

№ 25

Од Нас За Нас

Списание направено од *сексуалните работници*
за *сексуалните работници*

Во издание на:



Поддржано од:



FOUNDATION ФОНДАЦИЈА
OPEN OTBORENO
SOCIETY OPICTECTBO
MACEDONIA MAKEDONIJA



OPEN SOCIETY
FOUNDATIONS

Август 2012



Ерогени зони

Дознајте повеќе за ерогените зони со чија стимулација можете да доживеете незаборавен оргазам или барем фантастична предигра.

Задната страна на коленото

На задната страна на коленото кожата е потенка и таму се наоѓаат многу нервни завршетоци со чија стимулација, помеѓу бутините веднаш станува “жешко”.

Теме

Најдобриот дел: масажа на темето. Замолете го партнерот да ве масира на тој дел од главата и да ви ја ослободи тензијата. Бидете сигурни дека нема подобра предигра.

Уши

Бакнувањето во делот на ушите сигурно ќе ве доведе до убаво расположение за секс. Не заборавајте на шепотот, без разлика дали е еротски или не.

Усни

Токму усните се заслужни за големата популарност на чинот на бакнувањето. Некогаш само тоа е доволно во текот на предиграта. Усните спаѓаат меѓу најеротичните точки на телото бидејќи во нив се наоѓаат речиси сите нервни завршетоци, така што ќе се изненадите што се може да се случи само по неколку минутно бакнување.

Врат

На вратот може да му се пристапи од било која страна. Бакнувањето на овој дел од телото претставува убаво доживување.

Зглобови

Зглобовите се многу чувствително место поради пулсот. Најдобриот дел е тоа што можете да “нападнете” и во јавност и никој да не забележи.

Гради

Брадавиците се посебно чувствителен дел од телото и реагираат на секаков вид на стимулација. Поради нервните завршетоци кои се наоѓаат во нив, можат и многу да се надрознат. Овде е важно да се комуницира со партнерката, за да не претерате со “заведувањето”.

Клиторис

Од каде и да се почне, до него мора да се стигне. Клиторисот, според бројот на нервните завршетоци, сигурно е дека е најерогената зона на жената. Околу 80% од жените доживуваат оргазам само со стимулација на клиторисот. Иако постојат многу други делови чие надрознување ни го предизвикува она убаво и неодоливо расположение за секс, клиторисот сепак е на првото место.



Секс дилеми!

Сигурно безброј пати се најдовте во дилема: дали некои нешта во врската се ок: да се спие со бившиот, да се договорите за термин за секс ако саканиот ви е преафатен... еве што мислат за тоа нашите соговорници...

Дали е ОК “да се закажуваат” термини за секс во врска, во која партнерите се многу зафатени?

Да: “Физичката страна на односот најчесто страда. Затоа е корисно да бидеме свесни за овој ризик и навреме да преземеме мерки. Сексот не треба да е на листата на обврски, како лекарски преглед. Значи треба планирање на времето само за вас двајцата. Вечера во ресторан, дома, во добра атмосфера. Верувајте ми, сексот сигурно ќе следува!”

Јана Ц. (37)

Не: “Одредувањето мерки за секс за мене е апсолутно бесмислено и навредливо! Верувам дека за врската е важна спонтаноста, особено кога станува збор за сексот. А што ќе се случи ако и двајцата не уживате во сексот во времето што сте го испланирале? Ако сте во врска со некогашно нема време за вас и за секс- фрлете го низ прозорец!” Цеца М. (32)

Дали е ОК “да се закажуваат” термини за секс во врска, во која партнерите се многу зафатени?

(Случајно го слушнавме разговорот на две момчиња во едно кафе)

Првиот: “Не мислам дека е во ред на првиот состанок, но по некој месец-да. Па, не станува збор за нешто што никогаш не сме го виделе.”

Вториот: “Па, ние можеме постојано да се гледаме еден со друг во јавните тоалети.”

Првиот: “Сепак тоа не е исто. Станува збор за машко-женски прашања.”

Вториот: Во тој случај, не е во ред. Некои нешта треба да станат лични и интимни. Ако ги делите со жените сите нешта што ги делиме ние мажите (пијанство, потење, испуштање телесни звуци!), веројатно би се загубила привлечноста на односот. Е затоа јас никогаш не подригнувам пред девојка.



Масажата со ароматични масла е мошне едноставна

Направете мешавина за масажа. Растворете 10 капки лавандино масло, 5 капки масло од жалфија и 5 капки масло од рози во 30 мл масло јојоба или маслиново масло. Ставете ја дланката на десната страна од горниот абдомен, под ребрата. Со кружни движења во правец на стрелките на часовникот, две-три минутки, втријувајте ја мешавината преку целиот stomak. На крајот, уште една минута со двете дланки масирајте го stomakot.



Со ароматерапија против менструалните болки

Заборавете на топлиите облоги, термофорот, аналгетиците. Експертите тврдат дека масажата со есенцијални масла е најефикасен метод против менструалните грчеви.

Благотворното дејство на есенцијалните масла

Жените што втријуваат мешавина од жалфија, лаванда и рози, седум дена пред менструацијата, за 42% чувствуваат помали stomачни грчеви. Лавандата ја намалува напнатоста на мускулите, а жалфијата и розата влијаат врз воспоставување на хормонската рамнотежа.



Како да се победи анксиозноста

Недефинираното чувство на страв, најчесто без некоја особена причина, вознемиреност и загриженост, со еден збор анксиозност, е едно од најчестите психолошки пореметувања. Тоа е чувство кај кое што не може со леснотија да се препознаат причините поради кои тоа настанува, често пати предизвикува и чувство на немоќ, бидејќи не можеме да се соочиме со проблемите кои што јасно не ги гледаме. Психолозите од Американската Академија за фамилијарна психотерапија даваат неколку насоки за полесно пребрдување на овие состојби:

-Контролирајте ја својата загрижаност. Одвојте 30 минути за комплетно фокусирање на себе. Во амбиент кој што е удобен, пријатен и мирен, направете листа на се она што ве загрижува. Кога сите грижи ќе ги ставите на хартија, ќе увидите дека најмалку половина од тоа што сте го напишале се ситуации за кои што нема никаква потреба за загрижаност. Таму каде што навистина има проблем, размислете на кој начин би можеле да го решите. И, не заборавајте: секој проблем има решение, треба само да се најде најоптималното решение во мноштвото избори кои постојат.

- Вратете се малку во минатото и искрено поразговарајте самите со себе: дали до крај сте се избориле со

проблемите кои тогаш сте ги имале или пак сте ги потиснале. Иако не се видливи, нерешените проблеми од минатото, често пати се причина за анксиозност и поради некоја најмала работа со која што не сте задоволни.

- Направете листа на своите ставови и рангирајте ги во однос на влијанието на вашето расположение со оценки од 1 до 10. Потоа, вклучете го здравиот разум и согледајте ги вистинските опасности кои со себе ги носат вашите ставови. Најверојатно ќе се добие дека мнозинството од стравовите кои што ве вознемируваат се без причина.

- Во листата на секојдневните обврски внесете ја редовната физичка активност, најдобро на отворено, во природа, на свеж воздух. Ќе ги покренете процесите во организмот, пред се мускулите, и ќе го стимулирате производството на хормони кои што носат задоволство, опуштаат и го релаксираат нервниот систем.

- Одвојте време за релаксација и опуштање и кога сте во домот: слушајте ја музиката која што ја сакате, научете ги основните јога вежби и применувајте ги секогаш кога ќе почувствувате и најмало вознемирување. Кога ќе почувствувате бран од необјаснети стравови- прекинете ги сите активности и пет минути дишете длабоко, полека вдишувајте и издишувајте.

- Неколку дена не конзумирајте кафе, цигари, алкохол, газирани пијалоци. Нивните субстанции го иритираат централниот и периферниот нервен систем и со тоа влијаат на вашето расположение.

- Разговарајте со блиски пријатели за тоа како се чувствувате. Со тоа ќе ги поделите вашите грижи со некој друг и ќе ви биде полесно. Ако е потребно не се двоумете да се обратите за помош кај психолог или психијатар.

И на крај, не заборавајте дека во борбата со анксиозноста најважна е акцијата, додека најпозубна е пасивноста.



Антибеби-пилули

Контрацептивните пилули се воведени во употреба во 60-тите години од минатиот век. Ги употребувале десетина милиони жени во некој период од животот. Интересно е дека постојат мал број на лекови, кои се во употреба толку долго. Сепак смртта на некои млади жени предизвика доста полемики околу употребата на оралната контрацепција, па овој пат наместо на предностите ќе укажеме на евентуалните опасности од нивната примена.

Вистини и предрасуди

Контрацепцијата е спречување на зачнувањето и на бременоста и ги опфаќа сите средства и методи со кои се запира природниот процес на репродукција. Идеалното контрацептивно средство треба да биде во потполност сигурно, да не биде штетно, да биде евтино, естетски и функционално прифатливо за употреба и незабележливо при односот. Меѓутоа, до денес не е пронајдено такво идеално контрацептивно средство. Досега најприфатено средство за контрацепција се антибеби-пилулите. За жал, и тие имаат некои споредни, негативни ефекти. Ќе ви помогнеме да дознаете се што треба за предностите, но многу повеќе за последиците од употребата на контрацептивните пилули.

Револуционерно откритие

Кога пред речиси половина век е лансирана првата пилула против бременост, отворена е нова страница во историјата на контрацептивни средства и заштита од несакана бременост. Оттогаш до денес, таа е прогласувана за револуционерно откритие што секоја жена треба да го има во чантата. Се смета за моќно оружје за планирање и за контрола на раѓањето.



Виновник за...

Истовремено, оралната контрацепција се нашла и на обвинителната клупа, како виновник кој ја потпомага појавата на ракот на дојка, вишокот килограми, ја зголемува влакнавоста. Некои медицинари сметаат дека оваа пилула го намалува и интересот за сексуални односи и го намалува сексуалното задоволство.

Негативни ефекти

Откако минатата година, една жена во Хрватска почина од белодробна емболија, за која се претпоставуваше дека е предизвикана од пилулите за контрацепција "јасмин", повторно беше актуелизирано прашањето за безбедност на оралната контрацепција. Истата причина за смртта е констатирана и кај една пациентка од Австралија, која таблетите ги користела заради проблеми со акните.

Според гинеколозите

Факт е дека жените што користат контрацептивни пилули, имаат поголеми шанси за длабока венска тромбоза. Воопшто, на популација од 100 илјади жени, 10 ќе заболат од длабока венска тромбоза. Ако користат некаков вид на контрацепција врз база на хормони, опасноста за венска тромбоза расте од 30 до 40%.

Како дејствуваат?

Контрацептивните пилули се 99% поефикасни ако се користат правилно. Секои шест месеци се препорачува контрола кај гинеколог. Притоа, задолжителна е проверка на крвната слика. Совет за жените: не смеат да ги земаат контрацептивните пилули на своја рака само затоа што со нив има добро искуство некоја нивна познаничка или роднина.

Обврска на лекарите

Треба да ги предупредат за споредните ефекти, а не истите автоматски да им ги припишуваат на психолошките причини. Мораат да ги земат во предвид сите можни ризични фактори пред да одредат хормонска контрацепција.

Фактори на ризик

Жените со хипертензија или покачен холестерол, можат да користат хормонска контрацепција само со ригорозна контрола од лекар. Од исклучително значење е и нивото на шеќерот кај жените болни од дијабетес, како и какви било бубрежни проблеми. Претераната ухранетост, како и васкуларните болести во кои ја вклучуваме и мигрената, претставуваат сериозни фактори на ризик.

Пушењето и пилулите

Пушењето е голем проблем. Ако не можете да ги оставите цигарите, ќе морате да пронајдете алтернативна форма на контрацепција заради зголемениот ризик од срцев и мозочен удар (две потенцијални нуспојави од употребата на пилулите) на кои се изложени пушачите. Слушајте го своето тело. Ако го менувате расположението, а тоа никогаш порано не ви се случило, ако имате силни главоболки, а не им ја знаете причината, ако сте отечени, потиштени, тогаш голема е веројатноста дека станува збор за последици од контрацепцијата.



Ако отекувате

Овој проблем може да се надмине доколку преминете на пилули со помалку естроген или пак на оние што содржат синтетички прогестерон со диуретско дејство.

Губење на либидото

Комбинацијата на прогестерон и естроген во пилулите може значително да го снижи нивото на тестостерон. Пилулите со помала доза на естроген ќе ви помогнат да си ја вратите сексуалната желба во нормала.

Главоболка

Влијанието на пилулата врз мигрената е непредвидлива. Ако страдате од неа, подобро е да користите некој нехормонски облик на контрацепција. Зголемување на телесната маса. Експертите го негираат, а истражувањата потврдуваат дека не е вистина, но три четвртини од жените сепак веруваат дека е директна

последича од земањето на пилулите.

Нагли промени на расположението

Заменете ја пилулата со таква што содржи пониско ниво на прогестерон и доминантна доза на естроген. Корисна е и физичката активност.

Мачнина

За да ја спречите иритацијата на слузокожата на желудникот, испијте ја во текот на оброкот или по него.

Болни или пречувствителни брадавици

Намалете го внесувањето на естроген со изборот на пилула што содржи помала доза на овој хормон. Неделно консумирајте две порции на риби кои содржат омега-3 масни киселини.



Разбушавена коса, отечени очни капаци, лош здив, желба за дополнителен петминутен сон. Да, да, има многу причини поради кои би го прескокнале утринскиот секс. Но, знаете како велат, паричката има две страни. Ако свесно го избегнувате сексот во утринските часови, значи дека е неопходно да ги дознаете аргументите за практикување на утрински секс. Еве зошто треба да го засакате сексот по будењето.

Зошто да го сакате утринскиот секс

Ќе бидете весели до крајот на денот

Луѓето кои се расонуваат со утрински секс ги следи ведро расположение во текот на цел ден. Сексуалното задоволство и доживувањето на оргазам, во телото ослободуваат ендорфини, кои се виновници за интензивирањето на вашата среќа. Можеби вашите колеги ќе ве прашуваат која е тајната за прикриената насмевка на вашето лице.

Ќе се радувате на посилен имунитет

Утринскиот секс го подобрува здравјето преку подобрување на вашиот имунитет. Според неодамнешните истражувања, утринскиот секс го зголемува нивото на имуноглобулин А, антитело кое се бори со настинки и други инфекции.

Ќе добиете нова доза на адреналин

Утринскиот секс го зголемува лачењето на адреналин и му придава интензитет на сексуалното искуство.

Нема потреба од предигра- тој веќе е спремен за акција

Додека вашиот партнер спие, тој акумулира тестостерон, а високото ниво на тестостерон е причината за неговата огромна желба за секс. Па наутро не мора да трошите време за предигра, затоа што неговата ерекција ќе ве убеди дека е спремен за акција.

Ве разубавува

Утринскиот секс го зголемува нивото на естроген кој го подобрува тенот и текстурата на кожата и косата.



Љубовен хороскоп за август 2012

Овен 21.03-20.04

Кога се личните односи во прашање, можете да очекувате напорен месец. Опозицијата на Марс и Сатурн на вашиот знак ќе направи да морате да решавате нешто што би сакале да ги избегнете. Но, нема да имате каде да одите. Добро е што ќе се соочите со тоа, сепак на крајот ќе почувствувате олеснување и ќе ги поставите работите на позрел начин.

Бик 21.04-20.05

Кога се личните односи во прашање, можете да очекувате напорен месец. Опозицијата на Марс и Сатурн на вашиот знак ќе направи да морате да решавате нешто што би сакале да ги избегнете. Но, нема да имате каде да одите. Добро е што ќе се соочите со тоа, сепак на крајот ќе почувствувате олеснување и ќе ги поставите работите на позрел начин.

Близнаци 21.05-20.06

Венера е во вашиот знак до 8 август, па искористете го периодот за да уживате и да го подобрите приватниот живот. Многумина се посреќни од вообичаено, а така ќе биде и понатаму затоа што Јупитер останува во вашиот знак. Излегувајте, следете ги приликите и случувањата, препуштете им се со доверба на луѓето кои што ве сакаат.

Рак 21.06-20.07

Венера е во вашиот знак до 8 август, па ќе бидете склони кон љубовни потфати. Проблем ќе биде незгодно поставениот Марс и Сатурн кои ќе ви прават мали блокади или провокации кои од време на време ќе ве доведуваат до ситуација каде што може да има страсти, љубомора, па и сила.

Лав 21.07-21.08

Поврзаноста со пријателите и друштвото и понатаму ќе биде силна, а саканата личност ќе ве следи во чекор. По 8 август некако го издвојувате партнерот од екипата на пријателите и почнувате да го делите времето поминато со едните или другиот. Оние кои се се уште сами се повеќе ќе се интересираат за нечии погледи и ќе поминуваат низ една платонска љубов.

Девица 21.08-22.09

Мали фрустрации ќе има до 8 август, а потоа почнува поповолен љубовен период. Ќе станете поотворени, а приликите ќе се појавуваат почесто и полесно од било кога. Оние кои се уште бараат сродна душа би можеле

да ја запознаат преку свои пријатели или преку некое хоби. Оние во врска ќе го подобрат својот однос.

Вага 23.09-22.10

Како што ќе одминува месецот, вие ќе станувате се понапорни за саканата личност. Понекогаш вашите потреби ќе се граничат со тортуре. Многу е важно да олабавите и да не ве води секој импулс кон контрола на работите, луѓето и односите.

Скорпија 23.10-22.11

Ќе дојде до подобрување во односите помеѓу вас и саканата личност. Без разлика на ситните вербални недоразбирања, вие сепак ќе бидете посветени еден кон друг, а емотивната исполнетост повторно ќе се разбуди.

Стрелец 23.11-20.12

По 8 август и вам љубовниот живот ќе ви тргне кон подобро. Ќе имате некои морални двоумења или несогласувања во принципите, но гледајќи во целост, ќе почувствувате олеснување и поквалитетна поврзаност со партнерот. Оние што се сами ќе патуваат.

Јарец 21.12-19.01

Ако имате потреба да ја изразите својата наклонетост кон личноста која ја знаете преку работа, направете го тоа во првата половина од овој месец. Сите останати нека очекуваат напорен љубовен месец во кој ќе важи правилото дека прво треба да се застане, да се размисли, а потоа да се реагира.

Водолија 20.01-18.02

Забава ќе има помалку, но се уште ќе имате богат социјален живот. Оние кои неодамна ја започнале својата врска или се заљубиле, ќе продолжат добро да го градат својот однос. Од време на време ќе има мали вербални несогласувања, но ќе знаете да ги совладате со толеранција, хумор или трпение.

Риби 19.02-20.03

Најпосле ќе доживеете она што долго време сте го очекувале, подобрување на личните односи. Тоа ќе се интензивира по 8 август. Ќе забележите дека саканата личност повторно ве гледа како некогаш, а вие самите сте подготвени да го заборавите лошото што се случувало помеѓу вас.

