

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Zakaj ljudje seksajo?

KLJUČNE BESEDE

sexual activity | pleasure | family planning | love | emotions



Spolnost je naravni del življenja in je povsem normalna. Evolucija je poskrbela, da je za nas prijetna in zadovoljujoča, ko smo nanjo pripravljeni.

Na vprašanje “Kako ljudje seksajo?” ni odgovora, ki bi držal za vse: kar se tebi zdi čudovito, ne ustreza nekomu drugemu. Vsakdo je drugačen, vendar obstaja nekaj skupnih načinov, kako se lahko s partnerjem spolno izražata.

Zdravo spolno življenje je koristno tako čustveno kot fizično. S spolnostjo se lahko povežeš z drugo osebo, spolni užitek pa je koristen za tvoje zdravje, ne glede na to, ali si s partnerko_jem ali sam_a. Tukaj je nekaj najpomembnejših razlogov, zakaj si ljudje želijo biti spolno aktivni:



Ljubezen in zatreskanost lahko povzročita, da se ljudje želijo fizično zblížati. Gre za občutek čustvene povezanosti in poglobljanje vezi z nekom posebnim.

Radovednost - Morda si radoveden_na glede svojega telesa ali pa si le želiš bolje razumeti, kaj se zgodi, ko se dva človeka zblížata.

Razlog je lahko tudi zelo preprost: zato, ker je **prijetno**! Tvoje telo med orgazmom proizvaja naravno vznemirjenje, pri čemer se sproščajo endorfini, hormoni, ki zavirajo bolečino in sprožijo dobro počutje. Zaradi tega lahko občutiš, da ti je navznoter toplo ali celo vroče. To je lahko način sprostitve.

Naslednji razlog je **načrtovanje družine**, ko pride čas in se za to odločita oba partnerja. Če to zate ne velja, poskrbi za uporabo kontracepcije, da preprečiš nenačrtovano nosečnost. Če bi rad_a izvedel_a več o preprečevanju nosečnosti, poglej si drugo besedilo: „Katere so različne oblike kontracepcije in kako jih uporabljati?“



Nekateri morda mislijo, da je seks kul stvar, ki jo je treba početi samo zato, **ker to počnejo in o tem govorijo njihovi prijatelji** in se tako počutijo prisiljene k seksu. Vedno se odločaj glede na to, kaj ti misliš ter kdaj in kaj se tebi zdi primerno, in ne le slepo slediti množici.

Tesen, osebni stik z nekom je lahko zelo pozitivna izkušnja. Vendar ne pozabi, da je ključnega pomena, da se strinjaš ali daš pobudo za spolni odnos šele takrat, ko se počutiš popolnoma pripravljen_a. Če nekdo pritiska nate, je povsem v redu, če rečeš NE. (Če si želite to dodatno razjasniti, obiščite naše besedilo: „Ali naj se kdaj počutim prisiljenega v seks?“). Pomembna je jasna komunikacija med partnerjema in privolitev obeh strani za vsako spolno aktivnost.

In kar je najpomembneje, če se odločiš za ta korak, se vedno prepričaj, da se počutiš udobno in varno!



**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

