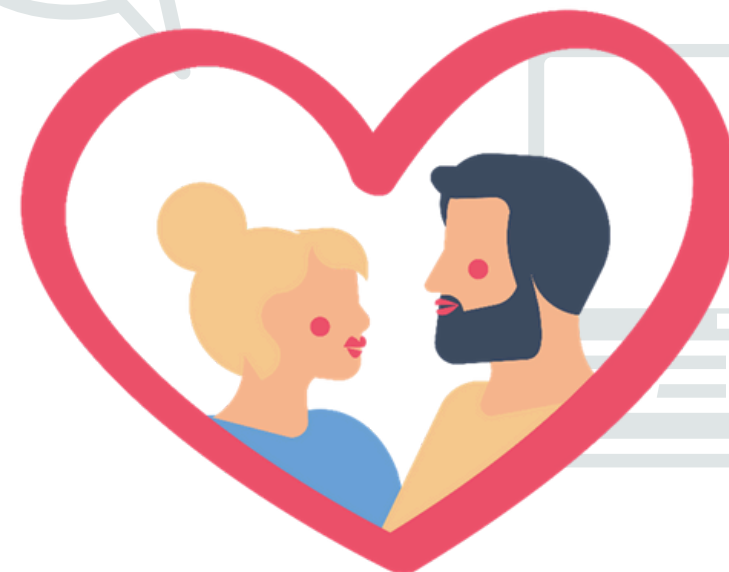


MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

W jaki sposób emocje są powiązane z seksem?

SŁOWA KLUCZOWE

otwarta komunikacja | więź partnerska | związek



Zrozumienie, w jaki sposób emocje i seks są ze sobą powiązane, jest jak odkrycie sekretów wspaniałych relacji. Rzeczywiście, **uczucia mają wpływ na romantyczne chwile**. Jeśli chodzi o intymność i miłość, zdrowe podejście do seksu może sprawić, że związek z partnerem/partnerką będzie jeszcze głębszy. Zdrowe podejście do seksu to nie tylko skupienie się na fizycznej przyjemności; to także obserwowanie i nadawanie priorytetu temu, jak oboje czujecie się podczas tych intymnych chwil.

Badania pokazują, że gdy ludzie są zadowoleni ze swoich emocji i związku, prowadzi to do seksu, który zaspokaja zarówno ich potrzeby, jak i potrzeby partnera/partnerki. Rezultat? **Pozytywne i niesamowite doznania seksualne dla obojga**.

Jest też odwrotnie. Jeśli ktoś nie czuje się komfortowo ze swoimi emocjami lub emocjami drugiej osoby i doświadcza **unikania przywiązania** (definiowanego jako niechęć do tworzenia głębokich więzi emocjonalnych z powodu trudności z wyrażaniem uczuć w związkach), może czuć się bardziej przygnębiony podczas seksu. To tak, jakby nie postrzegać seksu jako sposobu na dbanie o swojego partnera/swoją partnerkę. Z drugiej strony, osoby z wyższym lękiem przed przywiązaniem mogą odczuwać mieszaninę dobrych i niezbyt dobrych uczuć podczas seksu, w zależności od tego, dlaczego to robią. Osoby z **lękiem przed przywiązaniem** mają silne obawy przed odrzuceniem lub porzuceniem. Każdy ma określony sposób przywiązania - aby przeczytać o tym, jak mogą wpływać na Twoje uczucia związane z seksem, zapoznaj się z naszą infografiką ([link](#)).

Brak pewności co do swojej emocjonalnej strony może uniemożliwić czerpanie pełnej przyjemności z seksu. Jeśli decydujesz się na seks, ponieważ potrzebujesz zapewnienia ze strony partnera/partnerki lub próbujesz zachować dystans, może to wywołać negatywne uczucia u obojga partnerów.



Brak pewności co do swojej emocjonalnej strony może uniemożliwić czerpanie pełnej przyjemności z seksu. Jeśli decydujesz się na seks, ponieważ potrzebujesz zapewnienia ze strony partnera/partnerki lub próbujesz zachować dystans, może to wywołać negatywne uczucia u obojga partnerów.

Właśnie dlatego **otwarta rozmowa o tym, czego oboje potrzebujecie emocjonalnie** i dlaczego chcecie uprawiać seks, jest bardzo ważna. Budowanie zaufania i zrozumienia pomaga Tobie i Twojemu partnerowi/Twojej partnerce uczynić romantyczne chwile o wiele zdrowszymi i bardziej satysfakcjonującymi. Zrozumienie siebie nawzajem sprawia, że seks jest jeszcze lepszy!



**MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE
SEKSUALNYM**

