

**Con tu Colaboración y Ayuda
conseguiremos *la CUSTODIA COMPARTIDA*
de nuestros Hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____ C.P.: _____

N.I.F.: _____ Telf.: _____

e-mail: _____

Si, deseo pertenecer a *la Asociación Padres y Madres en Acción (PAMAC)*, abonando la cantidad de:

- **84´00 €** Anuales ☐
- _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____

nº: _____ Población: _____ C.P.: _____

Entidad	Oficina	D.C.	Cuenta
□□□□	□□□□	□□	□□□□□□□□□□

En _____ a _____ de _____ de _____
Firmado: _____

¿ Y SI NO HAY **SEXO**? PRUEBA CON ESTOS **SUSTITUTOS**



Por la Co-Responsabilidad Parental	<i>Por ti, corazón... ¡Custodia Compartida ! Sweetheart, for you... Joint Custody Now !</i>	
 Padres y Madres en acción	www.padresdivorciados.es	usedimad@gmail.com ☎ 649 116 241

¿Y si no hay sexo? Prueba con estos sustitutos

Por [Victoria Villaamil](#) | 30 abril 2012

Si llevas un tiempo a pan y agua, intenta no pensar en ello y busca tu placer de otro modo.

Aquí tienes unas cuantas sugerencias muy tentadoras.

Verás que el resultado es casi tan relajante y satisfactorio como tener un buen amante.

- **Chocolate.** El sustituto del sexo por excelencia y no solo es por su delicioso sabor sino porque cuando lo comemos el cerebro libera endorfinas proporcionando una sensación de bienestar. Además, posee un efecto revitalizante ya que contiene una sustancia denominada teobromina (xantina) que [ayuda a combatir la fatiga](#) y actúa como estimulante, mejorando la respiración (ventilación pulmonar), la oxigenación celular y la circulación sanguínea, muy importante para alcanzar un mejor rendimiento sexual.

- **Ejercicio.** Al hacer deporte tu cuerpo producirá endorfinas, las hormonas de la felicidad. Pero además, te ayudará a estar preparado y dispuesto para el encuentro sexual. Si practicas regularmente natación, bicicleta, corres o subes escaleras ([ejercicios aeróbicos](#)), la resistencia cardiovascular aumentará y mejorará la circulación de la sangre, lo que para los hombres se traduce en mayor fortaleza a la hora de realizar el acto sexual y mayor capacidad para mantener la erección; en las mujeres la lubricación vaginal será más eficiente.

- **Masajes.** Si la falta de sexo te tiene muy tenso/a, confía tu cuerpo a unas manos expertas ya que [un buen masaje](#) pueden proporcionar una sensación de bienestar y relax mucho más gratificante que una sesión de sexo. Además, la carta es amplia y va mucho más allá de los masajes relajantes: Balnés, thai, ritual maya, con chocolate, piedras calientes... y si te atreves con las emociones fuertes prueba con un masaje erótico, despertará todos tus sentidos.

- **Brinda con cava.** Tomarte una copa de cava o champán mientras te das un baño caliente con espuma, escuchas música, ves tu película preferida o [lees un buen libro](#), puede ser un acto muy placentero. Si lo acompañas de fresas o chocolate te sentirás en el cielo.

- **Queda con tus amigos.** Intenta mantener tu grupo unido y queda con ellos a menudo para compartir penas, alegrías y aficiones. Tomar un café, ir al cine, dar un paseo... son actividades comunes que proporcionan pequeñas dosis de felicidad.

- **Mímate.** Concédete un capricho de vez en cuando, cuidarse por fuera hace que te sientas mejor. Un buen tratamiento de belleza siempre es un buen reemplazo para el sexo porque genera un subidón de ánimo importante.

- **Sal de compras.** No es ningún mito, de verdad, gastar algo de dinero en tus tiendas favoritas sienta bien. Eso sí, con cabeza y sin derrochar, que no está la cosa para caprichos innecesarios.

- **Juguetes eróticos.** Deja de lado prejuicio y vergüenzas. Anímate a entrar en un sexshop, [es de lo más divertido que hay](#). Así que pasea por sus estantes y busca todas aquellas cosas que puedan proporcionarte momentos de placer mejor, a veces es incluso mejor que el sexo.

- **Saltarse la dieta.** Peca sin remordimientos. Helados, gofres, tortitas, pizzas o hamburguesas. ¿Qué más da? Están buenísimos y sientan tan bien; es tomarlos y dibujarse una inmensa sonrisa en tu rostro. Reserva un día a la semana para dejarte llevar y ¡disfruta!

- **Bailar.** Apuntarte a [clases de baile](#) te ayudará a mantener tu figura y tu autoestima muy alta. Puedes hacer bailes de salón, danza del vientre... Bailar te hará desbloquear tu cuerpo, liberar tus emociones, sentirte sexy, hacer mucho ejercicio y producir montones de endorfinas.