

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Kako so čustva povezana s spolnostjo?

KLJUČNE BESEDE odprta komunikacija | povezava med partnerjema | odnos 

Razumevanje povezave med čustvi in spolnostjo je kot odkrivanje skrivnosti odličnih odnosov. Dejstvo je, da **čustva vplivajo na tvoje romantične trenutke**. Ko gre za intimnost in ljubezen, lahko z zdravim odnosom do seksa še bolj poglobiš svojo povezanost s partnerjem_ko. Pri tem ne gre le za osredotočanje na fizični užitek, temveč tudi za opazovanje občutkov in dajanje prednosti dejanjem, ob katerih se oba dobro počutita v intimnih trenutkih.

Raziskave kažejo, da če so ljudje zadovoljni s svojimi čustvi in odnosom, to vodi v spolnost, ki zadovoljuje njihove potrebe in potrebe partnerja. **Rezultat? Pozitivna in čudovita spolna izkušnja za oba.**



Velja pa tudi nasprotno. Če se nekdo ne počuti dobro ob svojih čustvih ali čustvih druge osebe in se zato **izogiba navezanosti** (to je opredeljeno je kot nepripravljenost za oblikovanje globokih čustvenih vezi zaradi težav z izražanjem ranljivosti v odnosih), se tudi med seksom ne počuti dobro. Zdi se, kot da take osebe spolnosti ne vidijo kot način, kako poskrbeti za svojega partnerja_ko. Po drugi strani lahko osebe z večjo **anksioznostjo ob navezanosti** med seksom občutijo mešanico dobrih in slabših občutkov, odvisno od tega, zakaj to počnejo. V nasprotju s tistimi, ki se izogibajo navezanosti, imajo osebe z anksioznostjo ob navezanosti močno željo po bližini zaradi strahu pred zavrnitvijo ali zapuščenostjo.

Vsakdo ima specifično navezanost - če želite prebrati več o tem, kako lahko različne navezanosti vplivajo na vaše občutke pri seksu, si oglejte našo infografiko.



Če se počutiš nekoliko negotovo glede čustev v zvezi, ti to lahko prepreči, da bi v spolnosti v celoti užival_a. Če se za spolni odnos odločiš, ker potrebuješ partnerkino_jevo potrditev ali ker skušaš ohraniti določeno razdaljo, lahko to pri obeh vpletenih vzbudi negativna čustva.

Zato sta **odprta komunikacija glede čustvenih potreb obeh partnerjev** in zavedanje, zakaj sploh želiš imeti spolne odnose, tako zelo pomembna. Zaupanje in razumevanje pripomoreta, da postanejo romantični trenutki veliko bolj zdravi in zadovoljujoči. Zaradi medsebojnega razumevanja je seks še boljši!



**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

