

Entrevista de la revista Glamour a Anna Perelló:

Como ser mejor amante

Esta entrevista propone preguntas encaminadas a **mejorar nuestra sexualidad** en pareja, **augmentar la compatibilidad sexual** y **trucos para ser mejor amante**.

Es importante **aprender sobre sexualidad**, ya que la información da mucha seguridad. La confianza es la clave, es fundamental para acabar con la timidez y la vergüenza en el tema del sexo... de momento nadie nació con un **manual de ser un buen amante**, sigue estos fáciles **consejos sobre sexualidad**. Y recuerda, todos tenemos la capacidad de **seducir** y **agradar**, pon la imaginación al poder y fuera la rutina, es la clave del éxito.

1. - ¿Hay alguna manera de saber si existe **compatibilidad sexual**? ¿Hay algún truco, gesto o forma de hacer que así sea?

Somos nosotros mismos con nuestro compañero o compañera los que hacemos aflorar una relación exitosa y compatible. **La compatibilidad sexual se encuentra cuando realmente se desea estar juntos, sin importar si se comparten todos nuestros pensamientos o fantasías.**

No siempre vamos a topar con quien se acomode perfectamente a nosotros en el sexo, la **comunicación corporal** es algo que se logra con el tiempo y la práctica, la compatibilidad en la cama no viene hecha, sino que se aprende a descubrir. Hay personas con las que tienes más compatibilidad sexual de entrada pero si no es así puedes aprender, hablando, observando y descubriendo. El olor, la mirada y en general el lenguaje no verbal nos pueden dar una orientación sobre nuestra compatibilidad sexual.

2.- Timidez ¿Qué puede hacer una mujer para que su pareja se despoje de sus **miedos sexuales** y se entregue a la **pasión**?

Lo primero es la **comunicación**, habla con él y muéstrale lo que deseas, alimentando así su autoestima. Es importante **aprender sobre sexualidad**, ya que la información da seguridad, habla con él y explícale lo que te gusta, cómo debe acariciarte, muéstrate natural, para que él vea que estás interesada en la relación. La **confianza** es la clave, es fundamental para terminar con la timidez y la vergüenza en el tema del sexo.

Seducir es triunfar, intenta que tu mirada se encuentre con la suya, juguetea, demuestra que te interesa, sonríe y tócale disimuladamente. Puedes preparar una cena romántica, con velas, alimentos afrodisíacos

que despierten la pasión, hazle un masaje sugerente por todo el cuerpo o prepara un baño con espuma... lo volverás loco.

3.- Juegos sexuales ¿confesables? ¿Cómo hacer que tu chico participe con tus **deseos sexuales**? Un truco para hacer que pierda la cabeza...

Crea un ambiente adecuado, pon una luz tenue, cuéntale cuáles son las **fantasías** que desearías hacer realidad. Deja vagar la imaginación y mantén la **excitación** toda la noche. Léele **cuentos eróticos** o hazle un striptease. Daros un baño juntos, utiliza para ello sales y aceites, ilumina el baño con velas aromáticas. Proponle un masaje, con una mezcla de aceites esenciales **afrodisíacos**, como el pachulí, el geranio o la naranja dulce, un cóctel que os enviará directamente al séptimo cielo gracias a la liberación de **feromonas**, que actúan sobre el sistema hormonal y sexual. Endulza los preliminares, sírvete de la lencería. Prueba el **Tantra**, en la tradición Tántrica, la búsqueda del orgasmo no es el objetivo final de las relaciones sexuales, sino que es el intercambio y la unión física y espiritual lo que conduce al éxtasis. Los amantes comienzan a hacer el amor lentamente, de manera meditativa. Y recuerda, todos poseemos la capacidad de seducir y agradar, pon la imaginación al poder y fuera la rutina, es la clave del éxito.

4.- Pequeños gestos que ayudan ¿Podrías detallar la preparación de un encuentro por parte de una mujer para que su chico acabe satisfaciéndola plenamente en el sexo?

La clave para **tener buenas relaciones sexuales** es la comunicación. Comparte con tu pareja tus **fantasías** y tus **deseos**. Pídele a él que haga lo mismo. Después del **acto sexual**, pídele que te cuente qué cosas le gustaron y qué cosas no. Los besos son muy importantes para toda mujer. Siempre es una buena idea empezar con un apasionante beso y unos buenos **preliminares**, esta fase de **excitación** es esencial para la plena satisfacción sexual. Es muy importante que conozca tu anatomía, gustos y preferencias, enséñale cómo acariciarte. El **clítoris**, después del cerebro, es el órgano sexual más importante en las mujeres. Difícilmente, si éste no es estimulado correctamente, se logrará satisfacer a la mujer o llevarla al orgasmo. La mejor posición para que la mujer llegue al orgasmo es ponerse encima del hombre, así puede acariciarse fácilmente y guiar el movimiento y la intensidad en la penetración.

5.- Si, finalmente no funcionáis en la cama... ¿Hasta cuándo seguir intentándolo? Es el sexo realmente tan importante como para plantarse dejar al otro?

Si **el sexo no es satisfactorio** inicialmente, puede mejorar...pero si no hay nada de sexo llegará un punto que la relación se distanciará e irá muriendo poco a poco. El sexo da una complicidad muy grande,

mantener esa llama encendida es importante.

Por ahora nadie nació con un manual de ser un buen amante, sigue la propia intuición, intenta mejorar la comunicación y si no mejoráis siempre podéis recurrir a **terapia sexual** o **terapia de pareja** para poder salvar la relación si así lo deseáis.

6.- ¿Cómo afecta **no conectar sexualmente** a la relación?

Todos los seres humanos tenemos diferente **temperamento sexual**, hombres y mujeres. Puedes conectar genial, no tan bien o fatal, no te desesperes, el sexo es una forma de comunicación más, pero es una parte importante para uno mismo y para la convivencia diaria con tu pareja. Hay parejas que son incompatibles por valores, educación o manera de hacer, si vosotros sois incompatibles sexualmente y no mejoráis, podéis plantear diferentes opciones, buscar ayuda profesional, la separación o asumir que el sexo es como es y no desistir en intentar aprender. Cada persona es libre de escoger qué quiere en su vida hablad y sed sinceros.