



autoayuda



¿Tan malo es ser infiel?

La periodista Mandi Norwood dice que puede ayudar a recuperar el deseo en 'Las mujeres casadas hablan de sexo'.

Crees que la pasión y el matrimonio forman la pareja ideal? ¿O eres de las que piensa que el compromiso le quita toda la gracia al sexo?

Las estadísticas afirman que tres de cada cuatro mujeres desean llegar al matrimonio. Sin embargo, la realidad es que cada vez decidimos dar este paso más tarde. Uno de los

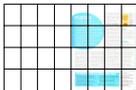
motivos, es que ahora somos más conscientes de que el amor no basta para que la vida en pareja sea un éxito.

Mandi Norwood, periodista y directora editorial de la revista estadounidense *Made-moiselle*, se reafirma en esta teoría, aunque insiste en que es posible construir un matrimonio feliz. Eso sí, deja claro

que se trata de todo un reto, porque la evolución de los tiempos no está haciendo otra cosa que descolocarnos.

DI ADIÓS A LOS CLICHÉS

Según la periodista, somos una generación revolucionaria de casadas que confunde y atemoriza a la sociedad y a los hombres. El sexo extramatri-

 La Razon	Tirada: 207.135	Sección: -	
	Difusión: 140.096	Espacio (Cm_2): 593	
Nacional Suplem. Semanal	Audiencia: 375.000	Ocupación (%): 98%	
Semanal	18/03/2005	Valor (Ptas.): 2.098.775	
		Valor (Euros): 12.613,89	Imagen: Si
		Página: 77	

PARA RECUPERAR EL DESEO PERDIDO

Ya es hora de que tu marido conozca todas tus fantasías y aprenda a hacerlas realidad.

- El erotismo tiene muchas formas y formatos: vídeos, juguetes... El dormitorio es el único sitio donde podéis dejar de ser los de siempre y probar cosas nuevas.
- Usad la imaginación. Representa a la enfermera pícaro o deja que él haga de médico manitas. Recrear escenas es una forma de hacerle saber a tu marido qué debe hacer y qué te gusta.
- Si tu bebé hace bajar el impulso sexual, renueva tu guardarropa (incluido el de ropa interior). Deja de vez en cuando al niño con alguien de confianza o cómprate un interfono, para poder disfrutar tranquilamente de vuestra intimidad.
- Procurad simplificar las tareas del hogar para que no os roben el poco tiempo que tenéis para estar juntos.
- Si la falta de libido es una disfunción o está sabotada por algún medicamento, recurre a un especialista. Todo tiene solución.

monial, por ejemplo, ha pasado de ser una deshonra a convertirse en un punto de análisis con su parte positiva.

Según Norwood, "sería irresponsable decir que la infidelidad es un remedio para un matrimonio que se está desmoronando. Pero hay mujeres que aseguran que tener una aventura les ha ayudado a darse cuenta de que necesitaban estimular su vida sexual. Por eso, a veces, una infidelidad actúa como una

especie de bomba que obliga a las parejas a hablar de sus problemas e insatisfacciones".

Así, lejos de ser una institución anticuada y sofocante, el matrimonio moderno parece ofrecer un ambiente flexible en el cual crecer, reconocerse en los ojos del otro, aprender de él y sentirse realizada y valorada como mujer.

Para ello, es fundamental que mantengas tus ambiciones y tu identidad. Llevar una alianza en el dedo no signifi-

ca en ningún caso renunciar a ser divertida, interesante, independiente y sexy. Y, por supuesto, tampoco implica renunciar al deseo. Porque, una relación sin sexo, ¿no es más bien una amistad?

CASADAS Y CON GANAS

¿Qué hay del viejo cliché de la esposa que se niega a tener relaciones sexuales porque le duele la cabeza? No existe. A las mujeres casadas también les encanta el sexo. Lo desean y lo necesitan. De hecho, se enorgullecen de su sexualidad.

¿Has oído hablar de las parejas que quedan en un hotel a la hora de comer? No es ficción. La nueva generación de esposas considera la vida sexual activa como algo que necesitan para sentirse bien, ya que tiene un efecto importante y positivo en su autoestima y su satisfacción personal. Sin placer se sienten necesitadas, nerviosas y frustradas.

Descartar la idea de reservarse vírgenes ha sido el primer paso. Hoy los mensajes han cambiado; expresarse es bueno, reprimirse es malo; tener una sexualidad activa es fabuloso; el sentimiento de culpa es triste y estéril.

Además, según diversos estudios, el 50% de las mujeres son multiorgásmicas. Desarrolla toda tu capacidad para disfrutar. Y, si tienes pareja estable, con mayor motivo.

Rocío Oñorbe



TÍTULO LAS MUJERES CASADAS HABLAN DE SEXO
AUTOR MANDI NORWOOD
EDITORIAL URANO
PÁGINAS 411
PRECIO 15 €

• SINOPSIS

Este libro demuestra que el matrimonio sigue siendo una opción muy apetecible y que es posible y sano conciliar el compromiso y la pasión, así como la compenetración de la pareja y la independencia.

• POR QUÉ LO RECOMENDAMOS

Porque para construir un matrimonio sólido, el amor no es suficiente. Es necesario romper con los modelos obsoletos y reinventar la relación día a día. A través de numerosos testimonios y sugerencias, Mandi Norwood demuestra que se puede establecer una relación de pareja placentera y duradera. Recomienda cuidar la parte sexual para que la convivencia no se convierta en algo monótono o aburrido. La pareja que refuerza sus sentimientos y sus deseos no se desmoronará tan fácilmente.

LOS BENEFICIOS DE UNA VIDA SEXUAL PLENA

Memoriza estos puntos y no los olvides nunca:

- 1 El sexo es un tónico cardiovascular.
- 2 Equilibra tu organismo para reducir el estrés y evitar ataques de ansiedad.
- 3 Quema calorías y te mantiene en forma.
- 4 Previene la incontinencia urinaria al contraer y aflojar los músculos vaginales.
- 5 Es el mejor remedio contra el insomnio.
- 6 Alivia los dolores menstruales y los de cabeza.
- 7 Elimina las arrugas finas, ya que activa la sangre que fluye por los capilares y estira la piel.
- 8 Aumenta el volumen de los pechos.
- 9 Libera las hormonas de la felicidad.
- 10 No sólo da placer, sino que aumenta tu capacidad para disfrutar, pues tener un orgasmo aumenta la posibilidad de tener otro.

parasaberm@s

Cómo conseguir y mantener el amor que te mereces.

Mark Goulston y Philip Goldberg.
Ed. AMAT EDITORIAL

¿Por qué limitarse a soñarlo?

A. Berger y A. Ketterer. Ed. PAIDOS
201 ideas para volver loco a tu hombre en la cama.

Tina Robbins. Ed. OCEANO