

TENDENCIAS

5 claves para hacer el amor con la luz encendida

El Ciudadano · 1 de noviembre de 2015





En el **sexo** hay que experimentar de todo, pero de igual manera debe de disfrutarse. Hacer el amor con la luz encendida no tiene que ser una experiencia torturadora, sólo tienes que encontrar la manera de sentirte cómoda y llegar al **placer** con tu pareja.

De acuerdo con un estudio del área de disfunciones sexuales de la división de urología y ginecología del **Hospital Durand**, Argentina, uno de los problemas más comunes en las **mujeres** es no poder llegar al **orgasmo**.

Si cuando esa mujer se masturba tiene **orgasmos**, el problema es con sus vínculos. Es muy frecuente ver mujeres que pierden todo **elerotismo** cuando tienen que practicar sexo oral o cuando tienen que mostrarse desnudas con la **luz prendida**", afirma **Adolfo Casabe**, urólogo y miembro de la investigación.

Hazlo mejor que en lo “oscuro”

Pero esto no tiene que suceder, tanto el **orgasmo** como el **placer** son parte del **sexo**, así que para que obtengas los mismo beneficios con la **luz encendida** (que apagada), te compartimos los consejos de **Debby Herbenick**, psicóloga de la **Indiana University** y autora de “**Sex Made Easy**”.

1. Olvídate de los estereotipos. Todo el tiempo verás a estrellas de cine o modelos con los **cuerpos perfectos**, pero pensar que porque no te ves como ellas no lo puedes hacer es un error. Piensa en las cosas positivas que te caracterizan y resalta tus **atributos**.

2. Prepárate para ello. No para todo el mundo ser **delgado** es el ideal, la experta asegura que muchas personas se sienten **atractivas** cuando son lo suficientemente flexibles para llegar a una **posición sexual** en especial o si se sienten fuertes. Hacer **ejercicio** te ayudará a estar cómoda siempre.

3. Concentra tu mente en el sexo. Herbenick asegura que la mente es el **órgano sexual** más grande, por lo que mantenerse en el momento tiene el beneficio de aumentar la **excitación** y que el **orgasmo** llegue de manera más sencilla.

Cuando tu mente se distraiga, concéntrate en cómo huele el cabello de tu pareja o en la sensación de las sabanas sobre tu **piel**, te ayudará a mantener tus pensamientos en el momento presente”, recomienda la experta.

4. Arma tu propia escena. Si tener las luces encendidas no te hace sentir del todo cómoda, siempre está la alternativa de las velas. Lo importante es que hagas lo necesario para sentirte más **sexy** y que lo puedas reflejar. Puedes acondicionar la habitación para que te brinde la **confianza** necesaria.

5. Vístete para la ocasión. El uso de la ropa interior indicada puede lograr que te sientas muy **sexy** y te ayudará a superar las preocupaciones que tengas sobre los “defectos” **corporales** que te incomodan. El **encaje** siempre es una buena opción: resalta la **figura** y **seduces**.

Otra buena idea es que platiques con tu **pareja** sobre el tema. Muchas veces las personas creen que su compañero sexual tiene ideas acerca de lo que está viendo que son erróneas.

Si la persona está contigo es porque le **gustas** como eres, aprovéchate de ello para explotar el **placer** y deja de sufrir por hacer el amor con la luz encendida.

Vía: <http://sexualidad.salud180.com>

Fuente: El Ciudadano