

# Intimidad Emocional y Sexual en el matrimonio

---

[www.tufamiliaprimer.org](http://www.tufamiliaprimer.org)

Dr. César De León y Carolann León



## Introducción

- Nadie se casa para sentirse solo o emocionalmente desconectado.
- Síntomas de falta de intimidad: Aburrimiento, frialdad, soledad, falta de deseo, disminución de frecuencia, infidelidad marital.
- Otra fase de la infelicidad marital: Silencio, ira, resentimiento.
- Problema: Muchas parejas no entienden cuál es su problema.
- La necesidad de conexión emocional varía en cada persona.
- Las parejas desconectadas se vuelven pasivo agresivas o agresivo agresivas
- Ausencia o marcada disminución de encuentros sexuales. Frustración, desesperanza, resentimiento y depresión \_\_\_\_\_.

### 12 Señales de falta de intimidad emocional:

1. La pareja deja de compartir y comunicarse en relación con los acontecimientos diarios; el silencio se vuelve normal.
2. La pareja deja de acariciarse.
3. La pareja deja de besarse; se vuelve normal tirarse besos al aire.
4. El deseo y chispa mutua se extingue.
5. La sensación de que tu cónyuge no está escuchando y no desea entender.
6. Una actitud de “¿Qué importa?” y “¿Para qué intentar?”
7. La sensación de ser incapaz de agradar o cumplir con las expectativas de tu cónyuge.
8. Rehusarse a superar o enfrentar lo que está realmente mal. “Ese es tu problema, no el mío.
9. Aumentan la frustración, desesperanza, resentimiento, amargura y depresión.
10. La pareja comienza a viajar en vehículos separados para asistir a los mismos lugares. “Te veo allá”.
11. Los cónyuges dejan de comer juntos, comen a horas distintas mientras realizan otras actividades: contestar correos electrónicos, ver televisión, entrar en Facebook, etc.

- 12. Los cónyuges usan mutuamente comunicación irrespetuosa y frecuentemente se abusan uno a otro emocionalmente.

**Cuando se “arregla” el \_\_\_\_\_ emocional, se arregla la falta de deseo sexual... ¡lo cual lleva a la sanidad de todas las deficiencias maritales!**

**El camino hacia un mejor matrimonio:**

- 1. Llevamos a cuevas problemas generacionales
- 2. Enfrentamos muros
- 3. Tenemos puntos ciegos
- Juan 8:36
- 1 Juan 5:2
- 1. La intimidad con Jesús trastorna nuestro repertorio propio de trauma emocional. . . Amargura, resentimiento, orgullo, adicciones, pesimismo, fatalismo, etc. . . .
- \_\_\_\_\_
- 2. Busca la proximidad. . . ¡ACÉRQUENSE!
- 3. Descubre, aprende y ama a tu cónyuge en su “lenguaje de amor” (Gary Chapman).
- 4. Inyecta buen humor y actitud juguetona a tus relaciones (hijos y cónyuge)
- 5. El poder del toque subliminal
- 6. El poder del beso: Después de seis semanas, las parejas que se besaron MÁS tuvieron niveles menores de estrés y niveles más elevados de satisfacción marital. **Besa más... ¡es bueno para tu salud!**
- 7. ABRAZOS: Reducen (BP?), disminuyen el estrés, mejoran el buen humor, incrementan la actividad neurológica, disminuyen el pulso y respiración. (Universidad de Carolina del Norte)
- 8. Papel de la oxitocina:

**Conclusión:**

- “¿Cuán bien estoy logrando hacerte sentirte amado(a)?”
- Preguntarlo (diaria, semanal o mensualmente) muestra el deseo y compromiso hacia su bienestar.
- “¿Te sientes amado(a) hoy?” “¿Qué podría haber hecho hoy para hacerte sentir más amado(a)?”

- El temor a recibir una respuesta dolorosa hace que muchos no lo pregunten. PERO, si enfrentas tu temor y lo haces de todos modos... ¡la recompensa es GRANDE!
- Cuando un hombre o una mujer se sienten amados. . . TODO ES POSIBLE.
- Las relaciones adultas de éxito, necesitan: Controlar el estrés, estar “en sintonía” con las emociones del otro. Usar comunicación positiva no verbal, tener actitud juguetona, estar dispuesto a perdonar frecuentemente y resistir así el resentimiento.
- Cuando acepto que mi cónyuge ha sido herido emocionalmente y determino amarlo, comprenderlo y aceptarlo; estoy 15 X 15 X 10 “desbaratando” el problema de mi cónyuge.

## NOTAS