

SEXUALIDAD EN PAREJA

Actualmente las personas van por el mundo agitadas, llenas de prisa y termina faltando tiempo para todo. En el aspecto sexual, es común que la relación coital se convierta en una especie de ritual que se practica algunas veces por semana, por quincena o incluso por mes. En ocasiones, se presenta como desahogo físico, generalmente al final del día, cuando la fatiga y tensión nos invitan sobre todo al sueño reparador y a estar listos para iniciar la nueva jornada. Muchas parejas viven su sexualidad de esta manera y no hay nada más nocivo y decepcionante que esta actitud mecánica y apresurada.

Para comenzar puedes ir conectándote placenteramente con tu creatividad y apertura y con ellas ir renovandote saludablemente.



¿Qué hacer para no caer en la monotonía sexual?

Si bien no es posible hablar de técnicas precisas ni mucho menos proporcionar recetas aplicables universalmente, en términos generales, se puede decir que la relación sexual debe ser la continuación y culminación de un acercamiento afectivo, por ello, debemos *evitar la prisa por llegar a un punto concreto.*

Disfrutar las sensaciones de tocar, besar y acariciarse mutuamente: resulta importante no centrarse en órganos sexuales, busquemos aquellas zonas del cuerpo de la pareja que, en ocasiones, pueden excitar aún más. Recordemos que no sólo las manos son útiles para acariciar, todas y cada una de las partes de nuestro cuerpo sirven para dar y recibir caricias.

Explorémonos: Hay que experimentar nuevas y diferentes formas de tocar, seamos innovadores. ¿Sabes lo que se siente o siente tu pareja si le acaricias el abdomen con las pestañas o la nariz?



Con facilidad la rutina nos hace dar situaciones por hechas o vistas y con ello la relación de pareja se empobrece. Es muy importante entonces, *atreverse a hablar*, decir sin temor lo que nos gusta y desagrada, así también nuestra pareja se sentirá libre de hacer lo mismo.

En esencia, la clave de un buen juego pre-coital, ésta en *no tener prisa, y expresarse, escuchar e investigar*. Un elemento que muchas parejas evitan luego de un tiempo son *los besos*, estos son y seguirán siendo, una de las formas más ricas de expresión de cariño, amor y uno de los medios para estimular al compañero o compañera.

Las caricias con la boca y la lengua a los órganos sexuales, cuando son aceptadas por ambos, constituyen una fuente de placer de intensa excitación.

Por otro lado y enfocándonos al coito, el efectuar siempre la relación sexual en idénticas posiciones hace rutinaria la actividad. La *relación coital* puede ser muy importante para el tipo de estimulación y de sensaciones de cada uno de los miembros de la pareja. En cuanto a posiciones específicas, pueden existir tantas como *capacidad imaginativa* tengas.

Debemos convertir la relación sexual en una aventura, en una búsqueda de formas de acercamiento para proporcionar y obtener placer. Hay que recordar que no existe nada vergonzoso ni indebido en la intimidad de la pareja siempre que ambos estén de acuerdo en llevar a cabo alguna actividad sexual.

Existen diversos y variados recursos a los que puede recurrir una pareja para mejorar su relación física y lograr una buena relación sexual.



Sin duda lo esencial es tener el deseo y la inquietud de hacerlo, aunado a un poco de espíritu aventurero y de investigación.



En la pareja nada será más satisfactorio que aquello que para ambos sea excitante y agradable.

En Centro Liber AC estamos en completa disposición para resolverte las dudas y preguntas que puedan llegar a surgir con respecto a la sexualidad en pareja, ¡ánimate a escribirnos!

Alejandro Espinosa es sexólogo educativo, disfruta el explorar, indagar, conocer y vivenciar nuevas formas y maneras de experimentar su sexualidad.

PROXIMO BOLETIN:

“QUERIENDOTE A TI MISMO”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de www.radiomenteabierta.com todos los jueves de 17:00 a 18:00 Horas(México).

-Trascendiendo Conscientemente-

Gracias por ser un lugar que apoya la educación de la sexualidad...



EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.
TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx