

Los miedos más comunes de las mujeres en el sexo

El Ciudadano · 2 de noviembre de 2015



 Los miedos más comunes de las mujeres en el sexo

Algunas chicas cuando comparten íntimamente con su pareja (independientemente si se conocen de hace mucho, si tienen poco tiempo y la relación está en período de construcción o si se trata de un encuentro recreativo), pueden tener una serie de pensamientos intrusivos al momento de la relación

sexual capaces de impedir (o alterar al menos) el disfrute, mermando las ganas de practicar posiciones sexuales, o incluso ejecutando algunas que poco se parezca a sus características personales por querer dar la impresión de ser una experimentada amante.

1.- Algunos fantasmas que aparecen en la cama. El más común es no ser suficientemente “bella”. Los estereotipos de belleza no siempre les gustan a todas las personas, si no entras en ciertos patrones, no significa que no seas atractiva o que no te deseen. Si tu pareja está contigo en ese momento es porque se siente a gusto y muy probablemente ni note las “imperfecciones” que tanto te agobian. Concéntrate en las partes del cuerpo que se pueden destacar más que otras. En esos momentos conviene “sentir y no pensar” y entregarse al disfrute.

2.- Temor a no satisfacer sexualmente a la pareja. Muchas mujeres piensan aún que son responsables del placer de la otra persona y que para lograrlo deben realizar posiciones acrobáticas, adoptar actitudes de mujer fatal u otras ideas equivocadas de lo que significa ser buena amante. Esto podría darle paso a la culpa o a la ansiedad. Mejor comunicarse abiertamente con la pareja sobre los deseos, necesidades, fantasías sexuales y permitir que busque su propio placer teniéndote como cómplice.

3.- No sentir orgasmos. Tiene que ver con lo anterior: Si existe una preocupación excesiva por el placer de la pareja, difícilmente se logrará placer individual. Socialmente, las mujeres tenemos rol de cuidadoras y constantemente estamos preocupadas por el otro, por su bienestar, por su felicidad.. y hasta por su satisfacción, olvidando y hasta anulando el propio deseo. En el sexo, conviene ser a ratos un poco egoísta y buscar las formas de obtener orgasmos. Claro está, compartiendo con la pareja también.

4.- No tener el control. Tu pareja puede ser tan creativo como quiera y puede tocar, acariciar, besar y hasta oler zonas que te sorprendan. Si lo que hace es de tu

agrado, disfruta, descontrólate, ¡no pasa nada!. Si te resulta incómodo, recuerda que tienes derecho a interrumpir y a decir que no.

5.- Miedo a la infidelidad. Sospechar que tu pareja tiene otra relación o que fantasea con otra persona y llevar esos pensamientos a la cama, seguro te impedirá ser libre. Una vez más el tema de la comunicación es vital para resolver conflictos y disfrutar sin perturbaciones. También evaluar si continuar en la relación o no.

Fortalecer la autoestima sexual, estar orgullosa del propio cuerpo, concientizar que la capacidad erótica es infinita y que tienes derecho a disfrutar del sexo sin culpas, son claves para alejar estos fantasmas de tu cama.

Vía: <http://mx.emedemujer.com>

Fuente: El Ciudadano