

MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

Czy masturbuję się we właściwy sposób?

SŁOWA KLUCZOWE

masturbacja | samopoznanie | normalność | związki



Masturbacja to dotykanie siebie dla przyjemności seksualnej i jest to **całkowicie normalna, naturalna i bezpieczna praktyka seksualna**. Masturbują się ludzie niezależnie od płci, wieku czy statusu związku, nawet jeśli o tym nie mówią.

Ludzie masturbują się z **różnych powodów** - pomaga im to się zrelaksować, chcą lepiej zrozumieć swoje ciało, chcą rozładować napięcie seksualne gdy ich partnera nie ma w pobliżu, a oni są w nastroju. Jednak większość ludzi masturbuje się po prostu dlatego, że **sprawia im to przyjemność**.

Niektórzy ludzie masturbują się często, inni rzadko, a niektórzy nie masturbują się wcale. Różni ludzie masturbują się na różne sposoby. To całkowicie osobista decyzja i **nie ma na nią "dobrego" lub "złego" sposobu**. Niektórzy ludzie decydują się na masturbację przy użyciu pomocy seksualnych, takich jak lubrykanty i zabawki erotyczne, a inni polegają tylko na dłoniach i palcach.



TAby masturbacja była bezpieczną praktyką, pomoce seksualne powinny być **czyste** przed wykorzystaniem, albo używaj ich z prezerwatywą, albo dokładnie umyj je przed i po użyciu. Zawsze **myj ręce** przed dotykaniem siebie i używaj **lubrykantu**, aby zmniejszyć tarcie, co pomaga zapobiegać drobnym rozdarciom skóry i sprawia, że jest to bardziej komfortowe.

Masturbacja nie jest czymś, co ludzie robią tylko wtedy, gdy nie mają partnera seksualnego. Masturbacja, gdy ktoś jest w związku, **nie oznacza, że partner/partnerka go nie zaspokaja lub "oszukuje"**. To świetny sposób, aby dowiedzieć się, co lubią seksualnie i co sprawia, że mają orgazm, a to może pomóc im wyrazić swoje preferencje z obecnym partnerem/obecną partnerką lub podczas spotkania z następnym/następną.



Pomimo faktu, że masturbacja jest normalną i zdrową praktyką seksualną, mogą pojawić się pewne sytuacje, które wymagają rozmowy z lekarzem, doradcą lub terapeutą:

- Jeśli masz problemy z postrzeganiem masturbacji jako zdrowej i normalnej praktyki, takie jak poczucie winy lub myślenie, że może to być złe lub szkodliwe.
- Jeśli nawyki masturbacyjne przeszkadzają Ci w wypełnianiu obowiązków lub prowadzeniu życia towarzyskiego.
- Jeśli masturbacja sprawia Ci ból.

Pamiętaj, że Twoje ciało jest wyjątkowe, a odkrywanie go poprzez masturbację jest całkowicie naturalną częścią dorastania i poznawania siebie.



**MYŚLI I ZACHOWANIA O
CHARAKTERZE SEKSUALNYM**

