

Entrevista de la revista Glamour a Anna Perelló:

## Ser millor amant

En aquesta entrevista es proposen preguntes relacionades a **com millorar la nostra sexualitat en parella**, augmentar la **compatibilitat sexual** i **trucs per ser millor amant**.

És important aprendre sobre **sexualitat**, ja que la informació dóna seguretat. La confiança és la clau, és fonamental per acabar amb la timidesa i la vergonya en el tema del **sexe...** de moment ningú va néixer amb un **manual de ser un bon amant**, segueix aquests fàcils **consells sobre sexualitat**. I recorda, tots tenim la capacitat de **seduir** i **agradar**, posa la imaginació al poder i fora la rutina, és la clau de l'èxit.

1. Hi ha alguna manera de saber si hi ha **compatibilitat sexual**? Hi ha algun truc, gest o manera de fer que així sigui?

Som nosaltres mateixos amb el nostre company o companya els que fem aflorar una relació exitosa i compatible. La compatibilitat sexual es troba quan realment es vol estar junts, independentment de si es comparteixen tots els pensaments o fantasies.

No sempre trobem d'entrada a qui s'acomoda perfectament a nosaltres en el sexe, la **comunicació corporal** és una cosa que s'aconsegueix amb el temps i la pràctica, la compatibilitat no ve totalment feta, sinó que s'aprèn a descobrir. Hi ha persones amb les que tens més compatibilitat sexual d'entrada però si no és així en pots aprendre, parlant, observant i descobrint. L'olor, la mirada i en general el llenguatge no verbal ens poden donar una orientació sobre la nostra compatibilitat sexual.

**2. Timidesa.** Què pot fer una dona perquè la seva parella es deslliuri de les seves **pors sexulass** i es lliuri a la **passió**?

El primer és la **comunicació**, parla amb ell i mostra-li que el desitges, alimentant així la seva autoestima. És important **aprendre sobre sexualitat**, ja que la informació dóna seguretat, parla amb ell i explica-li el que t'agrada, com ha d'acariciar-te, mostra't natural, perquè ell vegi que estàs interessada en la relació. La **confiança** és la clau, és fonamental per acabar amb la timidesa i la vergonya en el tema del sexe.

**Seduir** és triomfar, intenta que la teva mirada es trobi amb la seva, juga, demostra que t'interessa i somriu. Pots preparar un sopar romàntic, amb espelmes, aliments afrodisíacs que despertin la passió, fes-li un massatge suggerent per tot el cos o prepara un bany amb escuma ... el tornaràs boig.

**3. Jocs sexuals** ¿confessables? Com fer que el teu noi participi amb els teus **desitjos sexuals**? Un truc per fer que perdi el cap ...

Crea un ambient adequat, posa una llum tènue, explica-li quines són les **fantasies** que voldries fer realitat. Deixa vagar la imaginació i mantingues l'**excitació** tota la nit. Llegeix **contes eròtics** o fes-li un strip-tease. Doneu-vos un bany junts, utilitza per a això sals i olis, il·lumina el bany amb espelmes aromàtiques. Proposa un massatge, amb una barreja d'olis essencials **afrodisíacs**, com el patxuli, el gerani o la taronja dolça, un còctel que us enviarà directament al setè cel gràcies a l'alliberament de **feromones**, que actuen sobre el sistema hormonal i sexual. Endolceix els preliminars, serveix-te de la llenceria. Prova el **Tantra**, en la tradició Tàntrica, la recerca de l'orgasme no és l'objectiu final de les relacions sexuals, sinó que és l'intercanvi i la unió física i espiritual el que condueix a l'èxtasi. Els amants comencen a fer l'amor lentament, de manera meditativa. I recorda, tots tenim la capacitat de **seduir** i agradar, posa la imaginació al poder i fora la rutina, és la clau de l'èxit.

**4.** Petits gests que ajuden. Podries detallar la preparació d'una trobada per part d'una dona perquè el seu noi l'acabi satisfent plenament en el sexe?

La clau per tenir **bones relacions sexuals** és la comunicació. Comparteix amb la teva parella les teves **fantasies** i els teus desitjos. Demana-li a ell que faci el mateix. Demana-li que t'expliqui quines coses li han agradat i quines coses no. Els petons són molt importants per a tota dona. Sempre és una bona idea començar amb un apassionant petó i uns bons **preliminars**, aquesta fase d'**excitació** és essencial per a la plena satisfacció sexual. És molt important que conegui la teva anatomia, gustos i preferències, ensenya-li com acariciar-te. El **clítoris**, després del cervell, és l'òrgan sexual més important en les dones. Difícilment, si aquest no és estimulat correctament, s'aconseguirà arribar a l'orgasme. La millor posició perquè la dona arribi a l'orgasme és posar-se a sobre de l'home, així pot acariciar fàcilment i guiar el moviment i la intensitat en la penetració.

**5.** Si, finalment no funcioneu al llit ... Fins quan seguir intentant-ho? És el sexe realment tan important com per deixar la relació?

Si **el sexe no és satisfactori** inicialment, pot millorar ... però si no hi ha res de sexe arribarà un punt que la relació es distanciarà i anirà morint poc a poc. El sexe dóna una complicitat molt gran, mantenir aquesta flama encesa és important.

De moment ningú va néixer amb un manual de ser un bon amant, segueix la pròpia intuïció, intenta

augmentar la comunicació i si no milloreu sempre podeu recórrer a la **teràpia sexual** o la **teràpia de parella** per poder **salvar la relació** si així ho desitgeu.

**6.** Com afecta que **no connectem sexualment** a la relació?

Tots els éssers humans tenim diferent **temperament sexual**, homes i dones. Pots connectar genial, no tan bé o fatal, no et desesperis, el sexe és una forma de comunicació més, però és una part important per a un mateix i per a la convivència diària amb la teva parella. Hi ha parelles que són incompatibles per valors, educació o manera de fer, si vosaltres sou incompatibles sexualment i no milloreu, podeu plantejar diferents opcions, buscar ajuda professional, la separació o assumir que el sexe és com és i no desistir en intentar aprendre. Cada persona és lliure d'escollir què vol en la seva vida parleu i sigueu sincers.