



Румен  
Бостанджиев

Ренета  
Петкова

---

**ЗА  
ЛЮБОВТА  
И СЕКСА  
ОТКРОВЕНО**

Девет теми  
за сексуалното  
и репродуктивното  
здраве

---

*Учебно помагало  
за СИП по биология  
и здравно образование  
за 8.-12. клас*

**Това е откъс от списанието.**

**Цялото списание може да намерите в  
Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



Румен Бостанджиев  
Ренета Петкова

---

**ЗА  
ЛЮБОВТА  
И СЕКСА  
ОТКРОВЕНО**

Девет теми  
за сексуалното  
и репродуктивното  
здраве

---

*Учебно помагало за СИП  
по биология и здравно образование  
за 8.-12. клас*

Просвета  
София

- © Румен Тодоров Бостанджиев, Ренета Иванова Петкова, 2010 г.
- © ET ТерАрт – Кръсто Терзиев – графичен дизайн, 2010 г.
- © ET ТерАрт – Кръсто Терзиев – корица, 2010 г.
- © „Просвета – София“ АД, всички права запазени.

ISBN 978-954-01-2474-2

# С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

## Прегovor

1

### Тема 1



Някои индивидуални телесни различия и тяхното значение

7

### Тема 2



Еротичните преживявания

17

### Тема 3



Сексуални проблеми, които може да бъдат избегнати

27

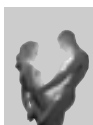
### Тема 4



Сезоните на любовта – желание, романтична любов, трайна свързаност и интимност

35

### Тема 5



Първият сексуален контакт – мотиви, рискове и възможности

47

### Тема 6



Сексуалната ориентация

57

### Тема 7



Избор на контрацептивно средство и контрацептивно поведение

65

### Тема 8



Избор на брачен партньор и умения за семеен живот

75

### Тема 9



Родителството – отговорност пред бъдещото поколение

87

Декларация за сексуалните права

98

## П Р Е Д Г О В О Р

Скъпи млади хора,

Скъпи ученици, учители, родители,

Книгата, която държите в ръцете си, е замислена като учебно помагало за свободноизбираема подготовка по биология и здравно образование в 8.–12. клас. Тя обаче може да бъде използвана от всеки, който желае да опознае по-добре:

- ✓ своята сексуалност и сексуалността на другите;
- ✓ очарованието на еротичните преживявания;
- ✓ пътищата за избягване на сексуални проблеми;
- ✓ мотивите, рисковете и възможностите при първите сексуални контакти;
- ✓ различните варианти на сексуална ориентация;
- ✓ контрацепцията, подходяща за младия човек;
- ✓ възможностите за успешен избор на брачен партньор;
- ✓ отговорностите на родителството.

Преди всичко тази книга е предназначена **за вас, млади приятели**. Убедени сме, че темите, които са включени тук, интересуват всеки от вас. Те са част от живота ви. Целта на изданието е да ви провокира към размисъл и преосмисляне на това, което всекидневно се случва с вас и във вашите взаимоотношения. С фактите, които сме представили тук, се опитваме да ви помогнем да намерите отговори на много от възникващите във вас въпроси. Сигурно е, че вие вече се опитвате да сторите това, като посещавате различни интернет сайтове и форуми, разговаряте помежду си. За съжаление невинаги в електронната мрежа човек може да намери достоверна информация и понякога объркването, след като прочетете безбройните противоположни мнения, става още по-голямо. Нашата идея е не да ви дадем „истината от последна инстанция“, а да ви помогнем да си изработите умения за самостоятелно осмисляне на фактите и качеството на информационните източници. Дори и в науката много от

постановките бързо се променят с течение на времето и с натрупаните нови доказателства. В този смисъл вярното днес утре вече може да звучи по друг начин. Затова е добре вие да сте способни сами да градите и актуализирате представите си за това, което ви интересува, като сами откривате най-достоверните източници и използвате собствената си логика и житейски опит.

Голяма част от темите, които обсъждаме в това помагало, са свързани не само с факти, но и с ценности, нагласи и нравствени принципи. В тази област е недопустимо някой да натрапва собственото си мислене. Това обаче не означава, че предлаганите текстове са лишени от морални послания и ценностни пристрастия. Приемете тези позиции като провокация към вашата способност да градите собствената си философия за живота. С част от изказаните идеи вероятно ще се съгласите, с други може би няма. Въпросът е, като приемате дадена ценностна или нравствена позиция, да сте убедени в нейния смисъл и да разбирате отражението ѝ върху вашия живот и живота на другите. Неслучайно в края на всяка от темите сме ви предложили въпроси за размисъл и дискусии. Те биха ви позволили да обобщите прочетеното и в евентуални разговори и спорове с вашите приятели да обогатите вижданията си по дадения въпрос.

Книгата, която държите в ръцете си, е предназначена и за **учители-те** – като **учебно помагало за СИП**. Темите, които сме включили, са непосредствено свързани с учебния материал по предмета биология и здравно образование в 8.–12. клас. Те нагласяват учебното съдържание, като поставят акцент върху здравното образование. Добре е учителят, който се ангажира с тази тематика, да има подготовка и опит в провеждането на интерактивна групова работа, особено в областта на сексуалността и младежките интимни отношения. В подкрепа на учителите, които биха приели това предизвикателство, сме предложили идеи за интерактивни занятия към всяка от разгледаните теми. Подбрани са подходящи

щи методи за групова интерактивна работа, които може да се използват специфично при всяка от конкретните теми. Ако срещнете трудности или искате предварително да изясните важни за вас въпроси, не се колебайте да търсите нашето съдействие и подкрепа.

Тази книга може да бъде използвана и от **родителите**. Ако сте обезпокоени от поведението на вашето подрастващо дете или просто искате да имате откровен диалог с него, ако желаете да го подпомогнете и да го предпазите в трудните му житейски избори, това издание ще ви е от полза. Много от въпросите, които сме включили като предложения за размисъл и дискусия след всяка тема, биха могли да ви помогнат да изясните по-добре собствената си позиция. Това би ви направило по-чувствителни, толерантни и убедителни в разговора с вашите деца. Много важно е в тези разговори да не натрапвате становището си, а да споделяте собствения си опит и основанията, които той ви е дал да приемате една или друга позиция. Естествено, в много случаи следва да се изработят и ясни правила, които да гарантират сигурността на децата ви. Опитайте се максимално да ги ангажирате в изработването на тези правила. Същевременно останете открити към всяка промяна в живота им, която налага да се внесат промени и в изработените съвместно правила.

В случай че срещнете по-специфични проблеми и трудности в отношенията със собствения ви син или дъщеря, не се колебайте да се обърнете за помощ. Можем да обсъдим въпроси, които ви вълнуват във връзка с младежката сексуалност и сексуални отношения, а също и проблеми между родители и деца, свързани с предизвикателствата на юношеството. Ще се радвам да ви помогна, като връзката може да осъществите на телефони 02/958-49-25, 0888/92-43-69 и на сайта [www.erbos.com](http://www.erbos.com).

**доц. д-р Румен Бостанджиев**

# *Тема 1*

*Някои  
индивидуални  
телесни  
различия  
и тяхното  
значение*



През пубертета тялото на всяко момче и момиче започва да се променя, като придобива все повече черти, характерни за зрелия мъж или жена. Един от най-деликатните аспекти на тези промени е свързан с развитието на видимите части на тялото, които традиционно най-силно се свързват с представите за мъжественост и женственост. При момчетата това са размерите на половия член, а при момичетата – формата и големината на гърдите, а също и телесната маса. Дискусиите за тези телесни различия предизвикват огромно разнообразие от мнения и позиции, които може да се открият както в интернет форумите, така и в различни медийни публикации и изяви. За много момчета и момичета тези въпроси имат изключително лично значение. Те може да се превърнат в причина за ниска самооценка, за самоизолация, да породят сериозни проблеми в личностното развитие, в поведението и общуването.

***Целите, които си поставяме в тази тема, са да представим информация и да създадем предпоставки за размисъл и дискусии, които да помогнат на младите хора:***

- ✓ да приемат различията спокойно и разумно;
- ✓ да не стават роби на клишетата и масови неверни представи;
- ✓ да уважават собствената си уникалност и уникалността на другите.

Ще се опитаме да отговорим на няколко конкретни въпроса, които възбудят огромна част от младите хора. Нека започнем с широко дискутираната тема:

***Има ли значение размерът на половия член за осъществяването на пълноценни сексуални отношения? Ако отговорът е положителен, то какви размери са необходими и достатъчни, за да се чувства един мъж спокоен и уверен?***

*Няколко предварителни уточнения:*

*Първо уточнение.* Половият член се развива докъм 18-годишна възраст, като процесът има значителни индивидуални различия. При някои момчета започва по-рано и приключва сравнително бързо, при други започва едва към края на пубертета и протича по-бавно. Поради това измерването има смисъл след навършване на 18 години, когато се приема, че процесът на израстване е приключил.

*Второ уточнение.* В спокойно състояние половият член има твърде различни размери в зависимост от външната температура, емоционалното състояние и др. Измервания си струва да се правят единствено в състояние на ерекция, като дължината се мери с помощта на линийка от основата на половия член до края на главичката му.

*Трето уточнение.* Еротично най-чувствителната област на женските полови органи, където е най-голямата концентрация на нервни рецептори, е областта на клитора и т.нар. G-точка – зона, разположена върху предната вагинална стена на няколко сантиметра от входа на влагалището. По време на полов акт най-ефективна стимулация на клиторната

област и на G-точката се постига, когато главата на половия член навлиза във влагалището. В гъното на влагалището нервните рецептори са много по-малко и стимулацията в тази област практически няма особено значение за чувствените преживявания на жената.

*Четвърто уточнение.* В спокойно състояние дълбочината на влагалището е около 10 см, като във вътрешната му третина е разположена шийката на матката. При наличие на еротично настроение и сексуална възбуда матката се изтегля нагоре и леко назад. При това размерите на влагалището нарастват максимално до 11–12 см. При проникване на полов член с подобни размери е възможно с основата му да се стимулира областта на клитора и външните полови органи на жената, които уточнихме, че са най-чувствителни. Претенциите за размери на члена, значително надхвърлящи размерите на влагалището, трудно може да бъдат разумно обосновани, тъй като допълнителните сантиметри реално няма как да се използват и често може да създадат неудобства.

Огромните размери на половия член при някои животни (например магаретата) са свързани с невъзможността за близък телесен контакт при осъществяване на сношението. Човекът е сред малкото биологични видове, при които половото общуване става лице в лице. Това е направило излишно наличието на огромен полов член, характерен за повечето четириноги бозайници.

В обобщение може да приемем, че ако след навършване на 18-годишна възраст размерът на половия член в ерекция е 11–12 см, това е напълно достатъчно за осъществяване на пълноценни сексуални контакти. Консултация с лекар (ендокринолог) е уместна, ако след приключване на сексуалното развитие еректиралният член е под 6 см, особено ако и вторичните полови белези (окосмяване, мутиране на гласа и др.) отсъстват или са слабо изразени.

***Защо тогава, ако размерът на половия член не е решаващ, много мъже и жени отстояват противната теза?***

Голяма част от хората възприемат мъжкия полов член не само като орган за осъществяване на сексуален контакт, но и като орган с особено символно значение. От незапомнени времена еректиралният член е символизирал мъжката мощ, власт и оплодителна сила. Според това примитивно символно мислене колкото по-голям е половият член, толкова по-мощен следва да е неговият притежател. В някои по-първични култури, които залагат основно на видимото и материалното, притежанието на огромен полов член е основание за особена гордост както за „щастливца“, който го е придобил по рождение, така и за неговите партньорки. Публичното парадирание с голям член за някои хора може да се превърне в основен елемент на тяхната идентичност наред с лъскавата кола, голямото жилище, множеството любовници и други подобни белези „на просперитет и надмощие“. Много често загледването в фасадата се крие дълбока неувереност в собствените личностни качества и наличието на сериозни комплекси за малоценност.

В междуличностен план претенциите и коментарите на жената на тема „размер на половия член“ най-често изразяват желанието ѝ да доминира и контролира своя партньор, да потиска самочувствието му, да го унижава и да властва над него. Мъжът трябва да разпознава злонамерения и манипулативен характер на подобно женско поведение и да не позволява то да влияе върху самооценката и самочувствието му.

Част от медийните изяви, свързани с арогантното афиширане на размера на половия член, преследват открито рекламни цели. През последните години „уголемяването на члена“ се превърна в доходен бизнес за много хора, които безскрупулно предлагат всевъзможни препарати, помпи и какви ли не уреди за изтезание, с които се обещава така желаните сантиметри. Истината е, че в голямата си част тези обещания са откровена измама, а много от предлаганите хирургични интервенции са ненужни и свързани със значителни рискове за здравето.

Представените факти са само детайли от сложния подтекст, в който се разиграва дискусията около размерите на мъжкия полов член. Единомислие по този въпрос няма как да се постигне, тъй като хората имат различни ценности и представи. В живота на съвременния интелигентен човек сексуалната изява далеч не се изчерпва единствено с телесните му дадености. Значително по-важно място имат чувствителността и преди всичко уменията за създаване на еротично настроение и пълноценни интимни отношения.

Известно е, че оргазъмът (върховото сексуално преживяване), както и постигането на сексуална удовлетвореност са възможни не само при полов акт, но също и при алтернативни стимулации в областта на половите органи или други точки на тялото. Това е установено при жени с напълно липсваща чувствителност на половите органи в резултат от травматични увреждания на гръбначния мозък.

Когато такива жени са били обучени заедно с интимните си партньори да използват алтернативни възможности за еротично стимулиране, в огромната си част те са възстановили способността си да стигат до оргазъм, въпреки че партньорът въобще не ги докосва в областта на половите органи.

Този факт категорично показва, че еротичните преживявания и интимното общуване са свързани повече със съзнанието и взаимодействието между партньорите, отколкото с елементарни физиологични рефлексии.

***Има ли значение големината на женските гърди за установяването на пълноценни сексуални отношения?***

Подобни на мъжките притеснения за размерите на половия член са тревогите, които преживяват много момичета и жени, породени от формата и големината на гърдите им. Очевиден факт е, че жените са с различни физически дадености. Съпоставими с тези различия при жените са и различията в еротичните предпочитания на мъжете. Логично е да се предположи, че хората имат различни вкусове и всеки човек независимо от телесните си особености би могъл да бъде избран от сексуален пар-

тнър с аналогични предпочитания. В действителност нещата са по-сложни.

Съзнанието на съвременния човек все по-интензивно се превръща в обект за създаване на уеднаквени (стереотипни) представи, вкусове и предпочитания. Специалистите са установили, че тази медийна манипулация създава естетически и еротични стандарти, които директно се свързват с привличане на вниманието на купувача и продажбата на най-различни стоки. Оказва се, че едва 10–20 % от хората може да покрият изгражданите от медиите и рекламните агенции клишета за „сексбомба“. Останалите 80 % трябва да избират дали да се терзаят от несъответствието си спрямо „обществения стандарт“, или да приемат и харесват себе си такива, каквито са.

Множество социологични проучвания показват, че реално не съществуват „общовалидни“ мъжки предпочитания и жените с по-големи или по-малки гърди имат еднакъв шанс да бъдат харесвани независимо от доминиращия в даден момент „erotичен стандарт“. Достатъчно е да се направи съвсем бегъл исторически преглед на естетичните и еротичните предпочитания, отразени във визуалната култура само през последните два века и дори през миналите няколко десетилетия, за да се установят значителните промени, които са претърпели обществените представи за женска красота.

Агресивно натрапваната през последните десетилетия представа за перфектната „силиконка“ е изява на много по-опасната тенденция към „сексуализация“ на жената.

С понятието **сексуализация** специалистите означават опитите жената да бъде третирана единствено като сексуален обект, чието предназначение е да обслужва сексуалните потребности на мъжа. В този контекст единствената или най-важната характеристика на една жена е нейният „сексапил“, разбира се най-вече като арогантно натрапване на пищен бюст. По подобие на фаличната символика (от гр. *фалос* – мъжки полов член; акцентът е върху размерите на члена) при мъжа, „надареността“ на женската гърд се приема като символ на женската еротично-манипулативна мощ.

Нашенската чалга култура откровено съдържа посланието, че една жена е толкова по-ценена, колкото по-голям е нейният бюст. Нещо повече – претенциите на подобна жена спрямо материалните облаги, които тя очаква от мъжа, са пропорционални на телесните ѝ гадености. Тази нагласа третира жената като стока, която има съответна цена, съизмерима със силиконовите ѝ инвестиции. Женската гърд се превръща в елемент от натрапчиво гемонстриране на материална мощ наред с лъскавата кола, марковите грехи и другите символи на „просперитет“. Подобен „life style“ предполага жената не само да е „секси“, но и да е вечно млада. Личностните качества (извън манипулативните умения) на практика нямат никаква стойност за житейския успех на подобни жени. След определена възраст обаче „потребителската им стойност“ неизбежно пада и те се опитват с неустови хирургични и козметични усилия да

скрият годините си. Съответно от мъжете, притежатели на подобни „сексбижута“, се очаква периодично техният „секспарк“, аналогично на автопарка им да бъде обновяван като израз на материалния им просперитет. Очевидно в подобна консумативна логика на мислене жената не е нищо повече от обект за еротична консумация или обществен атрибут с представителни функции, който по правило е с краткотрайна употреба и подлежи на редовна смяна.

Сексуализацията може да се разглежда не само като уродливо и примитивно превъплъщение на „консумативната философия“ в пазарния свят. Тя е израз и на друга нехуманна житейска философия – **сексизмът**, в неговите две проявления – **мачизъм** и **войнстващ феминизъм**.

**Сексизмът** е система от предразсъдъци, в основата на която стои идеята, че единият от двата пола е „по-висш“ и „по-достоеен“ от другия. На тази основа се проявяват полова дискриминация и генерализирана омраза или презрение към всички представители на другия пол, които следва да бъдат подчинени, унижени или изиграни.

**Мачистите** са убедени в мъжкото превъзходство и третират жените като дивеч, който трябва да бъде еротично отстрелян и сексуално изконсумиран. По тази причина „мачо“ мъжете се впечатляват единствено от физическите дадености на жената, които обещават сексуална наслада и доказват в очите на съмишлениците им техните сексуални качества.

Точно в обратното са убедени **войнстващите феминистки**, за които истински хора са единствено жените. Според тях мъжете са богати глупаци или простаци, които не заслужават друго, освен да бъдат прелъстени и подчинени, за да бъдат използвани материалните им ресурси.

Както при мачизма, така и при войнстващия феминизъм любовта, като най-дълбока човешка свързаност, взаимна загриженост, отговорност, отдаденост и съпричастност, не съществува. Вместо нея се разиграва драматична, на моменти жестока борба за завоюване, надмощие, подчинение и манипулиране с цел максимално присвояване и експлоатиране на другия или на неговите материални ресурси. В тази борба силиконият, лифтингът и ботоксът са едни от най-силните оръжия на жената. Деморализиращото въздействие на подобен начин на мислене се проявява особено ясно в младежката възраст, когато някои момичета избират да инвестират в козметичната хирургия вместо в образованието си. Привидните основания за подобно предпочитание са медийно натрапваните образи на „преуспели“ съблазнителки на фона на значително по-незабележимото присъствие на обществено признати гами, постигнали житейския си успех благодарение на собствените си качества, образование и самостоятелна професионална изява.

Изборът на какво да заложи едно момиче – на личностно и професионално развитие или на външна фасада, обслужваща очакванията и вкусовете на „силните на геня“, е избор между несъвместими ценности и житейски перспективи. Този избор силно се влияе от семейната атмосфера, в която израства младият човек, от опита в непосредственото му

## **ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ И ДИСКУСИЯ**

*Навярно много от постановките в предходния текст са ви провокирали за размисъл или са предизвикали противоречиви мнения и несъгласие. Това е напълно естествено и дори съзнателно търсено от нас, за да ви насочим към размисъл.*

*Предлагаме въпроси, по които бихте могли да помислите насаме със себе си, можете да разговаряте с най-близките си приятели, с родителите си или с учениците от вашия клас в специално организирано от вашия учител занятие. Не се страхувайте да изразите собствено мнение, дори то да се различава от това на останалите. Важни са аргументите, които прилагате в подкрепа на вашата позиция, както и възможността да проверите достоверността на едно или друго твърдение в собствената си житейска практика. Когато участвате в дискусия, не отхвърляйте прибързано чуждите мнения, разминаващи се с вашия начин на мислене. Опитайте се най-напред да разберете каква точно е позицията и каква е причината за различното мнение на вашия събеседник. Дори и да не приемете аргументите му, изразявайте уважение и зачитане към личността му, както и към правото да има различна позиция. Така всички участници ще се обогатят от дискусията, дори и това да не доведе до съществени промени в поведението им към настоящия момент.*

*По въпросите, по които не се стигне до убедителен за вас отговор, се опитайте да намерите допълнителна информация в интернет или в специализирани издания. Когато посещавате различни форуми, в които се изказват непрофесионални позиции, бъдете особено внимателни и предпазливи по отношение на крайни и агресивно изказвани становища, които имат претенции за общовалидност. Разграничавайте субективното лично мнение от научно проверените факти и доказателства.*

*А ето и конкретните въпроси за размисъл и дискусии:*

**1.** *Какво е личното ви мнение по въпроса за размерите на половия член? Приведете аргументи в подкрепа на изразеното от вас мнение.*

**2.** *Доволни ли сте от размерите на собствения си полов член или от тези на партньора си, ако имате такъв? Ако не сте удовлетворени от тези размери, обяснете какво точно поражда тази неудовлетвореност. Бихте ли коментирали с вашия партньор или партньорка този въпрос? Ако не, защо? Какво мислите, че би се променило, ако членът ви (или членът на сексуалния ви партньор) можеше да е с 2–3 ст по-голям? Мечтали ли сте си някога за това?*

**3.** *Смятате ли, че е възможно размерите на половия член да се уголемят съзнателно? Ако вярвате, че това е възможно, за какви начини на уголемяване сте чували, че съществуват? Имате ли информация за това, доколко те са ефективни и безопасни? Познавате ли лично някой, който е успял да уголеми члена си? Ако познавате такъв човек, какво ви е споделял за промяната в сексуалния си живот, след като членът му е станал по-голям?*