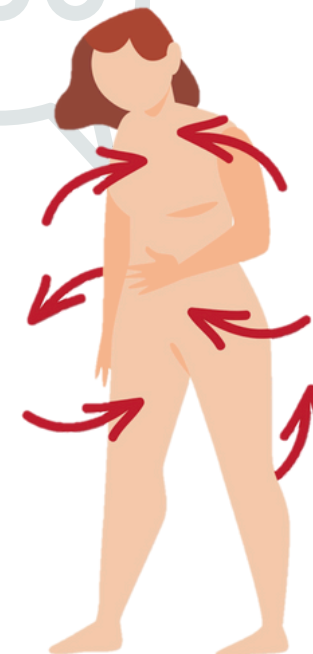


SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Jól csinálom az önkielégítést?

KULCSSZAVAK 

önkielégítés | önismeret | normális | kapcsolatok



Az önkielégítés azt jelenti, hogy magadhoz nyúlva érsz el szexuális örömet, ami **egy teljesen normális, természetes és biztonságos szexuális gyakorlat**. Önkielégítést bármilyen életkorú, nemű, kapcsolati státuszú emberek szoktak végezni, még ha nem is beszélnek róla.

Az emberek **különböző okokból** önkielégítenek - segít nekik ellazulni, jobban meg akarják érteni a testüket, szeretnék kiengedni a szexuális feszültséget, vagy nincs a közelükben a partner, és ők épp olyan hangulatban vannak. De a legtöbb ember pusztán azért maszturbál, **mert jó érzés**.

Vannak, akik gyakran, mások ritkán, és vannak, akik egyáltalán nem önkielégítenek. Az önkielégítés egy teljesen személyes döntés, aminek **nincs "helyes" vagy "rossz" módja**. Vannak, akik szexuális segédeszközökkel, például síkosítóval és szexuális játékszerekkel önkielégítenek, mások csak a kezüket és az ujjukat használják.



A biztonságos önkielégítésért tisztán kell tartani a szexuális segédeszközöket, vagy úgy, hogy óvszerrel használjuk őket, vagy alaposan megmossuk őket használat előtt és után. **Mindig moss kezet**, mielőtt magadhoz nyúlnál, és használj **síkositót**, hogy enyhítsd a súrlódást, így megelőzheted a bőr apró szakadásait, és kellemesebbé teszi a dolgokat.

Az önkielégítést nem csak akkor végzik, ha valakinek nincs szexuális partnere. Az **önkielégítés nem jelenti azt, hogy a partner nem kielégítő, és nem is “megcsalás”**. Ehelyett ez egy remek módja annak, hogy felfedezzük, kinek mi tetszik nekik szexuálisan, és hogyan tudjuk elérni az orgazmust, ami segíthet kifejezni az igényeinket, amikor találkozunk a jelenlegi vagy leendő partnerünkkel.



Annak ellenére, hogy az önkielégítés egy normális és egészséges szexuális gyakorlat, vannak olyan helyzetek, ahol szükséges lehet beszélni egy orvossal, tanácsadóval vagy terapeutával:

- Ha nem vagy képes egészségesnek találni az önkielégítést, így büntudatod van, vagy rossznak érzed magad.
- Ha az önkielégítési szokásaid akadályoznak a felelősségeid ellátásában, vagy a társas életedben
- Ha az önkielégítés fájdalmat okoz.

Ne feledd, hogy a tested egyedi, és az önkielégítéssel felfedezni a testedet természetes része a felnőtté válásnak, ahogy saját magad megismerésének is.



**SZEXUÁLIS GONDOLATOK
ÉS VISELKEDÉS**

