

## PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

# ¿Cómo puedo darle placer a mi pareja?



PALABRAS CLAVE

placer | autoconciencia | comunicación abierta



Entender cómo dar placer a tu pareja implica reconocer que el sexo no se trata únicamente de acciones físicas sino, lo que es más importante, de cómo se sienten ambos individuos. Se trata de sentimientos, conexión y aceptación de quién eres. Así que, en primer lugar, tómate un tiempo para reflexionar sobre tus propias preferencias y deseos sexuales y luego discútelos con tu pareja.

¡La forma más efectiva de mejorar tu experiencia sexual es **reducir la velocidad**! Apresurarse a tener relaciones sexuales puede deberse a varias razones, como el miedo a perder la excitación o la incomodidad con ciertos aspectos de la intimidad. Al reducir la velocidad, puedes experimentar plenamente la riqueza del momento, involucrando los cinco sentidos. El buen sexo se trata de que tú (y tu pareja) os sintáis bien. No se trata solo de un momento rápido; sino de toda una experiencia.



Entonces, ¿cómo mejorarlo? Profundicemos en algunas formas en que puedes hacer que la experiencia sea excelente no solo para tu pareja, sino para ambas partes.

**Cambia tu enfoque:** El sexo no se trata solo del gran final (ya sabes, el orgasmo). Se trata de todo el viaje. Cambia tu enfoque para hacer que toda la experiencia sea placentera. Disfruta de la preparación, de la exploración, ¡de todo!

**La comunicación abierta es clave:** Habla con tu pareja sobre lo que te gusta y lo que tienes curiosidad por probar. No te contengas, comparte tus pensamientos, incluso si quieres escribirlos. Esta comunicación abierta fomenta la comprensión y hace que la experiencia sea más satisfactoria.

**Experimentad en equipo:** ¡Dale sabor a las cosas! Probad diferentes actividades, juegos previos o incluso jugad algunos roles. Experimentar en equipo puede ayudaros a descubrir lo que os da placer. Se trata de divertirse y probar cosas nuevas.

**La conexión emocional es importante:** Sentirte cerca emocionalmente hace que todo sea mejor. Fortalece tu vínculo hablando abiertamente, compartiendo experiencias y entendiéndoos mutuamente.



**Mentalidad positiva:** ¡Aborda la experiencia con optimismo! Elogia a tu pareja, expresa tus sentimientos y crea una atmósfera positiva.

Al final, cada relación es única: lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Pero con comunicación, respeto y algo de diversión, encontrarás la receta perfecta para el placer. Si alguna vez necesitas consejo o tienes preguntas, comunícate con un amigo o amiga de confianza o alguien con experiencia.

---

Si quieres leer más sobre cómo tener experiencias sexuales placenteras, consulta nuestro texto "¿Cómo puede el sexo ser más placentero para mí?" O si quieres algunos consejos sobre cómo puedes saber si tu pareja está cerca de alcanzar el orgasmo, hemos preparado una infografía para ti aquí

¡Feliz exploración y cuídate!



**PENSAMIENTOS Y  
COMPORTAMIENTOS  
SEXUALES**

