

## CASA Y FAMILIA

MABEL IAM » Escritora

# Una dieta para parejas felices

Este recetario no da consejos para mantener la línea; más bien, para mantener viva la chispa del romance y la sensualidad de por vida.

TRACY BARNETT

Si usted busca los ingredientes para sazonar una relación marchita, el coraje para emprender una aventura nueva o la finura para cultivar el amor de sus sueños, hay buenas noticias.

Mabel Iam, la conocida psicoterapeuta y autora de *El amante perfecto* tiene la receta ideal para su vida íntima.

*La Dieta del Amor* no tiene que ver con sacrificios. Al contrario, trata de cómo crear una vida llena de placer y sensualidad. Contiene recetas picantes, diseñadas para despertar el paladar sensual.

Empieza con consejos para seducir a un amante y, una vez seducido, le da recetas cada vez más atrevidas, como el tacto al desnudo, la receta del sexo telefónico o la dieta del *striptease*.

También ayuda a afinar el arte de besar, la inteligencia erótica y la cocina afrodisíaca. El libro comparte las 31 posiciones más calientes del Kama Sutra y los secretos de los mejores Latin Lovers (seductor, ¿se nace o se hace? Según Iam es definitivamente lo segundo). Lo mejor del libro es que no se queda en generalidades; ofrece consejos específicos que no se pueden publicar en un periódico familiar. Es mejor comprar el libro.

Mabel Iam, en entrevista telefónica desde su casa de Miami, explicó un poco de lo que ha aprendido como terapeuta, y de dónde vino su inspiración para el libro.



**MEJOR QUE EL CHOCOLATE:** el regalo perfecto. *La Dieta del Amor*, Mabel Iam, Rayo/Harper Collins, \$19.95

## ■ ¿Cuál es el problema más frecuente por el que van a su consulta las parejas?

El tema más común es la infidelidad. Mucha gente viene después de haberse enterado de que su pareja le ha sido infiel.

## ■ ¿Y cuál es su consejo para estas parejas?

Me gusta trabajar mucho con la relajación y la visualización creativa, y explicarles cómo tratar de llegar a un punto donde entiendan qué les ocurrió y lo que pasó en la relación. Es un reflejo de su interior.



MABEL IAM comparte sus consejos en cuestiones de sexo y amor en su libro. FOTOS CORTESÍA HARPER COLLINS

Muchas veces la persona no se da cuenta hasta qué punto uno mismo es su propio enemigo, y busca relaciones negativas, o crea relaciones negativas, por lo tanto esa negatividad, esa energía, siempre destruye a la otra persona y lo destruye a uno mismo.

## ■ Usted tomó la inspiración para este libro de las filosofías de oriente. ¿Puede explicarlo?

Sí. Por ejemplo el *tantra* tiene la concepción de que la mujer y el hombre son como dioses, y cuando se encarnan en el amor sexual, el respeto a esa divinidad puede dar

## Para su recetario

Claves magistrales para ser un Latin Lover, según Mabel Iam:

- **Contemplan** el atardecer y las estrellas juntos.
- **Elogie** su cuerpo, su personalidad, su manera de hacer el amor frecuentemente y frente a otras personas.
- **Olvidese** de los demás y cree un círculo donde nadie pueda entrar cuando mire a su pareja.
- **Busque** lugares diferentes para hacer el amor, especialmente que le gusten a su pareja.

## Besos para cada día

- **El beso de reconciliación:** el hombre mantiene sus labios unidos a los de su compañera hasta que el enojo se pasa.
- **El beso de adicción:** la pareja no despega los labios mientras sigue efectuando otra tarea.
- **El beso reptil:** los amantes introducen sus lenguas mutuamente, tocando y acariciando los dientes y el paladar.

## Estrategias seductivas

- **Sorpresa:** sea detallista en los momentos más inesperados, pero no agobie al otro con obsequios.
- **Misterio:** empléelo en su conversación.
- **Suspense:** no enseñe todas las cartas de la baraja de una sola vez.
- **Audacia:** sea atrevido; si lo pensó, hágalo. No le diga: '¿Te puedo besar?' ¡Bésele! Mejor arrepentirse que no haberlo intentado nunca.



CARLOS MENDOZA

satisfacción y una energía totalmente distinta. También trata la idea de que los centros energéticos del cuerpo a veces se bloquean, y a través de la vida sexual se desbloquean y recarga la energía, que a la vez revitaliza todo el cuerpo y recobra la juventud.