



# SEXO A DISTANCIA

50 ideas, juegos y trucos  
para seguir disfrutando

**NAYARA MALNERO**  
(Sexperimentando)

**El sexo en tiempos de pandemia, con los consejos de una de las psicólogas y sexcouch más populares de las redes sociales, Nayara Malnero.**

**Las relaciones a distancia suponen todo un reto para las parejas, pero puede abrir la puerta a experiencias diferentes.**

**Un libro con más de 50 juegos eróticos a distancia para poner en práctica en pareja o en compañía de cuantas personas quieras. Atrévete, déjate llevar y ¡disfruta del sexo en todo momento!**

La pandemia de COVID-19 ha supuesto un antes y un después en nuestra vida... incluida la sexual. Aunque se relajen las restricciones puede que sigamos aislados o simplemente queramos ser prudente, pero ¿qué pensarías si te digo que solo necesitas un teléfono móvil para dar rienda suelta a tus fantasías eróticas? Tener sexo a distancia no solo es posible, sino que te abrirá las puertas a experiencias divertidas y diferentes. ¡No renuncies al placer!

En este libro encontrarás 50 retos con ideas y juegos eróticos para que los practiques con quien o quienes te apetezca. ¿Que ya estás encerrado con tu pareja? Genial, sorpréndela subiéndola la temperatura. ¿Que la pandemia os ha separado? No importa, el sexo no conoce barreras. ¿Que buscas a alguien nuevo? Adelante, las redes están que arden. ¿Te atreves? Pues, lánzate y ¡disfruta a tope!

## INTRODUCCIÓN. Nayara Malnero

El viernes 13 de marzo de 2020, mi pareja y yo teníamos las maletas listas. Yo llevaba meses planificando nuestro viaje a México: tenía programada mi primera formación fuera de España y, ya que cruzábamos el charco, aprovecharíamos para quedarnos unos días de vacaciones.

Pero no pudo ser: el coronavirus llegó a España para quedarse y se declaró el estado de alarma. De hecho, nuestro vuelo no llegó a despegar. La confusión era máxima, «¡¡Esto parece una película de terror!!», decía la gente... La verdad es que nosotros nos tomamos la cuarentena con calma; pensamos en cómo podríamos aprovechar ese tiempo encerrados y, sin más, pospusimos nuestros planes y deshicimos las maletas.

Ya estábamos organizados, así que pensé en refugiarme en mi trabajo. A nivel profesional y, sobre todo a la hora de generar contenidos, me gusta dejarme orientar por mis seguidores. El primer paso fue lanzar una pregunta en los stories de mi Instagram: «Está claro que tendremos que quedarnos en casa, de modo que voy a aprovechar para grabar algunos vídeos. ¿Sobre qué os gustaría que hablase?». ¿Te imaginas qué tema fue el más solicitado? ¡Trucos sexuales a distancia!

Mi primera reacción fue de asombro. En un momento en el que la emoción imperante podría ser el miedo, la creatividad erótica parecía ser todavía una gran demanda. La segunda fue ponerme manos a la obra y crear varios vídeos sobre el tema, desde mi sofá y en pijama (muy acorde a la ocasión). Aquí tienes los enlaces a dos que han tenido mucho éxito y que seguro te gustarán:

- Cómo llevar mejor la distancia en pareja durante el confinamiento. Amor, soledad y coronavirus

<https://www.youtube.com/watch?v=TNgax2zeWLo&feature=youtu.be>

- 8 IDEAS SEXUALES DURANTE LA CUARENTENA POR CORONAVIRUS: Creatividad erótica encerrados en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=cUbYFARdC-Q&feature=youtu.be>

Por último, se me ocurrió escribir este libro repleto de ideas para pasarlo en grande cuando el contacto físico es imposible, ya sea porque estamos encerrados cada uno en nuestra casa, ya sea por cuidar de nuestra salud o —si me lees cuando todo esto haya terminado— porque mantienes una relación a distancia o simplemente te apetece aprovechar las nuevas tecnologías para disfrutar del sexo...

¿Quieres que comencemos? ¿Sí? Pues ¡vamos allá!

## Quién es Nayara Malnero?

Nayara Malnero es psicóloga general sanitaria, sexóloga clínica y sexcoach. Está especializada en ayudar a las personas a vivir una vida íntima más satisfactoria y feliz. Su especialidad es la **terapia sexual y de pareja** aunque trabaja también como **educadora sexual y comunicadora en salud**.

Tiene una amplia comunidad de seguidores en su plataforma **Sexperimentando**, un canal en el que se puede conversar y aprender sobre sexo y vida en pareja en un entorno de confianza y ameno.



[www.sexperimentando.com](http://www.sexperimentando.com)  
[@sexperimentando](https://www.instagram.com/sexperimentando)

### SEXO A DISTANCIA

Nayara Malnero  
Lunweg Ed. 2020  
Rústica con solapas  
15 x 21 cm - 72 pags  
PVP c/IVA: 9,99 €  
A la venta desde el 29 de septiembre de 2020



### Para más información a prensa y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es) [Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) [@lunwegfoto](https://www.instagram.com/lunwegfoto)