Имах доста колебания, преди да ви пиша, защото се страхувам от подигравки. Но все пак ще ви напиша историята си, тъй като искам да прочета какво ще ме посъветвате.

Момиче на 24 години съм. До двадесетата си година не бях правила секс, за разлика от всичките си приятелки, които още в гимназията си имаха гаджета и спяха с тях. На бала се запознах с едно момче – приятел на мой съученик, по-голям от мен с три години. Още на следващия ден излязохме на кафе и така започнахме да се срещаме. Целувахме се, прегръщахме се, но само толкова.

Малко преди Коледа родителите му отидоха за няколко дни на село и той ме покани у тях. Беше повече от ясно, че ще правим секс. Исках го, но и много се страхувах от първия път. През цялото време, докато той ме целуваше и ми помагаше да се съблека, треперех като лист. Мисля, че и аз бях възбудена като него, отвръщах на ласките му, но като легнахме и той се опита да проникне в мен, ме заболя много. Извиках и го отблъснах. Гаджето ми настоя да продължим, като обеща да е много внимателен, но единственото, което исках аз, е да се прибера час по-скоро вкъщи. Облякох се и тичешком се върнах у дома. Повече не излязох с това момче, макар че то много искаше да продължим връзката си. Във времето излизах и с други момчета, но стигнеше ли се до секс, аз се отдръпвах и прекратявах всякакви отношения.

Знам, че рано или късно трябва да се престраша, защото самата аз искам да имам нормална връзка, но споменът за неуспешния първи опит винаги ме връхлита и не мога да го преодолея. Как да преборя страха си?

Мия

Здравейте мило момиче,

Още веднъж – здравей, мило момиче! Макар и много видял в моята вече доста дълга практика на лекар-сексолог винаги изтръпвам. Точно така изтръпвам от гняв и възмущение, когато се срещам със случаи, като твоя! Защо ли?

Ами дете, ти си една жертва. Жертва на съвременното ни потребителско общество. Дето сега му казват метро-общество с метро-култура и метро-секс! В него няма любов, няма поезия и любов. Няма обща култура, няма сексуална култура, няма сексуално възпитание. Има само незнание, невежество, незачитане, нечовечност и какво ли още не, което започва с тази представка „НЕ"! И какво ли не се лее още от ранни зори та до късни доби по нашите български телевизии. А за вестниците ни, пък да не говорим! Като се почне от порнография та до изкривени представи за любовта при хората. Говоря за нашата човешка и сексуална любов! Главни героини и герои са така наречените „плейметки" и така наречените на ужким „мачовци". Коя с колко и кой също с колко. Следват размери, аборти, разводи и „кралски" сватби. А лицата им и телата им – о, не, нямам думи. А за общата им култура също! Сиреч това са „героите" на Вашето време. И точно тези възпитават такива момичета и момчета като Вас.

И в резултат – нещастни момичета и момчета. Като Вас самата. И ако по някаква случайност едно такова момиче, като теб до своите двадесет години не е било с момче, то на него се гледа като прокажено! Повтарям - прокажено! И затова разбирам какво ти е било тогава на сърцето и на душата.

Защо бе, хора, Вие, там в медиите провеждате една такава кампания на оскотяване? Защо? Та вие самите – не сте ли били деца? Или сега нямате, вие самите, подрастващи деца? Докога това?

Ще кажете, че взимам страна! Да, взимам страна. И ще Ви кажа защо! Ето моята защита. Това са стиховете на една песен. Написани от поета Захари Петров. А музиката е на

онзи винаги щастлив Вили Казасян, вечна му памет! Та:

Малки и големи ..

Често споменават старите
думата любов,
аз я търсих из буквариte
и в урока нов...
Дори и в речника защо незнам,
защо незнам,
тази малка думичка я няма там...
...я няма там...

Сега си още малка ти,
но ще порастеш,
ще дойде времето да я разбереш...

Казват, че е най-прекрасната дума на света
и че ще ми стане ясна тя — като пораста...
Години чакана е до тогаз,
а до тогаз, само други думички ще уча аз...

Че вървят в ръка с времето всичките неща
и че само при големите идва любовта...
При тях завинаги остава тя, остава тя,
и в плен са всички те на любовта...

А нека имат малките веселия смях,
куклите, пързалките - всичко е за тях,

моливите, писалките и игри на шах,
всичко е за малките, всичко е за тях...

{youtube}oBa2P67PVcU{/youtube}

Не знам, помните ли кои я изпяха тогава. Ами дуетът се състоеше от чаровника за всички времена Тодор Колев, вечна му памет, и онова малко, крехко и слабичко, но много симпатично момиченце – Хилда. Която сега е толкова красива и талантлива певица и чаровна дама.
И аз като Алеко бих възкликнал – Абе Аланкоолоу, така се възпитават децата, така!

Та затова, мило момиче, избърши сълзите от очите си. Избърши ги! А ние двамата с теб ще разтворим едно букварче. Нарича се: „Здравен сайт за човешките взаимоотношения любовта и секса". Да така се нарича! И в него няма и капчица скотско отношение! Няма и капчица! Направих го за да четат хората. Нали дядо Петко Славейков, че и дядо Вазов казаха – чети, то прави сляпото окато! Не – няма да може сега да го четем изцяло. Ще отворим само на една глава. Нарича се секс за първи път за нея! Моля Ви, да четете бавничко. Та:

„Вие сте девойка, а сякаш вчера пораснахте и се разделихте с куклите. Днес стройното ви тяло вълнува момчетата в училище, по улицата ви заглеждат и по-зрели мъже. Нещо повече – вече си имате сериозно гадже, с което, когато сте сами сте правили какво ли не, но още не сте прекрачили прага на „онова нещо".

Той казва, че много ви обича и желае, а вие се дърпате. Боите се от неизвестното, което ще дойде когато го направите. Колебаете се и много сте притеснена, защото се

страхувате, че друго момиче, което е задръжки, може да ви отнеме любимия. И друго – тези от вашите приятелки, които вече са го направили, се държат подигравателно и ви подхвърлят: „А ти, бе, малката, кога ще пораснеш?" И така дилемата за всеки – девойка или младеж, на който му предстои да започне половия си живот, е една? КОГА? С КОГО? И КАК?

Важно е самата вие да решите това, защото другите вече са опитали. Кога? Когато вие самата сте готова за това, а именно, когато сте зряла и физически и психически, и най-вече социално. А зряла социално значи, че вече сама можете да поемете и носите отговорност за половия си живот.

С кого? Разбира се, с този, когото обичате и който също ви обича толкова много, че да заслужава този ваш първи път. А това значи, че и двамата сте се опознали до този момент твърде добре. Уверили сте се във взаимната си обич и малко или много в интимните си срещи чрез ласки, милувки, и целувки сте преодолели стеснението и притеснението от голотата на телата си.
А как? Ето за това, мило момиче, ще поговорим сега.

Най-напред ще трябва самата вие да се потрудите малко, ще ви трябва време, за което помолете приятеля си да поизчака. Моля ви хич да не давате ухо на такива приказки, в които се говори колко жестоко е първия път за момичето, как много боли и колко много кръв тече и т.н.

И второ – никак не се уповавайте на това, че приятелят ви вече има опит, защото преди вас е имал връзка с едно по-голямо от него момиче. Ще споделя с вас една малка тайна, която моля ви да си остане между нас. Независимо на каква възраст е мъжът, независимо колко партньорки в секса е имал до този момент, винаги когато е с нова партньорка на него му е... за първи път.

Та така, когато човек потърси – винаги ще намери! И вие не само намерете съответните книжки, ами ги прочетете и научете от тях как е устроено собственото ви тяло като жена. Кои са и как са разположени органите на половата система и как функционират те. Кои са психосексуалните особености на полово зрялата жена. Много ще спечелите, ако научите също и за мъжкия пол. След като придобиете съответните познания, ще трябва да имате представа и за собственото си тяло. И то конкретна. Изберете време и спокойна обстановка, когато сте сама и никой не ви безпокои, и много бавно, без да

бързате се съблечете. Разгледайте тялото си. След това легнете по гръб и с помощта на огледало вижте кое къде ви е при външните полови органи. Точно така, бъдете наясно вече с това къде точно е входът на влагалището, кои са ви малките и кои са големите срамни устни, къде точно е клиторът ви. И сега нещо много важно – така, както сте насаме със себе си докоснете се сама, пипнете се по онези места от тялото ви които са вашите предполагаеми ерогенни зони: гръдните ви зърна, клитора, преддверието на влагалището, вътрешната страна на бедрата. Моля ви, не се безпокоите, не само се докоснете, но и погалете, помилвайте тези места. Важното е да установите кои от тях са по-чувствителни и с какви ласки и милувки усещането у вас е по-силно.

Всичко това направете няколко пъти и с тези нови познания за вашето тяло запознайте приятеля си. По-точно научете го къде и как да ви милва, гали и целува, за да ви става приятно и хубаво по време на интимните ви срещи. Но в никакъв случай не бързайте с очакванията си, че когато целувате или сте целувана, милвана и галена трябва веднага непременно да изживеете неземно сладострастие. Така е женската природа, че тези сладострастни тръпки се научават във времето. При едни момичета става по-бързо, а при други по-бавно, като много зависи от съответния учител – интимния партньор. За това къде трябва да пипнете, галите и целувате вашия приятел, за да му бъде и на него хубаво и приятно, ще научите директно от самия него. А след това без никакво притеснение и срам, трябва да усвоите тази техника за доставяне на блаженство и на двамата. Защото много ще ви е необходима и в този сублимен момент – първия път. Ето мило момиче, че дойдохме до дилемата: Как точно? Запомнете: любенето, първото полово сношение е неповторимо изживяване, което казва нещичко за секса, но не всичко. И затова тези, които много го очакват нерядко биват разочаровани. Така че не залагайте предварително на това, че след него изведнъж ще откриете един нов свят в областта на интимното. Не, това ще е само една много важна и голяма ваша първа стъпка в тази насока. Второ – различно е. Различното е в това, като как ще се получи. В смисъл, че при едни резултат е внезапен вътрешен импулс а при други нещо планирано. Когато е планирано, се избира предварително подходящия момент и това става, когато вие самата се чувствате спокойна и сигурна с партньора си. Опознали сте се добре и внимателно сте преценили рисковете при началото на половия ви живот и как да ги избегнете. Подбрали сте и мястото. Аз лично ви препоръчвам втория вариант.

И ето двамата сте в прегръдките си. А те са много топли и страстни. Решението – да минем Рубикон! Две предварителни условия: към приятеля ви – да бъде търпелив и много, много нежен. Към вас самата – да преодолеете страха, боязънта и притеснението си. Очаквате че ще ви боли и ще има много кръв? Добре. Девствената ципа (хименът), разположена на входа на влагалището, си има своя анатомичен строеж, който е различен у всяка жена. При едни е много тънка и лесно се къса, а при други е много здрава и еластична и може да се съхрани при фрикциите на влизащ и излизащ полов член. Тя може да се разкъса чак по време на първото раждане. Парадокс е, че

така жена по време на половите си сношение не изпитва никаква болка. Защото нервните окончания разположени в химена са много оскъдни. Болката в такива случай идва от предварителното притеснение. Същото е и с кървенето – зависи от количеството на капилярите в химена. Може да има по-обилно кръвотечение, както когато ви се нарани носната лигавица, а може да има само една две капчици кръв, а не рядко абсолютно нищо.

Ако притеснението за болката ви е много голямо, набавете си предварително от аптеката тубичка „Лидокаин" или едно флаконче със спрей „Анестезин". Едно предварително намазване или напръскване в областта на преддверието на влагалището ще ви бъде от полза. Друго – вече сте дама, а всяка дама трябва да има в чантичката си винаги поне два презерватива. По-спокойни ще сте и двамата ако първия път сте с презерватив.

И накрая няколко думи за позата, която ще изберете за неговото първо проникване във вас. Прието е, че жената в този момент се отдава на любимия си мъж. Да, така е прието. Но аз смятам, че когато едно момиче прави първите си стъпки в едно полово сношение с любимия, много по-подходяща е позата, при която тя да е отгоре, върху партньора си. Така леко и постепенно тя сама може да насочва пениса на партньора си в проникването му, като това става постепенно и безболезнено за самата нея. Важното е тук, мило момиче, да се отпуснете и всичко си идва на мястото.

А след това не задържайте емоциите си – ако искате радвайте се, ако пък ви се плаче – поплачете си. Няма по-солени и по-сладки от сълзите на едно момиче точно в този момент. И не забравяйте с момчето си да се почерпите – една чаша шампанско и парче торта ще са добре дошли за новия ви рожден ден.

Виждате сама, мило момиче, че наистина добре информирания човек е истинският човек. Та затова е това мое букварче. Може и да прочетете и други полезни неща там!

А на въпросът Ви – за страхът Ви от преживяния от Вас кошмар мога да каже само - Любов. Една истинска любов за Вас. В която обичате и сте обичана. Защото я заслужавате наистина. Любов, която ще направи онзи кошмар само един неприятен сън. И сигурен съм, че един ден даже и не ще си го спомняте. Сигурен съм и Ви го желая от все сърце.

А за довиждане, за едно хубаво настроение – поетесата Миряна Башева с нейното „Лято".

Да е лято, само да е лято!
Топло и зелено
като горски мъх,
да струи тревата -
силна, некосена -
искам да е лято
до последен дъх.

Да е тихо, тихо над земята,
на кравайче свито
времето да спи,
да звучи в нивята
пеещото жито -
нека да е лято
милиони дни.

Да е лято! Още да е лято -
дълго като зима,
топло като гръд,
тежко като злато,
звънко като рима,
вечно да е лято -
за последен път.

{youtube}WkijcUYZosw{/youtube}

А пък иначе, ако не ме лъже паметта композиторът Стефан Димитров, го направи като песен. И пак ако не ме лъже паметта - "Тоника" я изпяха и спечелиха Орфея!

д-р Илия Врабчев, сексолог-психотерапевт