



Ξέχασες τα αντισυλληπτικά σου; Δες τι να κάνεις στο shape.gr.

ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΠΕΣΟΥΝ ΤΑ ΠΕΠΛΑ!
ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΛΕΝΕ ΟΤΙ Η ΣΤΕΝΟΤΕΡΗ «ΓΝΩΡΙΜΙΑ»
ΜΕ ΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΣΟΥ ΟΡΓΑΝΑ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΗ
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗΣΟΥ.
ΜΑΘΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ Γ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ.

ΤΗΣ ΑΜΑΛΙΑΣ ΔΟΥΚΑ

[Στα Άδυστα]

WHAT'S NEW PUSSYCAT?

Μπες στο(ν)... **Κόλπο**
Κατ' αρχάς, **ας ξεκαθα-**
ρίσουμε μία από τις με-
γαλύτερες παρανοήσεις

σχετικά με τον κόλπο. Δεν είναι το παν των γεννητικών οργάνων. Αν σταθείς γυμνή μπροστά σε έναν ολόσωμο καθρέφτη, βλέπεις το αιδοίο (την αιδοϊκή σχισμή), το εξωτερικό τμήμα των γεννητικών οργάνων. Σκέψου τα γεννητικά σου όργανα ως ένα καστ ηθοποιών: έχεις τους δευτέρους ρόλους (το αιδοίο) και τους πρωταγωνιστές (την κλειτορίδα και το σημείο G). Κάθε ηθοποιός είναι εκεί για να ικανοποιήσει τις σεξουαλικές σου ανάγκες, αλλά για να εκμαιεύσεις την καλύτερη παράσταση από όλους, πρέπει να τους δείξεις λίγη αγάπη

Συνεργάστηκε ο **δρ Νικόλαος Ναούμ, μαιευτήρας χειρουργός γυναικολόγος, ειδικευμένος στην Κοσμητική και Επανορθωτική Γυναικολογία** (www.anapeosi.gr / www.nikosnaoum.gr)

SHUTTERSTOCK/VISUALHILLAS.GR

και προσοχή. Γι' αυτό θα χρειαστείς ένα μικρό καθρέφτη. Χωρίς να ανοίξεις τα πόδια σου, θα δεις το ηβικό ύψωμα (εφρήβαιο ή όρος της Αφροδίτης) και δύο πτυχώσεις δέρματος που ονομάζονται μεγάλα χείλη. Και τα δύο περιέχουν στρώματα λιπώδους ιστού ο οποίος προστατεύει την κλειτορίδα και τον κόλπο. Τώρα, αν ανοίξεις απαλά τα εξωτερικά χείλη, θα αποκαλυφθούν τα μικρά χείλη. Είναι άτριχα και γεμάτα αιμοφόρα αγγεία, νευρικές απολήξεις και εκκριτικούς αδένες. «Στο γυμνό μάτι οι αδένες μπορεί να φαίνονται σαν μικρά εξογκώματα» λέει ο **δρ Νικόλαος Ναούμ, μαιευτήρας χειρουργός γυναικολόγος.** «Απελευθερώνουν εκκρίσεις που βοηθούν στο διαχωρισμό των χειλιών για ευκολότερη διείσδυση». Όμως, δεν είναι τα μόνο που λιπαίνουν τη γενετήσια περιοχή. Υπάρχουν και οι βαρθολίνειοι αδένες (δε φαίνονται με γυμνό μάτι) σε κάθε πλευρά της εισόδου του κόλπου. Καθώς διεγείρεσαι, λιπαίνουν το εξωτερικό τμήμα του κολπικού καναλιού.

Καλώς ήλθε στο Κέντρο της Απόλαυσης

Εδώ έρχεται η κλειτορίδα, αυτό το περήφανο ροζ τμήμα. «Έχει πολλά νεύρα, περίπου 8.000 νευρικές απολήξεις, για την ακρίβεια, το μεγαλύτερο αριθμό σε όλο το ανθρώπινο σώμα και το διπλάσιο από αυτές που υπάρχουν στους αδένες του ανδρικού μορίου» επισημαίνει ο ειδικός. Φυσικά, αυτός ο αριθμός την κάνει απίστευτα ευαίσθητη, αλλά αυτό το γνώριζες ήδη. Αυτό που μάλλον δε γνώριζες είναι ότι έχει πόδια. Κυριολεκτικά. «Βλέπουμε μόνο το κεφάλι της κλειτορίδας» λέει ο ειδικός. Όμως, το σώμα της μοιάζει με το γιάντες (το

ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ!

Σε νέα έρευνα από το Κέντρο Προώθησης Σεξουαλικής Υγείας του Πανεπιστημίου της Ιντιάνας υποστηρίζεται ότι μόνο το 26% των γυναικών κοιτούν από κοντά τα γυναικεία όργανα.



• Λογικό, είναι πολύ πιο εύκολο για τους άνδρες. Τα δικιά μας όργανα είναι κατά το πλείστον εσωτερικά, οπότε δεν μπορούμε να δούμε ακριβώς τι έχουμε «στη διάθεσή μας». Μάθε τα πάντα γι' αυτό το ιδιαίτερο σημείο του σώματός σου. Ωστόσο να ένα έναυσμα για τα αλλάξεις όλα αυτά: όσο περισσότερο ασχολείσαι με τον κόλπο σου τόσο περισσότερη απόλαυση θα νιώθεις. Σε ξεχωριστή μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση *International Journal of*

Sexual Health, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που είχαν θετική άποψη για τα γεννητικά τους όργανα ένιωθαν πιο άνετα με το σώμα τους, έφταναν πιο εύκολα σε οργασμό και ήταν πιο πιθανό να πειραματίζονται στο κρεβάτι. Μάλιστα, ακόμη και το να κοιτάς τα «προσόντα» σου αρκεί για να σε ανάψει.

διχαλωτό κοκαλάκι από το στέρνο του κοτόπουλου) με δύο πόδια (που ονομάζονται σκέλη - ή ρίζες), που φτάνουν σε μήκος 5 εκ. μέσα στον κόλπο, ακριβώς κάτω από το εφρήβαιο και κατευθείαν στην περιοχή του σημείου G. Αυτό δίνει στην κλειτορίδα απίστευτη σεξουαλική έκταση και βάθος. Είναι το εργοστάσιο παραγωγής του οργασμού. Συνδέεται με κάθε ξεχωριστή δομή των γεννητικών οργάνων. Για να προστατευτεί, η κλειτορίδα υποχωρεί πίσω από το προστατευτικό στρώμα της κλειτοριδικής καλύπτρας.

Τι Βρίσκεται πιο Μέσα

Βαθύτερα στον κόλπο θα βρεις ένα από τα πιο μυστηριώδη ατού του κόλπου: το σημείο G. Δεν μπορεί να εκμεταλλευτεί τις δυνατότητές του κάθε γυναίκα, αλλά αν το καταφέρεις, η ανταμοιβή είναι εκπληκτική. Είναι μια σπογγώδης περιοχή, στο μέγεθος νομίσματος και βρίσκεται 3-5 εκ. στο μπροστινό τοίχωμα του κόλπου, ακριβώς κάτω από το εφρήβαιο - και πρέπει να το νιώσεις για το πιστέψεις. Έχει ραβδώσεις παρόμοιες με του καρδιού και απαιτεί «σκληρή» προσέγγιση. Τα νεύρα του σημείου G περικλείονται σε έναν πιο παχύ ιστό, οπότε πρέπει να πιέσεις πολύ για να το διεγείρεις. Κατ' αρχάς, θα πρέπει να είσαι ήδη πολύ ερεθισμένη πριν το εντοπίσεις. Αυτό γιατί ο ιστός δεν πρήζεται και δεν αποκαλύπτεται, μέχρι να απολαύσεις τα κατάλληλα προκαταρκτικά.

«ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΜΥΡΩΔΙΑ, ΑΛΛΑ ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΟΣΜΗ ΜΥΣΚ, ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΝΑ ΕΛΚΟΝΤΑΙ.»

4 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑΣΟΥ ΟΡΓΑΝΑ

Είναι καιρός να ξεχάσεις αυτά τα παραμύθια.

1ος ΜΥΘΟΣ «**Μυρίζει άσχημα.**» Από όλους τους μύθους, αυτός είναι που εκνευρίζει περισσότερο τους ειδικούς. «Είμαστε υπερβολικά ευαίσθητες και ανασφαλείς σχετικά με την οσμή του κόλπου μας» γράφει η σεξολόγος *Logan Levkoff, Ph.D.*, στο βιβλίο της *Third Base Ain't What It Used to Be*. Οι ειδικοί το αποδίδουν στην αντίληψη ότι πρέπει να μυρίζει σαν ροδόκερο η περιτομή. Κάθε γυναίκα έχει τη δική της μοναδική μυρωδιά, αλλά οι περισσότερες έχουμε μια οσμή musk, από την οποία οι άνδρες είναι προγραμματισμένοι βιολογικά να έλκονται. Η οσμή σου μπορεί να αλλάξει από μέρα σε μέρα, ανάλογα με τον καιρό, το τι έφαγες και πότε έκανες ντους για τελευταία φορά. Πάντως, είναι καλό να ξέρεις πώς μυρίζεις συνήθως ώστε να μπορείς να εντοπίζεις τυχόν αλλαγές στο pH του κόλπου σου που μπορεί να υποδηλώνει σύμπτωμα κάποιας πάθησης. Μια οσμή που θυμίζει ψάρι, για παράδειγμα, μπορεί να είναι ένδειξη κολπίτιδας.

2ος ΜΥΘΟΣ «**Είναι όλα ίδια.**» Όπως και κάθε άλλο μέρος του σώματος, ο κόλπος και το αιδοίο έχουν βασικά σχήματα, αλλά υπάρχουν παραλλαγές στο χρώμα, στη συμμετρία και στον τρόπο που φυτρώνουν οι τρίχες. Οι σημαντικότερες παραλλαγές εμφανίζονται στα μικρά χείλη. Σε μελέτες κατά τις οποίες έχουν μετρηθεί τα χείλη έχουν βρεθεί διαφορές έως και 150% από γυναίκα σε γυναίκα. Μετάφραση: το μέγεθος των χειλιών μπορεί να διαφέρει έως και 4 εκατοστά και αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν πολλές διαφορές μεταξύ μας.

3ος ΜΥΘΟΣ «**Μπορεί να είναι πολύ σφιχτός ή πολύ χαλαρός.**» «Αν μια γυναίκα δεν είναι παρθένα ή δεν είχε πολλαπλούς τοκετούς, δεν υπάρχουν μεγάλες ανατομικές διαφορές στο κολπικό κανάλι» λέει ο ει-

ΦΟΒΑΣΑΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΩΡΑΙΟ;

Πολλές γυναίκες θέλουν το αιδοίο τους να δείχνει τέλειο!

• Το πρόβλημα είναι ότι αρκετές δεν είναι από τη φύση τους συμμετρικές. Κι εδώ έρχεται η αιδοιοπλαστική: η κολποπλαστική συσφίγγει τους μύς στο κολπικό κανάλι, έτσι ώστε ο κόλπος να είναι πιο στενός, ενώ η χειλοπλαστική γεννητικών οργάνων μικραίνει και αναδιαμορφώνει τα χείλη, έτσι ώστε τα μικρά να είναι προσαρτημένα στα μεγάλα χείλη. «Και οι δύο επεμβάσεις γίνονται σε λιγότερο από 2 ώρες», λέει ο ειδικός, «και μπορούν να γίνουν για ιατρικούς ή και αισθητικούς λόγους. Κάποιες γυναίκες που έχουν κάνει πολλά παιδιά μπορεί να έχουν πρόπτωση της πυέλου, κατά την οποία η μήτρα, η ουροδόχος κύστη και το ορθό "βουλιάζουν" μέσα στον κόλπο. Η κολποπλαστική συσφίγγει και ανορθώνει τα πάντα. Και η χειλοπλαστική είναι ωφέλιμη για τις γυναίκες με πολύ μεγάλα χείλη, τα οποία μπορεί να τρίβονται στα εσώρουχα, να δημιουργούν μολύνσεις, να προκαλούν πόνο κατά το σεξ ή την άσκηση και να διαγράφονται έντονα όταν φορούν κολάν ή μαγιό».



ΕΠΙΛΗΘΟ ΣΤΡΕΙΛΙΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΟ
ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ
ΟΡΓΑΝΟ. ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΛΑΟΙ
ΤΟ ΘΕΩΡΗΣΑΝ ΣΧΥΡΟ ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΟ.

δικός. Συνήθως η αίσθηση του «στενού» ή «χαλαρού» κόλπου είναι ζήτημα λίπανσης. Αν είσαι πολύ υγρή, δεν υπάρχει αρκετή τριβή. Αν είσαι πολύ στεγνή, σχεδόν κάθε πέος θα σου φαίνεται τεράστιο. Βέβαια, οι γυναίκες που είχαν στο παρελθόν αρκετούς φυσιολογικούς τοκετούς μπορεί να νιώθουν ότι είναι ελαφρώς πιο χαλαρές, επειδή κάποιες νευρικές απολήξεις έχουν καταστραφεί. Όμως, οι ασκήσεις Κέγκελ μπορούν να σε βοηθήσουν: ενδυναμώνουν το πυελικό τοίχωμα και τους μύς που περιβάλλουν τον κόλπο. Για να τις εκτελέσεις, σφίξε τους κολπικούς μύς για 2 δευτερόλεπτα και μετά χαλάρωσε. Επανάλαβε αυτή τη διαδικασία

για 10 λεπτά. Κάνε τις ασκήσεις Κέγκελ καθημερινά.

4ος ΜΥΘΟΣ «**Μπορεί να χάσεις πράγματα εκεί μέσα!**»

Νομίζει ότι έχασες το ταμπόν σου; Μην πανικοβάλλεσαι. Φαίνεται πως οι γυναίκες έχουν την αντίληψη ότι ο κόλπος είναι ένας ατέλειωτος σωλήνας που φτάνει μέχρι τους πνεύμονες. Όμως, είναι σαν κάλτσα. Δέκα εκατοστά είναι το μήκος του, οπότε μπορείς να τραβήξεις ό,τι έχει μείνει μέσα. Ο τράχηλος είναι μια μικροσκοπική τρύπα και μόνο το σπέρμα μπορεί να περάσει και να καταφύγει στη μήτρα. Οτιδήποτε άλλο θα βρει εμπόδιο. ☺