

REVOLUCIONE A SUA VIDA SEXUAL

{Se a vida são dois dias, há que aproveitar bem a noite. Eis algumas ideias para melhorar a sua sexualidade}

27 **Pratique sexo regularmente**

Sabia que a frequência da relação sexual aumenta a vontade de repetir a «dose»? Como explica Vítor Cotovio, psiquiatra, «a relação desejo-prazer faz com que o prazer leve ao desejo e o desejo possa facilitar o prazer. Não é só uma vontade psicológica. Há uma resposta biológica de ordem hormonal que cria um encadeamento. É como se através da estimulação se criasse um círculo virtuoso de continuação e pela “não estimulação” um círculo vicioso do bloqueio».

28 **Siga uma dieta afrodisíaca**

Consuma alimentos ricos em antioxidantes, vitamina B (regula as hormonas sexuais), C (fortalece os órgãos sexuais), E (favorece o impulso sexual e fertilidade) ou zinco, que interfere na produção de testosterona. Alguns exemplos: morango, framboesa, citrinos, caviar, crustáceos (sobretudo ostras), gengibre ou ginseng. E surpreenda-se: as pipocas, segundo Ian Marber, nutricionista, possuem o teor mais elevado de arginina de origem vegetal, vital para a produção de esperma. Seja qual for o menu, evite comer muito e exagerar na bebida – o álcool apenas desinibe em pequenas doses.

29 **Marque na agenda**

Inclua a intimidade nos seus planos. Mas cuidado! Nada de marcar um dia para sexo, isso só piora as coisas. O truque é reservar tempo para si (e para ele) sem definir um objectivo (mesmo que imagine já um serão *hot*). «A sexualidade não é compatível com a rigidez de horário», alerta Vítor Cotovio, «o que é importante é reservar tempo “para si” e não “para quê”. Quando o tempo é para nós é evidente que

o “para quê” surge, mas se há um objectivo pré-definido essa obrigatoriedade controla-nos, asfixia-nos, parece que se trata de mais um trabalho». Em suma: reserve já o próximo sábado. Para quê? Logo se verá....

30 **Mude de cenário**

No quarto, na sala, rápido ou devagar, a diversidade faz bem. «Uma boa sexualidade inclui vários registos. A relação tanto pode decorrer numa envolvimento preparada como ser espontânea, no elevador ou na cozinha. São contextos que se interceptam e ambos são válidos, desde que impliquem a valorização do outro e não só a satisfação própria», diz o psiquiatra. Caso aprecie «rituais» não desespere. «Se o casal descobriu a forma especial de ter prazer isso não deve ser alterado. Há rotinas que devem ser mantidas porque são boas», defende Marta Crawford, sexóloga.

31 **Liberte-se dos estereótipos**

Ouviu dizer que é normal ter sexo três vezes por semana e você só tem uma? Resista a ideias pré-concebidas que só geram pressão e anulam o desejo e prazer. Fingir o orgasmo, por exemplo, é um erro, que só impede o casal de melhorar a sua performance. Termine também «com o mito que o pénis por si só faz tudo. O segredo não está tanto no pénis mas no homem, na sua habilidade e envolvimento emocional», afirma Marta Crawford.

32 **Aproxime-se do seu parceiro**

Quando namorava não o deixava um segundo e agora são poucos os que passam juntos. Cuidado! «Uma coisa é estar em família, outra é estar um com o outro. Muitas vezes o casal

desabitua-se de estar a sós», alerta a sexóloga. Recorde-se que uma vida a dois satisfatória engloba gestos simples como tocar ou conversar, mas não sobre logística familiar, pois isso como diz Vítor Cotovio, «afecta a qualidade da comunicação e não deixa lugar para o desejo». Se tem filhos não esconda as chaves do quarto. Eles têm de perceber que há um espaço da família e outro dos pais. «Antes de serem pais são um casal, e se se esquecerem disso quando os filhos nascem a relação tem os dias contados», defende Marta Crawford.

33 **Potencie o orgasmo**

Este ano, dê ao seu clítoris o protagonismo que ele merece. Segundo a sexóloga, «uma grande percentagem das mulheres precisa de estimulação simultânea do clítoris para atingir o orgasmo». Limitá-la à fase dos preliminares é, por isso, um erro a evitar. Ajude o seu parceiro a «quebrar a ideia falsa de que são capítulos distintos e a integrar a estimulação continuada durante o coito».

34 **Optimize a relação**

Aprenda a conhecer o seu corpo, a descobrir os pontos de prazer e habitue-se «a comunicar o que quer e não quer, reforçar o que é bom e chamar a atenção para o que é mau», afirma Marta Crawford. Não receie inovar – com jogos, acessórios ou práticas – desde que seja um desejo mútuo. Uma dica para eles: «Deve ser habilidoso, dar atenção, não se centrar apenas nos genitais, mas no corpo da mulher e dar tempo ao tempo. Isso é fundamental para que a mulher sinta prazer e se ela tiver mais prazer ele também terá», diz a sexóloga.

