

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

