

~ Breve guía para encender tu llama de la pasión ~

BREVE GUÍA PARA ENCENDER TU LLAMA DE LA PASIÓN

BUSCA TU DESEO SEXUAL

Por Sonia García Barbera
Psicóloga, Sexóloga y Terapeuta de parejas
www.psicologasoniagarcia.com

◆.....◆
Esta guía está elaborada por la psicóloga y sexóloga Sonia García Barbera y está dirigida gratuitamente a las personas que participan en el Congreso Virtual La Sexualidad Femenina 2018. Queda prohibida su copia o reproducción total o parcial, así como su distribución sin consentimiento de la autora.

© Sonia García Barbera

1 ¿Qué es el deseo sexual?

El **deseo sexual**, también conocido como **libido**, se refiere al conjunto de sensaciones que sentimos y nos impulsan a buscar la estimulación erótica para obtener placer sexual.

2 ¿Qué factores influyen en el deseo sexual?

El **deseo**, al contrario de lo que se piensa, no es algo que llega de forma repentina, sino que cuando se siente es porque se ha desencadenado inconscientemente a partir de un pensamiento o un recuerdo o porque conscientemente se ha provocado buscar y encontrar el deseo. Por tanto, nuestro **cerebro** y nuestra imaginación juegan un papel fundamental.

Sólo un **20%** del deseo sexual se debe a **factores biológicos** como pueden ser hormonas, enfermedades o medicamentos.



El **80%** restante se debe a **factores psicológicos, emocionales y sociales**.

3

¿Qué puedo hacer para encender o reavivar mi deseo sexual?

Si quieres que tu llama de la pasión se mantenga encendida, se encienda o que coja más fuerza, sigue las **recomendaciones** que te propongo a continuación:

A NIVEL GENERAL:

- ♥ **Pon tu mente en clave erótica.** Erotiza, usa tu imaginación. Cualquier cosa es susceptible de ser erotizada. Déjate llevar.
- ♥ **Fantasea.** Las fantasías sexuales son una estupenda herramienta para buscar el deseo sexual y estimular la mente eróticamente.
- ♥ **Conoce tus gustos sexuales.** Si no lo has hecho ya, es el momento de saber qué te gusta y que no en el sexo. Saber disfrutarte es esencial.
- ♥ **Lee literatura erótica.** Los relatos cortos o las novelas de contenido erótico son un potente instrumento para dar rienda suelta a la imaginación en la búsqueda del deseo.
- ♥ **Busca material erótico apetecible.** Deléitate visualmente con imágenes estáticas o con contenidos audiovisuales que te resulten excitantes, se convertirán en un potenciador de tu deseo erótico.
- ♥ **Innova en el sexo.** Experimenta con juguetes y cosmética erótica. Un dildo, un vibrador, un gel estimulante o un aceite erótico son buenísimas opciones para experimentar nuevas y diferentes sensaciones en las cuales encontrar deseo y placer.

A NIVEL DE PAREJA:

- ♥ **Comunícate.** La comunicación es imprescindible en todos los ámbitos de la pareja y en el sexo no iba a ser diferente. Unas buenas habilidades de comunicación facilitan un mejor entendimiento sexual.
- ♥ **Pide lo que quieras y niégate a lo que no te apetece sexualmente.** Sigue comunicando. Pide a tu pareja lo que deseas sexualmente, di no a aquellas proposiciones que no te resultan atractivas o que no te apetece.
- ♥ **Seduces y déjate seducir.** Jugar a la seducción en pareja es un elemento clave para que la llama del deseo se mantenga viva.
- ♥ **Duerme desnuda y pide a tu pareja que haga lo mismo.** Dormir sin ropa favorece el contacto piel con piel y que la sangre fluya libremente. De esta forma será más fácil encontrar el deseo.
- ♥ **Dúchate con tu pareja.** El momento de la ducha es ideal para erotizar una situación cotidiana, seduciros, jugar y compartir momentos eróticos.
- ♥ **Planifica la intimidad.** Planificar y preparar citas o encuentros eróticos puede ser muy excitante.
- ♥ **Masajeaos eróticamente.** Un masaje relajante y erótico con un aceite especial con un delicioso aroma a la luz de unas velas es un excelente motivador del deseo.
- ♥ **Introduce novedades en la cama.** Probar nuevas posturas, nuevas prácticas, introducir algún juguete o producto erótico, un juego de rol o cambiar el escenario son situaciones facilitadoras del deseo sexual. Atrévete.
- ♥ **Sorprende a tu pareja.** Sé creativa y busca la oportunidad y la forma de sorprender a tu pareja eróticamente. Este proceso puede resultar muy excitante para ti misma. Por ejemplo, enviar un mensaje subido de tono a su móvil. Pide a tu pareja que también te sorprenda.



Y no olvides:

- ✓ El **deseo sexual** se busca.
- ✓ Toma un **papel activo** en tu sexualidad.
- ✓ Pon tu mente en **clave erótica**, erotiza, fantasea.
- ✓ Si tienes **dificultades** con el deseo, **pide ayuda** profesional.



Sobre la autora:



Sonia García.
Psicóloga y Sexóloga

@ www.psicologasoniagarcia.com



El Blog de Sonia García



sgarciab@cop.es



@psicologasoniag



@soniagarciapsicologasexologa



Sonia García. Psicóloga y Sexóloga



La Zona PsicoSexual

Sonia García Barbera. Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid en la rama de Psicología Clínica y de la Salud con orientación cognitivo-conductual. Máster en Sexología y Terapia de Pareja. Máster en Psicología Infantil. Experta en psicoterapia emocional. Acreditada para ejercer como psicóloga sanitaria. Psicóloga, sexóloga y terapeuta de parejas en su despacho propio de Madrid (España) y online. Talleres y charlas de divulgación psico-sexual y vida en pareja. Intervención psicológica y educativa en colegios de la Comunidad de Madrid. Directora y presentadora del programa de radio online La Zona PsicoSexual. Escribe artículos divulgativos sobre psicología, sexualidad y parejas en su blog "El blog de Sonia García" y colabora en distintos portales y medios de comunicación.