

Descubre cómo aumentar tu libido

Descripción

La rutina y la acumulación del estrés del día día pueden afectar tu libido. ¡Qué el sexo no se transforme en algo mecánico! Y descubre nuevas formas de aumentar tu deseo sexual.

Danii Cortes C

dcortes@todomujeres.cl

[Follow @DaniiCortesC](#)

[pareja](#) not found or type unknown

SANTIAGO.- La pérdida del apetito sexual puede deberse a distintas razones, ya sea por **problemas de autoestima, de salud, por causa de la rutina en pareja o por el estrés del día a día**. En otros casos, la constante preocupación por querer satisfacer los deseos sexuales de tu pareja también pueden afectar tu libido, ya que al enfocar toda tu concentración en la persona, olvidas que tú también debes disfrutar del momento. Recuerda que cuando haces el amor ambas personas deben divertirse.

No dejes que el estrés o la rutina afecten tu vida sexual, todo lo contrario, recuerda que los especialistas señalan que una buena sesión de sexo ayuda a liberar tensiones y mejora tu estado de ánimo. Por eso, no dejes de buscar nuevas formas de reinventarte y busca nuevas experiencias que le brinden nuevas emociones a las noches con tu chico. Qué el sexo sea un momento de relajación y de goce, no en una obligación ni en algo rutinario.

- Que tus relaciones sexuales no se limiten a días y horarios predeterminados. Aprovecha cada oportunidad que tengas, sea de día o de noche.
- Prepara una cena afrodisíaca para dos y déjate encantar por la velada. No olvides que el vino es uno de los mejores afrodisíacos y te hará subir la libido rápidamente.
- Haz de cada encuentro sexual un momento inolvidable, no lo hagas por cumplir. Explora tu sensualidad y salgan de rutina y dense masajes con aceites aromáticos o prueben con espumas de baño.
- Jamás dejes de besar a tu pareja, ya que cuando se trata de activar tus sentidos y el deseo, un buen beso es, sin duda, una de las maneras rápidas de hacerlo.
- Otras de las cosas que te ayudará a aumentar tu libido es cumplir tus fantasías sexuales. Deja la vergüenza de lado, esta solo disminuirá tu apetito sexual, y cumplan sus sueños más secretos.
- Y por último, no hay nada más emocionante y excitante que salir de la rutina. Cítense en

un lugar misterioso (hotel, motel, fuera de la ciudad, etc) o envíense mensajes provocadores. Aumenten la tensión sexual hasta la hora del encuentro y ¡A disfrutar!

Si después de todos estos consejos aún no consigues incrementar tu libido, probablemente se deba a la falta de nutrientes en tu organismo. Visita a tu doctor y pídele que te recete algún suplemento vitamínico.

Fecha de creación

septiembre 2013