

SCUOLA.... DI SEDUZIONE...

Inizia un altro anno e si invecchia, ma vogliamo essere seducenti, affascinanti anche se abbiamo girato la boa dei fatidici...anta!!! Sacrosanto desiderio, perciò ecco alcuni segreti per stregare o risvegliare il distratto partner. Ma, zitte! Sono riservati a noi figlie di Eva!!!!!!

Prima di passare alla parte pratica dei suggerimenti, desidero che tutte ricordiate che non è importante essere giovani e splendide come top- model, l'essenziale è pensarlo e comportarsi come tali.

Sono certa che converrete con me: basta guardarsi in giro per accorgersi di quanto sia vera e attuale.

Ad es: " *vi è mai capitato di notare, con invidia, una donna "bruttarella" vicino ad un uomo "doc" e di domandarvi, ma come ha fatto a conquistarlo?"*

Probabilmente avete una misura più abbondante di reggiseno, meno cellulite o i capelli più folti, eppure lei è adorata da un vero "divino".

Per girarvi il coltello nella ferita, voglio chiedervi quante volte e a quante sarà capitato pensare, con rabbia:

" che cosa ha in più l'occhialuta collega di lavoro, che tutti corteggiano o la grassoccia e "sciapa" amica che quando entra in discoteca fa strage di cuori?"

Vi rispondo subito! Loro, forse non hanno la vostra proporzione di centimetri, non hanno la pelle perfetta e il fisico palestrato, ma di certo non hanno la vostra insicurezza e si ammantano di tutta la femminilità possibile.

Prima di proseguire, tenete a mente il concetto di femminilità e seduzione.

Questi indispensabili attributi non si misurano né in altezza, né con il peso, ma sono sottili e penetranti, da risultare invincibili armi per conquistare l'agognato "maschio" che per conformazione psicologica, al primo colpo è attratto dalla bellezza di "curve piene", ma viene stregato da chi giocare con armi che non si notano subito.

Guardatevi allo specchio con occhio critico, sempre, ma anche con maggior bontà nei confronti dei vostri difetti.

Certamente non vi sto invitando ad andare in giro con abiti sciatti o il trucco sbavato, questo mai, perché è ovvio che "l'occhio vuole la sua parte", ciò che v'invito a fare è imparare ad amare i vostri "punti deboli", a non cercare di nasconderli, ma a mostrarli con orgoglio, perché fanno parte di voi.

Ovvio che esiste la chirurgia plastica, certo che ogni giorno inventano ritrovati "miracolosi" che fanno tornare indietro la spietata lancetta del tempo, naturale che chi ha mezzi per permetterselo fa bene a ricorrere a qualche "aiutino", ma credetemi: **NON BASTA!!!!**

Ricordate la bellissima ed affascinante Barbara Streisand? Beh non si può certo dire che abbia il classico "nasino alla francese", ma pur avendone i mezzi, non ha mai pensato a modificarne l'aspetto, anzi ne ha fatto il suo punto di forza!!!

Da tutti gli uomini è ritenuta ancora oggi che di anta ne ha ben tanti.... una vera "**femme fatale**" nonostante la sua poco estetica "proboscide" e questo perché lei ama da sempre il suo naso e lo porta con eleganza e spregiudicatezza tali da farlo apparire affascinante!!

Comunque per rimediare gli inestetismi "bruttarelli" o che proprio non vi vanno giù e per sentirvi sempre sexy vi suggerisco semplici, ma efficaci regole che hanno l'indiscusso pregio di non costare un euro!!!

- Ricordate che **la bellezza, meglio, la sensualità comincia dall'interno del nostro corpo**. Un fisico bello e sano sprigiona attrattiva sessuale e amore.
- **Per valorizzare bellezza e sensualità, cominciate con il cibo giusto**, fonte d'energia di ogni singola cellula dell'organismo. Ma la scelta degli alimenti è solo una parte dell'ampio quadro che, **con esercizi fisici e massaggi rende armonioso il corpo e più intensa l'attività sessuale**.
- E' noto che i **cibi ricchi di zucchero** appesantiscono, senza fornire il **giusto apporto nutritivo**, mentre una dieta a base di cereali integrali, frutta e verdura e ad un'equilibrata percentuale di proteine, è la sana regola alimentare per **mantenere il corpo in di salute** e valorizzare la bellezza.

Ad es: La verdura a foglia larga e le proteine del pesce, donano volume e luce ai capelli, le uova e i pomodori forniscono vitamina A che rende brillante e intenso lo sguardo.

Alcuni alimenti possiedono, oltre alla proprietà di nutrire, anche quelle di tonificare e potenziare il desiderio, per una felice vita sessuale e sono considerati afrodisiaci.

Per “assaporare” pienamente un incontro importante o per corroborare un desiderio “fiacco” si può ricorrere all’aiuto delle proprietà di alcuni di questi alimenti tra cui:

- Asparagi - sedano - cavolfiore- crostacei – ostriche- miele- pesche- fragole.
- Al mattino si può dolcificare il caffè o il tè con un cucchiaino di miele e prediligere tra la frutta le succose pesche o le sensuali fragole.
- A pranzo si può scegliere una mousse di cavolfiori o delle pappardelle al tartufo, mentre per un têtê-a-têtê a lume di candela, preludio di calda intimità, bene un risotto agli asparagi o una crema di gamberetti che faranno da cornice alle gustose ostriche

La vita amorosa trarrà vantaggi anche dalle virtù di alcune spezie:

- Zenzero – peperoncino – paprica - cannella e pepe se utilizzati per arricchire e esaltare sapore dei piatti preferiti.

Ma anche l’attività fisica attiva i sensi perché, oltre tonificare il corpo, stimola le ghiandole degli organi sessuali e migliora la vita sessuale.

Diverrete così più consapevoli delle vostre energie! Ma se cibo e esercizio fisico aiutano a stimolare e amplificare la sensualità, rammentate: **il sesso resta sempre il miglior esercizio per accrescere la vitalità e il suo benefico effetto si riflette sul cuore e l’apparato circolatorio.**

Alcuni esercizi per mantenersi in forma:

- *In piedi con la schiena dritta, ispirate lentamente facendo espandere prima l’addome, poi il diaframma e infine il petto, poi espirate profondamente, contraendo l’addome e rilassando le spalle.*
- *Sdraiarsi supini con i piedi uniti, le braccia lungo il corpo. Sollevate lentamente il busto fino a sedervi e portare le braccia in avanti. Lentamente tornate nella posizione sdraiata con le braccia lungo il corpo*
- *In posizione supina divaricate leggermente le gambe e piegate le ginocchia. Sollevate il bacino, contraendo i muscoli dell’addome e dei glutei. Riavvicinate lentamente le gambe fino a riunite le ginocchia. Distendete le gambe. Ripetete dieci volte*
- *Sempre in posizione supina a contatto con il pavimento, allargate le braccia portandole all’altezza delle spalle, piegate le gambe, piedi uniti*

appoggiati a terra, piegate lentamente le ginocchia prima destra e poi a sinistra tenendo sempre la schiena i piedi a contatto con il pavimento.

- *Sdraiate sul dorso, piegate le gambe. Avvicinate le ginocchia al petto e circondatele con le braccia, quindi ruotate il corpo a destra, tornate al centro, ruotate a sinistra. Ripetete dieci volte*

Linguaggio del corpo

E quando "finalmente" i sensi aspirano a ciò che corpo e anima desiderano, affidatevi all'infinita gamma di massaggi, antica arte che può essere praticata con tocchi delicati e leggeri per sollecitare le zone erogene come la schiena, la parte interna delle cosce, l'incavo delle ginocchia e i piedi del partner, per accentuarne il desiderio.

Ora lascio alla fantasia e alla femmina che è in voi l'ampia scelta di situazioni e modalità con cui stregare l'adorato maschio, ma vi ricordo che tutto ciò deve rimanere rigorosamente un nostro segreto, care figlie di Eva!!!!!!