

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Ali se lahko poškodujem nožnico zaradi intenzivnega seksa ali samozadovoljevanja?

KLJUČNE BESEDE 

zdravje | spolni odnosi | samozadovoljevanje



Čeprav sta seks in masturbacija na splošno varna in prijetna, se je treba zavedati, da ima lahko ekstremno vedenje negativne posledice. Ljudje lahko med spolnostjo velikokrat občutijo bolečino, tudi če so njihove spolne aktivnosti nežne, če se partnerja dobro sporazumevata in če niso grobe ali agresivne. Če je to vaš primer, si lahko ogledate temo „Ali naj bi bil seks boleč?“

V tem besedilu boš izvedel_a, kaj gre lahko narobe, če izvajaš agresiven in grob seks ali samozadovoljevanje, kar ti lahko povzroči bolečine tam spodaj, in kako poskrbeti za svoje telo med raziskovanjem lastne spolnosti.

Najprej naj poudarimo, da so tvoje genitalije **neverjetno prilagodljiv del tvojega telesa**. Vagina je zasnovana tako, da se raztegne in prilagodi različnim dejavnostim, vključno s seksom in samozadovoljevanjem.

Ključno je, da pri teh izkušnjah poskrbiš za zdravje in udobje z vsem spoštovanjem in skrbnostjo.

Razumevanje tveganja ob agresivnem in grobem seksu ali samozadovoljevanjem

Ekstremna ali intenzivna penetracija lahko povzroči telesne poškodbe. Nastanejo lahko raztrganine v občutljivih tkivih ali nožnici, kar povzroča bolečine, nevarnost okužbe in nelagodje. Povzroči lahko tudi bolečine v medenici, ki so lahko posledica nategnjenih mišic in vezi, ali težave z uriniranjem.

V najslabšem primeru lahko agresivne dejavnosti povečajo tveganje za okužbe, vključno s spolno prenosljivimi. Razlog za to je pretrgana koža ali tkivo, do katerega lahko pride med spolno aktivnostjo. Poleg tega lahko intenzivne spolne dejavnosti vplivajo na kronična stanja, kot je sindrom kronične medenične bolečine, lahko pa imajo celo psihološke posledice, kot so občutek krivde, tesnobe ali stiske, kar vpliva na vaše duševno počutje.

Odprta komunikacija s partnerjem je najpomembnejša, če želiš, da je tvoje dobro počutje na prvem mestu. Povej svoje mnenje o mejah, stopnji udobja in morebitnih pomislekih. Za zdravo spolno razmerje je ključnega pomena vzpostaviti medsebojno razumevanje. To je povezano tudi s pojmom **privolitve**, ki ga moraš prednostno obravnavati pri vseh spolnih dejavnostih, da se lahko vsi udeleženi počutijo udobno in varno.



Uživaj v zmernih spolnih aktivnostih. Bodi pozorna_en na **signale svojega telesa** in se izogibaj neprijetnim skrajnostim.

Da bi se izognil neprijetnostim ali morebitnim poškodbam, ti ponujamo nekaj nasvetov:

1. **Lubrikant je tvoj prijatelj**: Z uporabo lubrikanta na vodni osnovi lahko poskrbiš za udobnejše spolno raziskovanje. Zmanjša trenje in pomaga preprečiti draženje.
2. **Uživaj počasi**: Ni treba hiteti! Postopoma raziskuj svoje telo in ugotovite, kaj vam ustreza. Hitenje lahko povzroči nelagodje ali celo manjše poškodbe.
3. **Čiste roke in čiste igrače**: Poskrbi, da bodo tvoje in/ali partnerjeve roke ter vse igrače, ki jih uporabljaš, čiste. To pomaga preprečiti okužbe in zagotavlja varnejšo izkušnjo.

Redni ginekološki pregledi so potrebni za spremljanje tvojega reproduktivnega zdravja in varne spolne prakse. Če imaš vztrajne bolečine ali občutiš nelagodje, se posvetuj z zdravstvenim delavcem in upoštevaj zdravnikova priporočila, da se izogneš zdravstvenim težavam. **Razumevanje svojega telesa in njegovih omejitev** prispeva k pozitivnim spolnim izkušnjam.

Čeprav je raziskovanje lastne spolnosti naravno, je ključnega pomena, da daješ prednost svojemu zdravju in dobremu počutju. Zmernost pri vseh dejavnostih, komunikacija in iskanje strokovnega nasveta, kadar je to potrebno, so ključni elementi za spodbujanje pozitivnih in zadovoljujočih spolnih izkušenj.

**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

