

SIGURNIJI LEZBEJSKI SEX

OVA KNJIŽICA JE NAMENJENA SVIMA KOJE SE IDENTIFIKUJU KAO ŽENE I KOJE IMAJU SEXUALNE ODNOSE SA DRUGIM ŽENAMA

Beograd, 2007.

Naziv originala: Lesbian Sex

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

Izdaje:

Labris - organizacija za lezbejska ljudska prava, Beograd

Lektura: D. Rašić

Tehničko uređenje, prelom i dizajn korica: Adorjan Kurucz

Štampa: Standard 2, Beograd

Tiraž: 1000

Izdavanje ove brošure omogućio je Hivos.

HⁱV₀S

Informacije u ovoj brošuri su važeće do momenta izdavanja brošure, ali se mogu promeniti sa naprecima u medicini i socijalnim istraživanjima.

SIGURNIJI LEZBEJSKI SEX

Svejedno da li se identifikujete kao lezbejka ili ne, cilj ove knjižice je da obezbedi informacije svim ženama koje imaju sexualne 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 sexualnim 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 obezrediti 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 sexu. 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 sexa. 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 sexualnih i drugih praksi. Ako se neka poglavila 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 SEX ?

*** JESTE LI VI DEVOJKA KOJA RAZMIŠLJA O SEXU?**

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 SEX? + DA LI JE TO SEX KAKAV VI IMATE?

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

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

*** NEOPHODNOST PREGOVARANJA I OTVORENOG RAZGOVORA**

Sexualne prakse među lezbejkama se razlikuju. Uokus, uopšte u sexualnim 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 sexa, a šta ne želi i ne privlači je, pogotovo ako razmišljate da se

ŠTA JE TO LEZBEJSKI SEX ?

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 njenog 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, upustite se ili ne u razne sexualne prakse, kako bi vam obema bilo dobro, najbitnije je da zapamtite da poštujete tuđu i svoju volju.

Tokom sexualnih praksi tipa S&M ili B&D, (S&M: sado-mazohizam; 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 ugovoren da, ako je izgovorena, sva akcija automatski prestaje. Najbolje je da ta reč ne bude neka reč koju biste možda, inače, izgovorile tokom sexa, zato koristite maštu! Takođe možete da odredite sistem komuniciranja svog doživljaja tokom sexa 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.

ŠTA JE TO LEZBEJSKI SEX ?

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.yu), kao i u Labrisovoj biblioteci.

*** DOBRODOŠLE U KNJIŽICU O LEZBEJSKOM
SEXU KOJU JE IZDAO ŽENSKI TIM AIDS
SAVETA U NSW-A¹**

Kao sexualno aktivne žene, mi prihvatamo odgovornost za naš sex i ponašanja. Poricanje, čutanje i dezinformacije o lezbejka-ma, transmisija HIV-a i sexualni 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.

¹ Brošuru "Sigurniji lezbejski sex" prevele su i priredile aktivistkinje Labrisa

ŠTA JE TO LEZBEJSKI SEX ?

Potrebno je da stvorimo kulturu u kojoj ćemo se sve osećati slobodne da budemo sexualne i da imamo sexualne 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 lezbejke bile ponekad nevidljive, izolovane i nepodržane u okviru naših zajednica.

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

Fantazirajte, zamislite scenario kakav najviše želite. Rukavice, čokolada, latex, devojke, puno lubrikanta, med, povrće i sex-igračke. Mmmmmm!

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

SADRŽAJ

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

* ABECEDA HIV-a I TESTIRANJE	9
* VAŠA VAGINA – PRIČA IZNUTRA	11
* PRSTI, RUKE I PESNICE	14
* USTA, USNE, JEZICI	17
* KAKO DA POSTAVITE ZAŠTITNU LATEX FOLIJU	18
* NOSEVI, STOPALA I NOŽNI PRSTI	20
* RADITI TO SA (... MUŠKARCIMA)	20
* IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI	21
* PREGOVARANJE O SEXU	26
* PRAVLJENJE BEBA	28
* ZAPOSLENE DEVOJKE	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

*** ABECEDA HIV-a I TESTIRANJE**

HIV (Human Immunodeficiency Virus – Virus humane imuno-deficijencije) 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. 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 sex 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/

ABECEEDA HIV-a I TESTIRANJE

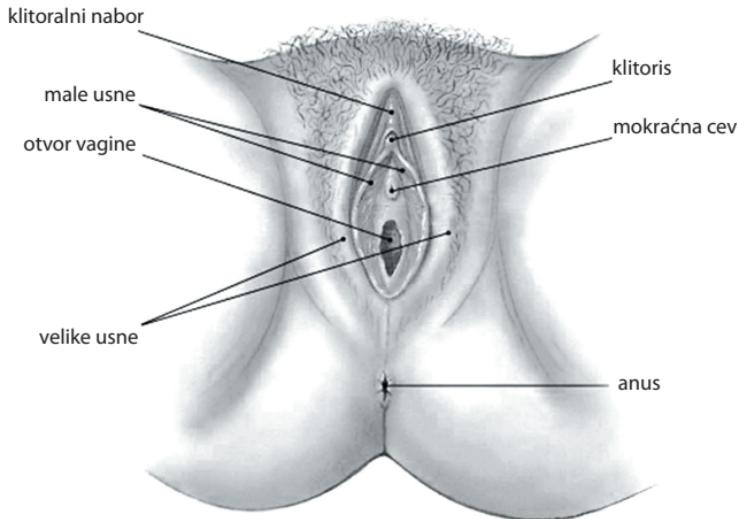
doktor ni zdravstvena/zdravstveni radnica/radnik nema pravo da insistira da uradite test, niti mogu da vas testiraju bez vašeg znanja i pristanka. Možete se testirati na infektivnoj klinici. Ako razmišljate o tome da se testirate, treba da imate nekoliko stvari u vidu.

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 pozitivne ili negativne. Ako je vaš test negativan, standardna praksa je da se testirate ponovo za tri meseca, a da nemate nezaštićeni sex 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

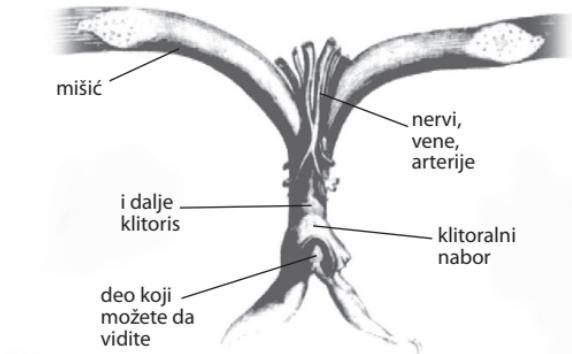
Istorija i nauka su nam prenele standardno (muško) viđenje da je vagina nešto što služi za ubacivanje penisa... crna rupa, prazan prostor. Još jedna predrasuda je da je vaš klitoris nesavršeni penis. Nauka i dragi dr Frojd predlagali su da žene treba da razmišljaju o svojim genitalijama kao o zasebnim 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:



VAŠA VAGINA – PRIČA IZNUTRA

Kakvo sakriveno blago. Vagina i klitoris ne postoje zasebno: oni drhte, trzaju se, natiču, doživljavaju orgazam, ejakuliraju, ljubbe, 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 oko vidi.



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

VAŠA VAGINA – PRIČA IZNUTRA

+ 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 čete 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 sexa, ejakulacija kod žena nije samo moguća, već se dešava. Koliko je 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 latex folije tokom sex-igre.
 - Ako ste trandža sa neovaginom, onda faktori transmisije mogu biti malo različiti. Dobra je ideja da koristite dosta lubrikanta za sex 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 kom/jom/kojim se osećate prijatno.

PRSTI, RUKE I PESNICE

*** 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, pripajanje 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 zaštite od moguće transmisije HIV-a ili drugih PPB-i. Dosta lubrikanata može omoćiti extra klizavo vreme za zabavu.

Fisting se generalno opisuje kao uvlačenje cele pesnice u vajinu ili guzu.

+ KORISNI SAVETI

- Fisting može biti zabavan i vrlo uzbudljiv, ali potrebno je preduzeti nekoliko mera predostrožnosti da bi obema bilo prijatno. Ako ona koja radi fisting nosi latex 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, latex može spriječiti da prenesete ili dobijete infekciju.

- Zabavljajte se i koristite mnogo lubrikanata baziranih na vodi. Nežno uđite u telo vaše partnerke. Davanje ili primanje na grub način može biti sjajno, ali grubo i nepažljivo quranje pe-

PRSTI, RUKE I PESNICE

snice 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. Upamtite, vežba čini savršenstvo i vežbanje može biti zabavno. Ključ uspešnog fistinga je strpljenje, komunikacija, latex 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 vaša partnerka pozitivna na HIV, a vi imate PPB, važno je da nju zaštitite od tih infekcija.

PRSTI, RUKE I PESNICE

- Stolica može preneti bacile i PPB, uključujući hepatitis A i B (C i HIV ako je prisutna krv). Uvek imajte pri ruci kutilu rukavica. Promenite rukavice između igranja sa njenom guzom i vaginom. Nošenje rukavica pri bilo kojoj igri prstima ili pesnicom zaštitiće 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 latex, pažljivo izvrnite rukavice i stavite korišćene zaštitne latex 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

*** 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 sex je uvek bio tema debata. Rečeno je, naročito lezbejkama, od strane medija, doktora/ki i prijatelja/ica da je oralni sex između žena siguran. Takođe nam je rečeno da možemo preneti virus putem oralnog sexa, 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 sex, u našim glavama i sa našim telima. Koliko nas zaista zna koje PPB-i ili druge virusе, kao što je hepatitis C, imamo u svojim telima? Razgovor o sexu, uključujući i to kako mi imamo oralni sex, nije samo sexy već nas i osnažuje.

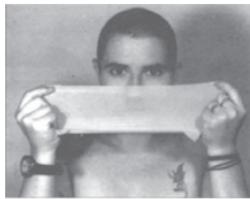
Ako jedna od vas ili obe znate da imate hepatitis C, da ste HIV pozitivne, imate aktivni herpes, neku drugu PPB ili jednostavno ne znate da li imate ili ne, ako imate menstruaciju ili čekate na rezultat testa, onda se aktivnosti mešanja sokova (lizanje, sisanje, jedenje i spuštanje na vaginu vaše partnerke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

* KAKO DA POSTAVITE LATEX FOLIJU

Zaštitne latex 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 latex foliju sa kukuruznim skroboom, isprati je vodom ili jednostavno otresti prah sa nje.



Da biste postavile zaštitnu latex 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 latex 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 latex folije vašim rukama, ali ako vam trebaju obe ruke da se igrate, latex folije mogu držati sex-kaiševi. Možete ih same napraviti ili kupiti u sex shopu ili naručiti preko interneta.

KAKO DA POSTAVITE LATEX FOLIJU

■ Nemojte deliti ili koristiti već korišćene latex folije. Plastične folije koje se koriste za prekrivanje hrane nisu preporučljive zato što imaju mikrootvore i nisu dobra zaštita. Ako ne možete da nabavite latex folije, presecite kondom uzduž i otvorite ili odsecite prste latex rukavice i onda presecite uzduž.

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

NOSEVI, STOPALA I NOŽNI PRSTI

* 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 erocično. 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 zapamtite, bajke su samo bajke. Prema tome, uvek držite stvari pod kontrolom – ako to radite sa momcima, bilo tiho, bilo uz puno buke, ne zaboravite na neophodne stvari: ne zaboravite kondome i svu drugu sexualnu opremu. Ko god da je on – straight, bisexualac ili gay, 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

*** 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 mešate sokove i krv. Gruba penetracija sex-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 otkrile koja veličina najviše odgovara vama i vašoj partnerki, eksperimentišite prvo sa povrćem. Dildo 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.

IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

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!

IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

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, pošto nema tela za koje bi se držao. Ali ne zaboravite da namazećete 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.

IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

*** 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 što je vežete. Sigurnosna reč ili vizuelni znak *esencijalni* je deo B&D (Bondage and Discipline – Vezivanje i Disciplina) i S/M (sadomazohizam) sexualne igre. Ako pustite krv igrajući ove igre, dozvolite joj da sama oliže svoje rane i pratite sledeće poglavljie "Čišćenje vaših sex igračaka".

Ako imate jaku želu 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 sex, 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.

IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

+ ČIŠĆENJE VAŠIH SEX IGRAČAKA

- Plastične ili gumene igracke 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 oprezne 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 pu-canje kože.

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

PREGOVARANJE O SEXU

*** PREGOVARANJE O SEXU**

Neke žene koje koriste latex i imaju stalnu devojku, pregovaraju o tome da ne koriste latex, 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 latex 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 sex 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 sex sa usputnim partnerkama, onda latex može biti ostavljen po strani. Ako odlučite da prekršite ovaj dogovor ili da imate nezaštićeni usputni sex, morate biti spremne da tokazete svojoj partnerki i da onda ponovo pregovarate o uslovima vaše sexualne veze.

Poverenje, strah, poricanje, iskrenost: mnoga pitanja se rađaju u našim glavama kad pokušavamo da pregovaramo o sexu.

PREGOVARANJE O SEXU

Nemojte se prepasti, pokušajte. Početak veze/afere sa jasnim dogovorom o tome kakav sex želite češće je lakše nego pokušavati da eliminišeš ili uvedeš latex posle šest meseci veze. Setite se da je nekim ženama lakše da uključe latex u svoju sexualnu igru, na ovaj ili onaj način. Razmislite o tome!

PRAVLJENJE BEBA

*** PRAVLJENJE BEBA**

U Srbiji, nažalost, nije omogućena alternativna oplodnja samicama, bez obzira na njihovu sexualnu orijentaciju. 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: sex 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 sexualnih i praksi upotrebe droga tokom celog procesa.

Ako ste vi HIV pozitivne i želite da zatrudnите verovatnoćete imati neka pitanja na koja ćete želeti odgovore. Da biste pomogle sebi da donešete najbolje odluke, potražite najnovije informacije od ljudi kojima verujete i izbegavajte da na vas vrše pritisak lekari/ke ili bilo koji drugi. Ako se dobro osećate,

ZAPOSLENE DEVOJKE

verovatnoća vertikalne transmisije (sa majke na nerođeno dete) u Australiji je po statistikama 15% do 20%. Ako dojite 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 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 latex 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 prostituticom, obratite se nevladinoj organizaciji ASTRA, iz Beograda. (**vidite deo Kontakti**).

MENOPAUZA

*** VRELA TELA... ŽIVOT POSLE KRVARENJA I
PORODAJA**

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 sex i manje ste žena nego što ste ranije bile. Ako vam sledi menopauza – ne očajavajte.

Kako će to uticati na vaš sexualni 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 asexualna 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 koji/a može da vam pomoći da napravite izvore 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 osjetljivija do te mere da može doći i do ranica koje krvare. Postoji i tendencija ka sušenju. Možda ćete želeti da razgovarate sa vašom partnerkom/partnerkama i zdravstvenim radnicima/ama o ovim pitanjima da biste mogli da nastavite da imate dobar, vreli sex, 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

* SPORTOVI I REKREATIVNE AKTIVNOSTI

Ako uživate da sex-sportove meštate sa alkoholom ili drugim drogama, imajte na umu da ovo nekad može smanjiti vašu sposobnost donošenja odluka o granicama, pristajanju i pregovaranju o vrsti sexa 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.

SPORTOVI I REKREATIVNE AKTIVNOSTI

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

- Proverite da nemaju oštре 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 sex 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.

SPORTOVI I REKREATIVNE AKTIVNOSTI

+ SAVETI ZA KORIŠĆENJE OŠTRIH INSTRUMENATA

Ako se sećete, 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 latex rukavice. Visoke štikle i balske haljine su ostavljene slobodnom izboru.

+ PROFESIONALNI PIERCING 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

SPORTOVI I REKREATIVNE AKTIVNOSTI

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 piercing). 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

*** VODIČ ZA KUPOVINU**

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

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

+ ONLINE KUPOVINA:

■ domaći sajtovi:

- www.yucybershop.com
- www.climax.co.yu
- www.karolina.co.yu
- www.superkorpa.com

■ strani sajtovi:

- www.xandria.com
- www.babeland.com
- www.dildos4you.com

REČNIK

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

- *Sex toys* – sex igračke
 - *Sexy lingerie* – sexy rublje
 - *Dental dams* – zaštitne latex folije za oralni sex
 - *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* – zapušaći za usta
 - *Nipple clamps* – štipaljke za bradavice
 - *Cuffs* – lisice
 - *Leather cuffs* – kožne lisice
 - *Leather gear* – kožna oprema
 - *Whips* – bičevi
 - *Belts/Harness* – pojaz 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

*** KONTAKTI**

- **LABRIS – organizacija za lezbejska ljudska prava, Beograd**

011/3347-401

063/8513-170

labris@labris.org.yu

www.labris.org.yu

- **NLO – novosadska lezbejska organizacija**

064/1378-668

believenlo@yahoo.com

- **ASTRA**

Anti-sex Trafficking Action

Akcija protiv trgovine ženama za seksualnu eksploraciju

ASTRA SOS info linija protiv trgovine ženama

011/3347-817

astrasos@sezampro.yu

www.astra.org.yu

- **AIDS Info i SOS telefon**

011/3248-235

www.aids-info.org.yu

BESPLATNO I ANONIMNO TESTIRANJE

* BESPLATNO I ANONIMNO TESTIRANJE NA HIV:

+ BEOGRAD

- **Gradski zavod za zaštitu zdravlja (Savetovalište)**
Bulevar Despota Stefana 54a
tel: 011/3230-038
www.zdravlje.org.yu
aids@zdravlje.org.yu
 - **Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata
(Studentska poliklinika)**
Krunска 57
tel: 011/2432-192
www.studpol.co.yu
infoaids@sezampro.yu
 - **Institut za infektivne i tropске bolesti**
Bulevar oslobođenja 16
011/683-366
www.klinicki-centar.co.yu

+ NOVI SAD

- Institut za zaštitu zdravlja
Futoška 121
021/422-255 lokal 140
www.izzzns.org.yu

BESPLATNO I ANONIMNO TESTIRANJE

+ NIŠ

- Institut za zaštitu zdravlja
Bulevar dr Zorana Đindjića 50
018/539-539
www.izzz-nis.com