

Riješite se seksualne usamljenosti i živite puniji i sretniji život

Jeste li se ikad osjećali kao da ne možete ostvariti povezanost s nekim ili da ste sami krivi što ste i dalje solo? Niste jedini... LELO donosi savjete kako nadvladati taj osjećaj

S osjećajem usamljenosti dolazi mnogo srama, pogotovo s onom usamljenošću koju osjećamo kad smo seksualno izolirani. Za razliku od tradicionalne, koja proizlazi iz nedostatka društvenih veza, seksualna usamljenost ukorijenjena je u nedostatku ispunjenja, intimnosti i seksa. Može se dogoditi svakome bez obzira na dob, spol ili status veze, ostavljajući pojedinca da se osjeća izolirano, nepovezano, te da žudi za emocionalnom i fizičkom intimnošću. [LELO](#) vam donosi par savjeta kako bismo vam pomogli prevladati ove neugodnosti.

Zašto ljudi osjećaju seksualnu usamljenost?

Mnogi unutarnji ili vanjski čimbenici mogu pridonijeti seksualnoj usamljenosti. Od veze bez seksa do nezadovoljavajućeg seksa, suočavanje sa snažnim emocijama može biti izazovno, a ako ih se ignorira, može doći do tjeskobe, lošeg zdravlja, depresije, izolacije i sličnog. Dijagnosticiranje spolno prenosive bolesti jedan je od čestih okidača seksualne usamljenosti jer se uz njih i dalje vežu stigme i strah zbog koji se ljudi osjećaju depresivno i nevoljeno. Važno je znati kako je život, uključujući i seks, moguć i nakon dijagnoze SPB.

Drugi čimbenici koji pridonose seksualnoj usamljenosti su traume iz prošlih negativnih iskustava ili nasilni odnosi, koji mogu otežati stvaranje zdravih i intimnih odnosa. Možete se suočiti s neusklađenošću seksualne želje u vezi, što dovodi do frustracije i nezadovoljstva. Također, iako nam moderna tehnologija pomaže da ostanemo povezani s drugima, može učiniti i da se osjećamo otuđeno, usamljeno i nevidljivo.

Seksualna usamljenost može biti složena i izazovna, no postoje [načini](#) koje možete probati kako biste je prevladali:

Pokrenite se!

Kad ste pod stresom, vaše tijelo funkcionira na različite načine što posebno može potaknuti vašu želju za seksom. No, s obzirom na to da stres proizvodi hormon

kortizol, on s vremenom može smanjiti vaš libido. Suprotno tome, tjelovježba potiče proizvodnju endorfina za dobro raspoloženje, koji pridonose zdravom libidu.

Redovito vježbanje može smanjiti stres, kontrolirati depresiju i povećati libido. Donosi mnogo pozitivnih prednosti. Tjelesna aktivnost nas može učiniti sigurnijima u našu seksualnost i intimnost s drugima. Međutim, ključno je pronaći želju za rad na sebi iz ljubavi, a ne zbog nesigurnosti ili negativne slike o tijelu. Postoje čak i posebne vježbe koje mogu unaprijediti vašu [izdržljivost u seksu](#).

Otvoreno razgovarajte o onome što vas muči

Nakon nekoliko uzbudljivih i vatrenih mjeseci, veza može postati dosadna. Među parovima može biti mnogo problema koji mogu dovesti do seksualne usamljenosti. Zaposleni dan pretvara se u nekoliko zaposlenih mjeseci, pojavljuju se "migrene" pred spavanje kad je partner raspoložen za seks, jednom ili obama partnera smanjen je libido, i slične situacije. Ako ste primijetili da smišljate izlike zašto nemate vremena jedno za drugo, vrijeme je za ozbiljan razgovor. Može biti izazovno i emotivno, ali je potrebno kako bi se održala sretna i zdrava veza. Iako dogovoreni termin za tekst nekada može upaliti, za dugoročnije rješenje važnije je otvoriti se svom partneru i iskreno razgovarati o svojim osjećajima i brigama.

S druge strane, ako ste zapeli u rutini (što se često dogodi dugogodišnjim partnerima), pokušajte nešto novo i vidite kamo će vas to odvesti. Možete isprobati neke nove seks poze, [seks igračke](#) ili igru uloga. Bitno je pronaći vremena jedno za drugo, posebno onda kada "nemate vremena".

Pozdrav moje ime je...

Upoznavanje nekog novog također može pomoći. Predlažemo vam da posjetite događaje koji vas zanimaju kako biste imali priliku upoznati nekoga s istim interesom. To može biti volontiranje, radionice, čitanje poezije, tečajevi jezika ili čak joga u vašem najbližem parku. Ili možete pronaći nekoga online, primjerice u aplikaciji za upoznavanje, na forumu, društvenoj mreži, ili online chatu. Bez obzira na sve ovo, razgovor s novim osobama i novi početak može vam pružiti drugačiju perspektivu o vama i vašim problemima ili vam otvoriti vrata u novi svijet.

Posvetite vrijeme sebi

Osim ako ste posljednjih nekoliko desetljeća živjeli u izolaciji, znate da je masturbacija dobra za vaše tijelo i um. Ugodna je i ima mnoge zdravstvene dobrobiti, pomaže u rješavanju problema poput nesаницe, loše slike o tijelu, stresa, dosade ili dobre staromodne seksualne frustracije. Dobrobiti masturbacije, osim za mentalno i fizičko zdravlje, takve su da nam pružaju priliku da istražimo svoje tijelo i želje u opuštenoj atmosferi bez pritiska, što nam u konačnici omogućuje da se osjećamo ugodno sa

svojim tijelom i seksualnošću. Spajanje osjećaja ugone s definiranjem onoga što točno želite postići masturbacijom najbolje je za održavanje dobrog seksualnog zdravlja. Dakle, zgrabite lubrikant i svoju novu omiljenu igračku, primjerice [ENIGMA Wave™](#), i otključajte svoj novi potencijal užitka.

Družite se s drugima na način koji vam odgovara, bilo da je to romantično, seksualno, platonsko ili obiteljsko druženje - ali nemojte se oslanjati isključivo na seks da biste riješili svoju usamljenost. Prepoznavanje osjećaja usamljenosti i traženje podrške drugih ključni su koraci u rješavanju problema. Čak i ako se tako osjećajte, zapamtite da niste sami. Otvorenom komunikacijom, traženjem stručne pomoći ako je potrebno i istraživanjem sebe i svog tijela, možete raditi na ispunjavanju svojih emocionalnih i fizičkih potreba, te tako u konačnici smanjiti utjecaj seksualne usamljenosti na opću dobrobit.