

INFORMACIÓN COMUNICACIÓN DE PAREJA

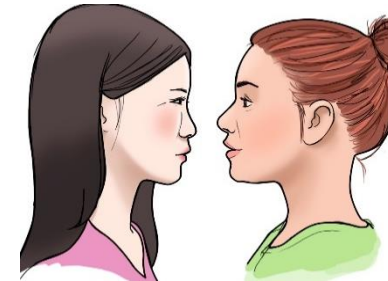
GRUPO GESS AEEM | 2023 |

Comunicarse con la pareja es un componente esencial de la actividad sexual y la intimidad. Ser abiertos y honestos puede conducir a una mayor comodidad y satisfacción sexual.

Las tres claves para la mejoría en la comunicación sexual son, ser Claros, Positivos y Atentos.

La comunicación es un proceso continuo que incluye aprender y comprender los límites, necesidades, preferencias y deseos del otro.

La comunicación es un recurso esencial que facilita la resolución de las dificultades, que aclara y mejora la comprensión de las necesidades, deseos o expectativas de la pareja.



Beneficios

- Intimidad y confianza
- Autoconocimiento
- Conocer deseos y gustos del otro
- Respeto
- Mejoría de la autoestima
- Relaciones más placenteras

**La BASE de una buena comunicación:
CONFIANZA Y SEGURIDAD**

Consentimiento

El primer paso para una comunicación sexual efectiva es un proceso claro de consentimiento.

Aunque la comunicación simple sobre el consentimiento es importante, el proceso de comunicación sobre la actividad sexual es mucho más que decir "sí" o "no". Se trata de ayudarse mutuamente a comprender en detalle los deseos, necesidades y anhelos de la otra persona. Por ejemplo, se podría comunicar si los juegos previos son un componente importante de las actividades sexuales o si existe un deseo por los juguetes sexuales y, de ser así, cuáles.

También puede decidir compartir sus fantasías sexuales si ambos se sienten cómodos haciéndolo.



¿La comunicación sexual es solo Verbal?

La comunicación sexual no siempre tiene que ser verbal.

El lenguaje corporal también es un aspecto importante de la comunicación y se puede representar con los ojos, las manos, la boca, la expresión facial y el cuerpo.

Puede usar sus palabras para transmitir sus deseos sexuales, como "toca aquí", "toca allá", "más fuerte", "más suave", "más", "menos", "más rápido" y "más lento". Todas estas palabras se pueden usar para describir de manera rápida y eficiente lo que desea, pero esto también puede generar malentendidos, como si la palabra "más rápido" se malinterprete como "más difícil". Aquí es donde es extremadamente importante comunicarse con claridad, para poder disfrutar de una experiencia positiva al participar en la actividad sexual.

La comunicación también puede ser no verbal durante la actividad sexual. Por ejemplo, al mover la mano de su pareja exactamente donde quiere que la toque, o ajustar su ritmo, tono y fuerza de movimiento y contacto.

La combinación de comunicación no verbal y verbal puede aumentar el deseo y el placer

MITOS

- La sexualidad debe surgir espontáneamente
- Si dos personas se conocen bien saben cómo satisfacerse
- Las preferencias sexuales no cambian con el tiempo
- La satisfacción va relacionada con que ambos lleguen al orgasmo



Escucha activa

Escuchar puede ser difícil, ya que muchos de nosotros tendemos a comenzar a pensar en nuestra respuesta mientras la otra persona todavía está hablando, en lugar de realmente "escuchar" a la persona y lo que está diciendo. Para escuchar genuinamente a tu pareja, debes concentrarte en lo que dice y escuchar de verdad.

También puede ser útil hacer preguntas de seguimiento para averiguar exactamente qué está tratando de decir tu pareja. Algunos ejemplos son "Entonces, lo que te escucho decir es..." "Parece que esto te hizo sentir como..." "Así que la próxima vez, para evitar ese sentimiento, podemos intentar..."

La comunicación ayuda en la elaboración de acuerdos y fomenta las soluciones

Positividad

Una parte vital de la comunicación sexual es recordar ser positivo y paciente y evitar centrarse demasiado en la crítica o la frustración. Hablar de actividad sexual puede ser extremadamente incómodo para muchas personas, pero como se indicó anteriormente, la comunicación es importante para garantizar que ambas personas tengan la información necesaria para participar en una actividad sexual consensuada.



Barreras comunicativas

- Órdenes, advertencias y amenazas
- Sermones moralizantes
- Falta de respeto, crítica y burla
- Tomar papel de juez o adivinador
- Interrupciones de otras personas
- No seleccionar el lugar y momento adecuado
- Temor al rechazo
- Asumir papel de espectador o actitud pasiva
- La ira, el mal humor, la hostilidad y los insultos

Conclusión

Si nos permitimos conocernos, seremos capaces de comunicarnos abiertamente con nuestra pareja, indicándole lo que nos gusta o no, mejorando nuestra satisfacción sexual.

Autoría: Manuel Sánchez-Prieto, Luisa Esther Gutiérrez García

Con la colaboración del grupo GESS AEEM

