

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

5 consejos para profundizar las relaciones íntimas con tu pareja

El Ciudadano · 28 de septiembre de 2015



Cuando piensas en tener relaciones íntimas, ¿realmente es en la intimidad lo primero que te viene en mente? ¿Crees que tener intimidad es un lugar para sentirse verdaderamente visto, amado y libre de expresar plenamente?



Si tu respuesta es “no”, a cualquiera de estas preguntas, no estás solo. Para la mayoría de la gente (honesta), la respuesta es un rotundo “no”.

Pero ¿por qué? Sobre todo teniendo en cuenta que la sexualidad expresada, es básicamente, por definición, una de las expresiones más puras de la intimidad. Sin embargo, hay una enorme brecha entre lo que la mayoría de la gente realmente anhela en las **relaciones íntimas** y lo que realmente experimentan en sus vidas día a día.

Debido a esta brecha, se crea una gran cantidad de sufrimiento, decepción, resentimiento y otras emociones desagradables.

5 consejos para profundizar las relaciones íntimas con tu pareja

Estos son cinco consejos que te ayudarán a profundizar tu experiencia en la intimidad. Con estas claves esenciales en mente, puedes comenzar a centrarte en radicalmente aclarar tus deseos cuando se trata de expresar con tu pareja la sexualidad y la intimidad. Entrar en contacto con tus expectativas y las de tu pareja, puede comenzar a hacer de las *relaciones íntimas*, una práctica real que verdaderamente prioriza el arte de la intimidad.

1. Reconoce la importancia de cultivar una amistad íntima con tu pareja

Muchas personas que quieren sentirse profundamente conectadas durante las relaciones íntimas tienden a centrarse demasiado en la técnica – los detalles mientras transcurre el acto en sí. Sin embargo, **la calidad de la relación con tu pareja es mucho más importante para sentir una intensa intimidad en el dormitorio.**

La conexión [emocional](#), la confianza mutua y un sentido de seguridad dentro de la relación, básicamente pueden ser considerados como un requisito previo para el cumplimiento de sus deseos íntimos. La intimidad también requiere la aceptación, la comprensión y, por supuesto, la atracción física. En última instancia, es la sensación de estar en casa con alguien que anhelamos tanto, y que hace que el acto sea tan placentero.

Una de las maneras más infravaloradas para aumentar la confianza y sacar el miedo en tu relación (que impide la intimidad durante las relaciones), es trabajar realmente en el desarrollo de una amistad sólida y siempre en evolución [con tu pareja](#). **Cuando tu relación está un espacio seguro para compartir, ser y expresarse sin ser juzgada, tu capacidad de ofrecer más y entregarte sin reservas en el dormitorio aumenta en gran medida.**

2. Conecta profundamente con tu propio cuerpo

Los factores de [estrés y ansiedad](#) de la vida cotidiana – desde el trabajo, la limpieza de la casa, hacer la cena, pagar las facturas – nos mantiene a la mayor parte de nosotros, en rutinas de cuidado personal exhaustivas. Un resultado de esto es que la mayoría de nosotros dedicamos una cantidad mínima de tiempo para explorar, abrazar y disfrutar de nuestros propios cuerpos.

Desafortunadamente, estos efectos del estrés deterioran nuestra vida sexual. Cuando no hemos desarrollado una relación cómoda e íntima con nosotros mismos, es casi imposible cultivar una relación íntima cómoda con otra persona.

Cuando se crea el espacio para sentir, explorar y amar a tu propio cuerpo, somos más capaces de comunicar lo que queremos, lo que anhelamos y lo que nos hace sentir plenos.

3. Habla

Una de las razones más comunes donde se empieza a sentir la rutina, y mucho menos apasionamiento, es a través de la falta de [comunicación](#). Esto es esencial de tener en cuenta a la hora de la intimidad en el dormitorio, y también fuera de la [habitación](#). Pregúntate: ¿Estoy

expresando mi auténtica verdad en mi relación? o ¿me estoy escondiendo de mi misma, y con mi pareja, con el fin de mantener la paz?

Puede parecer que estás exagerando si quieres expresar lo molesta que te sentiste cuando tu pareja miró a tu amiga con ojos coquetos. Puede parecer innecesario expresar lo decepcionada que estabas cuando tu pareja realmente no reconoció tu esfuerzo en la planificación de la cita perfecta. Pero piensa en ello de esta manera: cuando se suprime el dolor en un momento, no desaparece; volverá de nuevo en otra forma.

Una de las maneras en que esto ocurre es a través de la intimidad suprimida – emocional, sexual y más allá. **Cuanto más se pueda practicar acortar el tiempo que te tardas entre sentir dolor y dejar que la otra persona sepa, menor será la probabilidad de desarrollar resentimiento.** Menos resentimiento y otras negatividades, significa una mayor disposición de dar y recibir de otras maneras, sobre todo cuando se trata de la intimidad. Así que, ¡a hablar!

4. Disfruta de tu luz, tu oscuridad y los claroscuros entre tanto

Muchas parejas caen en la trampa de la monotonía en la intimidad con el tiempo. Como era de esperar, esta monotonía a menudo coexiste con una sensación de seguridad – y sentirte seguro con tu pareja es una buena cosa. Sin embargo, **la ampliación de la gama de expresividad puede ser una puerta de entrada a la conexión espiritual más profunda entre dos seres humanos, y que a menudo implica pisar un poco fuera de la zona de seguridad** (en una variedad de formas).

Dando un paso fuera de la zona de seguridad, y aceptando tus partes “oscuras” puede ser exactamente lo que tú y la relación necesitan para sentir mayor intimidad. En el dormitorio, esto podría tomar la forma de permitir que tu pareja te lleve con más fuerza y seguridad de que está teniendo a alguien genuino o para que expreses un grado más profundo de hambre, sensualidad, vulnerabilidad y apertura en tus deseos, con libertad.

Si te permites explorar tus fantasías sin vergüenza y entregándote más plenamente en tus deseos más profundos, puedes proactivamente añadir un tipo diferente de experiencia profunda a todo lo que alguna vez has sentido.

5. La entrega de los resultados

Gran parte de la desconexión que surge durante la intimidad, puede ser por una presión por lograr algo. Ya sea llegar al punto máximo en la relación íntima, o que estás tratando de lucir de cierta manera o ser percibido como un amante dotado, eso distrae de la santidad y la belleza del momento presente.

¿Qué tal si toda esta experiencia era para experimentar a tu compañero – en el momento – y ofrecer algo profundamente tuyo para él o ella? Si no te sientes presionado de marcar un hito durante la intimidad, ¿qué tan profundo podrías soltarte, disfrutar y entregarte a tu pareja?

Cuando somos capaces de usar la sexualidad como una expresión de amor, servicio y presencia, abrimos la puerta a experimentarla como una experiencia espiritual, también.

La mayoría de los seres humanos van a utilizar la intimidad como una manera de experimentar liberación o sentir placer; pocos tendrán el coraje para realmente entrar en el corazón de alguien. Pero aquellos que tienen a la valentía de hacerlo, tendrán una profundidad satisfactoria en la vida diferente a todo lo que podrían haber imaginado.

Investigación y redacción de **Vida Lúcida**

Imagen de [shutterstock](#)

Fuente: El Ciudadano