

# NASVETI PRI PROLAPSU

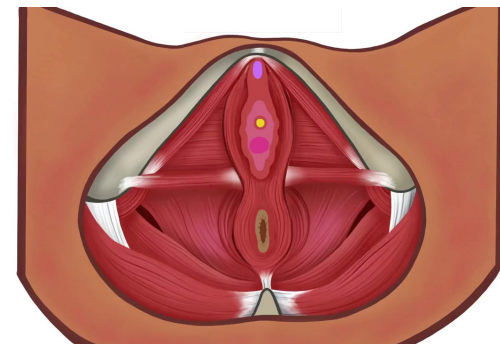
**1** Pogovor



**2** Lubrikanti



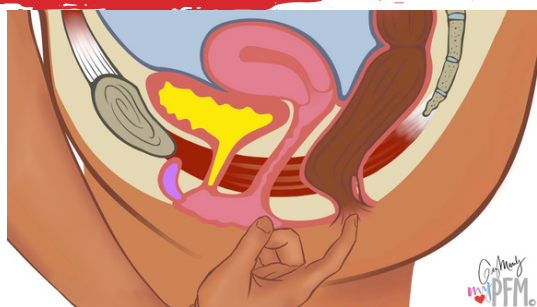
**3** Začetek penetracije: sprostitev MMD



**4** Izkoristi gravitacijo

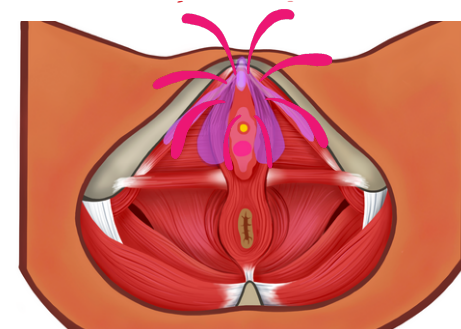


**8** Stimulacija anusa



Spolnost

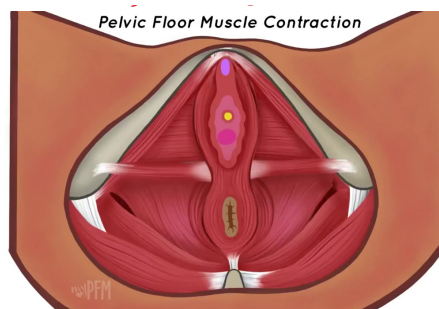
**5** Stimulacija ščegetavčka



**7** Novi položaji



**6** Penetracija: stisk MMD



# NASVETI PRI PROLAPSU

1

Pogovor: večina partnerjev te ne želi poškodovati in ti želi podariti zadovoljitev. Pogovor zmanjša strah in nelagodje pri obeh.

2

Lubrikant pomaga, da tkiva lažje drsijo z manj trenja. Ena od možnosti je kokosovo olje, v koliko ne uporabljaš kondomov.

3

Sprostitev MMD ob začetku penetracije jo naredi lažjo in zmanjša trenje.

4

Dvig medenice nad nivo srca pomaga organom do boljšega položaja. Nekateri položaji, recimo na vseh štirih, lahko povzročajo vaginalne vetrove. Gre za zrak, ki izhaja z nožnice. To ni nevarno, nekaterim pa je ob tem neprijetno. Poglej, kar ustreza tvojemu telesu.

5

Večina žensk **POTREBUJE** stimulacijo ščegetavčka, da doživijo orgazem. Raziskuj zunanje in notranje, da ugotoviš, kar ti najbolj ustreza.

6

Zavesten stisk mišic medeničnega dna med penetracijo poveča zaznavo in občutek za oba partnerja.

7

Nekaterim zelo ustreza če ležijo na trebuhu pri vaginalni penetraciji od zadaj. Razišči, kar ustreza tebi in tvojemu partnerju.

8

Stimulacija anusa je lahko zelo prijetna, če si oba partnerja želita tovrstnih dotikov. Pozorni bodite na to, da si po dotikanju anusa temeljito umijete roke in spolovilo preden se dotikate nožnice ali sečnice.