

Cuando se presenta una monotonía sexual en un vínculo de pareja es muy importante replantearse que es lo que sucede, para volver a retomar lo excitante de la relación y enriquecer la sexualidad de ambos, para no terminar separándose.

Se puede comenzar pensando juntos, tomarse tiempo para dialogar, y ver qué cosas están fallando, que demanda cada uno, que cambiaron y porque dejaron de vincularse sexualmente. Si ambos logran ponerse de acuerdo y detectar las fallas, será mucho más fácil corregirlas y continuar enriqueciendo el vínculo de pareja.

Siempre en éstos casos el sexo se deja de lado porque se transforma en un acto rutinario, apelar a la creatividad, ayuda en la vida sexual cotidiana, de esa forma probando nuevas experiencias, el desgaste poco a poco desaparece ya que se incentiva el interés del compañero con situaciones que antes no se ponían en práctica.

Es imprescindible mantener una buena comunicación entre ambos, y en caso contrario de no poder llegar a una sana conclusión, cuando se sabe que los sentimientos están presentes pero han quedado paralizados, lo mejor es pedir ayuda a un terapeuta de pareja y así retomar una sexualidad plena, dejando de lado el desgaste de los años.