

Број 21



Во издание на:



Поддржано од:



ОД НАС ЗА НАС

Списание направено од сексуалните работници
за сексуалните работници

АПРИЛ 2012

Што се треба да знаете за кондомите?

Кондомите претставуваат лесно достапно средство за контрацепција и сигурен метод за заштита од венерични болести. Што се треба да знаеме за кондомите?

Од кога датираат првите кондоми?

Првите заштитни средства слични на кондомите биле користени од древните Египќани и биле изработени од животински кожи. Современиот изглед на презервативите се должи на гинекологот Габриел Фалопио, кој прв ја вовел нивната употреба во 16 век. Првиот патент за производство на кондоми од гума му припаѓа на Чарлс Гуд и бил издаден во 1844 година. Секоја година во светот се произведуваат околу 5.000.000.000 кондоми, над 100 трговски марки. Од 40 до 70% од целото количество на кондоми се купува од страна на жени. Асортиманот е доволно богат. Има секакви видови кои се разликуваат по: боја, големина, мириз, текстура, дебелина, форма, така што можат да задоволат повеќе лични вкусови.

Што треба да знаеме при купување на кондоми за да го заштитиме нашето здравје:

1. Купувајте кондоми од аптеки и од други сигурни места и задолжително проверете го рокот на траење.
2. Внимавајте пакувањето да не е со нарушен интегритет. При проверка треба да се почувствува воздушно меурче, а самиот прстен на кондомот треба да се движи во пакувањето.
3. Секогаш се отвара кондомот внимателно и само со употреба на прстите на назабената страна на пакувањето.
4. Острите нокти, прстените и друг вид на накит може да го оштети интегритетот на кондомот.
5. Не користете лубриканти на маслена основа- маслото го оштетува латексот и може да дојде до кинење на кондомот. Користете само лубриканти на водена основа.
6. Кондомот се поставува веднаш по појавата на ерекција, а не пред самата пенетрација.
7. После сексот извадете го внимателно кондомот, така што течноста да остане во кондомот, ставете го назад во пакувањето и фрлете го во канта за отпадоци.

Многу често мажите одбиваат да користат презервативи, објаснувајќи дека им се намалува чувствителноста и задоволството или пак дека им се појавува алергија. Веројатно тој маж го практикува ова и веќе добил широк спектар на венерични болести, па затоа, во тој случај одговорноста паѓа врз жената, која сама треба да се грижи за својата безбедност, барајќи заштита и за половиот акт.



Внимавајте на интимната нега

Одржувањето на хигиената на интимната зона е многу значајна како за жените така и за мажите. Со истата се задржува свежината, се избегнува непријатната миризба и опасните здравствени проблеми кои можат да се појават.

Еве неколку правила за одржување на беспрекорна хигиена:



1. Обичните сапуни и гелови за туширање не се соодветни за миење на вагината.

Најголем дел од сапуните и геловите се наменети за одржување на природната pH вредност на кожата, која што изнесува 5,5. Но, нормалната pH вредност на здрава вагина се движи од 3,8 до 4,5. Користењето на обични сапуни може да ја наруши природната вагинална флора, а со тоа се овозможува непречено развивање и размножување на штетните бактерии. Како последица може да се појави иритација, чешање, болка, непријатна миризба, абнормален исцедок или инфекција. Затоа бидете внимателни при купување на производи за интимна хигиена. Голем дел од гинекологите советуваат користење само на топла вода, но ако решите дека тоа не е доволно, користете само производи наменети за нега на интимната зона.

2. Мијте ја само надворешноста на вагината.

Вагината има способност сама да се прочистува, па затоа не е неопходно да ја промивате внатрешноста, дури може да се каже дека е и штетно. Тоа значи дека треба да ја миете вулвата, усните и областа околу клиторисот.

3. Мијте се долу најмалку еднаш дневно.

Барем еднаш дневно мијте ги интимните делови со топла вода. Се препорачува да се миете по секое празнење на цревата за да го спречите пренесувањето на бактериите до вагината. Кога имате менструација, мијте се почесто со млека вода.

4. Не користете сунѓерчиња или ракавици.

Сунѓерите и ракавиците може да ја нанесат мали повреди на нежната деликатна кожа на вагината. За време на миењето доволно е да ја искористите вашата рака.

5. Не го насочувајте млазот вода директно кон вагината.

Водата нека тече од горе надолу за да го спречите влегувањето на бактерии во вагината.

6. Секогаш користете мека сува крпа.

Крпата со која се бришете по миењето треба да биде мека и целосно сува. Менувајте ја на секои 2-3 дена и користете ја само и единствено вие.

7. Бришете се однапред наназад.

По посета на тоалет, бришете се со тоалетната хартија однапред наназад, од вагината кон анусот.

8. Носете памучна долна облека

Памучната облека и овозможува на кожата да дише. За разлика од памукот, синтетичките материјали го спречуваат циркулирањето на воздухот, ја зголемуваат влажноста во интимната зона и на тој начин создаваат идеална средина за развој на бактерии. Секојдневно носете памучна долна облека, а гаќичките со чипка зачувајте ги само за специјални вечери. Исто така, избегнувајте го носењето на тесни фармерки и панталони.

9. Мијте ги интимните делови пред и по сексуален однос.

Покрај тоа, многу е важно и вашиот партнер да одржува добра интимна хигиена.

10. Сексот за време на менструацијата носи зголемен ризик за појава на инфекции.

Ако сте склони кон појава на инфекции, апстинирајте додека не ви заврши менструалното крварење.

11. За време на менструацијата менувајте ги хигиенските влошки на секои 2-4 часа.

Не си дозволувајте да останете со иста влошка повеќе од 4 часа. Во таков случај не само што нема да се чувствувате свежо, туку и им давате простор на штетните бактерии да се размножуваат.

12. Користете тампони поретко и менувајте ги на секои 2-3 часа.

Никогаш не треба да спиете со тампон. Тампоните треба да се менуваат редовно затоа што може да предизвикаат инфекции или синдром на токсичен шок, кој се смета за потенцијална фатална болест. Не користете тампони ако имате инфекција.



Проблеми со пенисот?

Мажите го сакаат сексот и секогаш ја искористуваат секоја можност да уживаат во него. Сепак, што кога “алатот” не може да ја врши функцијата како што треба. Постојат многу случаи кога машкиот полов орган не може да ја извршува својата физиолошка функција, а еве некои од тие состојби и совети како да се справите со нив...

Фордисови гранули или бисерни папули

Ова е состојба која многу често се јавува особено кај тинејџерите. Се манифестира со бели мали брадавички кои се појавуваат на глансот на пенисот или на скротумот. Често се многу мали и веднаш предизвикуваат загриженост.

Режение:

Во врска со бисерните папули има една добра и една лоша вест. Добрата вест е што бисерните папули нема да ви наштетат и не се предизвикани од сексуално преносливи инфекции, бидејќи се појавуваат и кај момчиња што никогаш немале сексуален однос, но лошата вест е што не е познат ефикасен третман против нив. Можеби самите ќе се повлечат, а можеби ќе останат. Сепак, повеќе претставуваат естетски проблем отколку проблем при извршување на нормални физиолошки процеси.

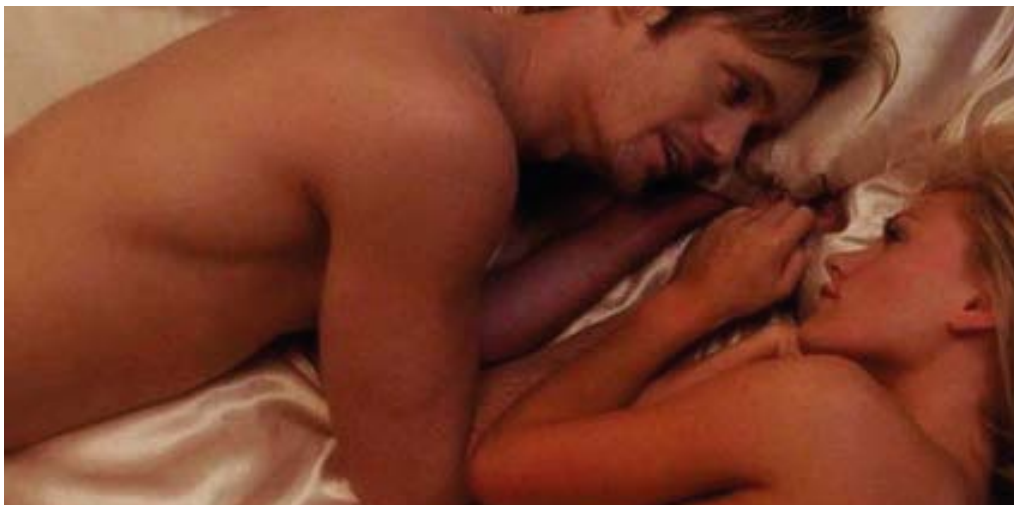


Хипоспадија

Хипоспадијата претставува промена на изводниот дел на уретерот, односно отворот на пенисот. Состојбата се манифестира кога отворот не се наоѓа на неговото нормално анатомско место туку се јавува малку подолу или погоре. Има случаи каде отворот може да се најде дури кај тестисите или пак да постојат повеќе отвори.

Решение:

Благите случаи на хипоспадија, кога отворот се наоѓа малку погоре или подолу не е состојба која треба да ве загрижува, и не влијае многу на вашиот сексуален однос, освен што претставува естетски проблем. Сепак доколку отворот се наоѓа на подалечно место од неговата нормална локација неопходен е оперативен зафат, бидејќи освен проблеми при ејакулација може да ви создаде непријатности при уринирање. По извршениот оперативен зафат ќе можете да имате нормални полови односи.



Пајронијева болест

Пејронијева болест претставува сериозно закривување на penisot. Да разјасниме уште веднаш дека penisot природно се закривува на една страна и тоа не е проблем, но постојат ситуации кога penisot премногу се закривува и не дозволува пенетрација.

Решение:

Решението е операција доколку не може да се има полов однос. Во поблаги случаи се користи терапија со витамини и стероиди. Како и да е, за ова треба да одлучи уролог. Исто така ова не ја засега функцијата на тестисите и спермогенезата, па откако ќе се реши проблемот може да се

Преголем penis или макро penis

Како и секој друг орган и penisot има свои референтни вредности. преголемиот penis исто така е проблем што може да предизвика сексуални проблеми. Преголем се смета секој penis над 20cm.

Решение:

Решението е внимателни сексуални односи. Внимавајте бидејќи може да и нанесете болка на партнерката за време на сексуалниот однос. Постојат специјални пози преку кои можете да уживате во безбеден секс со партнерката.

Фимоза

Фимозата е проблем број еден кај тинејџерите. Кожичката која започнува од врвот на penisot е премногу кратка и недозволува повлекување на кожичката до крај за да може да се извршува нормален полов однос. Ова предизвикува полови и хигиенски проблеми, бидејќи поради достапност се јавува неможност за одржување на хигиената на penisot што со себе може да повлече ризик од развој на бактериски или некои други инфекции.

Решение:

Решението е задолжителна посета на уролог. Немојте ниту случајно насилно да ја повлечете кожата бидејќи можете да предизвикате неповратни компликации. Урологот може да одлучи дека е неопходно обржување, домашна терапија со постепено повлекување и стероидни креми.

Мал penis или микро penis

Мал penis се смета секој penis кој во еректилна состојба е помал од 8cm, а според некои истражувачи и 7cm. Способноста за оплодување не е намалена, туку се појавува можност за намалена самодоверба.

Решение:

Редовно вежбање, јадење здрава храна и употреба на безбедни вежби за penisot се решение за овој проблем кај тинејџерите. Кај повозрасните овој проблем може да се реши само хируршки. Со хируршка постапка може да се добие некој сантиметар плус, но сепак овој чекор не се препорачува и не практикувајте го доколку навистина не ви е потребен.

Еректилна дисфункција или можноста за постигнување ерекција

Секоја еректилна дисфункција мора да се провери од лекар. Некои еректилни дисфункции се предизвикани од нашата психа, некои пак имаат органско потекло. Како и да е и двете дисфункции имаат ист ефект, неможност за постигнување или одржување на ерекција.

Решение:

Решението е во посета на уролог кој ќе провери дали се работи за органска дисфункција. Доколку органска дисфункција не постои, вам ви е потребна психијатриска помош. Голем процент од овие случаи брзо го надминуваат проблемот. Не срамете се да побарате помош.

Иритации, црвенила и невообичаени секретите

Било какви црвенила, иритации и невообичаени секретите се причина повеќе да го посетите вашиот уролог. Најверојатно се работи за некоја бактеријска инфекција или некоја друга сексуално пренослива болест. Важно е да знаете дека сексуално преносливите инфекции се многу проблематични, па затоа не двоумете се да побарате помош што е можно побрзо.

Решение:

Во вакви случаи матичниот лекар треба да побара мислење од уролог, треба да се земат брисеви и да се направат соодветни тестови за кои специјалистот смета дека се потребни. Третманот најчесто се состои од антибиотици кои успешно ја лекуваат состојбата.



Дисменореа (менструални грчеви)

Менструални грчеви или дисменореа се едни од најчестите здравствени проблеми со кои се соочуваат жените во своите репродуктивни години. Од 30 до 50% од женската популација во светот чувствува болки за време на менструалниот циклус. Оваа појава е најчеста кај помладите жени, од тинејџерските до раните триесетти години од животот. Понекогаш симптомите се тоолку интензивни, што ги спречуваат жените во секојдневното извршување на своите приватни и професионални обврски. Покрај болката во долниот дел од stomакот, можат да се појават и болки во грбот, колковите, мачнина, повраќање, вртоглавица или главоболки. Менструалните грчеви се нормална појава, бидејќи матката како и секој мускул во телото функционира преку контрахирање и релаксирање. Меѓутоа, за време на менструацијата, овие грчеви се поинтензивни и најчесто болни. Посилните грчеви можат кратко и повремено да го блокираат дотокот на крв, а со тоа и снабденоста со кислород на мускулното ткиво на утерусот. Вака започнува циклусот на болните контракции. Зголемената физичка активност може да помогне бидејќи доведува до подобра циркулација на крвта и кислородот во телото, особено во карличниот појас. Избегнувајте кофеин, предизвикува констрикција на крвните садови. Чајот од ѓумбир ја подобрува циркулацијата и го загрева телото. Голем број жени практикуваат масажа за олеснување на болката предизвикана од менструални грчеви. Постојат и активни супстанции кои служат за олеснување на овие симптоми. Тие најчесто спаѓаат во групата на нестероидни антиинфламаторски лекови. Овие лекови секогаш се земаат по јадење.



Освојувајте со црвени усни

Ако размислувате дали да си купите пар високи потпетици или нов црвен кармин за усни, едно истражување покажува дека црвените усни се вистински погодок.

Момците откриваат дека розовите или црвените усни се попривлечни и од најсексипилните чевли со високи потпетици.

Во едно неодамнешно истражување спроведено на повеќе од 24.000 мажи и жени, 88% од испитаниците откриле дека насмевката на оној со кого излегле оставила на нив најголем впечаток на првиот состанок, а само 12% ги избрале штиклите.

Додадете малку црвен кармин на усните кои се смеат и вашата привлечност ќе се истакне уште повеќе, според студијата на универзитетот во Манчестер.

Истражувачите го следеле движењето на очите на 50 мажи и откриле дека просечниот маж во просек по 10 секунди ја



мерка секоја непозната жена, а повеќе од половина од тоа време ја гледа во устата.

Ако таа носи кармин, ќе му биде уште потешко да го тргне погледот: розов кармин може да го задржи неговото внимание 6,7 секунди, а црвениот 7,3 секунди.

Според студијата, полните усни се во предност, иако привлечноста на жените со потенки усни се зголемила за 40 проценти откако тие ставиле кармин – но кога дамите биле без кармин, мажите брзо се заморувале од гледањето во усните, по само 2,2 секунди. Значи, без оглед на тоа какви усни имате, вреди да ставите малку кармин кога ќе излегувате од дома.

Љубовен месечен хороскоп



Овен 21.03 – 20.04

Пред вас е месец во кој се подобро ќе комуницирате со саканата личност. Ништо нема да ви биде тешко да објасните, а другата страна со задоволство ќе ве слуша и ќе ве разбира. Исто така можни се и убави заеднички патувања или излети за помнење. Оние што се сеуште сами повеќе ќе се движат, па на слични места би можеле да ја сретнат новата љубов.

Бик 21.04 – 20.05

Како што ќе одминува месецот, ќе сфатите дека вашата врска се развива баш онака како што сакате—мирно, стабилно, без вознемирување. На некој друг тоа би му било здодевно, но не и вам бидејќи обожувате сигурност. Ќе се посветите на малите уживања и хобија со кои ќе ја заразите саканата личност. Оние што се сами ќе излегуваат без притисок дека нешто мора да се направи.

Близнаци 21.05 – 20.06

Како што ќе одминува месецот, ќе имате се поголема потреба да се повлечете во својот внатрешен свет. Надворешното искажување на љубовта се помалку ќе ве интересира, а фокусот на вашите стремежи ќе биде насочен кон се што е неопипливо, како и кон сите суптилни односи помеѓу луѓето. Некои ќе дојдат до искушение за тајна љубовна врска која ќе биде платонска во вистинското значење на зборот.

Рак 21.06 – 20.07

Во текот на месецот Венера ќе биде во вашето природно 12-то поле, па можни се искушенија како тајна љубовна врска или благ флерт со кои ќе ја скратувате монотонијата во секојдневието. Кај некои тоа ќе се манифестира како вмешување на мечтата во нивниот љубовен живот, па постојано ќе размислуваат за нови и необични идеи со кои ќе го развеселуваат партнерот.

Лав 21.07 – 21.08

Конечно ќе дочекате поубави љубовни денови. Во тоа би можеле да ви помогнат вашите пријатели. Оние што се сами ќе почнат повеќе да излегуваат со своите пријатели, а преку нив би можеле да ја сретнат новата љубов. Оние во врска повторно ќе бидат оние старите, а во односот со саканата личност ќе внесувате се повеќе релаксираност и блискост.

Девица 21.08 – 22.09

Како што ќе одминува месецот, ќе станувате се посвесни дека без добра самоконтрола и толеранција нема ни успешен љубовен живот. Така стојат сега работите, па најдобро е тоа да го прифатите. Во спротивно не се исклучени отуѓувања и приговори од ваша страна. Помирете се со тоа дека не може секогаш се да биде совршено и ќе бидете посреќни.

Вага 23.09 – 22.10

Иако овој месец ќе имате многу можности за прилагодување со партнерот, ќе најдете многу причини за среќа. Вашиот ентузијазам и идеализам ќе бидат изразени. Секогаш ќе најдете начин да се издигнете над ситуацијата и проблемите и да најдете излез со многу љубов. Другата страна тоа ќе знае да го цени. Оние што се сами ќе среќаваат егзотични личности кои ќе им се допаѓаат.

Скорпија 23.10 – 22.11

Тешко е да се дефинира како ќе се чувствувате овој месец. Од една страна ќе бидете љубезни и трпеливи, а од друга страна едвај ќе чекате да изгорите од љубов. Понекогаш ќе мислите дека давате премногу, а добивате премалку. Не анализирајте, туку направете го она што ви зборува срцето. Со вашата интуиција на крајот се ќе биде добро.

Стрелец 23.11 – 20.12

Месецот пред вас ќе ви донесе убави можности за забава и дневни собирања, но односите кои така ќе ги остварите главно ќе бидат површни. Ако очекувате љубов и исполнување, ќе останете со куси ракави. Во врските ќе дојде дистанца.

Јарец 21.12 – 19.01

Нема да имате причина за грижа. Оние во врска главно ќе ја зацврстат својата врска со саканата личност. Тоа ќе го правите дискретно со мали секојдневни радости, хобија и излегувања без посебна атракција. Ќе им биде убаво и во сосема обични околности. За оние што се сами почнува период кога љубовта може да ја најдат преку работа.

Водолија 20.01 – 18.02

Пред вас се денови богати со бројни контакти. Некои ќе бидат површни, но интересни, а некои сериозни. Љубовта се отвара на забавите, излегувања на уметнички места, родендени, спортски случувања. Оние кои сеуште се сами нека излезат помеѓу луѓе бидејќи може да сретнат личност во која ќе се заљубат. Оние пак во врска ќе ја освежат својата љубов.

Риби 19.02 – 20.03

Во емотивните прашања нема да се чувствувате ни сигурно, ни добро. Постојано ќе доаѓа до нови предизвици и искушенија, кои можете да ги надвлаете се трпение, тактизирање и дипломатија. Тоа ќе биде вистински мал тест за вас. Ако сте веќе во врска, прифатете го тоа дека партнерот понекогаш ќе ве критикува и од едно уво нека ви влезе, а од друго нека ви излезе. Не коментирајте.