



JUEGO PRECOITAL

La relación sexual no tiene porque limitarse a una relación coital, *vayamos dando énfasis y resaltando, saludablemente, el placer que puede generar el juego precoital... disfrutando.*

Actualmente, muchas personas suelen *vivir* una vida agitada, llena de prisa y con falta de tiempo para infinidad de cosas, debido a ello, es común que *la relación sexual* se convierta en un ritual de corto tiempo y apresurado, enfocado



solo en órganos sexuales y que se practica cada cierto tiempo de la misma manera, donde solo hay desahogo físico, generalmente al final del día, cuando la fatiga y la tensión *nos invitan* más al sueño *que* a cualquier otra actividad.

Así es como nos damos cuenta que uno de los factores de mayor importancia es el del tiempo que se destina a la relación sexual.

Busquemos, pues, momentos en los que podemos estar relajados/as y tranquilos/as, abramos *un espacio* para regalarnos única y *exclusivamente* el instante que iremos creando en pareja, poco a poco, *disfrutando.*

Coaching Existencial

Iniciar, ocasionalmente *caricias, acercamientos* en la ducha, cocina, sala, comedor, o incluso fuera de casa, acompañados de una actitud traviesa y juguetona, hacen que la relación sexual deje de considerarse solemne, dando *un toque especial y diferente a cada encuentro*.



Este tipo de contactos son una inagotable fuente de satisfacción *que pueden extender el placer mutuo* durante largos periodos, tanto, como la pareja decida.

Aprender, que el objetivo final no es el orgasmo sino el gozo pleno de cada contacto a cada momento, es una de las claves para ir *disfrutando en plenitud* el camino y no solo la llegada a cierto punto.

Jugar y dejarnos llevar por las sensaciones que rodean nuestro cuerpo, tocar, besar, acariciarse *mutuamente*, así como recibir caricias buscando aquellas zonas de la pareja que, en ocasiones, pueden excitarlo/a aún más que las caricias en los órganos sexuales, *es importante*.

Tomemos en cuenta que no solo tenemos manos para poder acariciar, *pues* cada una de las partes de nuestro cuerpo *puede crear nuevas formas y roces que brindan sensaciones distintas.*

Expandir nuestro sentir y darnos cuenta de lo que nos genera el ambiente en que nos encontramos, el lugar, el aire o calor que nos rodea, lo suave o firme del espacio donde estamos, sintiendo comodidad con el entorno que cobija nuestra experiencia sexual, puede enriquecer el placer.



También es importante atreverse a hablar, (aunque para algunos/as las palabras son también una forma de caricia que genera excitación), *especialmente* comunicarnos para decir sin temor lo que nos gusta y nos *desagrada*, sin lastimar a nuestra/o compañera/o, guiándola/o hacia lugares y maneras que te agraden más; esto, puede *brindar seguridad y* continuar la vivencia de manera más *excitante.*

Principalmente, la clave de un buen juego precoital, está en no tener prisa, y expresarse, escuchar e investigar.

Es imposible establecer el tiempo óptimo o el mínimo para un juego sexual adecuado; según progrese y se *enriquezca*, aumentará *la* excitación y entonces, probablemente, sentirán el deseo de llegar a la culminación orgásmica, que puede darse a través del acto coital, aunque no necesariamente, pues esto depende de cada persona, *cada pareja*.



En el juego precoital es la pareja quien debe actuar *activamente* en la exploración y reconocimiento conjunto de las sensaciones.

Sex. Alejandro Espinosa Díaz

Alejandro Espinosa piensa que aunque da sensaciones distintas, el juego precoital puede ser tan disfrutable y rico como el orgasmo.

PROXIMO BOLETIN: "CREENCIAS LIMITANTES"

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

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".

Texcoco

Hidalgo

D.F.



Aprendizaje y Crecimiento Trascendente

Psicología, Tanatología y Sexología



Disfrutando del placer al máximo...

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

sexypopss@hotmail.com

01(595)9550613