

Koliko je važno s prijateljicama iskreno razgovarati o seksu?

U nedavnom globalnom istraživanju provedenom među više od 1000 djevojaka u dobi od 15 do 17 godina, INTIMINA je otkrila da se 77% njih osjeća ugodno razgovarati o svojoj mensturaciji s prijateljicama. Stoga nastavlja poticati otvoren razgovor o intimnim temama između prijatelja, čime se gradi zdravo, sretno i iskreno prijateljstvo

Odnos koji imamo s prijateljima jedan je od najvažnijih koje izgradimo tijekom života. Stvaranje i njegovanje bliskih prijateljstava pruža brojne psihološke prednosti poput ugodnih emocija, zajedničkog sudjelovanja u različitim aktivnostima, dijeljenja mišljenja i osjećaja te stjecanja povjerenja i podrške kada god je to potrebno. Prijateljstvo pruža osjećaj pripadanja, predvidljivosti, svrhe i sigurnosti, povećava osjećaj sreće i pomaže u suočavanju sa stresnim situacijama. Prava vrijednost prijateljstva krije se u poboljšanju kvalitete života i stvaranju temelja za sretnu i čvrstu vezu.

U povodu nedavno obilježenog Međunarodnog dana prijateljstva, [INTIMINA](#) šalje poruku o tome koliko je važno biti dobar prijatelj. Odvojite trenutak i razmislite o tome kako se odnosite prema svojim prijateljima. Javljate li im se i pružate li im podršku? Prijatelji su tu kad je potrebno, oni ne osuđuju, nego podržavaju jedni druge u teškim trenucima, bez obzira na sve. Njegovanje prijateljskog odnosa i međusobna briga ključni su za našu dobrobit, stoga na Međunarodni dan prijateljstva, učinite nešto lijepo sa svojim prijateljem ili prijateljicom.

Ako vam nedostaje ideja, [INTIMINA](#) dijeli nekoliko prijedloga:

- *Nazovite prijatelja i pronađite vremena da se vidite i nadoknadite propušteno*

Potpuno je normalno osjećati se pomalo zabrinuto i sebično ovih dana, ponekad zaboravljajući misliti na svoje prijatelje i na to kako se oni osjećaju. Upravo zbog toga, neka ovaj dan bude razlog da ih nazovete i provedete neko vrijeme zajedno. To vas čini dobrim prijateljem i pomaže u njegovanju odnosa.

- *Podijelite uspomene na društvenim mrežama*

Odvojite trenutak i prisjetite se svih dobrih i loših trenutaka koje ste vi i vaš prijatelj

zajedno proživjeli. Pregledajte stare fotografije, videa i poruke te podijelite uspomene na društvenim mrežama dajući vašem prijatelju do znanja da mislite na njih. To može izazvati mnogo lijepih emocija, posebice ako uključite i zajedničku omiljenu pjesmu, što stvara još jednu novu uspomenu.

- *Učinite nešto zajedno*

Kada ste posljednji put vi i vaš prijatelj proveli kvalitetno vrijeme zajedno? Kratko putovanje samo za vas dvoje mogla bi biti prilično lijepa stvar. Samo zamislite: zajedno se vozite i pjevate kroz obožavane playliste, s osmijehom kao da ne postoji sutra. Ako je ta opcija neizvediva, intimna večera, noćni izlazak, nekoliko pića ili filmska večer će također učiniti potrebnu čaroliju.

- *Vodite otvoren razgovor*

Prijateljstva isključuju stigme i tabue. Točka. Otvoreni razgovori dio su normalne komunikacije između prijatelja, uključujući i one o intimnim stvarima i menstruaciji. Ako vi ili vaša prijateljica još uvijek imate poteškoća s razgovorom o menstruaciji i onome što prolazite, knjiga "[The Wonder Girls Guide Book](#)" je sjajan način da saznate kako da vodite iskren razgovor i međusobno si pomognete tijekom onih dana u mjesecu. Zapamtite, ne bi trebala postojati razlika između razgovora o vašoj novoj haljini i [menstrualnoj čašici](#).

Ne zaboravite, nije bitno što imamo u životu, već koga imamo u svom životu.