

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Kako dolgo naj seks traja?



KLJUČNE BESEDE

osebna izbira | komunikacija | vzajemno zadovoljstvo



Dobro je vedeti, da **“normalno” trajanje spolnega odnosa ne obstaja**, saj je to odvisno od vpletenih oseb, njihovih želja in okoliščin. Ob predpostavki, da naj bi bil vsako spolni odnos prijeten za oba, bosta o tem, kako dolgo naj bi trajal, najbolje odločila vpletena in nihče drug.

Odgovor na vprašanje, kako dolgo naj bi trajal seks, je **“dokler oba uživava in niti za sekundo dlje.”** Najboljši način, kako to ugotoviš, je komunikacija.



Kako dolgo seks traja je odvisno od številnih spremenljivk: starosti, kako dobro se oba v paru poznata, vključenosti drugih spolnih dejanj, odmorov med spolnim odnosom itn. Nekatere spolne akcije so lahko hitre in spontane, druge pa počasnejše in bolj raziskovalne. Komunikacija s partnerjem_ko je ključna za razumevanje želja in ravni udobja drug drugega. Pogovor o željah in mejah ter skupno preizkušanje lahko vodijo k bolj zadovoljivim spolnim izkušnjam.

Ne smemo pozabiti, da tudi dejavniki, kot so razpoloženje, zdravje, raven stresa in osebno udobje, vplivajo na trajanje seksa. Poleg tega lahko pri osredotočanju samo na trajanje spolnega odnosa spregledamo pomen drugih vidikov spolne intimnosti. **Čustveno povezovanje, predigra in crkljanje po seksu** (sem spada čas, ki ga po seksu preživimo s partnerjem_ko in lahko vključuje objemanje ali pogovor) **vplivajo na pozitivno doživetje spolne izkušnje**. Gre za celotno potovanje in ne le za cilj. Najpomembneje je, da se oba_e partnerja_ki počutita udobno, spoštovano in izpolnjeno.



Ne primerjaj svojih izkušenj z zunanjimi pričakovanji in ne dovoli, da podležeš pritiskom družbe glede spolnih odnosov. Namesto, da se obremenjuješ z določenimi časovnimi okviri, se osredotoči na odprt pogovor in poskrbi, da se bosta oba počutila dobro. Pogovor o tem, kakšne so vajine spolne želje, lahko stvari samo izboljša in vama pomaga pozabiti na neumne časovne okvire!



MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

