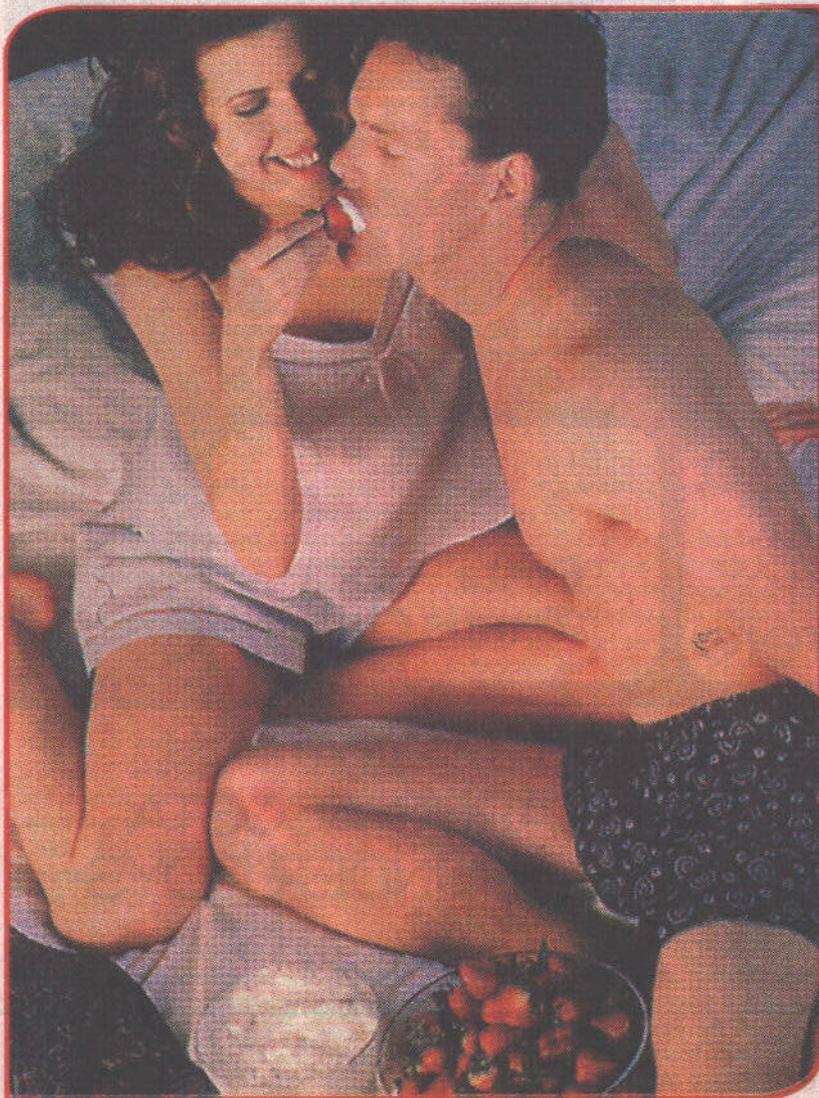


son muy distintos. Si uno tiene ganas de hacer el amor y el otro no, la resignación no es siempre una buena idea. Quien tiene más deseo puede también disfrutar practicando el autoerotismo junto a su pareja, o puede ser ella quien le ayude

innovadoras....

ESTIMULA TUS SENTIDOS

La capacidad de disfrutar plenamente de nuestro cuerpo y de compartir este



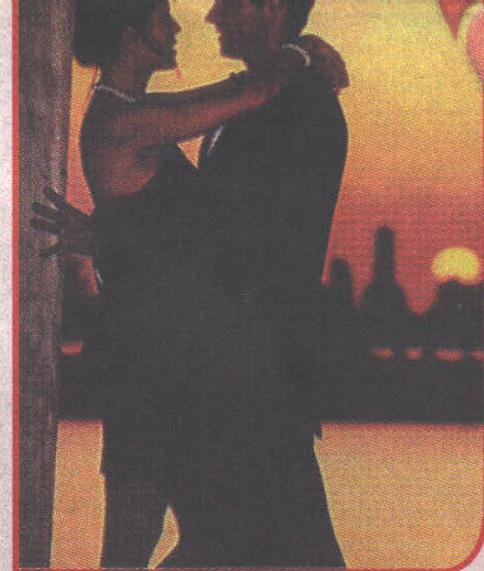
innovadoras.... Pero no podrás llegar a ese grado de intimidad emocional con otra personas si antes no la has logrado contigo mismo. No temas a los mensajes de tu corazón. Siente, escucha qué es lo que están tratando de decirte tus emociones y aprende de ellas.

COMBATE EL ESTRÉS

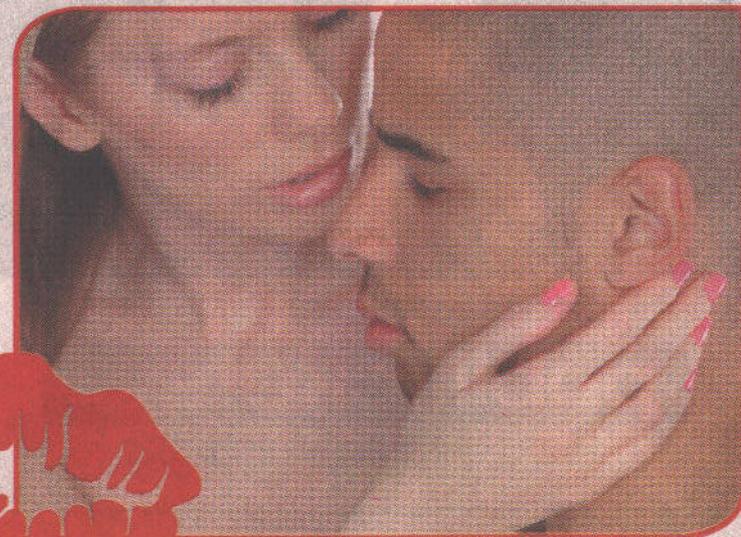
No olvides que de ningún modo podrás llegar a sentirte una persona realmente atractiva, ni te encontrarás en una óptima disposición anímica para el sexo, si no consigues una cierta dosis de relajación interna, estado que resulta fundamental para afrontar la vida con un adecuado y beneficioso grado de optimismo. El estrés, la excesiva implicación en el trabajo cotidiano -que muy pronto se puede convertir en fatídica rutina-, las preocupaciones desmesuradas con respecto a los hijos, acaban con todos nuestros encantos. No hay peor enemigo para el deseo sexual y la relación de pareja que el estrés. Aprende a combatirlo y a distanciarte un poco de tus preocupaciones. Acude a un especialista si crees que necesitas ayuda.

EJERCICIO FÍSICO REGULAR

Está demostrado que el ejercicio físico ayuda a combatir el estrés y tiene importantes efectos psicológicos defendiéndonos de la depresión y la ansiedad, que son grandes enemigas del deseo sexual. A su vez, la actividad física, practicada de modo regular, contribuye a aumentar la autoestima, lo que -sin duda- influirá en lo sexy que te sientas y, por tanto, en tu capacidad de seducir a tu pareja. Además, uno de los primeros efectos de la falta de forma física es la disminución del deseo. ¡No permitas que esto suceda!



"No siempre tenemos razón, aunque nos ofusquemos por imponer nuestro criterio"



"Hablar y dialogar con tu pareja es importante para conseguir un clima de armonía"