



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Parejas

Hoja de Consejos # 5: Hablando Sobre Su Relación Sexual

Hablar de sexo puede ser difícil, incluso en el contexto de una relación íntima. Sin embargo, la comunicación positiva y abierta es un ingrediente importante para una relación sexual mutuamente satisfactoria. Esta hoja de consejos ofrece sugerencias para mejorar la comunicación sobre la sexualidad dentro de su relación.

1. **Trate de hablar sobre sexo.** La gente puede tener niveles muy diferentes de comodidad al hablar abiertamente sobre el sexo. Entre usted y su pareja, uno de ustedes puede estar muy cómodo hablando de su relación sexual, mientras que el otro puede estar muy incómodo hablando de cualquier cosa relacionada con el sexo. Pase tiempo hablando con su pareja sobre qué temas relacionados con el sexo son más o menos cómodos, así tanto cómo pueden trabajar juntos para poder discutir los temas que son menos cómodos de una manera segura y respetuosa para ambos.
2. **Mantenga una conversación en continuación sobre el sexo con su pareja.** Trate de no ponerse en una situación en la que la única vez que habla de sexo con su pareja es cuando existe un problema. Esto puede llevar a sentir que su relación sexual es totalmente mala. En su lugar, celebre las fortalezas de su relación sexual y mantenga un diálogo continuo para que pueda hablar con su pareja sobre el sexo cuando las cosas van bien y cuando no lo son.
3. **Cuando haga peticiones de su pareja, sea claro y específico, y haga una solicitud a la vez.** Si usted tiene una solicitud de su pareja para probar algo sexualmente diferente, identifique el cambio que usted espera que haga. Encuentre un momento en que usted y su pareja pueden hablar con distracciones mínimas y cuando hay suficiente tiempo para hablar sin sentirse apurados. Una vez que haya hecho su solicitud, pregunte si su pareja lo entiende. Trate de no abrumar a su pareja esperando que haga demasiados cambios significativos a la vez, y recuerde que es más fácil hacer un pequeño cambio a la vez.
4. **Cuando su pareja le solicita peticiones, escuche atentamente.** Escuche a su pareja, y asegúrese de que entiende su solicitud. Esté abierto a las solicitudes de su pareja y considérelas cuidadosamente. Sin embargo, sea honesto sobre lo que usted hará o no hará. Ninguno de ustedes debería ser presionado para hacer algo sexualmente que no quieren hacer. Una relación sexual satisfactoria es tanto acerca de establecer límites y de explorar nuevas posibilidades.

5. **Tome el tiempo para conocerse a sí mismo, a su pareja y a su relación.** Junto con su pareja, trabaje para definir el tipo de relación sexual que usted desea. Su relación sexual puede ser un aspecto satisfactorio de su relación. Por otro lado, el sexo es una fuente común de argumentos y angustias para muchas parejas. Su relación se fortalecerá reflexionando sobre sus propias actitudes y preferencias relacionadas con la sexualidad, aprendiendo acerca de las opiniones de su pareja y creando una relación sexual mutuamente satisfactoria.