

## MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

# Dlaczego ludzie uprawiają seks?

SŁOWA KLUCZOWE


aktywność seksualna | przyjemność | planowanie rodziny | miłość | emocje



Uprawianie seksu to naturalna część życia i jest całkowicie normalne. Ewolucja sprawiła, że jest to dla nas przyjemne i satysfakcjonujące, gdy jesteśmy na seks gotowi.

**Sposób, w jaki ludzie uprawiają seks, nie jest uniwersalny:** to, co dla Ciebie jest cudowne, może nie być dobre dla kogoś innego. Każdy jest inny, ale istnieje kilka wspólnych sposobów, w jakie Ty i Twój partner/Twoja partnerka możecie wyrażać siebie seksualnie.

Zdrowe życie seksualne jest korzystne zarówno pod względem emocjonalnym, jak i fizycznym. Seks może pomóc Ci połączyć się z drugą osobą, a przyjemność seksualna jest dobra dla Twojego zdrowia, niezależnie od tego, czy jesteś z partnerem, czy sam. Oto kilka najważniejszych powodów, dla których ludzie chcą być aktywni seksualnie:



**Miłość i zauroczenie** mogą sprawić, że ludzie będą chcieli zbliżyć się do siebie fizycznie. Chodzi o poczucie emocjonalnej więzi i pogłębienie jej z kimś wyjątkowym.

**Ciekawość** - możesz być ciekawy własnego ciała lub po prostu chcesz dowiedzieć się więcej o tym, co dzieje się, gdy dwoje ludzi zbliża się do siebie.

Czasami powód może być tak zwyczajny, jak: bo to po prostu **przyjemne uczucie!** Twoje ciało ma naturalny haj podczas orgazmu, uwalniając endorfiny, które są hormonami hamującymi ból i sprawiającymi, że czujesz się dobrze. Orgazm może sprawić, że poczujesz się ciepło i miękko w środku. Może to być sposób na zrelaksowanie się lub rozładowanie stresu.

Innym powodem jest planowanie rodziny, gdy nadejdzie odpowiedni czas i oboje partnerzy się na to zdecydują. Jeśli jednak tak nie jest w Twoim przypadku, upewnij się, że stosujesz antykoncepcję, aby zapobiec nieplanowanej ciąży. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat zapobiegania ciąży, pozwól, że skieruję Cię do innego tekstu „Jakie są różne formy antykoncepcji i jak z nich korzystać?” ([link](#)).

Niektórzy mogą myśleć, że uprawianie seksu jest fajną rzeczą ze względu na to, co mówią lub robią ich znajomi lub czują się pod presją. Ale Twoje wybory powinny zawsze dotyczyć tego, kiedy i co jest dla ciebie odpowiednie, zamiast podążać za tłumem.

---

Bliska, osobista więź z kimś może być naprawdę pozytywnym doświadczeniem. Pamiętaj jednak, że ważne jest, aby zgodzić się lub zainicjować seks tylko wtedy, gdy czujesz się absolutnie gotowy/gotowa. Jeśli ktoś wywiera na Ciebie presję, całkowicie w porządku jest powiedzieć NIE. (Aby jeszcze bardziej wyjaśnić tę kwestię, przejdź do naszego tekstu: „Czy kiedykolwiek powinienem/powinnam/powinno mieć poczucie, że jestem zmuszony/zmuszona do seksu?” ([link](#))). Ważna jest jasna komunikacja między partnerami i zgoda obu stron na jakąkolwiek aktywność seksualną.

A co najważniejsze, zawsze upewnij się, że czujesz się komfortowo i bezpiecznie, jeśli zdecydujesz się na ten krok!



**MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE  
SEKSUALNYM**

