

## SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

# Hogyan tudok örömet szerezni a partneremnek?

KULCSSZAVAK

öröm | önismeret | nyitott kommunikáció



Ahhoz, hogy megtudd, hogyan szerezz örömet a partnerednek, fel kell ismerned, hogy a szex nem csak testről szól, hanem arról is, hogyan éreztek mind a ketten. Ez az érzelmekről, a kapcsolatról és arról szól, hogy elfogadjuk önmagunkat. Tehát először is - szánj időt arra, hogy átgondolod a vágyaidat és azt, hogy mit szeretsz a szexben, majd beszéld meg ezeket a partnereddel.

A legjobban azzal tudjátok fokozni az örömet a szexben, **ha lassítotok!** Sok minden miatt siethettek a szexben, például mert féltek, hogy elillan az izgalom, vagy kényelmetlenül érezd magad bizonyos intim helyzetekben. Ha lassítasz, akkor teljes mértékben átélheted a pillanat gazdagságát, az összes érzékszerved bevonásával. A jó szex arról szól, hogy te (és a partnered) nagyszerűen érezzétek magatokat. Ez nem csak egy gyors pillanat, hanem egy teljes élmény.

Tehát hogyan teheted jobbá? Nézzük meg, milyen módszerek léteznek arra, hogy nagyszerű élményt szerezz nem csak a partnered, hanem mindkettőtök számára.

**Válts nézőpontot:** A szex nem csak a nagy fináléről szól (tudod, az orgazmusról). Az utazás egésze a lényeg. Váltsd át a fókusz arra, hogy az egész élmény örömteli legyen. Élvezd az előkészületeket, az felfedezést - mindent!

**A kulcs nyitott kommunikáció:** Beszélj a partnereddel arról, hogy mi tetszik neked, és mi az, amire kíváncsi vagy és kipróbálnád. Ne fogd vissza magad – oszd meg gondolataidat, akár le is írhatod. A nyitott kommunikációval juttok el a megértéshez, és a teljesség élményéhez.

**Kísérletezzetek együtt:** Fűszerezzétek meg a dolgokat! Próbáljatok ki több féle mindent, előjátékokat, vagy akár szerepjátékokat. A közös kísérletezés segíthet mindkettőtöknek felfedezni, mi okoz örömet. Az a lényeg, hogy jól érezzétek magatokat, és új dolgokat próbáljatok ki.

**Fontos az érzelmi kapcsolódás:** Az érzelmi közelség mindig jobbá teszi a dolgokat. Erősítsétek meg a kapcsolatotokat azáltal, hogy nyíltan beszéltek, megosztjátok tapasztalataitokat, és megértitek egymást.



**Pozitív hozzáállás:** Legyetek optimisták! Dicsérd a partneredet, fejezzétek ki érzéseiteket, és teremtsetek pozitív légkört.

Végére is minden kapcsolat egyedi – ami működik az egyiknél, az lehet, hogy nem működik a másikonál. De kommunikációval, tisztelettel és egy kis játékossággal megtaláljátok az öröm tökéletes receptjét. Ha valaha tanácsra van szükséged vagy kérdésed merül fel, fordulj megbízható barátodhoz vagy egy tapasztaltabb valakihez.

---

Ha szeretnél többet olvasni az örömteli szexuális élményekről, nézd meg a „Hogyan lehet a szex számomra még élvezetesebb?” című szöveget. Vagy ha szeretnél néhány tippet arról, hogyan tudod megállapítani, hogy a partnered közel jár-e az orgazmushoz, készítettünk neked erről egy infografikát.

Örömteli kalandozást, és vigyázz magadra!

**SZEXUÁLIS GONDOLATOK  
ÉS VISELKEDÉS**



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.