

Samoizolacija i karantena: Kad čeljad nije bijesna, kuća nije tijesna

Dr. Laurie Mintz, profesorica psihologije, seksualna terapeutkinja i stručnjakinja za seks i veze brenda LELO donosi savjete kako preživjeti period karantene bez dodatnog stresa svađe s partnerom

Ovih smo dana svi konstantno uključeni na društvene mreže, a internet, osim genijalnim *memeovima* obiluje i savjetima kako konstruktivno i manje konstruktivno popuniti vrijeme. Od "uradi sam" akcija, preko savjeta za čišćenje (kuće i tijela), do produblivanja veze s partnerom, pročitali smo tisuće objava s korisnim informacijama. Isto tako, uvidjeli smo da postoji manjak sadržaja koji se bave drugom stranom kovanice, a to je činjenica da jako malo nas živi solo i može nesmetano raditi na samima sebi i vlastitoj ugodi.

Upravo zato, švedski brend LELO zamolio je svoju stručnu suradnicu dr. Laurie Mintz, profesoricu psihologije i ovlaštenu seksualnu terapeutkinju, da podijeli koji savjet kako izbjeći varijantu bijesne čeljadi u tijesnoj kući... ako je to ikako moguće. "Ovo je težak i stresan period za većinu, što se odražava i na međuljudske odnose, pogotovo između partnera", kaže dr. Mintz, dodajući kako "bismo (svi) trebali biti nježniji jedni prema drugima te pokazati više razumijevanja nego inače te biti spremni prijeći preko nekih stvari jer su one vjerojatno nusprodukt stresa".

Definitivno lakše rečeno nego učinjeno - ako ste pomislili upravo ovo, u potpunosti se slažemo. No budimo realni, nije da baš imamo izbora. Omiljena metoda većine LELO tima je uvijek stati na jednu sekundu i udahnuti prije nego što reagirate na nešto što je vaš partner rekao ili učinio. Dame, iako pišemo u muškom rodu, znate da se ovo odnosi i na vas. Samo jedan dobar udah dijeli vas od popodneva provedenog u svađi oko para čarapa ispred perilice rublja ili kose u odvodu. Drugi, i možda važniji savjet za što bezbolniju karantenu, koji navodi dr. Mintz, je to kako se moramo pobrinuti da nemamo nerealna očekivanja. To što ste zajedno zatvoreni kod kuće ne znači da ćete to vrijeme provesti zbližavajući se u filmskoj romantici. "Budite svjesni činjenice da ste kod kuće s razlogom koji potencijalno stvara stres i nelagodu vašem partneru. Štoviše, ako balansirate rad od kuće i brigu o djeci, taj stres će biti dvostruko veći." Izrazito je važno pronaći nešto dobro u svakoj nevolji, ali ako vaš entuzijazam nije uzvraćen u jednakoj mjeri, stanite na loptu i budite taktični. Uz svoje potrebe, imajte obzira i za

potrebe svojeg partnera.

U nastavku donosimo još nekoliko savjeta kako upravljati vlastitim očekivanjima i usvojiti stav koji dr. Mintz naziva do no harm mentality (odnosno stav ne nanosi zlo, op.prev.) u odnosu s partnerom:

- **Pomirite se s tim da ćete trebati vremena za sebe** (bilo za posao, opuštanje ili samoljublje u doslovnom smislu riječi). Ako ste tipovi od rutine, napravite raspored i držite ga se. S djecom radite na smjene i uvijek se pobrinite da i jedna i druga strana, kao i djeca, imaju osjećaj da mogu na glas izgovoriti ako im nešto ne odgovara.
- **Ako vam konstantni priljev vijesti o pandemiji uzrokuje dodatni stres,** ubacite i to u raspored. Svaki dan odvojite nešto vremena za razgovor o trenutnom stanju, svojim osjećajima, bojaznima i planovima kako se nositi sa svime time kao tim. Pobrinite se da to nije jedino o čemu razgovarate.
- **Kada provodite vrijeme skupa, potrudite se iskušati nove stvari.** Pokrenite svoj mali klub knjige, odigrajte neku društvenu igru ili pogledajte seriju - što god vam odgovara dokle god to radite zajedno i dobro se osjećate.
- **Nemojte zaboraviti pobrinuti se sami za sebe.** Svatko od nas treba trenutak nasamo. Ako imate dvorište, izađite van. Vježbajte, imajte spa-dan, masturbirajte, čitajte - pomozite sami sebi umanjiti stres!

Ako ste ostali bez ideja što raditi narednih dana, svratite do LELO Instagrama gdje se svaki dan pojavljuju nove ideje kako začiniti svakodnevicu. Od erotike do preporuka knjiga i filmova, LELO je tu s novim idejama svaki dan. Ostanite doma, budite zdravi, staloženi, složni i zaljubljeni!