Publicado en Madrid el 23/05/2018

# [Conversaciones sexuales que toda pareja debería tener, según mediQuo](http://www.notasdeprensa.es)

## Reforzar lo que gusta en el sexo, explorar nuevas posturas y juguetes eróticos y preguntar, preguntar y preguntar: aspectos a tener en cuenta para mejorar la vida sexual. "Es muy importante conversar sobre la sexualidad de la relación ya que puede unir, crear más confianza e intimidad, a la vez que se cuida más el vínculo sexual afectivo", afirma Kösler, especialista en Psicología, Sexología y Terapia de Pareja de mediQuo

 Hablando se entiende la gente y parece que mucho más sexualmente. La comunicación es la base de cualquier relación estable y sana. Al comienzo de una relación, las parejas se enamoran locamente y piensan que será especial, romántica e idílica por siempre jamás. Luego llega la cruda realidad, la rutina y las obligaciones, que dan lugar a que se descuide y se dedique menos tiempo a la pareja. De hecho, en muchas ocasiones, en la esfera sexual hay menos comunicación y se juega a adivinar. Además de practicarlo (con asiduidad), el sexo también debe hablarse, y no solo hacer referencia al Dirty talking (decir and #39;guarradas and #39; en la cama para los que no dominan el inglés). Según Claudia Kösler, especialista en Psicología, Sexología y Terapia de pareja de mediQuo -una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana-, “es muy importante conversar sobre la sexualidad de la relación ya que puede unir, crear más confianza e intimidad a la vez que se cuida más el vínculo sexo afectivo”. Además de hablar sobre las preferencias, de lo que gusta y de lo que no con las amistades más cercanas, qué mejor que hacerlo que con la pareja, quién es partícipe de las relaciones sexuales. Por eso, la terapeuta de pareja de mediQuo orienta sobre qué aspectos hay que tener en cuenta para una buena conversación sexual en pareja: SíAsertividad sexual. Hay que ser un equipo. Es importante hablar en plural para crecer en la esfera erótica. De esta manera, se consigue vivir una sexualidad mucho más sana, plena y placentera. Reforzar lo que gusta a cada uno para disfrutar más del sexo. Proponer y explorar nuevas prácticas sexuales, nuevas posturas e introducir juguetería erótica para alcanzar el clímax. Preguntar a la pareja sobre sus gustos: lo que le gusta, lo que no y lo que le gustaría probar. Kösler recomienda hablar abiertamente, sin tabúes, para sentirse bien tanto físicamente como mentalmente cada vez que se tenga relaciones sexuales. Potenciar la erotofilia. Las personas erotofílicas suelen tener mayor deseo sexual, de ahí la importancia de potenciar las actitudes positivas frente al sexo. NoComunicación pasiva o agresiva con la pareja. Si se llega a este punto, pueden surgir problemas más serios en la relación. Por ello, no se debe ceder ni imponer todo sin consensuarlo antes. Quejas. Si hay quejas, que sea para mejorar y no para atascar la relación. Si las quejas no son constructivas, pueden acabar destruyendo la relación. Criticar si hay alguna práctica que la pareja hace mal. La terapeuta de pareja de mediQuo, destaca “que es preferible guiar o proponer hacerlo de otra manera para no renunciar al placer”. Decir a todo que NO. Siempre teniendo en cuenta que la proposición sea desde el respeto y se consensúe entre ambas partes. Prejuzgar, generalizar y estereotipar tanto a la pareja como a determinadas prácticas sexuales. Erotofobia. Es muy importante tener confianza con la pareja para no tener miedo a tener sexo ni a todo lo relacionado en esta esfera.

**Datos de contacto:**

Autor

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/conversaciones-sexuales-que-toda-pareja](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina Sociedad Dispositivos móviles



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)