

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

Брой 2/168, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

Бела

WWW.BELA.BG

Всичко с *happy end*

**ТРЕТИЯТ
НЕВИНАГИ е ИЗЛИШЕН**

**Меген месец
ЗА КОЖАТА**

Секс без виза

Кога е опасна МИОМАТА

**Солена мистика
от Хималаите**

ЛАНА
ДЕЛ РЕЙ

НОВАТА РЕТРОИКОНА

Годината на
Дракона



Мерките

в брой февруари 2012

БЕЛА КАЛЕНДАР

Диета с много храна за размисъл 4

АНТРЕФИЛЕ

Работа, любов моя 5

МОДА

Какво ще носим през 2012 г. 6

От първо лице

За модата в зимните спортове 8

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Меден месец за кожата 10

В зоната на риска 12

Фризьорски салон

Готова за брюнетка 14

Миналото и бъдещето на красивата коса 15

Душа и тяло

Пътешествия във времето (Интервюта с българи столетници) 16

Лекува Господ, но само ако пациентът иска (Интервю с д-р Василка ЮРУКОВА, специалист хомеопат) 20

Усмивката

Силанизирани на детските зъби 23

Здравна консултация

При изворите на стреса (Хармонизиране на ПНЕИ системата) 24

Женски работи

Д-р Мая Василева: „Бременността предпазва от миома“ 26

Хранене

Редовно разговарване 29

Полезно

Солена мистика от Хималаите 30



Златната десетка 34

Микрофон за психолога

Самохвалците 36

НАЧИН НА ЖИВОТ

Всичко с happy end 38

ИНТЕРВЮ

Кадрие Джесур – намерена в превода 40

ЗВЕЗДИ

Рийз Уидърспун – блондинка от класа 44

Лицето от корицата

Лана дел Рей – новата ретроикона 47

ТЯ И ТОЙ

Третият невинаги е излишен 48

ИНТИМНО

Секс без виза 50

СПЕКЪР

Какво ново за четене, гледане и слушане 52

БЕЛА КЪЩА

Вакханалия 2011 години след Христа 54

За десерт

Шоколадова любов 58

АСТРОНАВИГАТОР

2012 – Годината на Дракона 60

Китайски зодиак 62

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 ФЕВРУАРИ до 15 МАРТ 64

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрасяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар 76

Лунен календар 79

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





За модата в зимните спортове

Противно на всички естествени процеси, зимата е моят най-активен сезон. Пронизващият свеж въздух, искрите по снега, студът, чрез който лесно се охлаждам при физическа активност – всичко това ме тонизира. Затова съм готова да разчистя снега от двора и от тротоара пред къщата ни, докато големото ми събаряе отряпано ласе полагаша и събаря направените от мен преноси. Готова съм и да изляза в парка и да потичам с него само по дънки и пуловер. Готова съм да пътувам всеки божи ден до Боровец и обратно, за да се порадвам на снежце, мъгла или снежна виелица по откритите склонове на Рила, докато изпробвам различни модели ски под наем.

За мнозина пък любим зимен спорт са кънките на лед, за което свидетелства постоянната навалица пред НДК, когато там има ледена пързалка.

Спортът и зимата – страхотна комбинация!

Но какво да облечем?

Навън е студено, обаче радвичим ли се, се стопляме и ако сме се навлекли и се изпотим, после може лошо да навърнем. Случи ли се това в планината, следва хипотермия. Нищо че производителите на модерни зимни екипировки са измислили всакакви „умни“ материали, които уж притежават какиви ли не магически свойства: непромокаеми са, не пропускат вятър, но пропускат въздух от вътре навън и какиво ли още не...

Когато обаче си купувам поредния безбожно скъп артикул, се чувствам като в медицински опит: не знам дали съм на истинското лекарство, или производителите разчитат на ефекта плацебо – четеш на етикетата

какво може да прави твоето яке

и това те топли. Явно много хора вече са се усетили за плацебон и тъкмо да спрат да купуват, когато през последните години се появила суперкрасива-

гантни модели със суперкрасиви цветове и иновативни материали, които наистина оправдават високите цени на тези стоки. Но забелязали ли сте, че големите дизайнерски къщи пускат ужасно скучни, дори откровенно грозни грейки за ски, докато екипировката за сноуборд се развива към все по-цветна, а понякога даже стигна и художествена? Рекламите в зимните броеве на чуждестранните модни списания пък изобилстват от разсъблечени младежи и девойки с извънредно ярък грим и гримливо опаковани в шапки и ръкавици от кожа с косъм глави и ръце.

Е, при такова изобилие от смесени сигнали каква според вас е модата в зимните спортове? Вие какиво намирате за по-шик – „умните“ high-tech материали или старата добра кожа с косъм? За мен няма спор – красивата бяла козина ще ме превърне

в малка зимна фея на леда

а сиво-кафявата боброва кожа – в то-

МЕДЕН МЕСЕЦ ЗА КОЖАТА

Той подслажда чая ни, грижи се за красотата ни и влияе благоприятно на здравето ни. Натуралният мед е балсам за тялото и душата ни през студените зимни дни. Според аюрведа медът е скриваща храна.

Символ на благолетие, дълголетие, здраве, медът е смятан за храна на боговете. В древна Гърция вярвали, че безсмъртните жители на Олимп се хранят с амброзия – смес от мляко и мед.

Медът поддържа младостта на тялото и духа, удължава живота и защитава от болести. Той е гъстоцен източник на енергия и бързо възстановява отслабения организъм. Полезен е за гърлото, стомаха и бъбреците; притежава свойството „да топли“ мазнините в тялото; използва се като антибактериално и антисептично средство; оказва укрепващо и успокояващо действие върху нервната система. И тъй като идеално подхранва и успокоява кожата и подпомага зарастането на рани, той е незаменимо природно козметично средство през зимата.

Божествени свойства

Уникалните качества на меда се дължат на състава му – витамини Е, С, В1, В2, РР, протаминови А, биотин, нико-

тинова киселина, различни други органични и аминокиселини, фруктоза, глюкоза и около 40 микроелемента (в това число калий, фосфор, магнезий, желязо и йод). Установено е, че телнично пчелата е много близка до човека, а по своя минерален състав медът, който тя произвежда, е сходен със състава на човешката кръв. Това прави меда идеално за възприемане от кожата козметично средство. Той овлажнява сухата кожа и разлага бръчките по нея благодарение на високото съдържание на захар (около 80%). Мазната пък почиства в дълбочина, тъй като е със силни антибактерицидни свойства.

Единствено условие за ефективността му, уточняват козметолозите, е медът, който се употребява за козметични цели, да не се загрява повече от 35°.

Отскоро се изучават и подмладяващите свойства на меда. Това е продукт, който е пресечна

точка между растителния и животинския свят, и затова разработването на козметиката на медена основа е процес уникален, истинска алхимия.

В качеството си на козметичен компонент медът е привлекателен преди всичко със своя натурален произход и с универсалността си. Повечето козметични средства с мед са подходящи за всеки участък от лицето и тялото и за всеки тип кожа, включително и за чувствителната.

Медът се усвоява добре от кожата и усилва ефективността на другите съставки в кремовете.

За медицината медът е интересен най-вече като средство за бързо зарастане на рани. В продължение на 25 години професор Бернар Дескот, хирург, специалист по трансплантация на органи, употребявал за зарастането на раните на пациентите си препарат, работен на основата на мащерков мед (полифлорен мед с при-



10 Бела, брой 2 (168), 2012

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



Душа и тяло



Пътешествия във ВРЕМЕТО

човешките индивиди. Но наред с това е факт, че от средата на XX век до днес населението на Земята се е удвоило. Учените напомнят, че ако възпроизводството продължава със същите темпове, след 2000 години на всеки жител на планетата ще се пада по 1 кв. м земя. Освен това

средната продължителност на човешкия живот

се е удължила двойно. Ако в началото на XX век тя е била средно 40 години, то днес е 72. Но още по-интензивно протича остаряването на населението: 60-годишните днес са станали три пъти повече, отколкото са били преди половин век. Според официални прогнози през 2050 г. хората, навършили 60 години, ще са 40 до 60% от населението на Земята.

Откакто свят светува, навярно няма да има въпрос, по-важен от въпроса за продължителността на човешкия живот. Но дори и да бъдат изобретени някакви таблетки за дълголетие, те едва ли ще ни помогнат, ако продължаваме да живеем против физиологичната си програма. В тази посока са насочени и усилията на двамата американски изследователи Хауард Фридман и Лесли Мартин, които обобщават резултатите от дългогодишното проучване на д-р Луис Герман – психолог от Станфордския университет. Техният проект „Дълголетие“ поднася изненадващи открития за здравето и продължителността на живота в едно забележително 80-годишно изследване. В него те проследяват целия живот на 1500 момчета и момичета, родени през 1910 г. Опитват се да отговорят на редица въпроси като кои личностни характеристики оказват влияние върху поведенческите нагласи и постиженията ни; защо хора, които водят еднакъв начин на живот, са толкова различни по отношение на здравето и благополучието си; дали физическите упражнения, диетите, стресът и телото наистина имат връзка с дълголетие то... Участниците в изследването показват, че „не е необходимо той да има идеални условия на живот и благоприятна околина среда. Реалността за съжаление далеч не е такава. Пренебрежителното отношение към собственото здраве е една от основните причини за кратък живот на

„И казал Господ: няма вечно моят дух да пренебрегва човешките, защото те са от плът – и затова нека техните дни бъдат до 120 години.“

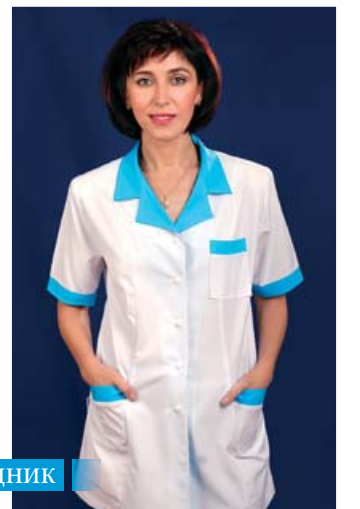
Битие. Глава 6.

Човекът е генетично програмиран да живее до 120 години. Това е мнението на биолозите и до днес. Така е записано и в човешкия геном. Но за целта е необходимо той да има идеални условия на живот и благоприятна околина среда. Реалността за съжаление далеч не е такава. Пренебрежителното отношение към собственото здраве е една от основните причини за кратък живот на

Лекува Господ, но само ако ПАЦИЕНТЪТ ИСКА

Визитка

Д-р Василка Юркова специализира хомеопатия към Центъра за обучение и развитие на хомеопатите със следипломни квалификации по хомеопатия във Франция, Германия и България. Завършила курс по акумултура във Великобритания. От 2000 г. преподава хомеопатия на лекари, стоматолози и фармацевти на курсовете на ЦОРХ, в медицинските университети в София, Пловдив и Варна. Преподавател е в курсовете по хомеопатия за студенти по медицина към МУ – Пловдив. От 2006 г. е международен лектор по хомеопатия към CEDH USA и преподава на лекари в Ню Йорк, Чикаго, Лос Анджелис и университет „Томас Джеферсън“ във Филаделфия. Член е на управителния съвет на Българската медицинска хомеопатична организация и на редакторската колегия на вестник „Съвременна хомеопатия“.



ЛЕКАРЯТ Е САМО ПОСРЕДНИК

– Д-р Юркова, коя е причината все повече хора да търсят хомеопатията като алтернативен метод на лечение?
– В момента тя е популярна у нас, но преди 13–14 години изобщо не беше. Причините за нарастването ѝ са няколко: първо, разочароването на пациентите с хронични заболявания от традиционното лечение, което е скъпо струващо и дава редица странични ефекти; второ, големият брой пациенти, лекувани успешно с хомеопатия. Но решаващ фактор за бързото развитие на хомеопатията се оказва усилията на Центъра за обучение и развитие на хомеопатията (ЦОРХ) в България, който е клон на CEDH International – най-голямото в света училище за преподаване по хомеопатия. Много е важно лечението с хомеопа-

тия да се извършва от хора с медицинско образование, за да се избегнат фатални грешки. А също и да се разбере, че хомеопатията не е панацея. Има области на приложение, където е най-ефикасна, но не лекува абсолютно всяко заболяване.

– Обяснете с няколко думи какво е хомеопатия...
– Метод на лечение, създаден преди 200 години от немския лекар д-р Самуел Ханеман. Основава се на принципа на подобие то, т.е. на пациента се предписва медикамент, който има подобие с неговите симптоми. Всеки пациент получава различно лекарство, защото различните хора имат различни реакции към различните болести, различна по-

При изворите на стреса

Хармонизиране на ПНЕИ системата

Стресът се определя като естествена реакция на тялото спрямо всяко поставено към него изискване за промяна и приспособяване. Но той не е безобидно нервно напрежение. С него са свързани около 75% от физическите заболявания. С д-р Вергиния Георгиева, специалист по вътрешни болести, фармакология и фитотерапия, разговорам какво представлява точното стресът и може ли да бъде избегнат. Като последовател на известната природолечителка Лидия Ковачева тя повече от 20 години дава своя принос за превръщането на гънчовицата и разумни начин на живот в реалност за нашите съвременници.

– Защо съвременният човек е по-стресиран от предците си?

– Преди сто години българите са се славели със своята активност и дълготелост. Какъв е бил животът им тогава? Живот сред природата. Десетчасов физически труд на открито. Песните са били недела част от ежедневието – жените са се надявали по жътва и по селенки и така са отключвали позитивните емоции у себе си. Сто години по-



късно ние сме много далеч от природата, затворени в собствените си проблеми и усилия да оцелеем. Липсата на движение и позитивни емоции ни гарантира стреса.

– Възможно ли е да има една обща, изходна причина за повечето заболявания?

– Най-важна за здравето и благополучието ни е ПНЕИ системата (психо-невро-ендокрино-имунната система). Това понятие обединява най-важните регулаторно-адаптивни функции на човешкия организъм и отразява холистичния принцип за цялост и интеграция. (Или казано още по-коректно – система за гъвкава адаптация към бързо променящите се условия на околната среда, която обединява

нашата психика, нервната, ендокринната и имунната система в една обща физиологична цялост – бел. ред.)

– Кой от горенброените компоненти е водещ? Откъде трябва да тръгнем, за да подобрим състоянието на всички останали?

– Често като причина за напълняването жените сочат неадекватното хранене. А първостепенната причина е психиката. Постоянното напрежение, непосилните ангажменти и усилията на всяка цена да се докажат в бизнеса, да изглеждат добре и да бъдат активни и силни – всичко това създава условия за психически нарушения. Постоянната психическа обремененост води до дисбаланс в нервната систе-



Д-р Мая Василева: „Бременността предпазва от миома“

„Но да знаят жените, че има лапароскопски методи за лечение на миомите. Белезите са много мънички и естетични, почти не се забелязват следоперативно.“

С тези думи ме изпраща д-р Мая Василева от Първа АГ болница „Света София“, Да. Знаех си, че има защо точно при нея да дойда за това интервю. Тя е естет и това е част от лекарската ѝ тайна.

– Д-р Василева, каква е причината за появата на миома?

– Все още не се знае защо възниква. Смята се, че е заради мутации на определени гени, но не е известно кои точно са гените. В момента текат различни клинични проучвания – в Япония и в други развити страни – с цел да се установи каква е причината за поява на миома.

Констатирана е обаче зависимост на появата ѝ от расите – според последни научни данни до 80% афроамерикан-

ки имат миома на матката, докато при белите американки този процент е 50. При африканките извън Америка честотата на поява на миома е доста по-ниска. Съществува и генетична предрасположеност към миома. Има семейства, при които бабата, майката и внучката са с миома на матката – вероятно точно поради успелдването на генетичните мутации, провокиращи това заболяване.

– Възможно ли е причина за появата на миома да бъде и начинът на живот – например липсата на движение...

– Миома се появява по-често при жени със затлъстяване, които имат високо кръвно и диабет. Но пък не всички дебели жени имат миоми. Повтарям – причината все още не е известна.

Миома е най-честият доброкачествен тумор на матката при жената. Тя е със същата структура като тази на маточната стена. Съставена е от гладки мускулни влакна и съединителна тъкан. В зависимост от това, кой тъкан доминира, туморът може да бъде лейомиома (когато е повече мускулната тъкан) или фибром (когато е повече съединителната тъкан).

– Установено ли е колко бързо се развива миома?

– Миома възниква най-често при жени между 40- и 50-годишна възраст, но се наблюдава и при доста по-млади жени (разбира се, като изключение). Тя е характерен здравословен проблем за жени във фертилна възраст. След спирането на цикъла налицата миома най-често атрофира, т.е. намалява по размер, а ако е била малка, изчезва напълно.

– Чуvalа съм приятелки да казват: „Противозачатъчните „надуват“ миома.“. Вярно ли е това?

– Не. За женския организъм е характерна ежесмесната промяна в нивата на хормоните. Нарастването на миомите въли се стимулира от естрогените – при това не толкова силно от естрогените, произведени от яйчиците. Смята се, че в самата миома има локален, оригинален продукция на естрогени. Когато обаче жената спре да менструира, т.е. яйчиците ѝ спират да функционират, миома спира да нараства. Но тя не изсъхва толкова заради прекратените яйчникови функции, колкото заради прекратеното производство на адростендиона – хормон, който се отделя от надбъбречната жлеза и се преобразува до естроген. Смята се, че с намаляване на функцията на надбъбречната жлеза (а тя за разлика от яйчиците не спира да работи, докато сме живи) намалява и производството на естрогени в организма, а оттук – намалява и размерът на миома. Доста е сложен механизъмът, по който се образуват естрогените в самата миома... Но възраст беще за противозачатъчните... Не стимулира, а напротив – дори са едно от средствата, препоръчвани за лечение на миома, което обаче няма кой знае колко до-

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



БЕЛА КЪЛЪДА

Вакханалия* 2011 години след Христа

Беше преди повече от четири месеца, когато бях на път да прекарам една съвсем обикновена неделя...



Има преживявания, които не искаме да разказваме просто така. Пазим ги за специален повод, точно както постъпваме и с бутилките хубаво вино. В месеца на виното – единствената напика със собствен бог – и любовта подхващам разказа си за оная неделя, в която Дионис ме спаси от рутината на деня. Богът на плодосоните седи на земята, на растителността, на лозарството и винопроизводството се слави и с името Лий (осободителя). Той е ози от боговете, който освобождава хората от ежедневието грижи, сваля оковите на бита и разрушава стени. Именно с неговата намеса

тръгнах за село Буково

Линийката, която показва местонахождението на селото на картата, тече като тънка струйка към най-южната част на община Първомай и се губи съвсем някъде дълбоко в Родопата

планина. Селото се намира в подножието на връх Драгойна. Интересното е, че в този район вече осем години се провеждат редовни археологически разкопки. Тук е открито най-голямото регистрирано до момента тракийско селище. Било е обитавано през периода от XVIII до III в. пр. н. е. Времето на късната бронза, на ранната желязна и на късната желязна епоха. Късната бронзова епоха е и най-ранният период на тракийската древност. В съседните области на Анатолия и Гърция това е периодът на големите империи, на големата търговия, на големите пътешествия. Тракия остава в периферията на този развит цивилизован свят, но въпреки това не е напълно изолирана.

Впрочем Дионис (Бахх или Вахх) е

божество от тракийски произход

което сравнително късно и трудно е било прието и утвърде-

* В древна Гърция и Рим – празник в чест на бога на виното и на веселието Вахх (Бахху).

НАЧИН НА ЖИВОТ



Ако сте започнали нещо – довършете го докрай. Само след края на старото се появяват място и енергия за нещо ново. Февруари е подходящ месец да направите ревизия на недовършените от вас неща и неприключените любовни романи. Започнете пролетта наистина обновени.

Направете инвентаризация. Не става дума за дрезехте от миналогодишни колекции, с които е препълнен гардеробът ви. Става дума за отношенията ви. А също за проектите, плановите и мечтите, които са останали незавършени или нереализирани до този момент в живота ви.

В психологията това се нарича „незавършен гештalt“ (гештalt в превод от

немски означава цялост, форма, свързаност на елементите, затвореност). Един от законите на гештalt психологията е законът за затваряне на гештalt – тоест за постигане на цялостност. Ситуациите на незавършен гештalt са онези, в които ние очакваме нещо от другите, не сме се доизказали, отложки сме важна работа за неопределено време, не сме изпълнили обещания, написали сме чувства, разделили сме се с някого, но е останало нещо недоизказано помежду ни. Този „товар“ остава в подсъзнанието ни като

емоционална утайка

която с времето разваля качеството на живота и отношенията ни с околните. Някои незавършени гешталти могат лесно да се реализират (като мечта за чанта „Фурла“, обувки на Кристиан Лубутен, пътуване до Патагония или Швейцарските Алпи). Но други (когато неочаквано сте изоставени от мъж на-

пример) остават да бродят като призраци в живота ви и да смущават спокоествието ви.

Когато не сме завършили отношенията си с някой мъж, ние, без да искаме, пренасяме тези неузрели „багаж“ и в следваща връзка. Психотерапевтите смятат, че незавършените гешталти отнемат от женената ни енергия и водят до неврози, депресивни състояния, стрес и конфликти. Но всеки сам пише сценария на живота си и сам избира кои от нещата да догнрае/дovърши и кои – не.

„Един от най-емоционално натоварените ми гешталти завърших преди няколко години – възрастови отношенията с баща си, с когото не се бях видяла цели осем години – споделя 42-годишната Анаета. – През това време често го снувах. Търсех баща си и в отношенията с мъжете в живота ми. Сега с баща ми се виждаме често и почти всеки ден се чуваме по телефона. Някак

Рийз Уидърспун

блондинка от класа

Не всички блондинки мислят и действат като типичните блондинки. Дори и в Холивуд. Пример за това е кариерата на една актриса, прочула се именно покрай ролята си във филма „Професия блондинка“. Рийз Уидърспун обаче е всичко друго, но не и поредната празноглава красавица.

Ако не друго, тя умее поне да се изразява по-добре от доста свои именити колежки. И не говори просто празни приказки. Ето доказателството за това: „Много хора в този бизнес се възмущават единствено от това, как да управляват кариерата си, но рядко впадат и половината от тази енергия, за да управляват в правилна посока собствения си живот. Искам да направя така, че моят живот (не само работата ми) да се развие по възможно най-добрия начин. Всичко останало ще се подреди от само себе си.“

Да, Рийз

определено знае какво иска

И няма спор, че успява да го постигне. Тя винаги се ръководи от правилото, че бракът и семейството са на първо място. Затова никога не би приела да се снима във филм, който да застраши отношенията с най-близкия ѝ човек. Парадоксалното е, че и Уидърспун изпита сътресенията от един мъчителен развод, но поне не изневери на принципите си. И за разлика от други на нейното място бързо успя да си стъпи на краката. За това допринесе новият мъж в живота ѝ – Джим Тоб, който е сред най-уважаваните агенти в Холивуд. Но поне по отношение на работата си актрисата винаги се е опрала и сама. Тя определено умее да подбора добре ролите си и още с първите си изяви успя да спечели на своя страна маститите критици. Но Рийз постигна и комерсиален успех, благодарение на който се нареди сред най-високоплатените актриси на планетата. На какво се дължи нейният безпощаден нюх при избора на даден проект? „Трудно е за обяснение, но винаги се придържам към един принцип – трябва да чуя гласа на моята героиня. Има толкова много прекрасни сценарии, за които агентите ми не могат да повярват, че съм отказала да се снимам. Правя

ТРЕТИЯТ НЕВИНАГИ Е ИЗЛИШЕН

Тайната на щастливия семеен живот рядко се определя от това, което психолозите наричат триъгълник. Триъгълникът се оказва значително по-устойчив от двойката и често пъти помага за решаване на семейни проблеми.

„Съвруза ми сме заедно от 30 години, отгледахме 2 дъщери. В момента те са напълно самостоятелни, имат свои семейства. Когато се отделиха от нас, си мислех, че ще ни зарадат с винуци. Но те не бързат да създават потомство. Често казано, в момента, в който и по-малката ни дъщеря последва примера на каква си и се омъжи, останалите сами и почустваха празнота. Всичко излезе наред, но у дома стана пусто и неуютно. Неслучайно психолозите говорят за синдрома на „празното гнездо“. По-рано имах свободна минута, освен че ходех на работа, трябваше да се занимавам с битови проблеми, да намирам време да поговоря с двете си дъщери. Дори си мечтаех за момента, в който те ще се омъжат и ще заживеят в свой дом. А сега ме измъчва носталгия по онези дни, когато живеех-

ме заедно. В първите месеци след като останахме сами, съвруза ми започнахме да се караме по най-различни поводи, обикновено за глупости. Нашите отношения изведнъж рухнаха като къща от картон. За цялостта моя приятелка ми подари кученце. Съмнявах се, че това е добра идея, защото не бяхме гледали куче. Но съврузът ми настоя да го приемем. След като това мило същество се появи аквизи, животът ни се промени. Съвруза ми вече имахме обща грижа, обсъждахме всичко заедно: каква да храним кученцето, как да го разходваме. Много се възмущахме, когато сменяше да се занимавам с битови проблеми, да намирам време да поговоря с двете си дъщери. Дори си мечтаех за момента, в който те ще се омъжат и ще заживеят в свой дом. А сега ме измъчва носталгия по онези дни, когато живеех-

Марина, 51 г.

Немислима близост

Семейството започва от двама души – обидени един на друг и съсредоточени върху своите взаимоотношения. Това е възможно само в периода на съвпадение на близост, когато в двойката възниква безрезервна близост.

При други обстоятелства хората са по-равнини в своята интимност и затова предпочитат да не говорят за отношенията помежду си, защото в такива разговори могат да изплуват стари обиди. Много по-лесно е да се говори за нещо трето.

Например за две приятелки е много

по-комфортно да обсъждат трета, отколкото да обсъждат отношенията помежду си. Същото е и в семейството.

Полезната геометрия

Триъгълниците биват функционални (тези, които са полезни за запазване на семейството) и нефункционални. В се-

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg

biblio.bg

ИНТИМНО

Секс без виза

Имах един приятел, чужденец, с когото сексът беше... Някак си... международен. Не знам дали се разбира какво искам да кажа. Ще започна отначало.

Имах един приятел, с когото правехме такъв секс, че летото ни приличаше на желана, екзотична, мокра и екстремна дестинация. Не от тези, които са масово посещавани. А от онези, които са само за избрани и посетители. Вазамоотношенията ни се развиваха така. Отначало всичко беше просто готин секс. Разбирайте – отскачане до достъпни и масови „секс местенца“. После започнах да се чувствам толкова свободна и добре с него, че без изобщо да съм го планирала, исках от партньора си разни неща и му предлагаша други, които той с охота правеше. Какво се получава обаче? Когато той ми предлагаше нещо, аз винаги го приемах с удоволствие. Секс иденте му бяха нещо като по-твърдо питие, което не ми беше приятно да погълщам. Какво открих? Че постепенно свиквах с „лититата на другите народи“ и очаквах приятелите си всеки път, защото знаех, че е пренесъл „през границата“ нова сексуална фантазия, която нямам търпение да пробвам.

И тъй!
Сексуалните фантазии!

Защо те минават свободно през въз-



раженето и практиката на едни и дълго чакат виза за летото на други? Как да разкажете за тях, без да смутите партньора си? Как да се съгласите или учтиво да откажете тяхното реализиране? Садо-мазохизъм, размяната на партньори... В последно време в сексуалността, също както и в модата, започнаха да се появяват актуални направления. При това те съществуват толкова устойчиво (да не кажем натрапчиво) в пространството, че създават впечатление, че непременно трябва да ги изпитваме.

Без да създават, хората, особено младите, се поддават на властта на мода-

та. Някои от тях са убедени, че трябва да напътят абсолютно всичко, понеже, видите ли, без това развитието е невъзможно. В действителност голяма част от специфичните сексуални практики са

привлекателни за малко хора

Въпреки това те се предлагат на всеки, понеже с модните тенденции в секса са свързани медийният и комерсиалният интерес. Но не е само модата тази, която ни подтиква да търсим свежи сексуални впечатления. С тяхна помощ искаме да изследваме непознати свои страни, да проверим границите на нашите желан-

Астронавигатор

от 15 ФЕВРУАРИ до 15 МАРТ

Автор: Махаймина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

ОВЕН
Чаровни и влюбчиви сте

ТЕЛЕЦ
Намирате голямата любов

БЛИЗНАЦИ
Динамичен и натоварен период

РАК
Финансови и емоционални проблеми

ЛЪВ
Непредвидени обстоятелства на работа

ДЕВА
Важни промени в службата

ВЕЗНИ
В творчески подем сте

СКОРПИОН
Семейни проблеми

СТРЕЛЕЦ
Пътувания и кратки почивки

КОЗИРОГ
Възможности за карьерен напредък

ВОДОЛЕЙ
Държете всичко под контрол

РИБИ
Мощна подкрепа от приятели

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

2012
ГОДИНАТА НА
ДРАКОНА
КИТАЙСКИ
ЗОДИАК

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУННИ ДНИ ЗА диети, разкрояване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар
ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ
ЛУННИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

