·МАШКИ· МУАБЕТИ

/ Muršane muabetia // Muabete meshkujsh /

Издава:
Х.Е.Р.А. Асоцијација за здравствена едукација и истражување

Дизајн:
Дамјан Момировски

Јазичниот стил на текстот којшто следи е употребен со намера да им го доближи на корисниците секојдневниот говор, а на да го поттикне вулгарното изразување и однесување.

Сексуалниот развој може да започне во кое било време меѓу десеттата и осумнаесеттата година, но најчесто започнува на 13 или 14 години. Нема разлика доколку кај тебе започне порано или подоцна, зашто тоа нема да има никакво влијание како ќе изгледаш или ќе се однесуваш кога ќе станеш повозрасен.

Кога сексуално созреваш во ТВОЕТО ТЕЛО се случуваат низа ПРОМЕНИ:

1. Се извишуваш, а твоите мускули се зацврстуваат
2. Ти се прошируваат рамената
3. Твоите гениталии (пенисот и тестиси) се зголемуваат
4. Гласот ти се менува и станува рапав и подлабок
5. Ти растат влакна на различни делови од телото: нозете, гениталиите, рацете, лицето, градите
6. Твоите брадавици и воопшто градите стануваат почувствителни, но тоа трае само кратко време
7. Акните (бубуљиците) и бемките на лицето, вратот, градите и грбот може да станат поголеми

Ова се некои од позабележителните промени. Но покрај физичките промени постојат и други промени: емоционални, социјални...

ПЕНИС (КУР)

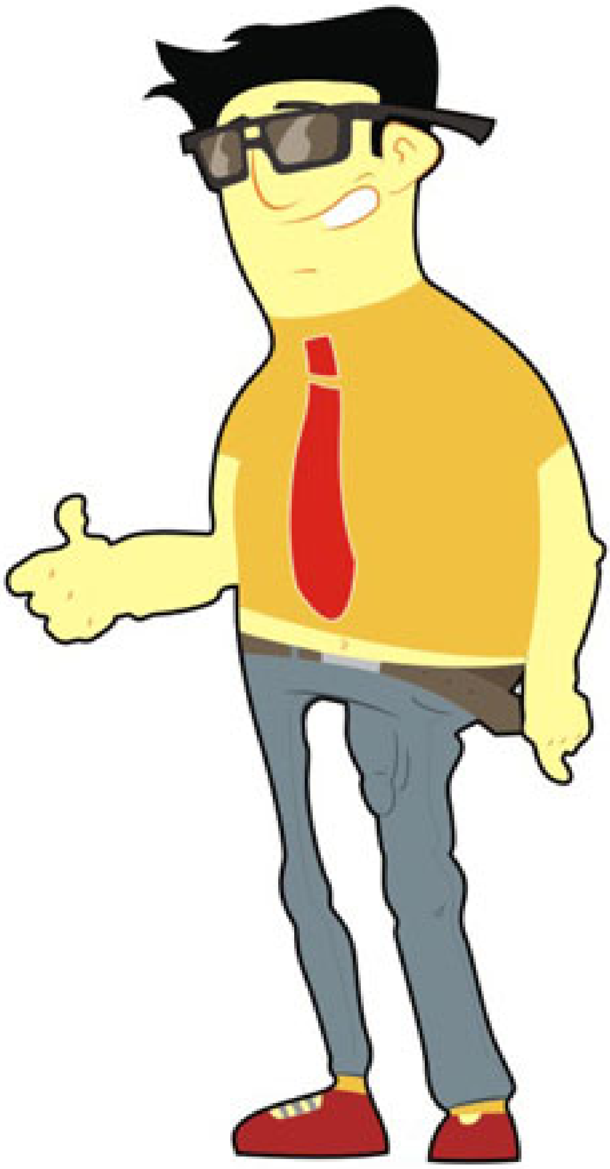
Пенисот е составен од два дела: глава и тело. Главата на пенисот и местата кадешто се поврзува со вратот се најчувствителни на допир.
Вообичаено пенисот е мек и виси надолу. Но кога мажот сексуално ќе се возбуди (попали) тој добива ЕРЕКЦИЈА, што значи:
•Пенисот станува тврд („се дигнал“)
•Пенисот се зголемува и во должина и во ширина

Кога пенисот ќе ти се дигне (ЕРЕКЦИЈА) не можеш да мочаш многу лесно, бидејќи еден мускул притиска на дел од мочните патишта. Формата на дигнат пенис варира. Најчесто се закривува нагоре насочувајќи се повеќе на едната

страна. Ерекцијата („ми се здрви", „ми се направи стап") се јавува кај сите мажи без разлика на возраста и може да се случи и кога тоа не го посакуваш. Ова е сосема нормална ситуација при што нема потреба да се срамиш, но исто така нема ни потреба да се фалиш со „надуеноста" на твоите панталони.

Како доаѓа до ЕРЕКЦИЈА

Дали е коска? Дали е мускул? Дали пенисот се полни со сперма? Не. Пенисот се полни со крв. Тој нема мускули и затоа во ерекција не можеш да го движиш премногу. Пенисот е еден вид сунѓер кој се полни со крв, кога мажот е сексуално возбуден („напален").



ЕРЕКЦИИТЕ СЕ НЕПРЕДВИДЛИВИ

Ерекциите може да се јават и да исчезнат без предупредувања. Може да се јават ненадејно, понекогаш и во непријатни ситуации. Но исто така може и да исчезнат многу брзо. Алкохолот може да ја намали ерекцијата („да ти се спушти"). Причините за „паѓање" може да бидат и од психолошка природа: страв, несигурност, срам, страв од затруднување на партнерката, мислата дека пенисот ти е мал или дека прерано ејакулираш (пребрзо ја исфрлаш спермата).

Мажите велат дека во секој момент се подготвени за „акција", што не е секогаш точно.

Што е прерана ејакулација? Тоа е кога ејакулираш (исфрлаш сперма) многу брзо по започнување на сексуалниот однос, или пак тоа ти се случило уште во текот на предиграта. Прераното исфрлање на спермата прилично често се јавува кај мажите и може да биде резултат на нервоза, стрес или преголема возбуда. Прераната ејакулација е еден од најчестите сексуални проблеми кој ги засегнува повеќето мажи , а особено момчињата, во одреден период од животот. Користењето кондом може да ти помогне да останеш порелаксиран во текот на сексот, да ја спречиш прераната ејакулација и да се ослободиш од стравот дека

можеш да „свршиш" во твојата партнерка.
Ако ова те загрижува разговарај со твојот матичен доктор кој треба да те посоветува или упати до соодветната здравствена институција. За жал во Македонија не постои посебна институција којашто се занимава со сексуално здравје. Но постојат доктори специјалисти кои можат да помогнат.

ГОЛЕМИНА НА ПЕНИСОТ

Многу млади момчиња мислат дека нивниот пенис е помал од оној на нивните другари и од оној на повозрасните. Ова е малку веројатно. Точно е дека големината на пенисот кај возрасните се разликува, но не до толку, колку што ти мислиш. Се вели дека: колку пенисот е поголем кога е спуштен, толку помалку ќе расте кога ќе се стврдне. Ако е помал кога е спуштен, веројатноста дека ќе порасне повеќе кога ќе „се дигне" е поголема.
Должината на пенисот кај возрасните најчесто се движи меѓу 8.5 – 10.5 см кога е спуштен, и меѓу 15 – 18 см кога е дигнат.

Кожичката од пенисот изгледа како ракав од кожа кој ја обиколува (затвора) главата на пенисот. Кога се јавува ерекција КОЖИЧКАТА ОД ПЕНИСОТ се растегнува и главата на пенисот целосно излегува нанадвор.
Ако не го измиваш делот под кожичката што ја обиколува главата од пенисот ќе се нафаќа една бело-жолта кремаста супстанца наречена СМЕГМА. Ова е нормално. Но ако не сакаш пенисот да има непријатен мирис миј го секојдневно, со отворена кожичка, користејќи сапун и вода. (Ако сапунот ти предизвикува иритација консултирај се со лекар.)

Обично би требало да можеш да ја извлечеш кожичката од пенисот наназад и да ја извадиш главата нанадвор.
Ако кожичката од пенисот е тесна ерекцијата може да биде болна.
Ако имаш тесна кожичка пробај пополека да ја извлечеш назад.
КАКО? Додека се бањаш во када, пополека повлечи ја кожичката нанапред.
Потоа извлечи ја наназад и држи ја во растегната позиција за кратко.
Ова малку по малку може да ја растегне кожичката на пенисот. Ако и понатаму ова ти е проблем и чувствуваш болка при растегнувањето или при ерекцијата, тогаш е најдобро да одиш кај твојот матичен лекар или кај кожен лекар (дерматолог).
Кај некои машки се случува кожичката да е многу стеганата. Во таква ситуација лекарот ќе те советува да се направи мала операција за да се отстрани вишокот од кожата на пенисот.

Целосно отстранување на кожичката од пенисот се вика ОБРЕЖУВАЊЕ

Некои мажи во светот денес се обрежуваат најчесто од религиозни причини. На пример повеќето Муслимани и Евреи се обрежувани уште како деца. Тоа воопшто не влијае на способноста на мажот да уринира (моча) или ејакулира (исфрла сперма).

ТЕСТИСИ (ЈАЈЦА)

Мажите имаа два тестиса (јајца) сместени во торба, која се вика скротум. Тие се наоѓаат надвор од телото, веднаш зад пенисот. Јајцата произведуваат сперматозоиди кои ја оплодуваат јајце клетката на жената.

ЕЈАКУЛАЦИЈА и ОРГАЗАМ

Повеќето млади момчиња за прв пат доживуваат ејакулација (исфрлаат сперма) со почетокот на пубертетот.

Што всушност се случува? Сексуалната возбуда кај мажите доведува до силно стегање на мускулите во долниот крај на пенисот и исфрлање на спермата (течност белузлава боја во која пливаат сперматозоидите).
Во текот на ејакулирањето кај мажот доаѓа од 5 до 8 брзи и ритмични контракции (стегање на мускулите во долниот крај на пенисот) кои траат неколку секунди и создаваат чувство на големо задоволство коешто го викаме оргазам.
Сепак треба да знаеме дека ејакулирањето и оргазмот се два различни феномени и не секогаш се појавуваат заедно, односно можеш да ејакулираш

(исфрлиш сперма), но притоа да не доживееш оргазам (да не свршиш).
Доживувањето на целосно задоволство или оргазам ќе зависи од многу аспекти на сексуалниот чин, како привлечноста, опуштеноста, довербата и вљубеноста. Затоа при сексуалниот чин не треба да ја заборавиме партнерката, нејзините потреби и нејзините задоволства, односно да не го заборавиме партнерот, неговите потребите и неговите задоволства.
Понекогаш при ејакулација спермата се исфрла на поголемо растојание (прска), а понекогаш само искапува. Спермата може да биде густа и бела и по малку жолта или ретка и воденеста. Количината на сперма варира во зависност од зачестеноста на сексуалните односи. Во просек мажот исфрла 3-5 милилитри течност, речиси една кафена лажичка. (Во 1 мililитар сперма има околу 100 милиони сперматозоиди. Потребен е само еден сперматозоид за да се оплоди јајца клетката кај жените и таа да забремени.)

Колку често може маж да ејакулира? Зависи. Некои мажи може да ејакулираат повеќе пати на ден, а некои помалку. Нема правило.

МАСТРУБАЦИЈА

Повеќето момчиња и мажи со своите раце си го тријат пенисот, отворајќи ја кожичката надолу-нагоре, за да добијат ерекција и за да доживеат оргазам (да свршат). Мастурбирањето (дркањето) најчесто започнува пред пубертетот, а ејакулацијата (исфрлањето сперма) не се доживува сè додека не влезеш во пубертетот.

Дали дркањето е лоша работа? Дркањето е безопасно без разлика колку често дркаш. Не е невообичаено да го дркаш неколку пати на ден или тоа да го правиш поретко. Дркањето ти помага да го запознаеш твоето тело подобро и да сфатиш што ти се допаѓа, а што не ти се допаѓа. Може и да не мастурбираш доколку така одлучиш.

Додека мастурбирам фантазирам. Секој има свои фантазии. Повеќе фантазии поголемо задоволство. Затоа дркањето е важно за осознавање на твојата сексуалност и твоите сексуални задоволства.

Влажни соништа. На повеќето млади момчиња често им се случува да исфрлат сперма додека спијат и да забележат дури кога ќе се разбудат. Можеби ќе ти биде незгодно поради тоа што чаршавот ќе се намокри или извалка, но тоа е многу нормално и не треба да чувствуваш вина.

ПОРНОГРАФИЈА

Филмовите и списанијата во коишто се прикажани сексуални односи и кои

најчесто се користат при мастурбација се наречени порнографија. Порнографијата е широко распространета во денешниот свет. Често се поврзува со остварување на фантазиите при мастурбирање и затоа не треба да ги осудуваме оние што гледаат порно.

Во порнографските материјали

•Жената и мажот се претставени како секс-машини за коишто можат да имаат сексуални односи секаде и во секој момент

•Сите жени се претставени како гладни за секс и често се претставени како уживаат во насилство и насилен секс

Треба да знаеме дека порно филмовите создаваат многу лажни слики за сексуалните односи и за улогите на мажот и жената, На пример, огромните количества на исфрлена сперма секогаш се лажни.

Во порнографијата се занемарува љубовта и потребата од духовно и физичко поврзување меѓу партнерите при доживување на заемно сексуално задоволство.

СПРЕМЕН ЗА СЕКС...

Кога е вистинското време да се започне со секс? Не постои „точна" возраст. Ако си поверувал на сè што си прочитал или слушнал ќе помислиш дека секој млад човек има секс. Но тоа не е точно. Некои истражувања покажуваат дека момчињата во Македонија, во просек, својот прв сексуален однос најчесто го доживуваат на 16 годишна возраст. Многу од момчињата почнуваат со секс малку подоцна. Ако не си сигурен дали сакаш да почнеш со секс или си помислил дека можеби подоцна и ќе зажалиш поради тоа, тогаш почекај, времето е пред тебе.

НЕ СЕКОГАШ СИ СПЕРМЕН ЗА СЕКС

Јас сакам да имам секс, но мојата партнерка т.е. мојот партнер не сака... Ако ја притискаш твојата партнерка или твојот партнер да имате секс, можеш да ги уништиш сите убави работи кои сте ги изградиле во вашата врска. Покрај тоа постои голем број сексуални активности кои се слични на сексот, а кои не вклучуваат пенетрација (навлегување на пенисот во вагината) а даваат

големо задоволство, како на пример бакнување (љубење или лапање), милување по телото (фаќање), взаемна мастурбација и свршување...Запомни немаш никакво право да го присилиш (ниту физички ниту психички) твојот партнер да има секс. Тоа може само да те претвори во насилник.

И двајцата мислиме дека сме подготвени за секс. Ако мислите дека сте спремни за секс добро е и двајцата заедно да се подготвите за вашиот прв сексуален однос. Тоа пред сѐ значи добро да се информирате како да се заштитите од несакана бременост и од сексуално преносливи инфекции. Разговарајте заедно и одлучете каква заштита ќе користите. Добро е ако зборувате со вашиот матичен лекар или гинеколог, кој ќе може подобро да ве информира и посоветува кој контрацептивен метод да го користите и како да го користите. Како прва опција најчесто се препорачува кондомот бидејќи тој истовремено штити и од несакана бременост и од сексуално преносливи инфекции. Но постојат и други контрацептивни методи (анти-бебе апчиња, спирали...) кои заштитуваат само од несакана бременост, но не и од сексуално преносливи инфекции. Внимавајте, за разлика од кондомот, користењето на анти-бебе апчиња може да биде направено само со консултација со вашиот лекар или гинеколог.

КОНДОМ

Машки кондом или презерватив („куртон") е единственото средство кое истовремено заштитува од несакана бременост и од сексуално преносливи инфекции. Кондомот е изработен од латекс и во него се собира спермата по ејакулацијата. Тој се става на дигнат пенис веднаш пред сексуалниот однос. Се препорачува кондомите да се купуваат во аптеки и во големи супермаркети.

Користи кондом:
•Ако не сакаш да станеш млад татко
•Ако не сакаш твојата девојка да стане млада мајка
•Ако не сакаш да добиеш или да пренесеш некоја сексуално преносива инфекција, како Гонореа, Трихомонас, Сифилис, Хуман Папилома Вирус, ХИВ (вирус кој предизвикува СИДА) и многу други сексуално преносливи инфекции.
Кондомите може да ги добиеш бесплатно во нашите Младински центри „Сакам да знам".

Јави се на следниве телефони:
3 176 950 – Младински центар за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам" – Водно
3 290 395 – Младински центар „Сакам да знам" – Шуто Оризари

Никогаш не ставај течности на база на масло (на пример шлаг крем, чоколада, масла за тело, креми за лице и слично) ако сакаш кондомот да биде повеќе подмачкан, бидејќи може да пукне. Ако сакаш кондомот повеќе да биде подмачкан внимавај на кондомот да пишува „extra lubricated" (со повеќе лубрикант-подмачкувач).

Некои момчиња не сакаат да користат кондоми поради тоа што се вели дека кондомот го намалува сексуалното чувство и задоволство. Користењето кондом го намалува стравот од пренесување на некоја сексуално преносливa инфекција и стравот од несакана бременост. Користејќи кондом ти се чувствуваш посигурно. Кондомот, исто така, честопати ја спречува прераната ејакулација, па со тоа и сексот и задоволството траат подолго.

СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ

Тоа се инфекции кои се пренесуваат од едно на друго лице преку сексуален однос. Тука спаѓаат: Гонореа, Сифилис, Хуман Папилома Вирус (ХПВ), ХИВ (вирус кој предизвикува СИДА). Повеќето од нив лесно се лекуваат. Но има инфекции коишто не се лекуваат целосно, како: ХПВ, Хепатит Ц, Генитален херпес, ХИВ и други, туку се залекуваат само сиптомите (знаците на инфекцијата) кога тие повторно ќе се појават или се забавува понатамошното ширење на инфекцијата или болеста.

Некои момчиња нема да забележат никакви симптоми на инфекција, но некои може да почувствуваат чешање, црвенило на пенисот, болка при мокрење (мочање) или при секс, болка во тестисите или појава на необичен исцедок (по боја, мирис) од пенисот.

Во случај на појава на некои од наведените симптоми обрати се кај твојот МАТИЧЕН ДОКТОР или КОЖЕН ЛЕКАР (ДЕРМАТОЛОГ) во најблиската амбуланта.

КАДЕ ДА СЕ ОБРАТАМ АКО ИМАМ ПРОБЛЕМ?

1. Твојот матичен лекар е најчесто првата опција. Посети го и разговарајте за проблемот. Доколку не може да го реши твојот проблем ќе те упати до друга институција (кожен лекар, уролог...)
2. Доколку во твојата амбуланта има ДЕРМАТОЛОГ тогаш можеш и таму да се обратиш. Дерматолозите се најодговорни и најподготвени да помогнат за прашања и проблеми поврзани со сексуалното и репродуктивното здравје на мажите. Ако во твојата амбуланта нема кожен лекар, тогаш твојот матичен лекар ќе те упати до најблиската амбуланта или клиника. За совет и преглед од кожен лекар потребен е упат од матичен лекар
3. Посети ги младинските центри за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам". Подолу е наведено како да дојдеш до нас. Советите и прегледите се бесплатни, анонимни и не ти е потребна здравствена книшка. Во нашите центри еднаш неделно доаѓа дерматолог кој ќе те прегледа и посоветува за прашањето или проблемот поврзан со твоето сексуално здравје. Јави се да закажеш термин!

KASTAR TE RODAV ARKA TE SI MAN PROBLEMI?

1.To matikano sasljarno si but droma avgo opcia.Vizitker ole thaj keren lafi bašo problemi.Džikobor našti te činavel to problemi ka bičhalel tut dži aver institucia(mortikakoro sasljarno,urologo...)
2.Džikobor ki ti ambulanta si DERMATOLOGO tgani šaj thaj odorig te dža. O dermatologoja si majdžovapiale thaj majhazri te den arka ko pučiba thaj problemia phanle e seksualnikane thaj reproduktivnikane sastipaja ko murša. Ki ti ambulanta te nane mortikakoro sasljarno,tgani to matikano sasljarno ka bičhalel tut dži majpašutni ambulanta ja klinika.Baši nasijati thaj dikhin taro mortikakoro sasljarno zarurime si bičhalin taro matikano sasljarno.
3.Vizitker o ternikane centria baši seksualnikano thaj reproduktivnikano sastipe „Mangava te džanav". Majtele si lipardo sar te ave dži amende. O nasijatia thaj dikhina si bilovengere,anonimnikane thaj nane tut zaruri taro sastipaskoro liloro. Ko amare centria jek drom ko kurko avela dermatologo savo dikhljarela thaj nasijatidela baši pučiba ja problemi phanlo te seksualnikane sastipaja.Akhar ki te le termini!

SI TË DREJTOHEM NËSE KAM PROBLEM?

1. Mjeku yt personal është opsioni i parë më i shpeshtë. Vizitoje dhe bisedo për problemin. Nëse nuk mund ta zgjidh problemin tënd do të drejtojë në institucion tjetër (mjeku i lëkurës, urologu...)
2. Nëse në ambulancën tënde ka DERMATOLOG atëherë mund të drejtohesh edhe atje. Dermatologët janë persona më kompetentë dhe më të përgatitur që të ndihmojnë për pyetje dhe probleme lidhur me shëndetin seksual dhe riprodhues të meshkujve. Nëse në ambulancën tënde nuk ka mjek lëkure, atëherë mjeku yt amë do të dërgojë në ambulancën ose klinikën më të afërt. Për këshillë dhe kontroll të mjekut të lëkurës të nevojitet udhëzim nga mjeku amë.
3. Vizitoi qendrat rinore për shëndet seksual dhe riprodhues "Dëshiroj të di". Më poshtë është theksuar se si mund të vish deri te ne. Këshillat dhe kontrollet janë falas, anonime dhe nuk të nevojitet librezë shëndetësore. Në qendrat tona një herë në muaj vjen dermatologu i cili do të kontrollojë dhe këshillojë për pyetje ose problemin lidhur me shëndetin tënd seksual. Paraqitu dhe cakto termin!

СЕРВИСИ НА Х.Е.Р.А. КОИ НУДАТ УСЛУГИ
ЗА ТВОЕТО СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ

Советувалиште за ХИВ/СИДА
Клиника за инфективни болести и фебрилни состојби
Ул. 50 Дивизија, бр 6, 1000 Скопје
тел: 02/3 147 752

Бесплатна СОС линија
за ХИВ/СИДА и Сексуално преносливи инфекции
0800 33-444
13.00 – 21.00 часот

Теренско советување и тестирање за ХИВ
Тел: 0800 33-444
e-mail: testiranje@hera.org.mk

Младински центри за сексуално и репродуктивно здравје
"Сакам да знам"

• „Сакам да знам – Водно" •
Амбуланта Водно
Елисије Поповски бр.2
Тел: 02/3 176 950

•"Сакам да знам – Шуто Оризари" •
Амбуланта Шуто Оризари б.б.
Тел: 02/2 651 955