



## Sexualidad



**EL SEXO  
MÁS DIVERTIDO**  
**Come, juega  
y ama**

**S**abías que comida y sexo no están reñidos? ¡Al contrario! Jugar con la comida puede incitar al sexo y es que, además, hay alimentos que por su olor, forma o composición excitan mucho. Hablamos de los llamados afrodisíacos (término que viene de Afrodita, la diosa griega del amor y la belleza), alimentos que, dadas sus características, deben su poder erótico a la forma en la que los ingerimos. ¿Quieres chuparte los dedos?

### Beneficios

Antes de darte una lista detallada de algunos alimentos con «poderes afrodisíacos», descubre por qué son buenos para tus juegos sexuales:

▶ Jugar con estos alimentos puede ayudarte a aumentar el deseo y el apetito sexual.

▶ De la misma forma, pueden intensificar el placer real durante el coito y el orgasmo.

▶ Te permiten experimentar con las sensaciones.

### Alimentos afrodisíacos

Dicho esto, empezamos haciendo la lista de la compra. Apunta todos los alimentos que llamen tu atención y lleva la lista contigo la próxima vez que vayas al súper:

▶ **Tu lista hot:** Chocolate, fresas, cerezas, plátanos, higos, perejil, pistachos, aguacate, canela, manzanas, miel, menta, pimienta, trufas, café, espárragos, piña, ostras, dátiles, nueces, gambas, regaliz y fresas.

Como ves, aunque esto es sólo un punto de partida, tienes dónde elegir en función de tus gustos y los de tu pareja. A par-

tir de aquí, déjate llevar y monta los menús a tu gusto. Por cierto, si eres una loca de las infusiones, prueba con la de romero, hierba que estimula la producción de adrenalina (hormona de la excitación).

### ¡Juega con ellos!

Ha llegado el momento de empezar a jugar...

▶ **A la rica piruleta:** Sí, truco viejo, pero infalible. Ponte a comer una piruleta de forma sensual mientras te mira. Él se imaginará

### Tu truco secreto...

Un truco caliente para tu próxima noche de pasión: Aplica un poco de polvo de canela tanto en su pene como en los testículos, y dile que esperas aumentar su temperatura y su deseo sexual... Si ves que la cosa funciona, otro día prueba con jengibre o con un poco de buen vino tinto.





Descubre el maravilloso mundo de la cocina sexual con tu pareja. Lo conseguirás incluyendo algunos alimentos en tus juegos eróticos. **¿Quieres ser la mejor chef del sexo? ¡Pues atrévete con NV!**

Cuando acabéis tendréis que limpiaros el uno al otro los dedos, pero sólo con la lengua.

➔ **Adivina el menú de hoy:** Proponle el siguiente juego antes de cenar: tiene que adivinar el menú. Sólo así tendrá un postre muy especial. Tapa sus ojos con un pañuelo y ve introduciendo en su boca toda clase de alimentos. Pasaréis un rato muy divertido intentando adivinar de qué se trata.

➔ **Cómete un plátano:** Seguro que tu pareja te ha dicho alguna vez que le encanta ver cómo lo masturbas con tu boca. Véndate los ojos y que él te dé el plátano como si fuera su pene. La imagen le excitará mucho.

➔ **Un beso helado:** Compraos o preparad en casa un granizado y pídele a tu chico que tome un sorbito para después besarte en la boca. Una sensación de frío recorrerá tu cuerpo, pero será todo un gustazo.

➔ **Sírvete tú:** Piensa en el menú sexual que deseas que deguste tu pareja y cambia la vajilla por tu cuerpo. Desnúdate y coloca un primer plato ligero en tu pecho; el segundo en tu ombligo; y el postre en tu sexo.

➔ **Masajes de chocolate:** Compra una trufa helada, pónitela en el ombligo, y haz que tu pareja la coja directamente con la boca. Después que utilice la imaginación...

➔ **Moja las fresas ¡en nata!** Unta su cuerpo con nata y pon fresas donde te apetezca. Después, ve comiéndotelas todas, a la vez que lames su cuerpo de arriba abajo. Empieza por el cuello y ve bajando lentamente...

## En el sex-shop

Por otro lado, en las tiendas eróticas venden productos comestibles con los que amenizar vuestras sesiones de sexo. Aquí tienes algunas propuestas y juegos varios para disfrutar...

➔ **Preservativos de sabores:** Tropicales, de chocolate, fresa,

## CÓCTELES AFRODISÍACOS

¿Quieres acompañar tu menú con un cóctel? Aquí tienes alguna propuesta y recuerda, siempre con moderación:

✓ **Cava mentolado:** Necesitas una botella de cava, licor de menta y bolitas de melón. Deja unos minutos macerando las bolitas de melón en el licor de menta. Luego colócalas en las copitas y añade el cava bien fresquito. Para rematar, decóralo con una hojita de menta.

✓ **Tequila sunrise:** Hazlo con dos chupitos de tequila, dos de zumo de naranja, medio chupito de triple sec, un chorro de granadina y dos cubitos de hielo. Coloca el hielo en el fondo de un vaso de tubo, pon el zumo

de naranja, el tequila, el triple sec y, finalmente, la granadina. Ideal para una noche de pasión.

✓ **Tropical Summer:** Ten a mano dos chupitos de licor de coco, cuatro chupitos de zumo de maracuyá y medio chupito de crema de leche. Mezcla todos los ingredientes en un bol, bate con la licuadora, sirve en un vaso y listo.

naranja, menta... En sex-shops, como Sensualove, encontrarás una gran variedad de sabores por 1€ la unidad. ¡Ideales para el sexo oral! Ya verás que a tu chico le encanta si se los pones con la boca (ojo con los dientes, ya que podrías rompértelos).

➔ **Ropa interior comestible:** En las tiendas eróticas también venden sujetadores, tanguitas y ligas de caramelo que tu pareja puede

arrancarte con la boca en un momento de pasión. Prueba a ponerte una de estas prendas en una ocasión especial debajo del vestido. Antes de nada, calienta el ambiente enseñándole a tu chico, a escondidas, qué llevas debajo; cuando llegue a casa no podrá resistirse a comerte entera.

➔ **Masaje con aceite afrodisíaco:** Intensifica el placer y las sensaciones de vuestras zonas erógenas con aceites corporales comestibles con sabor a cereza, chocolate, naranja, uvas, menta...

➔ **Convértete en una gran pintora:** El cuerpo de tu chico será tu lienzo. Utiliza una pintura corporal comestible y escribe con el pincel la más bonita declaración de amor o un piroppo picante. ¡Tú eliges! Escoge el sabor que prefieras y luego lame el mensaje con tu lengua. Hay muchas combinaciones a elegir: fresa y champagne, chocolate y vainilla...

➔ **Apetitosos lubricantes:** Además de facilitar las relaciones sexuales y hacer que la penetración sea menos dolorosa, pueden ser un divertido y sabroso juego erótico. De limón, naranja, frutas exóticas... Además, los de base de agua son compatibles con los preservativos de látex.

## Olores que os excitarán

También puedes dejarte seducir por los aromas más afrodisíacos. La aromaterapia despertará vuestros instintos más sensuales. Así que, preparad una bañera bien calentita, que ahora ya apetece, y añadid aceites esenciales con aromas afrodisíacos como el jazmín, la rosa o la vainilla. Podéis prepararlo juntos o tú sola para darle una sorpresa antes de que llegue. Si apagas las luces y pones alrededor de la bañera unas velitas con la misma fragancia, le darás un toque todavía más sensual. No podréis resistiros.

➔ **También en la cama:** Igualmente, prueba a perfumar las sábanas de la cama donde tengáis vuestro encuentro sexual con los aromas afrodisíacos que más os gusten. Su fragancia os llenará de energía y deseo sexual.

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

las maravillas que puedes llegar a hacer con tu lengua.

➔ **Palomitas traviesas:** Estáis viendo el estreno de la semana en el cine, la sala está a oscuras y vosotros estáis sentados en la última fila. Métele, sin que se lo espere, varias palomitas en su entrepierna. ¿Tu misión? Recuperarlas todas antes de que se abran las luces.

➔ **¡En público!** Si sois una pareja atrevida, mancharos con algo de comida la comisura de los labios mientras estáis cenando en un lugar público y limpiaos el uno al otro a besos. El morbo que os producirá que os estén mirando, no tiene precio.

➔ **Con tus manos:** La próxima vez que hagáis una cena en casa, dejad los cubiertos en el cajón y daos de comer con las manos.