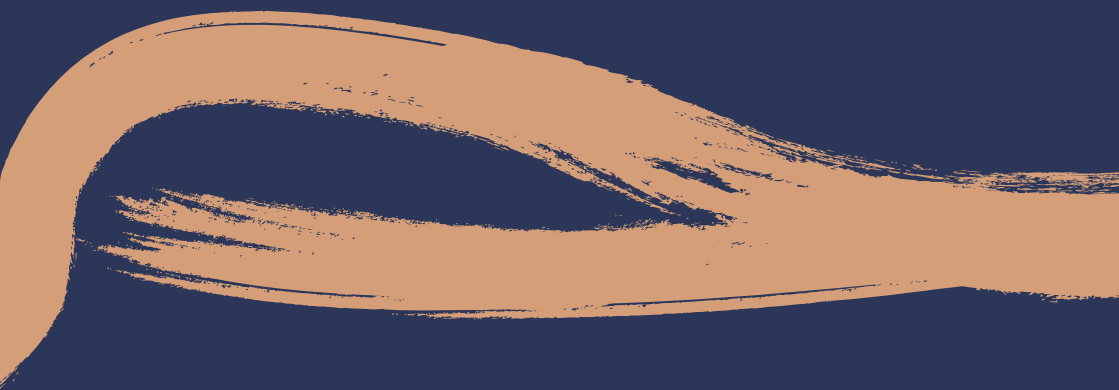


Sesión 6

# Vida Sexual Sana







## **RECUERDA**

Pregúntale a tu pareja: ¿qué fue lo más relevante de la sesión anterior, relacionado al impacto de la familia?

Una cosa que podríamos hacer para mejorar las relaciones con nuestras familias es....

# Sesión 6 – Vida Sexual Sana

**La conexión emocional crea buen sexo, y el buen sexo crea una mayor conexión emocional.**

El sexo es el lenguaje corporal a través del cual comunicamos nuestro deseo a nuestra pareja, por:

- Cercanía
- Comodidad
- Amor
- Protección
- Querer tener un hijo juntos

Nuestra relación sexual:

- Restaura nuestro bienestar emocional, lo que nos ayuda a hacer frente a las presiones de la vida.
- Expresa y profundiza el vínculo de “un solo ser”.
- Es dependiente de la conexión emocional entre nosotros.

¿Qué significa el sexo para ti?



---

*“Yo soy de mi amado, y mi amado es mío”*

— CANTAR DE LOS CANTARES 6:3

# Cinco secretos para mantener viva la CHISPA

## 1. Hablar

Al principio es difícil porque es profundamente privado y requiere vulnerabilidad.

Díganse lo que disfrutan, no lo dejen bajo suposición.

La mayoría de las parejas luchan con su relación sexual en un momento u otro

- El 40% de las mujeres y el 30% de los hombres experimentarán un problema sexual en algún momento.

**No considere ningún problema en su relación sexual como “su” problema o “mi” problema, sino “nuestro” problema.**

### CONVERSACIÓN 1

10 minutos



#### COMPRESIÓN MUTUA

- Comenta con tu pareja si creciste con mensajes positivos o negativos sobre el sexo.
- Comenten entre ustedes si en su educación fue fácil o difícil hablar de las relaciones sexuales.

## 2. Priorizar

Cuida el espacio físico para hacer el amor:

- Deja las pantallas fuera de la habitación.
- Invierte en un reloj despertador si es necesario.

Sean creativos:

- Cambia el ambiente, puede ayudar una luz tenue.
- Haz el amor en un sitio diferente.
- Varíen quien toma la iniciativa.
- Cambien la rutina, a un ritmo que a los dos les agrade.
- Nuestra actitud debe ser la de buscar darle placer a nuestra pareja y no solo tomarlo para nosotros mismos.

**El sexo no es solo la cereza del pastel de un matrimonio, es en si mismo un ingrediente importante del pastel.**

¿Qué cambio creativo podrías hacer en tu dormitorio para mejorar tu vida sexual?



### 3. Anticipar

Nuestra mente es el recurso sexual más importante.

Tener su propio lenguaje privado y señales privadas sobre el sexo despiertan pensamientos que crean anticipación y crean el deseo (¡el mejor sexo comienza en el desayuno!)

Los períodos de abstinencia sexual mutuamente acordados pueden mejorar la relación sexual de una pareja.

El romance crea el escenario para hacer el amor.

Asegúrate de que los pensamientos y deseos sexuales estén dirigidos hacia tu pareja.

**El romance es el puente entre el mundo cotidiano de la practicidad y el lugar privado de nuestra relación sexual.**

Visita [themarriagecourse.org](http://themarriagecourse.org) para ver los libros recomendados para construir una buena relación sexual y obtener ayuda sobre temas relacionados con la adicción a la pornografía. (solo en inglés)

---

*“Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio.”*

— FILIPENSES 4:8

## CONVERSACIÓN 2

10 minutos



### LOS MOMENTOS MÁS ROMÁNTICOS

- Comparte con tu pareja cuáles han sido los momentos más románticos en tu relación, ya sean recientes o cuando se conocieron.
- Escucha con atención, ya que te ayudará a crear romance en el futuro.

## 4. Responder

El sexo a menudo comienza como una decisión y luego sigue la excitación.

Responder sexualmente puede darle a nuestra pareja una sensación de confianza y bienestar.

Entregarnos sexualmente requiere de un clima de confianza.

¿Qué te impide responder positivamente cuando tu pareja inicia el sexo?



---

*“.....hay a nuestras puertas toda clase de exquisitos frutos, lo mismo nuevos que añejos, que he guardado para ti, amor mío.”*

– CANTARES 7:13

## 5. Gentileza

El sexo se trata de dar

- Mostrar apoyo de manera práctica y tomarse el tiempo para sintonizar las necesidades emocionales de cada uno.

Los hombres y las mujeres están conectados de manera diferente cuando se trata de la excitación sexual.

Es importante que estés “orientado a hacia el OTRO” y no hacia TI mismo “.

Nuestras palabras amables generarán confianza en nuestra pareja

- Nunca critiques la forma natural del cuerpo de tu cónyuge
- Sigam contándose lo que aman de su cuerpo

¿De qué manera podrías mostrarle amabilidad a tu pareja por el bien de sus relaciones sexuales?



**Existe un vínculo muy fuerte entre  
construir la autoestima de cada uno y  
construir una relación sexual íntima.**

---

*“¡Ojala pudiera mi cabeza reposar sobre su izquierda! ¡Ojalá su derecha me abrazara!”*

**CONVERSACIÓN 3**

30 minutos

**CONVERSANDO SOBRE LA VIDA SEXUAL****A. Califica su relación sexual**

Encierra en un círculo un número para cada una de las cinco cualidades, primero para ti (A) y luego para tu pareja (B), lo que sientes que describe mejor tu relación sexual, donde 1 = no tan bueno y 5 = muy bueno:

A. Tu	Cualidades	B. Tu pareja
1 2 3 4 5	Hablar	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Priorizar	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Anticipar	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Responder	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Amabilidad	1 2 3 4 5

¿En qué área(s) necesitan mejorar?

**B. Identifica cualquier área problemática.**

1. ¿Cuáles son las diferencias entre ustedes, como marido y mujer, en la forma en que responden sexualmente?

¿Estas diferencias están teniendo un efecto positivo o negativo en su matrimonio?

Si es positivo, indica la razón principal:

Si es negativo, indica la razón principal:

*Continúa en la siguiente página*

2. ¿Tu autoestima e imagen corporal afectan negativamente tu forma de hacer el amor?

Si es así, explica por qué:

¿Cómo podría ayudarte tu pareja?

3. ¿Cuáles emociones sin resolver, si las hay (por ejemplo resentimiento, heridas, falta de perdón, ansiedad o culpa) afectan tu vida sexual de alguna manera?

¿Cómo podrían resolverse?

4. ¿Carece de excitación su forma de hacer el amor?

Si es así, ¿qué nuevo elemento te gustaría incluir?

5. ¿El cansancio excesivo afecta la frecuencia de tus relaciones sexuales?

Si es así, identifica la razón del cansancio excesivo:

*¿Qué podría revitalizarlo? (Por ejemplo: conversación, mejor comunicación, resolución de heridas pasadas, planeando y priorizando el sexo, más horas de sueño, menos salidas, más diversión y menos trabajo)*

6. ¿Se sienten libres de hablar juntos sobre su relación sexual?

Si es así, escribe dos o tres cosas que tu pareja te haya dicho recientemente que haya mejorado su relación sexual:

Si la respuesta es no, identifica algunas de las razones de su dificultad:

Sugiere algo que te gustaría oír decir a tu pareja y que nunca has escuchado:

7. ¿Cuáles son los principales asesinos del romance para ti?

### C. Escribe el guión

A continuación, escribe los diferentes criterios que podrían crear, para ti, una buena relación sexual.

Debes ser específico sobre ciertas cosas como el momento, tomar la iniciativa, la posición, la atmósfera, el romance, la ternura, la seducción y la excitación (juegos preliminares), el momento después. (No podemos adivinar las expectativas del otro)

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

### D. Tratar de entenderse mejor el uno al otro

- Una vez que hayan terminado, lean sus respuestas a las secciones A, B y C.
- Ahora comiencen a hablar sobre lo que el otro ha expresado, comenzando por donde te sientas más cómodo.
- Dense mutuamente la oportunidad de hacer preguntas sobre lo que han escrito. Dile a tu pareja lo que más te sorprendió. Pide aclaraciones de aquello que no entendiste completamente.

# Protegiendo nuestro matrimonio

Pasos prácticos para hacer nuestro matrimonio a prueba de infidelidades:

## 1. Edificarse mutuamente

La causa más común de una infidelidad es la incapacidad de satisfacer las necesidades emocionales mutuas.

**Nuestra conexión emocional mutua, es lo que en última instancia mantiene nuestra atracción sexual.**

## 2. Establecer límites

La infidelidad comienza y termina en la mente.

No podemos evitar sentirnos atraídos por otras personas, pero podemos decidir atender esos pensamientos o no.

Muchos asuntos no comienzan con atracción sexual inmediata sino a través de una conversación íntima.

## 3. Habla con alguien

Si los sentimientos se vuelven abrumadores, cuéntale a tu pareja u otra persona. Esto puede ayudar a reventar la burbuja.

## 4. Mantener viva la vida sexual

Es normal tener diferentes niveles de deseo de vez en cuando.

Amar implica darse el uno al otro, a veces haciendo un esfuerzo, a veces mostrando moderación.

A medida que aumentamos la intimidad emocional, el deseo físico generalmente aumenta.

A veces necesitamos volver a los fundamentos de disfrutar tocarse y ser tocado.

---

*“¿Acaso no hizo el Señor un solo ser, que es cuerpo y espíritu? Y ¿Por qué es uno solo? Porque busca descendencia dada por Dios. Así que cuidense ustedes en su propio espíritu, y no traicionen a la esposa de su juventud.”*

— MALAQUIAS 2:15

## CONVERSACIÓN 4

5 minutos



### APOYANDONOS MUTUAMENTE

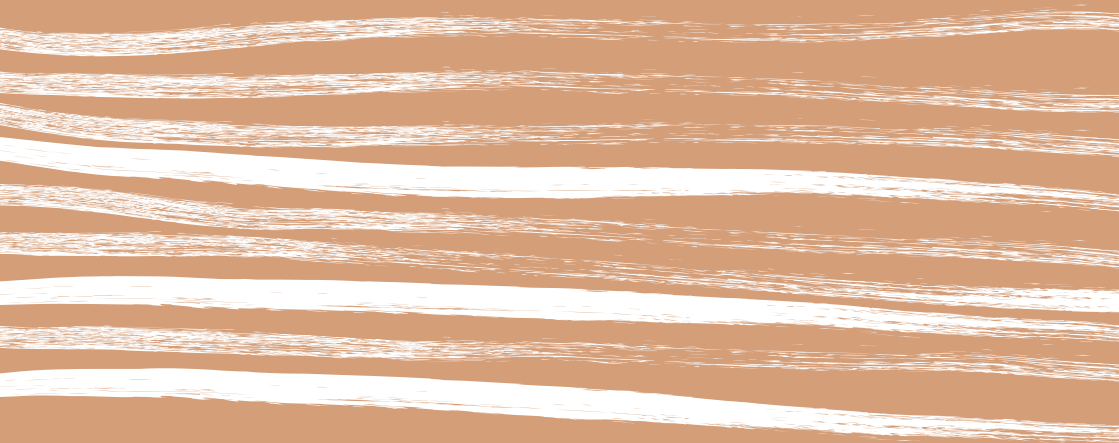
- Dile a tu pareja lo que fue importante para ti en esta sesión.
- Pídele perdón a tu pareja por cualquier forma en que hayas estropeado su intimidad sexual y, si corresponde, expresa tu perdón.
- Pregúntale a tu pareja cómo puedes apoyarla esta semana. Si te sientes cómodo, oren el uno por el otro, en voz alta o en silencio. De lo contrario, expresen su apoyo de otra manera.

---

*“Grábame como un sello sobre tu corazón; llévame como una marca sobre tu brazo. Fuerte es el amor, como la muerte, y tenaz la pasión, como el sepulcro. Como llama divina es el fuego ardiente del amor. Ni las muchas aguas pueden apagarlo, ni los ríos pueden extinguirlo. Si alguien ofreciera todas sus riquezas a cambio del amor, solo conseguiría el desprecio..”*

– CANTARES 8:6-7

# Continuando con la conversación





**“Tienes que descubrir y re-descubrir de forma continua nuevas formas de mantener la energía sexual viva ...No pasa de pronto. Tienes que hacer que pase. Tienes que decidir hacer una prioridad el tener una relación sexual vibrante, emocionante y emocionalmente satisfactoria “.**

— Michele Weiner Davis, TEDx sobre el matrimonio hambriento de sexo

## Planifiquen una cita juntos



*Mañana*



*tarde*



*Noche*

<i>Lun</i>	<i>Mar</i>	<i>Mier</i>	<i>Jue</i>	<i>Vier</i>	<i>Sab</i>	<i>Dom</i>

Mi turno / tu turno para organizar lo que hacemos.

Esta semana podríamos .....

---

**Esta semana me hiciste sentir tan amada/amado cuando ...**



---

**Una cosa que cambiaré para mejorar nuestra vida sexual ...**



### Los tres mejores consejos de Emma Waring para ayudarte

1. Una de las mayores barreras para el sexo es el cansancio. En lugar de gastar una gran cantidad de energía comprando y cocinando, ¿por qué no comprar comida ya preparada o pedir algo a domicilio? Esto creará una sensación de ocasión y les dará más tiempo para prepararse.
2. Considera enviar mensajes de texto coqueteando a tu pareja, como “Adivina qué ropa interior tengo puesta”. Incluso si tu pareja está ocupada y no puede responder de la misma manera, puedes enviarle un breve mensaje de coqueteo, lo que crea diversión y anticipación.
3. Tomen una ducha o bañense en cuanto lleguen a casa del trabajo. Esto les ayudará a eliminar las preocupaciones del día. Luego, pónganse ropa cómoda o ropa de dormir para establecer el tono.

Planifiquen momentos para hacer el amor (aunque parezca artificial al principio) para cumplir con lo que ambos se sienten cómodos de la Sección C del ejercicio “Conversando sobre la vida sexual” (página 103). La felicidad y la satisfacción en esta área de nuestro matrimonio dependerán de satisfacer las necesidades de nuestra pareja, ya que nos gustaría que satisfagan las nuestras. Tengan cuidado de no presionar a su pareja para que cumpla sus deseos: -busquen satisfacer los de su pareja.

#### **Iniciador de conversación en su próxima cita:**

Lo más romántico que has hecho por mí es ...

