









## 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 njeno 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: 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 ugovoreno 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 ?

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 lezbejke bile ponekad nevidljive, izolovane i nepodržane u okviru naših zajednica.

Mi smo lezbejke koje žive sa HIV-om, AIDS-om, PPB-ima i hepatitisom C. Bez obzira na to kakav je naš sex važno je da brine-mo 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, sexi, sex pun ljubavi i ako imate dece, pozovite dobru bebisiterku i nađite vremena da seigrate!





# ABECEDA HIV-a I TESTIRANJE

## \* 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. 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 mokraćna 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 oplodnje, 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

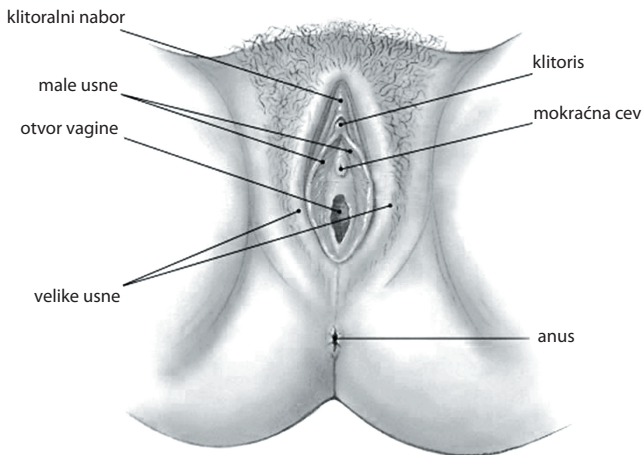
Test na HIV proverava prisustvo antitela na HIV u vašoj krvi. Testiranje na HIV je dobrovoljno i nijedna/nijedan doktorka/



# 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

## + 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 sexa, 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 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 kojom/kojim se osećate prijatno.













## KAKO DA POSTAVITE LATEX FOLIJU

■ Nemojte deliti ili koristiti več koriščene 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 direktne sunčeve svetlosti, fluorescentne svetlosti, direktne toplote i vlage. Vidite vodič za kupovinu da biste saznale gde da nabavite latex folije.



# IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

## \* IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

Dildo, 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.

**Dildo** su specijalno dizajnirani za penetraciju u pičku ili guzu. Dildo 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

**Vibratori** rade na baterije i oni vibriraju i rotiraju izazivajući fantastična osećanja za vas i vašu devojkicu. 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 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.





## IGRAČKE I PRATEĆI PREDMETI

### + 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 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 pucaanje kože.

Vidite **vodič za kupovinu** za sve potrebne 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](http://www.yucybershop.com)  
[www.climax.co.yu](http://www.climax.co.yu)  
[www.karolina.co.yu](http://www.karolina.co.yu)  
[www.superkorpa.com](http://www.superkorpa.com)

### ■ **strani sajtovi:**

[www.xandria.com](http://www.xandria.com)  
[www.babeland.com](http://www.babeland.com)  
[www.dildos4you.com](http://www.dildos4you.com)







