Salud sexual de la pareja

La **sexualidad** en la pareja es una dimensión que en muchas ocasiones se ve afectada independientemente cuánto tiempo las personas lleven juntas. Hay salud sexual en la pareja cuando sus miembros:

- -Se sienten bien **física**, **emocional**, **mental** y **socialmente** en sus relaciones sexuales.
- -Ven el sexo como algo positivo.
- -Muestran respeto mutuo.
- -Derivan placer del encuentro sexual.
- -Tienen experiencias sexuales seguras en las que ninguna de las dos personas se sienta obligada.
- -Establecen acuerdos sobre las conductas sexuales en las cuales prefieren involucrarse.
- -No son violentos en la experiencia.

Para lograr la salud sexual y una relación armónica de pareja, son necesarios los siguientes ingredientes básicos:

- -Comunicación efectiva: La comunicación debe ser clara y continua. Cada parte debe asegurarse de escuchar y entender a su pareja. No asuma, pregunte.
- -Respeto: Las personas deben respetar la dignidad e individualidad de cada cual. Cada parte debereconocer el derecho de su compañero(a) a pensar distinto a si.
- -Comprensión: Debes esforzarte por comprender a tu pareja. Cada parte debe tratar de "ponerse enel lugar de otro(a)" e intentar percibir las cosas tal como tu pareja lo hace.
- **-Tolerancia:** Es importante entender que no hay dos personas iguales. Cada parte debe aprender aser tolerante con aquello que le es diferente.
- -Amor-afecto: Las expresiones de amor y afecto, ya sean físicas o verbales, fortalecen la relaciónde pareja. Cada parte debe esforzarse por expresar estas emociones a su pareja, esto les conectará más.
- **-Honestidad:** La honestidad es un factor importante para la sana convivencia con tu pareja. Cada parte debe esforzarse por ser franca y sincera.





Algunas estrategias que pueden ayudar a prevenir y preservar la salud sexual de la pareja son:

- 1. Ampliar tu conocimiento y el de tu pareja sobre la expresión sexual, física (corporal y genital), psicológica, social y espiritual del ser humano.
- 2. Conocer y aceptar diferencias básicas de las expresiones sexuales del hombre y de la mujercon respecto a sus manifestaciones físicas, psicológicas y sociales.
- 3. Identificar los aspectos culturales que predisponen y limitan tu expresión sexual y la de tupareja y que, a su vez, influyen en la sexualidad de ustedes como pareja.
- 4. Reconocer lo positivo de la expresión sexual de cada parte y valorar la autoestima sexual de cada cual.
- 5. Aclarar las expectativas individuales de cada parte con respecto a las expresiones sexuales. 6. Discutir con tu pareja aspectos de la relación tales como: frecuencia y variedad de la expresión sexual.
- 7. Separar un tiempo y un espacio prudente para la vida íntima con tu pareja que facilite eldesarrollo saludable de la relación sexual.
- 8. Evitar la rutina, explorar y aventurarse a expresiones sexuales nuevas y diferentes, eincorporar técnicas de seducción y juegos eróticos

Salud Sexual de la pareja



Asociación de Psicología de Puerto Rico

Comité de Pasadas Presidencias

