





СОСО



АЗБУКА



**Издание на:**

ХЕРА – Асоцијација за здравствена едукација и истражување  
Скопје 2016

**Уредник:**

Јована Ананиевска

**Автори:**

Љупка Трајановска  
Виктор Дамјановски  
Христина Најдовска

**Младинска работна група:**

Симона Пауновска  
Елена Дамковска  
Јордан Јанчевски  
Анита Јанчевска

**Лектура:** Весна Костовска

**Дизајн:** Дамјан Момировски

**Печати:** Пропоинт Скопје

СIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”,  
Скопје

613.88(038)

613.88(038)=163.3=18

ТРАЈАНОВСКА, Љупка

ССО Азбука / [Љупка Трајановска, Виктор Дамјановски, Христина  
Најдовска]. - Скопје : Асоцијација за здравствена едукација и  
истражување ХЕРА, 2016. - 138 стр. ; 15 см

ISBN 978-608-4598-64-0

1. Дамјановски, Виктор [автор] 2. Најдовска, Христина [автор]

а) Сексуално и репродуктивно здравје - Лексикони б) Сексуално и  
репродуктивно здравје - Речници, македонско-албански

COBISS.MK-ID 101982218





Иако за секоја буква има збор, ова издание покрива само мал дел од зборовите кои се поврзани со сексуалноста.

До следното проширено издание.







A

**Абортус**, *Синоним:* Прекинување на бременост, пометнување, *Албански:* abort, 1. Намерно прекинување на бременоста. 2. **Абортусот е право на избор и репродуктивно право на секоја жена да донесува одлуки за своето тело.** Жените мора да имаат пристап до достапни услуги за безбеден и легален абортус кои се изведува во согласност со највисоките медицински стандарди. Тие не би требало да потпишуваат барања, да бидат изложени на неколку дневно чекање или, пак, да бидат советувани на пристрасен начин, односно да бидат разубедувани да направат абортус. Секаков вид на ограничувања или забрана на абортусот ги изложуваат животите и здравјето на жените на ризик. Безбедниот абортус може да се спроведе во клинички услови или со користење на пилула, т.н. медикаментозен абортус. Абортусот не средство за контрацепција.

**Адолесценција**, Албански: Adolëshencë, *Синоним*: Пубертет, 1. Период од животот што претставува премин од детство во возрасна доба, а во кој се случуваат многу физички и психолошки промени и се формира како личниот, така и сексуалниот идентитет. **2. Во овој период, младите често се збунети кога се работи за нивниот родов идентитет и сексуалната ориентација, па затоа вообичаено е да експериментираат со цел да се пронајдат себеси.** *Кога бев во пубертет, сите беа информирани за сè, но никој ништо не знаеше. Насекаде околу мене правила за однесување и нормалност, а јас надвор од нив. Сега се каам што тогаш мислев дека нешто не е во ред со мене. Сега сум свесен дека единствената разлика беше што мене ми се допаѓаа момчиња, а на моите другари девојчиња.*

**Асексуалност**, Албански: Aseksualitet, 1. Отсуство на желба или потреба за сексуални односи и сексуална интимност; сексуална

индиферентност кон кој било пол. **2. Асексуалноста е сексуална ориентација. Асексуалците, иако немаат потреба од сексуални односи, тоа не значи дека не се способни да градат романтични врски и релации.** *Не, не сум хомосексуалец што не се прифатил, не сум ни импотентен, не сум бил сексуално малтретиран како дете, не сум емоционално фригиден, ниту, пак, мастурбирам десет пати дневно. И да, имате право, можеби сум грд според вашите субјективни стандарди, но би можел да имам секс во истата секунда кога ќе посакам. Но, не посакувам, едноставно не сакам. Јас сум асексуален.*

**Антиретровирусна терапија (АРТ),**  
*Албански: Terapia antiretrovirale, Синоним:*  
Третман за ХИВ, 1. Антиретровирусната терапија го намалува количеството на ХИВ до немерливо ниво. Терапијата не му дозволува на вирусот да се размножува и да го слабее имунитетот, а со тоа спречува да

се јават одредени заболувања поврзани со ХИВ. 2. Државата е должна да овозможи пристап до антиретровирусна терапија за сите луѓе што живеат со ХИВ. Со навремено откривање на ХИВ и редовно земање на АРТ, луѓето што живеат со ХИВ имаат квалитетен и долг живот. АРТ го потиснува вирусот во телесните течности, и доколку се зема редовно терапијата, дејствува како превенција од пренос на ХИВ. Во Македонија, пристапот до антиретровирусната терапија е бесплатен. Кога првпат дознав дека сум лице што живее со ХИВ, мислев дека животот ми заврши. Оваа терапија направи да продолжам да го живеам мојот живот како сите други. Неколку апчиња во денот е разликата помеѓу мене и оние што не живеат со ХИВ.





**Б**

**Бременост**, Албански: Shtatzënia, *Синоним:* Бремена, трудна, 1. Периодот од зачнувањето на плодот до раѓањето на бебето од мајката. Бременоста вообичаено трае 40 недели, почнувајќи од првиот ден на последната менструација на жената, и е поделена во три тримесечја. **2. Секоја жена, без оглед на својата етничка, расна и верска припадност, има право на здрава бременост, затоа потребна е особена грижа за плодот и редовни гинеколошки прегледи.** *Моја е одлуката дали, кога и колку пати ќе останам бремена во мојот живот, моја е одлуката и дали ќе ја прекинам бременоста.*









**B**

**Вагина**, Албански: *Pidhi*, *Синоним*: Пичка,

1. Вагината е мускулниот канал што се протега навнатре од вулвата (надворешни женски гениталии составени од *labia majora*, *labia minora*, *clitoris*, *introitus*, *mons pubis*) до грлото на матката. Позицијата на вагината е помеѓу мочниот меур и ректумот.

2. Иако поимот пичка се користи за да опише слабост, реалноста е дека вагината, пичката, вулвата се неверојатно флексибилни, издржливи и јаки органи. Крвават од четири до седум дена месечно и на крајот секогаш победуваат. Од нив излегуваат од еден до четири килограми бебиња, и покрај тоа што се шират, пукаат и се сечат, повторно на крајот доаѓаат во својата првобитна состојба во неверојатно брз временски период. *Не, момче, пичка не е карактерна особина, пичка е поим што добил свое негативно значење како последица на третманот на жената како нешто помалку од мажот, па самиот поим погрешно се толкува како неповолна карактерна особина за наметнатата улога на еден маж.*

**Врска, Албански:** Lidhje dashurie, 1. Состојба на конекција помеѓу луѓето. Емоционална и/или сексуална поврзаност помеѓу луѓето. 2. **Врската, кога е романтична, претставува динамичен процес на заљубување, приспособување, созревање и растење на партнерите. Кога врската е исполнета со комуникација, поддршка, заемно прифаќање и почитување, доверба, еднаквост помеѓу партнерите, сексуални односи, таа е извор на најубавите моменти во животот и причина за најискрените насмевки. Со партнерката посветивме време и енергија на нашата врска, решивме да комуницираме искрено за да се разбереме меѓусебно и да си ги сфатиме нашите индивидуални толкувања на принципите што ни се битни. Постигнавме поголема почит и доверба, а обврските ги распределивме еднакво, затоа секој ден имам мотив и љубов што не се изгубија во секојдневието.**





Г

**Гениталии**, Албански: Gjenitale, *Синоним:* Полови органи, 1. Човекови репродуктивни и сексуални органи, односно заеднички назив за тестисите и пенисот кај мажите и вагиналните усни, клиторисот и вагината кај жената. 2. **Гениталиите се органи на човековото тело, како и секој друг орган, што значи дека за нив треба да зборуваме и да учиме како и за другите. Што поотворено разговараме за овие теми, толку е помала заканата од сексуално преносливите инфекции, а поголема можноста за задоволство што може да ни го причинат овие органи. Пичка, пенис, вагина, тестиси не се срамни зборови, драго дете, тоа се гениталии, односно органи на нашите тела од кои нема потреба да се срамиме, напротив, должни сме да се грижиме како и за сите други органи.**



**Гинеколог**, Албански: Gjinekolog, *Синоним:* Вагинолог, 1. Лекар, медицински специјалист што се грижи за здравствената состојба на женските репродуктивни органи. 2. **Секоја жена има право на свој матичен гинеколог, каде што ќе го следи здравјето и состојбата на своите репродуктивни органи.** *Да, да, од 12 години може да одиме на гинеколог, камо јас да го знаев ова кога бев помала. Да го избегнев тој цел непотребен страв поради црвенилото што ми се појави, а ми беше срам да го споделам со моите родители и пријатели. Па уште да знаев и дека услугите кај матичниот гинеколог се бесплатни, ништо немаше да ме спречи да го посетам, иако сè уште немав сексуални односи.*





Д

**Дискриминација**, *Албански*: Diskriminim, *Синоним*: Неправеден третман, 1. Буквално значи да се направи разлика. Правно, дискриминацијата се однесува на неправеден или нееднаков третман на поединец (или група) врз основа на одредени карактеристики, вклучувајќи: возраст, пол, националност, сексуална ориентација. 2. **Дискриминацијата е најчесто неправеден третман што е нормализиран поради стравот од различното и непознатото, а кој е последица на некаква предрасуда. Дали тука станува збор за недавање медицинска услуга поради бојата на кожата или, пак, бркање геј-мажи од кафуле поради бакнување на јавно место или, пак, бркање дете со попреченост од градинка поради „загриженоста“ на другите родители, сето ова е неправеден однос поради некаква карактеристика и е забрането со закон. Секојдневно ме прашуваат што ни фали нам, лезбејките, во Македонија, каде тоа ние сме биле**

дискриминирани. Ете, пак ќе раскажам дека со мојата партнерка живеам повеќе од 10 години. Таа заврши на интензивна, а јас 3 дена не можев да дознам дали е жива. Бараа семејство, не смееле да ми дадат информации, според законот, не сум ù семејство. Да ù бев дечко една година, ќе ù бев семејство.

**Доење**, Албански: Gjìdhënje, 1. Процес во кој мајката преку градите, со мајчино млеко го храни новороденчето. **2. Доењето во јавност сè уште не е прифатено поради сексуалниот контекст на женските гради во јавност. Доењето, како и женските гради сами по себе не претставуваат провокација, туку градите се дел од женското тело, а доењето е процес на хранење. Додека го дојам моето дете, го хранам. Во следниот момент кога ќе ме видиш како дојам и помислиш дека те провоцирам, замисли дека мојата града е кашичка од дробена тиква.**





í

**Граѓански аспекти (на сексуалноста),**  
*Албански:* Te dirjeta civile, *Синоним:* човекови права и слободи, 1. Тоа се граѓански права и обврски загарантирани со Уставот, меѓународните договори и законите, но се однесуваат на сексуалноста и репродуктивното здравје. Значи, овие права не се различни или одвоени од човековите права слободи. 2. **Граѓанските права и слободи кои се поврзани со сексуалноста се: правото на еднаквост и заштита со закон и заштита од дискриминација врз основа на род или сексуалност, право на учество во донесување на одлуки без разлика на родот и сексуалноста, правото живот слобода и лична безбедност и телесен интегритет, право на приватност, правото на здравје и користење на научните достигнувања, право на лична автономија, право на образование и информации, право на избор за стапување во брак и засновање семејство како и одлука дали кога и на кој начин**



**да се има деца, правото на отеченост и надомест.** Денеска на часот по граѓанско образование учевме за правото на образование и пристап до информации, а се кажа дека имаме право да учествуваме во донесувањето на одлуки кои се поврзани со нашите животи. Сепак, наставникот ни не немаше одговор зошто никој во училиштето не нè покани нас учениците да учествуваме во донесување на одлуката дали да прифатиме сеопфатно сексуално образование од една граѓанска организација, туку на класен час дознавме дека училиштето го одбило предлогот поради тоа што сме премногу мали за такви теми.





**E**

**Ерекција**, Албански: Ereksion, *Синоним:* Дигање, надрвување, 1. Состојба на одреден објект што стои исправено или е кренат нагоре. Ерекција во сексуална смисла претставува зголемување, исправување на пенисот како резултат на зголемено количество крв во него. **2. Ерекцијата може да биде предизвикана од најразлични фактори, но може да се појави и спонтано, без никаква стимулација.** *Денес се разбудив со ерекција, девојка ми мислеше дека сум имал влажен сон со друга девојка, а мене само многу ми се одеше во вецe. Морав да ѝ објаснам дека ерекцијата не е секогаш од сексуална возбуда.*

**Ејакулација**, Албански: Derdhje, *Синоним:* Свршување, 1. Процес на исфрлање сперма од пенисот. **2. Свршувањето не мора да се случи по секое максимално задоволство или по секој сексуален однос.** *Во петокот со девојка ми имахме прекрасна вечер со возбудлив и страстен секс, уживав во секој момент. Бев многу загрижен дека нешто*

*не е во ред со мене бидејќи односот не заврши со ејакулација, но се информирав во Младинскиот центар „Сакам да знам“ и сигурен сум дека сè е во ред со мене и не е страшно доколку не дојде до ејакулација.*





Ж

**Жена**, Албански: Grua, *Синоним*: Човек, 1. Општоприфатен термин со кој се опишува возрастно лице од женски род. 2. **Жената е човечко битие, кое заедно со мажите треба да ги ужива рамноправно своите права и слободи. Различните полови органи не ја прават помалку човек. Не можам да разберам зошто моите другарчиња ми велат: „не биди жена“. Зар има нешто лошо во тоа да бидеш жена? Обично мислат да не се плашам како жена, но јас познавам многу бестрашни жени, на пример, мајка ми или сестра ми. Јас би бил среќен да бидам како нив.**

**Желба (сексуална)**, Албански: Dëshira (seksuale), *Синоним*: Либи́до, привлечност, 1. Сексуалната желба е сексуален нагон, односно мотивациски двигател за сексуална активност. 2. **Чувство за посакуван сексуален однос што може да се појави во кој било дел од животот и во кој било момент од денот. Се јавува еднакво и кај мажите и кај жените. Сексуалната желба**



**е под влијание на биолошки, психолошки и социјални фактори.** Како помлада, многу ми беше тешко да разберам дека жената „не е прљава“ доколку има голема желба за сексуални односи. Ми требаше долго време да разберам дека толкувањето на сексуалната желба од машки и од женски аспект е резултат на општествени сфаќања што ми наметнуваа вина поради тоа што не се пронаоѓам во нив. Иако во текот на животот имаав многу партнери, во моментов сум во моногамна врска во која со партнерот имаме почит и разбирање за нашиот минат нормален сексуален развој, без оглед на тоа на кој пол му припаѓаме.





3

**Задоволство**, Албански: Kënaqësi, *Синоним:* Сатисфакција, 1. Состојба на радост, добро расположение и уживање. Задоволството може да биде и сексуално. **2. Сексуалното задоволство е чувството што го имаме кога сме сексуално возбудени. Сексуалната возбуда е одговор на нашето тело на сексуалната стимулација. Тоа може да се случи во реалниот свет, во нашата имагинација или во сон. Може да се возбудиме кога самите ги допираме своите ерогени зони, или кога ги допира партнерот. Јас сексуалното задоволство со или без партнер, со или без љубов, го разбираам како услов за здрав сексуален живот. Додека, пак, здрав сексуален живот ни носи подобро сексуално и репродуктивно здравје, подобро општо здравје, подобар сон, намален стрес и напнатост, зголемена самодоверба.**







S

**Сиркање**, Албански: Duke i hedhur sy fshehurazi, *Синоним*: Гледање, манијачење, 1. Гледање, набљудување некого или нешто низ мал отвор или погледнување краткотрајно и скришум. 2. **Сиркање во женски/машки тоалети, соблекувални, домови, односно приватен простор каде што го соголдуваме своето тело, претставува вид сексуално вознемирување без оглед на возраста на сторителот или жртвата.** *Кога бев младо момче не можев да ја разберам сериозноста на сиркањето во женската соблекувална додека моите соученички се пресоблекуваа. Најпрво, бидејќи никој од возрасните не нè осудуваше, туку велеа: „остави ги момчиња хормоните им работат“. Но сега сфаќам дека тоа претставува сексуално вознемирување, нарушување на приватноста и може да биде причина за сериозни последици по психичкото здравје на жртвите.*









И

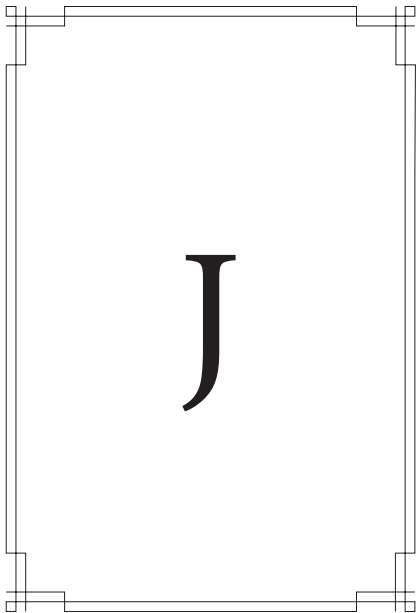
**Избор**, Албански: Zgjedhje, 1. Можност да се одлучи помеѓу две или повеќе опции. 2. Изборот претставува слобода на луѓето сами да донесуваат информирани одлуки за својот живот, без оглед на тоа дали станува збор за партнер/партнерка, брак, оформување семејство, дали и колку деца ќе има, дали ќе ја прекине бременоста итн. Секој би требало да има контрола врз своето тело и начинот на живот. *На мои 17 години останав бремена. Избрав да абортирам, не затоа што сум убиец, не затоа што не сакам да имам дете, сега имам две. Избрав затоа што немавме капацитет ниту јас ниту моето момче да се грижиме за невино дете што од незнаење го донесовме на овој свет. Сè уште верувам дека тоа беше мој и само мој избор, а не на некој друг што зборува за животот на детето а никогаш нема да биде во контакт со него.*

**Итна контрацепција**, Албански: Kontrasep-sion urgjent, Синоним: Утро потоа (Morning

ing after), 1. Метод на спречување несакана бременост. Апче што се пие во рок од 48 часа по имање ризичен сексуален однос.

**2. Итната контрацепција претставува легитимно право на секоја девојка/жена да се заштити од непосакувана бременост.** На 16 години имав прв сексуален однос. Секако, ни јас ни тој не бевме многу информирани, туку од муабети во друштво носевме некакви одлуки. Слушнавме за апче што се пие по сексуалниот однос за да не останам бремена, па решивме да не користиме кондом. Никој не ни кажа дека апчето не штити од сексуално преносливи инфекции.





**Јајник**, Албански: *Vezore*, **Синоним:** Јајчник, овариум, 1. Женски полов орган во кој созреваат јајце-клетки, кои, пак, доколку дојдат во допир со сперматозоидите, настанува оплодување. 2. **Јајникот има и ендокрина функција, односно лачи женски полови хормони во текот на целиот живот, а не само во предменструалниот период.** „Во ПМС си, емотивна си, знам, те болат јајниците“, за жал, се користи како аргумент да се дискредитира мислењето или аргументирањето на една жена. Во основно училиште, наставничката по физичко никогаш не ми дозволуваше да одмарам кога ме болеше стомакот поради месечниот циклус. Велеше: „и јас сум жена и јас имам циклус, па тоа никогаш не ми било оправдување за да се откажам“. Во моментот кога по мене повикаа брза помош бидејќи се онесвестив од болка, наставничката сфати дека не лажам и дека циклусот и болките немаат ист интензитет кај сите жени.









**K**

**Контрацепција**, Албански: Kontrasepsion, *Синоним:* Заштита, 1. Употреба на методи, средства и техники за спречување несакана бременост како резултат на сексуални односи. Модерни видови контрацепција се: машки/женски кондом, хормонски таблети, спирала, дијафрагма, цервикална капа, стерилизација, спермициди. За традиционални и не толку сигурни методи се сметаат: одредување плодни денови и прекинат однос. **2. Самите партнери одлучуваат дали ќе користат контрацепција, каков вид контрацепција ќе користат и кога ќе престанат да користат. Кондомот/презервативот е единствениот метод што има двојна заштита.** *Срамота, демек, јас машко да прашувам за секс, па како млад сам си одлучував што ми личи како најсигурно. Многу грешев, треба да се прашува и да се зборува! Прво мислев дека со прекинување на односот („вадење пред свршување“) не може да забремени (е можело, поради предсемената течност). Потоа користев*

*два кондоми за да не забремени (е така полесно пукал кондомот). Па не користев кондом кога девојката пиеше пилули (ама, па така не бев заштитен од сексуално преносливи инфекции).*

**Квир**, Албански: *dyshues*, **Синоним**: Чудно, невообичаено, геј, 1. Поим што опишува нешто чудно, швркнато, ексцентрично, невообичаено, настрано, сомнително. 2. Овој термин првично се употребувал за именување на геј-луѓето. Денес се употребува како сеопфатен термин за лица што одат против сексуалните и родовите норми и за лица што одбиваат да ги прифатат сексуалните и родовите идентификации. Луѓето што се идентификуваат како квир го споделуваат отпорот против хетеронормативноста и дискриминирачките претпоставки за „нормалното“ и „ненормалното“ однесување. *Да, ме привлекуваат лица од ист пол, но не сакам да се идентификувам како геј, како лезбејка, едноставно не*

*сакам да имам никаква дефиниција што го ограничува мојот сексуален идентитет. Сметам дека сексуалниот и родовиот идентитет се флуидни категории, затоа велам дека сум квир.*









Л

**ЛГБТ**, *Албански*: Komuniteti i Lesbikeve Gejve, Bisexualëve dhe Transeksualëve, *Синоним*: Луѓе, 1. Акроним што се однесува на лезбејки, геј, бисексуални, трансродови лица. 2. Често акронимот ги содржи и буквите И, К, А; И – интерсекс луѓе, К – квир луѓе и А – асексуални луѓе. Други категории што се издвојуваат се пансексуални, омнисексуални итн. Секоја нова буква ја означува флуидноста и безбројните категории на сексуалноста и родот, кои стануваат сè повидливи. „Аман веќе, во мое време имаше само хетеро и геј, сеа има милион нови категории, сè нешто си измислуваат!“ Не се измислува ништо, само се даваат имиња на веќе постојни опции и варијанти на сексуален и родов идентитет, а кои досега не биле именувани бидејќи излегуваат од бинарниот систем на вредности.

**Лесна жена/девојка/женска**, *Албански*: Lavire, *Синоним*: Курва, ороспија, распуштеница, 1. Овој термин научно не

е утврден. 2. Морално обележан поим што се користи за да понижи жена/ девојка, поради слободното изразување на својата сексуална желба и сексуалните потреби. Во исто време, под поимот мажиште се подразбира дека е природно во секое време машкото да има голема сексуална желба и потреби. Двата поими се толкуваат согласно наметнати родови улоги што многу често ги ставаат индивидуите под притисок да се однесуваат различно од потребите што ги чувствуваат. Секојдневно слушам како девојка ми била „лесна“, затоа што имала многу партнери во минатото. Од друга страна, брат ми го кажуваат дека бил „главен фраер“ поради истата причина. За мене, девојка ми е самоуверена жена што знае што сака и не гледам зошто неа да ја осудуваат, додека, во исто време, брат ми го величаат.





Ль

**Љубов, Албански:** Dashuri, 1. Силно чувство на приврзаност со или без сексуална привлечност кон некого. 2. **Широк спектар чувства и состојби што се движат од меѓучовечка приврзаност до задоволство.** Љубовта помеѓу две или повеќе суштества не е зависна од пол, род, вера, етничка припадност, раса, сексуална ориентација, родов идентитет, попреченост, возраст итн. Со други зборови, „љубовта не избира“. Не знам зошто толку мечтаеме за едната и единствена личност што ни била судбина и треба да ја најдеме. Не верувам во принцови и принцези што ни се судени. Љубовта единствено може да опстои доколку работиме со партнерите/-ките на разбирање, почит, искреност, доверба, рамноправност и слобода од психичко и физичко насилство. Така ќе живееме среќно, љубовта не е само чувство, љубовта е процес чие траење и квалитет зависи од нашите постапки и од нашето вложување.

**Љубомора, Албански: Xhelozhi, 1.** Поимот се однесува на мисли и чувства на несигурност и страв, или поради сомневање за губење нечија наклонетост или поради очекувано губење на статусот или нешто од голема лична вредност. **2. Љубомората не е доказ на љубов и грижа, напротив, таа е резултат на нездрава врска, која може да доведе до негативни последици. Иако дефиницијата укажува на логичноста на незадоволство поради губење лична вредност/сопственост, трикот е дека врската не прави другата личност да биде во наша лична сопственост. Затоа, љубомората е многу повеќе поврзана со нашата несигурност во себе отколку со постапките на другата личност. Често, љубомората е едно од оправдувањата зошто еден од партнерите (најчесто мажот) извршил психолошко и физичко насилство. Сите другарки кога бев млада ми велеа дека треба да сум среќна што момчето ми е љубоморно, тоа значело дека ме сака. Љубомората го достигна**

*нивото да ме следи, да ми се јавува на секои 2 минути, да ме малтретира и да ми се заканува секојпат кога ќе ме види како разговарам со други момчиња. Не, тоа не е љубов, би сакала да знаев во тоа време.*









**M**

**Матка**, Албански: Mitër, Uterus, *Синоним:* Материца, утерус, 1. Репродуктивен орган кај жените во кој се зачнува плодот и служи за носење на фетусот до негово раѓање. 2. **Орган како и секој друг во човековото тело. Како и за сите други органи, одговорноста, а оттука и одлуките за него, ги носи самата личност во чија сопственост е тој орган. Како што одлучувам за сите мои други органи, така јас имам право да одлучам кога мојот орган за репродукција ќе ја изврши својата функција, а кога не.**

**Мастурбација**, Албански: Masturbim, *Синоним:* Самозадоволување, дркање, 1. Мастурбацијата/ самозадоволувањето претставува стимулирање на половите органи со цел да се доживее сексуално задоволство. 2. **Мастурбирањето може да се врши со различни визуелни, аудитивни или тактилни техники – најчесто се користат прсти, сексуални играчки (вибратор, дилдо, прстени). Чинот на**

мастурбацијата е својствен, но не е задолжителен за едно сексуално човечко битие. Мастурбацијата не е штетната по здравјето како што порано се верувало. Не, драго девојче, не е срамно девојчињата да мастурбираат. И за момчиња и за девојчиња и за сите родови идентитети мастурбирањето е алатка што ни помага да го истражине своето тело. Колку повеќе го знаеме нашето тело, толку сексуалните односи ќе ни причинуваат поголемо задоволство.





**H**

**Невиност**, Албански: Virgjëri, *Синоним:* Девица, јунфер, 1. Состојба во која не постои вина за сторено кривично дело. 2. Терминот невин/-а се користи за да опише човек што никогаш немал сексуален однос. Иронијата на овој поим е што сам по себе наметнува притисок за првиот сексуален однос, бидејќи автоматски стануваме „виновни“ доколку имаме секс. Одлуката за прв сексуален однос треба да биде ослободена од секакви притисоци и да се базира врз информираност и желба, макар и тоа да се случи на 13 или на 40 години. Не, не си ненормална што немало крв за време на првиот сексуален однос. Тоа не значи дека „не си невина“, тоа само значи дека хименот не се кине секогаш на ист начин. Некои девојки го немаат, кај некои се кине од нормални активности, кај некои за време на првиот сексуален однос, а кај некои, пак, многу тешко се кине. Се крева голема прашина околу првиот пат. Доколку се имаат доволно информации и одлуката е доброволна, првиот пат може да биде пријатно искуство.



**Насилство, Албански:** Dhunë, 1. Однесување што се одликува со користење физичка сила или моќ вклучувајќи ја и формата на закана, насочена кон себе, кон друго лице или кон група, и што има намера да заврши или да завршува со повреда, смрт, психичка штета или лишување. **2. Родовото насилство, врсничкото насилство, насилството во врските и семејствата, сексуалното насилство или кој било друг облик на насилство не е начин на изразување љубов ниту, пак, статус. Насилството во која било форма не смее да се толерира и е казниво по закон.** *Секојдневно кога влегував во училиштето ми се смееја, ми довикуваа, ми го земаа ранецот и го фрлаа над мојата глава, ми удираа шлаканици или боксови и бегаа смеејќи се, додека другите им аплаудираа. Бев навикнат, мислев дека заслужувам затоа што гласот не ми беше длабок како на другите момчиња.*



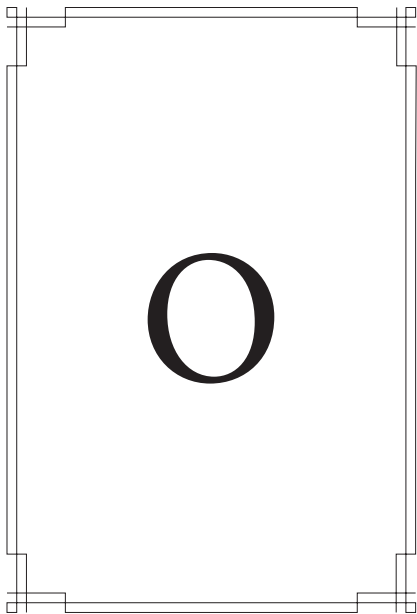


Н

**силуваЊе**, Албански: Përdhunim, *Синоним*: Насилен секс, секс без согласност, 1. Една од најбруталните форми на насилство што претставува употреба на физичка сила за да се има сексуален однос без желба и согласност на жртвата. 2. **Силувањето НЕ е последица на неконтролирана сексуална желба.** Силувањето претставува покажување надмоќ и искористување на моќта, кое е независно од стилот на облекување на жртвата, а за кое нема оправдување. Силувањето може да му се случи секому, без оглед на тоа каков статус има и на која категорија луѓе припаѓа. *Во средно еден дечко ме нападна и ме силуваше. Утредента кога го пријавив, првото прашање на полицаецот беше како сум била облечена. Немам намера да објаснувам како сум била облечена, зар кога ќе запалат нечија куќа, полицијата прашува како куќата била уредена, да не ги повикувала пироманите со црвена врата!!!*







**Овулација**, Албански: Ovulim, *Синоним:* Плодни денови, 1. Процес во менструалниот циклус во кој зрелата фоликула пука и исфрла јајце-клетка во јајцеводот. 2. **Не секоја жена има или ги препознава симптомите при овулирање. Во тоа нема ништо погрешно и/или страшно. Со девојка ми се обидувавме да се заштитиме од несакана бременост користејќи ги методите на прекинат однос и одредување плодни денови. Не бевме свесни дека постои предсемена течност што се појавува пред ејакулацијата и дека пресметката за овулација не е само чиста математика. Откако остана бремена и имаше спонтан абортус, решивме следниот сексуален однос да биде без кондом кога ние ќе решиме да имаме деца.**

**Оргазам**, Албански: Orgazëm, 1. Врв на сексуалното задоволство. Тоа е чувство на еуфорија, проследено со контракција на мускули и секреција на течности. 2. **Притисокот да се има/доживее**



оргазам може да го намали сексуалното задоволство и да го направи неговото доживување тешко или невозможно. Не секогаш сексуалното задоволство е проследено со оргазам. Сексуалниот однос што се случува по наш избор, со партнер/партнерка, во безбедни и пријатни услови, тогаш кога заедно со партнерот го сакаме, на начин на кој ние го сакаме, најчесто завршува со оргазам. *Девојка ми беше сигурна дека имам некаква болест заради тоа што во неколку наврати во нашиот сексуален однос јас не доживував оргазам. Понатаму дознавме дека не е страшно, не мора да има здравствена причина и дека може да биде резултат на повеќе фактори.*





Π

**Порнографија, Албански:** Filma pornografik, **Синоним:** Порно-филмови, Порничи, 1. Печатени и аудиовизуелни материјали со експлицитна содржина што покажува сексуални органи и/или односи со цел да стимулира сексуална возбуда. 2. Порнографијата често презентира искривени и нереални слики и поставува невозможни стандарди во однос на сексуалните односи. Некои сметаат и дека во голем дел ги зајакнува родовите стереотипи. Сепак, постојат и порнографски материјали што за многу жени и мажи претставуваат можност за испитување на сексуалноста и на задоволството. Овие материјали не експлоатираат никого, во сексуалниот однос ги претставуваат партнерите или партнерките како рамноправни учесници, а оние што се во потчинета улога за целите на сексуалната игра, направиле информиран избор и дале своја согласност. *Супер би било да не се зацврстуваат предрасудите кон жените*

*и нивниот однос кон сексот, но истиот проблем што ја мачи порнографијата, ја мачи и академијата, книжевноста, уметноста воопшто, што не значи дека треба да кренеме раце од нив или да ги забраниме. Треба само да работиме на тоа колку што можеме повеќе да ги направиме свои.*



A decorative rectangular frame with a double-line border. The corners are embellished with small square motifs where the lines intersect. In the center of the frame is a large, bold, black serif capital letter 'P'.

P

**Родови улоги, Албански:** Rrolet gjinore,

1. Научени однесувања, активности, одговорности, карактеристики, кои средината и општеството ги сметаат како соодветни за мажи и за жени (типично „женски“ и типично „машки“ активности).

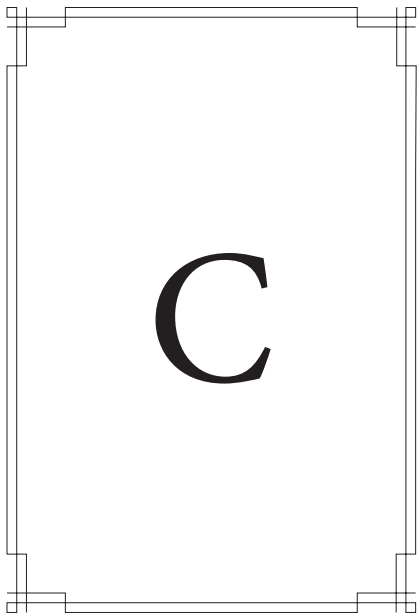
2. Иако родовите улоги се пропишани во рамките на културата и не се поврзани со биолошките функции, поради тоа што со векови се практикуваат, огромното мнозинство луѓе се убедени дека тие се природни и дека нужно се надоврзуваат на биолошките разлики. Така, всушност, и се објаснува притисокот машките и женските да се однесуваат на тој начин. Сепак, многу од улогите што се сметаат за машки може успешно да ги вршат жените, и обратно. *Да, сигурен бев дека неговиот аргумент ќе биде дека жените немаат ориентација во простор. Не може да е биолошки и заради полот, затоа што познавам многу жени што имаат ориентација. Поврзано е со воспитувањето. Ако поголем број од девојките си играле со „женски“ играчки и*



биле насочувани кон активности што не се поврзани со ориентирањето во простор, нормално е повеќето да ја немаат развиено таа вештина.

**Рамноправност**, Албански: Barabartësi, Синоним: Праведност, 1. Квалитетот да се биде фер и непристрасен, да се обезбедат еднакви можности за сите. 2. **Рамноправноста подразбира еднакви можности и еднаков третман на луѓето без оглед на нивната националност, раса, етничка припадност, вера, сексуална ориентација, родов идентитет, попреченост итн.** *Искрено, ме нервира кога ми велат дека геј-луѓето се рамноправни со хетеро-луѓето во Македонија. Не, јас и мојот партнер ги немаме истите права како сестра ми и маж и во Македонија. Затоа што ако јас умрам, тој нема да го наследи мојот имот. Ако завршам во болница, нема да има право да одлучи за мене. Тоа не е рамноправен третман и еднакви можности како што гарантира Уставот.*





**Согласност**, Албански: Pajtueshmëri,  
Синоним: Едномисленост, знаење,  
соодветство, спогодба, 1. **Согласност**  
претставува давање дозвола за нешто да се  
случи или одобрување нешто да се направи.  
**2. Согласноста е приоритетен услов што**  
**треба да биде исполнет од засегнатите**  
**страни откако и двете ќе бидат соодветно**  
**информирани за тоа дали, кога и каков**  
**сексуален однос или каква било форма на**  
**сексуално задоволство ќе се практикува.**  
**Согласноста што е дадена еднаш не важи**  
**засекогаш.** *Моето прво искуство беше*  
*болно, но тогаш не разбирав дека нема*  
*оправдување за тоа што ми го направи*  
*тој. Почнавме со моја согласност, но ме*  
*фати паника и се обидов да се тргнам од*  
*него. Тој ми рече дека не ме терал сосила,*  
*дека сум прифатила и дека сега е доцна*  
*за повлекување, па продолжи сосила. Кога*  
*разговарав со пријателките, ми рекоа дека*  
*„по ебење нема каење“ и дека ако не сум*  
*сакала, не требало да почнувам.*

**Сексуалност**, Албански: *Seksualitet*, 1. Капацитет за сексуални чувства, сексуална активност, сексуално изразување. 2. **Сексуалноста е една од човечките основни карактеристики и се однесува на сите аспекти на нашиот живот. Како животен двигател, сексуалноста влијае врз нашите чувства, мисли и однесување во поглед на тоа како да се биде маж или жена, како да бидеш привлечен, да бидеш вљубен и среќен, влијае врз интимноста и сексуалниот однос во една врска, но и врз тагата и разочарувањата. Ние, како луѓе, ја оформуваме нашата сексуалност како резултат на нашите ставови и вредности, однесувањето, средината во која живееме, физичкиот изглед, чувствата, како и тоа што ни се допаѓа и што не ни се допаѓа.**

**Секс**, Албански: *Seks*, **Синоним:** Водење љубов, ебење, сексуален однос, 1. Чин меѓу двајца или повеќе личности во кој доаѓа до стимулација на половите органи. 2. **Кога разговараме за сексуален однос, мислиме**

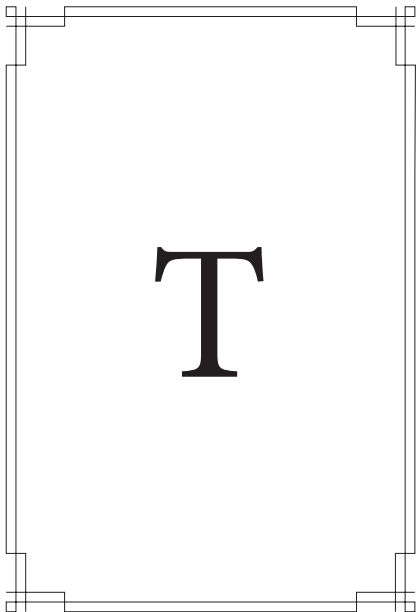
на вагинален, орален или анален секс. Не постои правилен или „нормален“ сексуален однос, важно е да се ужива еден со друг. Сексот треба да биде забавен, сигурен и да се доживува со партнер што сме го избрале ние. Искрено, многу ми е чудно колку луѓето се контрадикторни за оваа тема. Мажите анално гадно било, ама со девојка му анално нормално било. Искрено, мислам дека доколку сексуалниот однос се случува по наш избор и е заштитен, во услови избрани од засегнатите, на начин на кој засегнатите се согласуваат, тогаш нема ништо ненормално и чудно, каков и да е тој сексуален однос.

**Сексуално преносливи инфекции,**  
*Албански:* Infektimet seksualisht të transmetueshme, *Синоним:* СПИ, 1. Инфекции што најчесто се пренесуваат преку сексуален однос. Најчести сексуално преносливи инфекции се: хламидија, кандида, гонореја, ХПВ, генитален херпес, сифилис, хепатит Б и Ц, трихомонас и

**ХИВ. 2.** СПИ можат да ги стекнат и да ги пренесат и двата пола еднакво, без оглед на нивната сексуална ориентација. Доволен е само еден незаштитен сексуален однос за пренос на СПИ. За нивно спречување потребно е користење кондом при секој сексуален однос. *Сите мислевме дека тие што имаат ХПВ, ние ќе ги препознаеме и нема со нив да имаме секс за да не ни пренесат. Тие треба да изгледаат прљаво или сме сигурни дека имале многу партнери/партнерки. Момчето што мене ми пренесе ХПВ имал само еднаш секс пред мене и беше опседнат со чистење, на работ на „OCD“.*







**Тестиси**, Албански: Testise, Синоним: Јајца, мадиња, „топки во гаќите“, 1. Машки полов орган, односно семени жлезди во кои се создаваат сперматозоидите, кои доколку дојдат во допир со јајце-клетките, настанува оплодување. 2. **Тестисите се мошне нежен дел од мажот, кои се подложни на огромна болка дури и при мал удар. Интересно е како тестисите станале симбол за крутост и храброст, иако биолошки извикуваат нежност.** *Страшно е тоа што кога бев млад не бев отпорен на изреката „Немаш муда“. Направив толку многу глупости за да докажам дека имам и дека сум маж како другите, што до ден-денес таа фраза ми е тригер да се чувствувам несигурно и под притисок нешто да докажам.*

**Тестирање за...**, Албански: Testim, Синоним: Проверка, 1. Можност за анонимна проверка на својата сексуална здравствена состојба и навремено откривање некоја несакана инфекција. 2. **Тестирањето не е срамно. Тестирањето е одговорност**

**и грижа за своето сексуално и репродуктивно здравје.** Мислев дека ако девојка ми оди на гинеколог, и јас сум сигурен. Не било така и сега сфаќам дека секој сам за себе е одговорен за своето сексуално и репродуктивно здравје. Тоа е исто како да очекувам дека ако јас сум настинат, девојка ми треба да оди на лекар наместо мене. Не треба да игнорираме и да си веруваме дека ништо немаме, напротив, треба редовно да се проверуваме.

**Трансродови лица, Албански:** Persona transgjīnorë, **Синоним:** Луѓе, 1. Општ термин што се однесува на луѓе чиј родов идентитет и/или изразувањето на родот се разликува од биолошкиот пол стекнат при раѓањето. Терминот може да вклучува и транссексуални и интерсексуални луѓе, трансвестити и луѓе со други родови различности/варијанти, но не се ограничува само на нив. 2. Транссексуална личност може да биде маж во жена или жена во маж.

Вклучително, луѓето што се подложени на хормонска терапија, а немаат намера да извршат хируршка интервенција, самите себеси се нарекуваат транссексуалци. Транссексуални жени, кои биолошки се родени како мажи, се нарекуваат маж во жена (MTF – male-to-female). Транссексуални мажи, чиј биолошки пол стекнат со раѓањето е женски, се нарекуваат жена во маж (FTM – female-to-male). *Јас бев роден со машки пол, но сум женски род, не е толку тешко да се разбере. И не, не сум геј, туку сум жена што сака мажи што по дефиниција е стрејт. Сексуалната ориентација не е зависна од родовиот идентитет, транслице може да се идентификува како геј, стрејт, би или да има друга сексуална ориентација.*







Í

**Ќеиф**, Албански: Qef/Qejf, *Синоним:* Мерак, 1. Чувство на задоволство, добро расположение, ведрина, радост. **2. Ќеиф е кога нешто обично и секојдневно, ете, тебе ти предизвикува мерак, ама не му прави зло на другиот.** *Значи, каков ќеиф ми е кога дечко ми ќе ми даде ишарет сами да замине од журка. Ми вели: „сè е таман ако сме искрени еден кон друг за тоа што точно ни прави ќеиф во сексуалните односи“, дефинитивно има право, така што бујрум, кажете си, не срамете се од вашите партнери/-ки.*









y

**Уролог, Албански:** Urolog, 1. Лекар, специјалист во проучувањето и во третманот на функционирањето и заболувањата на уринарниот систем. **2. Лекар кај кого момчињата/мажите треба да се обратат за да го заштитат и за да го подобрат своето сексуално и репродуктивно здравје.** *Кога ми се појави црвенило на penisот се обратив на уролог во Клиниката за урологија во рамките на Клиничкиот центар – Скопје.*







**Φ**

**Фетиш**, Албански: Fetish, 1. Сексуална желба и возбуда поврзана со одреден предмет, дел од облека или дел од телото. **2. Фетиш е сè што ви побудува сексуална возбуда, а е надвор од вообичаеното разбирање за сексуалниот чин или, пак, постои во вообичаената перцепција за секс, но вас ве возбудува повеќе од другите луѓе. Јас, на пример, имам фетиш кон стапала и не знам што е тука срамно. Мислам дека повеќето луѓе имаат некаков фетиш, но тој може да е понеобичен и да се срамаат да го кажат. Сепак, најважно е фетишот да го практикувате со партнери на кои тоа им се допаѓа.**









X

**Хетеронормативност, Албански:** Heteronormativitet, 1. Однесување или перцепција со кое се промовира хетеросексуалноста како единствена „нормална“, посакувана и прифатлива сексуална ориентација. 2. **Хетеронормативноста претставува збир на сфаќања и однесувања во врска со родот и со сексуалната ориентација, каде што доминира сфаќањето дека единствената природна и нормална сексуална ориентација е хетеросексуалната, па понатаму ставовите поврзани со слични прашања и уредувањето на социјалните односи воопшто се градат врз таа основа. Односно, хетеросексуалноста се претставува како норма, а секоја друга сексуалност се смета за „ненормална“, па дури и девијантна. Сепак, се работи за термин што го вовеле ЛГБТ-активисти/-ки со цел да ги опишат овие сфаќања и однесувања. Сметам дека хетеронормативноста доведува до исклучување и негирање на човековите права на луѓето со поинаква сексуална ориентација.**

**Хомофобија, Албански:** Homofobi, 1. Омраза или предрасуди кон лицата со хомосексуална ориентација. 2. Ирационален или општествено конструиран страв, омраза, предрасуда и дискриминација кон луѓето со хомосексуална и бисексуална ориентација и сите оние за кои воопшто се претпоставува дека се гејови, лезбејки или бисексуалци. Лицата што се многу хомофобични, хомосексуалноста ја сметаат за погрешна и болна, а кон хомосексуалците чувствуваат омраза, гадење и неретко желба за убиство. Конкретни акции на насилство врз хомосексуалците се многу чест исход на хомофобијата. Мислам дека хомофобијата многу често доведува до физичко насилство кон ЛГБТ-лицата. Пример за ова се шесте напади на ЛГБТИ - Центарот за поддршка.





Ц

**Цензура**, *Албански: Cenzurë, Синоним:* Контрола на информации, 1. Потиснување или забрана на информации како, на пример, делови од книга, филмови, вести итн. што се сметаат за непристојни, политички неприфатливи или закана за безбедноста. 2. Во Република Македонија, цензурата е забранета и со Уставот, со што слободата на изразувањето и правото на пристап до информации се издигнати како темелни вредности на уставно-правниот систем. Но, учебниците содржат ограничени, а често и погрешни информации во однос на сексуалното и репродуктивното здравје, со што им се ограничува правото на пристап до информации на младите луѓе. Цензурата не значи секогаш изречна забрана за одредени информации, туку многу често луѓето, поради страв од притисок или неодобрување, сами одлучуваат да не пласираат одредени информации. Ова се нарекува автоцензура. *На еден фестивал во Скопје, отидов да гледам филм, кој на*



*самото место ми рекоа дека бил откажан. Решиле да не го пуштаат бидејќи имало сцена со хомосексуални односи, а тоа не било згодно и гледачите можело да се згрозат. Зборувајте ми за цензура.*





Ч

**Чувства**, *Албански: Ndjenja, Синоним:* Емоции, 1. Чувството е емоционална состојба или реакција. Тие се емоционалната страна на нечиј карактер, емоционални одговори на одредени ситуации или тенденции. 2. **Какви чувства ни предизвикува одредена ситуација не зависи од нашиот пол, иако стереотипите, чувствата им ги препишуваат само на жените, а од мажите бараат да бидат воздржани, па дури и нечувствителни. Со ваквите предрасуди се врши огромен притисок врз мажите, кој може да доведе до анксиозност, депресија и други психички последици кај лицето. Но, истовремено, оваа предрасуда се користи за да се замолчат жените. Па така, доколку некоја жена го изразува својот став, често ќе чуеме дека таа е пречувствителна, па дури и хистерична. Чувствата секогаш се индивидуални, зависат од многу фактори. Мислам дека е многу погрешно што на машките деца не им дозволуваат да плачат, па дури и им викаат „срамота е да плачеш, каков маж си ти“.**







Ц

**Џентлмен**, *Албански*: Xhentëllmen/Xhentil, *Синоним*: Кавалер, 1. Чесен, љубезен, благороден маж, со добри манири. Зборот често се користи и за богати мажи од повисоки социјални слоеви. 2. **Време е яентлменството да го оставиме во историјата, бидејќи единствено таму има смисла. Во услови на родова нерамноправност, каде што се сметало дека жените се сопственост на мажот, яентлемените биле мажи од повисоки класи, кои се однесувале внимателно кон жените. Сепак, и тогаш причината за яентлменството не била да се постигне родова рамноправност, туку да се истакне социјалната разлика и кон жените да се однесуваат патронизирачки и заштитнички. Денес, яентлменството наметнува искривена слика за тоа како треба да се однесуваат мажите/момчињата, и ваквото однесување е навредливо за денешните жени што се борат за родова еднаквост, а не за да бидат заштитени и со тоа да бидат третирани**



**како слаби и крeвки. Ако сакате да бидете  
цeнтлмен од XXI век, бидете фeминист!**





III

**Шовинизам/Машки шовинизам, Албански:** Shovinizëm, 1. Шовинизам е претеран или агресивен патриотизам, а машки шовинизам се предрасудите на мажите кон жените и верувањето дека мажите се супериорни во однос на интелигенцијата, способноста итн. Потеклото на зборот е од XIX век, од Николас Шовин (Nicolas Chauvin), ветеран од времето на Наполеон, запаметен по својот екстреман патриотизам, додека зборот е популаризиран во драмата „Тробојната кокарда“ (1831), каде што името „Шовин“ му е дадено на лик што верува во супериорноста на францускиот народ.

**2. Шовинизмот, со текот на времето, се користи за да се искаже верувањето дека машкиот пол, хетеросексуалноста, белата раса или одредена нација се супериорни во однос на другите и се поврзува со расизмот, сексизмот, мизогинијата и фашизмот. Терминот „машки шовинизам“ почнуваат да го користат феминистките од вториот**

бран. Последиците од шовинизмот се многубројни, од дискриминација кон жени, нивно исклучување од јавната сфера, до родово базирано насилство и фемициди. Според мене, забраната на абортусот е шовинизам, бидејќи со ограничувањето на абортусот се негира способноста жените да одлучуваат за сопственото тело и, наместо како рамноправни граѓанки, се третираат единствено како родилки.





