

Clasificados

415.8399
438.1818
489.4468

CON SÓLO UNA LLAMADA
ATENCIÓN PERSONALIZADA:
» Recepción de anuncios de lunes a viernes
de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

ZÓCALO SALTILLO

monicaceballos@zocalo.com.mx

Renta
casas

Vendo
muebles

Cursos
computación

bienestar!

SALUD, AMOR, FELICIDAD, RECREACIÓN

EDITORIA: MÓNICA CEBALLOS | DISEÑO: ANA ILIA JUÁREZ



¿Demasiado cansado para la intimidad?

Uno de cada cuatro adultos casado o que vive en unión libre asegura que muy frecuentemente está demasiado cansado para disfrutar de una noche de pasión. Entre las causas de este cansancio se encuentra en primer lugar las tareas realizadas en el trabajo, las cuestiones familiares que se realizan cotidianamente, problemas de salud y los malos hábitos como beber alcohol en exceso, fumar y ver demasiada televisión.

(The New York Times)



La práctica de esta disciplina ayuda a preparar al cuerpo para estar en buena disposición para la intimidad, pruébelo, las posturas no son tan complicadas como parecen

MÓNICA CEBALLOS
Zócalo | Saltillo

El buen sexo es una de las mejores experiencias del cuerpo, para lograrlo existen disciplinas que impulsan el buen desempeño interno y externo, una de ellas (y que recientemente se está haciendo más popular), es la práctica del yoga. No se trata sólo de un desestresante natural, sino que ciertas posturas de esta disciplina pueden mejorar la flexibilidad, incrementar el flujo de sangre y abrir el corazón -todo esto necesario para una vida sexual plena.

Investigadores sobre el tema aseguran que las mujeres dicen que tienen problemas para concentrarse y una de las razones es que el sexo se vuelve aburrido o monótono, sin provocarles la más mínima emoción.

La concentración que aprenden en la yoga puede trasladarle a otras partes de su vida, de modo que pueda disfrutar el hacer el amor por lo que esencialmente es, sin preocuparse por nada más. Los ejercicios de yoga pueden hacerse en pareja o solos, y pueden funcionar como una rutina de preparación para una noche de placer.



Estiramientos

- » Empiece con las manos y las rodillas en el suelo (posición de gato), con los hombros directamente sobre las muñecas y las caderas directamente sobre las rodillas.
- » Inhale y lentamente arquee la espalda, levantando el pecho y

alejándolo del vientre lo más posible, levante el coxis hacia el techo.

- » Los pies deben estar sobre el piso. Exhale y regrese la espalda a su posición original (de gato), contraiga el abdomen. Repita seis veces e incremente el rango de estiramiento en cada repetición.

¿POR QUÉ FUNCIONA PARA EL SEXO?

Porque ayuda a fortalecer los músculos de Kegel, los mismos que se contraen durante el orgasmo al controlar el coxis con los estiramientos.

Estiramientos hacia abajo

- » Colóquese boca abajo sobre las cuatro extremidades con las muñecas de 15 a 30 centímetros en frente de sus hombros. Separe las rodillas a la anchura de las caderas y doble los dedos de los pies.
- » Presione sobre las palmas de las manos, levante las rodillas del suelo. Levante su coxis hacia el techo y presione hacia arriba también los glúteos, de manera que parezca

que forma una letra "V" invertida.

- » Al principio mantenga las rodillas dobladas y los talones levantados del piso. Lentamente empiece a enderezar las rodillas, pero no las junte.
- » Trate de juntar el pecho con los muslos apoyándose con los brazos, no deje que la cabeza cuelgue. Mantenga las caderas lo más levantadas posible.

¿POR QUÉ FUNCIONA PARA EL SEXO?

En esta postura, su mirada no se fija en ningún lugar, usted debe mantenerla hacia el interior de su cuerpo. Es una posición de descanso, hacerla correctamente significa encontrar paz, es una posición pre sexo muy conveniente, ya que calienta el cuerpo lentamente y ayuda a ponerlo "a tono" con el momento de excitación.



Cobra

- » Acuéstese sobre el vientre con la frente tocando el suelo. Coloque las palmas hacia abajo por la parte media a la altura de las costillas.
- » Coloque las piernas juntas, presionando las puntas de los pies sobre el piso.
- » Presione las manos sobre el suelo y levante el torso con los codos bien estirados, pegados a los lados del cuerpo.
- » Usando la extensión de su espalda (sin forzar), lentamente levante el pecho del suelo, rolando sus hombros hacia atrás y hacia abajo. Use los brazos como apoyo, los músculos de la espalda y las piernas serán los responsables de sostenerla. Sostenga entre 10 y 20 segundos, respire profundamente y regrese a la posición inicial.

¿POR QUÉ FUNCIONA PARA EL SEXO?

Esta es una posición para "abrir el corazón". También es energizante, ideal para parejas que algunas veces se sienten demasiado cansadas para una noche de pasión.



Tree

- » Párese con los pies separados a la anchura de la cadera y con los brazos a los costados. Cambie al pie izquierdo.
- » Doble la rodilla derecha y use la mano derecha para colocar el pie derecho en el interior del muslo izquierdo, justo encima de la rodilla. (Si no puede mantener el equilibrio, coloque el pie justo debajo de la rodilla o el tobillo.) La rodilla derecha se abre hacia el lado. Asegúrese de que la pelvis se sitúa hacia afuera del cuerpo.
- » Lleve las manos juntas

delante del pecho en posición de oración. Fije la mirada en un objeto cercano para mantener el equilibrio. Quédese así por un minuto completo, o tanto tiempo como pueda. Poco a poco baje los brazos, vuelva a ponerse de pie. Repita en el otro lado.

- » Luego lleve los brazos por encima del hombro con las manos separadas a lo ancho de los hombros y las palmas hacia. Visualice los brazos como ramas de un árbol, fuerte y estable. Repita la posición (con brazos sobre la cabeza) en el otro lado.

¿POR QUÉ FUNCIONA PARA EL SEXO?

Cualquier posición que ayuda a mantener el balance le ayuda a mantener la concentración en una sola cosa, ayuda también a tomar la vida más calmadamente.



LA PREGUNTA DE HOY

¿ENTRE MEJOR ESTÉ DE SALUD MEJOR SERÁ EL DESEMPEÑO SEXUAL?

Sí, si su condición de salud es buena también lo será su vida sexual y su interés por mantenerse activo en este rubro, según investigaciones recientes. Lo que es mejor: el mismo parámetro aplica en las personas de mediana edad que procuran mantenerse en buena condición física y, por ende, con una buena relación de intimidad con su pareja.

Éste es un espacio interactivo para responder las inquietudes de la sociedad que busca su bienestar, así que puede enviar su pregunta a: monicaceballos@zocalo.com.mx o bien a los teléfonos 4 38 1800/01 800 962 2561 y un experto en la materia la responderá.