

# **10 puntos para no bajarte del tren de los sentidos y eliminar la rutina de tu relación**

Muchas personas tienen dificultades para disfrutar de sus relación sexual, por rutina, porque complejos, por desconocimiento de su cuerpo o el del compañero, porque no se comunican durante la relación sexual, por que no saben seducir a su compañero/a o por que no se dejan seducir... por tantos aspectos como personas hay y por tantas peculiaridades como granitos de arena hay en una playa, por lo que enumerarlos todos sería una tarea muy tediosa... Así que nos centraremos en los aspectos comunes de los que cualquiera nos podemos beneficiar.

## **¿Cómo disfrutar al máximo de mi relación sexual?**

Te propongo de 10 sencillas acciones para que disfrutes más y no te bajes de el tren de los sentidos;

### **1. Los juegos eróticos son para todos**

Divertidos y una buena forma de salir de la rutina. Si no se te ocurre nada, no sufras, recurre a uno que ya esté preparado, son como juegos de mesa! Sólo déjate llevar...

## **2. Explora lugares y sitios nuevos**

La familiaridad y la habituación son factores que pueden jugar en contra, añade el factor sorpresa y la novedad buscando sitios nuevos donde tener sexo: la ducha, la mesa del salón, el ascensor... todo depende de cuanto quieras sorprender!!

## **3. También hay juguetes para adultos**

Úsalos!! explora, diviértete y disfruta!! los hay para ella, para él, y para los dos al mismo tiempo!! P



robarlos es una experiencia que no te dejará indiferente... Repetirás

## **4. Lee, leer te abre la mente... y los sentidos!**

La literatura erótica, muy de moda, te enseña, te divierte... te propone y te dispone a probar, ni que decir tiene lo muy contentos que están los muchos hombres con que sus mujeres lean Cincuenta sombras de Grey.

## **5. También la vista activa todos los sentidos**

Ver películas eróticas juntos. Ahora además puedes encontrar pornografía realizada con muy buen gusto, no renuncies a ello puede ser una experiencia muy gratificante!

## **6. Actúa**

Los juegos de roles pueden ser divertidos y excitantes, disfrázate, sorpréndele y sorpréndete jugando a ser otra persona, puede que liberes la vergüenza, déjate llevar.

## **7. No renuncies al romanticismo**

Una cena, un susurro, un masaje... siempre funcionan

## **8. Relájate y despreocúpate**

Este es tu momento, no dejes que nada te lo fastidie, dedícate al máximo a sentir y a disfrutar!

## **9. Confía en ti**

Sólo trata de estar al cien por cien en el momento, la capacidad de disfrutar tiene mucho que ver con lo que hay en tu cabeza, escucha a tu compañero/a y a tu cuerpo, te darán la clave para sentir al máximo!

## **10. Recurre a profesionales que te aconsejen**

Visita el El tren de los sentidos encuentra consejos, juguetes, ideas...

Si con todo no lo consigues... no dudes en llamarnos!

**Cristina Carmona, UP! Psicología, terapia de pareja en murcia, podemos ayudarte.**

Pide información sobre la terapia individual y terapia de pareja.

## **También te puede interesar:**

Pasión con tu pareja: 5 Formas de recuperarla

Problemas de pareja:13 Conductas que no debes realizar

¿De qué está hecho el amor?