Как лишиться девственности, или Первый раз - он трудный самый!

Первая близость запоминается навсегда и мужчинами и женщинами. О том, как готовиться к первому контакту с партнером, как себя вести, написано много. Но "вечный" вопрос задается снова и снова. Надеемся, что читателям - и совсем молодым, и искушенным - будет интересно прочитать отрывок из книги американского сексопатолога и популярной телерадиоведущей Рут Вестхаймер "Секс для "чайников". К чему вся эта спешка? Многие относятся к первому разу, как к барьеру между детством и взрослой жизнью, который надо преодолеть по возможности скорее. Им мнится, будто девственность – это знак слабости, будто весь мир знает об их "несчастье" и смеется им в спину. Да еще по телевизору и в кино вечно показывают мужчанистых супергероев, которые первым делом тащат женщину в постель...

Часто молодые люди обоего пола толком не могут раздеться, боятся, что кто-нибудь их увидит, они либо слишком суетятся, либо ужасно скованы. Главная цель – поскорее с этим разделаться. Это печально. Вы всегда будете помнить: где, когда и кому вы отдали свою невинность, если, правда, не "набрались" при этом до безобразия. Эти воспоминания могут быть холодными – вы практически не знали его (ее), или, напротив, теплыми – тот человек был вам дорог и испытывал к вам искренние чувства. Я ни в коем случае не настаиваю, что расставаться с девственностью нужно только в браке. Я лишь предупреждаю: "Не упускайте этот момент! Отнеситесь к первому разу бережно!" Начало не впечатляет. Позволю себе заметить: ваш первый раз с чисто сексуальной точки зрения будет скорее всего не очень. В первый раз абсолютное большинство женщин оргазма не испытывает. Да и для многих мужчин первый раз заканчивается слишком быстро — они, бедняжки, не в состоянии сказать "было – не было".

Тем не менее существует несколько причин, из-за которых первый раз стоит сделать особенным: ваш первый сексуальный опыт может существенно повлиять на дальнейшее отношение к половой жизни; другая причина не отдавать свою невинность постороннему или малознакомому человеку – это высокая вероятность психологических неудобств, проще говоря, стыда и смущения, которых вряд ли удастся избежать. Часть женщин чувствует боль при разрыве девственной плевы.

Некоторым мужчинам не удастся сразу понять, куда вставлять половой член. Не лучше ли быть уверенным в заботливом отношении к себе человека, который постарается не ранить ваши чувства? И уж, конечно, надо помнить о заболеваниях, передающихся половым путем, например о СПИДе. Люди, ведущие беспорядочную половую жизнь, к

коим относятся проститутки и "давалки", значительно чаще оказываются носителями инфекции.

Первый раз для женщин

Хотя я искренне надеюсь, что у всех вас, милые женщины, первое половое сношение пройдет хорошо, надо обязательно помнить о двух камнях преткновения: девственной плеве и возможности вагинизма. У многих девственниц плева уже частично нарушена. Часть женщин рвет ее при занятиях спортом (в особенности велоспортом и верховой ездой) или тампонами. Если ваша плева уже порвана, то маловероятно, чтобы вам было больно или у вас появилась кровь. Если же она еще цела, возможно, вам будет немного больно и появится чуть-чуть крови, но в пылу момента недолгая боль, скорее всего, быстро забудется. Если кровь во время полового акта является для вас по каким-либо причинам предметом особого отношения или вызывает тревогу, не забудьте просто подстелить полотенце.

О вагинизме вы, наверное, слышали. Это непроизвольное сжатие вагинальной мускулатуры при излишнем нервном напряжении женщины. А вы почти наверняка будете нервничать в первый раз. Я не говорю об этом как о чем-то неизбежном. Просто помните: это иногда случается и отнюдь не страшно. Некоторые женщины пишут мне в письмах, что у них все такое маленькое... и что секс для них невозможен. Не волнуйтесь. Влагалище имеет способность к растяжению - ребенок же может через него выбраться! - так чего-чего, а место пенису там найдется. Что следует делать при вагинизме? Займитесь с партнером предварительными ласками (чем дольше, тем лучше). При сильном половом возбуждении вагинизм даже на горизонте не возникнет. А если ваш мужчина слегка недодал вам ласк, вернитесь и начните все сначала. Одно точно делать не следует - стараться вступить в сношение любой ценой. То, что у вас половой акт не получается сегодня, не означает, что он не получится завтра. Еще один очень полезный для первого раза совет: подложите под зад подушку. Изменив угол проникновения пениса во влагалище, вы сильно облегчите весь процесс.

Первый раз для мужчин

Первый половой акт таит в себе множество подводных камней и для мужчин. Нервы могут сыграть с вашей способностью к эрекции плохую шутку, а кто, скажите, не нервничает в подобной обстановке? Одному так и не удастся добиться эрекции вообще. У другого эрекция присутствует, но нервы берут свое, когда он пытается попасть пенисом в женщину, и вот вам "шалтай-болтай". Я искренне надеюсь, что вы вняли моему совету и с вами рядом женщина, которая вас любит и бережет ваши чувства. Минуту-другую стоит отдохнуть, успокоить нервы. А потом ее черед помогать вам с эрекцией - помассировать ваш половой член - и пробовать снова. Вероятнее всего, вы столкнетесь с проблемой преждевременной эякуляции. Кое-кто из мужчин приходит в такое возбуждение от мыслей о предстоящем событии, что оргазм случается у него до проникновения во влагалище. Разумеется, тут же спадает эрекция, и сношение

Как лишиться девственности, или Первый раз - он трудный самый

Автор: tpc1801
05.05.2014 17:20 -

становится невозможным. Стыдно? Еще как! Неудобно? Спрашиваете! Конец света? Отнюдь нет! Даже имея склонность к преждевременной эякуляции, мужчина может постараться сохранить член в возбужденном состоянии хотя бы для введения. На 90 процентов мужские трудности - умственного характера, а не физического. Физические причины импотенции устранить сложно, а вот психологические, как правило, можно. Так что не сдавайтесь!

Автор - **Михаил Кочергин**

[Источник](#)