

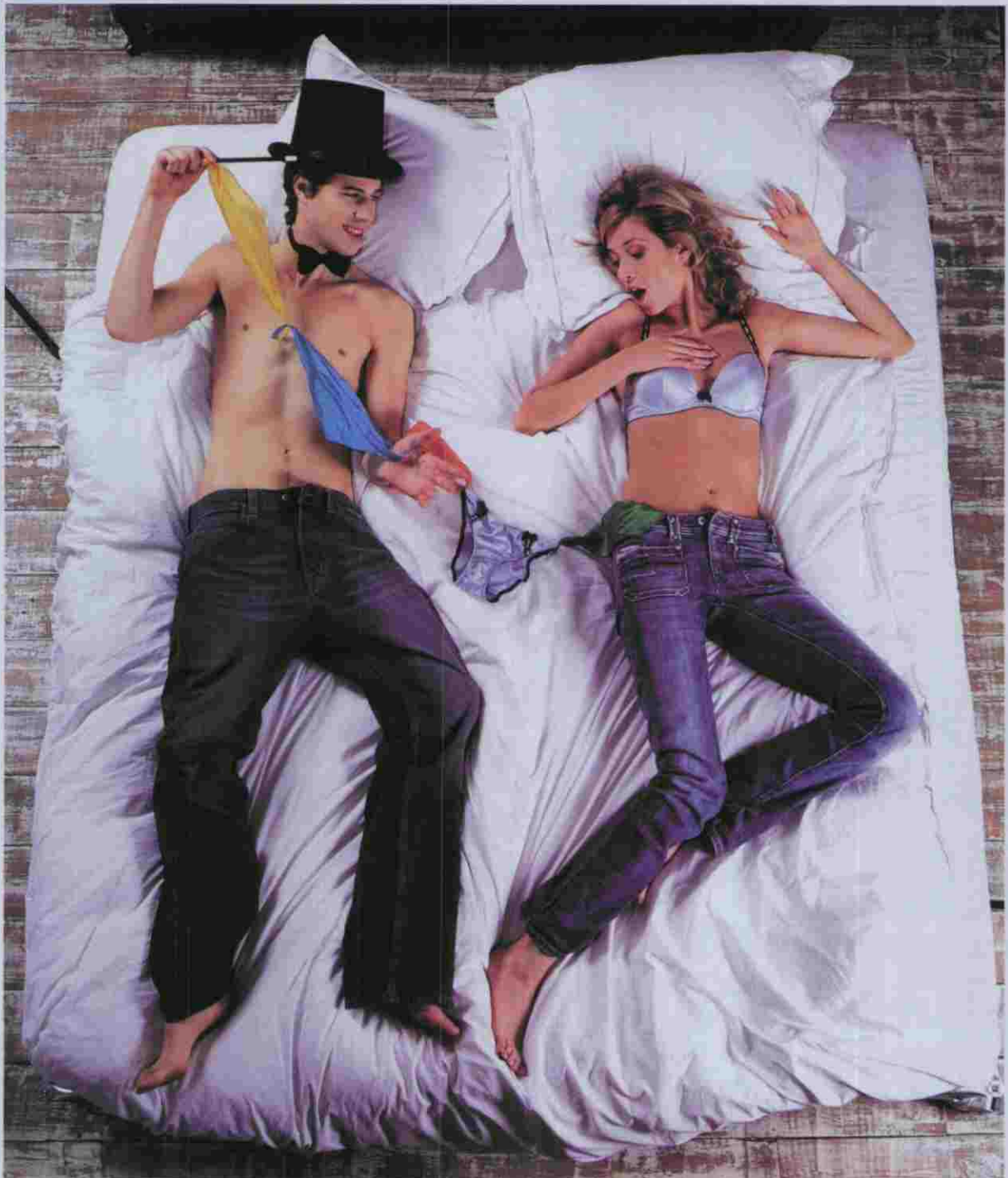


SEXOELLE  
POR CECILIA MÚZQUIZ

*Plan sex renove*

# RELANZA TU LIBIDO

HABLAMOS CON VARIOS EXPERTOS QUE NOS DAN SU RECETA PARA VOLVER A PONER A PUNTO LA PASIÓN. ESTE VERANO DESEMPOLVA TU RELACIÓN Y DALE UN TOQUE DE MAGIA QUE LA HAGA BRILLAR COMO ANTES.

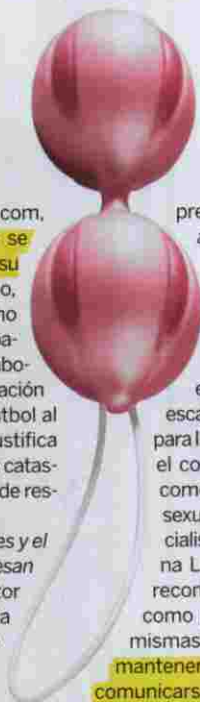




**S**egún el portal Nosotras.com, el 42% de las mujeres se declara insatisfecha con su vida sexual. De acuerdo, probablemente el hecho de que el 70% de los españoles –según un reciente estudio elaborado por el SIRC (Centro de Investigación y Asuntos Sociales)– prefiera el fútbol al sexo no ayuda. Pero tampoco lo justifica todo. Así que ante estas estadísticas catastróficas, salimos a la calle en busca de respuestas... ¡y un buen antídoto!

David Barba, autor de *Cien españoles y el sexo* (Plaza y Janés), donde se confiesan desde Manuel Fraga hasta el actor porno Nacho Vidal, achaca la pérdida de la libido a que «los medios de comunicación, la publicidad y la cirugía estética han hecho del sexo un bien de consumo. Esto hace que mucha gente no acepte su cuerpo, y así difícilmente pueden vincularse de modo satisfactorio con otra persona». ¿La solución? «Volver a poner en sintonía nuestros centros sexual, emocional y mental; ser más que tener», afirma. Si... ¿pero cómo?

Antonio Galindo, coach, asesor emocional privado y autor de *Las mentiras del sexo* (Kairós), defiende el tantra como un pasaporte para reencontrarse con la pareja. Su variante sexual pretende potenciar sobre todo los sentidos (como la mirada, el olfato y el tacto). En realidad, se trata de una práctica menos genitalizada. Un adjetivo que, según Manuel Lucas Matheu, Presidente de S.E.I.S (Sociedad Española de Intervención en Sexología), es el que mejor define las relaciones sexuales en Occidente hoy. «Hay que dejar las obsesiones (por la erección, los orgasmos cósmicos y el quedar bien) de lado y apostar más por las manos, la boca y la piel, conceder la misma importancia a la capacidad de recibir que a la de dar y comunicarse», dice. Algo en lo que coincide plenamente Dina Hornecke, fundadora de La Maleta Roja, una empresa pionera en el *tupper sex*: «Hoy falta tiempo, la vida nos exige mucho y es necesario poder hablar de sexo fuera de la cama, cambiar cuando se sale a cenar el tema del trabajo o los niños por el de los deseos y las fantasías». Para Hornecke, la concepción sexual en la mujer es mucho más psicológica que en el hombre, de ahí que actos sencillos como «leer erotismo a la pareja, planear el encuentro sexual, sorprenderla (con un *bondage* muy suave o una depilación completa) y utilizar algún accesorio como puente de diálogo en la relación puedan tener resultados mágicos». Eva Roy, ganadora del



premio Novela 2009 con *Sexo, amor y cirugía* (Ediciones B), opina que para rescatar la pasión hay que «ir sin prisas, recuperar el beso –mucho, mucho y todo el rato–, renovar el vestuario –sobre todo el íntimo– y disfrutar de una escapada a dúo a un spa o la playa para llamar a la inspiración». Porque el conformismo es tan peligroso como la idealización del amor y la sexualidad, según la técnica especialista en mediación familiar Lorena López Muñoz. Esta psicóloga recomienda combatirla tomando como punto de partida a nosotras mismas: «Es importante cuidarse, mantenerse en forma y, sobre todo, comunicarse y arriesgar». ¿Un ejemplo? «Recuerdo a una pareja que, buscando relanzar su libido, comenzó a escribir todas sus fantasías en papelitos. Cada uno guardaba los del otro. Y se alternaban sacando uno que el otro no veía. Así cada encuentro se convertía en una sorpresa».

# SEXO

## ACCESORIZATE

Si la iluminación no viene sola, llámala. Libros como *Guía del masaje erótico*, *Tantra para mujeres* o *Shiatsu para amantes* (Obelisco) pueden volver a encender una relación. Si no tienes pareja– y quieres tenerla, aunque sea una noche– no te pierdas el divertido *Kit de supervivencia para ligar* (Cúpula), una caja que incluye un manual y un par de hilarantes sorpresas más en su interior. ¡Y a seducir!



## Kung fu sexual

Si quieres tonificar tu cuerpo y además mejorar tus noches de pasión, lo tuyo es el kung fu sexual. Esta disciplina, ideada por la indonesia Ari Sudhibjo, consiste en la práctica de respiraciones, movimientos rítmicos (algunos de ellos con una pequeña bolita de cuarzo rosa que se introduce en la vagina) y contracciones pélvicas destinadas a fortalecer la zona urogenital. ¿El resultado? Mejora de la calidad de las relaciones sexuales, aumento del placer y conocimiento del punto G. Las clases pueden hacerse en grupo o en privado. Más información en: Body Language. José Ortega y Gasset, 23, Madrid ([www.bodylanguage.es](http://www.bodylanguage.es)).

**PSSST...** Según la empresa de artículos eróticos La Maleta Roja, los gadgets en los que más invierten las mujeres son las bolas chinas (en la foto), los lubricantes y el talonario de sueños eróticos: una chequera para materializar las fantasías

## +info

- **Tantra:** En Amrita Tantra se organizan cursos y encuentros periódicos de varios días ([www.amritatantra.com](http://www.amritatantra.com)).
- **Sociedad Española de Intervención en Sexología (S.E.I.S):** Ofrecen desde educación sexual hasta terapias y asesoramiento ([www.seissex.com](http://www.seissex.com)).
- **La Maleta Roja y La Juguetería:** Para dar con tu 'gadget' ([www.lamaleta-roja.com](http://www.lamaleta-roja.com) y [www.lajugueteria.com](http://www.lajugueteria.com)).