

¿CÓMO MEJORAR LA SATISFACCIÓN SEXUAL FEMENINA?

En estos tiempos ya son pocas las mujeres que silencian ante la insatisfacción sexual. Hoy la autoexploración, dedicarse tiempo a sí misma, la asertividad y la creatividad son algunas de las claves para caminar hacia dicha satisfacción, una de las cuestiones que figura con mayor frecuencia en las consultas a los especialistas.

Existen ciertas claves que pueden ayudar a mejorar, en el día a día, las experiencias sexuales...

1. Dedicarse tiempo. Las rutinas cada día son más estresantes y esto hace que muchas mujeres no tengan tiempo para sí mismas: para cuidarse, para mimarse y dejar de lado las preocupaciones. Por tanto,

la primera máxima es buscar tiempo para sí misma a lo largo del día.

2. Autoconocimiento. Hay que conocerse a sí misma. Sin embargo, la autoexploración sigue siendo un cliché para algunas mujeres. Conocerse bien le permitirá guiar a la pareja y mejorar la satisfacción.

3. Dejarse llevar. La mayoría de las mujeres viven atrapadas en sus pensamientos, en sus preocupaciones o en sus miedos. Para mejorar la sexualidad es importante que "ese tiempo" que dedican a sí mismas esté marcado positivamente por las sensaciones, dejándose llevar, relajando la mente o enfatizando en sus fantasías.

4. Ser creativas. Generalmente son



creativas en sus trabajos o en sus hobbies. ¿Por qué no incentivar esta faceta en sus fantasías?

5. Mens Sana in... "El orgasmo se produce entre las orejas", aseguran los expertos que, con esta frase, ejemplifica que el cerebro es el mayor órgano sexual. De él dependerán las respuestas que se produzcan en el cuerpo, por tanto, deben prestar atención a sus respuestas e intentar estar concentradas en sus momentos íntimos.

6. Corpore Sano. ¿Sabías que tenemos nada más y nada menos que dos metros cuadrados de piel para experimentar sensaciones? Cosquillas, caricias, masajes... un sinfín de maneras que nos ayudarán a aprender de las sensaciones que nos produzcan.

7. Autoestima. Es uno de los puntos más importantes para tener una vida sexual satisfactoria. La aceptación es la base y debemos pensar que, aunque no tengamos un cuerpo perfecto, según los estándares

actuales, es nuestro cuerpo y debemos quererlo y disfrutar del placer que nos aporta. Es importante que sepamos que "no existe la mujer perfecta", sino mujeres que se quieren, que se aceptan y por tanto se respetan. La autoestima es el respeto hacia uno mismo.

8. Asertividad. La química y la conexión con la pareja son igual de importantes que la asertividad: decir no cuando algo no nos gusta o no nos apetece, saber pedir lo que queremos, lo que nos gusta... Se trata de defender tu parcela de placer e intimidad sin pisotear la de su pareja. Para que en una negociación todas las partes puedan verse beneficiadas, especialmente a largo plazo, es imprescindible ser asertivos.

9. Hacer ejercicio. Suena a "perder peso" pero nada de eso. El ejercicio nos ayuda a liberar endorfinas que el cerebro "entiende" como una recompensa. Por tanto, el ejercicio nos ayuda a ser más felices y a sentirnos más atractivos y ambas contribuyen a mejorar nuestra satisfacción sexual.