

PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

¿Cómo puede ser más placentero el sexo para mí?

PALABRAS CLAVE



relajación | conexión cuerpo-mente | comunicación abierta | imagen corporal positiva



Es totalmente normal querer que tus experiencias sexuales no solo sean buenas, ¡sino geniales! Aquí encontrarás algunos puntos clave para ayudarte a navegar por el mundo del placer, conectar con tus propios deseos y hacer que esos momentos íntimos sean aún mejores.

El punto más importante es entender lo que te gusta, comunicarte abiertamente con tu pareja y crear experiencias que te dejen satisfacción y felicidad. ¡Ahora, pasemos a los pasos concretos que puedes seguir!

Intenta relajarte y sentir una conexión con tu cuerpo: Puedes lograrlo cambiando el enfoque de tus pensamientos a tu cuerpo para intentar aliviar cualquier estrés. Puedes practicar esto incluso cuando participes en diferentes actividades, como bailar, hacer yoga, hacer ejercicio... Permítete "dejarte llevar" y sentir, para crear una conexión más fuerte con tu cuerpo durante los momentos íntimos. A veces, el ingrediente clave para el placer es relajarse lo máximo posible.



Ama tu cuerpo: Sentirte bien con tu cuerpo es fundamental. Separa la positividad corporal de las preocupaciones sobre tu apariencia en un día determinado. Comprende que el buen sexo se trata de sentirte bien, y la forma más fácil de llegar allí es aceptar tu cuerpo: ¡eres perfecto tal como es! Ninguna imperfección puede ser motivo de mal sexo, así que aprecia el cuerpo que tienes.

Mantén una disposición emocional y física receptiva: Permite que tu cuerpo y tu corazón se suavicen y se abran durante los momentos de intimidad. Esto también implica abrazar la vulnerabilidad: el sexo memorable suele ocurrir cuando te muestras de manera auténtica a tu pareja.

Toma el control de tu propia satisfacción: No esperes a que tu pareja haga que el sexo sea más placentero para ti, toma un papel activo. Recuerda a tu cuerpo su naturaleza sexual a través de diversos pensamientos y toqueo. Esto te ayudará a activar sentimientos de deseo de forma independiente a la otra persona. Lo que sientas bien para tu cuerpo y cómo alcanzar el placer es totalmente único para cada persona. Conocer tu cuerpo significa que puedes compartir con tu pareja los trucos que pueden llevarte a la satisfacción, y también lo que no te conviene tanto.

Habla abiertamente con tu pareja: No hay nada de malo en compartir ideas, expectativas y deseos. La comunicación regular y abierta, ayuda a adaptarse a diferentes necesidades, y garantiza una conexión sexual satisfactoria y en evolución.

Sé realista: ¡Noticia de última hora! El sexo "perfecto" es un mito compartido por las redes sociales y otras personas. ¡Las experiencias sexuales con diferentes intensidades y resultados son las normales y esperadas! Y a veces, simplemente no son nada especial, ¡lo cual está perfectamente bien!

Recuerda que puedes mejorar tus momentos íntimos al mantenerte fiel a tu cuerpo y emociones, ¡y no compararte con los demás! Puedes explorar más puntos sobre cómo disfrutar del placer a través del sexo con nuestra infografía aquí.



**PENSAMIENTOS Y
COMPORTAMIENTOS
SEXUALES**

