

Comunicación y placer sexual

Posted on enero 18, 2012 by Sexoquay

PLACER SEXUAL Y COMUNICACIÓN

La responsabilidad del placer sexual está en cada una/uno de nosotras/os. No podemos esperar que sea nuestra pareja quien gestione nuestra sexualidad. Conseguir mejores o peores orgasmos o tener una mejor o peor vida sexual (no siempre hay que acabar en orgasmo), depende en gran medida de cada una y cada uno de nosotros/as.

Claro que para ello tenemos que conseguir conocernos a nosotros/as mismos/as, compenetrarnos con nuestra pareja y saber comunicarle nuestros deseos, gustos, momentos, intensidades...



Comunicarse:

1. Conocernos bien a nosotros/as mismas/os. Saber, por medio de la autoexploración y de la masturbación, qué es lo que nos gusta y nos excita. Con qué intensidad, en qué zona, de qué manera...
2. Comunicar a nuestra pareja eso que descubrimos y sabemos sobre nuestro cuerpo. Nadie nos puede leer la mente y nadie puede adivinar nuestros gustos o lo que no nos gusta, y qué es lo que nos apetece y lo que no. Hay que elegir una forma de comunicar que no tiene por qué ser hablada: gestos, gemidos, gritos...
3. Como la formación y educación sexual brilla por su ausencia en la mayoría de nosotras/os, esta comunicación puede que no sea fácil. Pero hay que intentarlo, con suavidad y mensajes positivos. Teniendo en cuenta la sensibilidad de nuestra pareja. Pensando que cada persona es diferente y lo que vale para una no vale para otra. Saber satisfacer a nuestra pareja sexual es algo a lo que podemos aspirar todas y todos, pero también a nosotras/os mismas/os.
4. Conversar con buenas formas nos hace conocernos mejor. Hablando y comunicándonos en pareja lograremos fomentar los lazos y vínculos de unión y afecto.
5. La comunicación en la pareja es la herramienta básica para enfrentarse a los desafíos que se presenten. Para que la comunicación en la pareja sea efectiva, hay que estar dispuesta/to a escuchar y entender a nuestra pareja. No se trata solamente de defender los propios gustos y deseos.



6. Consejos para comunicarse bien:

Hablar a nuestra pareja como quisiéramos que nos hablen.

Pensar antes de hablar y evitar aquello que sabemos que puede herir a nuestra pareja.

Cambiar expresiones como “tienes que” o “debes” por “me gustaría que” o “puedes”.

Buscar el momento adecuado para comunicar. A veces es mejor esperar a que acabe la sesión sexual para comentar las mejores y las peores jugadas. Siempre estará la siguiente vez para tener en cuenta estos comentarios.

Evitar hablar únicamente de los aspectos negativos como quejas, errores o defectos. Hablar también de lo positivo.

La paciencia y la tolerancia son claves en la comunicación en la pareja. Hay que entender la individualidad y las diferencias del otro/a.

Prestar atención a los comentarios de la pareja, alguna buena razón debe tener de fondo para expresar lo que siente.

Expresar los sentimientos y gustos. Ser claros al hacerlo.

No suponer que la pareja conoce lo que nos gusta o deseamos.

Buscar equilibrar los gustos de ambos. Intercambiar ideas.

Antes de comunicar algo negativo, coméntale algo positivo. Seguro que algo hace bien.

Poner atención a lo que dice tu pareja es demostrar que le valoras.

No comunicar varios aspectos negativos a la vez. De uno en uno es más fácil.

Buscar el día y el momento adecuado para comunicar y por supuesto que sea en la intimidad.

Respetar lo que la pareja dice, cuidar sus sentimientos.

Hazle sentir como tu confidente y amigo/go.