



mdemulher.com.br

Guia do beijo

Além de turbinar a vida amorosa e sexual, o beijo também faz bem ao corpo. Aprenda tudo sobre essa prática deliciosa

Por Belisa Rotondi



Foto: Getty Images

Beijo na boca

Tem coisa melhor do que ganhar um beijo daqueles do gato, bem gostoso e romântico?! Pode até ter, mas esse gesto, de longe, é um dos favoritos entre os casais.

"O beijo é a prática mais frequente durante o ato sexual dos brasileiros", afirma Carmita Abdo, médica e coordenadora geral do ProSex, Projeto de Sexualidade do Hospital das Clínicas da USP. E saiba: esse carinho, além de ser uma delícia, faz um bem danado à saúde e ao relacionamento.

Confira manual para você entender tudo sobre o beijo: veja como ele mexe com seu corpo e aprenda técnicas para dar o melhor beijo da sua vida.

Os tipos de beijo mais populares

● NO ROSTO

De leve e com ternura, mostra afeto e intimidade - entre mãe e filho, por exemplo. Também é com esse tipo que, por hábito, cumprimentamos as pessoas.

● SELINHO

Rápido, apenas encostando nos lábios de alguém. Demonstra amizade ou carinho, uma forma descompromissada de dizer que se gosta da pessoa.

● NA BOCA

O beijo calmo pretende seduzir e conquistar. Já o arrebatador quer provocar a excitação sexual no parceiro.



mdeMulher.com.br

Você sabia que...

- ...a ciência que estuda o beijo é chamada de filematologia?
- ...um beijo bem dado pode consumir aproximadamente 12 calorias? "E o sexo bem caprichado, com preliminares, pode queimar até 600 calorias", diz o psicólogo Thiago de Almeida.



Foto: Getty Images

Para que serve o beijo

DEMONSTRAR INTERESSE

Beijar alguém na boca é uma forma de deixar claro que você gosta dela - ou, no mínimo, sente uma forte atração. Antes de tudo, porém, o primeiro beijo entre um casal estabelece um contato íntimo, que marca a aproximação. Além disso, em geral é o primeiro passo para uma noite de sexo.

PARA MEDIR SE O AMOR ESFRIOU

Além de deixar evidente o desejo sexual, o gesto indica se um relacionamento caminha para o fim. "Quando um casal está apaixonado é muito comum que sempre se beijem", avalia Carmita. Mas se o interesse diminui, os beijos não farão mais parte da rotina - nem mesmo na cama. "Pode ser que, no ato sexual, os dois avancem direto para os genitais, excluindo o beijo. Isso mostra que a relação envelheceu e perdeu a força", alerta a especialista. Se este é o seu caso, avalie se seguir numa relação assim vale mesmo a pena.



mdemulher.com.br



Foto: Getty Images

Dicas para beijar melhor

Beije muuuuito. Essa é a melhor maneira de melhorar sua técnica! "O beijo amadurece. Ninguém nasce sabendo beijar, mas somos predispostos a ele e aprendemos de forma bem rápida", define Thiago. Além disso, para que ele seja perfeito, o casal deve ter uma boa química.

Mas tome cuidado, pois alguns tipos de beijo não costumam agradar. Dois exemplos: aquele bem molhado, com uma mordida forte nos lábios, e aquele mais "duro", sem que a língua explore a boca do parceiro.

Para ter certeza de acertar ao beijar um gato, vá devagar. "Não faça muitas acrobacias com a língua ou com os lábios. À medida que a excitação aumentar, intensifique o beijo", diz Maria Helena Vilela, diretora do Instituto Kaplan.

Cuide da boca e beije mais

Imagine a cena: você flerta com um gato liiiindo na balada. Ele é gostoso, simpático e está dando a maior bola! Aí, quando pinta o momento para aquele beijo.... surpresa! O mau hálito do rapaz quase sufoca você. E, claro, derruba qualquer tentativa de paquera. Você não quer estar no lugar dessa pessoa, certo? Por isso, faça uma boa higiene bucal. Veja como é fácil:

● AS ARMAS

Use escovas macias e creme dental do tipo gel, que não desgasta o esmalte. "Não se esqueça de usar fio dental sempre", aconselha o cirurgião dentista Fábio Kricheldorf.

● A TÉCNICA

No mínimo três vezes ao dia, escove os dentes fazendo movimentos circulares. Higienize também a parte de cima da língua com as cerdas da escova ou raspador especial.

● DICAS

Alho, cebola e embutidos em geral, quando ingeridos, vão para o esôfago, que libera, pela boca, um odor forte, provocado pela digestão. "É esse ar que tem mau cheiro", diz Fábio. Mascar cravos-da-índia ameniza o odor.

Faz bem à saúde

Um beijo caprichado na boca pode acalmar, diminuir a ansiedade e dar a sensação de bem-estar e acolhimento. "Sem contar que ele faz bem para a autoestima, pois mostra que você é, sim, atraente", explica Carmita.

"Além disso, o gesto carinhoso pode evitar doenças, já que o ato de beijar aciona os sistemas nervoso e imunológico", aponta o psicólogo Thiago de Almeida, que revela outra vantagem: beijar reduz a insônia e dores de cabeça. Quer remédio melhor?!



mdemulher.com.br



Foto: Getty Images

Aquecimento para o sexo

O ANTES

A ansiedade que antecede o beijo na boca faz com que o organismo libere adrenalina. Aí, os batimentos cardíacos e o suor também aumentam. "Isso ocorre sempre que há uma expectativa em relação a qualquer situação, seja para o bem ou para o mal", diz Sonia Brucki, neurologista da Academia Brasileira de Neurologia.

O DURANTE

"Ao se experimentar uma sensação que nos faz bem (como beijar ou comer), estimulasse a produção de adrenalina e serotonina, substâncias que fazem parte do chamado 'sistema de recompensa' do cérebro. É como se o órgão falasse: vá em frente", garante o psicólogo Thiago de Almeida.

PRONTOS PARA O SEXO

"As reações químicas que o beijo provoca criam uma tensão no corpo que costuma ser liberada de maneira prazerosa. No homem vem em forma de ereção e, na mulher, de lubrificação", diz Carmita. A partir daí aparece a necessidade do ato. Por isso que dizem que o beijo é o primeiro passo para o sexo. Ele é mesmo!

Doenças que o beijo pode transmitir

Herpes, gripe, hepatite, sífilis e rubéola podem ser passadas pelo beijo. Basta que você ou o parceiro tenham um ferimento na boca (como uma afta).

Alguns especialistas acreditam que o HIV integra a lista. "A saliva do portador do vírus poderia transmiti-lo. Para isso, bastaria que o parceiro não contaminado tivesse uma ferida. Então, não há garantia de que não haverá transmissão", diz Fábio.

As bactérias da boca

Desde o momento em que nascemos, cada um de nós desenvolve na boca uma colônia de bactérias. Com o tempo, elas podem ou não provocar doenças, como cárie. Por isso, uma pessoa que tem uma higiene bucal ótima pode ter mais cáries que aquela mais descuidada.

Guia do Beijo

http://mdemulher.abril.com.br/amor-sexo/reportagem/esquente-o-clima/guia-beijo-viva-540884.shtml?slide_count=0#scroll