



## GUÍA PARA RENOVAR LA RELACIÓN INTIMA

Por Fortuna Dichi

Al comienzo de una relación, durante el enamoramiento vemos todo bello, no observamos defecto alguno y los que vemos los minimizamos, proyectamos en el otro ilusiones y fantasías concebidas durante toda nuestra vida. Dicen que el enamoramiento puede llegar a durar un par de años pero ¿que sucede cuando lo que antes le parecía gracioso ahora le molesta?

Esa relación de pareja pasa a una segunda etapa donde o se hace fuerte fundamentándose en un amor maduro, un proyecto de vida o se destruye.

Si hablamos de la vida sexual de una pareja diríamos que todo comienza con un hambre de conocer el cuerpo del otro, con ansias de probar placeres imaginarios, de compartir un mundo de sensaciones. Pero la vida va cambiando y a lo largo del tiempo algunas parejas llegan a aburrirse. Dicen que aquel que come caviar a diario cuando pasa frente a una taquería se le hará agua la boca por probar algo nuevo. Con ello no decimos que se nos antojara otro hombre o otra mujer pero si que aunque tengamos un excelente amante en casa si diario se hace lo mismo la novedad nos llamara la atención.

El tedio no es un asunto inevitable ni secundario, realmente va erosionando la relación, haciendo que ésta caiga en la apatía y se vuelva frágil. Si usted esta aburrída lo más probable es que él también lo este.

El enemigo de la pasión es la rutina. Por lo que es un compromiso de ambos innovar, jugar, estar dispuesto a cosas nuevas, explorar, proponer.

Arriésguese a que ocurran cosas nuevas sin pretender mantener un control absolu-



to sobre ellas –lo cual quita espontaneidad y además es imposible– y permita que las pequeñas sorpresas ocupen lugar en su jornada cotidiana, ya que satisfacen tanto a quien las da como a quien las recibe.

Pregúntese ¿es el momento para ponerse a trabajar? Si la respuesta es si, siga leyendo.

## VERBALICE EL PROBLEMA

Muchas parejas dejan pasar el tiempo sin platicar sus sentimientos y cuando quieren enfrentar el problema no saben como abordarlo. A veces la comunicación es menos agresiva que el silencio.

## SEAN CREATIVOS.

“¿Es que a mi no se me ocurren cosas nuevas? No me voy a poner a jugar como adolescente” Esto es algo de lo mucho que me dicen algunas mujeres cuando les propongo que busquen cosas nuevas, nadie va a venir a divertirlos, ustedes pueden informarse, leer, buscar cosas que no las haga sentir infantiles pero que les permita romper la rutina. Un viaje a un lugar romántico, una posición nueva, un juguete sexual, un libro erótico, una noche en un hotel de camas de agua, realizar una fantasía sexual, el límite es su propia imaginación.

## JUGAR, REÍR Y DIVERTIRSE

Los momentos de alegría hacen que la pareja se sienta cómoda y feliz. Si hablára-



mos de que es lo que hace que una persona sea muy atractiva para otra la primera respuesta antes que la belleza es la diversión. Ríanse, busquen gente con la que compartan momentos de alegría, vean películas o espectáculos que los haga reír.

## ALENTARSE MUTUAMENTE

Estar casados no significa que usted o su esposo no necesiten aliento. Todos lo necesitamos. Escuchar que alguien cree en usted es muy importante. A su pareja, le ocurre lo mismo... Aliéntense mutuamente. Todos necesitamos ser levantados cuando estamos decaídos, pero las parejas más exitosas lo hacen con mucha más frecuencia. Cuando menos una vez al día reconozca verbalmente algo que hace bien.

## PASEN TIEMPOS A SOLAS, JUNTOS:

La forma en que pasamos nuestro tiempo revela lo que es realmente importante para nosotros. Desarrollen intereses compartidos, como jugar, caminar o ir al cine. Tomen algún curso juntos o trabajen para ayudar a otros. Adquieran un proyecto en pareja (además de sus hijos)

## CUIDE LOS DETALLES:

Recuerde que los detalles son importantes para mantener viva la relación, sin que éstos cuesten necesariamente una fortuna de esta forma le estaremos recordando a nuestra pareja lo que significa para nosotros y lo que lo queremos.

Rosas, velas, champaña, vino tinto, ropa interior sexy, música que habla de amor, perfume en la almohada, usted sabrá.

Sea una persona atractiva con quien estar ya sea por su tema de conversación, porque es muy simpática, porque baila bien, porque tiene éxito en lo que hace, porque...

## PERFECCIONARSE COMO AMANTE,

Adquirir técnicas eróticas, abrirse a experiencias nuevas, diviértase con el sexo, Disfrute más. Son algunos de los consejos más frecuentes y que mejor funcionan

Para aquellas que dicen no ser muy creativas les ofrecemos algunas ideas muy picosas. (Abra su mente, lo que le funcione tómelo y lo que no deséchelo)

Cada pareja es diferente lo que para uno puede ser ofensivo o vulgar para otro puede ser excitante. Cada mujer debe conocer a su pareja y hacer aquello que crea le puede funcionar, no todo funciona para todos, utilicen su criterio.

Dicen que él hombre piensa en sexo de cada hora un minuto, cuando les he dado ese dato a algunos hombres me han dicho que es muy poco, Imaginen que cuando sale a trabajar le dicen "Compre un juguete nuevo y quiero probarlo en la noche, prepárate" ¿Saben lo que estará pasando con su mente durante todo el día? Excítenlo mentalmente desde la mañana.

Averigüe su fantasía sexual y elabórela, puede ser desde lo más sencillo como ponerse un camisón de seda hasta hacer el amor en un avión, indague por donde anda su mente, igual se gana un viaje a Paris para realizar su fantasía.

Un baño en el jacuzzi puede proporcionar experiencias diferentes y si se colocan sobre el borbollón de agua pueden lograr un orgasmo. Con la regadera de teléfono se pueden hacer masaje en genitales y disfrutar enormemente.

Ya dijimos que cambiar el escenario donde hacemos el amor puede ser una buena idea, una silla en la habitación puede ser un buen pretexto para experimentar posiciones diferentes.



El hombre disfruta mucho de lo que ve, por lo que colocar un espejo en la habitación y observarse mientras hacen el amor puede ser una experiencia excitante para ambos. Muchas mujeres me dicen que no puede tener la luz prendida por que enfatiza sus defectos. La mayoría de los hombres dicen que disfrutaban enormemente de ver a su pareja disfrutando y no están viendo otras cosas, pero otra vez es una opción.

Busquen pasar una noche lejos de casa en otra habitación, otros colores, otras texturas, existe un hotel de camas de agua que puede funcionarles.

Descubrir nuevas zonas erógenas puede ser una buena idea, ya sabe donde y como le gusta a su pareja ser acariciado pero que pasa si se dedica a acariciar nuevas zonas a descubrir un punto P o cambia el objeto de caricia de su mano a una pluma, un hielo, una brocha, un cepillo, un collar de perlas, una esponja o su lengua.

Rételo a una competencia el primero que llegue a su orgasmo pierde, tenemos todas las de ganar, mientras más se tarde más placer nos dará.

Pueden relajarse con un masaje doble, al mismo tiempo y un vez que estén relajados compartir la cama.

Salio al mercado un gel que calienta la zona donde se aplica y promete acelerar e incrementar la excitación, puede resultar interesante.

Compre un juguete erótico, si desean ir juntos a escogerlo será mejor porque no se sentirá amenazado, elijan juntos algún vibrador que puedan usar para el placer de ambos o un anillo con textura y vibración para los dos. La experiencia puede ser novedosa.

Últimamente varias mujeres me han dicho que han acompañado a sus parejas a un "table dance" con la idea de saber que los excita tanto, me cuentan haberse excitado enormemente de estar ahí y de haber tenido noches de mucha pasión. Si son de mente abierta y le da curiosidad podría ser una opción. (Si usted es celosa ni lo intente)

Colocarse una menta en la boca mientras realiza sexo oral es una enseñanza de Mónica Lewinski, puede probarlo. O vertir vino o champaña sobre su pareja y retirarlo con la boca seria otra opción.

Y podemos seguir y seguir dando ideas, pero lo que quería dar era una muestra de todo lo que se puede hacer.

No deje pasar el tiempo sin hacer nada, no haga que su relación se vuelva aburrida, tediosa y odiosa, la creatividad, la energía, la imaginación y la motivación pueden hacer de este momento en pareja el más divertido e interesante. Es su opción.

## Bibliografía

203 formas de volverlo loco en la cama  
Olivia St. Claire

Enciende su fuego  
Ellen Kriedman  
Ed. Edivision

100 ways to make sex sensational  
Rachel Copelan