

Es inicio de otro año y como es costumbre las nuevas promesas, metas y buenos deseos no se hacen esperar: hacer más ejercicio, ser puntual, buscar la superación personal, ser mejor hijo, etc. Pero ¿por qué no abordamos nuestra vida amorosa con el mismo entusiasmo que la autosuperación? El amor y el sexo son los ingredientes esenciales de una vida feliz y saludable. Así pues, no importa si eres soltera/o, estás casada/o o vives libremente unida a tu pareja, este artículo te conviene leerlo porque encontrarás algunas sugerencias de resoluciones que debes llevar a la práctica o retomar tu vida sentimental -y aunque están mas enfocadas a la mujer, al hombre también le pueden servir... y mucho!- para que tengas un muy ¡Feliz y Sexual Año Nuevo!

Resoluciones para este nuevo año

*-*Reaprende a besar. En efecto, ha pasado más tiempo del que te gustaría admitir desde que diste tu primer beso. Toma conciencia de qué tanto usas tu lengua. No pretendas hacernos creer que das besos a la francesa muy seguido.

*-*Instruye a tu hombre en el arte del amor. Es un error nutrir su ego con gemidos falsos: Le harás creer que es un maestro del amor. ¿Te preocupan sus sentimientos? La terapeuta sexual Sandor Gardos, de San Francisco, sugiere que, en el momento de máxima pasión, le digas de repente, "Eso se siente muuuuy bien, ¿pero sabes qué me prendería mucho más en este momento?" Las palabras “en este momento” harán que le parezca un arrebató pasional tuyo y no que su desempeño ha sido de-cepcionante desde el principio.

- En vez de invertir en otro par de zapatos, cómprate un juguete sexual. Así es, oíste bien. Un juguete sexual. No hay nada de malo en esos acce-sorios para jugar bajo las sábanas, así que tenemos que superar nuestras ideas al respecto. Por un lado, el uso de juguetes sexuales con tu pareja es la ma-nera perfecta de darle variedad a tu rutina.

- Hazle a tu hombre (pareja) una pregunta cada día. La mejor manera de superar la ‘comezón de los siete años’ (o para algunas mujeres, de los siete meses) es recordar que aún tienes mucho qué aprender acerca de él. Empieza por preguntarle, por ejemplo: ¿Cuál es la mejor anécdota de ma-trimonio que sepas en la familia?

*-*Reprograma tu reloj sexual. Después de un largo día de trabajo en la oficina, hacer la cena

de los niños y asear la casa, no es de asombrar que no tengas ganas. Y no estás sola muchas mujeres pasan por lo mismo. "Por la noche te sientes cansada, está oscuro y la cama se ve muy cómoda", comenta Gardos. Así pues, intenta disfrutar del sexo en otro momento, por ejemplo, en la mañana. En otras palabras, ¡sexperimenta!

- Ten relaciones sexuales fuera del dormitorio. Puede ser tan sencillo como hacer el amor en la sala. Súper excitante cuando lo haces en la cocina. ¡E indescritiblemente sensual en el patio! La idea es probar algo diferente, en plan de aventura.

- No trates de competir con los Ruiz o los Domínguez. El simple hecho de que tu amiga te jure que lo hace todas las noches no significa que: (a) tú debas creerle y (b) tengas que hacer lo mismo que ellos, además la experiencia y los expertos nos dicen que: "La gente no siempre dice la verdad."

- Deja de pensar en cómo te ves en la cama. Mientras tú te preocupas por el abultamiento en tu barriguita, él está pensando, "¡Desnuda guauu! ¡Está súper!" ¡En serio!

- Dale un masaje en los pies. No importa que los pies te den un poco de asco. El reflexólogo Ignacio Ramírez, de Hallandale, Florida, asegura, "El masaje en los pies estimula, por igual, la libido de quien recibe el masaje y quien lo da". Nuestro consejo: masajea la bola del pie y los lados de sus tobillos.

- Ámate a ti misma. Jamás encontrarás amor si no te miras al espejo y dices, "Soy una mujer hermosa, por dentro y por fuera."

Y lo más importante: Ten presente que no hay como empezar un nuevo año diferente y excitante, no te encierres en lo mismo de siempre sigue estos consejos y prende tu relación con mucha emoción! Para que como dijimos al principio, este sea un ¡¡Feliz y Sexual Año Nuevo!!!