

Algunos aspectos a tener en cuenta para que tus encuentros sexuales sean satisfactorios o "ser buena o buen amante":

- Cada persona es única, con deseos y gustos diferentes. Sus experiencias y sus necesidades también son distintas.
- Tus experiencias con unas parejas pueden no servir con otras. Lo aprendido y la intuición pueden no ser válidos.
- Cada pareja se penetra para el placer de manera diferente.
- Hay que comunicarse: conocer los deseos de la pareja y transmitir los propios.
- Pregunta, propón ideas, explora y experimenta con tu cuerpo y el de tu pareja.
- Transmite tu estado de excitación. Una manera fácil es graduar la intensidad de los gemidos en función del estado en que te encuentres. Presta atención a los mensajes de tu pareja.
- Dale detalles de tus gustos, explícale dónde y cómo te gusta que te acaricien y lo que no te gusta que te hagan ni te toquen.
- Dile también cómo hacerlo, si es necesario dirige sus movimientos y caricias con tus manos. Indícale el ritmo y la intensidad que te gustan.
- Comunica tus preferencias con sensualidad, delicadeza y con buen gusto. Si puede ser con humor. Sé sincera/o y clara/o.
- Mastúrbate con regularidad, si exploras y conoces bien tu cuerpo, será más fácil comunicar tus gustos.
- Ralentiza las caricias, cultiva los sentidos. Siente cada caricia en cada rincón de tu cuerpo y trabaja con dedicación en el de tu pareja. A los besos, mimos y caricias hay que dedicarles tiempo.
- Los gustos pueden ir variando por ello hay que mantener la comunicación permanente. La edad, el tiempo de relación, la situación concreta, el entorno...son factores que pueden hacer que nuestros gustos cambien.
- Todas y todos tenemos derecho al placer sexual. No todas las actividades sexuales tienen que acabar en orgasmo, pero todas/os tenemos derecho a la satisfacción sexual. Tú y tu pareja tenéis que saber conseguirlo.
- No finjas nunca un orgasmo.
- Si hay propuestas conflictivas, hay que buscar negociar y entenderse y nunca imponer nada ni consentir hacer algo que no deseemos.

