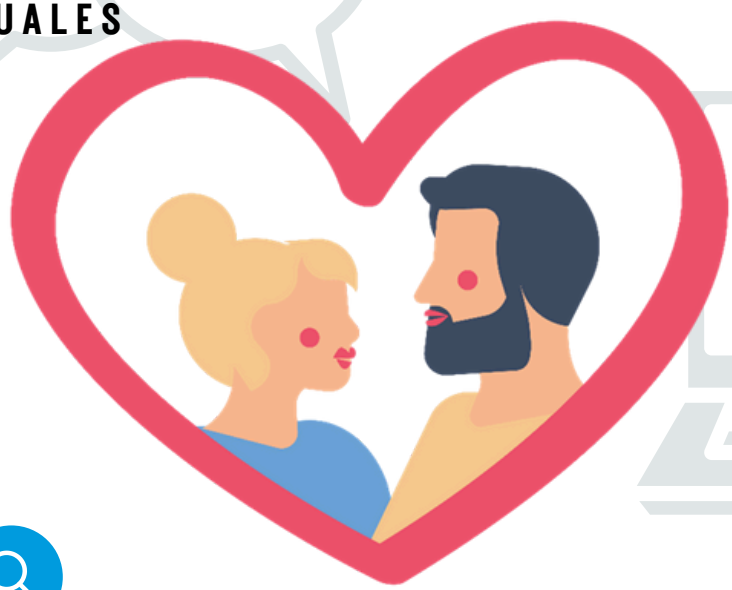
PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

¿Cómo se relacionan las emociones con el sexo?



PALABRAS CLAVE

comunicación abierta | conexión de pareja | relación

Comprender cómo están conectadas las emociones y el sexo es como descubrir los secretos de las grandes relaciones. De hecho, l**os sentimientos influyen en tus momentos románticos**. Cuando se trata de intimidad y amor, tener una actitud saludable sobre el sexo puede hacer que tu conexión con tu pareja sea aún más profunda. Una actitud saludable sobre el sexo no se trata solo de centrarse en el placer físico; También se trata de observar y priorizar cómo os sentís durante esos momentos íntimos.

La investigación muestra que cuando las personas están satisfechas con sus emociones y con su relación, esto conduce a un sexo que satisface tanto tus necesidades como las de tu pareja. ¿El resultado? **Una experiencia sexual positiva e increíble para ambas partes**.

Cofinanciado por la Unión Europea

Cofinanciado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura

Y al contrario también es cierto. Si alguien no se siente cómodo con sus emociones o con las emociones de la otra persona, y además tiene una tendencia a **evitar el apego** (que significa que no quiere formar lazos emocionales profundos porque le cuesta mostrar vulnerabilidad en las relaciones), es posible que se sienta más triste durante el sexo. Como si no viera el sexo como una forma de cuidar a su pareja. Por otro lado, aquellos con más ansiedad por el apego pueden sentir una mezcla de sensaciones buenas y no tan buenas durante el sexo, dependiendo de por qué lo estén haciendo. A diferencia de los que evitan el apego, las personas con **ansiedad por el apego** sienten un gran deseo de estar cerca debido al miedo al rechazo o al abandono.

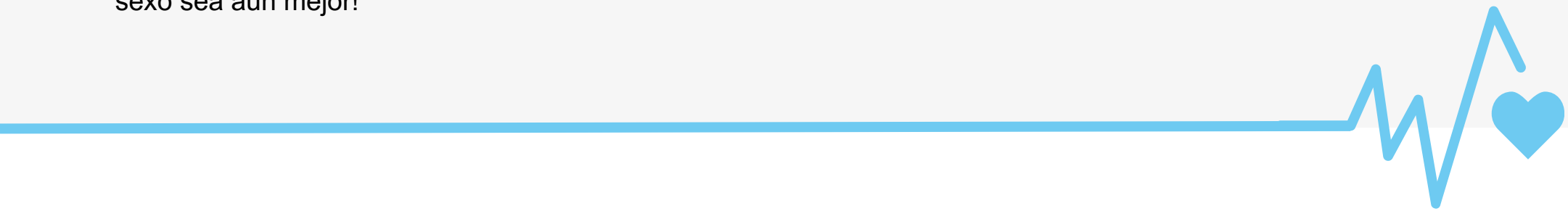
Todo el mundo tiene un apego específico; para saber más sobre ellos y cómo pueden influir en tus sentimientos sobre el sexo, échale un vistazo a nuestra infografía.

Cofinanciado por la Unión Europea

Cofinanciado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura

Sentir un poco de inseguridad acerca de tus emociones puede impedirte disfrutar plenamente del sexo. Si eliges tener relaciones sexuales porque necesitas que tu pareja te tranquilice o porque estás tratando de mantener cierta distancia, podría despertar sentimientos negativos en ambos miembros de la pareja.

Por eso es importante **hablar abiertamente sobre lo que ambas partes necesitáis emocionalmente** y por qué queréis tener relaciones sexuales. Construir confianza y comprensión ayuda a que tú y tu pareja hagáis que vuestros momentos románticos sean mucho más saludables y satisfactorios. ¡Entenderse mutuamente hace que el sexo sea aún mejor!



PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

ALEX

Cofinanciado por la Unión Europea

Cofinanciado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura