

Dile adiós a las inhibiciones y a la apatía. Disfruta de todos los beneficios de una vida sexual plena. Te contamos cómo revitalizar el deseo con tu pareja.

# 10 secretos para recuperar la pasión

**E**l sexo es salud física y mental: quemas calorías, tonificas, liberas endorfinas –la hormona de la felicidad– y te relaja; es placer, intimidad, sensualidad... Y fortalece la relación de pareja y la autoestima. Seguro que todo esto lo sabes pero, cuando llegas a casa agotada, tu cuerpo y tu cabeza están a otros menesteres. Te da pereza muchas veces; otras te da vergüenza decirle a tu pareja que te apetece y otras te preocupa el qué dirá de tu cuerpo, cambiado. Olvidate de complejos y, sobre todo, no caigas en la rutina; reserva un hueco para mimar tu relación y recuperar la pasión. Te contamos cómo:

### 1 Huye de la rutina

La misma manera, el mismo lugar, la misma postura, el mismo día... siempre igual. La novedad es motivante, sensual; la rutina, aburrida.

### 2 Date permiso

Disfrutar del sexo es responsabilidad tuya; date permiso para hacerlo.

### 3 Sin complejos

¿Que tu cuerpo ha cambiado? ¿Y qué? El suyo también. Disfrutar de tu sexualidad plenamente pasa por aceptarte a ti misma y a tu pareja. No te exijas tanto.

### 4 Adiós a las inhibiciones

¿Qué pasaría si le contases tu fantasía? ¿Por qué te da vergüenza? Le encantarán. Las fantasías, incluso aunque no se lleven a cabo, son un excelente afrodisíaco. Los relatos eróticos, las películas, los cómics y los sueños liberados te ayudarán a estimular la imaginación y a experimentar.

### 5 Explota los cinco sentidos

Durante la relación, antes y después; o sin tener que pensar en el sexo, simplemente en el día a día, recurre al contacto: una mirada, un susurro, una caricia... son aliados de la sensualidad.

### 6 Sé romántica

Prepara un viaje en pareja, organiza una cena afrodisíaca, usa ropa sugerente... el deseo llama al deseo.

### 7 Aquí y ahora

Céntrate en el momento presente: olvídate del trabajo, de la lavadora y de tus hijos, por un momento, y disfruta de los juegos previos sin prisa. El coito no es una finalidad.

### 8 Comunicaos

Recuperad la comunicación perdida, escuchaos lo que sentís, lo que os gusta y lo que no, vuestros deseos. Y no sólo en casa, por la noche, ¿por qué no enviarle un mensaje picante por el móvil?

### 9 Los juegos eróticos

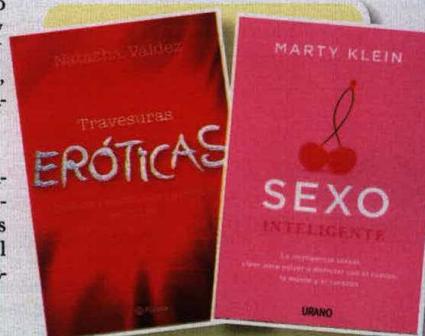
Los sex-shops tradicionales han dado paso a jugueterías eróticas con juguetes pensados para ella, para él y para los dos y con una cosmética divertida y sensual.

### 10 Sé curiosa

Redescubre esos rincones de la intimidad de tu cuerpo y del de tu pareja que habéis olvidado. ¿Cómo? Empieza acariciándole todo, todo el cuerpo, sin prisas.

### DESCUBRE EL PLACER DE SENTIR

- Despierta tus sentidos y estimula tu sensualidad y sexualidad en "El placer de sentir", un taller de cuatro horas para disfrutar solo o en pareja. Aprenderás a centrarte y disfrutar del momento presente, a mejorar los problemas de inhibición y aceptarte a ti misma y a tu pareja, a redescubrir el sexo.
- Más inf. en [www.miticavivencial.es](http://www.miticavivencial.es)  
Tfno.: 916 449 003. Precio, 50 €.



### PARA SABER MÁS

Desde novelas hasta guías prácticas, desde las claves para una relación saludable hasta las ideas más picantes, tienes una amplia oferta de libros a elegir.

- "Sexo inteligente". Ed. Urano.
- "Travesuras eróticas". Ed. Planeta.

Disfruta, aprende, comparte, dale rienda a tu imaginación... toma nota de las excitantes historias que podrás leer en el blog sobre relaciones Amor&Cía: <http://amorycia.blogspot.com.es>