

COMPORTAMENTO

Dicas de uma personal sex

NÁDIA DE TONI

Gaúcha da cidade de Guaporé, Rita Rostirolla, 45 anos, é, há cerca de 15, consultora comportamental e especialista na abordagem de assuntos como autoestima, repressão sexual, intimidade e sensualidade. É considerada a primeira personal sex

trainer do Brasil. Já atendeu a mais de 600 mil mulheres em cursos e palestras.

Aqui, no Vida Saudável, ela dá dicas para as mulheres melhorarem as relações, serem mais felizes no sexo e, por consequência, na vida. É leitura obrigatória também para os homens, sempre desafiados a entender suas parceiras.

nadia.detoni@pioneiro.com



LUANDA ROOS, DIVULGAÇÃO

A gaúcha Rita Rostirolla dá dicas para elas e eles serem felizes na cama

SEJA UMA DIVA

Autoestima

- Mulheres têm muitos problemas de autoestima porque a associam com estética. Ter autoestima é gostar de si, se adorar do jeito que é. Não é preciso ser uma modelo de capa de revista.
- Quem gosta de si se cuida. Por isso, trate-se como uma diva. Cuidados com seu corpo são uma obrigação. Não é preciso ser escrava da beleza, mas uma mulher que tem autoestima elevada está sempre com o cabelo limpo e cheiroso, com as unhas feitas e depilada, independente da idade ou do tipo físico.
- Muitas vezes, as mulheres se preocupam com o peso ou forma física, mas descuidam da postura. Andar com os ombros afastados e a coluna ereta demonstra confiança.

Sensualidade

- Sensualidade está muito associada à autoestima. Uma pessoa com autoestima elevada é confiante e cheia de atitude. Portanto, nada mais sensual ou sexy do que atitude.
- O olhar é o que as mulheres mais tem de sedutor. A dica é andar com a cabeça erguida, porém dando uma leve inclinada para baixo com o queixo, valorizando mais o olhar.
- Uma mulher sensual é cheirosa. Homens, assim como qualquer animal, são ligados no cheiro de sua fêmea.
- Dance, dance muito. A dança, além de soltar nosso corpo, aproxima do outro.

ERROS COMUNS DOS CASAIS

Os casais que se identificam com os perfis descritos ao lado precisam se conscientizar que, se não agirem rápido e mudarem, quando perceberem a situação já estará muito complicada.

Mulheres

Durante o namoro a mulher está sempre bem depilada. Veste lingerie e camisola sexy. Está sempre com o cabelo bonito quando se encontra com o namorado. Investe muito na hora da relação. Sexo oral acontece com frequência. Com o passar do tempo, ou com o casamento, o sexo oral acontece só quando o parceiro pede, quase por obrigação. Se produz só quando tem uma festa. Em geral, o parceiro chega em casa e a encontra de pijama ou agasalho confortável porque está cuidando dos filhos. O cabelo está sempre preso ou curto. E a depilação? Sempre em dia no verão, mas no inverno?

Homens

Durante o namoro o homem é carinhoso, escuta o que a namorada tem a dizer. É romântico, a leva pra dançar e jantar fora. Cuida da aparência, se veste bem. É um bom amante. Se preocupa em deixar a parceira bem excitada e capricha nas preliminares. Depois do casamento, está sempre muito cansado para tudo. Quando chega em casa do trabalho, só pensa em sentar na frente da tevê e saber o que tem pra jantar. Para que jantar fora se agora vocês têm uma casa e ela cozinha bem? Não a convida mais para dançar porque isso é coisa de jovens. Ele veste calça de moletom e camiseta velha porque ficar bem arrumado é desconfortável.

APIMENTE A RELAÇÃO

■ Valorize o beijo e outras intimidades, sempre. Mesmo com anos de relação, o beijo é fundamental, porque é o que há de mais íntimo numa relação. Tudo começa ou termina com ele.

■ Fantasiar é importante para manter a química. Isso pode acontecer simplesmente mudando o local da transa do quarto para a cozinha, por exemplo.

■ Saia da zona de conforto. Cama é feita pra dormir. Tem vários lugares onde um casal pode namorar. Por que no início do namoro valia aquela "pegada" dentro do carro? Por que depois do casamento não acontece mais?

■ Para evitar crises e rotinas, é importante continuar fazendo o que fazia no início do namoro – e continuar não fazendo o que não fazia no início do namoro. Muitos casais mudam o comportamento, até mesmo o invertem. No namoro, lingerie, no casamento, pijama

de bolinha. Isso é propaganda enganosa.

■ Striptease é um show de sensualidade. Portanto, quando fizer, aposte em uma superprodução. Cabelo escovado, unhas pintadas, salto alto e lingerie arrebatadora. Escolha uma música que inspire você, mas que tenha uma batida sensual. Escute várias vezes essa música até ficar familiarizada com ela, assim se sentirá mais segura ao dançar. Use meia luz.

■ Lembra-se da diva? Então, durante o striptease, movimente seu corpo com sensualidade, mexendo os quadris como se estivesse desenhando o número oito no chão com ele. Não tire os olhos do parceiro. Isso o deixará dominado. Use suas mãos como se fossem as dele tocando seu corpo. Pode usar uma parede para se movimentar ou uma cadeira para fazer movimentos com as pernas, mas sempre com suavidade. Tire a roupa, devagar, somente no final.

1234
2 x 3
CARTOLA IND. SAÚDE
CARTOLA IND. SAÚDE
POL

TELESOM aparelhos auditivos Agende uma Avaliação Auditiva sem compromisso

Assistência • Acessórios Multimarcas • Pilhas

Pilhas R\$ 1,90 Aparelhos Auditivos R\$ 1.200,00* à partir de

R Bento Gonçalves, 2169 | SI 72 | Centro 543223 1111

SURDEZ

Aparatos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150 F: 3214.1421 Caxias do Sul

Assistência técnica local
Entregamos o Molde ou Aparelho no mesmo dia
Garantia de 2 anos

Pilhas p/ todas as Marcas de Aparelhos R\$ 2,00 un.

AMPLIVOX CENTRO AUDITIVO

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS FONOAUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS CRFa - RS 0778

Venha conhecer o revolucionário FUSE

T. 3028.4787 R. Sinimbu, 1280 . LJ 01 (ao lado da Igreja Universal) Caxias do Sul . RS

PROMOÇÃO Comprando 2 aparelhos do modelo FUSE, você ganha* o Smart Control (controle remoto).

GRUPO microsom

E TEM MAIS No mês dos Pais, tudo em 12x sem juros e mais um brinde especial.

*Promoção válida até 31/08/10. Desconto válido somente para o modelo Fuse e no compra de 2 aparelhos do mesmo modelo FUSE e exclusividade Microsom.

SITES SEXYS



www.pimentachic.com.br
Voltado à mulher, tem matérias e dicas variadas, como fazer um striptease, por exemplo. Além disso, conta com textos de colunistas diversos.



www.toquefeminino.com.br
Além de assuntos relacionados com sexo, a página tem conteúdos variados, como moda, cinema e comportamento.



www.sexyrot.com
Este site é para quem busca acesso a vídeos e fotos com conteúdo erótico.



www.pioneiro.com/nemlitolanembalzaca
Blog acessado por homens e mulheres, trata de particularidades do universo feminino e tem interessantes pesquisas sobre sexo e comportamento.



www.avidasecreta.com
Conteúdos sobre sexo e sexualidade, tratados de maneira descomplicada. A página também é recheada de histórias e relatos de fetiches.