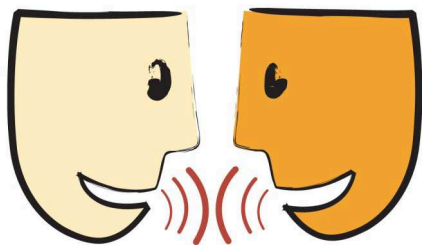


Брой 38

ПОСОЖКА

КОМУНИКАЦИЯТА



Комуникацията е освен процес на обмяна на информация, то и функция на личността да бъде чута, разбрана и допусната. Комуникацията в своята цялост не е прост обмен на думи, тя е поведение, в което по-силно се включва невербалното с неговите фундаменти /телесен контакт, отстояние, ориентация, външен вид, лицева експресия, жестове, зрителен контакт и не на последно място невербалните елементи на говора/, всъщност 93% от комуникацията се предава посредством невербалното... В другите едва 7% стоят думите и езикът... В сложния свят на общуването е важно да се знае, че посредством същото се разрешават конфликти, решават проблеми, изграждат взаимоотношения и прочие. Как да бъдем чути... Важно е

да се знае, че за да реализираме чуваемост при другия ние трябва да:

- съсредоточим неговото внимание;
- да не го караме да се чувства застрашен /да се чувства равнопоставен/;
- да получава нашето внимание и пълна заинтересованост от изказаното;
- да разбира добронамереността;
- да не се чувства притиснат. За което... По отношение на вербалното ние трябва:
- да използваме достъпен език;
- да се изразяваме ясно;
- думите ни да имат съдържание, което се отнася до нашата личност, а не разговор „по принцип“;
- да запазим целостта на другия като не навлизаме в личното пространство, а думите ни да не са „съвети“, а подкрепа. А на невербалното:
- тонът ни да изгражда доверие, когато думите са ни насочени към отсрещния като подкрепа и при личен разговор – ниският глас и тон са фактори, които помагат за това; когато общуването е с цел постигане на конкретна чуваемост за нещо конкретно, което искаме да кажем, то... Интонацията трябва да е

по-висока на местата, които са съществени и основни, по-снизена в обстоятелствената част, за да може отсрещният /отсрещните/ да си починат и да са готови отново да чуят основните съобщения;

- очният контакт е много важен – той не трябва да е натрапчив, защото предизвиква неудобство и чувство, че „нещо не е наред“ у отсрещния – той следва да е реализиран, когато искаме да подчертаем важното за нас, също така когато другият говори ние трябва да поддържаме такъв контакт /който е добре да бъде в комбинация с поклащане на главата в знак на разбиране/;
- позата на тялото следва да поддържа ъгъл от поне 45 градуса, за да не се чувства другият изправен „очи в очи“ с нас, а разстоянието трябва да е поне 1 метър, за да се избегне чувството за навлизане в личното пространство;
- лицевата ни експресия трябва да изразява внимание, а не изрази на презрение, безразличие, или собствени негативни чувства, в случай, че има такива.

Това са щрихите на добрата комуникация, но тя е сложна структура от много други, дори външни фактори като

КОМУНИКАЦИЯТА

интелигентност, обща култура, познанство за човешката личност като цялост и в детайли. Умението да бъдем чути и разбрани е тясно свързано с умението да опознаем себе си...

Комуникацията е невъзможна без добро познанство за собствената личност. Общуването и добрата комуникация са в основата на всички взаимоотношения, а и част от

щастieto, което можем да намерим в себе си.

Автор: **Манол Манолов**

/психолог/



РУБРИКА - ВЪПРОС КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

Можете да се възползвате от инициативата ни и безплатно да получите отговор от психолог на свой въпрос, който ще бъде публикуван на страниците на списание "Посока". Не е нужно да ни казвате кой сте, откъде сте и с какво се занимавате, достатъчно е да ни напишете какво Ви притеснява. Съответно ще получите насоки от специалист, относно вариантите за действие от Ваша страна. Психологът не предлага готови решения, той Ви помага сами да намерите най-доброто решение на проблемите си!



ЗА ТАТУИРОВКИТЕ С ЛЮБОВ

ИЛИ КАКВО ГОВОРИ ТАТУИРОВКАТА ТИ ЗА
ТЕБ?



От няколко месеца проявявам личен интерес към татуировките. Първоначално търсех скритата символика - беше ми важно да разбера какво влагат хората в избора на определена татуировка. Защо точно определен образ? Какво са искали да покажат? Нещо важно ли са пожелали да отбележат или просто са следвали модната тенденция? Има ли връзка между характера на даден човек и избора на татуировката? А може ли по татуировката да определим що за птица е човекът, каква е неговата душевност, каква е неговата личност? Ето такива въпроси ме вълнуваха и поради тази причина се затрупах с информация и снимки на различни хора,

избрали този начин за проява на своята индивидуалност.

Докато опитвах да намеря отговорите, неочаквано пожелах да украся тялото си по този начин. Беше изненада и за мен самата, защото само до преди известно време проявявах доста голям скептицизъм и считах, че този начин на изразяване е присъщ на определени кръгове. Оказа се че, аз и обществото сме променили своите възгледи. Сякаш сме станали по-либерални, и вече не етикетираме като маргинали или бунтари хората, които се татуират. Още повече, че днес татуировката не носи същото значение като онова, което е имала преди 20-30 години. Но така или иначе причините човек да си направи татуировка са се променили и могат да бъдат най-различни: от желание да следваш модата до изразяване на чувствата си към някого по един нестандартен начин. И в древността, и днес татуировката може да каже много за нейния собственик. Страст, страхове, начин на живот и начин на мислене, това наистина винаги е отразено в татуировката. Впрочем, ако татуировката е направена принудително или

под влиянието на алкохола също така говори за своя собственик.

Популярността на татуировките и боди пиърсинга настъпва в началото на 90-те години, но има информация, че татуирането съществува от дълго-дълго време. Самата дума „татуировка“ произлиза от английската „tattoo“, като тя пък е заемка от полинезийски език. Практиката е привнесена на Стария континент едва през 18 век от мореплавателите. Но изписването на телата е много древно и при племенните народи е служило за най-различни цели: за отбелязване на социалния статус на човека, за предпазване от лоши поличби, за декорация и дори като специфично изпитание за издръжливостта на младите мъже. Спомнете си за фараоните и техните постоянно гравирани очи или за онези племена, които рисуват телата си използвайки го като символ на смелост, сила и мъжественост.

Повечето от татуираните хора виждат своите татуировки като уникален аспект от себе си, но социолозите, които изучават татуирането се фокусират



ЗА ТАТУИРОВКИТЕ С ЛЮБОВ

ИЛИ КАКВО ГОВОРИ ТАТУИРОВКАТА ТИ ЗА ТЕБ?

върху моделите на групата и общите тенденции като изследват влиянието на медиите и потребителска култура, на пола, сексуалната ориентация, расата. Няма еднозначно обяснение за нарастващата популярност на татуировките. Изследванията показват, че хората използват татуировки, за да изразят това кои са те, какво са преживели, и как те виждат себе си във връзка с другите и техните социални светове. Но също така се счита, че хората не могат да контролират напълно значението на собствената си татуировка – все пак е напълно възможно останалите хора да интерпретират смисъла в социалния контекст на техния си начин на живот.

Символите са трудно за разбиране изразно средство, особено когато са поставени завинаги върху човешката кожа. Макар понякога да изглеждат като таен и неразгадаем език, символите, използвани като татуировки, могат да бъдат разглеждани и тълкувани на много различни нива. Някои от тях съществуват от векове, други от холядолетия, а трети са възникнали току-що. Някои ще си останат напълно неразгадаеми за нас, докато други ще ни изглеждат

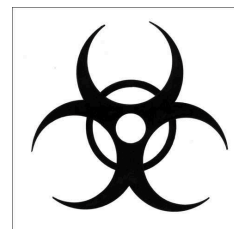
повече като знаци и символи. Символи ли са татуировките? Отговорът е "не". Наистина в съвременната традиция на модерното западно татуиране, както майсторите на татуировки, така и тези, които си ги поставят са склонни да придават на творбите си предимно философско и интелектуално значение. От лека ирония до черен хумор, от пикантна до вулгарна, от фина и остроумна до откровено ексцентрична, татуировката на Запад, за разлика от останалите части на света, се използва като хумористично изразно средство. Вероятно защото връзката с обредите и ритуалите на прехода е изгубена или пък защото се връща отново след дълго остъствие, татуировката е с доста по-олекотен смисъл. Тя може да бъде изцяло декоративна или бунтарска, да стига донякъде, без да се взима много насериозно, и с радост да излиза извън рамките на общоприетото. В резултат някои от изображенията успяват да уловят нещо спонтанно. Да се опитваме да търсим скрито значение в тези татуировки, означава да преиначим тяхната същност и да стигнем до погрешни заключения.

В същото време по-голяма част от образците на

татуировки в исторически и праисторически план са доста символистични - някои от моделите имат социална, емоционална и дори духовна натовареност. В много случаи е почти невъзможно да отделиш татуировката от по-голямото значение или преживяване, от което тя е само част. Въпреки това повечето от татуираните изображения попадат в една средна категория - между украсата и емблемата. Днес символите и мотивите от отминали културни периоди са се смесили и свързали по много нови начини. И тъй като светът ни става все по-здраво свързан и културните различия все по-разбираеми, символистичните и художествените елементи до голяма степен се припокриват. Някои от символите, които виждаме, особено тези, които непрекъснато ни се набиват на очи, с течение на времето са изгубили значението си, заменени от навлизането на писмеността или от съсредоточаването върху научното и логичното. Предишните цивилизации използвали силата на символите предимно в изкуството си, което било неразделно свързано с техните вярвания за такива важни неща като раждането,

ЗА ТАТУИРОВКИТЕ С ЛЮБОВ

ИЛИ КАКВО ГОВОРИ ТАТУИРОВКАТА ТИ ЗА ТЕБ?



живота и смъртта. Те използвали конкретни преживявания, за да създадат символи с огромно значение, някои от които са достигнали и до наши дни.

Символите изникват и потъват в съзнанието ни и ние ги извикваме, когато имаме нужда от тях. Символиката продължава да упражнява с пълна сила властта си в света на татуировките. Но тъй като разгадаването на символите рядко ни се отдава от пръв поглед, търсенето на по-дълбоко значение става все по-целенасочено и задълбочено. И понеже увеличаващата се популярност на татуировките

привлича все повече хора и едновременно с това обезличава до известна степен самите татуировки, инстинктивно се налага търсенето на мотиви, в които да се вложи лично значение.

Не е за подценяване и изборът на мястото, което човек иска да татуира. Има професии като стюардеси, полицаи, банкови служители и много други, при които е недопустимо татуировките да се виждат. В едно допитване до работодателите от някои европейски страни се оказало, че едва 30% от тях биха наели татуиран персонал, а около 40% приемат с нежелание работници с видими

татуировки по кожата... От статия на журналистката Лариса Фоу, публикувана в списание „Forbes“, научаваме, че според проучване, извършено в рамките на огромния сайт за търсене и предлагане на работни места Career-builder.com, работодателите посочват, че наред с лошия дъх (34%), двете топ причини, които биха попречили на даден служител да постигне по-високо ниво в кариерата си, са наличието на пиърсинги (37%) или татуировки (31%).

И все пак причините хората да си правят татуировки са много различни и не се свеждат единствено до

ЗА ТАТУИРОВКИТЕ С ЛЮБОВ

ИЛИ КАКВО ГОВОРИ ТАТУИРОВКАТА ТИ ЗА ТЕБ?

естетиката или до това, че е модерно. Нека да разгледаме някои от тях:

Религиозни

Много хора избират да татуират определен религиозен символ на телата си, тъй като смятат, че така ще бъдат закриляни от определеното божество или просто защото искат да дадат изразят силата на вярата си пред света. Кръст, лотусово цвете (будистки символ) или луна (езически символ на Богинята майка) – за определени хора в тях се крие много дълбок смисъл.

Себеизразяване

За други бодиартът (изкуството на изписване на тялото) е идеалното средство, за да изразят своята индивидуалност. Чрез уникални татуировки тези хора искат да подчертаят своята различност от останалите, своята необикновеност. Често такива мъже и жени обичат да предизвикват обичайните норми на поведение и мислене на среднестатистическия човек, както и идеите на преобладаващата култура. В последните години татуировката придоби голяма

популярност и сред жените, тъй като се превърна в начин, по който те могат изразят своята независимост, своята способност сами да решават как да изглеждат. В Западното общество, в което властва представата за жената-кукла Барби, в което пластичната хирургия и анорексията са нещо нормално, татуировката като че ли даде алтернативен поглед към жената и нейното тяло. Разбира се не трябва да забравяме, че има и много други начини за отстояване на индивидуалността си.

Принадлежност

Много често хората, за които принадлежността към дадена група или кауза, е от изключителна важност, си татуират символите на дадената организация. Така например много войници поставят на телата си изображения, разкриващи верността им към родината и професията им.

Емоции

Друг разпространен мотив, подтикващ хората да се татуират са емоциите. Когато си влюбен, е естествено да искаш целия свят да разбере това, но внимавайте, защото някои връзки не са за цял

живот. Плод на чувствата са и друг тип татуировки – онези, които ни припомнят важни моменти от живота ни, моменти, които никога не искаме да забравяме. Така някои хора изписват имената на починали близки или поставят напомняне на т я л о т о с и з а предизвикателство, с което са успели да се справят.

Да се премахне татуировка е много по-трудно от това да се направи. Певецът *Джими Бъфет* е дал може би най-точното описание: „Перманентно напомняне за временна емоция.”

Донка Добрева

/психолог/

Източникци:

"Енциклопедия на татуировките"-
Териза Грийн, интернет

РЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТНИ СИТУАЦИИ И ПРОБЛЕМИ



Учениците решават своите конфликти с родители, учители, съученици по различни начини. С предизвикването на конфликти и попадайки в подобни ситуации те обикновено търсят внимание, опитват се да се покажат пред съучениците си или да докажат сами на себе си своята важност и сила.

В класа много важно е с какъв статут ще се ползва ученика и какъв ще бъде неговият авторитет. Това се опрееля от няколко фактора като успех, външен вид, способности, социална принадлежност и прочие.

Често децата биват отхвърлени, защото са зубрачи, или защото имат много лош успех. Сред отхвърляните деца са и тези с физически особености или дефекти или това са именно нашите деца със специални

образователни потребности. Много важен е фактът, че учениците в клас не са информирани за спецификата на нашите деца и често им е необходимо време да приемат сред тях подобно присъствие. Факт е, че децата със специални образователни потребности биват изолирани или се превръщат в обект на присмех или грубости. Човек често греша поради липса на достатъчно информация. Това е едно от най-често срещените причини за възникване на конфликт. При малко повече яснота по темата на учениците им става ясно, че такива деца не са нещо страшно и че това може да им бъде от полза, отколкото да им навреди. Тук немаловажен е и конфликтът от това, че учителите не са информирани за децата със специални образователни потребности и самите те често

стават проводник на негативизма и от съучениците в класа. Това е един от най-честите конфликтни моменти, с които се сблъскваме в работата си с деца със специални образователни потребности.

Друг важен източник на конфликти в образователната среда са всекидневните прояви на агресия от страна на учениците, особено когато предизвикват противоречия или скандали. Тези агресивни и конфликтни ученици не могат да се владеят и натрапват отношенията си на останалите като имат за цел да влошат и вгорчат ежедневието не само на връстниците си, но и на учителите.

Добра техника за преодоляване на конфликтите е използването на похвали, подчертаването на силните страни на

РЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТНИ СИТУАЦИИ И ПРОБЛЕМИ



ученика, защото като че ли сме свикнали повече да се съсредоточваме върху недостатъците и грешките. Обикновено децата и учениците се превръщат в конфликтни личности тогава, когато се опитват да привлекат нечие внимание в повечето случаи на родителите си или на значими за тях личности, но най-голям източник на конфликти, според изследванията, е неправилната комуникация. Понякога хората не се изслушват, не уточняват дали са разбрали правилно другия, съдят за неговите мотиви за действие без да се опитват да се поставят на неговото място. За да не изпадате и вие в това положение на безмислен спор, винаги,

когато не сте сигурни дали сте разбрали добре другия си казвайте: „Човекът срещу мене е различен от това, което аз си мисля, че знам за него.“ И просто го попитайте какво точно е искал да ви каже.

Упражнение: На участниците се раздава по един лист формат А4 и им се казва да следват инструкциите на Водещия, който има идентичен лист, който показва на участниците и демонстрира първата инструкция („Прегънете листа на две.“). след това той се обръща и продължава да дава и изпълнява инструкциите с гръб кам участниците в групата. Инструкциите са от типа: „Обърни листа наляво“; „Прегани горния ляв ъгъл“; „Завърти го на 90 градуса“;

„Скъсай ъгъла отдолу в дясно“ и т.н.. Дават се не повече от 8-10 инструкции. След приключване на инструкциите, всички участници, включително и Водещият, показват резултатите от листите си. Обикновено получените резултати се различават значително. Това е така, защото опитът и разбиранията на общуващите са различни.

Веселина Найденова
/психолог/

Използвана литература:
Практически наръчник
„Трудните деца в училище – комуникация, взаимодействие, отговорности“ –

РААБЕ България ЕООД

ПЕЧЕЛИВШАТА СТРАТЕГИЯ ЗА ЕФЕКТИВНО ОБЩУВАНЕ



Техники и умения за асертивно поведение

Счупена грамофонна плоча

Да се държите като игла върху силно надраскана грамофонна плоча. Не позволявайте да бъдете „потопен“ в дискусията или пък да бъдете провокиран, поддържайте гледната си точка делово, категорично и упорито. Не умолявайте и не се унижавайте. Тази техника е подходяща ако „асертираме“ наистина основателно искане.

Себеразгръщане (себеоткриване)

Спокойно и открито да изразявате това, което чувствате, как го разбирате и какво преживявате.

Приемлив компромис

Подходящ е в случаите, когато и двете спорещи

страни имат право в някаква степен. Отнася се до това, да се намери подходящо решение, удовлетворяващо и двете страни; всеки частично печели и никой не губи, т.нар. „win – win“ (печеля-печелиш) принцип.

Негативно твърдение

Съгласяване с критиките, отправени към нас, понататъшна дискусия за още грешки, които все още допускаме. В резултат на това или просто ще бъдем похвалени, или пък ще получим още критики, от което ще разберем какво наистина мисли за нас този човек. Помага ни да разберем истинските цели на противоположната страна.

Отворена врата

Способността да приемаме критика и да „отворим вратата“ за емоциите на

другата страна. По този начин агресията ще изчезне, емоциите ще се изпарят, и отсрещната страна ще се успокои. Тази техника е подходяща, когато смятаме, че критиката не е подходяща.

„Избирателно пренебрегване“

Реакция на груби обиди и оскърбления, провокации или нелепости. Целта е да запазим спокойствие. Държим се така, сякаш не сме чули нищо.

Предоставяне на информация

Подходяща при социални разговори, помага да поддържаме разговора или пък да започнем трудно обсъждане. Базира се на предоставянето на информация, която другата страна не е искала, но която би могла да бъде полезна

ПЕЧЕЛИВШАТА СТРАТЕГИЯ ЗА ЕФЕКТИВНО ОБЩУВАНЕ

или интересна за нея.

Умения за общуване, свързани с асертивността:

Способност да слушаме активно;

Способност да слушаме с емпатия;

Способност да казваме „Не“;

Способност да поискаме услуга;

Способност да повдигнем основателно искане.

Способност да приемаме и правим комплименти;

Способност както да критикуваме, така и да приемаме критика;

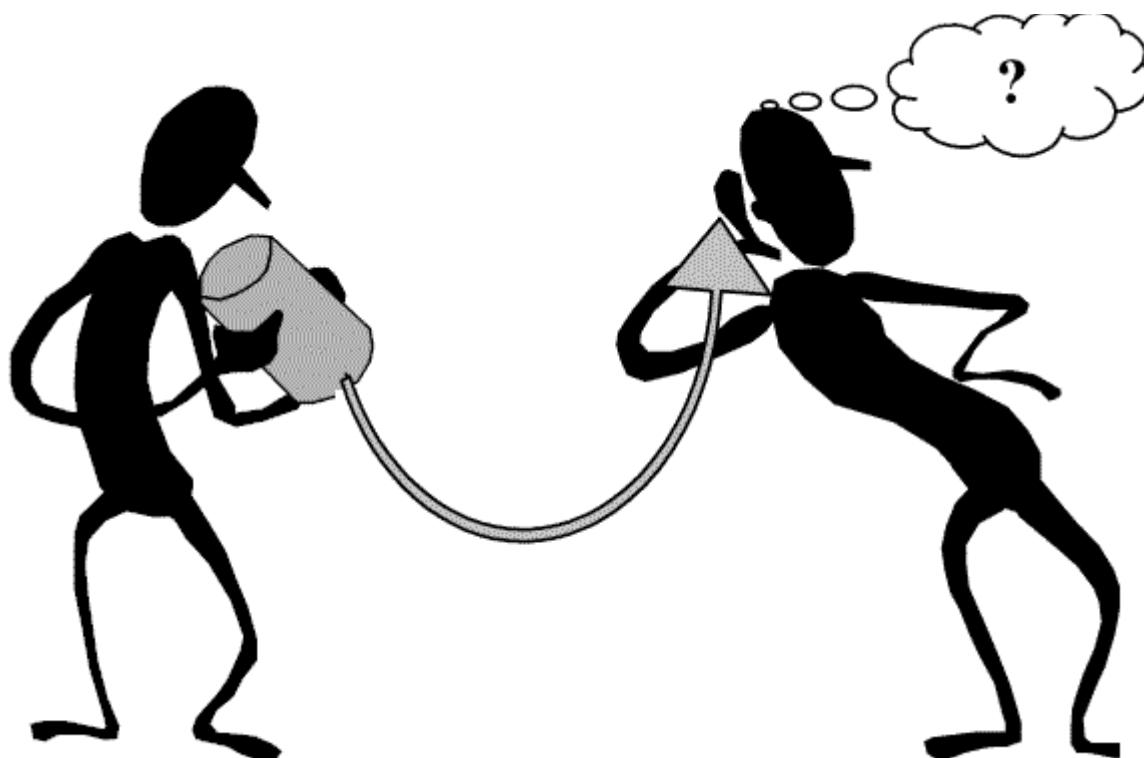
Силно препоръчително е, когато решите да бъдете асертивни първо да разберете какво искате и да го кажете ясно. Естествено, че в реалния живот само една техника или конкретно

умение не биха могли да бъдат достатъчни. Успешната асертивност не зависи от техниките, които евентуално ще комбинирате, а основно от сигурността, с която правите вашата презентация. Така че, не е важно само какво казваме, но и как го казваме.

Автор:

Славомир Славов

/студент по психология/



СЪВМЕСТНА СТИПЕНДИЯ

“ФУЛБРАЙТ – БЛАГОДАРНОСТ КЪМ СКАНДИНАВИЯ”

Българо-американската комисия за образователен обмен и Институт “Благодарност към Скандинавия” към Американския еврейски комитет обявяват конкурс за едногодишна стипендия за магистърска програма в престижен университет в района на гр. Ню Йорк. С т и п е н д и я т а е предназначена за български студенти (след бакалавърска степен) и е израз на признателността на еврейската общност към България във връзка със спасяването на българските евреи през Втората световна война. За предпочитане е к а н д и д а т и т е да специализират в някоя от следните области: човешки права, история, социология, еврейски изследвания, межкултурна комуникация и др.

Изисквания за участие в конкурса:

- българско гражданство; лица с двойно гражданство (българско и американско) и притежатели на работна виза/зелена карта не могат да кандидатстват
- отлично владение на английски език (изискват се високи резултати от а м е р и к а н с к и т е стандартизирани тестове

TOEFL и GRE или GMAT в з а в и с и м о с т от специалността), защитена бакалавърска степен, получена най-късно до 1.09.2013 г. (**бел.ред.: срокът е по настоящем**)

- добро здравословно състояние и възраст под 40 години
- не се допускат до участие в конкурса лица, които в момента се обучават в САЩ и такива, които са живели в САЩ през 5 от последните 6 години.

Необходими документи:

1. Ф о р м у л я р за кандидатстване—попълва се на адрес: apply.embark.com/student/fulbright/international ;
2. Три препоръки (могат да бъдат приложени към електронния формуляр или изпратени директно до Комисия “Фулбрайт”);
3. Копия от преведени и л е г а л и з и р а н и университетски дипломи и други сертификати за допълнително обучение/ квалификация (сканирани и п р и л о ж е н и към електронния формуляр);
4. Валидни резултати от а м е р и к а н с к и т е стандартизирани тестове **TOEFL** (за всички специалности) и **GRE** (за повечето специалности с

изключение на право и бизнес администрация) или **GMAT** (за магистърски програми по бизнес);

5. Есе на тема “Борбата против нетолерантността, расизма и екстремизма в съвременния свят и толерантността на България, проявена към евреите през Втората световна война”.

Всички документи трябва да бъдат попълнени/преведени на английски език.

Всички документи се подават като част от електронния формуляр в сканирани приложения. Изключение правят само препоръките, които не са въведени директно в онлайн системата.

Бележка от Мария Коева:

Един от българските стипендианти по програмата „Фулбрайт” през академичната 2012 – 2013 година беше студентът Георги Янков, който спечели съвместна стипендия „Фулбрайт – Институт Благодарност към Скандинавия”. Обучение в магистърска програма по организационна психология в Колеж „Барух”, Градски университет на Ню Йорк, щат Ню Йорк.

За повече информация:
www.fulbright.bg

Материалът подготви:

Мария Коева

ПЪРВИТЕ СЕКСУАЛНИ ИЗЖИВЯВАНИЯ В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ

...продължение от миналия брой



КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗЯ ОТ ПОЛОВО ПРЕДАВАНИ БОЛЕСТИ ИЛИ ОТ НЕЖЕЛАНА БРЕМЕННОСТ?

Презерватив. Презервативът е предпазно средство както срещу всякакви болести и инфекции, предавани по полов път, така е и **ЕДИНСТВЕНАТА ЗАЩИТА СРЕЩУ СПИН!** Правилната употреба и доброто качество са решаващи за сигурността на презервативите, която до този момент е **98%**. Използвай само качествени презервативи! Проверявай срока на годност, изписан върху опаковката. Ако си зададеш въпроса кой е най-хубав, със сигурност помазният е за предпочитане.

Противозачатъчно хапче. Противозачатъчните хапчета съдържат хормоните естроген и прогестерон. Тази комбинация "имитира" бременност и по този начин о п л о ж д а н е т о с е

бременност и по този начин о п л о ж д а н е т о с е предотвратява. Хапчето предпазва от бременност в **99%** от случаите. Стомашните разстройства, повръщането и определени медикаменти могат да намалят неговото въздействие. Също така се предлагат и хапчета без естроген, който доста често не се понася добре от момичетата/жените. **ВАЖНО!** Преди употребата на такъв вид хапче се консултирай с лекар, който да ти направи необходимите изследвания.

Вагинален пръстен. Тънкият и мек пластмасов пръстен се поставя във вагината веднъж месечно. Поставянето и изваждането е лесно, както при употребата на тампон. Остава в теб **3** седмици и отделя ежедневно хормони в тялото. Изважда се за една седмица по време на менструация. Вагиналният пръстен отговаря на н а д е ж д н о с т т а н а

противозачатъчното хапче. **Контрацептивно хапче.** Този метод се използва, ако си забравила да изпиеш противозачатъчното си хапче, презервативът се е скъсал или просто не си използвала предпазни средства. Контрацептивното хапче трябва да се вземе възможно най-скоро след половия акт. Най-рано - в рамките на **48** часа, и най-късно - до **72** часа.

ОБОБЩЕНО

Първият полов акт остава спомен за цял живот. За съжаление в стремежа си да го направим „поне забравим“ и „поспециален“, допускаме някои основни грешки, които ни пречат да се отдадем изцяло на удоволствието, да забравим за задръжките и да се наслаждаваме на моментите с любимия човек. Ето какво е хубаво да се опитаме да избегнем, за да не останем разочаровани

ПЪРВИТЕ СЕКСУАЛНИ ИЗЖИВЯВАНИЯ В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ

...продължение от миналия брой

Teenager World Teenager World

от това събитие в живота ни.

1. Помнете, че надали всичко ще се случи точно така, както сте го планирали. Важно е да бъдете спонтанни, а не да стоите като препарирани! Все пак сте живи същества, които изпитват емоции, страхове дори, имате най-различни очаквания! Приемете, че перфекционизъм не съществува в нито едно отношение, така че не се обвинявайте, ако нещо не стане, както трябва. Особено ако това е първият сексуален контакт и за двамата ви, имайте предвид, че надали ще изкарате най-романтичната и върховна вечер в живота си! За това се изисква практика, а засега просто се отдайте на любимия човек и ще видите, че ще останете приятно изненадани!

2. Не се срамувайте от телата си! Щом гаджето ви желае и иска да сподели този съкровен момент с вас, значи ви харесва такива, каквито сте! Да, не всеки има идеалните мерки, но това не е повод да се комплексирате. Момчетата харесват

самоуверени момичета, които се приемат такива, каквито са и имат добро мнение за себе си, а те, от своя страна, искат до себе си „мъжкар“ (в позитивния смисъл на думата), който знае как да ги предразположи и да ги накара да се чувстват спокойни.

3. Алкохолът не е препоръчителен особено когато се отнася за първия път полов акт! От него момчето може да не успее да получи ерекция, а момчетата, които биха искали да бъдат напълно трезви, надали ще останат такива. Затова по-добре оставете чашите настрана, за да няма издънки. Не яжте тежка храна, защото от нея има голям шанс да ви се доспи.

4. Преди същинската част, момчетата са самоуверени в себе си, че знаят и могат да направят всичко, както трябва. Но в най-сублимния момент разбират, че „тези неща не били толкова лесни“. Запомнете - чувството за хумор в подобни ситуации е от голямо значение! Използвайте го, за да не се

сконфузите излишно, и продължете нататък. Момичета, отпуснете се максимално, за да сте достатъчно влажни. По този начин penisът на момчето ще проникне безболезнено, а вие няма да изпитате голяма болка. Не се „съпротивлявайте“ в опита му да проникне! Имайте за всеки случай лубрикант.

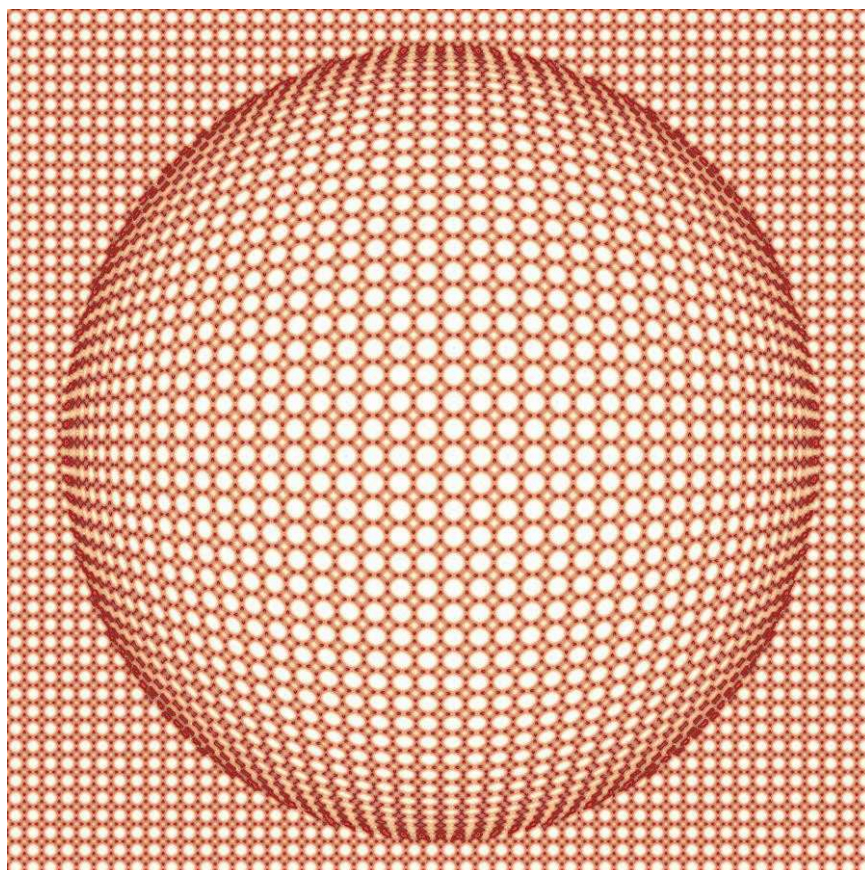
5. Имайте предпазни средства със себе си! За вашата възраст най-подходящи са презервативите. Кондомът трябва да е поставен докрай. Penisът трябва да е в ерекция и да не е намазан с лубрикант.

Автор:

Мария Коева

/студентка по психология/

З А Н И М А В К И

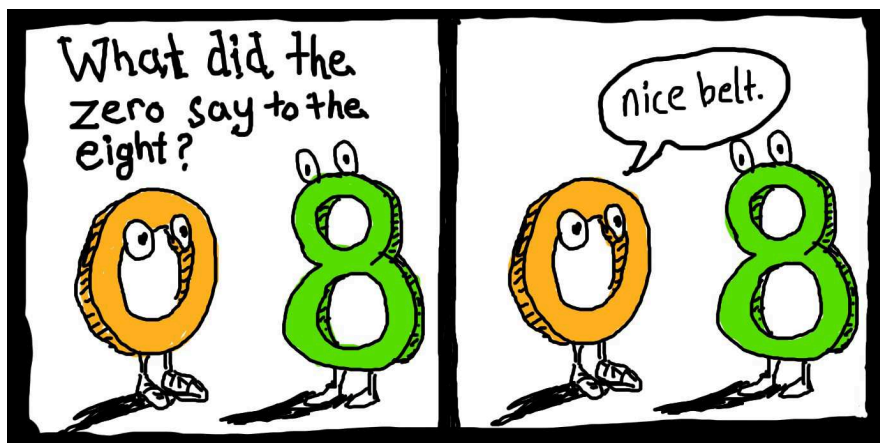


Женен мъж отива при психолог:

- Всичко в живота ми е наред, докторе, но ми липсват силни изживявания. Как да си покача адреналина? Опитах вече какво ли не-скачане с парашут, бънджи, подводно плуване... Трябва ми нещо ново.

Психологът:

- Хванете си любовница.
- Имам три, но не помага...
- Тогава Ви предлагам да разкажете за тях на жена си.



Страницата подготви:
Анелиа Дудина



"Посока"

Лични сайтове за връзка с членовете на екипа

Людмила Боянова:

<http://e-psihsolog.eu/>

Анелиа Дудина:

<http://slance20.ovo.bg>

Мария Коева:

<http://mariyakoeva.weebly.com/>

Свилен Иванов:

<http://www.si-programming.com/>



Открийте ни в интернет

Официална страница на списанието

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>
- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk>
- страница на списанието

Намерете ни в Google+

<https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/>



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт

