



Sexo y autoestima

SIETE CLAVES QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR TUS RELACIONES

Sentirte sexy va siempre ligado con gustarte a ti misma. Reforzar esa confianza (y más cosas) hará que disfrutes más con tu pareja.

TEXTO: ROSA SALOM / ASESORA: RAQUEL GARGALLO, COACH SEXUAL Y PERSONAL (WWW.RAQUELGARGALLO.COM)

1 SÉ PERFECTAMENTE IMPERFECTA

Tendemos a buscar la perfección tanto en nuestro cuerpo como en la manera de arreglarnos, etc. Y aunque la capacidad de querer mejorar en cualquier faceta siempre es positiva, nunca debe convertirse en una obsesión. Que alguna parte de nuestro cuerpo no nos guste no significa que no podamos sentirnos sexies. La actriz Marilyn Monroe, icono mundial de la sensualidad, convirtió su problema de caderas (tenía una más alta que la otra) en una manera muy atractiva de caminar.

2 CONFIANZA Y RESPETO, SIEMPRE

Una relación íntima (aunque sea de carácter esporádico) debe estar basada en estos dos principios fundamentales. Nuestra actitud y la de la otra persona tiene que ser respetuosa en cuanto a gustos y preferencias. Esa capacidad de decisión y de saber decir "sí" o "no" a determinadas cosas reforzará nuestra autoestima, así como la confianza que mostramos ante el otro durante el tiempo que dure el encuentro sexual (que será también mucho mejor).

3 POTENCIA TU SENSUALIDAD

Como ya hemos contado antes, aceptar nuestro cuerpo tal y como es, con sus virtudes y defectos, es clave para estar bien cuando mantenemos relaciones sexuales. Porque, no solo debemos sentirnos sexies cuando llevemos lencería bonita, vamos muy maquilladas o

subidas a unos tacones... Hay otros gestos que nos ayudan a fomentar la sensualidad que todas tenemos partiendo de la naturalidad. Desde la manera de vestir ropa que nos favorezca y nos haga sentir más atractivas (por ejemplo, un vestido ajustado o una camiseta que enseñe el hombro) a gestos como intensificar la mirada o reír a carcajadas.

4 INNOVA SIN MIEDO

El acto sexual no tiene por qué seguir siempre el mismo guión, algo que además acaba provocando aburrimiento y pérdida de pasión. Echar imaginación y experimentar con nuevas prácticas es algo que también tienes que proponer tú (y no solo tu pareja). Tomar la iniciativa es sinónimo de buena autoestima.

5 DISFRUTA DEL AHORA

En el momento de intimidad, nuestra mente debe estar relajada pero también atenta, es decir, en conexión máxima con la otra persona, para hacer que ese momento sea importante. En el sexo, generalmente, suele ser más importante la calidad que la cantidad.

La inteligencia erótica que **desarrollamos a lo largo de la vida** nos guía a la hora de disfrutar de nuestra sexualidad

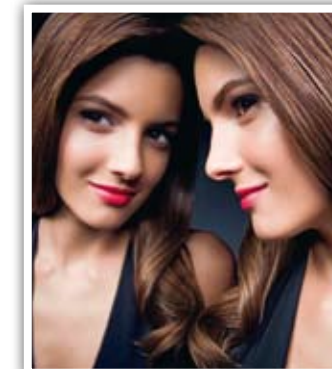
6 CONOCE TU CAPACIDAD ERÓTICA

Nacemos sexuadas, es decir, tenemos curiosidad por nuestra sexualidad desde que somos bebés. A medida que cumplimos años, vamos tomando más conciencia de cuáles son nuestros puntos erógenos y adquirimos también una mayor capacidad erótica. Por eso es tan importante comprender nues-

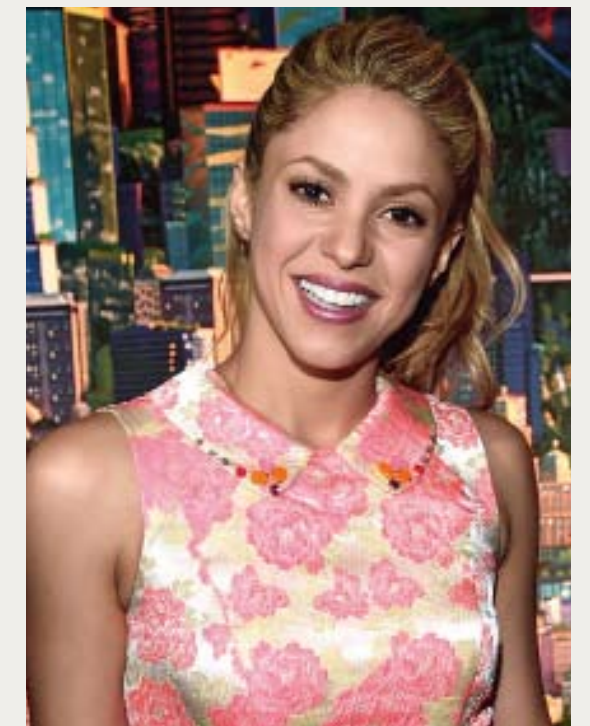
tro cuerpo y la sexualidad para decidir cómo queremos vivirla. Y esa inteligencia erótica (que así se llama) está directamente relacionada con la autoestima. Si la inteligencia emocional nos ayuda a dominar nuestros sentimientos, la erótica contribuye a mejorar aspectos relacionados con la intimidad, el deseo y la pasión, pero para ello debemos estar seguras de lo que queremos y lo que no.

7 EL SEXO TIENE MUCHOS BENEFICIOS (Y NO ES UNA FRASE HECHA)

En la piel, en el cabello... y por supuesto, en nuestra autoestima e incluso en la salud. "El sexo libera hormonas, esto hace que nos sintamos revitalizadas y mejoran nuestro estado de ánimo", explica Raquel Gargallo. Además, mantener relaciones sexuales reduce el estrés y nos ayuda a descansar mejor.

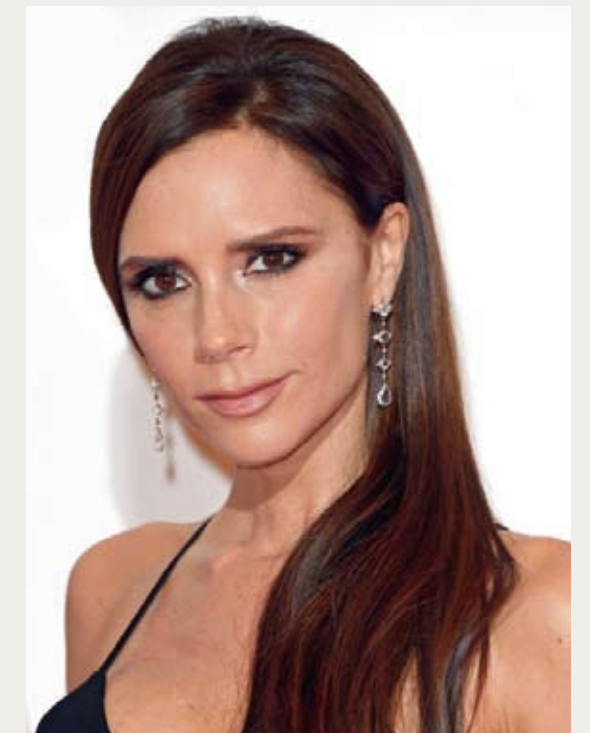


Ellas superaron su baja autoestima



SHAKIRA

"Me hizo falta terapia para gustarme", confesó la cantante colombiana hace algunos años. A la mujer con las caderas más sexies del mundo le acompañaba su cuerpo de formas redondas, pero con ayuda psicológica logró aceptar sus curvas.



VICTORIA BECKHAM

La excantante de las Spice Girls, esposa del exfutbolista David Beckham y, desde hace un tiempo, reconocida diseñadora de moda, aseguró que decidió meterse en este mundo para demostrarse a sí misma que era capaz de triunfar sola.