

CONSEJOS SOBRE SEXOLOGÍA

El siguiente decálogo puede resultar muy útil a aquellas personas o parejas que tienen problemas sexuales o conflicto en su relación.

- En pareja, no se pueden separar las cuestiones sexuales de las afectivas; si hay diferencias o conflictos entre ambos, abórdenlos e intenten resolverlos.
- Acepte la negativa de su pareja a tener actividad sexual.
- No se exija, ni exija, obligaciones sexuales absolutas.
- Comunique sus deseos sexuales a su pareja y sea receptivo a los de ella.
- El coito no tiene por qué ser siempre el objetivo final.
- Cuidado con la rutina, el gran enemigo de las relaciones sexuales en las parejas estables .
- No siempre hay que esperar a que nos llegue “la inspiración”.
- Si tiene usted dificultades sexuales o su pareja, tenga claro que son problemas de ambos. Ayudándole se ayudará usted.
- No culpabilice a su pareja, ni se culpabilice usted, si tienen dificultades sexuales.
- Si tiene dificultades sexuales o problemas en su relación de pareja, consulte a su médico. Ella o él le ayudarán.