

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Ali me bo seks spremenil?


KLJUČNE BESEDE 

spolnost | telesne spremembe | čustva | identiteta | privolitev



Spolnost je opredeljena na več načinov in vsaka izkušnja je drugačna. Za nekatere spolnost pomeni le penetracija spolnih delov telesa, za druge pa spolnost vključuje tudi druge oblike spolnosti, ki ne vključujejo penetracije, kot sta samozadovoljevanje in oralno zadovoljevanje partnerke_rija. Kako boš ti opredelil seks, je tvoja svobodna odločitev, odvisna zgolj od tebe. Nobene potrebe ni po tem, da se umeščaš v nek določen okvir!

Obstaja **ogromno različnih odzivov**, ki jih spolno doživetje lahko vzbudi, tako **čustvenih kot fizičnih** — in vsi so popolnoma normalni. Najpomembneje je, da se oba s partnerjem_ko dobro počutita, da se s tem korakom strinjata, da uporabljata zaščito in da sta stoddotno prepričana, da sta pripravljena na to.



Telesnih sprememb, ki se lahko pojavijo po spolnem odnosu, ni veliko. Če imaš vagino, se ti je morda pretrgala deviška kožica, zato boš ob prvem spolnem odnosu morda čutila rahlo bolečino ali opazila blago krvavitev. To bi moralo izginiti do naslednjega dne in naslednji spolni odnos ne bi smel biti boleč. Če imaš penis, bo ta po spolnem odnosu še vedno videti in čutiti enako. Prvi spolni odnos lahko vodi predvsem v doživljanje novih občutkov in razumevanje lastnih želja.

Glavna sprememba, ki jo lahko doživiš, je v tvojem umu. V čustvenem smislu lahko spolnost sproži različne občutke. Pri nekaterih lahko spolnost poglobi čustveno povezanost s partnerjem in zagotovi edinstveno raven intimnosti. Vendar se je treba zavedati, da se čustva, povezana s spolnostjo, lahko razlikujejo in da vsi ne doživljajo enakih čustev.



Komunikacija s partnerjem_ko in razumevanje pričakovanj drug drugega lahko prispevata k bolj zdravi in izpolnjujoči izkušnji. Pomembno je, da **dajeta prednost varnim in sporazumnim odnosom** in se prepričata, da vam ustrežata ritem in narava skupne izkušnje. Če občutiš gnus, sram ali pa obžalovanje, je pomembno, da **govoriš z nekom, ki mu zaupaš** – to je lahko zaupanja vreden prijatelj, starš, skrbnik, zdravnik ali svetovalec.

Eden od pogostih pomislekov je, da lahko spolni odnos spremeni identiteto posameznika ali to, kako ga dojemajo drugi. Pomembno se je zavedati, da **sodelovanje v sporazumni spolni aktivnosti ne določa tvoje vrednosti ali značaja**. Svojo identiteto lahko oblikuješ sam, spolne izkušnje pa so le en delček na poti samospoznavanja.

Čeprav lahko spolnost v tvoje življenje vnese nove telesne in čustvene občutke, je obseg sprememb pri vsakem posamezniku drugačen. Tvoje vrednosti in identitete ne določajo tvoje spolne izkušnje! Pomembno je, da raziščeš vse vidike svoje osebnosti, da lahko resnično razumeš in obvladaš izzive, ki jih prinaša odraščanje.

**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

