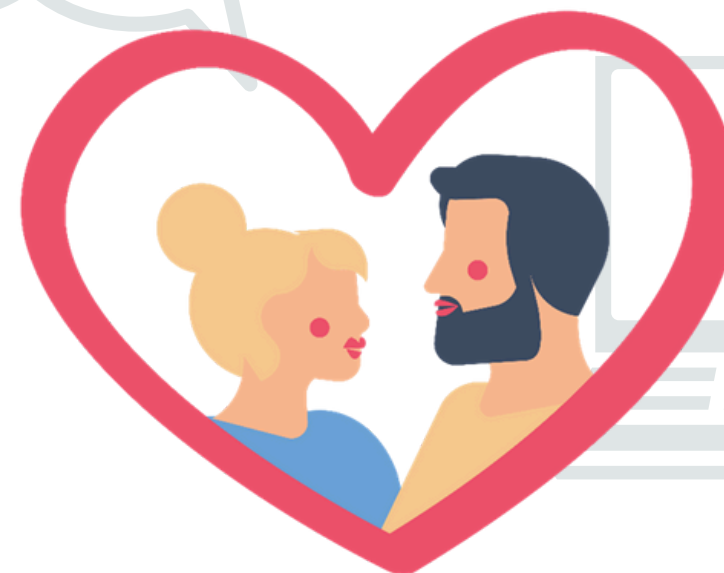


SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Hogyan kapcsolódnak az érzelmek a szexhez?

KULCSSZAVAK nyílt kommunikáció | partnerkapcsolat | kapcsolat 

Megérteni az érzelmek és a szex kapcsolatát olyan, mintha a nagyszerű párkapcsolat titkaihoz férnél hozzá. Valóban, **az érzelmek hatással vannak a romantikus pillanatokra**. Amikor az intim pillanatokra és szerelemre kerül sor, a szexhez való egészséges hozzáállás mélyebbé teheti a kapcsolatodat a partnerreddel. Az a szexhez való egészséges hozzáállás nemcsak a fizikai gyönyört helyezi előtérbe, hanem azt is, hogy hogyan érzitek magatokat mind a ketten ezekben a közeli pillanatokban.

A kutatások azt mutatják, hogy az érzelmeikkel és a kapcsolatukkal elégedett embereknek a szexuális élete is megfelel mindkettejüknek. És mi ennek az eredménye? **Teljes és csodálatok szexuális élményt mindkettejük számára.**



Ennek a fordítottja is igaz. Ha valaki nem bír el a saját vagy a másik személy érzelmeivel, és **elkerülő kötődést** tapasztal (ez azt jelenti, hogy valaki vonakodik mély kapcsolatot kialakítani, mivel nem tudja kifejezni a sebezhetőségét), akkor rosszabbul érezheti magát a szex közben. Mintha a szex nem annak lenne az egyik módja, hogy törődjenek egymással. Másrészről, azok, akik **szorongva kötődnek**, vegyes érzéseket érezhetnek a szex közben, attól függően, hogy miért szexelnek. Az elkerülőkkel szemben azok, akik szorongók, nagyon vágnak a közelségre, az elutasítástól vagy elhagyatás félelmétől hajtva.

Mindenkinek saját kötődési módja van - ha szeretnél többet tudni erről, valamint arról, hogy ez hogyan befolyásolhatja a szex iránti érzéseidet, nézd meg ezt az infografikát.



Ha kicsit bizonytalan vagy az érzéseidben, az meggátolhat abban, hogy teljes mértékben élvezhesd a szexet. Ha azért döntesz úgy, hogy szexelsz, mert megnyugtatást vársz a partneredtől, vagy mert épp távolságot próbálsz tartani tőle, akkor az negatív érzéseket válthat ki mindkét félből.

Ezért olyan nagy ügy, **hogy nyíltan beszéljetez arról, hogy mire van szükségetek mindkettőtöknek érzelmileg, és miért akartok szexelni.** A bizalom és megértés megteremtése segít abban, hogy te és partnered romantikus pillanatai sokkal egészségesebbek és teljesebbek legyenek. Egymás megértése még a szexet is jobbá teszi!



**SZEXUÁLIS GONDOLATOK
ÉS VISELKEDÉS**

