

Mejora la vida sexual con tu pareja

Descripción

La rutina es el principal enemigo en una relación de pareja, combatir este enemigo es más fácil de lo que se cree.

SANTIAGO.-Tener una vida sexual sana y activa es muy importante para que como pareja puedan seguir juntos por mucho tiempo más. Un factor muy importante es la **buena alimentación**, ya que si no se tienen todos los nutrientes necesarios puede existir directamente una hipertensión arterial, hipercolesterolemia o diabetes, problemas que pueden generar pérdida en el apetito sexual, además de problemas de erección en el varón. Es aconsejable hacer **ejercicios físicos** frecuentemente para poder rendir mucho más en el momento de el acto sexual. El estrés es una consecuencia de la rutina, lo que produce que no se pueda descansar del todo.

Si se tiene problemas de **eyaculación precoz** existen técnicas para combatirlo, una de las causas más comunes del por qué ocurre esto es la depresión, enfermedad que debiese ser tratada y vista por un médico especialista. La solución a esta problemática está en tus manos, ya que simplemente debes comenzar a relajarte y tener una correcta respiración, la cual debe ser constante. Cuando sientas que vas a eyacular deber poner tu lengua en el paladar y presionar y notarás que las ganas de acabar disminuirán notoriamente.



Vida sexual sana

La mujer por naturaleza es mucho más difícil que se excite, por ende requiere de más **tiempo** para estar preparada para el coito. El hombre debe trabajar a la mujer esperando un tiempo adecuado para el acto sexual, lo que generará que la relación sexual sea mucho más placentera para ambos. Con caricias, besos, sexo oral y juegos sexuales darán un buen resultado. Otro estímulo que no pasa de moda es el **romanticismo**, que permite que por medio del cuerpo se pueda expresar todas las emociones y sentimientos que siente uno por el otro.

Fecha de creación

agosto 2015