

Cómo disfrutar del sexo: 10 puntos que no debes olvidar

Cuando disfrutar del sexo es un problema personal y de pareja

“Después de dos años de noviazgo y tres de convivencia se había convencido de que aquello no tenía solución; quería a su pareja, pero se la hacía insoportable la espera. Cada día, cada noche, cuando llegaba el “momento íntimo” una suerte de angustia interior provocaba el más profundo rechazo hacia su pareja, hacia su sexo... se sentía incapaz de eludir esa sensación atroz que le impedía disfrutar de su cuerpo, del de su compañero y de la unión de ambos.

Sentía la obligación de yacer en aquella cama y fingir. Y cada noche, cada vez que fingía una vez más se acrecentaba la repulsión hacia su compañero, hacia su sexo,... cada vez más sucio...



Aquel malestar se extendía lentamente, infectando otras áreas de la relación. Observaba cómo el paso de los días aletargaba el entusiasmo y la pasión dando paso a la desidia, tenía la sensación de hallarse perdida en un desierto, agotada y sedienta. Esperando encontrar algo que mejorase, que le diese lo que faltaba en su relación...

Y después de dos años de noviazgo y tres de convivencia, lo tenía claro: No podía seguir con su pareja en aquellas condiciones, lo quería pero sentía que no podía estar con él, no en aquellas condiciones...”

Disfrutar del sexo y problemas de pareja

Este fragmento relata la historia de una paciente y de otros muchos que viven su sexualidad como si de una enfermedad crónica se tratase, a la que hay que resignarse, que es una fuente de perturbación y de la que no encuentran la forma de deshacerse, como si no hubiese en ella nada bueno.

Personas que no disfrutan con el sexo, puede que nunca hayan llegado al orgasmo, que las preocupaciones los invadan, que no sepan cómo comunicarse con su compañero...

Durante un tiempo tratan de obviar su incapacidad para disfrutar de una relación sexual sana con su pareja, pasan por alto la sexualidad porque creen que la relación se sustentará sobre otros aspectos: confianza, complicidad, amistad, compromiso...

Pero con el tiempo la falta de sexo, la baja calidad del mismo, o las alteraciones propias de éste área hacen mella en la persona y por ende, en la pareja. Podemos retrasar el momento de afrontarla pero no podemos ignorarla.

A consulta llegan parejas constantemente, cuyo problema se inicia en la sexualidad o bien ésta se ve afectada por otras causas y tienen la necesidad de restablecer la normalidad.

Los problemas más comunes en

relaciones sexuales

- baja frecuencia de encuentros sexuales
- anorgasmia: inexistencia del orgasmo femenino
- impotencia
- eyaculación precoz
- inadaptación del método, las formas o gustos sexuales entre la pareja
- ausencia de prácticas sexuales deseadas por una o ambas partes
- falta de deseo sexual
- desconocimiento del cuerpo (del propio y/o del compañero)
- miedos, creencias irracionales, estereotipos...
- rutina y falta de imaginación
- inadaptación a la vida en familia
- desmotivación por causas ajenas a la relación
- dificultad para conciliar los horarios de deseo sexual

Un aspecto común de las parejas con problemas sexuales, suele ser la falta de comunicación o el estrés que experimentan de forma individual.

El estrés diario, a dificultad para relajarse y disfrutar del momento y la preocupación constante, es un elemento común, que inhibe las relaciones sexuales o afecta a la calidad de las mismas (Cómo afecta el estrés a las relaciones sexuales). Por otro lado la incapacidad que sienten muchas parejas para hablar de sexo y para buscar soluciones satisfactorias para ambos. Soportan la situación durante un tiempo y cuando no pueden más estallan, a veces, para sorpresa de una de las partes.

Según Stenberg, una relación de pareja se basa en tres puntos:

- **Intimidad:** entendida como el deseo de mostrarse y de conocer al otro tal como es, la sensación de tranquilidad siendo quien se es.

- **Compromiso:** entendido como las ganas de compartir un proyecto común ahora y la proyección de futuro en pareja, el deseo de una vida en común, de contar con el otro y hacer equipo.
- **Pasión:** deseo de estar con la otra persona, de generar intimidad emocional y sexual.



La falta de uno de estos vértices, a menos que ambos estén plenamente de acuerdo durante toda la relación, conlleva la inestabilidad que

puede desembocar en ruptura si no se establecen acuerdos.

En este caso **el problema sexual es el que lleva a la pareja a consulta**, debe plantearse abiertamente porque es una fuente de satisfacción y complicidad en la pareja, porque libera endorfinas que nos sientan fenomenal, elimina el estrés y ayuda a ejercitar un montón de músculos, por eso y porque sencillamente la sexualidad es una parte de nuestra existencia que está para disfrutarla, y en definitiva porque se trata de seguir adelante con la persona que queremos.

Cómo disfrutar del sexo

Si queremos evitar llegar a la necesidad de consultar con el especialista debemos saber que:

1. La educación sexual es fundamental, debes **conocer tu cuerpo por dentro y por fuera**.
2. **Saber que es aquello que te gusta y te disgusta**, que caricias te excitan, cómo llegas al orgasmo pasa por la autoexploración y la autosatisfacción en muchos casos. la masturbación es una forma de conocimiento que no se debe descartar.

3. **La comunicación en pareja es fundamental** y no deja de ser así en lo referente a la sexualidad, habla, pide lo que te gusta, indícale, enseña y aprende, esfuérzate por escuchar y hacer que os conozcáis en la cama.
4. No te olvides de **los preliminares**, una buena relación sexual es mucho más que un orgasmo, (juegos eróticos, juguetes, para adultos, fantasías...)
5. **Sé egoísta**, abandónate a la sensación placentera esfuérzate para encontrar tiempo para el sexo y disfrútalo, no dejes que otros pensamientos te agüen la fiesta.
6. **Sé generoso**: haz que disfrute, dedícale tiempo, preliminares o un momento exclusivo, si disfrutas dando es muy probable que la otra parte corresponda.
7. Si te apetece: **toma la iniciativa**, no esperes a que a la otra parte se le ocurra, puede que no le apetezca pero si tú le animas es muy probable que te siga.
8. **No hagas nada que te haga sentir incómodo**, nada que no te guste o que no quieras hacer, de lo contrario puede que la relación, tu percepción del sexo, de ti o tu pareja se vuelva negativa, sucia o que genere ansiedad.
9. **Siéntete bien con tu cuerpo**, con tu desnudez y con la mirada del otro. Si tú te sientes bien y seguro aparecerás más sexy y la relación será más excitante.
10. **Esforzaos por encontrar el momento**, no siempre ambas partes coinciden en el momento de más apetencia.
11. **Déjate llevar y disfruta**.

Y si después de todo si tu relación de pareja es buena y consideras que el único fallo reside en la sexualidad, no lo dudes, no lo dejes pasar, consulta con un especialista y empieza a disfrutar.

UP! Psicología, especialista en Murcia en Terapia de pareja