



CENTROS DE FAMILIA

Cartilla

Fase 2

Especialización Matrimonios

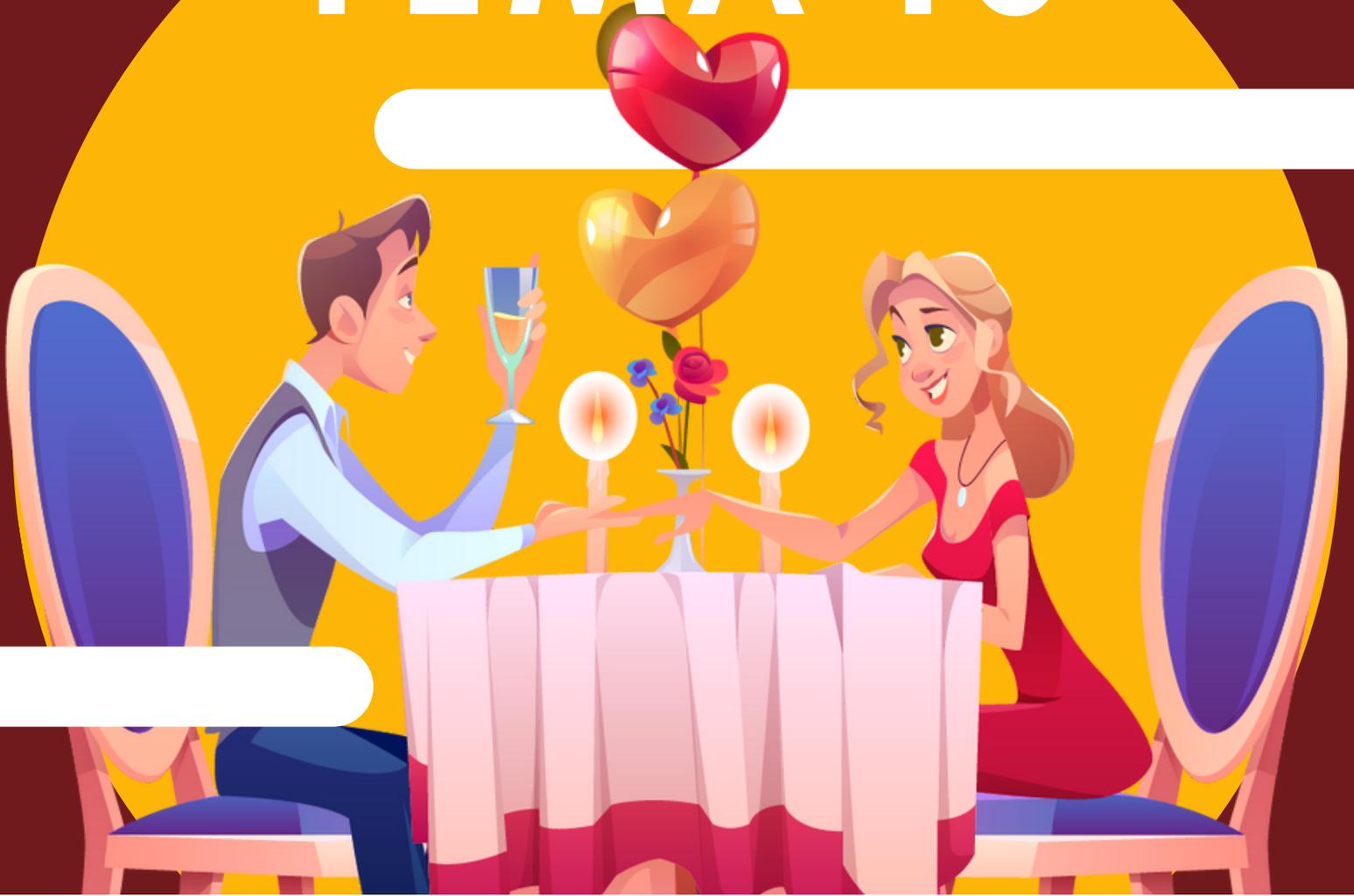
Familias que cambian sociedades

PREPARADO POR

FUNDACION
DETRAS DE CAMARAS

DTC

TEMA 10



SEXUALIDAD EN EL MATRIMONIO

ACTIVIDAD



Intencionalmente en la oración individual, incluir el área de la sexualidad, pidiendo a Dios la revelación de su diseño teniendo en cuenta las siguientes actividades.

La comunicación:

Dedique un tiempo con su pareja en donde la comunicación sea más clara y autentica en cuanto al área sexual, en donde puedan cultivar la confianza socializando las diferentes limitaciones o fortalezas que se han tenido a lo largo del matrimonio en esta área.

Hagan un análisis de los siguientes componentes que pueden ayudar a que el área sexual en el matrimonio pueda mejorar.

Actitud:

Revisar si los dos muestran una actitud activa dentro de la vida sexual, es decir si los dos toman la iniciativa a la hora de fomentar la relación sexual. Es importante ser autocríticos, establecer acuerdos para que puedan mejorar y mirar las causas por las cuales tal vez no se tenga una actitud de disposición para con su pareja.

Monotonía:

Es común que en las parejas la monotonía o la rutina pueda interferir en el disfrute que conlleva una relación sexual en el matrimonio. Muchas veces el área sexual se ve afectada por el cansancio que trae una larga jornada laboral, las responsabilidades dentro del hogar y los diferentes compromisos que cada uno pueda tener. Por eso es importante generar espacios en donde se pueda fortalecer esta área. Establezcan planes en los cuales puedan fortalecer el área sexual tanto en el día a día (al despertar, en momentos que comparten juntos), como momentos en donde puedan salir de la rutina y la monotonía, un tiempo especial solo para los dos. (Viaje, citas a solas, etc.)

Romanticismo:

Establezcan acuerdos en donde en pareja puedan fortalecer el romanticismo dentro del área sexual, es comprobado que el romanticismo es un punto clave para tener una vida sexual plena.

La comunicación y la unidad son claves en la sexualidad, es por eso que esta semana teniendo en cuenta los puntos mencionados, establecerán un plan en dónde puedan fortalecer esta área con su pareja. Identifiquen como pareja si existen hábitos en su sexualidad que dañen, desfiguren o atenten contra la salud del cuerpo y diseño que Dios estableció para esta área, recuerden que aún en el área sexual debemos honrar a Dios.