

Kje: PR2 - Tema 3 - Modul 3.1 - Drugi videoposnetek na temo Video viri: "Enostavni nasveti za odlične Seks v starosti"

<https://www.youtube.com/watch?v=vgt4xP-3pqE>

VIDEO: Enostavni nasveti za odličen seks, ko ste starejši

Spolnost je pomemben del življenja, ki se nikoli ne preneha spreminjati. S staranjem se lahko spremenijo tudi vaše potrebe, vendar ni nujno, da so te spremembe slabe. Če ne drugega, lahko pripomorejo k še bolj izpolnjujočemu seksu kot kdaj koli prej. Želimo, da se počutite svobodno pri raziskovanju vseh različnih načinov, na katere lahko starejši ljudje uživajo v svojem spolnem življenju, in upamo, da vam bodo ti nasveti pri tem pomagali. Čas je, da ponovno prevzamete nadzor nad svojim spolnim življenjem, saj starost ni pomembna, ko gre za to, kar je najboljša za vas. Ker staranja ne moremo ustaviti, nam lahko videoposnetki na tem kanalu pomagajo do najboljšega možnega življenja. V današnji posodobitvi novic želim govoriti o - načinih za boljši seks kot starejši.

Šest glavnih nasvetov za starejše, kako izboljšati spolnost, ko se starajo, je naslednjih:

1. Skrbite zase z redno vadbo in zdravo prehrano. To vam bo pomagalo, da se boste počutili samozavestni glede svojega telesa, ne glede na velikost ali obliko.
2. S partnerjem se o spolnosti pogovarjajte bolj odkrito in se ne bojte, kaj si bo mislil. V seksu naj bi uživali skupaj. Ne dovolite, da postane vir stresa ali da se počutite nesamozavestno.
3. Raziščite spolne igrače kot še en način za raziskovanje spolnega življenja. Spolne igrače lahko dodajo novo raven vznemirjenja.
4. Poskusite s čutnim seksom, saj seksa ni treba vedno končati z orgazmom. Mnogi starejši menijo, da je seks bolj smiseln, kadar gre za občutek boga in povezovanje s partnerjem, ne pa za doseganje vrhunca.
5. Seks ni vedno samo seks, ampak je lahko odličen razlog za ponovno vzpostavitev stikov s partnerjem in uživanje v skupnih intimnih trenutkih.
6. (Ne glede na to, kakšne spremembe se zgodijo v vas ali vašem spolnem življenju, ne pozabite, da je spolnost povezana s tem, da ste srečni in da poskrbite za svoje potrebe.

Štirje miti o seksu in starejših, ki jih je treba spremeniti:

1. Seks je namenjen le mladim. V nasprotju s splošnim prepričanjem pri spolni intimnosti ni starostne omejitve. Tako moški kot ženska lahko uživata v izpolnjevanju svoje želje po telesni bližini kadar koli v življenju.
2. Če ste invalid ali na invalidskem vozičku, ne morete imeti spolnih odnosov. Ta mit izhaja iz ideje, da so invalidi omejeni v svojih telesnih sposobnostih. To ni res. Morda boste morali spremeniti nekatere položaje ali za spolno stimulacijo uporabiti prilagodljive pripomočke, kot so vibratorji ali druge vrste igračk, vendar obstaja veliko načinov, kako doseči orgazem, tudi če je gibanje omejeno.
3. Starejši od 60 let so prestari, da bi uživali v seksu. Nadaljevanje spolne aktivnosti v poznejših letih prinaša številne koristi, kot so manjše tveganje za bolezni srca in ožilja, boljše razpoloženje in kakovost spanja, boljše samospoštovanje in še več.

4. Starejši ne potrebujejo zaščite pred spolno prenosljivimi boleznimi in HIV/AIDS. Nedavna študija, ki jo je izvedel CDC, je pokazala, da so starejši izpostavljeni večjemu tveganju za spolno prenosljive bolezni in virus HIV. Študija je še posebej zaskrbljujoča, saj so nedavno poročali, da ima eden od štirih ljudi, starejših od 50 let, genitalni herpes, kar lahko resno vpliva na njihovo zdravje in kakovost življenja. Starejši potrebujejo zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi in virusom HIV, da ohranijo svoje dobro počutje.

Zaključimo lahko, da je spolnost temeljni del življenja, vendar je naša družba ustvarila številne mite o tem, kaj spolnost pomeni za starejše. Resnica o spolnosti je, da se s staranjem spreminja, in to je v redu. S pravim znanjem in odnosom lahko uživete v odličnem seksu kadar koli v starejših letih.