

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Kako naj zadovoljim svojega_o partnerja_ka?

KLJUČNE BESEDE 

užitek | samozavedanje | odprta komunikacija



Če želiš razumeti, kako partnerki_ju nuditi užitek, moraš najprej spoznati, da pri seksu ne gre le za fizične akcije, temveč predvsem za to, kako se oba ob tem počutita. Gre za občutke, povezanost in sprejemanje tega, kar si. Zato si najprej vzemi nekaj časa za razmislek o svojih spolnih željah, nato pa se o njih pogovori še s partnerjem.

Najučinkovitejši način za izboljšanje spolne izkušnje je, da **ne hitita!** Pri spolnem odnosu lahko hitimo iz različnih razlogov – ker nas je strah, da ne bomo več vzburjeni, ali nam je nelagodno ob določenih vidikih intimnosti. Šele če upočasnita ritem, lahko v celoti doživita bogastvo trenutka in vključita vseh pet čutov. Pri dobrem seksu gre za to, da se ti (in tvoj_a partner_ka) počutita odlično. Ne gre le za hiter trenutek, temveč za celovito izkušnjo.

Kako seks torej še izboljšati? Oglejmo si nekaj načinov, kako lahko poskrbiš, da bo izkušnja odlična ne le za vašo_ega partnerko_ja, temveč za oba.

Preusmeri svojo pozornost: Pri seksu ne gre le za veliki finale (saj veš, orgazem). Gre za celotno potovanje. Osredotoči se na to, da bo celotna izkušnja prijetna. Uživaj v predigri, raziskovanju - v vsem!

Odprta komunikacija je ključna: Pogovori se s partnerko_jem o tem, kaj ti je všeč in kaj bi rad_a poskusil_a. Ne zadržuj se - deli svoje misli, lahko jih zapišeš, če ti je lažje. Odprta komunikacija pripomore k razumevanju in poskrbi, da je izkušnja bolj zadovoljujoča.

Skupaj preizkušajta: Popestrita dogajanje! Poskusita z različnimi dejavnostmi, predigro, mogoče igranjem vlog? Skupno eksperimentiranje lahko obema pomaga odkriti, kaj vama prinaša užitek. Zabavajta se ob odkrivanju novih stvari.

Čustvena povezanost šteje: Čustvena bližina naredi vse še boljše. Okrepita skupno vez z odprtimi pogovori, izmenjavo izkušenj in razumevanjem drug drugega.



Pozitivno razmišljanje: K izkušnji pristopi z optimizmom! Pohvali partnerja_ko, izrazi svoja čustva in ustvari prijetno vzdušje.

Vsako razmerje je edinstveno - kar deluje pri nekom, morda ne bo delovalo pri drugem. Toda s komunikacijo, spoštovanjem in nekaj zabave boš našla_el popoln recept za užitek. Če kdaj potrebuješ nasvet ali imaš še kakšno vprašanje, se lahko obrneš na prijatelja ali nekoga z izkušnjami, ki mu zaupaš.

Če želiš prebrati več o prijetnih spolnih izkušnjah, si oglej mojo temo "Kako lahko seks postane prijetnejši zame?" Če pa želiš nasvet o tem, kako lahko ugotoviš, ali je tvoj_a partner_ka blizu vrhunca, si oglej infografiko.

Uživaj v raziskovanju in poskrbi zase!



**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

