

Libido i proljeće se vole!

Libido, tj. seksualna želja i energija, prirodno oscilira. Budi se i proteže u nekim fazama naših života, menstrualnog ciklusa i godišnjih doba, dok se u drugima pritaji i pusti naše tijelo da više priželjkuje i opušta se u odmoru. Proljeće donosi buđenje svega, pa tako i ljudskog seksualnog elana. Duži i topliji dani pozivaju nas da izađemo iz zimske hibernacije, da se zaigramo i istražujemo. Možda ovih dana osjetiš svoj libido kako se meškolji i tinja, pa ga poželiš još više rasplamsati.

Iz zabluda kako je jaka seksualna želja i **dobar seks** nešto što se događa spontano, dolazi i zabluda kako libido uvijek mora biti aktivan. Tada, u periodima kada je seksualna želja i potreba nešto tiša ili u potpunosti neprimjetna, pitamo se je li sve u redu s našom vezom ili s nama. Tražimo načine i trikove kako probuditi svoj libido i kako ga održati vječitom budnim. Ili pak **izostanak libida** uokvirujemo kao razlog za pobjeći iz veze, uz zaključak da je seksualna energija u tom partnerstvu potrošena te da ćemo je uspjeti pronaći tek u odnosu s nekim ili nekom drugom. Vjerojatno vidiš prema kojoj poanti idem – onoj koja nas podsjeća da ništa od toga nije istina te da je vječitom i konstantno aktivan libido zaista samo zabluda. Sve je u redu s tobom i s tvojom vezom čak i u onim periodima kada se libido pritaji. Oscilacije su dio prirode, pa su sasvim prirodni dio i **naše seksualnosti**. No u onim periodima kada se libido prirodno počinje buditi, s toplijim vremenom ili tokom ovulacije, rado će primiti i našu podršku, a postoje stvari koje možemo činiti kako bismo podržale aktivnost svoje seksualne želje i energije.

Brini o sebi

Libido nije odvojen od ostatka tvog bića i tvog života. Vezan je i za tjelesno i za psihičko, pa oboje na njega utječe. Teško je imati aktivan libido u premorenom tijelu ili uz um koji je konstantno pod stresom. Kvalitetan i dostatan san često je ključ dobrog fizičkog osjećaja i aktivne energije, te se isto odnosi i na seksualni život. Drugi najveći izvor dobre brige o tijelu jest **prehrana**. Kvalitetna i nutritivna hrana daje nam energiju i održava optimalnu hormonalnu ravnotežu. Nije bez razloga da se određene vrste hrane prozivaju seksualnim afrodizijacima ili govorimo kako ljubav ide kroz želudac. Hrana koju volimo čini nas sretnima i opuštenima. Određena hrana, poput čokolade, stimulira tijelo da proizvede endorfine, koji pružaju osjećaj zadovoljstva i stavljaju nas u **optimalno raspoloženje** za istraživanje svojih seksualnih želja. Uz fizičke aspekte, stres je često najveća prepreka aktivnom seksualnom životu u

današnjem prezaposlenom društvu. Naivno je tvrditi kako je to nešto što se može promijeniti samo snagom volje, a riječi „nemoj se stresirati“ nikome neće pomoći. Ono što nam možda može pomoći, jest da dekonstruiramo uvjerenja kako stalno moramo razmišljati o poslu, da sve što radimo mora biti unovčeno, te da je raditi po cijele dane bolje nego raditi od 9 do 17 sati. Podsjeti se da u životu treba i uživati, odmarati ne samo kako bi mogla što bolje raditi idući dan, već odmarati i igrati se upravo odmora, igre i gušta radi.

Rezerviraj vrijeme samo za sebe i za svoje opuštanje, uključi u to vrijeme neki ritual koji će ti pomoći da otpustiš stres i misli koje stalno bruje. [LELO Relax Body Mat](#) pomaže, koristeći brojne male iglice inspirirane akupunkturuom kako bi pospješio cirkulaciju, ublažio napetost i prirodno obnovio tvoju energiju. Briga o svim ovim aspektima sebe, hranit će i seksualnu želju, te pomoći libidu da se rasplamsa.

Brini o vezi

Jednako kako tvoje tijelo i um moraju biti njegovani s namjerom i nježnošću da bi uživali u blagodatima aktivnog libida, namjera i nježnost moraju se primijeniti i na romantični odnos. Seks se ne događa spontano. Čak i kada se događao spontano, nije bio spontan. Kada biste na početku veze izašli na spoj tokom kojega niste mogli dočekati da skinete odjeću jedno s drugoga, ta požuda nije se javljala spontano. Ona se polako gradila tokom dogovaranja spoja, razgovora i zamišljanja prije, spremanja i uzbuđenih leptirića u trbuhu, flerta i iščekivanja. Seks ne mora biti dogovoren, ali **seksualna želja i energija** se grade i traže da se u njih ulaže. U već etabliranim vezama, pogotovo kada par i živi zajedno, ne dajemo si priliku da iščekujemo i maštamo, već očekujemo da će se strast dogoditi sama od sebe. Ali predigra zapravo traje cijelo vrijeme. Na nama je hoćemo li to prepoznati i unijeti male momente flerta i seksualne igre u našu svakodnevicu, ne dopuštajući tinjajućem libidu da se ugasi, već gradeći vatru koja će nas onda spremno i zagrijano primiti.

Sjeti se kako ste se pripremali za vrući seks na početku veze i rekreiraj te male prakse. Iskoristi trenutke kada niste zajedno i pošalji zavodljivu poruku. Skupa istražujte i odlučite se za neku [seks igračku za parove](#) pa pustite mašti i iščekivanju da vas pripremi za isprobavanje. Ljubite se bez da eskalirate do seksa. Pružite jedno drugome masažu uz [LELO masažnu svijeću](#) te zaista razmišljajte i osjećajte tijelo jedno drugoga. Stavite namjeru i brigu u svoju seksualnu praksu, a seksualna želja doći će u prostor koji je za nju spreman.

Brini o seksualnosti

Samostalni trenuci seksualnosti jednako su važni kao i partnerski, ako ne i važniji. Teško da ćeš se osjećati opušteno s partnericom ili partnerom, ako se ne osjećaš opušteno sama sa sobom. Ovo nije prozivka, već poziv na vježbanje i ulaganje

vremena, brige u sebe i svoju seksualnost.

Istražuj svoje tijelo i svoje užitke. Nauči kakav je osjećaj iskusiti dodir na različitim dijelovima tijela, na erogenim zonama, ali i onima koje to nisu. Pokloni si seks igračke za koje znaš da garantiraju užitak, ali i one koje će ti pomoći da iskusiš nešto novo, od duple stimulacije koju pruža [LELO Enigma](#), do malih, ali snažnih trenutaka koje možeš iskusiti s [LELO Lily 2](#) klitoralnim vibratorom. I na kraju, uživaj u libidu u svim njegovim fazama. I kada se budi, i kada se smiruje. Kada priželjkuje i dopušta ti da ga rasplamsavaš, ali i kada se odupire i zahtjeva da ga pustiš da ti isklizne iz dohvata.

Libido nije neka jedinstvena stvar unutar tebe, to je energija koju gradi nebrojeno mnogo drugih varijabli. Kada libido utihne, možda ti signalizira da je vrijeme za odmor i nježnosti koje su manje fokusirane na **avanturističku seksualnost**. Kada je nedohvativ, možda ti poručuje da zastaneš i pogledaš čemu bi drugome u svojem životu mogla pružiti brige i nježnosti, kako bi pripremila prostor u kojem se i libido može rasplamsati.

Piše: Paula Brečak

Web: www.thewolfnomad.com

Instagram: www.instagram.com/thewolfnomad/

Powered by: www.lelo.com

Instagram: https://www.instagram.com/lelo_official/

Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>