

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Kako lahko jaz bolj uživam v spolnosti?

KLJUČNE BESEDE

sprostitiv | povezanost telesa in duha | odprta komunikacija | pozitivna telesna podoba



Vsakdo si želi, in to je povsem normalno, da bi bile njegove spolne izkušnje ne le dobre, ampak odlične! Tukaj boš našla_el nekaj ključnih točk, ki ti bodo pomagale pri krmarjenju po svetu užitka, povezovanju s svojimi željami in izboljšanju intimnih trenutkov.

Najpomembneje je, da razumeš, kaj ti je všeč, da odkrito komuniciraš s partnerjem_ko in da ustvarjaš izkušnje, ob katerih se počutiš zadovoljna_en in srečna_en. Zdaj pa preidimo h konkretnim korakom, ki jih lahko narediš!

Poskusi biti sproščen_a in začutiti povezavo s svojim telesom: Poskusi pozornost preusmeriti iz misli na telo, s čimer lahko ublažiš stres. To lahko izvajaš tudi med različnimi dejavnostmi, kot so ples, joga, telovadba ... Dovolj si "prepustiti in začutiti se", saj boš tako lahko ustvaril_a močnejšo povezavo s svojim telesom tudi v intimnih trenutkih. Včasih je ključna sestavina užitka v tem, da si čim bolj sproščen_a.



Ljubi svoje telo: Dobro počutje v lastnem telesu je ključno. Pozitivno počutje loči od skrbi za svoj videz na določen dan. Zavedaj se, da je odličen seks povezan z dobrim počutjem, do tega pa najlažje prideš tako, da sprejmeš svoje telo - takšno, kot je, je popolno! Nobena nepopolnost ne more biti razlog za slab seks, zato ceni telo, ki ga imaš.

Bodi čustveno in fizično odprt_a: Dovolj, da se tvoje telo in srce v trenutkih intimnosti zmehčata in odpreta. To pomeni tudi sprejemanje svoje ranljivosti - nepozaben seks se pogosto zgodi, ko se partnerju_ki pristno razkriješ.

Prevzemi pobudo za lastno zadovoljstvo: Ne čakaj, da bo partner_ka poskrbel_a, da seks postane prijetnejši zate. Prevzemi aktivno vlogo. Z različnimi mislimi in dotiki spomni svoje telo na njegovo spolno naravo, s čimer boš aktiviral_a občutke poželenja neodvisno od druge osebe. Kaj je dobro za tvoje telo in kako doseči užitek, je za vsakogar popolnoma edinstveno. Če poznaš svoje telo, lahko s partnerjem_ko deliš trike, ki te pripeljejo do zadovoljstva, in tudi stvari, ki ti ne ustrezajo.

Odprto se pogovarjaj s partnerko_jem: Nič ni narobe, če si izmenjata ideje, pričakovanja in želje. Redna in odprta komunikacija pomaga pri prilagajanju različnim potrebam ter zagotavlja zadovoljujočo in razvijajočo se spolno povezanost za oba.



Ostanimo na trdnih tleh: Presenetljiva novica - "popoln" seks, ki ga opazimo na družbenih medijih in slišimo od drugih ljudi, je mit. Povsem normalne in pričakovane so spolne izkušnje z različno intenzivnostjo in različnimi izidi. Včasih pač seks ni nič posebnega, kar je povsem v redu!

Svoje intimne trenutke lahko izboljšaš tako, da ostaneš zvest_a svojemu telesu in čustvom ter se ne primerjaš z drugimi! Več informacij o raziskovanju užitka skozi seks najdeš v naši infografiki [tukaj](#).



**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

