

www.akf-info.de
www.bkfrauengesundheit.de
www.frauengesundheitszentren.de
www.gesundheitsinformation.de
www.lesben-beratung.de
www.lesbengesundheit.de
www.lesbenumfrage.de
www.muenchen.de/koordinierungsstelle
www.wirsindfuerdichda.org
www.younglesbianshome.de
<http://doc.ilga.org/>

Infos und Formales zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung:

www.justiz.bayern.de/buergerservice/broschueren/#anker_sprungmarke_0_70
www.vorsorgeregister.de/
www.muenchen.de/Rathaus/soz/sozialesicherung/betreuungsstelle/98321/index.html
www.muenchen.de/koordinierungsstelle

Die Landeshauptstadt München übernimmt keinerlei Haftung für die Inhalte der genannten Seiten. Im Herbst 2007 waren unter diesen Adressen nützliche Hinweise zum Thema „Lesben und Gesundheit“ zu finden.



**Sich informieren
Für sich sorgen
Auf Signale achten**

 Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

 **Vorsorge
für Lesben**



Informationen und Tipps



Früherkennung nutzen
Gesundheitliche Ressourcen kennen
Innere Balance finden

Austausch suchen
Hilfen in Anspruch nehmen
Vorausdenken

Unterstützung für Lesben

Anlaufstellen in München:

LeTra – Lesben(T)Raum/Lesbentelefon e.V.,
 Angertorstraße 3, 80469 München, Tel. 725 42 72,
 Frau Braaz, www.lettra.de, E-Mail info@lettra.de

JuLes im Ragazza – Treff für Mädchen und junge
 Frauen, IMMA e.V., Jahnstraße 38, 80469 München,
 Tel. 23 88 91-30, Frau Braun, www.imma.de,
 E-Mail ragazza@imma.de

FrauenGesundheitsZentrum, Nymphenburger
 Straße 38/RG, 80335 München, Tel. 129 11 95,
 www.fgz-muc.de, E-Mail fgz@fgz-muc.de

Frauentherapiezentrum, Güllstraße 3,
 80336 München, Tel. 74 73 70-0, Frau Haller,
 www.ftz-muenchen.de

Koordinierungsstelle für gleichgeschlechtliche
 Lebensweisen beim Direktorium der
 Landeshauptstadt München, Angertorstraße 7,
 Eingang Müllerstraße, 80469 München,
 Tel. 23 00 09 57, Frau Franz,
 www.muenchen.de/koordinierungsstelle
 E-Mail kgl.dir@muenchen.de

diversity-Jugendzentrum für lesbische, schwule,
 bi- und transsexuelle Jugendliche, Blumenstr. 11,
 80331 München, www.diversity-muenchen.de,
 E-Mail info@diversity-muenchen.de

Diese Stellen halten auch Adressmaterial von
 Ärztinnen und Ärzten bereit.

 Landeshauptstadt
 München
Referat für Gesundheit und Umwelt

Impressum
 Herausgeberin: Landeshauptstadt München
 Referat für Gesundheit und Umwelt
 Verantwortlich: Juliane Beck
 Fachstelle Frau & Gesundheit RGU-GV06
 Gestaltung und Text: 2005 Werbung
 Druck: Stadtkanzlei der Landeshauptstadt München
 Stand: Herbst 2007

Sexuelle Identität und Gesundheitspotenziale

Das Leben von Frauen ist vielfältig und kann sich in
 den verschiedenen Lebensphasen auch einmal völ-
 lig verändern. Ob alt oder jung, lesbisch, bi- oder
 heterosexuell, mit Kindern oder ohne – die Landes-
 hauptstadt München will alle möglichst gut versorgt
 wissen. Eine akzeptierende ärztliche Behandlung
 von Patientinnen mit verschiedenen sexuellen Iden-
 titäten und Lebensentwürfen ist hierfür besonders
 wichtig.

Keine Frau soll sich wegen ihrer Sexualität fürchten
 müssen, bei Ärztinnen und Ärzten oder in der Pflege
 diskriminiert zu werden und deshalb zögern, ge-
 sundheitliche Versorgungs- und Vorsorgeangebote
 wahrzunehmen.

Diejenigen, die solche Möglichkeiten nutzen und
 dabei ihr Lesbisch-Sein gegenüber medizinischen
 Vertrauenspersonen offen äußern, haben nach den
 vorliegenden Studien einen besseren Gesundheits-
 zustand.

Lesbische Lebensformen schützen weder vor sexuell
 übertragbaren Krankheiten, noch vor spezifisch weib-
 lichen Erkrankungen. Achtsamkeit und Fürsorge für
 sich selbst sind notwendig.

Die möglicherweise höhere Sensibilität lesbischer
 Frauen für den weiblichen Körper kann jedoch ein
 ganz eigenes Gesundheitspotenzial mit sich bringen.

Aus einer Studie* zum Gesundheitsverhalten lesbischer Frauen:

- **Bevorzugung von Therapeutinnen und Ärztinnen**
- **Hohe Bedeutung sozialer Netzwerke für Gesundheitsfragen**
- **Stärkere Nutzung alternativmedizinischer Angebote**
- **Geringere Medikamenteneinnahme**
- **Kritische Situation jüngerer Lesben (Psyche, Alkoholkonsum, Suizid)**
- **Geringe Nutzung von Vorsorgeangeboten**
- **Mehr Verletzungen**
- **Besserer Gesundheitszustand derjenigen, die medizinische Vorsorge in Anspruch nehmen**

*Dennert, G. / Drexler, H. / Wrbitzky, R. Die gesundheitliche
 Situation lesbischer Frauen in Deutschland – Ergebnisse
 einer Befragung. Das Gesundheitswesen 66, 586-587, 2004

Risiken erkennen – Ärztinnen und Ärzten vertrauen

Wer Gefährdungen wahrnimmt, kann gegensteuern.
 Essstörungen oder Übergewicht, hoher Alkohol- und
 Nikotingenuss, Drogenkonsum, gefährliche sexuelle
 Praktiken, psychischer oder sozialer Druck, Angst,
 physische Schwächen sind für jede Frau gesundheit-
 lich riskant. Für Angehörige einer gesellschaftlichen
 Minderheit mit Diskriminierungserfahrungen kann
 es doppelt schwer sein, gegen solche Gefährdungs-
 faktoren anzugehen.

**München bietet zahlreiche Hilfen. Ziel der Stadt-
 politik ist es, dass jede lesbische Frau Zugang
 zu sicherer und angemessener gesundheitlicher
 Versorgung hat. Das gesellschaftliche Stadt-
 klima und die Ärztinnen und Ärzte in der Stadt
 sollen vorurteilsfrei sein gegenüber den ver-
 schiedenen sexuellen Identitäten und Lebens-
 entwürfen. Denn eine gezielte Gesundheitsvor-
 sorge ist für offen wie für nicht offen lesbisch
 lebende Frauen wichtig.**

Für die persönliche Balance, für das subjektive Emp-
 finden von Gesundheit und Wohlergehen ist es ent-
 scheidend, über die sexuelle Identität offen sprechen
 zu können. Und wer sich angenommen fühlt, kann

 frau und
 gesundheit

**Offen lesbisch leben können
 in jedem Alter**