



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

La Sexualidad Resucitada

Enrique Lama (Rey Perlam)

Encuentra todo lo que necesitas saber para vivir plenamente tu sexualidad en
<http://www.enplenitud.com/V2areas.ASP?areaid=14>

LA SEXUALIDAD RESUCITADA

ENRIQUE LAMA (= REY PERLAM)

Indice:

[¿Enfriarse o calentarse?](#)

[¿Y cuando no están de acuerdo?](#)

[¿El sexo es el coito?](#)

[Algunas trabas que colocamos](#)

[El mal uso de la sexualidad](#)

[Hasta las peleas pueden ayudar](#)

[¿Y si uno quiere y el otro no?](#)

[Ampliando los criterios](#)

[La sexualidad creativa](#)

[Superando detalles molestos](#)

[Aprendiendo a mejorar](#)

[¿Por qué el matrimonio enfría la sexualidad de pareja?](#)

[Otros mitos tontos](#)

[Aprender a pensar sexualmente](#)

[Creciendo sexualmente](#)

[Un trato inteligente](#)

[Juegos sexuales que divierten](#)

[Saber hablar, saber pedir](#)

[Un picnic en la cama](#)

[Ciertos mitos y tabúes](#)

[Dando sorpresas sexuales](#)

[¿Qué decirse en la cama?](#)

INTRODUCCIÓN

¿Por qué se habla tanto de SEXO y, sin embargo, es un motivo de innumerables sufrimientos, ansiedades y frustraciones en todos los ámbitos y culturas a través del Mundo? ¿Por qué la Gente se Casa ilusionada, o se junta en parejas para convivir con más libertad sexual, pero muchos terminan amargados o defraudados por ello? ¿Se puede encontrar alguna pauta que nos orientes sobre este tema?

Habiendo tantos Libros Profesionales ¿Cuál es la razón por la que muchos millones de Personas se sienten desmoralizados de no alcanzar la dicha en el ámbito sexual de pareja? ¿Somos un fracaso en esta materia? ¿Siempre será así y debemos

resignarnos?

En la presente obra TU encontrarás ciertas pautas que te ayudará a comprender, realmente, los motivos por los cuales la mayoría de las Personas sufren, o dejan de gozar, en este ámbito. Aunque no pretende ser un MASTER en la materia, te darás cuenta que te ayudará a superar TUS conflictos, a aclarar TUS dudas, evitar los tabúes y los mitos que rodean el tema sexual. En otras palabras: a ser más feliz en TU sexualidad, junto a TU Cónyuge o Pareja.

Si deseas más información al final de este libro se alistan varios libro que te puedo recomendar con confianza y que ampliarán TUS conocimientos ampliamente, para que no sigas cometiendo los errores por ignorancia o torpeza, que has podido ejecutar por todo este tiempo.

Te deseo todo el éxito del mundo y muchas Bendiciones de nuestro AMOROSO CREADOR, que inventó la sexualidad para que la podamos disfrutar, porque es un regalo Divino para nosotros.

A) ¿ENFRIARSE o CALENTARSE?

EL MATRIMONIO PUEDE ENFRIARNOS SEXUALMENTE, ya que proporciona coartadas, excusas, distracciones y tensiones que impiden disfrutar de una excelente Sexualidad. O puede HACERLO MEJOR, MÁS PLACENTERO, más excitante, que cualquier otra relación de Pareja. Es cuestión de elección personal de ambos. Para ello es cosa de conocernos por dentro e interesarse en conocer a la Pareja.

Los hábitos y las rutinas MATAN LA SEXUALIDAD, produce ABURRIMIENTO y HASTÍO. Esto es completamente contradictorio con la intención del CREADOR, ya que ÉL hizo que sea PLACENTERO para nuestro Deleite y no un motivo de frustraciones, ansiedades y constantes amarguras, como nos enseña la triste realidad.

El MATRIMONIO es el mejor estado para VIVIR EL SEXO A PLENITUD, ya que permite más seguridad psicológica, más posibilidades de conocerse

mutuamente, mayor compromiso de respetarse entre ambos y acompañarse por más tiempo que en la unión de Parejas Convivientes o de una Aventura esporádica.

Se piensa que la actividad sexual debe mantenerse dentro de ciertos esquemas y reglamentos, con comportamientos adecuados. Y como muchas Personas sufren de ansiedades al enfrentarse a las relaciones sexuales con su Pareja, entonces evitan las frustraciones y las angustias empleando el camino más fácil: EVITAR EL SEXO.

Muchas Personas viven en pleno embotamiento sexual por temor a EXCITARSE en un momento inesperado. Sobre todo EN NUESTRO PROPIO HOGAR, ya que allí vivimos nuestras Tensiones, responsabilidades, desconcierto y conflictos más perturbadores. Así transformamos NUESTRO HOGAR en el LUGAR MENOS SEXUAL DEL MUNDO.

Y el DORMITORIO ES PEOR: allí peleamos, nos acostamos para descansar (o nos desvelamos con nuestros problemas) y para soñar con nuestras secretas fantasías de cualquier índole (que no se las contaríamos a nadie en el mundo).

Pero nunca olvides que el Matrimonio es la mejor solución posible para GOZAR DE LAS RELACIONES SEXUALES, siempre que lo podamos experimentar en forma consciente y desarrollar, con nuestra Pareja, el Espíritu de Confianza, de disfrute y de aventura; haciendo juntos JUEGOS y EJERCICIOS SEXUALES para el beneficio de ambos.

Es un error si consideras que el Sexo es algo SUCIO MADURO, apenas permitido para los casados; ni colocarlo como lo último en la actividad Matrimonial, solo cuando queda tiempo libre, cuando los niños están dormidos y siempre que no estés: Cansado (a) o Enfermo (a). ¡NO!, no es una sobra o un tal vez en otra oportunidad, o cuando tenga otro ánimo.

B) ¿Y CUANDO NO ESTÁN DE ACUERDO?

Te has dado cuenta que en muchas Parejas hay discrepancias en lo sexual, ya que a veces UNO DE ELLOS TIENE DESEOS y EL OTRO NO. Incluso hay Personas que esperan sentir UN ÁNIMO ESPECIAL para tener Ganas. Y hasta se desligan de la ansiedad que les produce imaginar una relación sexual sencillamente no pensando en ello. Así renuncian a sentir placer porque no siempre obtienen SATISFACCIÓN PERSONAL o BIENESTAR ESPIRITUAL AL HACERLO.

TU conoces a más de alguien que espera TENER UN MOMENTO DE INSPIRACIÓN para estar con ánimo especial, antes de decidirse a tener sexo. Incluso, a veces, puede pasar mucho tiempo para sentirse así. Hay Personas que han estado muchas semanas, e incluso meses, esperando ese momento tan especial y nada, NO LLEGA.

Hay Personas que necesitan tener relaciones sexuales para sentirse bien y hasta para dormir excelentes; pero cuando son rechazados (as) muchas veces, les queda un RESENTIMIENTO y MIEDO A LA NEGACIÓN del Cónyuge. Con el tiempo, y después de reiterados rechazos, les produce un sentimiento constante de AMARGURA y terminan con Apatía Sexual hacia su Pareja. Así evitan más rechazos y más amarguras, o aprovechan una AVENTURA EXTRAMARITAL, lo que suele ser peor para la relación entre ambos (por el dolor que causa la infidelidad).

C) ¿EL SEXO ES EL COITO?

El sexo es una REALIDAD NATURAL, tanto FÍSICA, como EMOCIONAL, PSICOLÓGICA y ESPIRITUAL. La Vida, sin esa relación regular y sin comunicación entre la Pareja puede ser muy pobre. El nivel más básico para nosotros son las CARICIAS y la TERNURA; tan importantes son ellos, como la comida, la bebida, el abrigo, el descanso, el trabajo y la distracción.

Hay que aclarar que la relación sexual NO ES SÓLO COITO, es mucho más todavía; y es un error si TU piensas que el éxito de la relación sexual se logra sólo si ambos llegan al orgasmo. Eso daría a entender que todas las CARICIAS, los

JUEGOS, BESOS y CONVERSACIONES íntimas tienen por objetivo una sola cosa: LLEGAR AL ORGASMO, ya que de no conseguirlo, la relación sería un FRACASO. Como que la misión del Varón sería preparar a la Mujer y nada más. Eso suena como a Obligación y a un RITO maquinal.

Todas las Personas, y con mayor razón las Esposas, necesitamos Caricias y Afecto. Y, aunque no hubiera Coito, o en una relación uno de ellos no llegase al orgasmo, igual PODEMOS TRANSFORMAR EL MOMENTO EN ALGO DELICIOSO y PLACENTERO; un hermoso REGALO DIVINO para la Pareja que se Ama.

D) ALGUNAS TRABAS QUE COLOCAMOS

A lo mejor te ha tocado pasar por la experiencia que de Niño (a) te han inculcado que lo sexual es algo SUCIO, MALO o PECAMINOSO. Y no sólo TU pudiste haberlo vivenciado, yo también y muchas Personas mayores (así era la mentalidad antigua y eso se inculcaba antes a los niños). En esa época (y tal vez muchos hoy lo repiten) que si hacías algo relacionado con lo GENITAL o lo SEXUAL, de algún modo SERÍAS CASTIGADO (A) o que era motivos para SENTIR REMORDIMIENTOS.

Es decir, si disfrutabas del sexo serías castigado por ello, ya que era una ACTIVIDAD PROHIBIDA. Muchas veces esos sentimientos quedan molestando en el fondo de nosotros y repercuten terriblemente en nuestra Adultés como si se tratase de una verdad divina. Nada más alejado de la verdad: DIOS amorosamente inventó la sexualidad, con sus placeres incluidos.

Para evitar esos conflictos internos, causados por fijaciones de la infancia, o dentro del matrimonio, es fácil emplear las siguientes excusas:

-- Es muy tarde, queda poco tiempo para dormir. -
- Estoy cansado (a). -- Es molesto desnudarse, para volver a vestirse después, (aunque nunca pusimos dificultad al cambiarnos de ropa para ir a una celebración o para practicar algún deporte, ducharnos y volver a vestirnos). -- Hay que asistir a un compromiso social. -- Está muy bueno el

programa de la televisión. -- Los Niños pueden despertar.

-- Las visitas pudieran oírnos, etc. La lista parece no terminar.

Todas esas excusas nos sirven de pretexto para no tener sexo gratificante y muy bien ocultan las ansiedades que pudiéramos tener al enfrentarnos a una relación sexual. La verdad es que, en situaciones comprometedoras o curiosas, las Parejas que saben vivir su sexualidad SE LAS INGENIAN MUY BIEN para AMARSE PLENAMENTE y DISFRUTAR SU SEXUALIDAD de mil maneras originales; claro que para ello DEBE HABER VOLUNTAD DE HACERLO y DESEO DE COMPARTIR GRATOS MOMENTOS con TU Pareja.

E) MAL USO DE LA SEXUALIDAD

Hay Personas que consideran que la iniciativa, dentro de la actividad sexual, le corresponde sólo a uno de los dos (Ejemplo: el Esposo). ¿Qué sucedería si quisiera tomar la iniciativa el otro (en este ejemplo: la Esposa). El que siempre lo ha realizado consideraría que el (la) otro (a) se está saliendo del esquema preestablecido y juzgaría que ÉSO ESTÁ MAL?. No sería raro que aquello llevara a un rechazo por parte del primero y provocara un profundo resentimiento en el segundo.

Quizás hasta se consideraría una humillación por saltarse las reglas que se impusieron tácitamente con la costumbre. Con el resultante de hacer aparecer una APATÍA, en que nunca más volvería a intentarlo.

La Persona rechazada pensaría que siempre deberá estar disponible cuando su Pareja lo desee, pero que nunca debería manifestar su intención de que fuera al revés. En otras palabras: terminaría considerando el sexo como un DEBER, como una OBLIGACIÓN y no como un disfrute por derecho propio y con la libertad para los dos para iniciarlo.

Peor aún, hay Esposas que hasta FINGEN QUE GOZAN SÓLO PARA QUE EL MARIDO TERMINE RÁPIDO y quede convencido de que FUE ESTU-

PENDO. Así las dejarán en paz, aunque bastantes FRUSTRADAS, porque se sienten USADAS para el placer de él. Con el tiempo hasta pueden ODIAR EL SEXO o perder totalmente el interés de estar con su Pareja.

El rechazo reiterado por parte de uno de ellos, termina por provocar una respuesta similar; es decir, un rechazo por parte del otro también (como desquite). Así, en vez de solucionar un problema de comunicación y equilibrio, termina por agravarse en 2 problemas, con 2 Personas resentidas mutuamente y que no se toleran en la cama. Es algo así como: Tu tienes derecho a decir que NO, pues yo también te digo que NO. Incluso no faltan los que se ofenden, se humillan mutuamente y hasta... se agreden. Por supuesto nada de esto es sexo gratificante al que todos tenemos derecho como seres Humanos.

Nunca olvides que el sexo jamás debe usarse para MANIPULAR o HUMILLAR a TU Pareja; ni para emplearlo como DESQUITE de los resentimientos tuyos hacia el otro, ni en el ámbito sexual, ni en las demás cosas de la vida diaria del matrimonio. No es apropiado que tergiveremos un Bendito DON de DIOS como arma para desquitarse de las ofensas o problemas con TU Cónyuge. De lo contrario: ¿Hasta dónde podría llegar una actitud así? Basta con informarse de las noticias por CRÍMENES PASIONALES para sopesar la magnitud de hasta dónde puede llegar estas conductas neuróticas. Tampoco olvides los millones de casos de VIOLENCIA INTRAFAMILIAR que se viven en todas partes del Planeta.

F) HASTA LAS PELEAS PUEDEN AYUDAR

Si una Pareja tiene una PELEA se excitan sus emociones. Te voy a sugerir una fantástica idea para ese estado de ánimo: Es el momento ideal para una RELACIÓN SEXUAL INTENSA, aprovechando toda la adrenalina que hay en el interior. Quizás te preguntes: ¿Cómo podría pensar en sexo si la rabia me tiene dominado y muy resentido?

Tan solo emplea este argumento: ¿Crees TU que es factible descargar todo ese caudal de fuerza haciendo el Amor?, no como sometiéndote, sino como DOMINANDO al otro, como descargando el enojo (negativo) en sentir un inmenso placer sexual (positivo) y tratar de ser lo más feliz que puedas? Y de paso ¿Quién dice que no hagas feliz a TU Pareja también? Es decir: LOS DOS GANAN ¿No te parece? Si te lo planteas, verás que hay mucha razón para entenderlo así y PRACTICARLO cuando llegue la oportunidad.

G) ¿SI UNO QUIERE Y EL OTRO NO?

¿Qué sucede cuando uno de los dos QUIERE y el otro NO? ¿Qué se recomienda cuando uno quiere DE UNA MANERA y el otro DE OTRA FORMA? ¿Debería decirse sencillamente NO? La respuesta es muy simple: HAGAN UN TRATO. Hacer un trato significa que uno de los dos cede un poco, pero colocando una condición: que el otro ceda en la siguiente oportunidad. Sería algo así como decir: Bueno, ahora te complazco a ti, pero la próxima vez me complaces a mí. O si no: Bueno, lo hacemos como tu dices, pero con la siguiente condición.... En ejemplo sería: Tu deseas que empleemos tal posición, pero primero me acaricias el doble que lo normal.

H) AMPLIANDO LOS CRITERIOS

Es común que después de años de casados, el Esposo interprete bien su PAPEL DE PADRE y ella su PAPEL DE MADRE. Eso puede llevar a un enfriamiento sexual de uno de ellos, o de ambos. Quizás ya no se miran con el interés sexual que tenían en un comienzo (como Hombre Macho frente a una Mujer Hembra) y tomen la costumbre de llamarse entre sí: PAPÁ y MAMÁ:

Lo normal es que uno vio a sus propios Padres en un contexto ASEXUADO; incluso nunca pensó que ellos pudieran Hacer el Amor regularmente. Una conclusión de niño es pensar que tal vez, en algún momento pudieron hacerlo; por algo existe uno y los hermanos de uno.

Ahora que nosotros somos adultos y estamos casados (o tenemos Pareja), pareciera que deberíamos enfriarnos, para repetir el modelo de los Padres que existió en nuestra mente infantil.

En la mayoría de los Hombres existe el deseo oculto de tener una Esposa DESINHIBIDA (un poco PUTA). Por lo general a las Esposas se les restringe esa posibilidad, porque se espera de ellas que se Comporten como DAMAS RESPETABLES. Así es como se forma un conflicto en lo que los Varones quisieran: una Esposa que se entregue completamente al Placer Sexual y lo que la Sociedad espera de una Esposa Respetable, tal vez ABURRIDA y MONÓTONA, en el desempeño sexual. Difieren la fantasía y los rígidos principios sociales. En ellas puede darse el mismo deseo, pero no se atreven a comentarlo.

Hay Varones que alimentan ese anhelo. Les encanta visitar prostíbulos o tener Amantes desinhibidas, con las que hacen libremente todo lo que desean; pero exigen que sus Esposas se comporten de una manera rígida y limitada en la cama. ¿La razón, según ellos?: Es que ¡Ella es la Madre de mis Hijos! y no debiera proceder con la soltura que lo hace una ramera.

También en las Mujeres existen deseos similares. Anhelan liberar sus fantasías y sentimientos sexuales, pero temen Salirse de sus Roles de Damas Respetables (según la sociedad o sus Esposos). Hacen un tremendo esfuerzo en mantener una imagen que, con gusto, desearían quebrantar. La prueba más contundente de esto lo representan las Mujeres Respetables que un día se REVELAN, tienen una Aventura o conquistan a otro Varón y descubren una sexualidad intensa con su Amante, lo que nunca había conseguido con su Esposo, o sólo lo obtuvo en los primeros tiempos de Casada.

Pero ¿De dónde salió la idea de respetabilidad en el comportamiento sexual? Son enseñanzas de antaño, rígidas, retrógradas y sin fundamento real. Hasta la BIBLIA dice: Regocíjate con la Esposa de TU Juventud (...) que sus pechos te embriaguen todo el tiempo. Con su Amor estés en éxtasis constantemente (Proverbios 5:18). Y en Primera a los Corintios 7:5, Pablo expresa: No estén privándose (de sexualidad los Esposos). (...)

para que no siga tentándolos Satanás, por la falta de regulación (regularidad en las relaciones sexuales) en sí mismos.

Por supuesto que las Esposas Respetables no gozan libremente de las relaciones sexuales con sus Maridos, como las ESPOSAS DESINHIBIDAS. Más aún: NO DISFRUTAN. Las Liberales, las PUTAS (no porque cobran, sino porque no se imponen restricciones infundadas) se entregan completamente a sentir y expresar su sexualidad con sus Parejas y permiten que Ellos también sientan intensamente. Para ello realizan fantasías, variaciones, experimentaciones y juegos. Conversan abiertamente sobre temas sexuales, sobre sus preferencias y desagradados. No se inhiben con esos temas y ambos poseen suficiente madurez, confianza y honestidad, por lo que los dos llegan a ser muy felices.

No miran el sexo como una obligación, sino como un hermoso Regalo de DIOS para disfrutarlo a plenitud en Pareja; dar y recibir, sin egoísmos, ni trabas, sin manipular al otro, ni chantajearlo.

Aunque el BESO y las CARICIAS son expresiones de deseo sensual y sexual, con los años es muy fácil transformarlos en mera MANIFESTACIÓN DE AFECTO FILIAL; similar al de los Padres con sus Hijos, donde no existe el sexo, el erotismo, ni la atracción de Pareja. Es frecuente que, con años de casados, hasta los besos y caricias pierden su rol excitante, para convertirse en algo FRÍO y monótono... una costumbre semi apática; creyendo que lo sexual sólo se limita a lo genital (senos, pene, clítoris, vagina).

¿Te acuerdas de tus momentos de POLOLEO? Era una época estimulante y especial, que se acentúa después durante el Noviazgo y los primeros años de Pareja. ¡Cómo vibrabas con los besos y caricias! Claro que con el tiempo vas desaprovechando esas actividades y esas sensaciones. ¡¡Qué lástima!! Sin embargo, en TU cuerpo nada ha cambiado: TODO ESTÁ ALLÍ PARA QUE LOS DISFRUTES A TU AGRADO y LAS VECES QUE QUIERAS. TUS hormonas siguen trabajando similarmente y están a TU disposición.

Eres TU quien ha dormido ese deleite porque has ido perdiendo el enfoque mental de la situación

con TU Pareja. Te aclaro que no tiene por qué seguir así, puedes retomar todo como antes cuando quieras; más aún, tal vez será mejor porque ahora dispones de MAYOR MADUREZ como Persona. Piensa en la época maravillosa que viviste y trata de REVIVIRLA HOY y PARA SIEMPRE, con mayor fuerza que antes. SÓLO DEPENDE DE TI y de TU Pareja.

Una de las circunstancias más comunes es el hecho de que las Esposas se comportan como MAMÁS DE SUS ESPOSOS: lo atienden, lo cuidan, lo miman, etc. pero cada vez más van perdiendo la visión de ellos como Hombres, ya que lo ven más como Niños y, por supuesto, que eso bloquea a cualquier Mujer, en su sexualidad.

Por otra parte hay Esposos que hacen otro tanto con ellas, comportándose como PAPÁS de ellas: las miman, las complacen en todo, toleran sus berrinches y caprichos y le dan besos como a una HIJA regalona. Te darás cuenta de que eso apaga cualquier interés sexual en ambos.

Es muy cierto que TODOS TENEMOS ALGO DE NIÑOS y ALGO DE ADULTO al mismo tiempo; pero también es verdadero que una parte NO DEBE OPACAR a la otra parte. Ambas pueden darse en la misma Persona y disfrutar de ello todo el tiempo. ¿Quieres algunos ejemplos?:

Si TU Pareja está con regalonería y desea que le bañes y jabones, está muy bien. Hazlo, en la tina o ducha, pero estando ambos DESNUDOS. Si te pide que LE HAGAS ARRURRUMACOS en la CAMA, pues bien: jueguen y mímense, ambos desnudos y disfruten juntos esos maravillosos momentos, aunque no lleguen a tener sexo (coito), será tan inolvidable y reconfortante, que favorecerá el amor y la pasión de ambos.

¿Y si El quiere apoyar su cabeza en TU PECHO? Excelente, sobre todo si TU ESTÁS SIN ROPA. Así podrán darse besos, caricias y ternura, sintiéndose un poco niños, sin olvidarse de sus facetas como adultos. Todo al mismo tiempo ¿No te parece sensacional?

I) EL SEXO ES MÁS QUE EL COITO

La mayoría piensa que la RELACIÓN SEXUAL es sinónimo de COITO (Penetración del Pene en la Vagina, Eyaculación y, en lo posible, Orgasmo). Esas Personas olvidan que se puede hacer mil cosas más y hasta Tener sexualidad sin Penetración o sin Orgasmo y pasarlo maravilloso sexualmente?. Los que así piensan (Sexo = Penetración) consideran que los besos y las caricias tienen como único objetivo LLEGAR AL ORGASMO. Por lo tanto, si uno de ellos no lo logra (mayoritariamente le puede suceder a las Mujeres), entonces se sienten Frustrados (as), porque no lograron el objetivo de la relación sexual y eso les amarga. Incluso pueden llegar a tener SENTIMIENTOS de CULPA, considerarse poco eficientes o fracasados en cuanto a hacer gozar a su Pareja o a ellos mismos.

Las ansiedades que provoca esa situación puede resultar en que unos piensen que la siguiente vez lo harán mejor; o tal vez... ya ni siquiera lo intenten, por temor a otro fracaso. Piensan tanto en el coito y en el orgasmo como único objetivo, que se olvidan de disfrutar de todas las caricias en sí, de los besos intensos, juegos divertidos, de las variantes creativas, de las palabras ardientes, de los afectos que hacen vibrar, de mirarse con dulzura y pasión, etc. Hay mil maneras de disfrutar la sexualidad con la Pareja, con o sin Penetración; sólo viviendo segundo a segundo cada instante íntimo.

Como ejemplo te puedo comentar: Miden las relaciones sexuales en base a ORGASMOS LOGRADOS. Comparan su Rendimiento con el de otros, o con las estadísticas, o con las relaciones sexuales que tuvieron antes. Las catalogan de Malas, Regulares o Buenas. Si hasta se angustian si su promedio es menor que el PROMEDIO, o el de sus amigos.

¿Cuántos hay que piensan que las relaciones sexuales son TAREAS QUE CUMPLIR o TÉCNICAS PARA APLICAR?. Esto hace que olviden el verdadero propósito: expresión de afecto, de entrega, de deleite mutuo.

Siempre ten muy claro que NO EXISTE REGLAMENTOS, NI FORMAS PREESTABLECIDAS, ni

esquemas, ni metas que cumplir, ni estadísticas que superar. La sexualidad es diferente entre cada Persona y entre cada Pareja; más aún, en cada Pareja es diferente en cada oportunidad. Es una entrega para vivirla y sentirla en el momento, con toda la expresión de sentimientos y pasión, que puede cambiar según el estado de ánimo, los deseos del momento, los gustos, fantasías y preferencias circunstanciales.

J) LA SEXUALIDAD CREATIVA

Hay parejas que se ponen autómatas en sus relaciones: Cierta cantidad de Besos, de tales maneras y en las mismas partes programadas; tantas Caricias en los Senos, tantas otras en los Muslos, otras cuantas en el Clítoris (o Pene) y después la Penetración, los movimientos, los quejidos, las exclamaciones, el orgasmo, el beso o palabras de conclusión y darse vuelta para dormir. ¡Eso sería todo... LA FUNCIÓN TERMINÓ!

Ese sistema se parece a un juego de videos donde hay que realizar una determinada cantidad de movimientos reglamentarios, seguir por ciertos caminos, cumplir una determinada cantidad de requisitos, manejar bien los controles y luchar por llegar a la meta; para saber cuál es el puntaje obtenido. En un juego de videos es así, pero eso no encaja con una relación sexual. No somos máquinas computarizadas, sino PERSONAS que amamos, sentimos, vibramos con cada caricia, con cada beso, palabra, con cada intimidad.

La verdadera sexualidad permite que se disfrute en Pareja, sin esquemas obligados, sin técnicas teóricas, sin reglamentos canalizadores. Es una entrega libre, sin egoísmo de a dos; donde se entregan a los sentimientos, a la fantasía, la imaginación, variedad, travesuras, picardía, palabras excitantes, manifestaciones espontáneas que salen del corazón y de la pasión del momento.

Es para TI un momento de agrado, de olvidarse del mundo, de sentir el placer del otro y estremecerse por ello al mezclarse con el tuyo. No es un trabajo que cumplir, ni una obligación que aparentar, ni una estadística para anotar. Es

un sentir constante de cada cosa que hagan, digan, piensen e inventen juntos. ÉSO SÍ ES UNA RELACIÓN SEXUAL ENTRE AMANTES.

De esta manera pudiera durar mucho rato (hasta horas), sin aburrirse, sin angustiarse, sin recriminarse nada, sin ofenderse ni humillarse. Sólo el disfrute de ambos. Incluso, NO IMPORTA QUE NO HAYA ORGASMO, o que NI SIQUIERA SE PRODUZCA UNA PENETRACIÓN. Ya que siempre se sentirá igual de fantástico, al vivir esos momentos de intimidad y entrega.

Hacer cosas a gusto de uno y con el consentimiento del otro, complacer al otro en sus deseos, aceptar sugerencias, apoyar las iniciativas. Eso es ENTREGARSE MUTUAMENTE AL PLACER DE AMBOS, vibrando con cada vivencia. En esas condiciones dan deseos de repetir mil veces esos instantes; ya que, en vez de ser UNA CARGA u obligación, pasa a convertirse en los instantes más felices de la vida, digno de ser vivido muchísimas veces y de recordarlo como lo más grato y estimulante de todo.

¿No es esto lo que TU esperabas cuando te Casaste (o te juntaste con una Pareja)? ¿Y qué esperas para hacerlo realidad por el resto de TU vida, junto a TU ser amado? No es inteligente perder el tiempo en sentimientos negativos, en malas experiencias del pasado, en lo que te pudo hacer o decir (que te molestó y hasta te hirió). Conversen estos temas juntos y decídanse a SER FELICES SIEMPRE. Es el mejor consejo que puedes escuchar y DIOS los Bendecirá por ello.

K) SUPERANDO DETALLES MOLESTOS

¡Qué triste es saber de muchísimas Personas que no saben estas cosas! y sufren por ello. Incluso algunos, mientras mantienen relaciones sexuales no gratas (aún desagradables), mantienen fantasías secretas que están con otras Personas; fantasean con prostitutas, con algún amante real o imaginario, con personalidades famosas, etc. Así encuentran que es la única manera de encontrar algo más llamativo lo que están haciendo.

Para otros las relaciones sexuales se deben tener de una sola manera, en una sola posición, etc. Es más frecuente que escojan: LA NORMAL (Ella acostada de espaldas y El encima), dando a entender que las otras posiciones serían anormales. Es tanto lo que se ha fijado en su mente esas ideas que, al imaginar cualquier variante, ya sienten remordimientos o sentimientos de culpa, por permitirse fantasear así.

Otro de los motivos que influye en enfriarse sexualmente es EL MIEDO AL EMBARAZO, impide gozar libremente de la intimidad. La consulta con un buen Ginecólogo orientará a la Pareja en la mejor solución.

En nuestro Mundo actual existe infinidad de sistemas y métodos anticonceptivos y basta con elegir el, o los que más se acomode a la Pareja, para que queden liberados del fantasma por miedo al embarazo.

Si TU eliges el preservativo, el óvulo anticonceptivo, el gel, el diafragma u otro de índole mecánico y consideras que es incómodo tener que interrumpir el coloquio amoroso previo, sólo debes tener la actitud mental apropiada para que puedan sentirse felices. En vez de considerarlo una interrupción al juego amoroso, es más positivo INCLUIRLO COMO PARTE DE LA EXCITACIÓN. Si la Dama pide a su Pareja que le ayude a colocarlo, lo hará con mucho gusto y eso mantendrá vivo los momentos de excitación mutua. En vez de quejarse por la incomodidad, al considerarlo una interrupción, inclúyanlo como parte del todo; es sólo acomodar la actitud mental apropiada al respecto, disfrutando y divirtiéndose con la situación.

L) APRENDIENDO A MEJORAR

TODOS SOMOS CAPACES DE TENER SEXO FANTÁSTICO CON NUESTRA PROPIA PAREJA, solo hay que entender estas cosas, probar, decidirse, atreverse y hacerlo (en común acuerdo); es asunto de actitud psicológica, nada más.

Nunca rechaces una NUEVA EXPERIENCIA SIN HABERLA PROBADO ANTES.

Incluso, si algo no te agradó antes, tal vez ahora, o después te pueda gustar. Convérsenlo entre

ambos, prueben, experimenten, aprendan, infórmense y los dos disfrutarán de lo novedoso, lo divertido que es aventurarse a algo distinto cada vez (o de vez en cuando). Así nunca será aburrido, monótono o desmotivante. Aunque sea una o dos veces: inténtenlo, pero no se queden con la duda.

Si después de intentarlo, verdaderamente les desagrada, entonces conversen abiertamente, con confianza y sinceridad; digan el por qué y el cómo se sintieron y decidan descartarlo para otra vez, por ahora. (más adelante quizás).

La sinceridad es la clave del éxito Matrimonial. Por la falta de comunicación entre ambos pueden acumular amarguras, miedos de enojar al otro, ansiedad por desagradar a la Pareja, por temor a reprimendas o rechazos. Ocultar los sentimientos y no ser sinceros, puede convertirse en pesadas cargas interiores que alguna vez pudieran explotar, creando problemas bastante mayores; o callar: amargándose la existencia por mucho tiempo. ¿Crees TU que vale la pena vivir así?

Un caso muy real y que produce demasiado daño, es el hecho de que ELLA FINJA EL ORGASMO, para hacer que El crea que lo hace bien, que la complace a ella y que no se vaya a sentir culpable o ineficiente con su papel de Hombre (o de Macho); y mucho menos que se le ocurra buscar otra Mujer que sí sienta orgasmos.

Es un terrible error fingir placer, porque el día que la otra Persona lo descubra, explotará una serie de sentimientos negativos que perjudicarán más a la relación de Pareja: Sentimiento de fracaso como persona, en el desempeño sexual, de culpabilidad, sentimiento de reproches mutuos, de insatisfacción, de saberse engañado, y quizás cuántos otros sentimientos negativos más. Las siguientes relaciones íntimas estarán cargadas de desconfianza, de temor, de dudas y hasta de angustias para ambos.

La actividad sexual no es una actuación que deba ser representada, para después recibir los Aplausos de reconocimiento al buen desempeño. La relación íntima es para el disfrute de ambos: con o sin orgasmo, con o sin penetración; sólo por

placer, por ternura, por cariño y entrega, por diversión, aprendizaje, aventura, conocerse mejor, compartir los momentos, jugando, fantaseando mutuamente.

No se trata de aprender técnicas teóricas, como quien aprende el ajedrez; y donde mientras más te informas, o más películas pornográficas ves, te conviertes en mejor amante. La verdad es que mientras MÁS SE AMAN, se convierten en mejores amantes, porque se entregan más. Más que las posiciones y recomendaciones de expertos, vale lo que los dos van descubriendo que les complace y cómo les agrada mejor. Vale la HONESTIDAD y la entrega de ambos.

La actividad sexual no es una interpretación de: poses, técnicas o quejidos; y si uno de los dos no cumpliera con lo ¿esperado? podría sentirse frustrado al no cumplir, la otra Persona, con las expectativas del SHOW. Otros creen que deben convertirse en EXPERTOS DEL SEXO, o en GRANDES AMANTES, pero caen en el error de NO SENTIR EL SEXO, y de NO VIVIR SU PROPIA SEXUALIDAD. En otras palabras: PRACTICAN SEXO, pero NO LO DISFRUTAN.

M) ¿POR QUÉ EL MATRIMONIO ENFRÍA LA SEXUALIDAD DE PAREJA?

Algunos, al casarse, pierden la expectativa de CONQUISTA, COQUETEO, o de GOZAR MUTUAMENTE. Su actuar sexual se va convirtiendo en un TRABAJO PARA COMPLACER al Otro, en una obligación, en un esfuerzo.

Pierde totalmente la gracia al transformarlo en UN DEBER DE CASADO (A).

Conozco Esposas que RETAN a sus Maridos porque Ellos TERMINAN ANTES, como si la relación finalizara con la eyaculación. Se olvidan de todos los juegos amorosos y de las caricias que podrían hacerse mutuamente, aún después del orgasmo de EL y que igual colmaría de placer a ambos.

Con los enojos viene el resentimiento, el dolor, la angustia, el asco y el sentimiento de culpa. ¿Cómo

crees TU que se sentirá la Pareja antes de iniciar la siguiente relación sexual?... Justamente: ¡Muy Angustiado! Hay Varones que se sienten tan culpables por eyacular antes que sus Esposas lleguen al orgasmo, que le PIDEN DISCULPA por ello, porque les avergüenza EL CHASCO que les sucedió; como si fuera condenable el hecho de sentir orgasmo (antes que ella).

Hay Varones que se enojan con Ellas porque NO QUIEREN SEXO y las Esposas terminan Sacrificándose para evitar que ellos anden ENOJADOS, toscos, tirantes con Ellas; o lo que es peor: que se les ocurra tener sexo con otra Mujer.

Los Maridos esforzados muchas veces preguntan: ¿Ya terminaste, Amor?, o ¿Te gustó, Querida?. Hay Mujeres que consideran muy altruista esa actitud de sus Esposos. Pero la verdad es que Ellos se ESFUERZAN AL ESTILO BOY SCOUT, esperando sentirse satisfecho por la Buena Acción cumplida: de HACER FELICES A SUS ESPOSAS. En el fondo es como un Premio personal al esfuerzo y la abnegación de ellos: su ORGULLO DE MACHOS COMPLACIDO POR EL LOGRO. ¿Es eso tan altruista?

Con ésa mentalidad ambos pierden, porque Ella reconoce todo el esfuerzo de Él. Incluso puede llegar a sentir RENCOR HACIA ÉL, porque no puede enojarse con un Esposo tan trabajador y preocupado que tanto se esfuerza por el placer sexual de Ella. Ellos son capaces de demorar su propio orgasmo hasta que Ellas sientan, es tanto su empeño que pierden la espontaneidad y el gozo en su propio placer.

Pedir disculpas por sentir placer, preocuparse por si Ella está cómoda, o si El la está cargando mucho, ser atento en preguntar (a cada rato) si le gusta así, o si prefiere otra postura, o si quiere cambiar el ritmo, etc. se puede resumir como: PERDÓN POR MI SEXUALIDAD. Es una REPRESENTACIÓN MUY SOCIAL de:
-- Pase Usted... -- No Usted...
-- ¡OH!, perdón por haber pasado primero que Usted...

Si hay suficiente sinceridad entre ambos, no es necesario tantas preguntas indagatorias, para hacerle más agradable el momento a la otra

Persona. Lo lógico es que si quisiera algo (cambiar de posición, de ritmo, detenerse, seguir, etc.) LO DIRÍA CON FRANQUEZA.

Si la otra Persona no dice nada (y es honesta) es porque le gusta así, o nada le incomoda de lo que están haciendo. ¿No crees?

N) OTROS MITOS TONTOS

Otro de los mitos que abunda es el preocuparse de cómo luce uno durante el orgasmo. Considera que es una PÉRDIDA DE CONTROL el hecho de entregarse al placer. Sin embargo esas Personas quieren proyectar una imagen con ciertas características pre imaginadas; puede ser mucha ceremoniosidad y disimulo. O el otro polo: muchos quejidos, suspiros, gemidos. Es como REPRESENTAR UN PAPEL DE CINE. La sexualidad no es ninguna ACTUACIÓN. Y para más de alguno: es tanto el miedo a representar MAL dicho papel, que prefiere NO HACERLO, para no correr riesgo y frenan mucho sus deseos de manifestar exteriormente lo que están sintiendo.

En otros ámbitos, encontramos Parejas que terminan siendo tan, pero tan AMIGAS, que se enfrían en lo sexual. Mucha proximidad los ahoga, necesitan más espacio, estar tiempo solos, para después JUNTARSE CON MÁS DESEOS. Hay Parejas que se deprimen porque tienen MENOS RELACIONES QUE EL PROMEDIO. Consideran que la frecuencia de sus encuentros íntimos es algo así como una COMPETENCIA. Si están bajo la marca: sufren. La sexualidad no es ninguna gimnasia, ni competencia para romper marcas (o estadísticas).

Es algo muy personal para cada Pareja, por lo que nunca debiera compararse con ninguna otra. Más aún, en una misma Pareja hay (y puede haber) variaciones entre una relación sexual y otra; mucho depende de la circunstancia, del estado de ánimo, del lugar, etc.

O) APRENDER A PENSAR SEXUALMENTE

Cuando fuimos Adolescentes era lógico Pensar Sexualmente en forma regular. Con el tiempo esa mentalidad va decayendo o enfriándose. Para que tomes conciencia de lo SEXUAL QUE SOMOS te diré el siguiente argumento:

Imagínate un estadio con 100.000 Personas presente. ¿Has considerado alguna vez, que todas aquellas Personas SON SEXUADAS? Cada una con sus Genitales y hormonas funcionando. Además considera que cada una de ellas fue el resultado de las relaciones sexuales de sus PADRES; incluso, lo más probable es que no sólo hayan tenido UNA RELACIÓN SEXUAL para que llegasen a concebir, sino una infinidad de ellas, de promedio, para lograr el milagro de la CONCEPCIÓN.

Cada Persona que TU ves en la calle (o en cualquier lugar) está dotada de Genitales, sin distinción de edad, credo, posición social, etc. Entre tanta gente es posible que más de alguna te simpatizara, hasta te pudieras sentir atraído (a) por Él (Ella). Eso es normal, porque está en nuestra Naturaleza Humana. Si la atracción no fuera tan especial entre las Personas de sexo contrario, casi no habrían Matrimonios (o Parejas) y la Reproducción sería mínima, por no decir NULA.

Si al estar entre mucha gente sientes entusiasmo por alguna (y TU ya tienes TU Pareja), guárdalo en TU imaginación y lleva ese entusiasmo a casa, con la Persona que Amas. No tienes por qué enfriarte en la calle, o donde estés; sino que acumula esas vivencias para estar con más excitación con TU Cónyuge y ambos lo pasarán excelentemente mejor.

Uno puede tener mil fantasías o sensaciones a diario, SIN DAÑAR A NADIE. Pues, aprovéchalas en beneficio de la mayor felicidad de ambos en casa. Es necesario recuperar nuestra manera de pensar sexual que teníamos en la adolescencia, donde se estimulaba nuestra imaginación con cualquier Persona.

Cuando vas a un baile y miras cómo se mueve la gente uno siente algo especial de verlos. Y cuando uno baila puede volver a sentir sensaciones agradables y estimulantes como en nuestra adolescencia.

¿Cuántas veces te excitaste al hacerlo? O cuando pasabas frente a un dormitorio ¿Te preguntaste qué estaría haciendo una Pareja de amantes allí dentro?

La imaginación no tiene límites y los jóvenes sí la aprovechan bien.

Lamentablemente, cuando seguimos hacia la Madurez, tendemos a ir durmiendo esa parte, con repercusiones fomes en nuestro propio Matrimonio. Te animo a que reaprendas a pensar sexualmente otra vez y lo compartas con TU Cónyuge. No temas a TU Personalidad sexual que eres siempre y no te dejes entrapar por los prejuicios sociales al respecto.

P) CRECIENDO SEXUALMENTE

Entre las principales DISCULPAS PARA NO TENER RELACIONES SEXUALES está la de ESTAR DEMASIADO CANSADO (A) PARA TENER SEXO. Eso da la sensación de que se trata de UN TRABAJO y tal vez uno que requiera bastante CONCENTRACIÓN para ejecutarlo. Cuando TU aprendes que el sexo es una diversión y un disfrute, te das cuenta que lo puedes HACER CUANDO QUIERAS, aunque estés cansado (a). Es típica la situación de la Persona que rechaza tener sexo por cansancio, pero que se pone a jugar naipes para relajarse, o ver televisión, etc.

¿No crees TÚ que se engañan ellos mismos y que son ellos los que pierden? ¡Qué actitud mental más errada!

Otro gran impedimento por lo que evitan el sexo es el hecho de que NO SE AMAN A SÍ MISMOS (AS) TAL COMO SON. Me refiero a esos detalles que hace que algunos no están complacidos consigo mismos (as): arrugas, piel flácida, panza agrandada, senos caídos, huesos que se asoman, kilos de más o de menos, etc. La lista es interminable. Lo que sucede en verdad es que NO ESTÁN CONFORMES CON SUS CUERPOS; seguramente

porque se comparan con otras Personas o con el prototipo ideal que ha puesto la Sociedad, o en comparación a cómo eran antes.

Esas Personas juzgan muy severamente su apariencia y eso les enfría sexualmente, olvidando que CADA UNO ES ÚNICO (A) y NUNCA DEBEMOS COMPARARNOS CON NADIE.

No es raro que una Pareja APAGUE LA LUZ para hacer el amor. Quizás estén desnudos, pero tapados hasta el cuello; para que no se luzca el cuerpo desnudo, sólo se puede tocar. De esa manera se evita uno de los mayores deleites en la relación de pareja: DISFRUTAR MUTUAMENTE CON LA VISIÓN DE LA DESNUDEZ DEL OTRO. Cuando una Pareja SE AMA: SE AMAN TAL COMO SON (no como quisieran que fuesen). Si no es así, es porque NO SE AMAN DE VERDAD.

Es exquisito JUGAR DESNUDOS como niños, Juguetear, reír, pasarlo bien en pareja. Aún cuando no tuviesen coito, igual es un momento placentero y reconfortante que acerca más a los dos y hace crecer el cariño entre ellos. Es necesario conocer el cuerpo de uno y aceptarlo tal cual es, amarlo y agradecer al CREADOR por lo que nos da. Eso hace que sea más fácil que el Cónyuge también lo acepte y lo ame tal cual es. Hay que tocarse mutuamente, contemplarse ambos, vivir esa experiencia constantemente.

También se recomienda UTILIZAR LA IMAGINACIÓN, que lean buenos libros de sexualidad en Pareja, que se preparen para crecer juntos, que prueben distintas posiciones, que se permitan variaciones, que busquen novedades y juegos. Así nunca se aburrirán, ni se tornará monótono. Tienen toda la vida por delante para amarse más y mejor.

No lo echen todo a perder poniéndose fomes, enfríándose, privándose de gozar juntos, ni considerarse cansados o viejos.

R) UN TRATO INTELIGENTE

En la sexualidad hay que ser un poco EGOÍSTA DE A DOS, es decir: cada uno debe buscar satisfacerse, sentir el

máximo de placer y eso hará que el otro (la otra) también tenga su éxtasis. Ambos vibrarán.
Y si alguien piensa que eso es comportarse COMO CHANCHOS, pues le diré que esos chanchos disfrutan su sexualidad más que los que no lo son.

Ahora, si los gustos de uno no armonizan con los del otro, no es motivo para alarmarse. Ahora te explico mejor:

PRIMERO: Nunca dos Personas están obligadas a tener los mismos gustos en general y peor, en el mismo instante; eso llegaría a ser una excepción.

SEGUNDO: Hay un sistema fantástico para que ambos puedan disfrutar un mismo instante, aún con las diferencias que puede haber entre ellos.

LA SOLUCIÓN: HACER UN TRATO. En la relación de Pareja es totalmente lógico HACER TRATOS, porque cada uno tiene gustos personales, por un lado; y que se AMAN y RESPETAN, por otro. Así, el complacerse por turno es un arreglo fabuloso. Como ejemplo digamos así:

Yo te complazco ahora a TI, pero la próxima vez me haces el gusto a mí.

-Ahora lo hacemos como tu deseas, pero con la condición siguiente:

- Durante una semana mandas tú, yo te obedezco en todo; pero la próxima semana mando yo y tu me consientes en todo lo que yo te pida.

No olvides que en el AMOR HAY ENTREGA y si en un momento tienes que complacer a TU Pareja y sacrificarte un poco, considera que después te CORRESPONDE LA REVANCHA y TU Cónyuge te complacerá a TI. Un ejemplo diferente te aclarará las cosas:

--Te acompaño al estadio hoy, ya que tanto te gusta ver partidos de fútbol (y a mí no). Pero el próximo fin de semana me llevas al cine (o a la ópera, o a ver a mi familia) que tanto deseo hacerlo (aunque a ti no te gusta).

--No tengo hambre, pero con gusto te preparo un sandwich (u otra cosa) para que te sirvas y yo te acompaño mientras te estás sirviendo.

--No tengo deseos de sexo, pero con mucho gusto

te acaricio y te hago sentirte bien, para que te sientas complacido (a) y relajado (a).

--No quisiera hacer el amor porque estoy cansado (a), pero te propongo que juguemos desnudos para divertirnos un rato.

Para todo se requiere HONESTIDAD y CONFIANZA MUTUA, junto con una buena dosis de BUENA VOLUNTAD; así todo tiene arreglo dentro del Matrimonio (o de la Pareja), nunca lo olvides, ya que tendrá siempre gratas recompensas para ambos.

S) JUEGOS SEXUALES QUE DIVIERTEN

Es positivo hacer juegos sexuales en casa. Inventar que están en una SALA DE MASAJES, o de VISITA A UN PROSTÍBULO, o estar en un CASTILLO ENCANTADO (de la Edad Media), o con una REINA QUE TIRANIZA A SU ESCLAVO, o en el BOSQUE EL PRÍNCIPE SE APROVECHA DE UNA PLEBEYA, o la VISITA AL DOCTOR (o DOCTORA), o la VISITA A UN RESTAURANTE (y el coqueteo con la garzona o garzón), o IR DE COMPRAS Y SEDUCIR AL DEPENDIENTE (o dependienta), o VERSE FURTIVAMENTE CON UN AMANTE, o TENER UN (A) ESCLAVO (A) SUMISO (A) EN TODO, o ESTAR SOLOS EN UNA NAVE ESPACIAL; o... mil cosas que se les pueda ocurrir. La imaginación no tiene límites y disfrutar con variedad es lo máximo.

Con tantas cosas novedosa y creativas es lógico que ambos SE VUELVAN ADICTOS AL SEXO. No tengan miedo de ello, ya que no perjudica en absoluto ni se agota nunca la sexualidad; muy por el contrario, FAVORECE TODOS LOS LAZOS AMOROSOS y SE QUERRÁN CADA DÍA MÁS: Además, a ninguno se les pasará, ni por la mente, INTENTAR TENER SEXO CON OTRA PERSONA, ya que con nadie tendrá una sexualidad más sublime y placentera que con la propia Pareja.

Además, se sentirán muy felices en cada detalle de sus vidas diarias. ¿Quién pensaría siquiera, alguna vez, DIVORCIARSE DE UNA PERSONA ASÍ?: Grandes Amigos, Intensos Compañeros, Niños Juguetones, Padres Ejemplares y ARDIEN-

TES AMANTES. ¿Quién sería tan imprudente de pretender encontrar algo mejor FUERA DE LA CASA? ¿HABRÍA ALGUIEN QUE DESEARA SEPARARSE DE UNA PAREJA TAN FANTÁSTICA? Y cuando sean ya muy mayores, o estén separados por fuerza mayor (Viajes, enfermedad grave o viudez) uno tendrá miles y miles de gratas vivencias para REMEMORAR eternamente, con la más dulce y variado repertorio de PENSAMIENTOS FELICES.

Hay que emplear mucho la imaginación, la osadía, la comunicación, la comprensión; el desear cumplir fantasías, tomar iniciativas y tratar de ser felices a toda costa, aunque pareciera que estuviesen algo LOCOS. El único final de la sexualidad gratificante sería: Muerte, o una enfermedad complicada. Si una Pareja no es feliz sexualmente por otra razón, creo que están perdiendo el tiempo tontamente. Si se trata de miedos, de falta de interés en el (la) otro (a), conflictos internos, egoísmos, etc.

TODO ÉSO TIENE ARREGLO. Habría que consultar con un Terapeuta Familiar, Psicólogo, Sacerdote, Orientador, etc. y podría solucionarse. No me equivoco si digo que hasta un 80 % de las Parejas podrían llegar a SER FELICES si lo quisieran y recibieran la ayuda necesaria. ¿Y quién dijera si el otro 20 % también pudieran ser felices si emplearan Buena Voluntad, junto con una Actitud Mental Positiva?

Eso me hace pensar que la mayoría de los fracasos de Parejas se debe a MALA VOLUNTAD, a EGOÍSMOS, a FALTA DE INTERÉS EN EL CÓN-YUGE; o a Miedos ocultos, Conflictos Internos, Traumas Infantiles, Desinformación, Mentalidad Limitada, etc. En cualquiera de estos casos, siempre se puede recurrir a Profesionales o Personas Especializadas, Leer Buenos Libros de Autoayuda y Superación o RECIBIR AYUDA APROPIADA. Si alguien desea ser feliz y se esfuerza: LO PUEDE LOGRAR.

T) SABER HABLAR, SABER PEDIR

Cuando desees hablarle a TU Cónyuge sobre tus gustos sexuales personales, es prudente que lo

realices EN CUALQUIER PARTE QUE NO SEA LA CAMA; así evitarás cualquier conflicto por desagrado o rechazo del tema, o que el tema termine en un NO SEXO ESTA NOCHE, por enojo o resentimiento.

Y cuando quieras pedir algo especial, en vez de emplear palabras en sentido negativo, utiliza el SENTIDO POSITIVO. Ejemplo negativo: No me gusta que me hagas tal cosa; es más provechoso (positivo): Me encanta que me hagas (o digas) tal cosa, más que aquello otro.
Pongamos una situación práctica:

NEGATIVO: No tengo ganas de hacer el amor ahora... lo haré SÓLO POR COMPLACERTE. Eso suena a SACRIFICIO, a trabajo obligado, a acceder de mala voluntad para evitar reproches. Da la impresión de estar con un MÁRTIR y la otra Persona sería un OGRO o un ABUSADOR.

POSITIVO: Aunque no tengo deseos ahora, con gusto te acariciaré donde tu quieras. Te amo y quiero que te sientas feliz; mañana me desquitaré y te pediré que me hagas algo especial. ¿Te parece?.

U) UN PICNIC EN LA CAMA

Una de las ideas que más a gustado a miles de Parejas y que permite pasar unos momentos inolvidablemente exquisitos a ambos, es la de HACER UN PICNIC EN LA CAMA. Hay que prepararlo bien: Avisar a la Familia que cierto día (ojalá semanalmente o cada 15 días), entre cierta hora y por espacio de... horas NO QUIEREN INTERRUPCIONES. Se avisa a las amistades que no recibirán visitas ese día. Se desconecta el timbre y el teléfono. Si hay hijos, se pueden enviar donde los abuelos, familiares directos o amigos de confianza y se predispone a pasarlo de películas sin interrupciones, solos los dos.

Ese día se prepara: sándwiches, bebidas, tragos (cervezas, combinados, champagne, etc.). Se lleva juegos de naipes o lo que se desee; se aperan con témperas y pinceles, hojas, lápices de colores, maquillajes, etc. Se acompaña con una buena música, tal vez algunos videos (Triple equis o

normales). O tal vez ni siquiera deseen ver televisión. Con el ánimo hecho de varios días anteriores, ya se está en condiciones de pasarlo fantástico por 2 o 3 horas o más, según lo acordado o el tiempo que se disponga.

TIENEN TODO EL TIEMPO DEL MUNDO PARA DEDICARSE EL UNO AL OTRO (y a sí mismos también). Se desvisten y gozan de todo lo que se les ocurra; claro que la gracia está en ESTAR DESNUDOS TODO EL TIEMPO.

Pueden hacer el amor todas las veces que lo deseen, pueden jugar, bailar, acariciarse, contarse chistes, copuchar, inventar historias, ejecutar fantasías, perseguirse, darse de almohadonazos, pintar, pintarse mutuamente, bañares juntos, jabonarse el uno al otro, contarse cosas o secretos. Comer, beber, marearse, celebrar algo, volver a hacer el amor, descansar, dormir acurrucados, etc.

Hacer cosas que normalmente nunca se pueden hacer por falta de intimidad o de espacio suficiente. Todo el mundo es para ambos. Son momentos que nunca se olvidan, sobre todo si se preparan SORPRESAS diferentes para cada sesión de intimidad; tal vez por turno, o ambos preparan sorpresas para el otro en cada cita.

¿Cómo crees que lo pasarías con TU Pareja en una situación así? ¿Y si se repitiera semanalmente o quincenalmente? Serían momentos esperados por ambos, con varios días de antelación y contando con los dedos cuántos faltan. Por supuesto que estarías maquinando QUÉ SORPRESA DARLE ESE DÍA y cuál te darían a TI. Pues ¿Qué esperas para intentarlo? Convérsalo con TU Pareja y planéenlo a gusto de ambos.

No tengas muchas expectativas, sino que tienes que ir DISPUESTO A LO QUE SALGA, eso es lo divertido y novedoso: no se sabe a ciencia cierta de lo que resultará. De algo estoy seguro:

- A) Lo pasarás lo más FABULOSO.
- B) NUNCA SE OLVIDARÁN ESOS MOMENTOS.
- C) QUERRÁN REPETIRLO MIL VECES MÁS.

Otra de las alternativas que da buenos resultado, sobre todo si el PICNIC EN LA CAMA cuesta realizarlo (circunstancias adversas, falta de privacidad) es: SEXO FUERA DE CASA. IRSE DE PASEO

A UN HOTEL, A LA CASA DE UN AMIGO QUE SALIÓ DE VIAJE, etc. Eso tiene una gran ventaja, porque se sale de la rutina de la casa de uno y de la misma cama de siempre. Es como UNAS VACACIONES POR 1 DÍA.

Si quieres que nadie sepa de los planes de ambos, pueden decir en casa que van al cine, o a unas diligencias; así nadie sospechará lo que hicieron realmente, será su gran secreto. Hasta podrían preguntarles ¿Cómo estuvo la película? Creo que tendrán que aguantar la risa para no ser descubiertos por la complicidad de haber hecho algo A ESCONDIDAS, lo que también tiene mucho de emoción.

Es bueno tener siempre presente, cuando hagan el Amor, CERRAR CON LLAVE LA PUERTA, para que los Hijos (u otra Persona) no les vaya a sorprender en la intimidad; no por Uds., sino por quienes les pudieran sorprender. En especial los chicos se desconciertan al ver a sus Padres en una situación que pudieran no entender. Algunos pequeños, que han sorprendido a sus Padres en pleno acto sexual, creen que ESTÁN PELEANDO, o que EL PAPÁ ESTÁ VIOLENTANDO A LA MAMÁ.

V) CIERTOS MITOS y TABÚES

Es curioso cómo muchas Personas consideran que lo Sexual es: SUCIO, PROHIBIDO, PECADO, QUE ROMPE REGLAS, etc. Cuando adultos se sienten mal con la sexualidad, o se sienten atraídos en realizarlo porque creen que están rompiendo las reglas. Al casarse, esas Personas cambian su criterio y ven el sexo como algo LIMPIO, APROBADO, LEGAL y como un DERECHO NATURAL DEL MATRIMONIO. Es así como llega a convertirse en un TRABAJO y en una OBLIGACIÓN. Cae en la rutina, en el esfuerzo mínimo, en el aburrimiento y termina en la APATÍA.

Tal vez la causa de más peso en la Infidelidad Conyugal sea la NOSTALGIA POR LO PROHIBIDO, el deseo oculto de buscar la ilegalidad, la aventura por la conquista de alguien, las ansias de sentir emoción para disfrutar mejor del sexo. Esa fueron los sentimientos que nos hicieron vibrar en las primeras experiencias sexuales y que muchos

buscan repetir, sin darse cuenta cuál es el motivo que los impulsa a ello, ni pensar en las funestas consecuencias para la Pareja.

Pero si queremos aventuras, emociones, novedades, picardía, riesgo de ser sorprendidos, etc., es cosa de proponerse de HACERLO CON NUESTRO PROPIO CÓNYUGE. Así disfrutaremos más a plenitud nuestro Matrimonio, al sentir sensaciones esperadas, pero sin herir a nadie, ni traicionar a nuestra Pareja. Para ello sólo hay que echar a volar la imaginación y materializar esos sueños ocultos entre ambos.

¿Los Varones sueñan con experimentar con una Prostituta? ¿Por qué no le piden a sus Esposas que se disfracen y traten de actuar como se ve en las películas que representan conductas de Rameras? ¿Las Mujeres quisieran bailarle a Hombres sacándose la ropa? ¿Por qué no se lo hacen a sus Esposos, mientras fingen que están frente a un cliente? ¿Ellas quisieran saber qué se siente si son asaltadas y violadas por un matón? ¿Por qué no juegan a eso, se divierten y se ríen todo lo que quieran?

¿Por qué intentar hacer sexo con alguien extraño? Donde no hay confianza, sin saber si habrá afinidad, desconociendo sus reacciones y sentimientos, arriesgarse a alguna enfermedad, HERIR LOS SENTIMIENTOS DEL CÓNYUGE, incluso se pudiera ROMPER EL MATRIMONIO por probar con otro (a). ¿Vale la pena tanto riesgo? ¿El egoísmo personal es más grande que la HONORABILIDAD DE UNO (A)? ¿El deseo de sentir algo diferente, o con alguien diferente, es más importante que la ESTABILIDAD DE LA PAREJA? ¿Vale la pena PERDER TODO por una AVENTURA? ¿Valdrá de algo ARREPENTIRSE DESPUÉS?

Si de verdad ya no te interesa seguir con TU Cónyuge y escoges otra Persona para relacionarte sexual y sentimentalmente, lo lógico sería SER HONESTO (A) CON UNO MISMO (A) Y CON LA PAREJA, TERMINAR LA RELACIÓN ANTERIOR CON HONOR (aclarando los términos de la ruptura, las condiciones de los Hijos, etc.) y después FORMALIZAR LA NUEVA RELACIÓN.

Una Persona de Honor hace las cosas lo más correcto posible y trata de no herir (o hace sufrir

lo mínimo) a los que ama; se preocupa de ser responsable de sus actos, en especial en lo relacionado con sus propios Hijos y siempre está abierto al diálogo, a comprender a los demás, a corregirse cuando se equivoca y a ser tolerante con las pequeñas fallas de otros.

W) DANDO SORPRESAS SEXUALES

Hay que olvidarse del SEXO MADURO, del SEXO SERIO, del SEXO FORMAL, del SEXO POR OBLIGACIÓN, del SEXO COMPETENCIA, del SEXO RÍGIDO. Hay que explorar en el ámbito de la imaginación y la creatividad, saber darle emoción a los instantes íntimos; dar variedad y picardía a los encuentros, especialmente cuando el presupuesto no permite ir a hoteles caros o lugares exóticos.

¿Qué tal una cita de última hora, así, medio misteriosa? Imagínate una llamada telefónica de TU Pareja, como a las 15 horas y en tono de complicidad: Te espero a las 6 de la tarde frente al Hotel ¿No te parece una cita furtiva entre amantes? Pues, te garantizo que es para que a uno se le ericen los pelos de emoción pensando en la cita y en la sorpresa que puede haber en ese encuentro. Ambos esperarán impaciente el momento.

O si el Esposo llama a su Mujer: Esta noche te visitará el Violador Chiflado, que se arrancó del manicomio Sexo Feliz. ¿No será emocionante para ella tratar de imaginar qué diabluras pudiera haber inventado su Marido para chacotear esa noche?

Hay Esposas que juegan a SER PUTAS con sus Esposos y eso les sirve para LIBERARSE SEXUALMENTE, sin inhibiciones con ellos. Sienten lo máximo y gozan como nunca, porque SE LIBERAN DE SU ROL DE SEÑORA RESPETABLE y se entrega sin límite a su sexualidad abierta y completa (por algo está representando el papel de alguien sin inconvenientes en la cama).

Otras Parejas tienen la costumbre de SUSURRARSE AL OÍDO OBSCENIDADES y TÉRMINOS SEXUALES, sin que nadie pueda escucharles. Es

su travesura secreta. O por teléfono se comentan mutuamente lo que piensan hacerse esa noche. Todos esos detalles excitan de buen grado a los dos. Y cuando llega la noche ya están bastante entusiasmados; lo que garantiza unos momentos de intenso placer y una intimidad superlativa.

Es sumamente importante la costumbre de MANTENER VIVO el DESEO de SEDUCIRSE MUTUAMENTE, el COQUETEO, la CONQUISTA, INSINUACIONES de COSAS ROMÁNTICAS y SEXUALES. Eso también MANTIENE VIVO EL AMOR entre los dos. Revivir la costumbre de acariciarse constantemente, de excitarse, aún con ropa, tal como se hacía en la época de adolescente. ¿Te acuerdas cuando todo era motivo de atracción, de novedad, deseo de estar juntos constantemente, cuidarse, de protegerse, de tener largas conversaciones, de sentirse necesitados, dedicarse uno al otro y de amarse con toda la intensidad? Pues, éstos son los momentos para recordar, y revivir una y mil veces.

X) ¿QUÉ DECIRSE EN LA CAMA?

Cuando se está llegando al momento cúlmine del placer (o antes), es natural es hecho de soltarse y querer expresar externamente la inmensa emoción que se está vivenciando. Se hace gestos o sonidos, gemidos o palabras diversas: ¿iTe amo!, iTe destrozo!, iMátame!, iQué delicia!, iEs exquisito!, iGuauu!, iOooh!, iHay mamá!, iMás... más!, iNo... no!, iAsí... así!, iCómeme!, iYa no!, iYa me llega!, etc. Cada uno dice o hace según le place. Es bueno no refrenarse al respecto, ni tampoco EXAGERAR AL MÁXIMO. Si se teme que otros puedan escuchar, es más fácil prender la radio o la televisión para ocultar las exteriorizaciones.

Cuando quieran amarse intensamente, pueden comenzar con la ropa puesta y llenándose de besos, caricias y palabras apropiadas: COMENZAR A DESNUDARSE UNO AL OTRO, o UNO SE DESVISTE PROVOCATIVAMENTE para que el otro se lo devore con la vista. También sirve sacarse las prendas alternadamente, etc. Los juegos y alternativas son muchas. Elige cuáles te gustan y varíen en cada ocasión.

Una de las maneras de conocer los LUGARES ERÓGENOS DEL OTRO (puntos más sensibles a la excitación) consiste en tomar la mano del otro y deslizarla por los lugares que uno prefiere. Después cambian de turno. Es una excelente manera de conocer mejor a la Pareja, ya que nadie es adivino. No olvides que los gustos pueden cambiar con el tiempo, y lo que antes creías que estaba bien con tu Cónyuge, puede variar con los años. También es muy útil conversar sobre los gustos y desagradados de cada uno; la comunicación y la honestidad son fundamentales para crecer como Pareja y enriquecer la sexualidad de ambos.

Para las Parejas que están tímidas al principio y que deseen ir perdiendo el temor inicial, se recomienda el ejercicio básico que aconsejan los expertos: Durante unos 15 a 20 minutos uno de ellos se recuesta desnudo y se queda quieto, mientras el otro lo acaricia por todos lados (no sólo los genitales), sin que el que está acostado emplee sus manos para responder. Sólo debe ir manifestando, con palabras, el grado de placer que va sintiendo (si le gusta más, o no tanto; o le coloca nota del 1 al 7, etc.). Después le toca al otro hacer lo mismo. **NO ES OBLIGACIÓN TENER COITO EN LAS PRIMERAS VECES**, si es que eso les hace entrar mejor en confianza, sobre todo si se teme chascos en las primeras relaciones sexuales. Con estas caricias se aprende a **SENTIR POR LA PIEL, SENTIR POR LAS CARICIAS**.

Cuando ya se encuentran bien excitados, si lo desean, pueden realizar el coito; aunque los 2 o 3 primeros días es preferible que no, para que vayan perdiendo la timidez y sin la ansiedad de tener que terminar obligadamente con la penetración. En un par de días ya estarán más seguros de sí y pueden hacer lo que más desean. Con cierto criterio, paciencia y amor, estoy seguro, llegarán muy lejos en la entrega a su sexualidad.

Y) PALABRAS FINALES

De la FELICIDAD EN LA SEXUALIDAD MATRIMONIAL, al ABURRIMIENTO y al HASTÍO, existe un detalle que los separa: LA ACTITUD MENTAL de

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Curso de Tantra](#)
[Lenguaje corporal sexy](#)
[El control de la impotencia](#)
[El control de la Eyaculación Precoz](#)
[Sexualidad para vivir en plenitud](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Sexo y comida: El Tantra del amor](#)
[Cocina afrodisíaca](#)
[Curso de Afrodisíacos](#)
[Taller de Sexualidad y Erotismo](#)

cada uno, en la manera de ENFOCAR EL MATRIMONIO y la VIDA JUNTOS. TÚ y TU PAREJA ELIGEN y AMBOS SON LOS RESPONSABLES DE ESA ELECCIÓN.

Los dos caminos están al alcance de ustedes. A nadie podrán echarle la culpa si ustedes fracasan, o no se esfuerzan en superarse juntos, ni por lo que hagan o dejen de hacer. La Pareja es la responsable de su propia Felicidad Matrimonial, nadie más. En la mayoría de los casos de problemas, no es UNO sólo el culpable, sino ambos. Y si desean mejorar la relación, el empeño y el esfuerzo debe ser de los dos.

Tienen en sus manos un texto que les puede ayudar bastante a ustedes y a sus amistades también. No es el único, ni el más importante; pero sí es una gran ayuda. Aprovecha este material y saca el máximo de provecho, en beneficio de tu propio Matrimonio.