



**50 FORMAS DE**  
*tomar la iniciativa*  
**PARA NO MORIR**  
**EN EL INTENTO**

ELEVA By LIZ AVILÉS



Atrévete a reiventar el  
Placer  
y el aburrimiento

**No tendrá lugar en tu cama**

# Índice

- ✦ Descripción
- ✦ Introducción
- ✦ Causas de la falta de iniciativa
- ✦ Razones para tomar la iniciativa
- ✦ 50 formas de tomar la iniciativa
- ✦ Recomendaciones

## INICIO

Más allá de romper con convencionalismos, tomar la iniciativa se presenta como una expresión de autenticidad y deseo que le traerá muchos beneficios a tu intimidad.

Con este ebook, ¡te vas a convertir en la protagonista de las experiencias que vivas con tu pareja!

La importancia de tomar la iniciativa no reside solo en salir de la monotonía, sino también en la capacidad de fortalecer los vínculos emocionales. Al asumir un rol activo, puedes crear un espacio para la **comunicación abierta, la complicidad y el descubrimiento mutuo.**

¡Prepárate para abrir un mundo de posibilidades ilimitadas de placer!



## INTRODUCCIÓN

Cuando haces parte de una relación de pareja, es inevitable que por momentos, las cosas se tornen un poco planas a nivel sexual.

Múltiples razones pueden provocar esto: estrés en una o ambas personas, falta de tiempo o quizá los dos se acostumbran a lo que ya les ha funcionado y por esta razón entran en una conformidad que al final, puede resultar letal para la relación.

Como terapeuta sexual y de pareja, he recibido a lo largo de estos años cientos de parejas que están sufriendo todas las consecuencias de la monotonía, parejas que han sentido cómo la pasión va decayendo poco a poco hasta el punto de sentir que su pareja es algo más cercano a una amistad que a una pareja en realidad.

Debes tener en cuenta que entre más tiempo pasa, **el amor crece pero la pasión disminuye**, así que mantente alerta para que esto no te suceda.

Es así como nace este ebook, de la necesidad de revitalizar la vida íntima de las parejas que lo necesitan, mediante la iniciativa por parte de la mujer, cosa que debería normalizarse y no verse como algo extraño.

Prepárate entonces para ponerte manos a la obra y darle un toque activo y dinámico a tu intimidad de pareja.



## **CAUSAS DE LA FALTA DE INICIATIVA EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

Las razones por las cuales se experimenta una falta de iniciativa con la pareja son diversas y dependen tanto de la forma de ser de cada persona como de la situación particular en la que se encuentren. Sin embargo, a continuación, te detallaré algunas de las causas más comunes de esta situación:

# 1

## Factores relacionados a la personalidad

Determinados rasgos de la personalidad pueden incidir en la falta de iniciativa en una relación. Ejemplos de estos rasgos incluyen la timidez, baja autoestima, inseguridad y características pasivo-agresivas. En estos casos, **lo correcto es abordar la situación mediante terapia y una comunicación asertiva** que fomente la empatía en la pareja.

# 2

## Desinterés

La falta de interés es un factor que dificulta la iniciativa propia. Puede derivarse de sentir incomodidad en la relación, caer en la monotonía o experimentar una disminución del deseo de tomar la iniciativa. En estos casos, **es fundamental evaluar la comodidad en la relación y la verdadera motivación para asumir la iniciativa.**

# 3

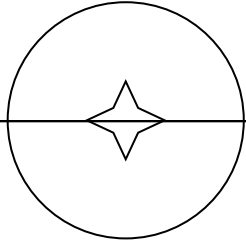
## Tu pareja siempre toma la iniciativa

Esta es una de las razones más comunes en las mujeres, **comúnmente se cree que el hombre es quien debe dar ese paso**, quien debe proponer, resolver en todo momento. Asumimos que el hombre es quien debe hacer todo el trabajo, quien debe saber qué nos gusta y cómo nos gusta, cuando muchas veces ni nosotras mismas lo sabemos.

# 4

## Miedo a hacer cosas nuevas

El miedo a enfrentarse a situaciones novedosas puede llevar a algunas personas a resistirse a tomar la iniciativa, prefiriendo que otros la tomen. **El acto de asumir la iniciativa implica cierto riesgo** y la posibilidad de que los planes no resulten como se espera, generando así temor e inseguridad.



**Aquí te dejo 4 razones por las cuales es bueno tomar la iniciativa:**

- 1** Te inspira confianza.
- 2** Es atrevida para los hombres.
- 3** Que inicie la temporada en que tú también propongas.
- 4** Te vuelves experta seductora.





Ahora, para darle un giro a todo esto,  
voy a proponerte

**50 FORMAS DE**  
*tomar la iniciativa*

**PARA NO MORIR EN EL INTENTO**

1

## Evita ésta expresión "no sé"

Suele suceder en algunas parejas que a la hora de decidir qué van a hacer o qué van a probar en la intimidad, se quedan finalmente haciendo lo mismo que han hecho todo el tiempo. Así que intenta que cada vez que una situación similar suceda y tu pareja te pregunte que hacer, en lugar de responderle con un "no sé" como lo harías habitualmente, propón algo en concreto que te guste, algo como **"quiero cumplir esta fantasía y lo vamos a hacer así:"**

Ten claras tus fantasías o un check list de cosas que te gustaría intentar en la intimidad, y la próxima vez, en lugar de responder "no sé" o dejarle la iniciativa a tu pareja para hacer lo mismo de siempre, vas a proponer esto que tengas en tu check list.

2

## Sin miedo nada

Aquí es muy necesario que para que puedas empezar a tener iniciativa en tu relación de pareja, debes perder el miedo a que algo pueda salir mal. Recuerda que **el que no arriesga, no gana** y si quieres evitar caer en la monotonía o que tu pareja en este caso llegue a aburrirse por hacer siempre lo mismo o porque sea él quien siempre tome la iniciativa, **tienes que atreverte a pesar del miedo.**

¿Atreverse cómo? Hazlo a través de nuevas prácticas, nuevas maneras de seducir, intentando algo que siempre hayas querido hacer en la intimidad, **sorprendiendo.** Ten esto presente e inténtalo en tu próximo encuentro sexual de pareja.

Con la práctica ese temor que ahora tienes se irá disminuyendo y poco a poco te irás acostumbrando a adoptar este tipo de actitud.

### 3

## Propónlo tú primero

En alguna ocasión mientras estaba en terapia con una mujer, esta me mencionaba que se sentía muy aburrida de su vida sexual, que estaba cansada de lo mismo siempre y que nunca quedaba satisfecha con nadie.

La sorpresa que me llevé al seguir la conversación con ella, fue que **nunca en su vida había tomado la iniciativa** para tener relaciones. Allí muchas cosas tuvieron sentido, por ejemplo, ¿cómo podía estar satisfecha si no toma la iniciativa y comunica lo que le gusta?

Y claro, por supuesto no solo era una mala experiencia para ella sola. Sus parejas constantemente se aburrían por esta situación, ya que al final, agota siempre ser el que tiene que comenzar algo, que se supone los dos desean.

Aquí te propongo un ejercicio de comunicación directa y efectiva: **Acércate a tu pareja con buena actitud y di algo como:** "Me encantaría que pasáramos un momento especial juntos esta noche, quiero que me hagas x cosa porque me gusta cuando lo haces. ¿Qué dices?"

El poder de proponer te hará ver y sentir todo de manera distinta. Compruébalo.



4

## **Sigiere nuevos sitios donde tener relaciones sexuales.**

¿Por qué no darle un giro emocionante a tus encuentros de pareja?

Piensa en algunos lugares nuevos donde podrían tener relaciones sexuales, no tienen que ser lugares extraordinarios o exóticos, simplemente diferentes a los habituales.

**Salir de la rutina puede ser tan simple como proponérselo de una manera creativa.**

Pueden crear una lista compartida de lugares para hacerlo e irla cumpliendo con el tiempo.

5

## **No se vale la pena o vergüenza.**

Al igual que perder el miedo, es estrictamente necesario que dejes a un lado la vergüenza si quieres comenzar a tomar la iniciativa sexualmente ya que de no ser así definitivamente no vas a poder lograrlo.

Estás en una relación, se tienen confianza, **¿qué puede salir mal?**

Algo clave aquí es la **comunicación**, hablar sobre todo lo que te apene en primera instancia puede funcionar muy bien, por eso, te propongo lo siguiente:

Busca un momento tranquilo para hablar con tu pareja y expresa tus inseguridades con sinceridad, diciendo algo como: "Quiero hablar de algo que me causa vergüenza..."

Pueden realizar un pequeño plan de acción para cada cosa que te avergüence y así irás superándolo.



## 6

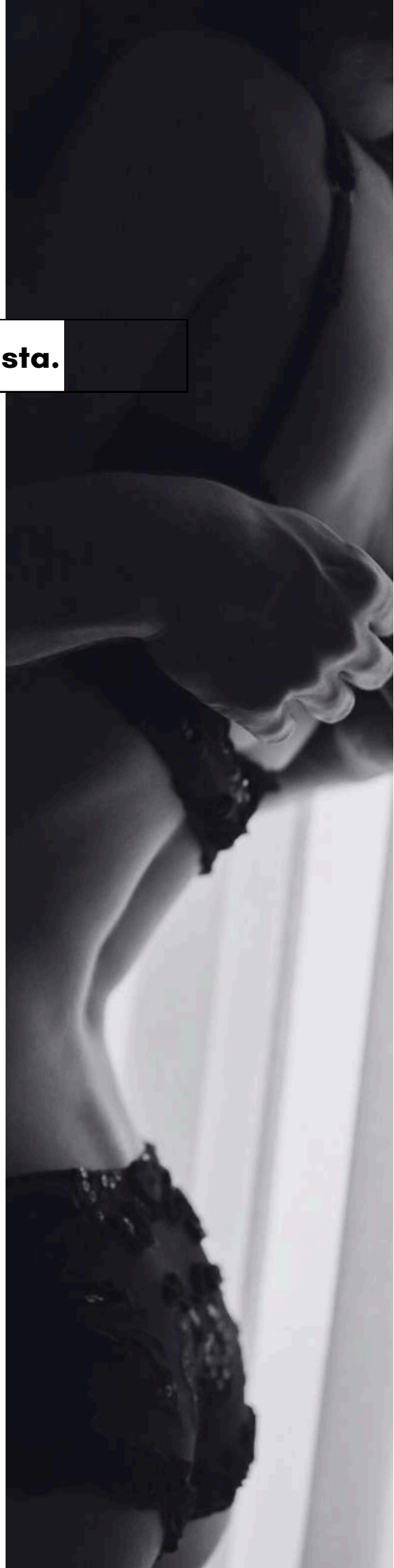
## Exprésale a tu pareja lo que te gusta.

Este es un error que muchas mujeres cometen a la hora de la intimidad con sus parejas, no puedes pretender que tu pareja trate de adivinar qué es lo que te gusta, por lo que es necesario que seas tu quien se lo diga directamente y de esta manera, puedes volver la situación más picante.

Por ejemplo, aquí te voy a dejar **5 frases que me han dado resultado con mi pareja:**

En el transcurso del día puedes decirle:

- ✧ Me gusta que me beses en x lugar.
- ✧ Me gusta que me lo hagas en x posición, y esta noche quiero que lo hagas.
- ✧ Me excita mucho que me acaricies en x lugar del cuerpo.
- ✧ Quiero que esta noche me susurres al oído cuánto te encanto mientras lo hacemos.



## 7

### Saca tu jugueteria y accesorios eróticos

Llega la hora de despertar nuevas sensaciones.

¿Qué tal si cambias la rutina y exploras un mundo de placer nuevo?

No necesitas sentirte abrumada por juguetes complicados. Desde un simple aceite de masaje podrás despertar todos los sentidos de tu pareja y hacer de un encuentro íntimo algo distinto.

Si quieres probar con juguetes puedes también adquirir alguno y usarlo con tu pareja.

**Hazlo sorpresa:** Con un aceite, planea un masaje para tu pareja que termine en un encuentro sexual. Aquí tienes el poder de ambientar como mejor te parezca y expresarle la invitación de la manera que más te guste.



8L

## Conviértete en Dominatriz

También es importante que dejes de lado ese lado más sumiso y te pongas a llevar las riendas. Es común que las mujeres en general tiendan a dejarse dominar, a cederles el máximo control al hombre y quedarse un poco en un segundo plano.

Sin embargo, como siempre te lo he dicho, **tu placer es prioridad y tomando el control puedes disfrutarlo aún más.**

Explora nuevas posiciones encima de él que te pongan en control total. También puedes probar elementos de dominación suave como el uso de esposas o vendas.

¿Qué tal añadir un toque de sensualidad con palabras juguetonas y órdenes seductoras?

Hazte cargo de la situación y lleva a tu pareja al borde del éxtasis.



## 9

### Siempre sexy

#### ¡Aclaración importante!

No tienes por qué estar en la cama para poder sacar a flote tu lado más sexy.

De hecho, es muy ganador que cultives una actitud seductora en diferentes momentos del día en los que no estén en la cama o juntos.

Así, **conseguirás que te desee todavía más** y que espere ansioso el momento de verte o en el que van a poder tener intimidad.

Si durante el día están juntos, prueba en público unas miradas intensas y sugestivas, pequeños roces o toques suaves sutiles y besos apasionados inesperados. Todo esto ayudará a aumentar el deseo y la conexión física.

Si no están juntos, puedes probar con mensajes, fotos y palabras donde le recuerdes cuánto lo deseas.



## 10

### Mensajes calientes

Esta manera de tomar la iniciativa es una de mis favoritas y de las que mejores resultados me ha dado a mí, y a las mujeres que lo han intentado.

Envía mensajes sugerentes durante el día para crear anticipación y dejarle saber lo que les espera al llegar a casa. Aquí puedes probar lo siguiente:

**En la mañana te tomas una foto con la ropa interior que te pusiste que puede ser la que más le guste a él.**

Envíasela en el transcurso del día y hazle saber lo que le espera cuando regrese a casa o cuando se vean.



## 11

### La suavidad de tus caricias

Aprovecha el poder de las caricias sutiles y estratégicas para tomar la iniciativa y prender el ambiente.

Toques o caricias en diferentes lugares pueden despertar la curiosidad y preparar el terreno para un encuentro íntimo.

Obviando la zona de su pene (la cual dejarás para lo último), **vas a intentar con otras zonas que tu sepas que le generan algo a tu pareja, intenta con su cuello, pecho, espalda, piernas.**

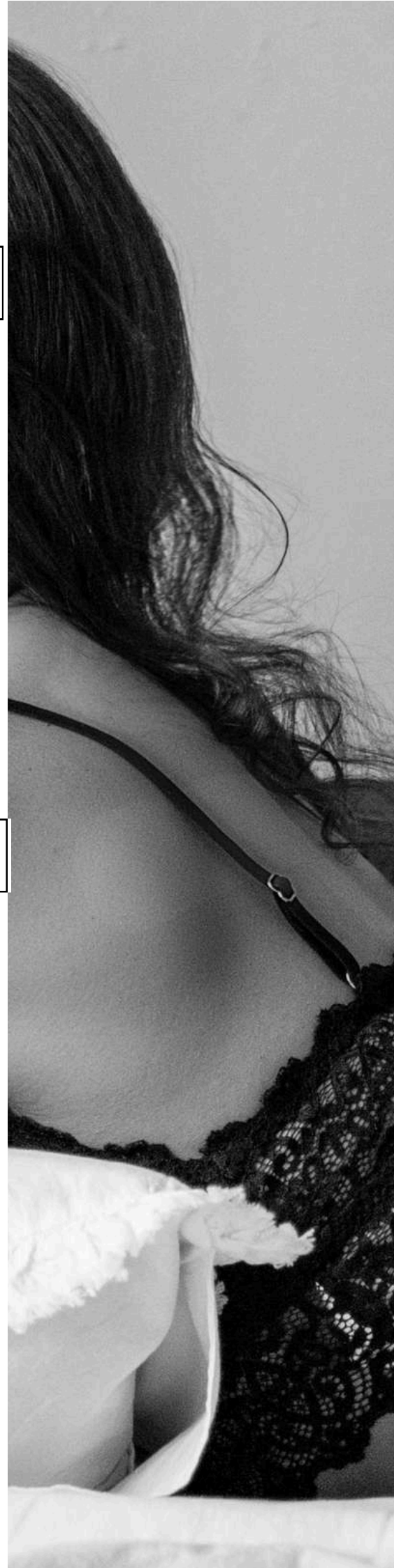
## 12

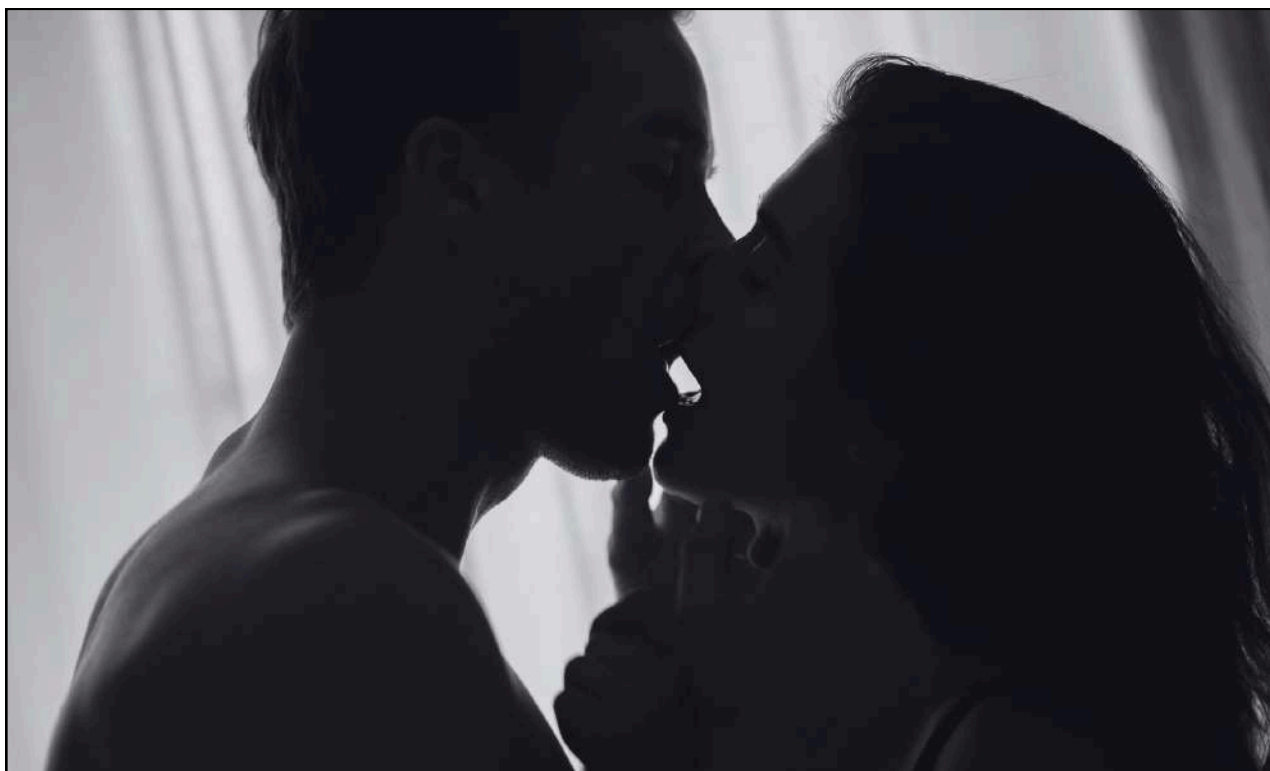
### Coqueteria con lencería o arnés

Sorpréndelo con una lencería muy provocativa.

La elección de la ropa interior puede ser una forma poderosa de comunicar tus intenciones y despertar su deseo.

Puedes manejarlo como una sorpresa o también **¿qué tal si le das la oportunidad de elegir su favorita contigo?**, de cualquier manera, tus intenciones quedarán más que claras y él sabrá qué le espera.





## 13

### Tu voz erótica

#### **Utiliza tu voz de manera sensual.**

Un susurro al oído o palabras sugerentes pueden generar una reacción inmediata en tu pareja.

Una vez esto suceda, mantén el control de la situación con diferentes técnicas para el juego previo, por ejemplo, explorar el cuello, hacer un masaje, desnudarse lentamente, esto queda a tu imaginación y al gusto de ustedes.

#### **Aquí te dejo algunos ejemplos de frases para susurrarle:**

- ✧ Eres tan sexy cuando...
- ✧ Me vuelves loca cuando...
- ✧ Quiero sentir tus labios recorriendo cada centímetro de mi cuerpo.
- ✧ No puedo resistirme a ti.

## 14 Erotizalo con masajes

Ya hemos hablado bastante sobre el poder de los masajes, y esta es una herramienta muy valiosa a la hora de tomar la iniciativa.

Esta práctica muestra determinación y son **una forma poderosa de conectar íntimamente.**

### **Así que manos a la acción:**

Prepara una sesión de masajes para después de un día laboral o que él no se lo espere. Masajea sus piernas, pecho, espalda y cuello a la par que puedes ir aplicando algunos de los tips que te he dado hasta ahora: **palabras seductoras, actitud sexy entre otras.**

15

## Ambiente sensual y seductor

Crea un ambiente sensual en el espacio íntimo para tomar la iniciativa.

**¿Qué tal si decoras la habitación con velas aromáticas, música sensual e iluminación estimulante para crear una atmósfera irresistible?**

Cada objeto o elemento que incluyas en el lugar debe ser pensado en pro de despertar sus sentidos.

Hacer esto puede volverse un referente entre ustedes o incluso un llamado a tener sexo. Así, cuando el identifique estos elementos sabrá que tú le estás proponiendo un encuentro sexual.



16

## Dinámica erótica

Esta es una dinámica que funciona mucho en parejas y que, aunque para unos no pueda sonar tan atractiva para otros es algo muy excitante.

Toma la iniciativa de experimentar con diferentes personajes y escenarios y mira cual te da mejor resultado.

Organiza una noche de juegos de roles donde cada uno interprete un personaje diferente.

Explora diferentes escenarios y fantasías para descubrir qué los excita más. **Esta actividad aumentará la creatividad y la diversión en la intimidad.**



17

## Haz que oponga resistencia

¿Cuánto crees que puede resistir tu pareja al tenerte en frente?

### **Toma la iniciativa con este juego:**

Venda o ata a tu pareja y no dejes que este se mueva, tampoco podrá tocarte o hablarte, ahí, vas a empezar a provocarlo, puedes hablarle, acariciarlo, besarlo, el punto es desesperarlo hasta que ya no aguante más.

Aquí te aseguro algo...

**¡El resultado va a ser placer puro!**



18

## Expresa lo que te enciende.

Seguramente te preguntarás cómo compartir tus fantasías hace que tomes la iniciativa, y bueno, esto sucede en el momento que eres **tú quien trae el tema a flote, quien se apodera de él y de manera directa le dices que las quieres cumplir con él.**

En ese orden de ideas, es probable que él compartirá las suyas y generarán nuevas maneras de tener intimidad en pro de cumplirlas.

Así que busca el momento adecuado para comunicárselas y comiencen a disfrutar.

Puedes hacerlo a través de un escrito a manera de check list o simplemente hablándolo.

19

## Despiértalo con placer o despídalo con deseo.

Esta es otra de mis maneras favoritas.

**¿A quién no le gustaría iniciar el día con un mañanero o despedir la noche con un momento de puro placer?**

Esto es algo muy útil, ya que nos da ese factor sorpresa que a muchos hombres les encanta. Puedes buscarlo antes de que se duerman y besarlos inesperadamente con pasión y hacerle saber mediante ese beso que definitivamente, va a pasar algo.

Lo mismo en la mañana, ¿qué mejor manera de empezar el día?  
**¡Proponlo y le encantará!**



## 20

### Baile y seducción

Un baile provocador puede ser la antesala perfecta para una noche llena de pasión.

#### **La práctica aquí es la clave.**

Puedes practicar para darle esta sorpresa y deleitarlo con un baile mientras te desnudas.

Prepara el momento como una sorpresa y prepárate para disfrutar tanto como él. Utiliza la música y el movimiento para crear una atmósfera de seducción y deseo.

## 21

### Momento de halagarlo

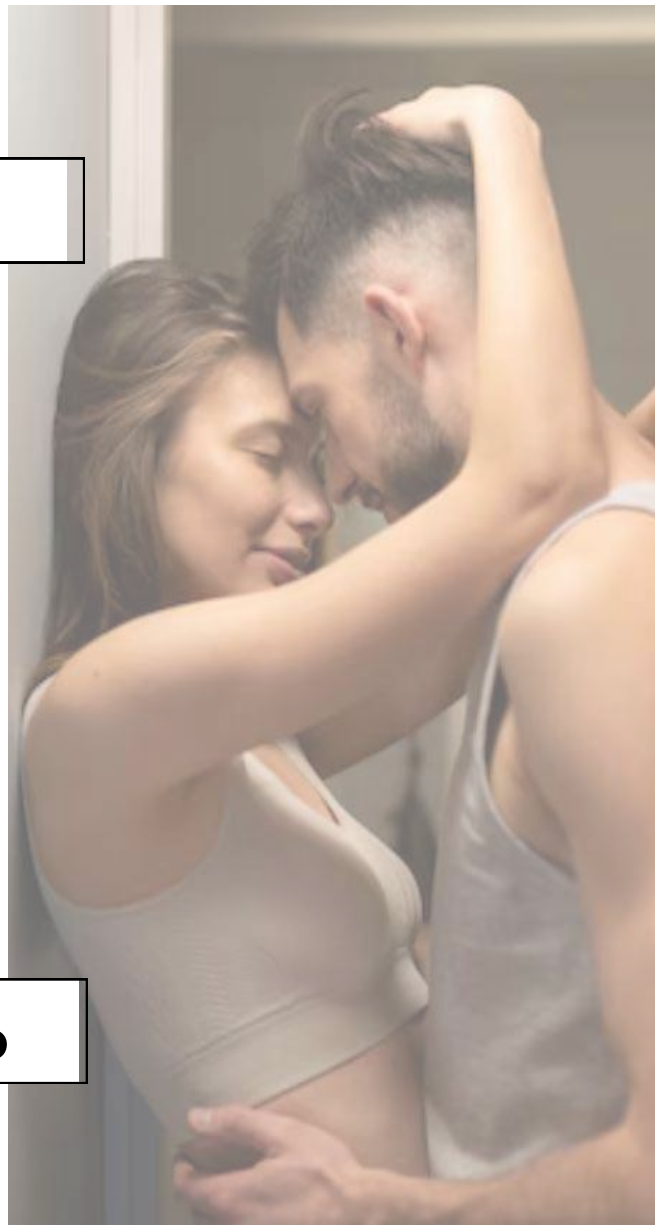
Las palabras tienen un poder increíble en la intimidad.

Así que comienza elogiando tu pareja, diciéndole lo mucho que te gusta, puedes seguir con lo que prefieres que él haga en la intimidad y lo que te gusta a ti hacerle.

En definitiva esto va a resultar en un llamado contundente a tener sexo.

#### **Elogiar a tu pareja = mayor confianza en él.**

Y esto se verá reflejado en la intimidad con un rendimiento mucho mejor.



22

## Usa tu contenido del móvil (sexting)

¿Tienen fotos juntos o videos manteniendo relaciones?

Esto comúnmente **dispara el deseo** de los hombres como no te imaginas.

Así que si no tienes este material, puedes hablar con tu pareja para que lo hagan cuando se sientan preparados.

Una vez lo tengas, recordarle un encuentro sexual anterior en medio del día, lo enloquecerá y querrá verte de inmediato.

Mi consejo aquí es siempre que tengas cuidado con ese material y mantenlo siempre seguro.

23

## Juega con sus 5 sentidos

Despertar todos sus sentidos puede llevar la intimidad a un nivel completamente nuevo.

### ¿Cómo lo puedes hacer?

Organiza una sesión de exploración sensorial donde puedan experimentar con diferentes estímulos.

Utiliza vendas para bloquear la vista y enfócate en estimular los otros sentidos como el tacto, el olfato y el gusto. Esta experiencia aumentará la sensibilidad y la excitación, lo que provocará un encuentro íntimo distinto y lleno de placer.

## 24 Responsabilízate de los preliminares

El juego previo es fundamental para que una relación sexual sea completamente satisfactoria. **Tomar la iniciativa en este momento te dará fácilmente el control de todo el encuentro.**

Aduéñate de este momento, hazlo a tu manera, a tu ritmo, crea el ambiente desde cero y toma el control.

Dedica tiempo al juego previo de una manera lenta y deliberada.

Te recomiendo practicar el Petting, una práctica que consiste en besarse, tocarse y hacer todo lo que los dos quieran sin llegar a la penetración.

Es uno de los juegos más excitantes y divertidos que los hará volver a los primeros días de la relación.

Cada pareja debe definir los límites y lo único que hay que hacer es disfrutar.



25

## Un poco de exhibicionismo

Experimenta con el coqueteo en lugares públicos de una manera discreta o indiscreta.

Una mirada o gesto o un toque que signifique algo para los dos puedan construir la tensión sexual, a partir de allí es tu trabajo seguir fortaleciéndola a través de estos mismos recursos u otros que te haya mencionado aquí.

Como recomendación puntual, te aconsejo probar lo siguiente: Durante una salida juntos, prueba enviarle una mirada intensa y una sonrisa coqueta de vez en cuando. También, roza suavemente su pierna bajo la mesa o susúrrale algo al oído cuando todos te estén mirando.

**Esta anticipación hará que ambos deseen más el momentos estar a solas o en público**

26

## Regalo Sorpresa

Esto puede ser un poco arriesgado y controversial al inicio, pero puede resultar en un final lleno de placer. En el momento que él tome la iniciativa vas a desviar el tema o si él te propone tener sexo en cierto momento, vas a procurar evitarlo de una manera que no resulte mal.

Cuando él en su cabeza entienda que "no se puede" en ese momento, vas a sorprenderlo tomando la iniciativa y recompensándole el "rechazo" con algo que sepas que le gusta mucho.

**Al final, decides si contarle que era parte de tu plan o no.**



## 27 Preguntas descaradas

¿Te gustaría descubrir lo que realmente excita a tu pareja y llevar la intimidad a un nuevo nivel de placer?

**Las preguntas atrevidas, te ayudarán a esto.**

Este juego resulta mucho cuando apenas estás comenzando con tu pareja.

Inicia una sesión de preguntas picantes para conocer mejor los deseos y límites de cada uno, así puedes llevar las experiencias a algo más satisfactorio.

Vas a tomar una de las preguntas que le hayas hecho y a partir de ella, vas a construir el momento de intimidad.

Por ejemplo, si tu pregunta fue “¿cuál es tu posición favorita?” puedes tomar la iniciativa de hacerlo así cuando tengan su próximo encuentro sexual.

28

## Recordar es Vivir

Revive momentos especiales del pasado de manera sensual.

**Compartir recuerdos íntimos va a encender el deseo en el momento que lo quieras.**

Recuérdale cómo te sentiste en el mejor encuentro que han tenido.

Elige un momento especial de su pasado, como la primera vez que hicieron el amor o una noche particularmente apasionada. Recrea ese momento juntos, desde la música hasta la ropa y el ambiente. Recordar y revivir esos momentos fortalecerá la conexión emocional y sexual.

29

## Amor y Placer mutuo

Aprender juntos sobre lo que los excita creará el ambiente perfecto para un encuentro íntimo.

**Explorar nuevas técnicas** y preferencias puede ser una experiencia enriquecedora para ambos, tu diferenciador aquí, será tomar la iniciativa de la práctica.

Dedica una noche a explorar juntos nuevas técnicas sexuales. Pueden ver un video referente o simplemente hablar sobre lo que les gustaría probar. Luego, pongan en práctica lo visto o conversado y pueden tomar turnos para guiarse y descubrir nuevas formas de placer.



## 30 Fantásis según la suerte

Este es uno de mis juegos favoritos y siempre será una excelente manera de tomar la iniciativa. Funciona para varios momentos, así que podrás usarlo para salir de la rutina.

**Pídele a tu pareja que escriba en pequeños papeles algunas de sus fantasías y deseos en la intimidad.**

Luego, vas a introducir los papeles en un recipiente y cada cierto tiempo sorpréndelo con un espacio exclusivo para cumplirlas, de esta manera vas sacando un papelito por vez y será una oportunidad para tomar el control.



31

## Sexi Playlist

Crea una playlist especial para tus encuentros íntimos con canciones que ambos encuentren eróticas y relajantes.

Pongan la música cuando estén listos para un momento íntimo y dejen que el ritmo guíe el momento.

Si se hace costumbre usarla, podrán lograr implementarla como **"llamado"**, ya que si tu la empiezas a reproducir en altavoz, él captará la indirecta de inmediato.

32

## Momentos Románticos

¿Hace cuánto no tienen una cita romántica?

Muchas veces esto se convierte en paisaje con las relaciones que llevan mucho tiempo juntos, pero volver a sentir la emoción de estar en una cita es algo especial.

Planea una cita, no necesariamente afuera, puede ser una cena preparada por ti con velas, música, masaje y lo que tú quieras agregarle.

**Tú llevarás el control de lo que pase.**

33

## Festejo con brinis

Quizá suene un poco común esto, pero no saben el poder que tiene el hacerlo.

**Tanto en una relación como en la intimidad, cada detalle cuenta.**

Y tú puedes hacer que cada éxito o logro en su vida se convierta en una oportunidad para avivar la pasión.

Así que cada vez que logre un objetivo o celebren un evento importante, como un aniversario o una promoción, planifica una noche especial para celebrar en la intimidad.

Esto no solo reforzará su conexión, sino que también añadirá un toque de emoción y anticipación a sus vidas.



34

## Baile sin sostén

Es algo sumamente sencillo, así, sin más. **¡Y créeme que funcionará a la perfección!**

El sólo hecho de que tus senos queden al desnudo, les fascina.

**A continuación, tú eliges el camino:** puedes elegir continuar con un baile mientras te desnudas o puedes también ir directo al contacto, es tu decisión.

Lo que sí va a quedar claro es tu intención de tomar la iniciativa en el momento.

35

## Muéstrale hacia donde llegar

**En esta manera de tomar la iniciativa, vas a hacer de “profe” con tu pareja.**

¿Cómo lo hago?

Vas a tomar su mano y decirle que se deje guiar, puedes vendarle los ojos o dejarlo así, aunque al final el estímulo visual también es muy importante.

Guíalo por tu cuerpo hacia las zonas que más te gusta que estimule y así de fácil el ambiente se encenderá de inmediato y se prestará el momento para tener sexo.



36

## Sedúcelo quitándole la ropa lentamente

Aquí lo más importante es lograr transformar un momento cotidiano, algo común y corriente en un ambiente de pasión.

Para lograr esto, vas a desviar la conversación que estén teniendo en el momento y cuando menos se lo espere vas a desabotonar su camisa para empezar.

A partir de ahí, vas a empezar a jugar entre cada prenda con caricias y besos.

El resto, será nada más que **placer asegurado.**

37

## Escríbele una carta íntima

Las palabras siempre van a ser un medio muy poderoso para expresar cómo nos sentimos con respecto a alguien o algo.

Para tomar la iniciativa, vas a escribir una carta en donde expreses tus deseos de tener sexo con él y déjasela en un lugar clave para que él la vea cuando no estés.

**Esto aumentará el deseo y creará una tensión sexual hasta que se vean de nuevo.**

También puedes decirle dónde se la dejaste.



38

## Bañarse juntos

Este es un clásico. Pero nunca falla.

Como bien lo saben las que me siguen desde hace un buen tiempo, para mí, la ducha es el lugar donde se puede obtener mucho placer, tanto sola como en pareja.

Prepara todo para darte una ducha y justo en el momento antes que entres al baño, acércate e invítalo.

**De manera seductora dile algo como "te espero dentro".**



39

## Vámonos de pinta

Otro clásico.

Tomar la iniciativa con este tipo de acciones no solo le dará el plus a tu relación de que tú eres la que está proponiendo sino que también ayuda a romper con la rutina.

**Propón entonces una escapada de fin de semana o de solo un día, cambien el ambiente, vayan a la naturaleza.**

Una vez en su escapada, toma el control y dile que quieres probar lugares nuevos para hacerlo, de seguro él lo querrá intentar así que adelántate.



40

## Agenda el tiempo de tu intimidad

Como resultado es grandioso porque **¡salva relaciones!**

Esta opción puedes proponerla por iniciativa tuya, demuestra interés en mejorar su sexualidad en pareja y compromiso para salir de la rutina.

En pareja miren cuáles van a ser esos espacios para su intimidad y asegúrense de que cada encuentro sea especial **y** se disfrute al máximo.





41

## Proponer nuevas posturas

Esta es una manera ideal de tomar la iniciativa, sorprendiendo para salir de la monotonía.

Romper con el guion sexual siempre es la alternativa perfecta para llevar tus encuentros al próximo nivel.

Aprende posturas que puedas implementar en tus próximos encuentros, esto dará un nuevo aire a la intimidad y escapará de todo lo que ya conocen dentro de sus encuentros sexuales.

Si sabes que siempre inician con un misionero y terminan en cuatro, ¿cómo cambiaría tu intimidad si te olvidas de estas dos posiciones y exploras unas 10 más que nunca hayas intentado?

¿Qué tal que descubras nuevas formas de placer para llegar al orgasmo o disfrutar más el sexo?

**Recuerda que las posiciones sexuales no son limitadas y todo depende de tu disposición y creatividad. Puedes empezar enviándole fotos de las que más te gusten.**

## 42

### Alimentación afrodisíaca

Hay ciertos alimentos que favorecen a la hora de tener intimidad, que ayudan con la circulación, a aumentar la libido, entre otros beneficios. Puedes probar con:

- ✧ Café para aumentar libido
- ✧ Ostras para fortalecer hormonas
- ✧ Jengibre para mejorar la circulación
- ✧ Chocolate para sentirse bien
- ✧ Sandía o piña para mejorar el esperma y problemas de disfunción

**Regular estos alimentos en una dieta constante proporcionará los beneficios que te cuento.**



## 43

### Noches temáticas

Organiza veladas temáticas que exploren diferentes épocas, lugares o fantasías para **mantener la imaginación siempre trabajando y salir de la monotonía.**

Elijan un tema que les intrigue, como una noche de cine erótico, una cena con disfraces o una sesión de juego de roles.

Planeen todos los detalles juntos y disfruten de la experiencia. Estas veladas añadirán variedad y emoción a la vida sexual.

44

## Sexi adelanto (con video, llamada o foto)

Está volará su imaginación en lo que llega a verte de nuevo.

Fija una cita para tener sexo, procura llegar más pronto que él y comienza a darte placer en lo que demora en llegar.

Puedes decidir si adelantarle un poco de lo que estás haciendo sin él o puedes esperar a que llegue y te encuentre por sorpresa autocomplaciéndote.

**Su reacción te encantará y con seguridad, se vendrá un encuentro muy pasional lleno de placer para ambos.**



45

## Película Sexi

Como lo has visto a lo largo de este ebook, los juegos son parte importante de la sexualidad en pareja, y esta vez te traigo uno que me ha funcionado a la perfección.

Este juego hace todo un poco más interesante, **puedes proponer ver una película con alto contenido sexual** y tomar el rol del personaje de la película, entonces vas a empezar a recrear lo que haga el personaje que estás interpretando.





46

**Ponte la ropa y perfume que el más disfrute.**

¿Te gustaría atraerlo y encender su deseo con tu apariencia?

Puedes sorprenderlo usando la ropa con la que él más disfruta verte, puedes usar el perfume que a él más le guste, **todo con el fin de atraerlo lo más posible.**

Esto acompañado de algunas de las técnicas o juegos que te he mostrado hasta ahora, funciona a la perfección, al final de cuentas, él mismo te quitará la ropa.

47

## Completos desconocidos

Si te da pena tomar la iniciativa, esta opción definitivamente es para ti.

Planeen una cita donde ambos actúen como si se acabaran de conocer. **Hablen abiertamente sobre sus deseos y fantasías como si fueran dos extraños explorándose por primera vez.**

Y claro, luego de la conversación, viene la práctica.

Este juego además de garantizarles mucho placer, aumentará la comunicación y la conexión.

48

## Relato Erótico

Otra de las ideas atrevidas para tomar la iniciativa con tu pareja es utilizar más el sentido auditivo.

**¡Vas a excitar a tu pareja contándole tus fantasías al oído!**

Escribe un cuento corto que incluya parte de tus fantasías más deseadas y cuéntaselo al oído. Susúrrale con la voz más sensual que tengas. Esa es una buena forma de comenzar.

A partir de ahí, todo se dará naturalmente.

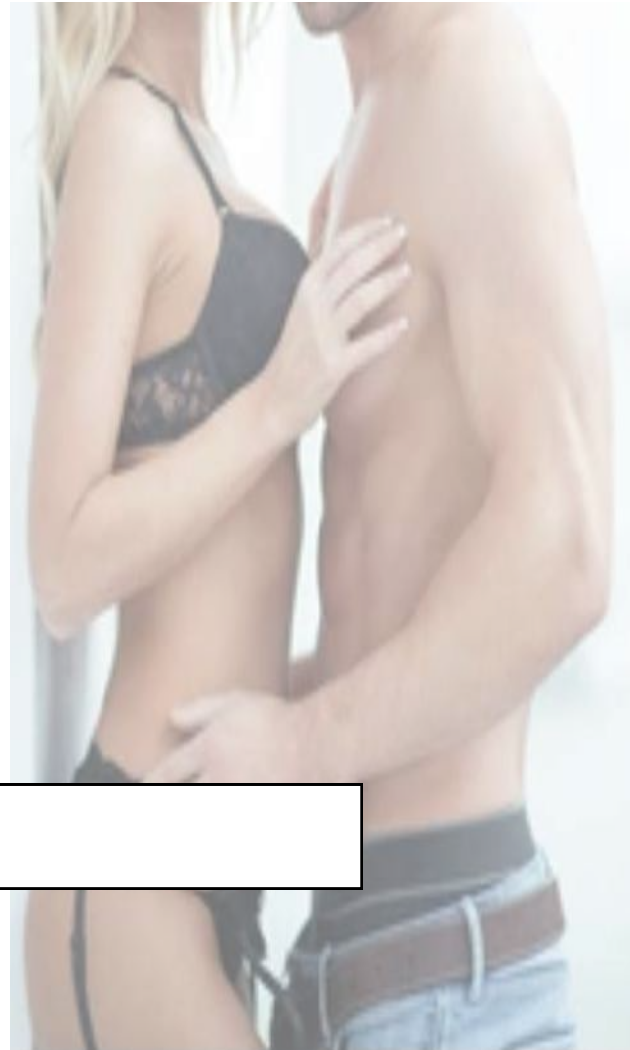
49

## Con los dados

Un juego ideal para iniciar un encuentro sexual son los dados.

En uno de los dados deben estar escritos los nombres de diferentes partes del cuerpo, especialmente zonas erógenas, mientras que el otro dado debe indicar varias actividades como besar, morder, tocar, así el resultado sería, por ejemplo, besar cuello, tocar senos, etc.

**Es un juego ideal para pasar al contacto físico limitado**, lo que puede crear mucho más deseo en lo que pasan a la penetración.



50

## Mapeo erótico

Explora el cuerpo de tu pareja de una manera nueva y emocionante con un mapa erótico.

Vas a hacer una silueta de tu pareja y vas a colocar sus zonas erógenas o puntos que le generen mucho placer, y vas a decirle que enumere las zonas.

Hecho esto ya tienes tu hoja de ruta para tomar el control y dejarlo que disfrute, porque en ese orden que te dio vas a proceder a estimularlas.



**¡AHORA SÍ,**  
*a disfrutar!*



## CONCLUSIONES

Al concluir este recorrido por las **50 maneras de tomar la iniciativa en la intimidad**, se me hace prudente recalcarte que, la autenticidad y la valentía son unos los cimientos para una conexión más profunda y placentera con tu pareja.

El verdadero reto que tienen las personas hoy en día cuando tienen una relación, es no caer en la monotonía sexual, y por esta razón es tan importante toda la información que te doy en este ebook.

**La iniciativa femenina no solo es una herramienta para avivar la pasión**, sino un recordatorio de que el poder expresar libremente nuestros deseos, es esencial para el crecimiento y la evolución de cualquier relación.

Y ten en presente: nunca subestimes el impacto de los pequeños gestos en la intimidad. Un susurro al oído, un beso inesperado, o un elogio sincero pueden tener un efecto poderoso en la conexión con tu pareja.

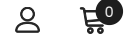
Ahora recuerda, todo lo que te propuse acá son ideas abiertas, puedes modificar los juegos, actividades y consejos como mejor aplique para ti y tu pareja.



**¡Espero esta eBook haya  
sido muy útil para ti y  
para tu relación!**

Si quieres pasar a la acción con técnicas comprobadas para vivir tu sexualidad en plenitud total, te espero con más herramientas que transformaran tu vida.





# SI VAS A INVERTIR EN ALGO

*empieza por tu conocimiento*

{ Encuentra cada mes un nuevo curso,  
además de espacios gratuitos para ti }



## CURSOS SEREZ



LISTA DE ESPERA



LISTA DE ESPERA



LISTA DE ESPERA

LISTA DE ESPERA

### CONOCE RESEÑAS SOBRE MIS CURSOS

Esto pasa después de vivir alguna experiencia conmigo

Manu  
Empecé a salir con alguien que conocí hace 2 meses

Y es maravilloso  
3años sola y el llegó como recompensa a la vida pasada

Siempre que estamos juntos tus enseñanzas y serez jamás salen de mi cabeza  
Soy otra mujer desde que te conozco y ahora con el lo comprobé  
Tu nos cambias la vida para bien  
No hay como agradecerte todo lo que haces por nosotras  
Te amo

Quería aprovechar y felicitarte por ese súper Tuppersex del sábado pasado. Amé tu manera de explicar, de mostrar todo de un forma tan chevere y clara, de tu energía, de todo pues! Quedé súper contenta y motivada. Eres un mujeron! Siempre me había dado mucha cosa el tema de autoconocerme y me había enfocado más en conocer y saber qué hacer con el hombre que conmigo misma Así que mil gracias, supero mis expectativas en todo sentido, y no solo en saber qué hacer sino la naturalidad e importancia de uno darse su lugar y ponerse primero.

Manu ya me escribieron muchísimas gracias! Y aprovecho para darte las gracias también por el curso, estuvo ESPECTACULAR! Hasta ahora no he probado la técnica de sexo oral, pero si he trabajado en muchas de las cosas que dijiste y estoy súper juiciosa haciendo mi tarea de los inhibidores y aceleradores. De verdad es increíble todo lo que haces, tu contenido, los cursos y la gran influencia que puedes tener en las mujeres. Te admiro demasiado y me muero por probar los próximos cursos! Ya me inscribí en el siguiente de la sensualidad Espero algún día conocernos más en algún tuppersex presencial! Y te estará contando como me va cuando pruebe la técnica! Gracias por enseñarme tanto

#### MENÚ

- Tienda
- Cursos Virtuales
- Recomendados
- ¿Quién Soy?
- Contáctanos

#### SÍGUEME

#### SERVICIO AL CLIENTE

- Envíos discretos
- Garantías y Devoluciones
- Políticas de Privacidad
- Por qué comprar en Serez



**SUSCRÍBETE Y OBTÉN 15% EN TU PRIMERA COMPRA**

Ingresá tu correo electrónico

**SUSCRIBIR**

© 2025 Serez Studio. Todos los derechos reservados.

[Lista de deseos](#)

[Registrarse](#)

[Crear cuenta](#)