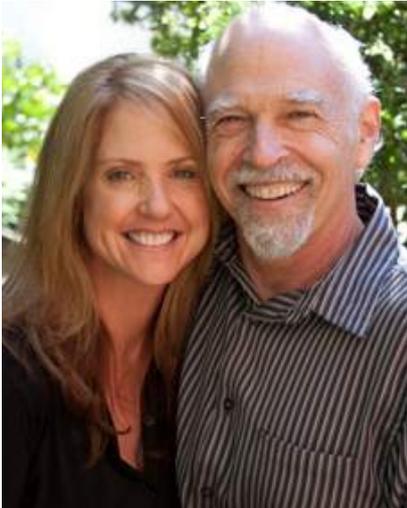


## ¡Cómo mantener vivas la pasión y la vida íntima en vuestra relación!



Sabemos que al principio de una relación de pareja el sexo suele ser frecuente, ardiente y apasionado. Y en general aceptamos que con el paso del tiempo, o en una relación a más largo plazo, a menudo el sexo pierde intensidad y pasión. Pero, ¿tenemos que caer en el abismo de una vida sexual e íntima apagada?

La pregunta es: ¿cómo mantenemos y alimentamos una vida sexual satisfactoria a lo largo de nuestra relación? Nuestra vida de pareja sexual e íntima es como un jardín que debe ser regado y mimado constantemente para que pueda crecer y seguir floreciendo. Por tanto, nuestra relación necesita determinados nutrientes para dar lugar a esas hermosas rosas rojas que a todos nos encanta oler y mirar.

Para determinar qué nutrientes necesita el jardín de vuestra relación a fin de mantener una apasionada vida sexual e íntima, tenéis que estar dispuestos a mantener un diálogo abierto y honesto el uno con el otro. Muchas parejas tienen miedo de sincerarse sobre sus necesidades sexuales e íntimas por temor a herir los sentimientos de su compañero/a.

Sin embargo, evitar el tema lo único que hace es distanciar a la pareja emocionalmente y acumular rencor, lo que resulta en una vida sexual decadente. Dado que es un tema ciertamente delicado, debe ser abordado con respeto, compasión y manteniendo la curiosidad abierta a los deseos y experiencias actuales de cada uno.

Una buena manera de empezar es preguntarse: "¿cuál es el nivel de intimidad actual en nuestra relación de pareja en general y mientras hacemos el amor?" Por ejemplo, podríais utilizar una escala del 1 al 5, en la que el 5 signifique "fuertemente conectados", y preguntaros el uno al otro cómo os sentís de conectados en vuestra relación a diario y cómo os sentís de conectados al hacer el amor. Si queréis que vuestro número sea mayor en la escala, la siguiente pregunta que os tenéis que plantear es: "¿en qué momento en nuestra relación y sexualidad nos sentimos más conectados y cuando nos sentimos menos conectados?". Eso os dará una idea de dónde están vuestras fortalezas y de qué aspectos hay que cultivar más. Por ejemplo, muchas parejas se sienten más conectadas, lo que a su vez alimenta su deseo sexual, cuando están de vacaciones, lejos del estrés de la vida diaria o del trabajo, de los niños, etc. Sin embargo, ¿quién quiere tener que esperar a las vacaciones para tener una vida sexual satisfactoria?

La siguiente pregunta que tenéis que responder juntos es: "¿cómo alimentamos nuestra conexión en el día a día?". Algunos ejemplos de cómo nutrir el jardín de toda relación de pareja para lograr una vida sexual e íntima más profunda y apasionada están listados a continuación:

- Buscad el momento para agradecer y reconocer lo que hace vuestra pareja. A todo el mundo le gusta sentirse apreciado y reconocido por lo que hace por el otro.
- ¡Flirtead el uno con el otro! ¡Y seguid flirteando! ¡Esa sonrisa especial o mirada cómplice que se cruzan las parejas es un tesoro!
- Saludad al otro al veros después de haber estado separados durante la jornada laboral, mirándoos a los ojos unos segundos y luego besándoos o abrazándoos.
- Buscad el momento para vestiros de modo que os sintáis sensuales o atractivos. Cuando nosotros mismos nos sentimos así, ¡nuestra pareja también lo nota!
- Utilizad la caricia con la intención de expresar vuestro amor. Dejar caer una mano sobre la espalda de vuestra pareja mientras está cocinando muchas veces puede decir más que 10 "Te quiero" verbales.
- No os olvidéis de ir saliendo con regularidad y recordad que podéis ser creativos en vuestras citas: un paseo en la playa, una vuelta en bicicleta, un picnic en el parque, etc.

Estos son solo algunos ejemplos de cómo alimentar el jardín de vuestra relación y nivel de intimidad. No obstante, la clave es mantener un diálogo honesto sobre qué funciona para VUESTRA relación y para vosotros mismos para luego poder aplicarlo. Profundizar en vuestra conexión alimenta una vida sexual apasionada.

Por Tracy and David Wikander/  
Líderes del Programa Couple's  
Renewal Training