

## SEX HAIZEGOA INFORMA

[www.sexoguay.com](http://www.sexoguay.com)

En las relaciones sexuales no esporádicas, las que se mantienen en parejas estables, es conveniente crear un espacio para el sexo:

"HAY QUE METERLO EN LA AGENDA"

Por un lado la vida ajetreada, el exceso de ocupaciones y por otro la pereza o la vagancia son factores que pueden hacer que dejemos la sexualidad compartida en un segundo plano. Hay que hablar entre los dos miembros de la pareja para acordar con que frecuencia nos gustaría mantener relaciones y luego intentar cumplir el objetivo marcado.

También es importante que cada cierto tiempo se prepare alguna sesión sexual en la que se añada algún ingrediente novedoso. Con pequeños cambios conseguiremos hacer momentos inolvidables. Es muy común que las sesiones sexuales en las parejas estables se parezcan mucho unas a otras. Por ello de vez en cuando, hay que pensar previamente en el encuentro sexual y preparar algo especial. Usa tu imaginación y sobre todo piensa en tus gustos y en los de tu pareja. Aquí te sugerimos algunas ideas:

- Crea un ambiente especial: velas, incienso, luz agradable, música, sábanas perfumadas...hay muchos detalles estéticos que puedes trabajar para que el encuentro sea más...
- Elige algún juguete sexual. Hoy en día las tiendas eróticas te ofrecen una gama amplia de accesorios con los que experimentar.
- Preparar un juego: podemos encontrar juegos de mesa eróticos para comprar. Pero a cualquier juego tradicional de cartas o de dados se le pueden incorporar diferentes prendas sexuales.
- Si acostumbraís a tener sexo solamente en la cama, salid de vez en cuando de ella, en otras habitaciones, en la ducha, al aire libre...
- Masturbaos uno/a frente a la otra/o, cada uno con su cuerpo, Hacedlo con erotismo, sabiendo que lo que hacéis le excita.
- Preparar una cena nudista con alimentos que sirvan para juegos con la piel y comeos y lameos.
- Preparar una cita y llegar a ella por separado, haciendo como que es la primera vez que quedáis. Intentar conquistar a vuestra pareja.
- Tener una sesión sexual en la que uno dé todas las órdenes, dirija completamente la acción y el otro obedece. Otro día cambiar los papeles.