



Qué es la inteligencia sexual y cómo podemos desarrollarla

Descripción



Así como es importante trabajar nuestra inteligencia emocional como una herramienta clave que nos ayuda a resolver y afrontar diferentes tipos de situaciones de la vida, o cómo nos han enseñado a desarrollar nuestra inteligencia para sacar buenas notas en el colegio, también debemos prestar atención a nuestra inteligencia sexual.

semen

Según la sexóloga Laura Hermoso de SexPlace.es: “La inteligencia sexual es una forma de entender la sexualidad libre de estereotipos y presiones sociales. Se trata de que cada persona acepte la sexualidad de manera positiva y libre”. Para ello, necesitamos aprender a vivir el sexo plenamente, sin estigmas ni etiquetas, ser abiertos y aceptarnos tal como somos. Conocerse bien para lidiar con las reacciones de nuestro cuerpo es clave, así como practicar sexo seguro, ser éticos y olvidarnos de la opresión a la hora de usar juguetes sexuales con nuestra pareja, ver películas subidas de todo tipo o explorar la literatura, por ejemplo el erotismo.

Claves para mejorar la inteligencia sexual

1. Trata el sexo con tu pareja de forma natural. Esto también ayuda con la comunicación y es importante para que todo fluya entre ustedes dos.
2. Conocernos a nivel sexual es súper importante para saber lo que nos gusta y lo que nos disgusta

para luego aplicarlo a nuestras parejas.

3. Tolerar los gustos de los demás. No nos tiene que gustar lo que les gusta a los demás, pero eso no significa que no sea bueno (siempre que esté dentro de los límites del respeto).

4. No nos avergoncemos de nuestro cuerpo. Debemos aprender a envejecer y no sentirnos mal por los cambios que está experimentando nuestro cuerpo.

Video.

Por qué la inteligencia emocional puede cambiar tu vida /

semen

5. Descubre qué nos da satisfacción sexual.

6 Practique sexo seguro.

7. Conozca los límites, siempre sepa respetar siempre a su pareja sexual.

8. Educación sexual para romper tabúes y ser más comunicativos en este ámbito.

9 Estar siempre abierto al avance y al aprendizaje.

10. Disfruta del sexo de forma saludable.

Fecha de creación

marzo 2023