

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

# Kako s partnerjem spregovorim o svoji spolni zgodovini in spolnem zdravju?

KLJUČNE BESEDE

odprta komunikacija | iskrenost | sprejemanje



Odprta komunikacija o spolni zgodovini in zdravju je **deljena odgovornost**, med teboj in osebo, s katero si v zvezi. Postavlja temelje za zdrav, sporazumen in zadovoljujoč spolni odnos, ki temelji na zaupanju in medsebojnem razumevanju.

Začetek pomembnih pogovorov s partnerjem\_ko je lahko sprva neroden, vendar je **iskrenost ključnega pomena** tako v resnih kot v priložnostnih razmerjih. Ne glede na to, ali šele začenaš resno razmerje ali le raziskuješ spolno razmerje, moraš vedno: **poskrbeti za privolitev, prakticirati varno spolnost in se pogovoriti o statusu spolno prenosljivih okužb**. Odkritost in iskrenost je zrela in odgovorna izbira, ne glede na status razmerja ali vpletene osebe.

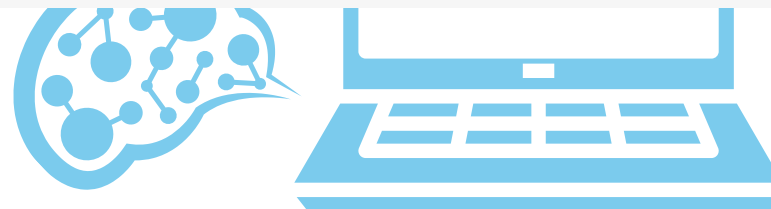
Tukaj je nekaj koristnih nasvetov za obvladovanje komunikacije.

**Izberi prav čas:** Poišči udobno in zasebno okolje, da se lahko odkrito pogovorita o občutljivih temah, brez motečih dejavnikov ali pomanjkanja časa.

**Bodi iskren\_a in odkrit\_a o preteklosti:** Deli svoje pretekle izkušnje (ni treba iti v pretirane podrobnosti!), vendar bodi enako pripravljen\_a poslušati partnerjevo\_kino zgodovino, brez obsojanja. Ni nujno, da njena\_gova spolna zgodovina pred tabo in tvoja pred njo\_njim vpliva na sedanji vajin odnos. Iskreno komuniciranje lahko zgradi temelje zaupanja.

**Pojasni svoje meje in želje:** Jasno sporoči meje svoje spolne zgodovine, želje in morebitne pomisleke. To obsega pogovor o temah, kot so pogostost spolnih odnosov ali fantazij, ki si jih želiš skupaj raziskati.

**Pogovorita se o skrbi za varno spolnost:** Povej o svojih pričakovanjih glede varne spolnosti, kontracepcije in vseh varnostnih ukrepov, za katere meniš, da so nujni za zagotavljanje spolnega zdravja. Ta čas lahko izkoristita za odločitev, katera oblika kontracepcije je za vaju oba najbolj primerna!



**Spodbujaj redne zdravstvene preglede:** Redni zdravstveni pregledi so zelo pomembni, če si spolno aktiven\_na, prav tako je pomembno, da novemu\_i partnerju\_ki razkriješ status spolno prenosljivih okužb, po možnosti še preden z njo\_im prvič spiš.

**Spoštuj zasebnost, ne glede na vse:** Zavedaj se, da so nekatere podrobnosti lahko občutljive ali zasebne. Spoštuj partnerjevo udobje in z njim deli le tisto, za kar se oba strinjata, da je potrebno za zdravo in spoštljivo razmerje.

Ne glede na to, katere teme bosta obravnavala (in te se bodo razlikovale glede na vajine skupne izkušnje - noben par ni enak), izbirajte **iskrene besede, brez obsojanja**. S tem bosta ustvarila varen prostor za izboljšanje komunikacije in razumevanja drug drugega. Zmoreta to!



MISLI IN OBNAŠANJE V  
SPOLNOSTI

