

Pasos Para Afrontar La Falta De Intimidad Sexual

Objetivo

Reavivar la intimidad sexual mediante la exploración de necesidades y deseos

Deberías Saber

La vida sexual de una pareja suele ser una buena medida de la salud general de tu matrimonio o relación comprometida. Cuando una pareja deja de tener relaciones sexuales, o deja de valorarlas como una parte importante de su relación, es un indicador de que la relación podría estar en problemas. Hablar de este tema con la pareja puede ser intimidante, sobre todo si te sientes desconectada (sexualmente o de otro modo).

Cuando un matrimonio carece de intimidad sexual, a menudo existe una infelicidad o discordia subyacente (*si la pareja no ha acordado la situación*). La salud de tu matrimonio depende de la atracción y la satisfacción sexual mutuas. Es importante hablar con franqueza de tus sentimientos y preferencias sexuales con tu pareja, pero esto puede resultar difícil, incómodo o extraño. Sin embargo, no hay nada vergonzoso en la sexualidad: una vida sexual sólida favorece la salud física y mental y contribuye a un matrimonio fuerte y duradero.

Qué Deberías Hacer

Este ejercicio te ayudará a determinar tus necesidades y deseos sexuales y los de tu pareja.

1. Cuando el sexo es una experiencia positiva para ti, ¿con qué frecuencia aproximadamente te gustaría tener relaciones o actividad sexual? Si varía, ¿de qué depende?

2. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos de deseo sexual?

3. ¿Qué grado de satisfacción tienes con tus experiencias sexuales actualmente con tu pareja?

4. Describe lo que crees que son las experiencias sexuales actuales de tu pareja:

5. ¿Qué técnicas podrían mejorar tu experiencia sexual?

6. ¿Hay algo que te gustaría cambiar?

7. ¿Estás dispuesto a utilizar ayudas / juguetes sexuales para aumentar tu excitación y placer?
_____ En caso afirmativo, ¿cuáles te gustaría probar?

8. ¿Es importante para ti quién inicia la intimidad sexual? _____ En caso afirmativo, ¿quién debe iniciar y de qué manera?

9. ¿Hay algo en particular que te gustaría más o menos durante los juegos preliminares?

10. ¿Qué haría más excitantes tus experiencias sexuales con tu pareja?

11. ¿Cuáles son las soluciones a las excusas de que estás "demasiado ocupado" o "demasiado cansado" para tener sexo?

12. ¿Existen sentimientos o situaciones que afectan tu vida sexual? (por ejemplo: conflictos, niños en casa, horario de trabajo, etc.):

13. Después de conocer el punto de vista de tu pareja sobre la intimidad sexual, describe actividades y cambios para mejorar tu experiencia sexual:

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(**1** = poco útil, **5** = moderadamente útil, **10** = extremadamente útil)

¿Qué podría hacer de forma diferente para avanzar en la mejoría efectiva de las experiencias sexuales con tu pareja?
