



Sexualidad

LOS 10 mandamientos DEL SEXO ROMÁNTICO

¿Te apetece vivir con tu pareja una sesión de sexo dulce y pasional? En definitiva, ¿un sexo mucho más romántico? Toma nota de lo que no debe faltar en tus relaciones y disfruta a tope!

A que eres de las que suspira cuando ve una pareja por la calle haciéndose carantoñas? Pues si eres una romántica, el tema de esta semana te va como anillo al dedo. En NUEVO VALE te proponemos que traspases ese romanticismo a la cama y aquí te damos los 10 mandamientos para que lo consigas.

Así lo vivimos chicas y chicos

Antes de adentrarnos en los mejores trucos para vivir un sexo romántico, es importante tener en cuenta que hombres y mujeres no lo vivimos de igual forma. Mientras que para nosotras el sexo es el comienzo del romance; ellos tienden a ver el romance, como lo que conduce al desenlace sexual. Teniendo en cuenta este detalle, sigue leyendo.

1 Rompe la rutina

La primera regla para vivir un sexo romántico con tu pareja es huir de hacer siempre lo mismo. Este gesto le demostrará que te importa muchísimo. Además, le dará un toque de misterio a la relación. ¿Quieres conseguir que tu pareja se pregunte cada día «con qué me sorprenderá mañana»? Pues, toma nota:

► **Cualquier hora es buena:** Olvídate del reloj y haz el amor con él siempre que te apetezca. Sólo despiertaos, por ejemplo, podría ser un buen momento.

► **Envíale un SMS:** Ponle que estás deseando verlo esta noche y todo lo que te apetece hacer con su cuerpo cuando lo tengas delante. Se sentirá especial.

2 Las posturas ideales

Cambiar de postura a menudo también es una buena forma de romper la rutina. ¿Sabes cuáles son las posturas más románticas?

Pues, por ejemplo, cualquier postura en la que os estéis mirando, como la del abrazo invertido. Es ésa en la que él está tum-

bado boca arriba y tú te pones encima estirada; o la posición opresora, que consiste en colocarte tú abajo, boca arriba y con las piernas abiertas, mientras él se pone encima, entre tus piernas y abrazándote. Ambas posturas os permitirán tocaros y besaros continuamente.

3 Ponte sexy

Las chicas románticas adoran que sus chicos las admiren. Para conseguirlo, no te olvides de ponerte un bonito conjunto sexy. En vez de empezar a hacer el amor totalmente desnuda, haz que te vaya desnudando poco a poco. Así alargarás su deseo hasta el infinito.

► **A mordiscos:** Los sex-shops tienen una gran variedad en ropa interior diferente. Nos referimos a los tanguitos y los sujetadores hechos con caramelos, para que tu pareja te desnude a bocados...

► **Insinúa:** Ten en cuenta también que, si quieres que tu encuentro sexual sea más romántico, deberás escoger una lencería que insinúe pero que no enseñe a saco o perderá todo el encanto.

4 ¡Muchos besos!

En cuanto a los preliminares ¡besa mucho a tu pareja! Además, como bien asegura Rachel Copelan en el libro «Cómo mejorar tu vida sexual» estos «conducen a la mujer a disfrutar de un sexo satisfactorio». No importa dónde os beséis, pero sí que los besos sean prolongados y sosegados para que ambos os sintáis deseados por el otro. Con ellos podréis llegar al clímax.

► **Regálale besos:** Una forma original de dar besos es regalándoselos. Crea cupones recortando una hoja de papel en blanco y escribiendo encima «Vale por un beso». Dáselos el día de su cumpleaños o en vuestro aniversario. Incluye una fecha de caducidad para «utilizarlos» cuanto antes.

5 Hazle un masaje

Otro preliminar que seguro le da un toque romántico a vuestro encuentro sexual es un masaje. Cubre tus manos con un acei-



te aromático especial para masaje y demuéstrale lo mucho que le quieres acariciando todo su cuerpo. Si lo prefieres, puedes hacerlo con la ropa puesta en cuyo caso no necesitarás ponerte aceite. Y luego que él haga lo mismo contigo.

► **Mensajes de amor en el cuerpo:** Si quieres que tu masaje sea aún más romántico, aprovecha para escribir en su espalda un «te quiero» o un corazón.

6 Comunicación entre sábanas

Otro mandamiento a tener en cuenta en el sexo romántico es la comunicación. Cuéntale en cada momento qué te apetecería hacer o si te gusta o no lo que él te está haciendo. Pero, no es necesario que se lo digas con palabras...

► **Susurros:** Acércate a su oído y dile, entre susurros, que juegue con su dedo en tu sexo o haz lo mismo para preguntarle si le

gusta cómo te estás lamiendo los pezones.

► **Con la lengua:** Señala con tu lengua en su cuerpo el camino que la suya debe seguir para que llegues al placer máximo.

7 Los mejores rincones

Tan importante como lo que hacemos es dónde lo hacemos. Para ello, busca rincones especiales para hacer el amor ya que un ambiente romántico os ayudará a relajarnos y a estar más abiertos al sexo.

► **Al aire libre:** Busca un lugar al aire libre y prepara allí un picnic. Id calentando motores jugando con la comida y cuando la gente se haya ido y estéis solos, cubríos sólo con la manta que habéis utilizado de mantel y entregaos el uno al otro. Y como empieza a hacer frío, después irros a casa para satisfacer vuestros deseos. El trayecto hará que vuestro deseo se incremente.

8 Pon música

Sedúcelo a través de su oído. Antes de vuestro encuentro graba un CD con las canciones que marcarán el ritmo de la noche. Por ejemplo, puedes empezar con una canción lenta que amenice la cena e ir subiendo el ritmo de las melodías a medida que avance la noche.

► **Un strip-tease:** Antes de servir el postre hazle un strip-tease. Para ello, busca una canción que te permita mover las caderas pero que no sea súper rápida. Una que te motive a moverte en plan sensual.

► **Cántale al oído:** Tararea en su oído la letra de la canción que esté sonando en ese momento. Si dice algo picante, lo pondrás a 1.000.

LOS KITS MÁS ROMÁNTICOS

La tienda erótica Sensualove vende unos kits con variedad de productos que te harán disfrutar de un finde diferente, una celebración especial o, simplemente, una noche romántica:

• **Romantic Kit:** Disfruta de una noche especial con tu chico. En él encontrarás velas rojas; aceite de masaje afrodisíaco; plumero negro; antifaz negro; pétalos de color rojo, etc. (29,99€)



• **Weekend Kit:** Con este lote pasarás un finde de película en pareja. Incluye: un dado fosforescente Kamasutra; preservativos de sabores; lubricantes monodosis de sabores; pétalos de color naranja; crema estimulante intensificadora de placer y mucho más. (29,99€)

• **Lovers' Kit:** Celebra por todo lo alto un día especial, vuestro aniversario por ejemplo, con este kit que lleva un tanga y un ligero con brillantes; medias blancas; tanga smoking para tu chico; aceite de masaje de rosas; pétalos de rosa y una pluma blanca para cosquillas, entre otras cosas. (24,99€)



9 ¡A oscuras!

Por otro lado, algo que también hace volar mucho la imaginación es practicar sexo ¡a oscuras! Como mucho, podéis encender unas velitas, con cuidado de no quemar nada.

► **Guíale:** ¿Quieres que sepa dónde están esas zonas que tanto te apetece que te toque? Pues coge su mano y guíale. Si él te roza sólo con un dedo explotará de placer.

10 Y después, ¿qué?

Una vez hayáis terminado, prohibido levantarse y vestirse; o quedarse dormidos. Es normal que no tengáis ganas de tocaros o estimularos de cualquier otra forma, pero hay un truco para alargar el momento:

► **Un abrazo:** Entrelazar vuestros cuerpos con mucha pasión le dejará claro que has disfrutado mucho con él y que quieres seguir estando a su lado.

Con estos 10 mandamientos, viviréis una sesión de sexo inolvidable.

SECCIÓN REVISADA POR
 Iván Rotella Arregui. Sexólogo.
 Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología