

R\$5,90

Máxima

Revolução na beleza

- laser em creme
 - peeling em cápsulas
 - drenagem em pilulas
 - adesivo contra olheiras
 - hidratante comestível
 - xampu e creme dental em comprimidos
- E tudo cabe no bolso!

30
NA M
O básico
para dia

TESTAN
EMA
DO
Dicas para

Ideias ori
e instantâ
para torn
sexo n

Abri

Abri

AMOR E SEXO

Eu queria que a minha relação sexual fosse mais...



...ousada



Por que isso é importante: "A energia sexual é criativa, curiosa, agressiva sem ser violenta", diz Ana Canosa. "Por isso, a atração diminui quando o sexo se torna mecânico, silencioso ou delicado. Como a mulher é mais auditiva do que visual, palavras e frases picantes são essenciais para mantê-la acesa depois da fase inicial da paixão, quando o sexo incendeia mas as palavras costumam ser amorosas", conclui a sexóloga. Para o coach de relacionamento Marco Antonio Beck, ousadia é básica porque 80% das nossas atitudes tendem a ser repetitivas — inclusive na cama. "Isso significa que 80% do que fazemos hoje é igualzinho ao que fizemos ontem, o que deixa qualquer relação muito previsível e desestimulante. Ousar não é ser brusco ou excêntrico, mas simplesmente experimentar maneiras novas de fazer as mesmas coisas, saindo da rotina consigo mesmo e trazendo de volta a sensação de provar momentos inusitados — o que não é apenas gostoso, mas indispensável para a saúde do relacionamento."

Virando o jogo a seu favor Em vez de esperar eternamente pela ousadia do seu amado, dê o start e ouse primeiro consigo mesma. "Se você for ousada apenas para ele ver, no entanto por dentro seguir sendo a mesma, a sua ousadia durará enquanto durar a cena. Então, vista uma roupa provocante, compre um perfume de aroma inesperado, corte o cabelo como o daquela atriz que mexe com a imaginação dos homens... Porém faça isso por você, porque mudar é bom aos seus próprios olhos — e veja o efeito que a sua mudança terá sobre ele!", sugere Marco. Para o parceiro entrar no clima, uma boa ideia é provocá-lo com frases e sussurros eróticos durante o sexo: "É fundamental para ele entender que o sinal está verde! Assistir a filminhos calientes ou sair sem lingerie para um jantar a dois e depois contar a ele são coisas que atraem a ousadia para a relação", entrega Ana. "Tudo fica mais gostoso se ambos se soltarem e não houver pudores", complementa Carolina Fernandes, psicóloga do Instituto Paulista de Sexualidade (Inpases). ✶

da enquete
o opções:
aumentar

Victor

ra que o homem
são importan-
isso a ele. "Fale
ma de romance
tiza Ana Canosa.
ty, aprimorando
agine vocês dois
como se aquele
exch pessoal e de
(SC). Ele ensina...
sa a intensidade
isso? Se não, o
fazer de criativo
njo de vocês?"