


SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Mennyi ideig kell tartania a szexnek?

KULCSSZAVAK személyes választás | kommunikáció | kölcsönös öröm 

Fontos megérteni, hogy **a szexnek nincs "normális" időtartama**, mivel ez a benne részt vevő felektől függ, valamint attól, hogy ők mit szeretnek, és milyen helyzetben vannak épp. Mivel az az alapfeltevés, hogy bármilyen szexuális aktusnak mindkét fél számára kellemesnek kell lennie, az, hogy ez meddig tart, azt ők tudják csak megszabni, és senki más.

Tehát a válasz arra a kérdésre, hogy mennyi ideig kell tartania a szexnek, az **"amíg mindketten élvezzük, és egy másodperccel sem tovább"**. És hogy ezt pillanatot megtaláljuk: kommunikáljunk egymással.



A szex időtartama sokféle mindentől függhet: az életkortól, attól, hogy mennyire ismerik egymást a felek, hogy más szexuális tevékenységek is beletartoznak-e, hogy tartanak-e szünetet szex közben, stb. Egy együttlét lehet gyors és spontán, míg mások lassabbak és felfedezőbbek. A partnerrel való kommunikáció kulcsfontosságú annak megértésében, hogy ki mire vágyik, és miben érzi jól magát. A preferenciák és határok megbeszélése, és a közös kísérletezés mind hozzájárul az örömtelibb szexhez.

Fontos megjegyezni, hogy az olyan tényezők, mint a hangulat, az egészség, a stressz szintje és a személyes komfortérzet mind szerepet játszanak abban, hogy mennyi ideig tarthat a szex. Ráadásul csak az aktus időtartámára összpontosítani lehet, hogy eltereli a figyelmet a szexuális közelség egyéb oldalairól. **Az érzelmi kötődés, a előjáték és a szex utáni törődés** (bújás, beszélgetés) mind részei a pozitív szexuális élménynek. Az egész utazásról szól, nem csak az úticélról. A legfontosabb az, hogy mindkét fél jól érezze magát, tisztelettel bánjanak egymással, és elégedettek legyenek.



Ha úgy veszed észre, hogy a tapasztalataidat külső elvárásokkal hasonlítod össze, vagy nyomaszt, hogy mások mit gondolhatnak, akkor mindenképpen engedd ez ezeket a gondolatokat. Ahelyett, hogy stresszelnél a konkrét időkereteken, figyelj arra, hogy őszintén beszélgetek, és mindketten jól érzitek magatokat a helyzetben. Ha beszélgettek a szexuális preferenciáitokról, az csak javíthat a dolgokon, és segíthet elfelejteni a buta időkereteket!



SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

