



Izvor: www.tportal.hr

Ako je već prošlo neko vrijeme otkad ste u krevetu imali pravu strast, vrijeme je da ponovno zapalite spavaću sobu. Nemojte biti ljuti na sebe! Suvremeni život i naporan ritam najgore su ubojice libida, ali rješenja ima. Točnije, uz ove savjete - vatromet u krevet možete vratiti već večeras!

Krećite se

U jednoj studiji u kojoj su sudjelovale žene u dobi od 45 do 55 godina, otkriveno je da je seksualno zadovoljstvo povezano uz tjelovježbu. Oni koji su manje vježbali imali su slabije izraženu želju, a oni koji su češće vježbali, imali su i življi libido. Što vam je činiti? Već danas trčite ili hodajte pola sata jer pozitivni hormoni koji idu uz tjelovježbu, brzo djeluju!

Čitajte erotsku literaturu

Erotska literatura brzo 'pali' libido, tvrde seksolozi. Dakle, ako želite da već večeras izgorite od strasti, počastite se kojom stranicom erotske literature. Ako nemate vremena kupovati knjige (iako ih danas ima idealnih za tu priliku), prosurfajte internetom, čitajte i bacite se u seksi raspoloženje.

Istegnite mišiće

Istegnite i izvježbajte mišiće zdjelice jer to dokazano potiče na senzualnost. Zašto? Aktiviraju se isti oni mišići koji se stišću za vrijeme orgazma. Vježbe za mišiće zdjelice su lake, a na interneti možete provjeriti kako se izvode.

Izmasirajte se

Dodir kože na kožu potiče proizvodnju oksitocina, tzv. hormona povezanosti koji je vrlo blizak seksualnim aktivnostima. U tren oka libido će vam probuditi kvalitetna masaža pa onda nemojte štedjeti na tome – prepustite se vještim rukama profesionalaca!

Uskočite u seksi rublje

Nemojte ignorirati moć seksi rublja. Odjenite seksi grudnjak i gaćice, stavite haltere i obujte visoke štikle. U svega par minuta počete se osjećati kao seksi boginja, a taj će osjećaj raspaliti vatru u vašoj spavaćoj sobi.

Istuširajte se zajedno

Probudite se ujutro deset minuta ranije i zajedno se istuširajte. Nemojte se seksati, samo se dodirujte i neka to bude mala uvertira za večernju akciju. Zavođenje možete nastaviti i tijekom dana uz pomoć seksi poruka i erotskih sličica.