

# SIGURNIJI LEZBEJSKI SEKS

Ova knjižica je namenjena svima koje se identifikuju kao žene i koje imaju seksualne odnose sa drugim ženama.

Beograd 2013.

**Naziv originala:** Lesbian sex

**Acon's Women Team, 1994.**  
**(Women & AIDS Project & GLIDUP)**

**Izdaje:**

Labris - organizacija za lezbejska ljudska prava,  
Beograd

**Uredile:** J. Vasiljević i A. Gavrilović

**Lektura:** A. Pešić

**Tehničko uređenje:** Dragoslava Barzut

**Štampa:** Standard 2, Beograd

**Tiraž:** 300

**Izdavanje ove brošure omogućila je fondacija  
Mama Cash**

**ma  
ma  
cash**

## SIGURNIJI LEZBEJSKI SEKS

Svejedno da li se identifikujete kao lezbejka ili ne, cilj ove knjižice je da obezbedi informacije svim ženama koje imaju seksualne odnose sa drugim ženama. Naš cilj je da prihvatimo različitosti u okviru naših zajednica. Ovo je takođe informativna knjižica koja nam može pomoći da donešemo odluke o našim seksualnim aktivnostima i o upotrebi droge. Neće ovde biti reči o tome šta treba da radite, a šta ne, već se nadamo da će vam ova knjižica obezbediti dovoljno informacija na kojima možete bazirati svoje odluke.

Mogli bismo govoriti o „visokorizičnim“ ili „niskorizičnim“ aktivnostima, ali nivoi rizika od transmisije HIV-a nisu uvek baš najjasniji, naročito kad se radi o oralnom seksu. Ono što je jasno jeste da bilo koja aktivnost koja dozvoljava da inficirane telesne tečnosti dođu do nečijeg krvotoka jeste potencijalni način transmisije HIV-a. Mnoge lezbejke, takođe, misle da niskorizično znači „bez rizika“ pa želimo i da o HIV-u i drugim PPB-ima (polno prenosivim bolestima) pričamo na drugačiji način. Svaka osoba mora sama da odluči šta je to što podrazumeva pod „sigurnim“, a šta pod prihvatljivim „rizikom“.

Aktivnosti o kojima govori ova knjižica nisu sve aktivnosti lezbejskog seksa. To su aktivnosti i ponašanja o kojima se najviše priča kad se govori o transmisiji HIV-a, PPB-a i hepatitisa. Uključile smo široki spektar seksualnih i drugih praksi. Ako se neka poglavља ne odnose na vas, ne morate ih čitati. Ona su tu zato što mogu biti od koristi nekim drugim ženama u našim zajednicama.

# ŠTA JE TO LEZBEJSKI SEKS?

JESTE LI VI DEVOJKA KOJA RAZMIŠLJA O SEKSU?

Razmislite o tome šta želite, šta ste dosad radile, šta možete dozvoliti, šta nikada niste radile, a želete biste da probate, o čemu fantazirate, šta biste dozvolile da neko vama uradi i šta biste vi volele da uradite nekom drugom.

ŠTA JE TO LEZBEJSKI SEKS?

DA LI JE TO SEKS KAKAV VI IMATE?

Nemoguće je opisati sve načine na koje žene imaju seksualne odnose jedne sa drugima.

Mi volimo da se jebemo, da vodimo ljubav, da radimo to – da imamo seksualne odnose sa drugim ženama. Naše seksualne prakse su različite, erotične, vrele, uzbudljive, vlažne i ne morate se odreći nijedne od njih.

## NEOPHODNOST PREGOVARANJA I OTVORENOG RAZGOVORA

Seksualne prakse među lezbejkama se razlikuju. Ukus, uopšte u seksualnim praksama, se razlikuje od osobe do osobe. Dok će jednoj ženi biti zanimljiva i sama ideja o vezivanju, drugoj će to biti nezamislivo ili čak, možda, zastrašujuće. Zato je neophodno otvoreno pričati sa partnerkom o tome šta koja želi i očekuje od seksa, a šta ne želi i ne privlači je, pogotovo ako razmišljate da se upustite u aktivnosti tipa S&M ili bilo koje vrste aktivnosti koja može da prouzrokuje fizički bol. U takvim situacijama neophodno je imati obostranu saglasnost za svaku akciju koju želite da probate. Inače, mnogo više

ćete obe uživati ako znate u šta ulazite i ako verujete osobi dovoljno da joj prepustite kontrolu u određenim situacijama. Ako vaša partnerka ne želi da se upušta u takvu aktivnost njen odbijanje mora da bude ozbiljno shvaćeno i poštovano. Ako vi ne želite to da probate imate potpuno pravo da to i otvoreno kažete i da vaša volja bude poštovana. Svaka žena u bilo kojoj situaciji ima prava da kaže „ne!“. U svakom slučaju, upustile se ili ne u razne seksualne prakse, kako bi vam obema bilo dobro, najbitnije je da zapamtite da poštujete tuđu i svoju volju.

Tokom seksualnih praksi tipa S&M ili B&D, (S&M: sadomazohizam; B&D: vezivanje i dominacija, takođe i vezivanje i disciplina) neophodno je da se unapred detaljno dogovorite sa partnerkom šta želite, kako i u kojoj meri. Možete, na primer, da se dogovorite o „sigurnoj reči“. Sigurna reč je samo jedna reč za koju je unapred ugovorenod a, ako je izgovorena, sva akcija automatski prestaje. Najbolje je da ta reč ne bude neka reč koju biste možda, inače, izgovorile tokom seksa, zato koristite maštu! Takođe možete da odredite sistem komuniciranja svog doživljaja tokom seksa i time kontrolišete situaciju i ono šta vam se dešava. Recimo ako kažete „žuto“ to može da označava da vam trenutni intenzitet postaje prejak, ali da ne želite da stanete, da partnerka treba malo da popusti i sačeka da joj date „zeleno“ kao sledeću instrukciju, tj. da joj odobrite nastavak radnje, ali blaže. „Crveno“ bi, u tom slučaju, bila ona sigurna reč sa kojom sve prestaje. Obratite pažnju da, kada planirate akcije u kojima će vaša ili usta vaše partnerke biti zapušena, napravite neverbalni sistem komuniciranja – tipa, da držite neki predmet u ruci koji, ako je ispušten, znači da radnja momentalno

prestaje. Takođe je preporučljivo da posle aktivnosti porazgovarate o tome kako je svaka od vas pojedinačno doživela ono što se dešavalo – time ćete se bolje upoznati sa potrebama i užicima vaše partnerke, kao i ona sa vašim.

Detaljnije informacije o BDSM-u možete naći na Labrisovom vebajtu ([www.labris.org.rs](http://www.labris.org.rs)), kao i u **Labrisovoj biblioteci**.

## DOBRODOŠLE U KNJIŽICU O LEZBEJSKOM SEKSU KOJU JE IZDAO ŽENSKI TIM AIDS SAVETA U NSW-a<sup>1</sup>

Kao seksualno aktivne žene, mi prihvatamo odgovornost za naš seks i ponašanja. Poricanje, čutanje i dezinformacije o lezbejkama, transmisija HIV-a i seksualni odnosi između žena, stvorili su konfuziju, bes i strah u nekim od nas. Stvarnost je takva da mi možemo da prenesemo i da prenosimo HIV i druge PPB-i – kao što su klamidija, herpes, trihomonijaza, hepatitis, infekcije mokraćnih kanala i gljivična oboljenja. Postoje potvrđeni slučajevi transmisije HIV-a sa žene na ženu.

Potrebno je da stvorimo kulturu u kojoj ćemo se sve osećati slobodne da budemo seksualne i da imamo seksualne odnose, bez obzira da li smo HIV pozitivne ili negativne. U našoj zajednici dugo se poricalo da je HIV lezbejsko pitanje. Ovo je bilo nametnuto od strane društva i medicine i značilo je da su HIV pozitivne lezbeijke bile ponekad nevidljive, izolovane i nepodržane u okviru naših zajednica.

---

<sup>1</sup> Brošuru „Sigurniji lezbejski seks“ prevele su i priredile aktivistkinje Labrisa

Mi smo lezbejke koje žive sa HIV-om, AIDS-om, PPB-ima i hepatitisom C. Bez obzira na to kakav je naš seks važno je da brinemo o sebi i jedne o drugima.

Fantazirajte, zamislite scenario kakav naviše želite. Rukavice, čokolada, lateks, devojke, puno lubrikanta, med, povrće i seks-igračke. Mmmmmm!

Uzmite ono što želite... vrelo, romantično, seksi, seks pun ljubavi i ako imate dece, pozovite dobру bebisiterku i nađite vremena da se igrate!

# SADRŽAJ

*Ova knjižica sadrži različite informacije i možda nećete želeti da čitate sve. Mi preporučujemo da obavezno pročitate prva dva poglavlja.*

ABECEDA HIV-a I TESTIRANJA .....	9
VAŠA VAGINA – PRIČA IZNUTRA .....	11
PRSTI, RUKE I PESNICE .....	14
USTA, USNE, JEZICI .....	17
KAKO DA POSTAVITE ZAŠTITNU LATEKS FOLIJU .....	18
NOSEVI, STOPALA I NOŽNI PRSTI .....	20
RADITI TO SA (... MUŠKARCIMA) .....	20
IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI .....	21
PREGOVARANJE O SEKSU .....	26
PRAVLJENJE BEBA .....	28
ZAPOSLENE DEVOJKЕ .....	29
MENOPAUZA .....	30
SPORTOVI I REKREATIVNE AKTIVNOSTI .....	31
VODIČ ZA KUPOVINU .....	35
REČNIK NEPOZNATIH REČI I REFERENCE .....	36
KONTAKTI .....	37

## ABECEDA HIV-a i TESTIRANJE

HIV (*Human Immunodeficiency Virus – Virus humane imunodeficijencije*) je virus koji napada imuni sistem. Imuni sistem je odbrana organizma od infekcija. HIV oštećuje sposobnost organizma da proizvodi antitela koja se bore protiv bolesti. S vremenom organizam postaje nesposoban da se odbrani od infekcija i bolesti. AIDS je medicinski termin koji se koristi da označi poslednji stadijum bolesti.

Krv, uključujući i menstrualnu krv, sperma, vaginalni sekret i majčino mleko su telesne tečnosti koje mogu nositi dovoljno HIV-a da prouzrokuju infekciju. Pljuvačka, suze i znoj ne prenose virus. Stolica i mokraća mogu biti prenosnici ako sadrže krv. Da bi se neka osoba zarazila, HIV mora dospeti u njen krvotok. Ovo se može desiti kada je jedna od partnerki pozitivna na HIV, a par (ili grupa) ima nezaštićeni analni, vaginalni ili oralni seks ili koristi zajedničke igle za intravensko konzumiranje droge. HIV se, takođe, može preneti preko inficirane sperme tokom alternativne oplođnje, od majke na fetus u materici, tokom porođaja ili dojenja. HIV nije postojan i ne može opstati dugo van tela.

Efikasnost HIV-a (koliko lako virus uđe u nečiji krvotok) zavisi od različitih faktora. O ovome će biti više reči kroz knjižicu.

## TESTIRANJE

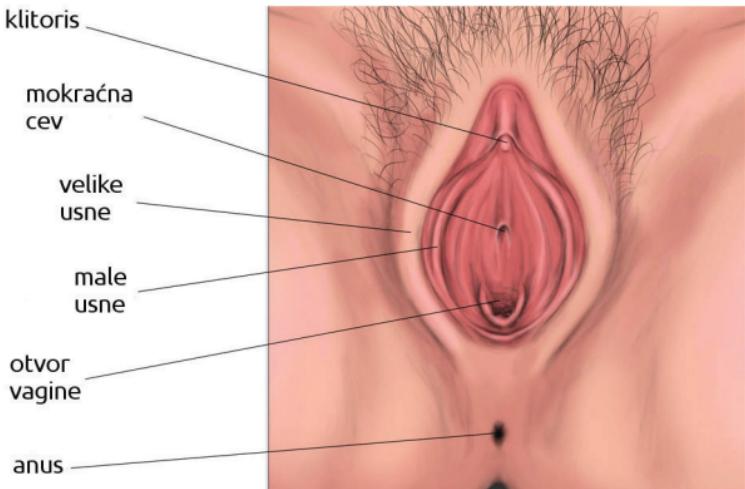
Test na HIV proverava prisustvo antitela na HIV u vašoj krvi. Testiranje na HIV je dobrovoljno i nijedna/nijedan doktorka/doktor ni zdravstvena/zdravstveni radnica/radnik nema pravo da insistira da uradite test, niti mogu da vas testiraju bez vašeg znanja i pristanka. Možete se testirati na infektivnoj klinici. Ako razmišljate o tome da se testirate, treba da imate nekoliko stvari u vidu.

Testiranje na HIV bi trebalo uvek da bude praćeno odgovarajućim konsultovanjem pre i nakon testiranja. Konsultovanje pre testa bi trebalo da vam pomogne da odlučite da li da idete na testiranje i koje su posledice kad saznate da ste HIV pozitivni ili negativni. Ako je vaš test negativan, standardna praksa je da se testirate ponovo za tri meseca, a da nemate nezaštićeni seks između testova. Razlog za ovo je to što je vašem telu možda potrebno do tri meseca da proizvede dovoljno antitela na virus da bi ona mogla biti detektovana. Dakle, potrebna su dva testa da potvrdite pozitivan ili negativan rezultat. Rezultati bi trebalo da se daju samo lično na konsultativnim razgovorima nakon testiranja koji bi trebalo da pokrivaju pitanja koja se odnose na vaš rezultat. Ako želite dodatne informacije o odgovarajućim procedurama testiranja, vidite odeljak **Kontakti**.

## VAŠA VAGINA – PRIČA IZNUTRA

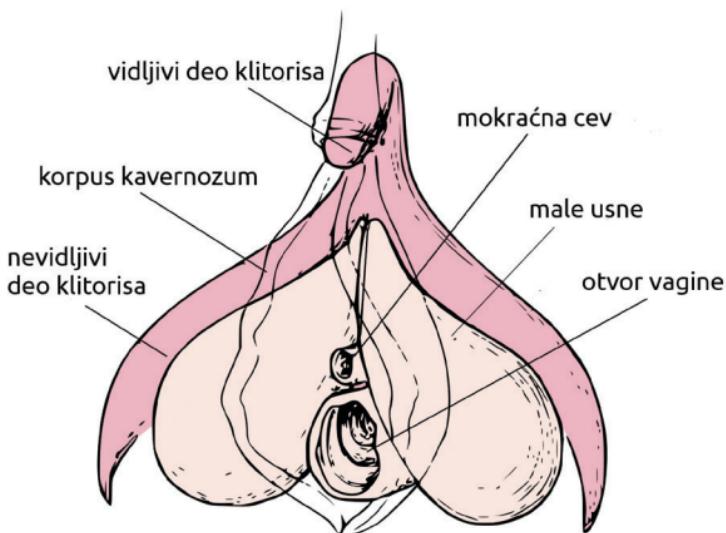
## VAŠA VAGINA - PRIČA IZNUTRA

Istorija i nauka su nam prenele standardno (muško) viđenje da je vagina nešto što služi za ubacivanje penisa... crna rupa, prazan prostor. Još jedna predrasuda je da je vaš klitoris nesavršeni penis. Nauka i dragi dr Frojd predlagali su da žene treba da razmišljaju o svojim genitalijama kao o zasebnim delovima pre nego kao o predivno kompleksnom setu organa. Vaša vagina nije samo parking mesto, a vaš klitoris nije zamena za penis, vaš pol je kutija dragulja, pa da bacimo pogled:



Kakvo sakriveno blago. Vagina i klitoris ne postoje zasebno: oni drhte, trzaju se, natiču, doživljavaju orgazam, ejakuliraju, ljube, miluju i grle na dodir ruke (vaše ili tuđe) ili usana.

Ne samo da je vaša vagina okružena nervnim završecima, mišićima i sekretnim žlezdama koje vas čine vlažnim, klizavim i drhtavim, već je vaš klitoris mnogo više od onog što vidi.



U stvari, vi ne možete videti 90% vašeg klitorisa, ali ono što je daleko od očiju nije van misli i van dodira...

## TAJNI SAVETI:

- Istraživanje tih 90% je avantura koju možete započeti same ili s nekom drugom – hajde da pokrenemo te cifre nekim novim tehnikama istraživanja i milovanja...
- Da li ste ikada osećale da ćete nakvasiti krevet (ili stolicu ili kuhinjski sto) tokom tih divljih strasnih trenutaka? Pa, može li biti da ste bile na ivici da uradite „nemoguće“ i da ejakulirate. Da, prema pionirskim teoretičarima/kama seksa, ejakulacija kod žena nije samo moguća, već se dešava. Koliko je nama poznato, niko nije proučavao ovaj ženski „ejakulant“ da vidi da li sadrži virus HIV-a. Ako ste vi prskačica, tretirajte ovaj ljubavni sok kao svaki drugi, možete odlučiti da koristite rukavice i zaštitne lateks folije tokom seks-igre.
- Ako ste transeksualni sa neovaginom, onda faktori transmisije mogu biti malo različiti. Dobra je ideja da koristite puno lubrikanta za seks sa penetracijom (prsti, penis ili dildo) jer vaša vagina ne proizvodi baš puno svojih sokova. Takođe, neovagina nije baš rastegljiva, pa fisting može izazvati bol. Razgovarajte o ovim pitanjima sa doktorkom/doktorom s kojom/kojim se osećate prijatno.

## PRSTI, RUKE I PESNICE

Oh, zadovoljstva erotike dodira! Prsti i ruke mogu milovati i dirati vaš klitoris, mogu golicati i stezati vaše grudi, bradavice i butine, a da ne spominjemo odguravanje, pripijanje i masiranje celog vašeg tela. Mi ne treba da vam kažemo kako da milujete, gurkate, golicate i igrate se, ali ako gurate prste u vaginu vaše partnerke, onda su latex rukavice opcija da se obe zaštitite od moguće transmisije HIV-a ili drugih PPB-i. Dosta lubrikanata može omogućiti ekstra klizavo vreme za zabavu. Fisting se generalno opisuje kao uvlačenje cele pesnice u vaginu ili guzu.

## KORISNI SAVETI:

- Fisting može biti zabavan i vrlo uzbudljiv, ali potrebno je preduzeti nekoliko mera predostrožnosti da bi obema bilo priyatno. Ako ona koja radi fisting nosi lateks rukavcu (proverite da li su vam nokti glatki), onda nijedna od vas ne mora da brine o posekotinama, ogrebotinama, prljavim noktima. Nije potrebna velika otvorena rana da bi se omogućio prolazak HIV-a; male posekotine i oderotine mogu ga propustiti u krvotok. Ako se upotrebljava na odgovarajući način, lateks može sprečiti da prenesete ili dobijete infekciju.
- Zabavljajte se i koristite mnogo lubrikanata baziranih na vodi. Nežno uđite u telo vaše partnerke.



VEŽBA ČINI  
SAVRŠENSTVO  
I VEŽBANJE  
MOŽE BITI  
ZABAVNO

Davanje ili primanje na grub način može biti sjajno, ali grubo i nepažljivo guranje pesnice nije isto. Možete prouzrokovati različita oštećenja i neželjeni bol, zato, uklizite lagano i dozvolite vašoj partnerki da kontroliše ulazak. Ako ne ide, ili se njoj ne sviđa, PRESTANITE. Upamtitite, vežba čini savršenstvo i vežbanje može biti zabavno. Ključ uspešnog fistinga je strpljenje, komunikacija, lateks rukavice, mnogo lubrikanata, nikako nakit na rukama i nežna briga puna ljubavi.

### SPECIJALAN SAVET

- Za diranje i jebanje pičke ili guze, možete pokušati da nosite dve rukavice na istoj ruci. Pošto ste dirali i zadovoljili njenu guzu, skinite gornju rukavicu i onda je vreme da dirate i zadovoljite njenu pičku – druga rukavica je spremna – nema odlaganja.
- Sluzokoža obavlja određene delove vašeg tela, kao što su vagina, usta, očni kapci i analni otvor. Sluzokože vagine i usta izdržljivije su od sluzokože analnog otvora. Posekotine,

ogrebotine i rane od PPB-i kao što je herpes, povrede kao što su oderotine, mogu da pomognu prolazak HIV-a kroz ove sluzokože. PPB-i mogu služiti kao kofaktori za prolazak HIV-a. Ako vi ili vaša partnerka imate u tom periodu herpes ili hlamidiju, onda je verovatnoća transmisije HIV-a povećana. Ako je vašapartnerka pozitivna na HIV, a vi imate PPB, važno je da nju zaštite od tih infekcija.

● Stolica može preneti bacile i PPB, uključujući hepatitis A i B (C i HIV ako je prisutna krv). Uvek imajte pri ruci kutiju rukavica. Promenite rukavice između igranja sa njenom guzom i vaginom. Nošenje rukavica pri bilo kojoj igri prstima ili pesnicom zaštitice vas obe od prenošenja ili dobijanja infekcija. Neke bakterije mogu srećno živeti u vašoj guzi, ali će izazvati probleme ako ih prenesete u vaginu.

## DA LI STE ZNALE DA SE MOŽETE VAKCINISATI PROTIV HEPATITISA A I B?

Kako biste odložile lateks, pažljivo izvrnute rukavice i stavite korišćene zaštitne lateks folije i kondome unutra. Zavežite rukavice u čvor i bacite ih u đubre. Uverite se da je đubre van dohvata dece ili radoznalih kućnih ljubimaca.

Za informaciju gde da nabavite potrebne predmete, pogledajte **vodič za kupovinu**.

## USTA, USNE, JEZICI

Ljubite ušne školjke, ližete bradavice, sisate nožne prste, istražujete kakvog su ukusa njena usta – jednostavno, jedete jedna drugu. Šta sve samo možete uraditi svojim ustima, usnama i jezikom!

Oralni seks je uvek bio tema debata. Rečeno je, naročito lezbejkama, od strane medija, doktora/ki i prijatelja/ica da je oralni seks između žena siguran. Takođe nam je rečeno da možemo preneti virus putem oralnog seksa, pa čemu onda da verujemo? Mada ih je jako malo, postoje potvrđeni slučajevi transmisije HIV-a sa žene na ženu oralnim putem. Moramo biti sposobne da donosimo sopstvene odluke o tome kako da imamo dobar seks, u našim glavama i sa našim telima. Koliko nas zaista zna koje PPB-i ili druge viruse, kao što je hepatitis C, imamo u svojim telima? Razgovor o seksu, uključujući i to kako mi imamo oralni seks, nije samo seksi već nas i osnažuje.

Ako jedna od vas ili obe, znate da imate hepatitis C pozitivne, da ste HIV pozitivne, imate aktivni herpes, neku drugu PPB ili jednostavno ne znate da li imate ili ne, ako imate menstruaciju ili čekate na rezultat testa, onda se aktivnosti mešanja sokova (lizanje, sisanje, jedenje i spuštanje na vaginu vaše partnerke ili njenu guzu) mogu uraditi na krevetu od lateksa. Vidite poglavljia *Kako da postavite zaštitnu lateks foliju* i *Abeceda HIV-a*.

Rane, plikovi, posekotine ili čirevi u vašim ustima mogu omogućiti da HIV dospe u vaš krvotok i poznati su kao kofaktori. Posekotine i krvarenje u vašim ustima može se dogoditi posle pranja zuba ili čišćenja zuba koncem.

## KAKO DA POSTAVITE ZAŠTITNU LATEKS FOLIJU

Zaštitne lateks folije (*dental dam*) napravljene su specijalno za sex. One se koriste za oralno-vaginalni i oralno-analni sex. Kad ih otpakujete one su prekrivene finim belim prahom. Prah je jestivi kukuruzni skrob. Možete koristiti lateks foliju sa kukuruznim skroboom, isprati je vodom ili jednostavno otresti prah sa nje.

Da biste postavili zaštitnu lateks foliju možete je ili razvući preko vagine vaše partnerke tako da prekriva njenu vulvu i klitoris ili je možete staviti preko svog lica i onda se spustiti na nju. Bilo kako da to radite, ako stavite lubrikant na njenu vaginu, za nju će to biti mnogo prijatnije.



Kad ližete anus ili se igrate sa njenom guzom, uradite isto i ne zaboravite lubrikant. Obavezno koristite novu lateks foliju kad prelazite sa otvora na otvor (od guze na pičku ili obratno).

- Probajte malo meda, čokoladnog sosa ili bilo koji drugi ukus samo ako ne sadrži ulje. Prvo upotrebite svoju maštu, devojke, pa onda svoja usta.
- Možete držati lateks folije vašim rukama, ali ako vam trebaju obe ruke da se igrate, lateks folije mogu držati seks-kaiševi. Možete ih same napraviti ili kupiti u seks šopu ili naručiti preko interneta.
- Nemojte deliti ili koristiti već korišćene lateks folije. Plastične folije koje se koriste za prekrivanje hrane nisu preporučljive zato što imaju mikrootvore i nisu dobra zaštita. Ako ne možete da nabavite lateks folije, presecite kondom uzduž i otvorite ili odsecite prste lateks rukavice i onda presecite uzduž.

Vaš lateks (folije, rukavice i kondome) čuvajte na hladnom mestu, daleko od direktnе sunčeve svetlosti, fluorescentne svetlosti, direktnе toplove i vlage. Vidite vodič za kupovinu da biste saznale gde da nabavite lateks folije.

## NOSEVI, STOPALA I NOŽNI PRSTI

PS – Ne zaboravite da vaš nos, stopala i nožni prsti takođe hoće da se igraju. Nosevi mogu da vršljaju po raznim mestima. Upoznavanje mirisa vaše parnerke može biti neverovatno erotično. Nožni prsti i stopala mogu raditi razne stvari koje ruke mogu ili ne mogu. Onda su vaše ruke slobodne da se igraju. O bože!

## RADITI TO SA (... MUŠKARCIMA)

Jednom davno, lezbejke uopšte nisu imale sexualne odnose sa muškarcima (ili bar to nisu nikad spominjale). Ali zapamtitate, bajke su samo bajke. Prema tome, uvek držite stvari pod kontrolom – ako to radite sa momcima, bilo tihom, bilo uz puno buke, ne zaboravite na neophodne stvari: ne zaboravite kondome i svu drugu seksualnu opremu. Ko god da je on – strejt, biseksualac ili gej, tradicionalna rekreativna aktivnost ili klijent, to što ste lezbejka neće vas na magičan način zaštитiti od neželjene ili neplanirane trudnoće, infekcije mokraćnih kanala, HIV-a i drugih PPB-i ili hepatitisa.

Za informaciju gde da nabavite potrebne predmete pogledajte **vodič za kupovinu**.

## IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

Dildoi, kaiševi, analne igračke i vibratori postoje u različitim oblicima, veličinama, širinama i bojama. Ako ste same, u paru ili se igrate sa grupom, uvek obucite svoje igračke u kondome, kada prelaze od partnerke na partnerku ili od otvora na otvor. I što je još i bolje, ne delite svoje igračke sa drugima.

Pičkini sokovi i krv na vašim igračkama mogu nositi PPB-i, bakterije i HIV i mogu se preneti sa žene na ženu. Ako delite igračke, uvek stavljajte nove kondome na vaše igračke kada menjate otvore i partnerke, tako da ne meštate sokove i krv. Gruba penetracija seks-igračkama može izazvati unutrašnje krvarenje i ogrebotine, zato, polako. Dozvolite da devojka koja prima ima kontrolu nad penetracijom.

**Dildoi** su specijalno dizajnirani za penetraciju u pičku ili guzu. Dildoi mogu da nalikuju penisu, delfinu, postoje čak i oni koji imaju oblik žene, nazvani Afrodita, a postoje i oni sa dve glave pa možete obe – pa dobro – to prepuštamo vama. Mogu biti na kaiševima ili odvojeno. Ako želite da dildo stoji na vašem telu, možete ga staviti u kaiševe. Pobrinite se da nabavite dildo koji ima široku osnovu da bi se držao u kaiševima. Da biste otkrili koja veličina najviše odgovara vama i vašoj partnerki, eksperimentišete prvo sa povrćem. Dildoi se ne kreću osim ako ih vi ne pokrećete – zato ih držite rukom ili koristite kaiševe. Uz lubrikante, rukavice i kondome bićete najbolje opremljena žena u gradu.



**Analne igračke:** Zbog nervnih završetaka u vašoj guzi, analna igra može biti jako zabavna. Možete imati analnu igračku udobno smeštenu u vašoj guzi dok istražujete vašu partnerku. Za one prave avanturistkinje postoje analne perle. Upotrebljavajte mnogo lubrikanata baziranih na vodi kako bi analna igra bila što prijatnija.

#### SAVETI ZA GUZU

Površina vaših analnih igračaka (i svih drugih igračaka) trebalo bi da bude glatka i bez šavova... mmm, kao vaše svilene čarape. Analne igračke treba da imaju široku osnovu da se ne bi izgubile u vašoj guzi.

Igračke koje su duže od 10.16 cm (4 inča) trebalo bi da budu dovoljno fleksibilne kako bi mogle da se prilagode krivini u vašem rektumu.

Kondomi baš ne odgovaraju analnim igračkama: navucite kondom preko cele igračke, da bi ostao na njoj.

Ne zaboravite da je koža u unutrašnjosti vašeg analnog otvora nežna i da se može lako pocepati. Analni otvor ne proizvodi

svoju lubrikaciju, pa se odnosite prema njemu sa dužnom pažnjom i dobro ga namažite!

**Vibratori** rade na baterije i oni vibriraju i rotiraju izazivajući fantastična osećanja za vas i vašu devojku. Napravljeni od vinila, hirurške gume ili tvrde plastike, vibratori mogu da vam uštede dosta energije, za orgazam skoro bez truda, izvalite se i isprobajte!

#### SAVETI ZA POKRETANJE

- Što je baterija veća više zuji.
- Koristite kondom koji nije premazan lubrikantom jer lubrikat na unutrašnjosti prouzrokuje da kondom sklizne, nema tela za koje bi se držao. Ali ne zaboravite da namažete lubrikantom spoljašnjost kondoma tamo gde dodiruje kožu.

#### ČIŠĆENJE VAŠEG VIBRATORA

- Uverite se da je vaš vibrator isključen iz struje.
- Obrišite ga krpom natopljenom u rastvoru od jednog dela varikine prema deset delova vode sa sapunom.
- Ako je vaš vibrator od one vrste koja se drži rukom i ima rotirajuću lopticu, skinite lopticu i potopite je u isti rastvor.
- NE potapajte vaš vibrator u vodu jer bi tako korodirali delovi motora i baterije.

## BIČEVI, LISICE I SLIČNO

Bičevi, lisice i slično postoje u raznim stilovima i od različitih materijala: kože, prevrnute kože i metala. Bičevi za fijukanje, udaranje i bičevanje – lisice za vezivanje ruku i nožnih članaka, marame od svile ili kože za vezivanje usta. Oni su zabavni i deo su mnogih devojačkih garderoba. Razgovarajte o pristajanju i granicama pre nego je vežete. Sigurnosna reč ili vizuelni znak *esencijalni* je deo B&D (Bondage and Discipline – Vezivanje i Disciplina) i S/M (sadomazohizam) seksualne igre. Ako pustite krv igrajući ove igre, dozvolite joj da sama oliže svoje rane i pratite sledeće poglavlje „Čišćenje vaših seks igračaka“.

Ako imate jaku želju za kapima vrelog voska po vrelim telima, onda koristite sveće za kućnu upotrebu od parafinskog voska. Nikad ne upotrebljavajte sveće od pčelinjeg voska jer se one tope na veoma visokim temperaturama i mogu izazvati trajno oštećenje. Možda sledeći put kad odete da se molite, možete pozajmiti nekoliko sveća od Svetе Marije.

Da biste imale zaista dobar, vrući seks, pomaže da razgovarate jedna sa drugom. Ako vaša partnerka ne želi da se igra na isti način kao vi, onda je bolje da to saznate pre nego igre otpočnu. Zato, prvo pregovarajte, dogovorite se o vizuelnim znacima, sigurnosnim rečima i granicama. Ne zaboravite da alkohol i drugi opijati mogu uticati na način na koji pregovarate i na vašu sposobnost da donosite odluke.

## ČIŠĆENJE VAŠIH SEX IGRAČAKA

Plastične ili gumene igračke posle upotrebe se mogu čistiti u rastvoru od jednog dela varikine i deset delova vode sa sapunom ili ih možete staviti u mašinu za pranje sudova.

Dildoi od silikona mogu se prati blagim sapunom i vodom ili ih možete prokuvati najduže 5 minuta. Silikon se vrlo lako cepa, zato budite oprezni sa noktima, zubima i mačkama.

Kožni predmeti su teški za čišćenje, koristite ih sa kondomom čak i ako ih koristi samo jedna osoba. Čistite ih u rastvoru od jednog dela varikine i deset delova vode sa sapunom, osušite, onda ih natrljajte sredstvom koje sprečava pucanje kože.

Vidite **vodič za kupovinu** za sve potrebne predmete.

## PREGOVARANJE O SEKSU

Neke žene koje koriste lateks i maju stalnu devojku, pregovaraju o tome da ne koriste lateks, pošto su upoznate sa HIV statusom one druge. Ako ste obe HIV pozitivne, transmisija nije u pitanju, mada postoje druga zdrastvena pitanja koja mogu uticati na vašu odluku, kao što su PPB-i koje možete preneti jedna drugoj. Reinfekcija drugim rodom HIV-a takođe je moguća.



Ako ste obe HIV negativne ili niste sigurne, a hoćete da skinete lateks sa dnevног reda, obe bi trebalo da uradite test (vidi poglavlje o testiranju). Pre nego uradite test važno je da razgovarate i razmislite o tome kako će se ponašati u slučaju da se ispostavi da je jedna od vas HIV pozitivna.

Ako su testovi negativni, onda je potrebno da obe partnerke imaju siguran seks tri meseca. Posle ovoga trebalo bi da uradite još jedan test na HIV. Ako oba testa opet budu negativna i vi postignete jasan dogovor da se ne jebete van vaše veze ili da uvek imate siguran seks sa usputnim partnerkama, onda lateks može biti ostavljen po strani. Ako odlučite da prekršite ovaj dogovor ili da imate nezaštićeni usputni seks, morate biti spremne da to kažete svojoj partnerki i da onda ponovo pregovarate o uslovima vaše seksualne veze.

Poverenje, strah, poricanje, iskrenost: mnoga pitanja se rađaju u našim glavama kad pokušavamo da pregovaramo o seksu. Nemojte se prepasti, pokušajte. Početak veze/afere sa jasnim dogовором о tome kakav seks želite češće je lakše nego pokušavati da eliminišeš ili uvedeš lateks posle šest meseci veze. Setite se da je nekim ženama lakše da uključe lateks u svoju seksualnu igru, na ovaj ili onaj način. Razmislite o tome!

## PRAVLJENJE BEBA

U Srbiji, nažalost, nije omogućena alternativna oplodnja samicama, bez obzira na njihovu seksualnu orientaciju. U svetu, uglavnom u zapadnim zemljama, ovo je omogućeno. Sperma koja se koristi za oplodnju prethodno se testira na HIV i PPB-e. Klinike, takođe, nude informacije o genima donatora sperme, kao i osnovne informacije o osobi.

Biti lezbejka i želeti bebu zahteva pripremu i planiranje. Dve opcije su moguće: seks sa muškarcem *ili* alternativna oplodnja. Za alternativnu oplodnju možete pitati prijatelja, otići u inostranstvo na kliniku ili dati oglas. Morate biti dobro informisane i, u svakom slučaju, ima mnogo stvari koje treba uzeti u obzir, kao što su HIV status, kompatibilnost, nasledne bolesti, pravna regulativa o roditeljstvu između vas i donatora sperme.

Ako izaberete prijatelja ili donatora preko oglasa, onda je važno da budete sigurne da su se testirali na HIV i druge PPB-e. Vi ćete morati da pregovarate i to će podrazumevati određenu količinu poverenja prema donatoru što se tiče njihovih seksualnih i praksi upotrebe droga tokom celog procesa.

Ako ste vi HIV pozitivne i želite da zatrudnite verovatno ćete imati neka pitanja na koja ćete želeti odgovore. Da biste pomogle sebi da doneSETE najbolje odluke, potražite najnovije informacije od ljudi kojima verujete i izbegavajte da na vas vrše pritisak lekari/ke ili bilo ko drugi. Ako ste dobro, verovatnoća vertikalne transmisije (sa majke na nerođeno dete) u Australiji je po statistikama 15% do 20%. Ako dojite vašu bebu ili imate poodmakli AIDS, verovatnoća se povećava.

Možda ste videle na nekim medijima izveštaj o istraživanju da lek AZT smanjuje verovatnoću vertikalne transmisije. Najbolje je da o tome, da li je AZT dobar za vas i vašu bebu tokom vaše trudnoće, porazgovarate sa ljudima kojima verujete.

Bilo koji način da izaberete da zatrudnite, taj nezaboravni i divni događaj učinite ritualnim i erotičnim. Srećno!

## ZAPOSLENE DEVOJKE (PROSTITUCIJA)

Prostitucija je realnost za mnoge devojke. To može biti karijera: stalna, povremena ili usputna. Ne zaboravite da ponesete opremu i druge stvari sa sobom na posao, naročito ako ste sama sebi šefica. Ako radite za neku ustanovu, onda bi ona trebalo da ima zalihe rukavica, kondoma i zaštitnih lateks folija. Ako je šef/ica dupeglavac i nema zaliha, proverite vodič za kupovinu na kraju ove knjižice.

U Srbiji ne postoji nijedna organizacija koja se bavi savetovanjem prostitutki ili/i snabdevanjem besplatnim kondomima i lubrikantima.

Ako se prisilno bavite prostitutnjicom, obratite se nevladinoj organizaciji ASTRA, iz Beograda. (vidite deo **Kontakti**).

## VRELA TELA... ŽIVOT POSLE KRVARENJA I PEROĐAJA

Postoje mnogi mitovi o menopauzi, neki ljudi (vaš lekar/ka, vaša majka?) mogu vas navesti da poverujete da menopauza znači da ulazite u životnu zonu sumraka, u kojoj se vaša pička osuši, ne želite više seks i manje ste žena nego što ste ranije bile. Ako vam sledi menopauza – ne očajavajte.

Kako će to uticati na vaš seksualni život zavisi od mnogo stvari i svaka žena reaguje individualno, pa ne prihvatajte mitove i propagandu da su žene u menopauzi čudljive, hormonski nestalne i aseksualna stvorenja čiji opstanak zavisi od hormonskih terapija. Čitajte o tome, razgovarajte sa svojim prijateljicama, raspitajte se i saznajte ime dobrog lekara/ke ili alternativnog iscelitelja/ke da vam pomogne da napravite izbore koji su dobri za vas.

Ipak, pošto smo to rekle, postoje i neke telesne promene koje mogu uticati na transmisiju HIV-a i drugih PPB-a kod žena u menopauzi. Tokom vremena postoji tendencija da vaginalna sluzokoža postaje tanja i osetljivija do te mere da može doći i do ranica koje krvare. Postoji i tendencija ka sušenju. Možda ćete želeti da razgovorate sa vašom partnerkom/partnerkama i zdravstvenim radnicima/ama o ovim pitanjima da biste mogle da nastavite da imate dobar, vredni seks, a da ne stavljate sebe u veći rizik od transmisije HIV-a i PPB-a.

Pogledajte knjigu „Naša tela, mi“, u izdanju Autonomnog ženskog centra, Beograd, 2001.

## SPORTOVI I REKREATIVNE AKTIVNOSTI

Ako uživate da seks-sportove mešate sa alkoholom ili drugim drogama, imajte na umu da ovo nekad može smanjiti vašu sposobnost donošenja odluka o granicama, pristajanju i pregovaranju o vrsti seksa koji želite.

### VODENI SPORTOVI

Teretana, hokej, košarka i kriket nisu jedini sportovi. Vodeni sportovi mogu se igrati napolju ili unutra. Pišanje, obeležavanje teritorije ili tuširanje pod zlatastim mlazom.

Nemojte pišati vašoj partnerki u oči, usta ili bilo koji drugi otvor ili na posekotine jer bakterijske infekcije mogu predstavljati problem i ukoliko je krv prisutna u mokraći, HIV transmisija je moguća.

### CREVA, CEVI I PRSKALICE

Završile ste sa kućanskim poslovima i vreme je za tuširanje. Možda uživate u osećaju kad topli mlaz vode prska po vašem klitorisu, voda iz prskalice ide u vašu guzu ili u toploj kupki.

Postoje neki isprobani i pravi metodi koje možete koristiti za totalno uživanje.

Možete kupiti klistir i komplete za tuširanje u apoteci i seks šopovima. Dobra je ideja da imate svoje i da ih ne delite sa drugima.

Proverite da nemaju oštare ivice i šavove pre nego što ih kupite. Ako naručujete, moraćete da ih proveravate kod kuće. Ako osetite ili vidite nešto što izgleda kao da bi moglo da vam prouzrokuje bol, pažljivo ih odložite.

- Čistite vaš komplet u rastvoru od jednog dela varikine prema deset delova tople vode sa sapunom.
- Čistite kao što je gore navedeno kad prebacujete od guze u vašu pičku i ako ih delite sa društvom. Čistite ih nakon što ih druga osoba upotrebi.
- Tuširanje vagine može ubiti vašu prirodnu floru koja vas štiti od infekcija. Tuširanje takođe može da spere nežnu lubrikaciju vaše pičke. Zato, ako ćete imati seks sa penetracijom posle tuširanja – NAMAŽITE SE LUBRIKANTOM – inače kondom može pući ili možete oštetiti vaginalni zid usled frikcije.

#### ZA DEVOJKE KOJE KORISTE DROGU INTRAVENSKI

Ako koristite drogu intravenski vodite računa o tome da svoju opremu ne delite sa drugima.

#### SAVETI ZA KORIŠĆENJE OŠTRIH INSTRUMENATA

Ako se sečete, radite piercing, brijete ili pravite ožiljke, treba imati na umu nekoliko osnovnih stvari:

- Doterajte se i nabavite potrebne stvari, a najvažnija stvar je vaš lični komplet sterilisanog alata.
- Koristite isključivo svoju opremu ili svaku stvar koristite samo jednom i pažljivo je bacite.
- Posebno vodite računa kada radite na delovima kao što su ručni zglobovi, nožni zglobovi, klitoris, vrat, grudi.
- Sva mesta na kojima ste radile obavezno obrišite tamponima natopljenim alkoholom ili nekim dezinfekcionim sredstvom.
- Uvek nosite lateks rukavice. Visoke štikle i balske haljine su ostavljene slobodnom izboru.

## PROFESIONALANI PIRSING I TETOVIRANJE

Želite da budete obožavane zbog par komada nakita ili prelepog crteža na vašoj koži?

Sve/i profesionalne/i umetnice/i tetovaže morale/i bi da koriste kontejnere mastila za jednokratnu upotrebu koje bacaju posle svakog klijenta/kinje. One/i, takođe, moraju da sterilišu svoje igle ili da koriste one za jednokratnu upotrebu (kao što to moraju da rade i one/i koje/i rade pirsing). Raspitajte se i pronađite nekoga ko ima dobru reputaciju i kad to uradite, tražite instrukcije za odgovarajuću negu vašeg novog ukrasa.

Pre piercinga obrišite područje na kojem ćete raditi tamponima natopljenim alkoholom i nosite rukavice jer, ne znate hepatitis C ili HIV status osobe na kojoj radite.



## SAVETI

HIV, hepatitis, a da ne spominjemo druge virusne ili bakterijske infekcije, mogu se preneti oštrim instrumentima koji izazivaju krvarenje i zbog toga nosite rukavice, upotrebljavajte instrumente za jednokratnu upotrebu, brišite mrlje od krvi i pažljivo bacajte i čistite predmete.

## VODIČ ZA KUPOVINU

Zaštita: Hirurške rukavice i kondomi se mogu nabaviti u svim apotekama. Zaštitne lateks folije (*dental dams*) možete nabaviti u svim inostranim apotekama.

Seks igračke: Dildoi, analne perle, vibratori, bičevi, lisice, povezi, seks-kaiševi i slično, možete nabaviti u lokalnim seks šopovima i putem interneta.

### ONLAJN KUPOVINA:

#### ● domaći sajtovi:

[www.seksishop.rs](http://www.seksishop.rs)  
[www.toy4joy.rs](http://www.toy4joy.rs)  
[www.srecniljudi.com](http://www.srecniljudi.com)  
[www.sexyshtop.rs](http://www.sexyshtop.rs)  
[www.climax.rs](http://www.climax.rs)  
[www.vasi-snovi.com](http://www.vasi-snovi.com)

#### ● strani sajtovi:

[www.sh-womenstore.com](http://www.sh-womenstore.com)  
[www.lovehoney.com](http://www.lovehoney.com)  
[www.libida.com](http://www.libida.com)  
[www.xandria.com](http://www.xandria.com)  
[wwwbabeland.com](http://wwwbabeland.com)  
[www.dildos4you.com](http://www.dildos4you.com)

## REČNIK

Ako se odlučite da kupujete preko interneta ovaj rečnik bi vam mogao biti od koristi:

*Sex toys* – seks igračke

*Sexy lingerie* – seksi rublje

*Dental dams* – zaštitne latex folije za oralni seks

*Lube (Lubricant)* – lubrikant

*Water based lubricant* – vodeni lubrikant

*Vibrators* - vibratori

*Dildos* – dildoi

*Flared ends* – dildo sa širim krajem namenjen za nošenje u pojasu

*Double-sided ili double-headed* – dildo sa dve glave

*Anal beads* – analne perle

*Anal plugs* - analni čepovi

*Gags* – zapušači za usta

*Nipple clamps* – štipaljke za bradavice

*Cuffs* – lisice

*Leather cuffs* – kožne lisice

*Leather gear* – kožna oprema

*Whips* – bičevi

*Belts/Harness* – pojas ili kaiš u kojem se nosi dildo

*S&M gear* – oprema za sado-mazohizam

*B&D gear* – oprema za vezivanje i disciplinu

*Fetish wear* – fetiš oprema

*Size* – veličina

*Shape* – oblik

*Colour* – boja

*Inch* – jedan inč iznosi 2.54 cm

## KONTAKTI

**LABRIS** – organizacija za lezbejska ljudska prava, Beograd  
064/7008-293  
[labris@labris.org.rs](mailto:labris@labris.org.rs)  
[www.labris.org.rs](http://www.labris.org.rs)

**NLO** – novosadska lezbejska organizacija  
[believenlo@yahoo.com](mailto:believenlo@yahoo.com)

**ASTRA** (Anti-sex Trafficking Action – Akcija protiv trgovine ženama za seksualnu eksploraciju)  
**ASTRA SOS** info linija protiv trgovine ženama  
+381117850000  
0800 101 201 (besplatan broj za pozive iz Srbije)  
e-mail: [sos@astra.rs](mailto:sos@astra.rs)  
[www.astra.org.rs](http://www.astra.org.rs)

**Omladina JAZAS-a - AIDS Info i SOS telefon**  
+381113248235  
Email: [office@jazas.rs](mailto:office@jazas.rs)  
[www.jazas.rs](http://www.jazas.rs)

## BESPLATNO I ANONIMNO TESTIRANJE NA HIV:

### BEOGRAD

#### **Gradski zavod za zaštitu zdravlja (Savetovalište)**

Bulevar Despota Stefana 54a

tel: 011/2078-600

[www.zdravlje.org.rs](http://www.zdravlje.org.rs)

[info@zdravlje.org.rs](mailto:info@zdravlje.org.rs)

#### **Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata (Studentska**

poliklinika)

Krunска 57

tel: 011/2432-192

[www.studpol.rs](http://www.studpol.rs)

[infoaids@sezampro.rs](mailto:infoaids@sezampro.rs)

#### **Institut za infektivne i tropske bolesti**

Bulevar oslobođenja 16

011 2683 366

<http://www.kcs.ac.rs>

### NOVI SAD

#### **Institut za zaštitu zdravlja**

Futoška 121

021/422-255 lokal 140

[www.izjzv.org.rs](http://www.izjzv.org.rs)

NIŠ

**Institut za zaštitu zdravlja**  
Bulevar dr Zorana Đindjića 50  
018/4226-384, 018/4226-448  
Fax: 018/4225-974  
[www.izjz-nis.org.rs](http://www.izjz-nis.org.rs)

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

613.88-055.3(035)

SIGURNIJI lezbejski seks / [uredile [i  
prevele] J.[Jelena] Vasiljević A.[Aleksandra]  
Gavrilović]. - Beograd : Labris -  
organizacija za lezbejska ljudska prava, 2013  
(Beograd : Standard 2). - 39 str. : ilustr. ;  
15 cm

Prevod dela: Lesbian Sex. - Tiraž 300. -  
Rečnik: str. 36.

ISBN 978-86-86509-18-5

1. Васиљевић, Јелена, 1978- [урешник]  
[преводилац]  
а) Сексуални живот - Лезбејке - Приручници  
COBISS.SR-ID 200341260