

Serie: Como transformar a la pareja

Amantes o Amigos

Una relación es siempre una obra de arte inconclusa que hay que ir moldeando o retocando una y otra vez. En el caso de la pareja, además, la calidad final de la obra no depende del trabajo de un artista, sino de dos, lo que obliga a ambos a lograr unos niveles de compenetración superiores.



V PARTE

RECOPIACIÓN: XINIA ROJAS

xrojas@diarioextra.com

CONOCE TU CUERPO

No puedes esperar a que sea tu pareja quien adivine cuáles son las partes de tu cuerpo más sensibles y cómo te gustaría ser estimulado. Descúbrelo tú mediante el autoerotismo y comunícaselo luego a tu pareja. Es importante hablar de ello para evitar la tendencia que todos tenemos a hacer al otro lo que nos gustaría que nos hicieran a nosotros. Puede que tu pareja tenga otras preferencias, quizás odia que le toques los pies o que le acaricies el cuero cabelludo...

La masturbación ha sido considerada durante mucho tiempo como la "hermana pobre" de la sexualidad, algo así como un "consuelo" para aquella persona que no dispone de una pareja. Su práctica, sin embargo, puede aportar mucha riqueza y variedad a la relación sexual, además de ser un ejercicio muy saludable. Representa un inmejorable y práctico recurso cuando los niveles de deseo

a llegar al orgasmo sin implicarse con su propio placer... Sin embargo, el autoerotismo sólo constituye un problema cuando es vivido con culpabilidad o frustración. Prácticalo como quien se "regala" con una excelente cena estando solo, pero sin estropearla pensando "qué triste es comer solo", "qué desgraciado soy por no tener nadie con quien comer" o cosas por el estilo.

FANTASÍAS ERÓTICAS

Se hable o no de ello, hombres y mujeres tenemos fantasías sexuales cuando hacemos el amor. Unas pueden surgir espontáneamente y otras pueden ser provocadas deliberadamente para aumentar nuestra excitación o el atractivo de nuestra pareja.

Compartirlas constituye una muestra de confianza y puede ayudarnos a enriquecer nuestra vida sexual además de resultar muy estimulante.

Siempre que se dé la coincidencia de que ninguno de los dos experimentéis sentimientos desagradables, podéis animaros a escenificar las fantasías del otro, a vestiros de una determinada ma-

placer con la propia pareja depende, en gran medida, del buen hacer de nuestros sentidos. Cuanto más nos abramos a las sensaciones que éstos nos transmiten, más intensa puede llegar a ser nuestra vida sensual y sexual. No dejes que el ritmo trepidante de nuestro sistema de vida apague tus sentidos. No es necesario que detengas tu actividad, pero sí es bueno aquietar un poco tu mente. Trata de seguir haciendo lo que haces pero poniendo la máxima atención en ello. ¿Estás cocinando?, detente a observar las increíbles formas fractales de los alimentos, espirales, ramificaciones, estrellas... Escucha el ruido de los vegetales al ser cortados, observa el movimiento del puré al iniciar el hervor... Déjate embriagar por los aromas. ¿Paseas? Basta con acoplar tu respiración a los pasos. Observa el movimiento de todo tu cuerpo, los pies, las piernas, los brazos... Si puedes, practica alguna disciplina que te ayude a tomar consciencia de tu cuerpo y a poner en forma tus sentidos: Yoga, Tai chi, Masaje, Danza...

ÁBRETE A TUS EMOCIONES

"Saber razonar y demostrar mucha paciencia nos ayudará a lograr una excelente comunicación"

