## Melhorando o desempenho sexual

Os casais estão cada vez mais preocupados com a queda do ímpeto nas relações sexuais. Pesquisas recentes revelaram que a maioria deles passou a enfrentar problemas no relacionamento íntimo após um período mínimo de cinco anos juntos. O desempenho sexual depende muito do estado emocional do homem e da mulher, pois as tensões do dia-a-dia causam um desgaste natural em ambos e prejudicam diretamente na hora do sexo.             Quando as coisas começam a acontecer de uma forma inesperada não é preciso entrar desespero. Existem opções que podem ajudar a amenizar o problema e até aquecer novamente aquele fogo do casal. Para voltar a reviver os momentos prazerosos do inicio de namoro basta experimentar uma visita a uma sex shop, um lugar onde se encontra muitas novidades para apimentar a relação.             O uso de produtos eróticos, fantasias, entre outras coisas, pode reacender a chama que ficou um pouco fraca com o passar do tempo e com todos os estresses do dia-a-dia. Os casais precisam acreditar que ainda podem recuperar esses momentos, que não devem perder a esperança e a vontade de ter novamente momentos especiais de puro prazer.              Realizar atividades físicas também pode ser muito importante para recuperar o fôlego na cama. Em muitos casos, a freqüência das relações sexuais de um casal diminui pelo cansaço natural do corpo. Depois de um dia inteiro de trabalho o desgaste é muito grande, e quando chega à noite o corpo pede descanso. Dessa forma, o sexo vai ficando cada vez mais de lado e a intimidade, de certa forma, vai se perdendo. Nada melhor do que uma corridinha todos os dias pela manhã, ou até mesmo se matricular numa academia, para que assim possa sempre manter a disposição na chegada da noite.             Uma novidade para o lado feminino é o pompoarismo, que é uma técnica de autoconhecimento para as mulheres. Ele na verdade se resumo em treinar movimentos que envolvem a parte íntima delas. O objetivo é deixar a mulher mais confiante, sensual e capaz de controlar o próprio corpo.

## Sobre o Autor

Bruno é estudioso dos relacionamentos e do uso de produtos eróticos para apimentar a relação sexual dos casais.  pompoarismo

Source: http://www.artigopt.com