

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

# Ali se pravilno samozadovoljujem?

KLJUČNE BESEDE 

samozadovoljevanje | samoraziskovanje | normalnost | odnosi



Samozadovoljevanje je dotikanje samega sebe zaradi spolnega užitka **in je povsem normalno, naravno in varno spolno dejanje**. Ljudje vseh spolov, starosti, vezani v razmerje ali ne, to pogosto počnejo, tudi če o tem ne govorijo.

Ljudje se samozadovoljujejo **iz različnih razlogov** - tako se sprostijo, želijo bolje razumeti svoje telo, sprostiti spolno napetost ali pa v bližini ni partnerja in so razpoloženi. Večina ljudi se samozadovoljuje preprosto zato, **ker se ob tem dobro počuti**.

Nekateri ljudje to izvajajo pogosto, drugi redko, nekateri pa sploh ne. Različni ljudje se samozadovoljujejo na različne načine. Samozadovoljevanje je povsem osebna odločitev in **ni „pravilnega“ ali „napačnega“ načina**. Nekateri se odločijo za samozadovoljevanje s spolnimi pripomočki, kot so lubrikant in spolne igračke, drugi pa se zanašajo le na svoje roke in prste.



Da bi bilo samozadovoljevanje varno, moraš poskrbeti, da so spolni pripomočki pred uporabo **čisti**, in sicer tako, da jih uporabljaš s kondomom ali pa jih pred in po uporabi temeljito opereš. Preden pričneš z dotikanjem, si vedno **umij roke**. Uporabi **lubrikant** za zmanjšanje trenja, ki preprečuje nastanek manjših raztrganin na koži in naredi zadevo bolj udobno.

Samozadovoljevanje ni nekaj, kar bi ljudje počeli samo takrat, ko nimajo spolnega partnerja. Če je nekdo v razmerju in se samozadovoljuje, **to ne pomeni, da ga partner ne zadovolji dovolj ali da ga „vara“**. Če pogledamo drugače, je to odličen način, da oseba ugotovi, kaj ji je seksualno všeč in kaj jo pripelje do orgazma. To ji lahko pomaga izraziti svoje želje pri sedanjem partnerju ali ko bo srečala naslednjega.



Čeprav je samozadovoljevanje normalna in zdrava spolna praksa, lahko pride do določenih situacij, ki zahtevajo pogovor z zdravnikom, svetovalcem ali terapevtom:

- Če imaš težave z dojetjem samozadovoljevanja kot zdrave in normalne prakse, na primer če občutiš krivdo ali razmišljaš, da je samozadovoljevanje napačno ali slabo.
- Če tvoje navade samozadovoljevanja ovirajo tvoje obveznosti ali družabno življenje.
- Če ti samozadovoljevanje povzroča bolečino.

Ne pozabi, da je tvoje telo edinstveno in da je njegovo raziskovanje s samozadovoljevanjem povsem naraven del odraščanja in spoznavanja samega sebe.



**MISLI IN OBNAŠANJE V  
SPOLNOSTI**

