

Prvi put kada budeš „išla do kraja“ – tvoj prvi seksualni odnos, zaista je posebna stvar. Možda ćeš biti zabrinuta, ili ćeš se stideti kako izgledaš bez odeće, možda ti neće prijati da si baš toliko otkrivena pred nekim. Sve to je prirodno, a lek za ovakve stvari je dobra komunikacija sa svojim dečkom. Treba da si opuštena i da поделиš svoja razmišljanja sa partnerom (koji je sigurno takođe pomalo nervozan) - i napetost će proći.

Seks i ljubav

Za neke ljude seks je nerazdvojan od ljubavi i bliske veze, neki čekaju brak da to obave, a neki prosto ne vide u seksu i ljubavi nikakve zajedničke stvari.

Ono što je za tebe bitno je da se osećaš dobro u vezi onoga šta radiš, i da se zaštićiš. Ovo ne znači zaštitu samo na fizičkom polju – kao što su trudnoća i polno prenosive bolesti. Postoji i emotivan rizik, a to je kako ćeš se osećati posle seksualnog odnosa. Zato, ne dozvoli da to uradiš samo zato što su to uradile sve tvoje drugarice, i zbog toga misliš da je glupo da budeš nevinna – posle se zbog toga možeš osećati loše.

Da li devojka može da zatrudni tokom svog prvog seksualnog odnosa?

Da, ovo zaista može da se desi. Zbog toga, vodite računa i na vreme razmišljajte o kontracepciji, kao što je kondom.

Kada sam spremna za seks?

Ne postoji određeni broj godina kada je organizam spreman za seks. Ono što je važno, je da ti sama osetiš da si spremna.

Da li je prvi put bolan?

Mnoge devojke brine ovo pitanje. Zaista, prvi put može da te boli i neke devojke čak malo i krvare. Krvarenje je obično posledica pucanja himena, tanke opne koja pokriva vaginu i štiti je u mladosti. Himen ima male otvore kroz koje prolazi krv tokom menstruacije.

Kako bi bila opuštena i spremna za odnos trebalo bi da lučiš sluzavu tečnost koja će pomoći da penis lakše udje u tebe. Da bi do toga došlo potrebna je predigra. U to spada dodirivanje, ljubljenje, pipkanje, maženje, pričanje...i šta već smislite. Neka tvoj prvi odnos dugo traje, provedite neko vreme zajedno. Napravite prijatnu atmosferu sa svećama i nekom romantičnom muzikom. Kada on bude ulazio u tebe ti se malo izdigni (tj. izdigni stomak i bokove). Tako ćeš mu pomoći da on što bezbolnije udje u tebe.

Činjenice koje mora da znaš pre nego što se upustiš u seks:

1. Pažljivo biraj ko će biti tvoj prvi, jer on osim što se najduže pamti, mora da bude vrlo pažljiv prema tebi-da ga ne bi pamtila po nekim lošim stvarima.

2. Nemoj da zaboraviš na zaštitu. Ne dozvoli da nešto ugrozi tvoj prvi susret sa seksom.
3. Razgovaraj sa mamom, ili drugaricama koje su imale odnose sa svojim momcima...tako ćeš biti spremnija na ono što te čeka.
4. Pričaj sa njim o vašem odnosu. Neka ti iskaže svoje stavove o seksu, kako bi se ponašao prema tebi pre i posle vođenja ljubavi.
5. Nemoj da se stidiš svog tela, opusti se i osećaj se privlačno. Imaj samopouzdanja!
6. Zamisli kako bi volela da izgleda tvoj prvi odnos, ali nemoj da preteruješ u razmišljanju da se ne bi razočarala ako ne ispadne sve baš tako kako si zamišljala.
7. Upoznaj svoje telo pre nego što daš nekom da ga upozna.
8. Ne radi ništa u šta nisi sigurna. Nemoj da budeš povodljiva i da dozvoliš da neko utiče na tebe, tvoja okolina i dečko sa kojim si.

TEST:

KOLIKO SI SPREMNA ZA PRVI SEKSUALNI ODNOS?

1. imam dečka:
 - a) već duže vreme, mnogo se dobro poznajemo. Sve radimo zajedno...pa i ovo želimo da probamo
 - b) kog sam sinoć upoznala na žurci. Jedino što znam o njemu je da se zove Marko..
 - c) nedelju dana. Imao je mnogo devojaka pre mene. Nemam mnogo poverenja u njega.
2. tvoje mišljenje o kontracepciji je:
 - a) ako budem imala dugo jednog dečka korišću pilule...a ako ne kondom. Ali bez zaštite ništa.
 - b) Ma, kakva zaštita, ako mi je nešto sudjeno to će mi se i desiti, sa zaštitom ili ne.
 - c) Neću koristiti nikakvu zaštitu, jer verujem svom dečku i znam da mi se ništa loše ne može desiti.
3. koliko voliš sebe i svoje telo:
 - a) znam da nisam manekenka, ali se dobro osećam u svom telu i neće me biti sramota da se skinem pred svojim dečkom. Imam dovoljno samopouzdanja.
 - b) Ja sam savršeno građena. Mnogi momci bi voleli da budu sa mnom. Ne postoji dečko kom se ja ne bi svidela.
 - c) Ja sam vrlo, vrlo nezadovoljna svojim izgledom. Moći ću da se skinem samo ako je svetlo ugašeno.
4. kako zamišljaš svoj prvi intimni odnos sa dečkom:
 - a) mora da bude mnogo romantično.
 - b) Nisam razmišljala o tome. Kome je i bitan prvi put?
 - c) Ne znam. Važno je da bude spontano, pa ćemo se već mi dogovoriti.

5. šta misliš koliko si spremna?

- a) Mnogo sam pričala sa drugaricama o njihovom prvom putu i svemu što je vezano za to. Mislim da sam spremna, jer znam dosta o tome.
- b) Imam 15 godina, sve moje drugarice su to uradile...pa ću i ja.
- c) Znam da nisam mnogo spremna, ali moj dečko to želi.

UKOLIKO IMAŠ NAJVIŠE ODGOVORA POD A:

Ti znaš šta hoćeš u životu. Imaš dovoljno samopouzdanja i niko te ne može nagovoriti da uradiš nešto što ne želiš. Posavetuj se sa mamom, raspitaj se kod drugarica o svemu što te interesuje, a najvažnije-pričaj sa svojim dečkom.

UKOLIKO IMAŠ NAJVIŠE ODGOVORA POD B:

Ti se ponašaš kao klinka, a želiš da radiš stvari za odrasle. Obavezno promeni stavove zbog kojih izgledaš nezrelo, jer mogu da te koštaju mnogo toga. Što se zaštite tiče znaš već-zaštita, zaštita i samo zaštita.

UKOLIKO IMAŠ NAJVIŠE ODGOVORA POD C:

Mnogo se oslanjaš na tuđe mišljenje. Mora da izgradiš svoj stav, da sebe ceniš više i obavezno da se više informišeš o svom prvom putu. Kada se budeš totalno opustila i budeš verovala u sebe i svoje sposobnosti tek tada će ti biti jako lepo.