

[ideal](#)

PUBLICIDAD



Sensualidad, erotismo, fantasía y sobre todo, sexo con sentidos. Pasa, relájate y descubre los secretos más íntimos que más te pueden ayudar en tu vida sexual con tu pareja. Queremos que te diviertas, que descubras nuevos retos en tu vida sexual, y sobre todo tengas una vida plena de emociones fascinantes. Bienvenido al rincón ideal del sexo.

EXCITANTE

Buscar Buscar

10
JUL
2016

Cuando el sexo se estanca en la pareja

categorías: [Nosotras](#), [Nosotros](#)



La comunicación es la clave para resolver los problemas de pareja.

Los problemas en la cama a veces son el reflejo de otros conflictos en la relación o simplemente que necesitamos cosas **nuevas** y no sabemos pedirlos. La comunicación es la clave, pero nos dejamos llevar por el pudor y el tabú

Escrito por [Rocío R. Gavira](#) | Twitter: [@RocioRGavira](#)

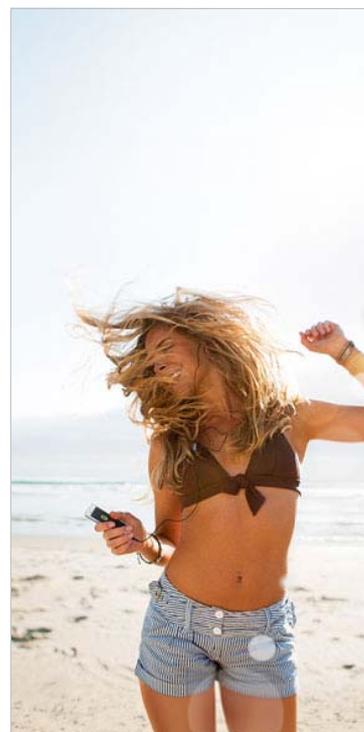
Si tienes un problema en la cama con tu pareja, ¿lo hablas con alguien? ¿O más bien te lo callas? Y lo más importante, ¿lo hablas con él o ella? Probablemente lo sufres en silencio, ¿cierto? Quizá sea fácil hablar con un amigo de las discusiones o roces normales que tienes con tu pareja, pero algo tan íntimo como que no funcionáis como antes en la cama, quizá, te parezca demasiado. Por eso, si tu vida sexual está estancada, asumes que va a ser así por los siglos de los siglos amén y no tiene solución. ¡Mec! Hay dos errores: uno, pensar que eso no va cambiar; y dos, si hablas con tus amigos descubrirás que no eres el único del planeta que ha pasado por esa fase (y este consejo te vale para casi todo en la vida, prueba).

Aunque no hay que generalizar, es cierto que la mayoría de las parejas que tienen una vida sexual plana (hay menos sexo que antes, vas directo al grano, no tienes ganas,...) suelen pensar en lo peor. Y si encima te da pudor hablar de ello, en ese intento de conversación se sucederán los silencios, la incomodidad, la risa nerviosa y algunas justificaciones que duelen en el alma. "Tendemos a pensar que el **cambio** es muy difícil y que si algo va mal, cambiarlo no es tarea sencilla y, ¿a quién le gusta lo difícil?", dice la [psicóloga Zoraida Rodríguez](#). Según su experiencia en consulta, el problema se puede deber a varias razones:

-**Solo falla la cama.** "Necesitamos cosas nuevas, no sabemos pedirlos, no nos comunicamos de forma correcta y no sabemos pedir lo que queremos,..."

-**Hay más problemas de fondo.** "Si algo va mal en la pareja, se puede reflejar en la cama. Por ejemplo, imaginemos una mujer que está resentida con su pareja porque

PUBLICIDAD



Sensualidad, erotismo, fantasía y sobre todo, sexo con sentidos. Pasa, relájate y descubre los secretos más íntimos que más te pueden ayudar en tu vida sexual con tu pareja. Queremos que te diviertas, que descubras nuevos retos en tu vida sexual, y sobre todo, que tengas una vida plena de emociones fascinantes. Bienvenido al rincón ideal del sexo.

ÚLTIMOS ARTÍCULOS

PUBLICIDAD



"El lubricante no solo sirve para las zonas íntimas"
abril 10, 2016



Relato erótico (XVIII): Sexo desconocido
febrero 28, 2016



Relato erótico (XVII): Un doble latido
enero 31, 2016



"Algunos consideran que por publicar fotos en lencería debo ser una chica fácil"
enero 10, 2016



El DIU, un método anticonceptivo de larga duración
diciembre 20, 2015

no se ocupa suficiente de los niños o un hombre lo está con su mujer porque no tienen sexo de forma tan frecuente como él quisiera y cuando la **busca** a veces le rechaza. Ese resentimiento va a pasar factura a la hora de mantener relaciones. Si hay enfados, desconfianza... probablemente va a ver un reflejo en la cama".

–Los problemas los tiene un miembro de la pareja. "Falta de **confianza**, estrés, pensamientos negativos e irracionales hacia uno mismo, el otro miembro de la pareja o la relación,..."

–"Nos dejamos llevar por los tabúes y la vergüenza".

Ojo, que el sexo no fluya ahora no implica que no lo haga en un futuro. Eso sí, tienes que estar dispuesto a buscar soluciones e implicarte en ellas, con los costes y el esfuerzo que eso conlleva. Por supuesto, "hay que trabajar ese pensamiento catastrófico de "si ya no **funciona**, no funcionará en el futuro". A las personas –explica Zoraida– nos encanta jugar con una bola de cristal imaginaria que nos dice lo que va a ocurrir, y casi siempre es catastrófico. Cambiar esa creencia y los esquemas rígidos que establecen reglas inmutables, del tipo "cuando algo falla en la pareja, ya no se puede arreglar", es fundamental".



Pero claro, también está ese miedo de sentarse uno frente al otro para tratar el tema. Si es tu pareja, se da por hecho que hay confianza, ¿por qué no hablar de ello? "A veces creemos que decirle a la pareja que no nos gusta algo de él o ella, puede ser visto como un ataque a su integridad. Que no me guste una parte de él o ella, no significa que no me gusten otras cosas; y si creemos firmemente que podemos aprender y cambiar, hablar de esto no tiene porqué ser malo", apunta la psicóloga.

La comunicación juega un papel importante y en las parejas no siempre existe una buena comunicación y cuando vas a decirle algo a tu pareja, o viceversa, saltas a la mínima o te pones a la defensiva antes de que termine la frase. Y eso, evidentemente, no ayuda nada.

También influyen en esto los estereotipos. "Si el hombre falla en la cama, parece que su hombría está en entredicho –continúa Zoraida–. Si lo hace la mujer, ¿para qué quedamos? Parece que se reduce nuestro papel a hacer las tareas del hogar y a madre abnegada. Si al hombre no le satisfacemos en la cama, dejamos de ser mujeres con el riesgo infundado de que va a buscar fuera lo que no tiene dentro de la pareja".

Cómo afrontar la situación

La psicóloga Zoraida Rodríguez ofrece estas pautas para aquellos que quieran poner remedio al estancamiento de su vida sexual en pareja:

–"Lo primero es revisar si hay algún problema en la relación que dificulte la comunicación. Si lo hay, deben trabajarlo con un terapeuta. Detectará qué errores se

LO QUE SE COMENTA

Giordano en El coitocentrismo: la obsesión por meterla

Iautaro en El coitocentrismo: la obsesión por meterla

Rocío R. Gavira en "Ven aquí" para una increíble estimulación del Punto G

Nicandro en El poder de las tetas (II)

Noemi en El erotismo de 'Pop Porn' cobra vida con El Bute

ARCHIVOS

Archivos

Elegir mes

ETIQUETAS

adicción amor anal anticonceptivos asexual besos clítoris consulta deseo discapacidad diversidad funcional erótico excitación eyaculación granada habitaciones hacer heterosexual hombre hombres homosexual Internet juguetes masturbación mujer oral orgasmo pareja pechos pene placer porno pornografía preservativo punto T relato relato erótico

SEXO sexo oral sexual sexuales sexualidad sexólogo tetas trío

comenten y les dará herramientas para solucionarlo.

-Toca revisar si hay otros problemas de fondo en la pareja o incluso de forma individual.

-Solucionado esto, podemos estar listos para poner encima de la mesa el problema y, si hay verdadera predisposición, buscar orientación en la cama. A veces queremos empezar la casa por el tejado. Para hacer que las cosas funcionen de nuevo en la cama hay que seguir unos pasos: dar marcha atrás, volver solo a los besos, disfrutar de ese contacto que me pone la piel de gallina... Con el paso del tiempo el sexo se suele volver muy genital y a la hora de hacerlo, solo vamos a lo que vamos. El comienzo y las bases de una relación no se han de descuidar”.

Hay una cita que dice así: “La práctica hace al experto”. El sexo sublime no surge de la nada, hay que currárselo. Todas las parejas tienen potencial para disfrutar de un buen sexo. Para alcanzar ese punto hace falta dejar la vergüenza a un lado y que el silencio sea conversación. Nada impide que lo que no acaba de funcionar hoy, funcione más adelante. Hay que esforzarse y enseñaros mutuamente lo que necesitáis el uno del otro.

Anímate a compartir tu experiencia sexual, la que más te haya marcado en tu vida. Solo tienes que escribir a: rociogavira@gmail.com. En el asunto pon “Relato erótico”. Y tranquilo por tu privacidad, se publicará bajo otro nombre. Pincha aquí para ver la sección de relatos.

Twitter

Me gusta

25



4

pareja, relación sexual, sexo, tabú

0 comentarios

« “El lubricante no solo sirve para las zonas íntimas”

Deja una respuesta

Comentario

Nombre*

Email*

Website

Comentario