

Hablar de tus necesidades sexuales con tu pareja

Objetivo

Ayudarte a identificar las necesidades y deseos sexuales que se te dificulta comunicar a tu pareja, y aprender estrategias para hablar de ellos.

Lo que debes saber

Aunque el sexo y la sexualidad nos rodean en nuestra cultura, a muchas personas les sigue costando hablar de sus propias necesidades y deseos sexuales. Algunas personas todavía consideran tabú ser abierto y honesto sobre lo que le gusta, lo que no le gusta, lo que le excita y lo que le desmotiva. A muchas parejas les cuesta hablar de sexo abiertamente, quizás por la fantasía de que su pareja debería ser capaz de leer su mente y saber lo que les gusta. A muchas personas les preocupa que, si plantean la cuestión de querer más sexo, su pareja piense que son "demasiado sexuales" o agresivos. A otros les preocupa que, si dicen que les gustaría tener menos sexo, su pareja piense que no les quiere o que son poco atractivos.

Expresar con palabras las necesidades sexuales, los deseos, los miedos, las preocupaciones y las esperanzas puede ser un reto. Pero aprender a comunicarte honestamente con tu pareja puede mejorar enormemente su vida sexual juntos, tanto si llevan mucho tiempo juntos como si no. Esto no significa sentarse y hacerlo todo de una vez; es un diálogo que evoluciona y crece con el tiempo, con el objetivo de profundizar en su nivel de intimidad y placer mutuo.

En esta hoja de trabajo, primero identificarás tus necesidades y preocupaciones y luego aprenderás algunas estrategias para acercarte a tu pareja y tener una conversación sincera.

Qué hacer

Describe tu involucramiento sexual actual con tu pareja de la siguiente manera:

1. Frecuencia de la actividad sexual (enumera desde los abrazos cariñosos hasta hacer el amor), por ejemplo, besos diarios, relaciones sexuales semanales, etc.

2. Cuando mantienes relaciones sexuales con tu pareja, ¿quién suele iniciarlas? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Estás contento con ese patrón? Si no es así, ¿te gustaría que fuera diferente?

3. ¿Qué te gusta de tu relación sexual actual con tu pareja?

4. ¿Cuáles son sus tres principales preocupaciones sobre tu actual relación sexual con tu pareja?

5. ¿Cómo era su relación sexual antes de ahora (si llevan tiempo juntos)? ¿Qué ha cambiado, si es que ha cambiado algo? ¿Por qué?

6. ¿Has hablado alguna vez de tus necesidades sexuales con tu pareja? ¿Cómo es tu comunicación actual con tu pareja en general? Es decir, ¿se comunican abierta y honestamente sobre todos los aspectos de su relación o sólo sobre algunos? Describe.

7. ¿Qué tipo de actividad sexual te gustaría realizar con tu pareja que no realizas actualmente (por ejemplo, te gustaría dar y recibir sexo oral pero tu pareja no quiere; te gustaría probar el sexo "pervertido", pero tu pareja no quiere)? Se específico.

8. ¿Qué tipos de actividad sexual están prohibidos para ti, aunque tu pareja los desee?

9. ¿Qué otros aspectos de la comunicación con tu pareja sobre el sexo y la sexualidad, las necesidades y los deseos, son importantes para ti y no han sido abordados? Se específico.

Ahora que has identificado algunos de los temas que te preocupan, aquí tienes algunos consejos y estrategias para iniciar una nueva y sana conversación sobre el sexo:

- Programa un momento para hablar de sexo con tu pareja en un lugar "seguro", sin niños alrededor.
- No hables de sexo cuando estés cansado, hambriento, enfadado o distraído.
- No hables de sexo cuando estés en la cama o justo antes de acostarte; o justo antes, durante o después del sexo.
- Si tú eres quien inicia la conversación, comienza lentamente diciendo que te gustaría hablar de tu deseo de estar más cerca y de tener una vida íntima más satisfactoria.
- Aprende a utilizar los enunciados "yo" en tus comunicaciones y evita culparte. Es decir, en lugar de decir: "Siempre tienes prisa cuando hacemos el amor", prueba a decir: "Me encantaría ralentizar nuestro acto sexual para poder sentirme más cerca de ti", o "Me gusta que estés encima de mí; ¿podemos hacerlo más a menudo?" o "Me excitan mucho los juegos preliminares; ¿podemos hablar de cómo hacerlo más antes de hacer el amor?".

- Pregúntale a tu pareja qué le gusta, qué le satisface, qué le excita. Escucha con la mente abierta y no respondas a la defensiva.
- No intentes abarcarlo todo en una sola conversación. El mero hecho de abordar el tema puede suponer un reto para muchas parejas, así que tómatelo con calma y sé compasivo contigo mismo y con tu pareja si se trata de un área de comunicación difícil o desconocida.

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Cuáles son tus miedos y preocupaciones a la hora de iniciar una conversación sobre sexo con tu pareja?

2. ¿Qué te ayudaría a superar esas preocupaciones? ¿Hay alguien con quien puedas hablar primero: un amigo, un consejero espiritual, un terapeuta?

3. ¿Cuál es tu visión de cómo sería tu comunicación sobre el sexo en el futuro? ¿Qué paso estás dispuesto a dar hoy para lograr esa visión?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
