

## **Moje kočnice i moje zeleno svjetlo**

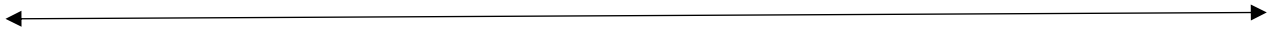
**Moje kočnice** (navedite što više stvari koje vam mogu zakočiti želju za prepuštanjem seksualnom iskustvu npr. umor, mučnina, brige, nezadovoljstvo izgledom, neki pokreti druge osobe koji vam ne pašu, način iniciranja...):

**Moje zeleno svjetlo** (navedite stvari koje vas potiču na ulazak u seksualno iskustvo, bilo sa sobom bilo sa drugom osobom npr. seksualne misli, gledanje erotskih sadržaja, primjećivanje privlačnosti druge osobe...):

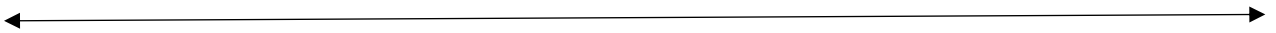
## Kontinuum moje želje za seksom

Označite gdje se nalazi vaša želja za seksom ovisno o kontekstu (potpuno je u redu da nije uvijek isto, probajte se osvrnuti kako je najčešće u ovim situacijama za vas). Slobodno na dolje navedene prazne crte upišite neke stvari koje za vas utječu na razinu želje za seksom.

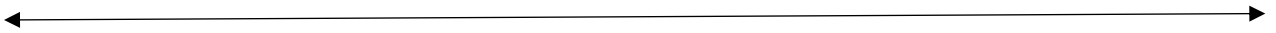
**Kada sam opušten\_a:**



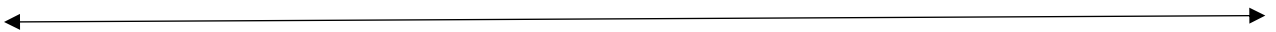
**Kada sam pod stresom:**



**Pod utjecajem alkohola:**



**Kada sam umoran\_na:**



**Kad se svađamo:**



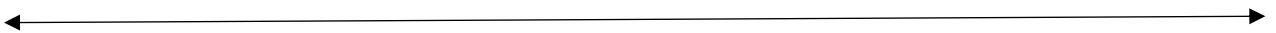
**Nakon intimnog razgovora:**



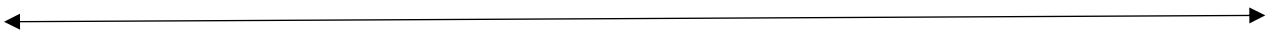
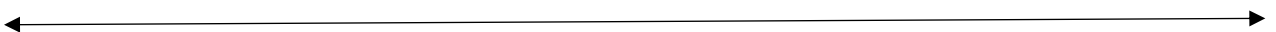
**Ujutro:**



**Kada radim:**



**Na godišnjem odmoru/vikendom/praznicima**



## Uvjeti za dobar seks

(Gurney, 2020, izvorno: <https://drive.google.com/file/d/1oFck755Ne-0hclOuQ5futwDgruxgnkyt/view>)

Dio poznavanja svoje seksualnosti i postizanja maksimalnog zadovoljstva svojim seksualnim iskustvima je razumijevanje svojih uvjeta za dobar seks. Svaki od uvjeta utječe na sve ostale i svaki od njih je ključan za kvalitetu seksa. Zapišite svoje uvjete za dobar seks po ove tri stavke te promotrite koliko je vaš trenutni seks daleko ili blizu tome, a nakon toga ih možete podijeliti s osobom s kojom ste u seksualnom odnosu te razgovarati o svojim potrebama:



**Psihološko uzbuđenje** odnosi se na kontekst kojeg vi doživljavate romantičnim te koliko ono što se trenutno događa odgovara tom kontekstu. U psihološko uzbuđenje spadaju i okruženje, povjerenje, sigurnost, ljubav, igre uloga, odnos moći i igre s njime, koliko zabavnim i uzbudljivim doživljavate različite radnje u seksu, vizualni podražaji, dinamika odnosa vas i druge osobe, razgovor, privlačnost, strast, igračke, senzualnost, bliskost, kontakt očima, uloga koju imate u seksu, osjećaj da ste uigrani s drugom osobom, mogućnost da tražite ono što vam je potrebno, napetost i erotska nabijenost, zvukovi, seksualni govor, svjetlo, glazba, tekstura podloge, tjelesno samopouzdanje, intimnost, prelaženje svojih granica, načini iniciranja seksa, zadovoljstvo sobom, osjećaj samopouzdanja oko seksualnih radnji.

**Tjelesni dodir** se odnosi na to koliko je trenutna tjelesna stimulacija blizu onoj vrsti tjelesne stimulacije koja vama najviše odgovara i dovodi vaše tijelo do najvećeg užitka. Ovo uključuje sve vrste tjelesnog dodira, od vrste poljubaca koje volite do toga volite li penetraciju ili ne. Odnosi se na vrstu pritiska i dodira koji volite na koži, brzini, na mjestu dodira koje vam odgovaraju kao i na dlake po tijelu, osjet kože druge osobe, osjet teksture podloge i slično. Tjelesni dodir preklapa se donekle s psihičkim uzbuđenjem, jer neka poza u seksu može biti i tjelesno i psihološki uzbuđujuća.

**Prisutnost u trenutku** odnosi se na to koliko vam je pažnja usmjerena na ono što se događa u seksu, naspram toga da ste odlutali negdje u svojim mislima ili vam nešto drugo oduzima pažnju. Ovo može biti bilo što, od osjećaja zabrinutosti i razmišljanja o brigama, razmišljanja o obavezama, razmišljanja o vlastitim tjelesnim manama i nedostacima, ili vam pažnju može oduzimati neka buka ili slična smetnja iz okoline poput hladnoće. Ovo se događa na kontinuumu koji na jednom kraju ima potpunu prisutnost u trenutku, a na drugom potpuna distrakcija vlastitim mislima. Iako je potpuno normalno da nam pažnja luta za vrijeme seksa, što smo bliže tome da nam je pažnja usmjerena na seks, to je naše iskustvo seksa bolje.