



# Памятка: как обсуждать секс с партнером

Из курса Учебника Т—Ж  
«Секс в отношениях»

- ♥ **Спланируйте разговор заранее.** Выберите момент, когда вы оба спокойны, расслаблены и настроены на диалог, или предложите партнеру выбрать время вместе
- ♥ **Выберите подходящее место.** Для нейтральных тем лучше подойдет неромантическая спокойная обстановка, а обсуждать фантазии можно в спальне. Еще можно говорить о сексе сразу после него
- ♥ **Обсуждайте одну тему.** Короткий и конкретный разговор на одну тему эффективнее длинного обо всем сразу
- ♥ **Постарайтесь создать расслабленную обстановку.** Например, начните разговор с нейтрального примера со стороны, сохраняйте доброжелательный тон, расслабленную позу, если уместно, прикоснитесь к партнеру или обнимите его
- ♥ **Используйте «я-высказывания»** и старайтесь выражать свои чувства и потребности без обвинений
- ♥ **Практикуйте активное слушание.** Не перебивайте партнера, когда он говорит, слушайте без оценок, задавайте вопросы и демонстрируйте вовлеченность
- ♥ **Чтобы завершить разговор,** спросите партнера: «Что для тебя изменилось после разговора?» Поблагодарите его и договоритесь о конкретном действии, например: «Попробуем что-нибудь новое на ЭТИХ выходных»

