

SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Hogyan tudok beszélgetni a szexuális előéletemről és egészségemről a partneremmel?



KULCSSZAVAK

nyílt kommunikáció | őszinteség | elfogadás



A szexuális múltról és egészségről való nyílt kommunikáció **közös felelősségetek** a randipartnereddel. Ez az alapja egy egészséges, beleegyezésen alapuló és kielégítő szexuális kapcsolatnak, ami a bizalomra és kölcsönös megértésre épül.

Ilyen fontos beszélgetést kezdeményezni a partnereddel feshélyezhet téged, de az **őszinteség kulcsfontosságú** mind a komoly, mind az alkalmi kapcsolatokban. Akár komoly kapcsolatot kezdesz, akár csak felfedezőúton jársz valakivel, **mindig a beleegyezés, a biztonságos szex, és az esetleges nemi betegségek megbeszélése** legyen az első helyen. Nyitottnak és őszinték lenni érett és felelős választás, függetlenül a kapcsolat státuszától vagy a benne részt vevő felektől.

Íme néhány hasznos tipp a helyes kommunikáció elsajátításához.

Válassz ki megfelelő időpontot: kényelmes és privát környezetet válassz ahhoz, hogy nyíltan tudjtok érzékeny témákról beszélni, zavaró tényezők vagy időkorlátok nélkül.

Legyél őszinte a múlttal kapcsolatban: Oszd meg múltbeli tapasztalataidat (de nem kell belemenni a részletekbe!), de légy hajlandó arra is, hogy ítéletmentesen meghallgasd partnered történetét is. A kettőtök szexuális előtétele a találkozások előtt nem kell, hogy befolyásolja a jelenlegi kapcsolatokat. Az őszinte kommunikáció bizalmi alapot építhet.

Szabd meg a határokat és preferenciákat: világosan kommunikáld a múlttal kapcsolatos határaidat, preferenciáidat és az esetleges aggodalmakat. Ez azt jelenti, hogy meg kell beszéljétek arról, hogy például milyen gyakran szeretnél szexelni, vagy milyen fantáziákat szeretnél felfedezni vele.

Beszéljétek a biztonságos szexről: beszéljétek meg az elvárásaitokat a biztonságos szexszel, fogamzásgátlással és egyéb olyan a óvintézkedésekkel kapcsolatban, amelyeket szükségesnek tartotok egészségetek megőrzéséhez. Azt is ekkor dönthetitek el, hogy milyen fogamzásgátlási módszer működik a legjobban mindkettőtök számára!



Kezdeményezd a rendszeres egészségügyi vizsgálatokat: A rendszeres egészségügyi vizsgálatok rendkívül fontosak, ha szexuálisan aktívak vagytok, ahogy az is, hogy még a legelső együttlét előtt közöld az új partnerreddel, hogy van-e nemi betegséged.

Bármikor kerüljön szóba, azt kezeld bizalmasan: fontos észben tartani, hogy néhány részlet érzékeny vagy bizalmas lehet. Tiszteletben kell tartanod partnered kényelmi szintjét, és csak azt osszátok meg egymással, amit mindketten szükségesnek és egészségesnek tartotok a kapcsolat szempontjából.

Függetlenül attól, hogy milyen témáról beszélgettek (és ezek eltérhetnek egymástól - nincs két egyforma ember), **legyél mindig őszinte és ítéletmentes**. Ezzel gondoskodtok arról, hogy biztonságos térben fejlődhessen köztetek a kommunikáció és a kölcsönös megértés. Sikerülni fog!



**SZEXUÁLIS GONDOLATOK
ÉS VISELKEDÉS**

