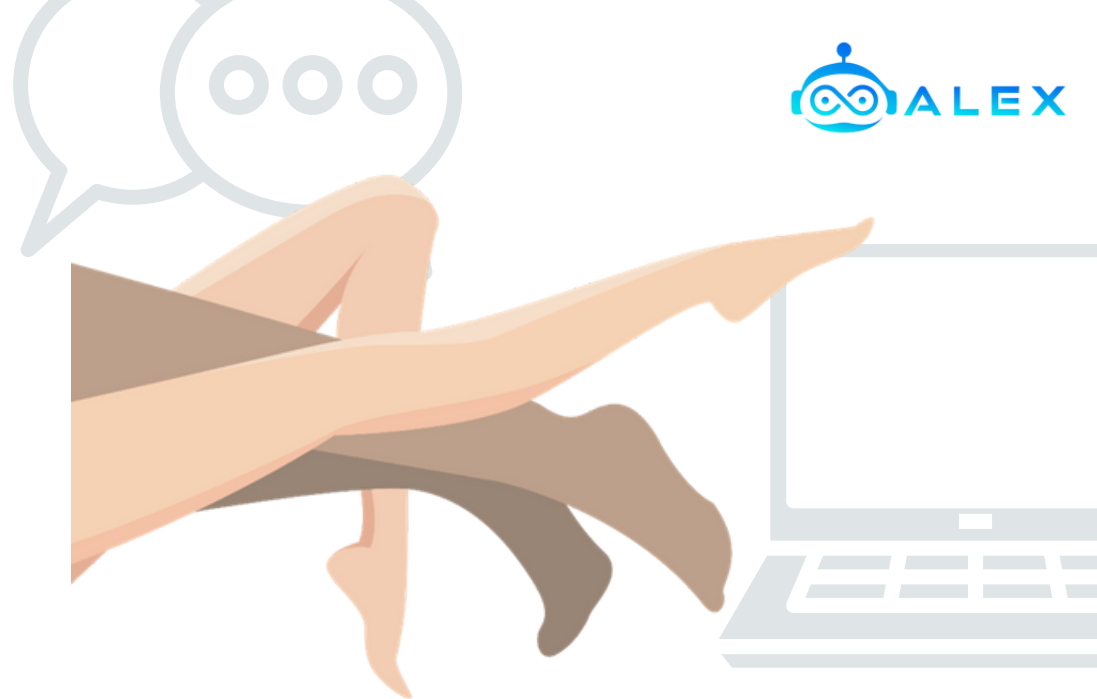


MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Ali seks boli?

KLJUČNE BESEDE

bolečina | spolni odnos (aktivnost) | zdravje



Seks naj bi bil pozitivna in prijetna izkušnja. Na žalost pa ni vedno tako. Če si kdaj doživel_a bolečino med seksom, se zavedaj, da nisi sam_a – veliko ljudi se v življenju sreča s to bolečino. Dobra novica je, da je mogoče večino neprijetnosti odpraviti ali vsaj zmanjšati s pravim pristopom.

Strokovni medicinski izraz za bolečino med seksom je dispareunija. Gre za bolečino, ki jo lahko čutiš pred, med ali po spolnem odnosu in se lahko pojavlja na različnih področjih tam spodaj. Pripravili smo infografiko, v kateri podrobneje predstavljamo bolečine, ki jih lahko občutiš med seksom.

Za prisotnost bolečine obstajajo različni razlogi, ki so lahko fiziološki ali psihološki.



Pri fantih lahko bolečino med seksom povzroči okužba, alergijska reakcija na spermicid ali lateks, nekatera zdravstvena stanja (kot je priraščena kožica penisa) ali draženje zaradi prejšnjih spolnih ali nespolnih dejavnosti. Pri dekletih lahko bolečine med seksom povzročajo različni vzroki, od okužb in suhosti do bolj zapletenih stanj, kot so ciste ali endometrioza.

Bolečina ali nelagodje morda niti nista fiziološka. Lahko sta posledica tega, da nisi dovolj sproščen_a, da te je strah ali sram zaradi spolnosti, ali ker te skrbi tvoja samopodoba ali katera izmed telesnih značilnosti. Ne sramuj se in ne prevzemaj krivde za to. Včasih se to pač zgodi, vsakomur od nas! Pomembno je, da to jasno poveš svoji_emu partnerki_ju. Ko privoliš v spolno aktivnost, jo poskusita izvajati počasneje in morda nežneje. Enako velja tudi, če spolno aktivnost izvajaš sam_a.

Če med seksom čutiš bolečino, se moraš o tem pogovoriti. Veliko ljudi se pogovoru o tem izogiba zaradi zadrege, vendar je tvoje počutje pomembno in obstajajo različni načini, kako k težavi pristopiti.



Tukaj je nekaj nasvetov, **kako zmanjšati bolečino**:

- Premisli o uporabi **lubrikanta**, če je težava suhost. Lahko ga kupiš v lekarnah, najdeš pa ga tudi v živilskih trgovinah.
- Razmisli o vseh novih izdelkih, ki jih morda uporabljaš (nov pralni prašek, gel za prhanje, izdelki za kožo, lubrikant itn.) in bi lahko povzročili draženje.

Če bolečina vztraja, je čas, da se **posvetuješ z zdravnikom**. Ta lahko pomaga ugotoviti, kaj je vzrok za tvojo bolečino in ali potrebuješ zdravstveno obravnavo. Podal ti bo napotke, kako se teh neprijetnih težav rešiti.

Če čutiš, da nekaj ni v redu, **je to, da poiščeš pomoč, pogumen in pomemben korak**. V tem nisi sam_a in obstajajo rešitve, s katerimi lahko poskrbiš, da bodo tvoje spolne izkušnje pozitivne in brez bolečin.



**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

