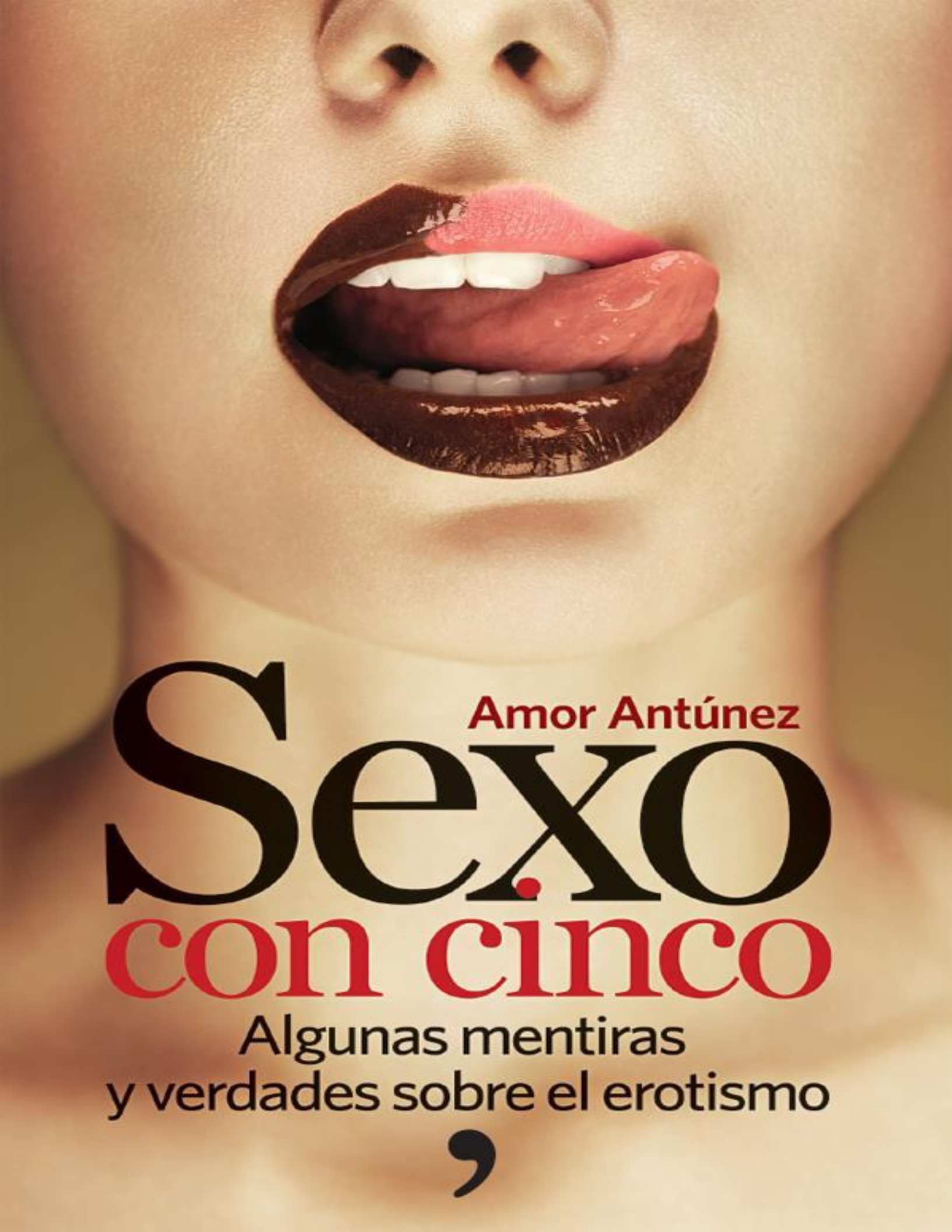




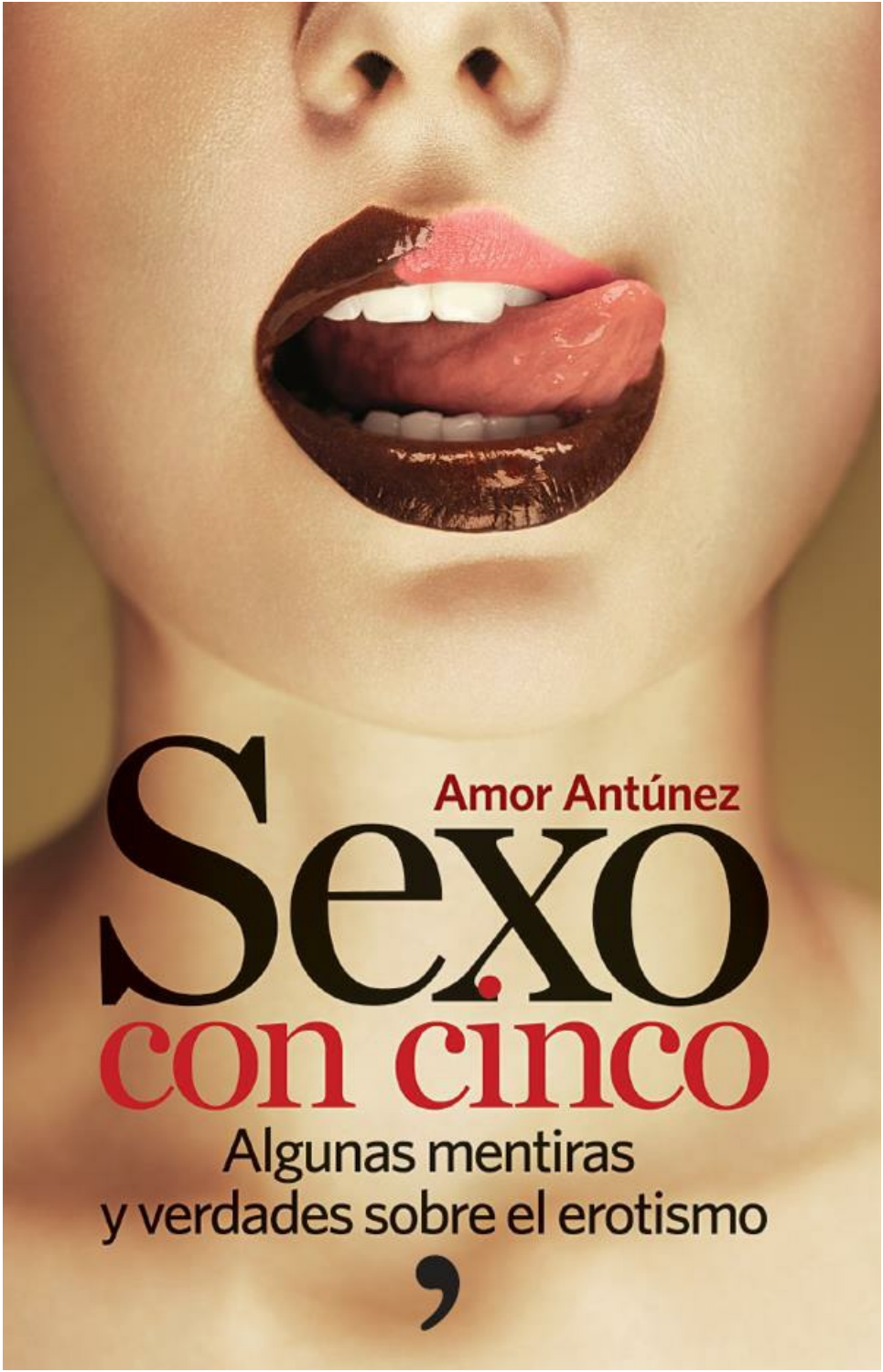
Amor Antúnez

Sexo

con cinco

Algunas mentiras
y verdades sobre el erotismo

,



Amor Antúnez

Sexo con cinco

Algunas mentiras
y verdades sobre el erotismo

,

Amor Antúnez
Sexo
con cinco
Algunas mentiras
y verdades sobre el erotismo

temas 'de hoy.

[TEMAS DE HOY]

© Amor Antúnez, 2014, *Sexo con cinco*.

Algunas mentiras y verdades sobre el erotismo

© Editorial Planeta Venezolana, 2013

Av. Libertador con calle Alameda, Torre Exa, piso 3, oficina 301, Chacao.

Primera edición: diciembre de 2013

Depósito legal: If5222014150762

ISBN: 978-980-271-463-6

Tiraje: 3 000 ejemplares

Impreso por: Editorial Arte

Impreso en Venezuela - Printed in Venezuela

Edición a cargo de Cynthia Rodríguez

Diseño: Jacqueline Sanz y Gustavo González

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor.

ÍNDICE

Prólogo

Introducción

1. Dejar de ser virgen y no caer en cuentos

SEXARQUIA

Hablemos de la primera vez. ¿Siempre duele?

¿Hay que hacer siempre sexo oral antes de la penetración?

¿Cuál es el aspecto del genital femenino?

¿Cómo hacer más placentera la primera vez?

¿Cómo sé que tuve un orgasmo?

2. Lo que sabemos de nosotras mismas

MITOS Y VERDADES SOBRE LA SEXUALIDAD FEMENINA

¿Qué puedo hacer si tengo poco deseo sexual?

Cremas multiorgásmicas, ¿mito o realidad?

¿Por qué lubrico mejor cuando llego al orgasmo y no antes?

Lubrico demasiado, y a veces me apena, ¿qué puedo hacer?

Después de dar a luz (pasados 11 meses) aún no hay libido, solo agotamiento, ¿cómo puedo reactivarla?

Después de los cincuenta años, ¿cómo se puede disfrutar el sexo cuando el deseo disminuye?

3. Olvídate de los fuegos artificiales

EL ORGASMO FEMENINO

¿Cómo sé que tuve un orgasmo?

¿Cómo puedo alargar un orgasmo?

¿Existe el “superorgasmo”? ¿Cómo se debe sentir?

Explícanos acerca del Punto G femenino

¿Es normal que nunca consiga un orgasmo por las mañanas?

Solo llego al orgasmo con sexo oral, ¿cómo puedo hacer o qué puedo decirle a mi pareja que haga para llegar con penetración?

Mi pareja tiene un miembro muy grande y nunca logro llegar al orgasmo con él. Siempre llego sola. ¿Qué puedo hacer?

Disfruto mucho el acto sexual, pero para llegar al orgasmo “necesito” una posición en particular, ¿cómo hago para no depender de ella?

¿Es cierto que si estás con alguien que tenga el pene muy grande o grueso, luego uno pequeño no

da mucho placer?

La mayoría de las mujeres, según me han dicho mis amigas, pocas veces o casi nunca han llegado al orgasmo. ¿Cómo se le puede decir sutilmente a la pareja, sin ofenderlo?

4. Con “V” de vagina

COITO VAGINAL

¿Cómo hago para que no me duela cada vez que me penetra?

¿Qué otras posiciones, variantes al misionero, son placenteras?

Me dan ganas muy fuertes de hacer pipi con ciertas posiciones. ¿Qué puedo hacer?

5. Los secretos que guarda tu boca

EL SEXO ORAL

¿Cómo hacer el mejor sexo oral?

¿Qué tal la saliva como lubricante?

¿Cómo hago para que me guste el semen en la boca?

¿Las mujeres disfrutan que se les eyacule en la boca?

6. Otro camino al éxtasis

SEXO ANAL

¿Cómo hago para que no duela?

¿Qué se siente que te “susurren” en el ano?

7. ¿Cuánto sabemos de ellos?

LA SEXUALIDAD MASCULINA

¿Cuáles son las partes más erógenas del hombre?

¿Dónde está el Punto G en los hombres?

¿Qué es lo más popular además del “túnel sin fin” para masturbarlos?

Cuando él se tarda mucho en llegar, ¿hay algo que se pueda hacer para que sea más rápido?

¿Qué es la eyaculación precoz? ¿Cuánto tiempo es eso?!

8. Agenda para el disfrute

LA FRECUENCIA SEXUAL

¿Cada cuánto tiempo es normal hacerlo?

Si no tengo ganas de hacerlo y él sí, ¿cómo hago?

Si no me provoca el mismo día que a él, ¿cómo hago para que no sienta rechazo?

9. ¡En el sexo también se juega!

JUEGOS, JUGUETES Y ALIADOS SEXUALES

¿Cómo puedo jugar con los métodos de protección?

¿Para qué se usa el llamado “collar de pepas” o rosario?

Cuando has alcanzado la monotonía y la costumbre en el sexo, ¿qué más se puede hacer?

Mi pareja y yo no usamos juguetes sexuales. ¿Qué otros juegos recomiendas?
¿Cómo puedo convencer a mi pareja para utilizar juguetes sexuales, sin que se sienta “sustituido”?

¿Qué tipo de juegos puedo utilizar para entretenerlo?

A muchos hombres les parece que al usar juguetes es como decirle que él no es suficiente, o que usar lubricante es como decirle que no sabe bien. ¿Qué hacer?

A los hombres en general, ¿les gusta que se usen lubricantes?

¿Qué recomendación tienes para las relaciones a distancia?

10. Sexo contigo

Preguntas que sólo debes hacerte a ti misma (¡y a nadie más!)

11. Bonus sex

UN POCO MÁS ADENTRO

¿Qué es y cómo se hace el sexo tántrico?

Cincuenta sombras que oscurecieron nuestra sexualidad

¿Recomiendas el sexo con la pareja y alguien más? O sea, un trío sexual

*Todas las preguntas y secciones de este libro
están basadas en conversaciones
con centenares de mujeres, parejas
y uno que otro hombre, todos reales.
A todos ellos — además de agradecerles—
les guardamos la debida confidencialidad
y el anonimato.*

PROLOGO

La autora de este libro se llama Amor, de verdad verdad, y eso me gusta. Y casi todo lo que me gusta o es ilegal o engorda. *Sexo con cinco. Algunas mentiras y verdades sobre el erotismo* es su primer libro y trata sobre la sexualidad humana y sus infinitas preguntas. Eso también me gusta.

Amor es psicóloga, ha sido presentadora de TV y locutora de los principales espacios que han tratado el tema en nuestro país. En pocas palabras, es una especialista en estas lides. Sabe escuchar y, por su trabajo, conoce muchas aproximaciones a un tema que, a veces, es más fácil tratarlo desde lo anónimo pero que, curiosamente, es un común denominador en todos nosotros.

Este libro no ofrece respuestas absolutas ni es el discurso de una profesional que tiene la última palabra, va sobre la necesidad de preguntarnos y reflexionar sobre nuestra sexualidad. Se trata de compartir inquietudes, experiencias y dudas que en una oportunidad se hicieron cientos de mujeres, parejas y algunos hombres, y que ahora Amor nos presenta para que sirvan de chispa y motivación personal. Yo lo veo como una especie de *Bonus Sex* (por cierto, título de uno de los capítulos del libro), que muy seguramente nos servirá para pasarla mejor, para disfrutar y, sobre todo, para familiarizarnos con eso que llaman creatividad erótica, placer y sexualidad plena. Por ello la escogencia del título del libro, pues nos invita a conectarnos con el sexo a través de todos los sentidos. *Sexo con cinco. Algunas mentiras y verdades sobre el erotismo* es un título inquietante, motivador, divertido... Es indudable que tiene lo suyo y eso, junto al sexo, también me gusta.

Mario Aranaga

INTRODUCCION

Las mujeres, a lo largo de la historia, hemos venido defendiendo y gozando de cierto permiso social para aprender, debatir, disfrutar y resolver algunas dudas que hasta hoy mantenemos sobre la sexualidad.

Aparentemente, la educación sexual que hemos recibido sobre los temas sexuales ha sido más bien una aproximación escasa, parca y a destiempo y específicamente centrada en asuntos reproductivos. Se ha concentrado todo en la prevención de infecciones transmitidas por la vía sexual y los temidos embarazos no deseados.

Del mismo modo, las lecciones asimiladas se basan en una lamentable repetición de contenidos centrados en mitos, barreras culturales, sociales y hasta religiosas, con lo que nuestra expresión de la sexualidad ha quedado reducida a lo que aparentemente es hoy en día: encuentros sexuales nocturnos “porque así lo hace la gente decente”, con penetraciones vaginales, apartados del placer en la mayoría de los casos, apoyando los cuerpos según la posición del misionero y sobre la cama, preferiblemente.

Sin embargo, poco a poco, nos hemos comprometido con nuestro desarrollo sexual, y hoy en día pareciera cobrar cada vez más fuerza el objetivo de procurar a cada miembro de la pareja sensaciones placenteras que culminen con la llegada del orgasmo, desde la perspectiva de la responsabilidad orgásmica de cada quien.

De la mano con la evolución con respecto al manejo del tema sexual en los diferentes medios de comunicación, redes sociales y el espacio terapéutico, que hemos experimentado como sociedad en los últimos diez años, he tenido la oportunidad de compartir conversaciones íntimas y confidenciales con cientos de mujeres y hombres (e incluso niños y adolescentes), en las que aprovechamos el clima de confianza y respeto recíproco para tratar los temas de la sexualidad centrados en la perspectiva del placer.

Entonces, bien vale la pena aprovechar estos años de experiencia y aprendizaje atesorado en el área de la sexualidad humana y las miles de preguntas que me ha tocado responder a lo largo de estas conversaciones, para reunir y presentarles en este libro las incógnitas más frecuentes, interesantes, y hasta inverosímiles que me han planteado y tomarlas como una oportunidad para seguir educándonos gustosamente sobre la sexualidad, el placer y las relaciones sexuales.

Las relaciones sexuales están –o deberían estar– diseñadas para el disfrute. Por eso es vital cambiar o modificar cualquier aspecto que nos genere malestar, sufrimiento o incomodidad, y, lo más importante, hacer que nunca se acaben los besos apasionados “con lengua” cuando se comparte en pareja.

Espero que estas preguntas y respuestas sirvan para ayudar a que cada vez más personas tengan cada vez más orgasmos.

Amor Antúñez

1 DEJAR DE SER VIRGEN Y NO CAER EN CUENTOS



SEXARQUIA

Es el término empleado para definir el inicio de la actividad sexual en pareja, generalmente asociado a las primeras experiencias de penetración vaginal.

Como dato curioso, en nuestra cultura, aparentemente sólo la penetración en vagina se considera símbolo del comienzo de la actividad sexual en pareja, independientemente de la experiencia previa que tenga la persona con otras prácticas sexuales...

Hablemos de la primera vez. ¿Siempre duele?

Primero, quisiera agradecer profundamente esta pregunta; la ingenuidad y honestidad puesta en ella, resulta poco frecuente.

Sobre la sexarquia o “primera vez” existen muchos mitos, rumores y hasta una especie de rituales que se han venido perpetuando de generación en generación. Desde el punto de vista físico y operativo, la escena no tendría que ser tan dramática o traumática como la narran; sin embargo, estamos predispuestas al dolor, sangrado y malestar en esta ocasión y pareciera que hacemos todo lo posible (consciente o inconscientemente) para cumplir la profecía.

La clave sería vivir esta experiencia cuando las personas que comparten el momento sientan el deseo y la disposición y cuenten con un mínimo de información que les permita afrontar los tropiezos y obstáculos típicos de cualquier debut.

Aparentemente, cuanto más cómodos y seguros estén al momento de la primera relación sexual, los cuerpos van a evidenciar mejor disposición y respuesta al ser estimulados. No existe una fórmula universal. Hay quien debe procurarse seguridad anticonceptiva para estar más relajada, mientras otras, en cambio, necesitan lidiar con el umbral del dolor y también existen las personas que enfocan la experiencia en la incomodidad o vergüenza de exponerse por primera vez desnudas frente al otro.

Entonces, cada quien debe reflexionar previamente acerca de los temas o asuntos generadores de tensión y preocupación, buscando información y herramientas para mantenerlos bajo control en el justo momento.

La primera vez no tiene que ser dolorosa, mucho menos llena de sangre (abundante) porque si logran relajar todos los músculos, incluidos los del interior de la vagina, esta se debería acoplar al tamaño y forma del pene, recibéndolo más o menos cómodamente. Si llegaran a completar la penetración profunda y con ella la ruptura del himen (si es que ocurre), deberían observar unas cuantas gotas de sangre, pero en realidad si la lubricación es buena, este líquido debería combinarse con el otro, sin mayores derrames.

Sin embargo, cuando vamos predispuestos a que la mujer evidencie su “virginidad” con gritos, dolores y sangre, desarrollamos una escena cargada de tensión psicológica y muscular, seleccionamos las peores posiciones sexuales para acoplar los genitales y los lastimamos, al punto de generar micro-lesiones desde la entrada de la vagina y hasta la zona más profunda que el pene pueda alcanzar.

¿Hay que hacer siempre sexo oral antes de la penetración?

La práctica del sexo oral como preámbulo a la penetración, no resulta necesaria a menos que ambos la disfruten y les permita alcanzar las condiciones físicas para mejorar la penetración. Con esto quiero decir: buena erección en el caso de los hombres y lubricación, dilatación y excitación en la mujer.

En cambio, si la idea es lubricar con la saliva la vagina, hay que saber que esta no es eficiente. En primer lugar, la saliva se seca muy rápido; además, se pueden llevar gérmenes, virus y bacterias de la boca al genital y para numerosas mujeres esta práctica sexual resulta mucho más intimidante porque supone exponer a plenitud el genital a la pareja, con lo que muchas no se sienten cómodas.



Recuerda...

- Cada quien puede tener temores, angustias y expectativas diferentes sobre la primera vez. Piensa sobre las tuyas, compártelas con tu pareja y trata de buscar la manera de afrontarlas y resolverlas que funcione para ti.
- La primera vez no tiene que ser perfecta. Tampoco se puede hacer contra reloj, en un espacio que no invite a la comodidad o seguridad y dejando al azar el éxito del encuentro.
- Mejor prevenir que lamentar. Apóyate en aliados externos como los preservativos que protegen contra infecciones y embarazos y que vienen lubricados, lo que mejora la sensación al momento de la penetración. También existen lubricantes a base de agua, que se pueden colocar sobre los genitales para evitar un roce incómodo o doloroso.
- No tienen que completar la escena en una sola oportunidad. Para y retoma la acción las veces que sea necesario, hasta que te sientas cómoda y segura y no resulte doloroso.
- No ignores cualquier sensación incómoda. Piensa qué puede estar pasando y cómo pueden hacerlo mejor; recuerda que el malestar no desaparece solo. No te acostumbres a tolerar el dolor; a fin de cuentas, si se comienza lastimando lo que ocurre es que el malestar se acumula, sabotando cualquier intento de sentir placer.
- Las relaciones sexuales están hechas para el disfrute. No está bien, ni es sano acostumbrarse al dolor, molestia o consecuencias negativas.

¿Cuál es el aspecto que debe tener el genital femenino?

La mayoría de las mujeres cuestiona el aspecto estético de la vulva, porque en principio no tienen tan claro como los hombres cuál es el punto de comparación. Además, digamos que es un grupo bien reducido el de las que deciden tomar un espejo y observar detenidamente los atributos físicos que la componen.

Muchas se sorprenden con la forma, color, olor y hasta los detalles que pueden descubrir en toda la zona genital. Lo importante es que si reconocemos alguna característica peculiar y, sobre todo, si descubrimos algún cambio significativo en la anatomía, la consulta con un médico ginecólogo es necesaria, independientemente de la edad de la mujer.

Actualmente, existen técnicas cada vez más avanzadas para mejorar la estética genital; no solamente se ofrece recobrar la tenacidad de los músculos, sino que también se puede intervenir cualquier detalle para que luzca más simétrica y hasta más hermosa.

Siempre podemos dejar en manos del ojo clínico del ginecólogo, durante las consultas de control, la responsabilidad de opinar y sugerir algún detalle estético; pero es la mujer quien debería comunicar cualquier inquietud, curiosidad y hasta capricho de atractivo en relación con su genital.

También, es un asunto que se puede descubrir desde edades bien tempranas porque más allá del chequeo con espejo, algunas mujeres experimentan molestias usando ropa muy ajustada,

realizando alguna actividad física, o durante el roce de las relaciones sexuales. Así que bien vale pena incluir conversaciones sobre temas estéticos vaginales con el especialista en la próxima visita al consultorio.



Recuerda...

- Cada vagina tiene unas características específicas, en términos generales puedes aprender a nombrar y reconocer las partes que la componen en libros y publicaciones científicas, pero debes validar esta información.
- Aunque sea una vez en tu vida toma un espejo, abre las piernas y dedícate a admirar tu genital. Identifica qué la hace única, particular, bella o peculiar y ante cualquier duda, pregúntale al médico ginecólogo.
- No existe la vagina perfecta, bella o placentera por excelencia. Todas pueden llegar a hacerlo.
- Reconoce y acepta sus cualidades físicas y fisiológicas y aprende a usar estas herramientas a tu favor en la intimidad.

¿Cómo hacer más placentera la primera vez?

La primera vez nada tiene de perfecta, y, en la mayoría de los casos, los orgasmos van a tardar en aparecer. Pero esto no quiere decir que se deba desarrollar todo en una escena caótica, traumática o dolorosa.

Lo que sí podemos garantizar es confort y bienestar durante todo el tiempo que se prolongue la actividad erótica, haciendo todo lo que nos resulte gratificante y placentero y evitando o modificando cualquier detalle que sintamos incómodo o que no nos proporcione placer.

A muchas parejas les puede servir conversar previamente acerca del diseño de esta escena: elegir el sitio y momento que ambos sepan pueden disfrutar libres de presión e incomodidad y gozando de plena seguridad acerca de la privacidad para desnudarse, tomarse su tiempo y expresarse de las maneras que sientan necesarias para vivir mejor el momento.

Parar las veces que sea necesario y mover el cuerpo hasta lograr la mejor posición para acoplar los genitales es también una regla de oro para mejorar la experiencia de la primera vez. Nada de estar congelados (manteniendo una pose) o rígidos durante los primeros intentos de penetración, porque se lastiman ambos genitales.

Tener a la mano todos los aliados que pudieran necesitarse para maximizar el disfrute de la estimulación también es válido. Por ejemplo: lubricantes a base de agua para los casos en los que la lubricación se torne escasa producto de los nervios.



Recuerda...

- Tómate tu tiempo para fantasear ¿cuál sería la escena perfecta para tu primera vez? Piensa y vuelve a pensar las veces que sea necesario ¿con quién te gustaría compartirla?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo quisieras que pasara?, etc.
- Repasa cada detalle que consideres importante, luego trata de negociar con tu pareja. Aunque sabemos que la vida real no es perfecta, trata de acoplarte lo mejor posible a tu “escena ideal”, sin mayores pretensiones que explorar nuevas zonas y sentir nuevas formas de estimulación.
- Ten la meta de los orgasmos por ahora como algo accesorio. Concéntrate en pasarla bien y atiende cada alarma o capricho que exija tu cuerpo antes, durante y después del acto sexual.

¿Cómo sé que tuve un orgasmo?

La experiencia física, biológica y hasta neuronal del momento del clímax ha sido documentada científicamente y actualizada en el transcurso de la historia. Ahora bien, cuando toca validar todos estos datos con la experiencia subjetiva compartida, resulta para muchas personas un verdadero acertijo.

Pareciera que el primer obstáculo para reconocer que se ha vivido un orgasmo es que cualquier señal que envía el cuerpo la contrastamos con la idea o fantasía que hemos construido sobre cómo debería ser. Por ejemplo: muchas personas usan la analogía de los fuegos artificiales como representación de lo que deberíamos sentir, así como también fantasean escenas cargadas de muchísima actividad muscular y hasta verbal.

Cuando en realidad, pase lo que pase (y, según los relatos que he podido escuchar, cada cuerpo reacciona distinto), resulta complicado de recordar; porque si algo sucede siempre es una pequeña pérdida de conciencia.

Dicho en términos más sencillos: luego de tanta actividad, empeño y compromiso mental, físico y hasta emocional, toda esa energía se concentra en diversos puntos de la anatomía y llegado el momento de máxima tensión, el cuerpo, si logra completar la respuesta sexual, alcanza un estado de relajación total, acompañado de muchas manifestaciones involuntarias.

Es como si cada parte del cuerpo decidiera actuar por su cuenta, para liberarse de tanta tensión y el ser humano valora luego todo ese instante como positivo, bueno, delicioso, magnífico, genial, perfecto y un largo etcétera. Entonces, cuando pensemos en orgasmos lo primero sería estar bien atentas a las señales y evidencias que manifiesta nuestro cuerpo y siempre resulta más realista pensar en una implosión (o cúmulo de sensaciones internas), que una explosión actuada tipo “fuegos artificiales”.



Recuerda...

- Los orgasmos son importantes en la medida que te ayudan a liberar toda la tensión sexual acumulada durante la respuesta sexual.
 - Es un mito que en todas las relaciones sexuales debe existir uno o más orgasmos. Muchísimo menos cuando se trata de las primeras relaciones sexuales.
 - Existe una verdad científica sobre el orgasmo, pero cada ser humano puede sentirlo de una forma particular.
 - Si te dedicas a disfrutar todo el recorrido, aumentas la probabilidad de éxito para alcanzar el orgasmo.
 - En el caso de la mujeres parece importante sentirse sexual y emocionalmente satisfechas para “sentir” que tuvieron el mejor orgasmo.
 - Nunca compares tus resultados sexuales con los de tus amigas. Cada historia de vida es diferente y subestimarte no colabora con tu auto-estima sexual.
-

2 LO QUE SABEMOS DE NOSOTRAS MISMAS



MITOS Y VERDADES SOBRE LA SEXUALIDAD FEMENINA

La palabra mito hace referencia a una “narración maravillosa situada fuera del tiempo histórico y protagonizada por personajes de carácter divino o heroico. Con frecuencia interpreta el origen del mundo o grandes acontecimientos de la humanidad”.

Y mucho de esta extraordinaria visión de mundo impregna la percepción y manejo que mantenemos sobre la sexualidad femenina. Pareciera que ni siquiera las propias mujeres pueden constatar, corroborar o desmentir los rumores y supuestos asociados al desarrollo de la expresión sexual femenina.

Llama poderosamente la atención que la mayoría de los comentarios y explicaciones que nos ofrecen y automáticamente repetimos sobre la esfera de la sexualidad femenina, se ubican en relatos e historias carentes de sentido científico y muchas veces de lógica, y nada tienen que ver con lo propioceptivo o la realidad.

¿Qué puedo hacer si tengo poco deseo sexual?

Los niveles de deseo sexual son aspectos únicos y personales de la sexualidad. De forma estructural nos podemos reconocer como personas con bajo, medio y/o alto deseo sexual, independientemente de nuestro género. No existe un mínimo o máximo ideal para establecer el criterio de normalidad sobre este aspecto, aunque sí puede constituir un dilema para las parejas en las que ambos miembros evidencian estilos muy disímiles.

Resulta normal y hasta esperado que existan periodos donde el nivel de deseo sexual frecuente aumente o disminuya de forma significativa, lo que muchas veces está asociado a cambios personales, sociales, emocionales, etc. Por ejemplo, el inicio de una relación afectiva tiende a aumentar el nivel de deseo y la frecuencia sexual, mientras que episodios de duelo, depresión y crisis económica, entre otros, pueden disminuirlo.

Ahora bien, independientemente del nivel y de si este supone o no un problema, podemos mantenerlo “consumiendo” material erótico y dedicando tiempo y empeño para pensar, fantasear y sentir en términos eróticos.

Mantenerse en contacto con estímulos eróticos no tiene que ser necesariamente con el uso de material sexualmente explícito, sobre todo si esto no resulta de nuestro agrado. Al contrario, pueden ubicarse alternativas adaptadas a cada estilo de personalidad para aumentar la creatividad erótica.

Recientemente este efecto fue reconocido a escala mundial con el impacto del libro *Cincuenta sombras de Grey*, de E. L. James (Grijalbo, 2012), y la forma como a partir de su publicación, muchas mujeres comenzaron a explorar y redimensionar su sexualidad. Del mismo modo, otros títulos literarios dedican capítulos enteros para ofrecer ideas, excitar e interesar a sus lectores acerca del mundo erótico.

Por otra parte, existen actividades físicas dedicadas a mejorar el bienestar general, que también impactan específicamente sobre el desempeño sexual de las personas que se dedican a ellas. Ejemplo de ello lo podemos conseguir con las clases de pilates, yoga y todo tipo de danzas que se centran en la autoestima erótica de sus seguidores, fortalecimiento del piso pélvico y control de la respiración.

Si el asunto se vincula con la pareja, entonces las iniciativas en las cuales se embarquen para mejorar el déficit tienen que involucrarlos a ambos, lo cual supone el reto adicional de ubicar alternativas que resulten interesantes para los dos.



Recuerda...

- El deseo sexual de cada quien puede considerarse completamente normal, independientemente de que se ubique en los extremos alto o bajo.
- Para aumentar los niveles de deseo sexual debemos considerar si el bajón está concentrado solo en la esfera sexual o si más bien es únicamente un síntoma de otro trastorno o disfunción general.
- Se esperan cambios significativos en los niveles de deseo sexual dependiendo del contexto social, económico, afectivo y emocional que esté atravesando la pareja.
- El remedio no se concentra en la exposición de material sexualmente explícito. Existen estímulos para cada estilo erótico, desde los más sutiles hasta los más irreverentes.
- Ambos pueden medir el nivel de deseo sexual de cada uno por separado y el de la pareja. Para hacerlo, pueden completar el siguiente ejercicio y luego compartir (además de comparar) los resultados:

Completen los datos sugeridos en la tabla de abajo, la cual representa una semana típica:

- El número de veces que has pensado en el sexo, bien sea en forma de una escena imaginaria, de fantasías eróticas o sueños húmedos.
- El número de veces que has sentido un impulso sexual real, incluidas ganas explícitas de establecer contacto sexual.

YO							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pensamientos sexuales							
Impulso sexual real							
MI PAREJA							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pensamientos sexuales							
Impulso sexual real							

Ejercicio extraído del libro *Cuaderno de Ejercicios del Kama-Sutra*, Frederic Ploton, Terapias Verdes, 2010

Crema multiorgásmicas, ¿mito o realidad?

Definitivamente existen, y hoy en día hay una interminable lista de alternativas. Estas cremas

potencian el placer femenino, debido al aumento de sensaciones que producen sobre la zona íntima, especialmente en el clítoris y las paredes vaginales.

Hay en el mercado desde lubricantes a base de agua con ingredientes de feromonas, hasta cremas dedicadas a aumentar la irrigación sanguínea en el genital femenino, lo que genera una mayor activación de la zona (más allá de la estimulación que se requiere para aplicarlo), altera las sensaciones y la temperatura. Existen incluso las que ofrecen sensación de cosquilleo en la piel.

Por supuesto, la intención y confianza con la que se introduzca este aliado en la relación de pareja, aumenta o sabotea el efecto prometido en el envase. Por ejemplo, la loción no debe usarse con un enfoque “tipo remedio”, así como tampoco resulta favorable aplicarla de forma clandestina durante el acto sexual, para que la pareja no perciba la sustancia, ni mucho menos creer que la sola aplicación garantiza la multiplicidad de orgasmos.

Como existen tantas alternativas en cuanto a cremas multiorgásmicas, la idea sería probar tantas como sea necesario, hasta que ubiquemos la perfecta para cada quien. Porque además, no todas tienen que ver con el genital femenino. También existen versiones para otras zonas del cuerpo que quizás para algunas mujeres resulten más orgásmicas, como por ejemplo los pezones.

También, una vez probada la loción es importante volver a intentarlo “al natural”, procurando los mismos o mejores resultados que cuando se usa la crema, para evitar establecer una relación de dependencia con el producto.

Y en el caso de los hombres también se pueden ubicar alternativas en crema para aumentar las sensaciones del cuerpo del pene, otras que aumentan la circulación sanguínea generando mejores resultados de erección, y las famosas cremas dedicadas a retardar la eyaculación.

Sin embargo, recuerden que cualquiera sea el efecto deseado este estará asociado a una crema o loción en específico, por lo que resulta necesario leer previamente las instrucciones, restringir el uso de la crema a la zona especificada y evitar, mediante el uso de un preservativo, que entre en contacto con el cuerpo del otro (esto último especialmente con aquellas que contienen anestesia).



Recuerda...

- Existe una amplísima variedad de cremas con propiedades multiorgásmicas, pero lo más importante es que el producto tenga base de agua y haya sido probado para el uso íntimo.
- Las cremas multiorgásmicas son únicamente un complemento para las funciones normales del cuerpo humano, y especialmente para los genitales. Por ello, con el debido entrenamiento, podemos obtener inclusive mejores resultados que los prometidos en el envase.
- No existen pruebas científicas que comprueben la adicción a este tipo de sustancias y una vez se hayan probado sus resultados, podemos continuar nuestra vida sexual de manera natural e igualmente placentera.
- Antes de probar cualquiera de estas sustancias durante el acto sexual, haz una prueba de alergia por lo menos veinticuatro horas antes de la relación sexual, directamente sobre el genital.
- Si una amiga te sugiere una crema y no consigues los “fabulosos” resultados que tuvo ella, no te preocupes. Recuerda que cada cuerpo humano es diferente. Quizás tu zona o preferencia de producto son distintos a los de ella.

¿Por qué lubrico mejor cuando llego al orgasmo y no antes?

La lubricación sexual femenina se manifiesta una vez que la mujer haya sido estimulada de una

forma adecuada según sus gustos, preferencias y hasta caprichos sexuales. Justamente, cuando se desencadena la respuesta sexual la lubricación debería ser una de las primeras manifestaciones físicas y además resulta necesaria, porque humecta las paredes de la vagina, facilitando la penetración y el roce en su interior con el pene, dedos o algún juguete sexual.

Muchas veces las parejas no esperan que haya transcurrido el tiempo necesario para que el genital femenino este apto para la penetración y por ello pudiera dificultarse la aparición de la lubricación en el momento debido. También pudiera pasar que, independientemente del tiempo que hayan dispuesto para el juego previo, la lubricación, excitación y dilatación de la vagina no aparezcan sino hasta que se llegan a estimular justamente las zonas susceptibles al placer (lo que sucede muchas veces por ensayo y error).

Muchas mujeres se han adaptado a las escenas eróticas donde existe incomodidad, roce forzado, escasa lubricación y estrechez del canal de la vagina al principio de la respuesta sexual y, luego de mucha estimulación y una alta dosis de concentración y compromiso personal, alcanzan los niveles de excitación, sensaciones placenteras y adecuados niveles de lubricación, segundos antes de llegar al orgasmo. Por supuesto, el nivel de deterioro de estas vaginas resulta significativo, ya que para disfrutar esos segundos de placer, tuvieron que soportar durante largo rato condiciones perjudiciales para su salud.



Recuerda...

- El mapa erógeno de cada persona es distinto, único e irrepetible. Por eso cada uno por separado y los dos como pareja deben aprender a explorar y descubrir cuáles son las zonas altamente sensibles, excitables y susceptibles al placer, para no perder tiempo y disposición lejos de estas latitudes.
 - Una vez que se descubren las zonas sensibles –que, por ejemplo, para la mayoría de las mujeres serían clítoris y punto G, más que el interior profundo de la vagina–, tenemos que determinar qué tipo de estimulación prefiere cada zona para alcanzar su pico de excitación y placer sexual. Esto se refiere a la intensidad, ritmo y velocidad con la cual desea ser estimulada cada parte.
 - Otro dato significativo y positivo es que siempre y cuando tengamos una experiencia de respuesta positiva en nuestro cuerpo, así sea alguna vez en la historia sexual, o de forma tardía como esta lubricación antes mencionada, no hay por qué pensar que tenemos un problema físico u orgánico, porque el genital ha demostrado ser capaz de responder perfectamente siempre y cuando haya sido expuesto a las mejores circunstancias. En ese caso, debemos girar nuestro interés y preocupación a la revisión del guión sexual compartido, para ver dónde hay que tomar acciones.
-

Lubrico demasiado y a veces me apena, ¿qué puedo hacer?

La lubricación femenina es un tema trascendental para muchas mujeres y las parejas de estas, bien sea porque resulte escasa, deba ser complementada en algún punto del encuentro sexual o sea demasiado abundante.

En primer lugar, quisiera rescatar la idea de que la lubricación es buena, normal, deseada y hasta necesaria para disfrutar la estimulación que se genera sobre el conducto de la vagina durante la penetración.

Además, es uno de los primeros indicadores para la pareja sobre el nivel de excitación alcanzado por la mujer. En el caso de las mujeres que lubrican demasiado, más allá de la vergüenza que sienten porque lo asocian con otros fluidos, el real problema de una lubricación abundante sería que disminuye las sensaciones durante el coito.

Y como esto se trata de un asunto biológico, que no podemos cambiar, lo ideal sería

adaptarnos y aprender a controlarlo para aprovechar sus beneficios.

Insisto en que son muchas las mujeres que lubrican demasiado y este hecho, *per se*, no constituye un problema. Desde el punto de vista operativo pudiera ser útil estimular a la mujer y esperar que esta lubrique para posteriormente secar, o retirar el exceso cuando se desee iniciar la práctica penetrativa. Esto se puede hacer disimuladamente (pero no de forma clandestina) apoyando el cuerpo sobre toallas, que absorben mejor la humedad.

De hecho, para ciertas prácticas sexuales, tales como la masturbación en solitario o compartida, el exceso de lubricación puede favorecer una estimulación más prolongada sobre las zonas más sensibles, como por ejemplo el clítoris, ya que se mantendrán humectadas por un periodo más largo.

También es importante diferenciar la lubricación abundante de los episodios esporádicos de “eyacuación femenina”, tal como han acordado nombrarlo los científicos que apoyan esta teoría, según la cual una mujer puede llegar a “eyacular”, como producto de una estimulación gratamente placentera y generalmente durante el orgasmo. Obviamente, en el caso de estas mujeres, la sustancia segregada sigue siendo la misma de la lubricación, porque independientemente de la cantidad, no posee un olor, o color distinto.

Quisiera rescatar que en el caso de esta pregunta, la queja es emocional (“me apena”) y no sé si compartida por la pareja. Muchas veces las mujeres creen que su desempeño o cualidades eróticas no se adecuan a lo esperado, porque se empeñan en compararse con las demás; o también sucede que se predisponen frente a un dilema que su pareja desconoce, o no concibe como negativo. Siempre se debe conversar con la pareja y especificar el impacto que esto tiene sobre la sexualidad que comparten.



Recuerda...

- Desde el punto de vista operativo puedes disimular la lubricación abundante apoyándote sobre toallas, o directamente secando tus genitales durante el encuentro sexual, para retirar el exceso.
- También puede resultar cómodo el ambiente de la ducha, ya que resulta más sencilla la limpieza del espacio, una vez se haya completado el acto sexual.
- Invertir el tiempo necesario para que la lubricación comience a disminuir en prácticas sexuales no penetrativas, puede resultar de provecho para muchas parejas.
- El uso del preservativo de poliuretano o condón femenino puede ser un aliado discreto para disimular la cantidad de lubricación expulsada, además de ofrecer protección contra embarazos no deseados y la transmisión de infecciones sexuales.

Después de dar a luz (pasados 11 meses) aún no hay libido, solo agotamiento, ¿cómo puedo reactivarla?

Para la mayoría de las parejas el período de post-parto resulta un franco dilema que impacta todas las áreas, no solo en la esfera sexual. Efectivamente, un tercero (muy querido y hasta deseado) llegó para invadir y redimensionar la intimidad. Y todo puede resultar más caótico o menos traumático, dependiendo del manejo de los límites que tengan los padres.

El agotamiento, inconformidad con la imagen corporal, bajón del deseo sexual y otras miles de incomodidades físicas y emocionales no pueden resultar sino lógicas, esperadas y hasta sanas después de la experiencia del embarazo, parto y lactancia.

La idea sería retomar poco a poco, y según el esquema de prioridades que maneje cada

mujer, las áreas de desarrollo en las cuales estaba comprometida antes de la llegada del bebé.

Lo erótico, aparentemente, se puede comenzar a despertar más rápido y mejor de la mano de lo romántico. Para muchas mujeres el hecho de volver a encontrarse en espacios privados e íntimos con la pareja, como en la época en la que eran novios, puede resultarles más favorable para volver a conectarse con lo sensual y sexualmente explícito.

Una buena idea es programar momentos y salidas con la pareja, pues así se beneficia el romance. Preservar la habitación como el lugar para “los dos” también resulta vital. Si hasta la fecha el bebé se apoderó (o lo dejaron apoderarse) del dormitorio de los padres, resulta lógico que la esfera erótica esté desatendida.

También las prácticas sexuales requeridas en este justo instante pueden ser distintas a las habituales para la pareja. Quizás las prácticas penetrativas exijan ahora un poco más de esfuerzo físico y mejor apariencia estética (una preocupación exclusiva femenina), en comparación con la masturbación individual o compartida, el sexo oral, los masajes, y hasta un baño sensual.

Además, resulta necesario retomar los controles médicos ginecológicos de la madre para verificar que todo siga su curso normal, asumir los cuidados anticonceptivos si desean postergar un próximo embarazo y mejorar la apariencia física hasta que la mujer se sienta nuevamente en condiciones para la seducción.



Recuerda...

- La libido es una variable bastante susceptible al contexto, tanto para hombres como para mujeres. Sin embargo, algunos escenarios, como la maternidad, resultan más delicados que otros para nosotras a la hora de sentir deseo.
 - Si el bajón o malestar se mantiene, pese a todos los esfuerzos, es importante consultar con un médico. Recuerda que en la época de post-parto abundan las consecuencias a nivel físico, hormonal y hasta de índole emocional. Hay que estar atentas.
 - Para ayudar a la pareja a lidiar con el periodo de abstinencia sexual, se pueden incluir aliados sexuales como masturbadores y retomar los espacios de auto estimulación sexual.
 - Para muchas mujeres resulta más difícil lidiar con la posibilidad de una infidelidad durante esta etapa, que con la multiplicidad de tareas típicas de la maternidad. Y la única manera de abordar el asunto es hablar de una forma clara y concreta, acerca de alternativas válidas para ambos en cuanto el disfrute sexual compartido e individual.
-

Después de los cincuenta años, ¿cómo se puede disfrutar el sexo cuando el deseo disminuye?

En la actualidad los seres humanos somos más longevos y esto nos ha permitido disfrutar aún más cada área de la vida, incluida la esfera sexual. Sin embargo, esta situación nos exige mantener un mayor compromiso con los debidos controles médicos y psicológicos para seguir disfrutando la vida a plenitud.

A partir de los cincuenta años –y en algunos casos, antes de esa edad– la mujer puede experimentar los síntomas de la menopausia, pero esto no tiene por qué significar una tragedia. Hoy en día sabemos que se trata más bien del fin de la capacidad reproductiva, pero no de la vida sexual.

Existen alternativas farmacológicas, que deben explorarse bajo estricta supervisión médica, disponibles para abordar y superar cada síntoma o malestar propio de la etapa; sin embargo, esto no es suficiente. Es necesario mantenerse activo, saludable, enérgico, y sociable para ayudar a

conservar las habilidades de seducción con la pareja.

A lo largo de la vida, la mujer ha aprendido que debe incorporar elementos eróticos, o sensuales en su cotidianidad para entrar en sintonía con lo sexual. Del mismo modo y quizás con mayor tiempo y disposición, las mujeres mayores de cincuenta o más años pueden incorporar rutinas que las conecten con su esencia erótica.

Siempre debemos tener en cuenta que según el estilo de seducción de cada quien, se pueden ubicar recursos y aliados, como por ejemplo la literatura, alguna actividad física, cursos de sensualidad para la pareja o reuniones entre amigas para conversar de temas eróticos, que ayuden a mejorar la salud en general, así como la auto imagen y autoestima sexual.



Recuerda...

- Los 50 son los nuevos 40 y esto es una realidad gracias a todos los adelantos de la ciencia en pro de mejorar la calidad de vida. Así que bien vale la pena aprovecharse de ello y conservar el espíritu joven y bien activo.
 - Rodéate de gente positiva, enérgica y sociable. En la medida que compartas con personas activas en términos afectivos y eróticos incrementas la probabilidad de vincularte con posibles compañeros íntimos.
 - Nunca es tarde para aprender y mejorar nuestra vida sexual. Uno de los mejores episodios de agradecimiento por mi labor vino de la mano de un grupo de “cincuentarias” (así se autodenominaban), quienes aprendieron emocionadas algunos tips eróticos y me enseñaron otros, bastante buenos, debo destacar. En otra ocasión otra bella señora, que pasaba los 70, me agradecía en voz alta haberle enseñado la maravilla de los condones de sabores y otra de la misma cohorte apreció la lección sobre clítoris que ofrecí en la TV.
 - Si la limitación proviene del entorno familiar, aprovecha tu figura de autoridad y ponle coto a cualquier miembro de tu familia que critique tu impulso y creatividad erótica.
-

3 OLVIDATE DE LOS FUEGOS ARTIFICIALES



EL ORGASMO FEMENINO

Se trata, nada más y nada menos, que la sensación de placer que puede —y debe— experimentar la mujer, al final de su respuesta sexual. Cada persona puede reconocer un patrón único de sensaciones que acompañan ese instante; aunque generalmente se manifiestan ciertas expresiones físicas y emocionales, más o menos universales.

Vale la pena recordar que fuimos las últimas en enterarnos que, al igual que los hombres, éramos capaces de experimentar estas sensaciones. Anteriormente, nuestro rol y sentido en la intimidad era el fin reproductivo y todo lo relacionado con el placer sexual femenino se considera relativamente nuevo, históricamente hablando.

¿Cómo sé que tuve un orgasmo?

Una pregunta tan frecuente como curiosa, en principio porque realmente existe desinformación en la población femenina acerca de las señales (normales, sanas, y esperadas) que anuncian la llegada de un orgasmo. Por otra parte, siempre he creído que las mujeres que dudan acerca de si llegaron o no a sentir un orgasmo, es porque efectivamente no han logrado experimentar conscientemente ni siquiera su fase de meseta (antesala al pico de placer).

Como pretendo ofrecer un poco de orden y estructura a la experiencia orgásmica femenina, debo recalcar que se trata de un fenómeno muy personal, completamente subjetivo y único para cada una. Y comienza entendiendo cuales serían los puntos susceptibles al placer en el propio cuerpo y las formas de estimulación que resultan efectivas para cada quien, además de los sugeridos en libros, revistas y artículos.

Más allá de escenas cargadas de gritos, gemidos y “fuegos artificiales” (metafóricamente hablando), la certeza de si llegamos o no al final de nuestra respuesta sexual se puede contrastar con la sensación de alivio, relajación máxima y altamente placentera que podemos experimentar luego de haber acumulado grandes cantidades de energía sexual en todo nuestro cuerpo.

Otro dato importante sería advertir a los hombres que aprendan a respetar las manifestaciones orgásmicas de cada pareja con la que compartan y eviten comparar las expresiones de unas con otras, con lo que se comete inclusive el error de descalificar la vivencia de la mujer. En varias oportunidades me he topado con mujeres que dudan acerca de sus puntos de placer y critican su forma de expresar satisfacción sexual por el simple de hecho de haber sido cuestionadas por la pareja. “¿Por qué se dejan?”, es la primera reacción visceral que me generan estas historias. Sin embargo, entiendo que sobre el tema sexual, aún en lo femenino, creemos que los hombres saben mucho más que nosotras mismas.

Finalmente, recuerda que si dudas acerca de tu capacidad orgásmica, sobre todo cuando has compartido solo con una pareja sexual, resulta importantísimo comparar tu desempeño estando sola, a través de la masturbación. Inclusive sería beneficioso para muchas mujeres “someter” a su cuerpo a las bondades de los juguetes sexuales, para luego establecer, en compañía de un especialista, el debido diagnóstico diferencial.



Recuerda...

- Confía en tu criterio, experiencia y sensaciones para valorar cualquier encuentro como placentero, orgásmico o simplemente excitante.
 - Antes de confiar en la opinión de los demás, debes revisar individualmente cuales serían tus zonas más sensibles y las formas como les gusta ser estimuladas.
 - Es un mito que en cada encuentro erótico deban existir orgasmos. La sexualidad, así como el resto de las funciones del cuerpo humano, se impacta por factores personales (emocionales o físicos) y hasta del entorno. Sin embargo, esto no significa que uno no pueda sentirse bien y hasta gratificado por las sensaciones percibidas, aunque no hayan venido acompañadas de un orgasmo.
 - Nadie puede sugerirte qué hacer, dónde tocar y cómo tocarte. Para lograr orgasmos, cada cuerpo reacciona de manera distinta y única.
 - Nunca aceptes el diagnóstico de tu pareja, alguna amiga o lo que leíste en Internet. Solo un especialista, luego de una debida evaluación médica, está capacitado para establecer “etiquetas” diagnósticas, que generalmente vienen acompañadas de sugerencias de tratamiento para superar la dificultad.
-

¿Cómo puedo alargar un orgasmo?

Primero que nada, aclaremos un punto: ¡Sea corto o largo, orgasmo es orgasmo, y siempre se agradece!

Ahora bien, resulta normal y esperado que queramos repetir o mantener el mayor tiempo posible esa sensación tan placentera, grata, deliciosa, satisfactoria y generadora de bienestar. Al respecto, vale la pena recordar que las investigaciones centradas en placer sexual refieren un tiempo estimado de duración de tan solo unos pocos segundos, lo que es saludable, entendiendo que la vivencia del orgasmo se categoriza como una especie de “pequeña muerte”.

En el caso de las mujeres y dada la condición (inherente) multiorgásmica, podemos alcanzar varios picos de placer en una misma respuesta sexual; eso sí, la idea sería aprender a reconocer y valorar cada pico de sensación gratificante y no esperar una especie de cadena de explosiones, o exhibición de fuegos artificiales a través del cuerpo.

Aumenta las probabilidades de éxito el hecho de que la mujer y su pareja conozcan al menos dos zonas susceptibles de placer, las cuales puedan ser estimuladas alternativamente durante el mismo acto sexual. De esta forma, evitamos saturar y fatigar ciertas partes del cuerpo que se asocian con los orgasmos, como por ejemplo el clítoris, el Punto G, y el interior de la vagina.

También resulta de provecho alternar la estimulación de estas zonas con distintas prácticas sexuales (penetrativas y no penetrativas), pues de esta forma el cuerpo se mantiene activo de forma integral y se evita el aburrimiento durante el acto sexual centrado en un movimiento rutinario, por la diversidad de sensaciones generadas con las manos, boca, genitales, juguetes sexuales, etc.

Existen también aliados sexuales que ofrecen sensaciones multiorgásmicas en forma de cremas, gel y hasta bebidas que aparentemente aumentan los niveles de excitación y placer durante el acto sexual. Estos se aplican directamente sobre la zona erógena para activarla aumentando la irrigación sanguínea.

Del mismo modo, mantener una participación activa durante el sexo es una práctica beneficiosa para ambos miembros de la pareja. En el caso de las mujeres, una vez que hayan practicado los ejercicios de Kegel de forma cotidiana, pueden incorporarlos durante la actividad penetrativa, masajeando el pene (contrayendo los músculos de su vagina) mientras el hombre se dedica a controlar el ritmo de la penetración. De esta forma, por un lado, se aumentan los niveles

de excitación, energía y actividad de todo el piso pélvico, lo que cual se asocia a sensaciones de orgasmos más intensos y profundos y, al mismo tiempo, se aumentan las sensaciones placenteras en el pene.



Recuerda...

- Es un mito que todas las relaciones sexuales deben terminar en orgasmo.
- Disfruta y concéntrate en cada fase del encuentro sexual. Obsesionarse con el resultado orgásmico puede sabotear las sensaciones y aumentar el nivel de frustración.
- Tan bueno y saludable resulta un orgasmo como varios.
- Para pretender alcanzar varios orgasmos en un mismo acto sexual, debes conocer al menos dos zonas susceptibles de placer y varias formas que resulten efectivas para estimularlas.
- Si en pareja no has conseguido los resultados deseados, prueba con sesiones de autoestimulación. En ellas, las sensaciones son completamente diferentes y para muchas mujeres tener el control de la situación es una vía para superar sus límites.
- Si descubres resultados diferentes con la masturbación, comunícale a tu pareja tus hallazgos para que luego puedan incorporarlos en el encuentro sexual compartido.
- Nunca compares tus resultados con los obtenidos por tus amigas. En primer lugar, no es del todo inoportuno dudar de la veracidad de algunas de las historias que escuchas... y más importante aún, cada cuerpo funciona de una manera particular, única e intransferible.

¿Existe el “superorgasmo”? ¿Cómo se debe sentir?

Recuerdo el día en que me hicieron esta pregunta y la cara de asombro, sorpresa y desilusión que puso la jovencita cuando le revelé que cualquiera que sea la sensación que ella vincule con un “superorgasmo”, siempre serán unos pocos segundos...

Uno de los mitos que mantenemos sobre el placer femenino es que, como estamos equipadas con un sistema potencialmente multiorgásmico, se pueden alcanzar varios orgasmos intensos, o, más complicado aún, perder la conciencia por un periodo de tiempo mayor al que resulta razonable, y hasta sano en términos de salud física y mental (recuerden que los franceses le llaman “pequeña muerte”, metafóricamente hablando).

En términos generales, si tu cuerpo te regala un “superorgasmo” podemos suponer que la antesala fue una “súper sesión sexual”, en la cual se activaron de manera significativa distintas partes del cuerpo, que fueron combinándose y potenciándose hasta alcanzar una extraordinaria cantidad de energía y tensión, que luego exige una sensación de relajación, gratificación y confort igualmente proporcional.

Lo importante es entender la sensación orgásmica como ese instante delicioso (aunque la percepción es completamente subjetiva, única, y personal) donde el cuerpo y mente se conectan para liberar, drenar, y relajar todas las tensiones acumuladas, producto de la estimulación erótica.



Recuerda...

- Puedes leer, aprender y entender cómo se describen desde el punto de vista fisiológico las fases de la respuesta sexual, pero lo más importante sería que valides todas estas fases y manifestaciones en tu cuerpo.
- Descubre cómo se comportan tu cuerpo y mente frente a un orgasmo.
- No te dejes llevar por los comentarios, impresiones y experiencias orgásmicas de otras personas. Cada cuerpo es un universo sexual distinto y particular.

- No desestimes cualquier sensación gratificante, así sea menor, más corta o más fugaz que tus expectativas.
 - Orgasmo es orgasmo, y siempre se agradece.
-

Explícanos acerca del Punto G femenino

Parece que, en virtud de los escasos recursos con los que contamos para alcanzar el placer femenino, las mujeres se mantienen en una permanente búsqueda de opciones, zonas, y trucos para maximizar sus sensaciones de placer durante el encuentro sexual. La más famosa de estas búsquedas es la exploración del Punto G.

Si bien es cierto que desde el punto de vista teórico algunas tendencias confirman su existencia y su efectividad para alcanzar el placer, existe otro grupo de científicos que la niega; pero la verdad es que cada mujer debe explorar su cuerpo para descubrir cómo se comporta esta zona erógena.

Antes de ofrecer técnicas y datos sobre el Punto G, quiero aclarar que muchas mujeres han buscado sin conseguir absolutamente nada; otras encontraron sin mayores sorpresas el deseado punto y existe otro grupo de mujeres que buscó, consiguió y disfrutó la estimulación de la zona. Ni mejores ni peores, los diferentes resultados responden a la individualidad sexual femenina.

Aquellas que desean ubicarlo, comiencen por tomar un espejo, abrir las piernas y empezar a descubrir los secretos que esconde su vulva: aspectos como el color, tamaño, olor y cualquier otro detalle particular que las sorprenda. Luego pueden comenzar a introducir los dedos índice y medio, un poco curvados en forma de gancho para comenzar a estimular y rozar la pared frontal de la vagina, a pocos centímetros de la entrada. Como no implica demasiada penetración, esta puede ser una práctica segura hasta para las mujeres que desean resguardar su virginidad.

Si nos imaginamos la zona, vamos a tener (y a ver) el clítoris afuera y arriba de la entrada de la vagina, y hacia adentro, justo en esa pared donde se concentra el vello púbico, podemos sentir las raíces profundas del clítoris colmado de terminaciones nerviosas. Una vez comiencen a rozar la zona con los dedos o con los juguetes especialmente diseñados para estimular el Punto G, comenzarán a irrigar de sangre esa región, lo que generará en muchas una sensación de cosquilleo, placer, y bienestar asociado al orgasmo.

Fíjense, que si bien el tocamiento de la zona es sencillo y solo basta con rozar el Punto G hasta que comience a abultarse (por la sangre que concentra) para generar sensaciones placenteras, lo que sí resulta un poco más complicado, pensando en la estimulación que ofrece el pene, es que ameritamos la forma de gancho en los dedos, o la punta doblada de los juguetes dedicados para lograr un roce más específico sobre el área. Entendiendo que la curva del pene no es tan pronunciada, la forma más cómoda para estimularlo en pareja es cuando el hombre penetra en vagina desde atrás, ya que con este movimiento, logra rozar justamente la pared anterior de la misma.



Recuerda...

- Si quieres explorar tu Punto G en solitario cuida el largo de tus uñas, y evita los anillos y pulseras.
 - Si buscas juguetes dedicados al Punto G puedes reconocerlos porque tienen una punta bien doblada. Los hay con o sin vibración.
 - Si deseas estimular el Punto G con tu pareja durante la penetración, él debe penetrarte desde atrás, cuidando la intensidad y profundidad, ya que para muchas resultan incómodos los movimientos de alto impacto.
-

¿Es normal que nunca consiga un orgasmo por las mañanas?

Como cualquier otra función del cuerpo humano, la sexualidad es susceptible al entorno, al nivel de salud física, a la disposición emocional y al bienestar general del ser humano. Definitivamente, cada persona tiene su propio estilo de funcionamiento. Hay quienes se definen como personas nocturnas, mientras otros, en cambio, se sienten más productivos por las tardes y así cada quien concibe que algunos momentos del día le resultan de mayor provecho que otros.

Ahora bien, como me han hecho esta pregunta en particular, creo que puede resultar una dificultad seria para muchas parejas, como por ejemplo aquellas donde el horario de uno de sus miembros es opuesto o antagónico al del otro. Al respecto, pareciera que los hombres (no todos) disfrutan un pico de excitación matutina, aunque tiene más que ver con erecciones involuntarias al momento de levantarse que con el hecho de un impulso sexual consciente que debe ser satisfecho al instante.

Pero si el hombre asume que cada vez que su pene se erecta de forma voluntaria o no debe invitar (o despertar) a su pareja para entrar en acción, quizás puede pasar que la disposición de ella no esté en sintonía justamente en esas horas en las que el sueño se hace mucho más profundo, (cosa que, ya se ha comprobado científicamente, sucede bien temprano en la mañana). Aunado a esto, está la actitud de algunas mujeres de “estar disponibles siempre”, sin importar las condiciones y su estado de ánimo, para satisfacer el deseo sexual de su pareja. Todo esto es contrario a la premisa máxima de la sexualidad que dice que las relaciones sexuales están hechas para el disfrute.

Si la falta de orgasmo se circunscribe al horario matutino y sí puedes alcanzarlos en otros momentos del día, no se trata de un problema físico sino más bien de elección del tiempo y lugar idóneos para llevar a cabo la acción erótica. Además, es importante considerar que siempre que se expongan a estos agentes “saboteadores sexuales”, el nivel de desempeño seguramente será impactado. También en la vida sexual, lo mejor es lo que sucede con la mayoría de los factores jugando a favor.



Recuerda...

- La mejor manera de obtener buenos resultados en la mayoría de los encuentros sexuales sería negociar las condiciones de estos, seleccionar el mejor día de la semana y el horario que mejor convenga a ambos para gozar de tiempo y disposición emocional y física para disfrutar la intimidad.
 - Crear una agenda erótica puede resultar beneficioso, porque además de especificar la frecuencia sexual ideal para cada uno, se pueden referir las distintas prácticas sexuales que se desean compartir, tratando de ampliar el repertorio erótico.
 - Aunque para muchas parejas es un tabú la práctica de la masturbación de alguno de sus miembros, la verdad es que la autoestimulación no tendría por qué competir con la relaciones sexuales compartidas, pues constituye una forma distinta sana, buena y segura de procurarnos placer. Y quizás en este caso específico resulta más cómodo que cada quien satisfaga su necesidad por separado, durmiendo el que aún se siente en brazos de Morfeo, y estimulándose el que se despertó con la libido alta.
-

Solo llego al orgasmo con sexo oral, ¿qué debo hacer o qué puedo decirle a mi pareja que haga para llegar con penetración?

Cuando las mujeres descubren una vía efectiva para alcanzar los orgasmos, lo primero que deberíamos considerar es que siempre resulta un hallazgo positivo, porque, en principio, tu

cuerpo está manifestando plena capacidad de disfrute sexual, y por otro lado ya conoces cual sería una de las tantas vías que toca seguir descubriendo para alcanzar tu satisfacción.

La mayoría ve el vaso medio vacío, sobre todo cuando la forma para alcanzar el orgasmo no es a través de penetración. Si a ver vamos, ¿valdría la pena preguntarse y angustiarse así las veces que sólo sentimos placer con la penetración vaginal? No. Pero como esta vía es “popularmente aceptada” y está centrada en la fantasía sexual masculina, no nos altera tanto que si nos referimos al sexo oral el como único camino hacia el orgasmo.

Ahora bien, el hecho de que esta vía resulte mejor puede obedecer a la estimulación específica que produce el sexo oral sobre el genital, o a las zonas que están siendo activadas. Si sucede (y generalmente es así) que es lo segundo, la solución sería ampliar esta forma de estimulación con otras partes de cuerpo, con accesorios y hasta con el mismo pene sobre estas zonas identificadas como más susceptibles al placer, antes, durante o después de la penetración en vagina.

Si se tratara del primer escenario, cuando la humedad y delicadeza de la lengua, además de la forma específica de movimientos delicados y dedicados que procura, sean los responsables del orgasmo, estos también se pueden replicar de miles de formas con otras partes del cuerpo. Por ejemplo, el glándulo es igual de suave y generalmente se encuentra tanto o más lubricado que la lengua y hasta existen juguetes que emulan la forma y virtudes de la lengua con y sin vibración.

Sin embargo, la clave para resolver este dilema una vez más se concentra en la comunicación.

Una conversación clara, positiva y concreta donde puedas explicarle a tu pareja que efectivamente te gusta y la pasas bien con todo lo que hace durante el encuentro sexual, pero, que has descubierto que hay algo en especial (el sexo oral) que resulta hasta ahora lo más efectivo o rápido para alcanzar tus orgasmos, pudiera ser el primer paso. Y a partir de allí, pueden avanzar al compromiso de continuar explorando otras zonas o formas de estimulación sexual, con la seguridad que te ofrece volver a tu “comodín” las veces que resulte necesario.



Recuerda...

- Siempre resulta mejor conocer y dominar una técnica para alcanzar el orgasmo, que no contar con ninguna.
 - En tu próximo encuentro sexual, trata de recrear con cualquier otra parte de su cuerpo la misma sensación que ofrece la boca y lengua sobre el genital.
 - Quizás no se trata de la técnica sino de la zona que están estimulando. Entonces, no te olvides de incluir estas áreas tan sensibles en cualquier otra forma de estimulación sexual.
 - Si resulta complicado para tu pareja abordar tantos puntos al mismo tiempo, no dudes en echarle una mano para complementar tu ejecución.
 - Diseñen un guión sexual que incluya esta práctica para satisfacer tu preferencia y otra que resulte igual de placentera para tu pareja.
-

Mi pareja tiene un miembro muy grande y nunca logro llegar al orgasmo con él. Siempre llego sola. ¿Qué puedo hacer?

Voy a ser empática en este punto. Resulta bien complejo experimentar dificultades sexuales por las características físicas (determinadas por la biología) del genital de la pareja. Pero para nada se trata de un problema sin remedio. Solo haría falta darle la vuelta al asunto y tomar el control de la situación.

La mayoría de las veces el pene y la vagina pueden acoplarse perfectamente. En primer lugar, la vagina es bastante flexible y puede dilatarse hasta el punto de servir de canal de salida en el parto y el roce del pene puede ajustarse variando la práctica sexual y el ángulo de penetración.

Con la idea clara de que tu cuerpo responde placenteramente y es capaz de alcanzar orgasmos, el siguiente paso sería descubrir y explorar cada acción del encuentro erótico que compartes en pareja, hasta lograr el ajuste perfecto. Los penes de gran tamaño exigen a ambos miembros de la pareja el tiempo suficiente para preparar los genitales, hasta alcanzar una buena erección en ellos y una adecuada dilatación en ellas.

Luego, se pueden probar varios ángulos de penetración que permitan restar centímetros del pene durante el recorrido, para que justamente se pueda acoplar la zona más cercana al glande en la entrada de la vagina. Se puede probar, por ejemplo, la posición de “la cuchara” que es cuando ambos están acostados de lado y él penetra desde atrás en vagina.

Muchas parejas logran superar las molestias del roce inicial incluyendo preservativos lubricados y/o lubricantes a base de agua para facilitar la penetración. Además, están los ejercicios del músculo pubocoxígeo por parte de la mujer, que cooperan en la relajación de los músculos, proyección del ángulo de penetración y dilatación de la vagina.



Recuerda...

- Si has tenido problemas con un pene que considerabas demasiado grande, vamos a darle una nueva oportunidad, tratando de no recordar y/o predisponer el cuerpo por el último encuentro sexual. Los penes de gran tamaño demandan muchísima paciencia, compromiso y empatía por parte de los caballeros. Paradójicamente, muchos hombres que tienen esta característica tienen la creencia de que el trabajo está “casi listo” con el solo hecho de mostrar su pene en todo su esplendor.
- Dedica tiempo y empeño durante los juegos previos y posterga la penetración hasta cuando sientas que tu vagina está suficientemente dilatada para recibir el pene.
- Varía el ángulo de penetración, siempre que resulte molesto.
- Controlen la profundidad de la penetración, concentrándose en la velocidad y ritmo.

Disfruto mucho del acto sexual, pero para llegar al orgasmo “necesito” una posición en particular, ¿cómo hago para no depender de ella?

El término “fijación de método” se emplea en la sexología para diagnosticar y tratar aquellas pautas sexuales rígidas y repetitivas que eligen algunas personas para alcanzar el orgasmo. Esto redundaría en malestar porque la expresión y disfrute sexual se ven limitados por parámetros exclusivos (movimientos, prácticas y posiciones sexuales), muy específicos. Sin embargo, se necesita la consulta con un médico sexólogo para establecer si se trata efectivamente de esta disfunción, o más bien se trata de un asunto de habituación y desinformación sexual.

Digamos que la mayoría de las personas se aproximan a las prácticas sexuales pretendiendo obtener buenos resultados de una manera casi instintiva, natural, inconsciente, y, en el peor de los casos, depositando la responsabilidad orgásmica en la pareja.

Cuando, debido al azar, descubren una vía exitosa para llegar al orgasmo, se aferran a ella y le atribuyen poderes casi mágicos, lo que establece un patrón dependiente con la supuesta fuente de placer.

Entonces, la vía para romper la asociación o fijación sería entender que eres tú quien tiene el control y es tu cuerpo quien está respondiendo placenteramente a esta forma especial de estimulación.

Resulta conveniente también percibir, durante el acto sexual, cuál es el mapa erógeno que se logra estimular con esa posición en particular, para que luego, cuando la rutina los aturda, tengan la posibilidad de variar la posición o práctica sexual incluyendo la estimulación específica de estos puntos de placer, que de otro modo podrían quedarse en la periferia de la acción.

Para lograr esto hace falta buena comunicación antes, durante y después del encuentro sexual entre la pareja. Cualquier hallazgo individual puede y debería ser compartido con el otro para maximizar la capacidad de disfrute sexual. Recuerda que nadie, por más amor que sienta por ti, puede leer tu mente o percibir a la perfección tus sensaciones.

De esta forma, podemos experimentar cualquier posición o práctica sexual que nos provoque, con la tranquilidad de que siempre se puede volver al esquema seguro, si es que lo nuevo no resultó tan grato como se esperaba. Y también podemos variar el guión sexual con otras posiciones y movidas eróticas, que incluyan en el recorrido la posición preferida para llegar al orgasmo. Al final, de lo que se trata es de disfrutar todo el camino.



Recuerda...

- Cuando eliminas de tu mente el objetivo del orgasmo y te entregas a la experiencia de gozar el momento, aumentas la disposición a inventar y cambiar la forma de disfrutar sexualmente.
 - Pueden establecer un calendario de practicas sexuales (sólo como un juego y guía, no como algo rígido). La idea sería que cada uno complete este calendario con las diferentes prácticas y fantasías sexuales que quisieran poner a prueba. De esta forma enriquecen la experiencia sin perder de vista su comodín sexual.
 - Si tu cuerpo responde de manera placentera con alguna práctica sexual, alégrate. Esto es siempre un buen indicador de salud sexual.
 - Si, efectivamente, luego de las pruebas, la dependencia se mantiene intacta, no dudes en consultar un médico sexólogo que pueda ayudarte a entender la base del problema y te sugiera el tratamiento adecuado.
-

¿Es cierto que si estás con alguien que tenga el pene muy grande o grueso, luego uno pequeño no te da mucho placer?

Siempre que se han investigado las variables de las cuales depende el placer sexual femenino, destacan más las de carácter emocional que las físicas o sexualmente explícitas. Aparentemente, una mujer describe como la mejor o más placentera relación íntima aquella donde se sintió satisfecha en términos afectivos. En cambio, y contrario a lo que muchos piensan, las dimensiones del pene nunca han sido tan trascendentales.

Pero sucede que desde el punto de vista subjetivo la mujer puede estar predispuesta a la estimulación que ofrece un pene de grandes dimensiones y esto puede hacer que le cueste, en principio, adaptarse al roce que recibe de uno con menor tamaño y/o grosor. Ahora bien, debo aclarar que la vagina está en plena capacidad de acoplarse y sentir placer con cualquier forma y tamaño de pene, dedos, y/o juguetes sexuales.

De hecho, algunas mujeres se sienten más relajadas y dispuestas para las prácticas penetrativas con los penes de tamaño promedio o pequeños, ya que muchas reportan dificultades y molestias con el roce de los penes grandes o muy gruesos, puesto que estos exigen mayor dilatación y lubricación vaginal, lo que supone mucho más tiempo y empeño en los juegos

previos y autocontrol del músculo pubocoxígeo.

Finalmente, recuerden que la zona más sensible en el genital femenino es justamente la entrada o tercio anterior y muchas otras partes externas; así que cualquiera sea el tamaño y forma del pene, la mayoría estará en plena capacidad de estimular el área placenteramente.



Recuerda...

- Existen posiciones sexuales que favorecen el acoplamiento genital, independientemente del tamaño del pene o la calidad de erección que demuestre.
 - La industria de los juguetes eróticos ha creado una cantidad enorme de accesorios para variar la forma, tamaño y grosor del pene, sin necesidad de intervenciones quirúrgicas.
 - Si deseas variar el ángulo de penetración para aumentar el roce de los genitales, también pueden probar reposar el cuerpo en otros muebles o espacios de la casa distintos a la cama.
-

La mayoría de las mujeres, según me han dicho mis amigas, pocas veces o casi nunca han llegado al orgasmo. ¿Cómo se le puede decir sutilmente a la pareja, sin ofenderlo?.

¿Por qué se tendría que ofender él, si la que está experimentando una precaria y lastimosa vida sexual es ella? ¿Será acaso porque mantenemos la idea de que el placer de la pareja depende del hombre?

Si esto es así falta mucha educación sexual, además de comunicación entre los miembros de la pareja, para resolver este problema.

La responsabilidad orgásmica es asunto de cada miembro de la pareja. Idealmente, cada uno debería estar consciente y comprometido en obtener su placer y disfrutar con el otro el momento. Si la base del encuentro erótico, entendido como un esfuerzo recíproco y compartido, es dar y recibir placer, la fórmula es imposible de lograr si uno de los dos se dedica sólo a dar placer mientras el otro solo recibe. Me atrevería a pensar que bajo este esquema ninguno de los dos disfruta.

También es un mito que los orgasmos suceden en todos los encuentros eróticos. Ojalá que así fuera o que sucediera al menos la mayoría de las veces; pero la realidad es que, independientemente del empeño que se le ponga en el asunto, hay días de días. Pero esto no quiere decir que genuinamente ambas personas no puedan disfrutar de las sensaciones y el intercambio erótico y afectivo que se logra en el acto sexual, más allá del orgasmo.

Bien vale la pena considerar el hecho de comunicar la falta de placer, siempre y cuando resulte necesario. Esto, claro está, una vez que se haya reflexionado en individual sobre qué cosas se podrían mejorar en un próximo encuentro sexual y se pueda conversar sobre soluciones, técnicas y herramientas a incluir para variar los resultados.

El dónde y cómo manifestar estos temas también vale la pena revisarlo, para evitar que se torne más incómoda la situación. Sin embargo, si la intención de comunicación es buena, abierta al diálogo y está orientada a la resolución del problema, no tendría por qué terminar hiriendo susceptibilidades o desviando el foco de atención de la conversación o generando una discusión.

Recuerda...



No hay nada peor ni más antierótico que el “cuestionario post-coital”. Sin embargo, entiendo que para muchos la idea es mejorar su desempeño sexual y procurar mayores niveles de bienestar a la pareja. En estos casos, siempre es mejor ser honestas con el feedback, cuidando la forma del discurso.

- Nunca finjas un orgasmo, ni cultives falsas expectativas.
 - Quizás sea adecuado abandonar la escena erótica para conversar sobre los errores.
 - Si necesitas tiempo y espacio para aliviar la frustración y enojo, tómate tu tiempo, organiza tus ideas y luego conversa.
 - Siempre que tengas claro el contenido de tu discurso serás mejor vocera de tus ideas.
 - Nombra las zonas del cuerpo que te gustaría que tu pareja estimule. Si puedes especificar la forma, será mucho más erótico y beneficioso.
 - Si tienes alguna idea del error cometido, coméntalo específicamente. Nunca presumas que el otro se dio cuenta. Y siempre inicia la conversación con algo bueno que haya hecho. Por ejemplo: “me encanta esto que haces, pero esta otra parte podemos dejar de hacerla”; “preferiría que repitieras este movimiento y dejemos de hacer este otro”, y así.
-

4 CON “V” DE VAGINA



COITO VAGINAL

La actividad penetrativa en la vagina es la práctica sexual más frecuente entre las parejas heterosexuales, aceptada ampliamente por la mayoría de las culturas y religiones debido a que, si la pareja decide prescindir de los métodos anticonceptivos, existe la posibilidad reproductiva desde la primera vez que se practica.

Popularmente, se asocia como la vía “por excelencia” para alcanzar el orgasmo tanto para los hombres como para las mujeres. Sin embargo, bien vale la pena expandir el guión sexual en los casos en los que no se obtenga este resultado, o cuidar y probar varios ángulos de penetración, vaivén y cualquier otro detalle extra que se necesite para disfrutar aún más esta práctica sexual.

¿Cómo hago para que no me duela cada vez que me penetra?

Las relaciones sexuales están hechas para el disfrute, por eso nunca deberíamos naturalizar o habituarnos a molestias o incomodidades asociadas a los encuentros íntimos.

En primer lugar, siempre que se considere que ese dolor ha estado presente desde la primera relación sexual, independientemente de la pareja e inclusive probando diferentes posiciones sexuales, debe realizarse un chequeo médico ginecológico que nos ayude a descartar o corroborar condiciones físicas que pudieran estar generando el malestar. Existen varios diagnósticos clínicos que pudieran explicar el dolor justamente durante la penetración, así que lo mejor es salir de dudas.

Una vez se descarten las variables físicas, debemos considerar los aspectos operativos de los encuentros sexuales. ¿Qué hacen? y ¿cómo lo hacen? Indagar sobre estos puntos es necesario para ayudar a especificar si algo de esto es lo que sabotea el placer y/o genera el malestar.

Una de las historias más frecuentes es que la mayoría de las parejas no respetan los tiempos y fases de la repuesta sexual para comenzar la actividad penetrativa y entonces pudieran estar forzando el acoplamiento de los genitales, sin el debido nivel de excitación, lubricación y dilatación vaginal. Además, recordemos que muchas mujeres naturalizan el malestar y se habitúan a estas sensaciones molestas al principio, con lo que terminan concibiendo como lógica su experiencia sexual dolorosa y/o carente de orgasmos.

También las posiciones sexuales deben revisarse, porque no todas resultan cómodas para lograr acoplar los genitales y mantener el ritmo del vaivén deseado. Esto, además, debe revisarse considerando las dimensiones corporales de ambos miembros de la pareja, tales como estatura, peso, tamaño del pene, control voluntario de los músculos de la vagina, etc.

Asimismo, las mujeres deberían hacer consiente la importancia de fortalecer los músculos de su vagina a través de los famosos ejercicios de Kegel, para lograr controlar a capricho la dilatación y contracción del canal vaginal. Estos ejercicios siempre se han asociado a mujeres que están en la fase de post-parto, pero la verdad es que cada día se valora mucho más el beneficio, para mujeres de cualquier edad, de dedicar unos cuantos minutos diarios a la repetición de estos movimientos, incluso antes de iniciar la actividad sexual.

No solo se pretende ofrecer sensaciones más placenteras al hombre durante la penetración con el masaje que se procura sobre el cuerpo del pene, mientras la mujer aprieta y relaja los

músculos de su vagina, sino que también se espera que exista la activación del piso pélvico de la mujer, aumentando el torrente sanguíneo de la zona y la debida tensión sexual. Esto ayuda a sentir orgasmos que dependen de la acción de todo este conjunto de órganos y no solamente de la repetida y abrumadora estimulación de clítoris o roce de la vagina.



Recuerda...

- No es normal sentir dolor y molestias durante la penetración. Si esto ha sido así la mayoría de las veces, consulta con un médico ginecólogo y hasta con un medico sexólogo para saber si no hay una razón física que lo provoque.
- Siempre es mejor detener la práctica sexual en cuanto comienza el malestar y comenzar de nuevo cuando haya comodidad. Se debe parar y recomenzar tantas veces como sean necesarias para garantizar el confort de ambos.
- Comunica a tu pareja inmediatamente cuando algo te moleste, para cambiar lo que sea necesario. Él no tiene que ser adivino y sus sensaciones pueden ser bien distintas a las tuyas.
- Si él está listo para penetrar, pero tú no te sientes lista para recibirlo, ofrece otras prácticas sexuales mientras sientes que estás preparada para ese tipo de acción.
- Los juegos previos son necesarios para preparar los cuerpos para la penetración. No se trata de “dejar pasar el tiempo”, sino de concentrarnos en hacer aquello que resulte efectivo para lograr el debido nivel de excitación para ambos.
- Prueba en solitario si tu vagina responde con dolor a la estimulación con dedos o mini vibradores o dildos. Si se repiten las sensaciones molestas en estas condiciones, sería necesario consultar con médico sexólogo, que pueda chequear tu genital.

¿Qué otras posiciones, variantes al misionero, son placenteras?

“Porque esa no lo es” – imagino que sería la línea de pensamiento al final de la frase. Sin embargo, aún hoy en día sigue siendo la más popular y frecuente de todas las posiciones sexuales.

¿Por qué? La respuesta puede ser multifactorial. Una de las hipótesis más importantes, desde mi perspectiva, es que quizás es tan frecuente porque para la persona que la domina (el hombre), resulta placentera.

Existen miles de listas de posiciones con gráficos y hasta videos que explican cómo acoplar los cuerpos para garantizar el disfrute sexual desde cualquier ángulo de penetración. Ahora bien, les recuerdo revisar todo aquello que llame su atención, pero filtrando todos los datos ofrecidos, con el peso, talla, y tamaño de los miembros de la pareja.

Cada pareja necesita un ajuste único para lograr acoplar los genitales exitosamente. Si a eso le sumamos la intención de mantener el vaivén, ritmo y velocidad durante la sesión, la cosa se va complicando. Más que posiciones los invito a pensar en las prácticas sexuales que desean compartir, porque no todo en el sexo debe ser penetrativo.

Luego, y si el deseo es concentrarse en prácticas penetrativas, los invito a imaginar cómo podrían lograr el objetivo considerando todos los muebles, superficies y espacios que tengan disponibles en su casa, o cualquiera sea el espacio donde comparten su intimidad. Este ejercicio arroja resultados mucho más ricos y divertidos que el simple hecho de repetir frente a un libro la posición que al dibujo, modelos, o acróbatas allí retratados les queda bonita.

Ya verán cómo el simple hecho de intentar acoplar sus genitales amoldándose a cualquier otro mueble distinto a la cama, supone un reto a la creatividad e ingenio de ambos. Esto además permite a las parejas “patentar” posiciones que no se hayan visto en ningún libro erótico. Porque

depende justamente del acoplamiento de sus cuerpos, que son distintos a los del resto de las personas.

La estatura de ambos miembros de la pareja, el peso de cada uno, las características físicas de los genitales de cada quien y hasta la meta del encuentro sexual (si es reproductiva, o recreativa) va a demandar ajustes distintos al tradicional misionero. La idea es ir rotando y acomodando el cuerpo hasta que cada uno se sienta cómodo y seguro para mantener el ritmo, profundidad y velocidad durante la penetración.



Recuerda...

- Varíen la superficie sobre la cual reposan los cuerpos durante el acto sexual. De esta forma, se verán obligados a cambiar “naturalmente” la posición tradicional.
 - Además de libros sobre posiciones sexuales, también existen juguetes como columpios, sillas y balones que se pueden adquirir con instructivo para replicar los miles de posiciones que ofrecen.
 - Piensa primero en la zona del cuerpo que deseas estimular y luego, concentrada en esa meta, ubica la posición que mejor roce ofrezca.
 - Consoliden al menos tres posiciones verdaderamente efectivas para ambos. Con esto es suficiente para garantizar una sesión variada de ejercicio erótico.
 - Varíen las posiciones durante el mismo encuentro sexual para evitar el sobre-funcionamiento y fatiga de ciertos músculos.
 - Si poseen al menos tres posiciones sexuales preferidas, modifiquen la secuencia entre ellas en los próximos encuentros sexuales.
 - Atrévase a probar nuevas posiciones para variar el guión sexual. Y si no resultan exitosas, siempre pueden volver a las conocidas.
-

Me dan ganas muy fuertes de hacer pipí con ciertas posiciones. ¿Qué puedo hacer?

La mayoría de las mujeres que se alteran por las ganas inminentes de orinar durante el acto sexual, generalmente mantienen dificultades para alcanzar orgasmos, ya que las invade una preocupación excesiva por la posibilidad del accidente y corren al baño interrumpiendo abruptamente las fases de la respuesta sexual que las llevan a picos de placer. Así que la próxima vez NO te pares...

Ciertas posiciones sexuales generan mayor incomodidad debido al ángulo de penetración y el impacto que se ejerce sobre el genital y todos los órganos cercanos, como por ejemplo la vejiga y uretra entre otros. En estos casos, sería mejor que la pareja moderara el ritmo de la penetración y disminuyera el impacto o lo furtivo del movimiento.

También, las mujeres pueden tomar como medida orinar antes y después del acto sexual. De esta forma se tiene la seguridad que, si “algo” llegara a ocurrir, no resultará tan catastrófico como temen. Tener este hábito después de los encuentros garantiza, además, la limpieza del sistema genital y disminuye la incidencia de infecciones vaginales.

Otra alternativa desde el punto de vista operativo, es proteger la cama con una toalla o sábana que absorba los fluidos, o cambiar la superficie donde comparten sexualmente; por ejemplo: tirarse en el piso, ir al baño, hacerlo mientras se duchan y un largo etcétera.

Si este tipo de accidentes ocurre de manera recurrente y persistente, lo mejor sería visitar un especialista que pueda completar una valoración médica adecuada y dé su opinión acerca de las

condiciones de salud de los genitales.

Las prácticas sexuales no penetrativas también pudieran resultar una herramienta valiosa para continuar la estimulación sin interrumpir el nivel de energía alcanzado. Para ello la mujer debe comunicar a la pareja si amerita un cambio e inmediatamente ofrecer alternativas o dejarse llevar por el guión sexual que ofrezca el otro. La interrupción momentánea no tendría que afectar el nivel de desempeño sexual de ninguno de los dos y en términos teóricos se estaría fomentando un mejor estado anímico, que para las mujeres es de vital importancia para llegar al orgasmo.

Evitar el consumo abundante de líquidos, especialmente bebidas frías, antes del ejercicio de la penetración, también es efectivo para muchas mujeres.

Y en aquellos casos en los que sucede que se escapa algo de orina durante el acto sexual, no te avergüences. Más bien, considera que tuvo que ver con una pérdida momentánea de consciencia propia de la sensación de “pequeña muerte” que generan los orgasmos.



Recuerda...

- Nunca te pares corriendo al baño. Quizás esto te ayude a satisfacer las ganas inminentes de orinar, pero resultará imposible retomar el nivel de energía sexual luego de semejante interrupción.
 - Varía el ángulo de penetración para disminuir el impacto justo sobre la zona de la vejiga o la uretra.
 - Déjate llevar al menos una vez, sobre todo si eres de las mujeres que nunca ha sentido un orgasmo. Muchas veces se confunden estas sensaciones y, si no pruebas, nunca saldrás de la duda.
-

5 LOS SECRETOS QUE GUARDA TU BOCA



EL SEXO ORAL

Es una práctica sexual que involucra la estimulación del genital con toda la boca, incluidos labios, lengua y hasta los dientes.

Se trata de una forma de estimulación sexual bastante frecuente entre la población joven y también entre aquellas personas que deciden postergar el inicio de la actividad sexual penetrativa.

Para las mujeres puede resultar una estrategia bastante rápida y efectiva para alcanzar orgasmos, debido a la delicada y dedicada estimulación que ofrece la lengua sobre el genital. Además, les permite entregarse a la experiencia sexual sin el temor de quedar embarazadas.

Cuando la estimulación con la boca se realiza sobre el genital masculino se llama felación y en el caso de ofrecer estimulación sobre el genital femenino el nombre adecuado es cunnilingus.

Hay que recordar que si la pareja decide practicar el sexo oral sin el uso de métodos de protección de barrera, existe riesgo de transmisión de infecciones.

Como último dato: la famosa posición sexual del “69” es la estimulación simultánea de los genitales de ambos miembros de la pareja utilizando solo la boca.

¿Cómo hacer el mejor sexo oral?

Esta es una de las prácticas sexuales más famosas y probadas por la mayoría de las parejas. Y aunque es bastante efectiva para alcanzar el placer, no siempre resulta la más cómoda, debido a múltiples mitos relacionados con ella.

En principio, luego de la proyección de la famosa película *Deep Throat* (Garganta profunda, en español), estrenada en la década de los 70, pareciera que la única estimulación posible durante el sexo oral consiste en introducir el pene en la boca a niveles profundos, hasta rozar la garganta. Aquí cabe decir, sobre las películas sexualmente explícitas, que son bastante entretenidas, pero difíciles de replicar, por decir lo menos, cuando no se trata de una verdadera tortura hacer las cosas tal y como las vemos en ellas.

Antes de pensar que esto es lo único que debes hacer para complacer a tu pareja, verifica con un examen físico (individual o con un especialista) qué tan sensible es tu reflejo en garganta (el mismo que te pone a hacer arcadas cuando la estimulas directamente), antes de ofrecer una sesión de estimulación oro-genital.

Hay que considerar además que, desde el punto de vista anatómico, las zonas más sensibles del pene son el glande y el frenillo, que están justamente en la punta y para estimularlos no se debe introducir el miembro completamente en boca. De hecho, cuando se intenta introducirlo profundamente se pierde capacidad de movimiento, lo que disminuye la intensidad de las caricias.

En el caso de los penes de gran tamaño, se deben considerar además otros detalles para garantizar el disfrute de la práctica para quien ofrece y quien recibe la estimulación. Primero, se pueden dedicar la boca, labios, dientes y lengua a la zona más sensible (justamente, en la punta) y luego, para extender las sensaciones a lo largo del cuerpo del pene, puedes estimularlo simultáneamente con las manos en el resto de zonas.

De nuevo, va a depender de los protagonistas de la sesión la intensidad, movimiento, y presión que resulta más adecuado ofrecer para garantizar el placer.

Aunque el riesgo de transmisión de infecciones por esta vía es menor, igual existe. Por ello y también como una ayuda para las mujeres que sufren practicar el sexo oral debido a los olores, sabores y la posibilidad de contacto directo con el semen, están a la disposición los condones de sabores, los lubricantes saborizados (algunos de los cuales tienen además la ventaja de aumentar las sensaciones) y hasta se puede incluir algún juguete sexual como los vibradores de lengua (que las ayudan a no terminar agotadas y con dolores en las mejillas).

A los detractores del uso del preservativo en el sexo oral, los invito a probar con una sesión en la cual la mujer se sienta segura porque ha logrado controlar estas variables (olores y sabores) que para ella constituyen potentes saboteadores sexuales. Una vez que ella se sienta cómoda con lo que hace, muy seguramente mejorará la forma de aproximarse al pene, lo que redundará en un aumento de sensaciones para el hombre.



Recuerda...

- Los condones para el sexo oral deben ser los saborizados (especialmente formulados para esta práctica). Los regulares lubricados irritan la garganta por el espermaticida que contienen (de nombre Nonoxinol-9).
- Si eres de las mujeres que odia que las dirijan halándolas por el cabello, sugiérele a tu pareja que se tumbe en la cama o te deje controlar el movimiento. Él debe sentir placer, pero tú debes estar cómoda para ofrecérselo.
- Existe un spray en las sex shops que permite impregnar la boca con tu sabor preferido para disimular los olores y sabores del genital y además contiene anestesia, útil si deseas probar la penetración profunda en garganta.
- Prueba practicar el sexo oral en diferentes superficies y muebles, donde pueda reposar tu pareja para recibir la estimulación. Existe una recopilación muy interesante de posiciones sexuales en el libro *Chinchorrosutra* (Editorial CEC, SA, 2012), que pudieran ser más cómodas para el sexo oral, si se atreven a cambiar la cama por un chinchorro. Así tú lo meces para que él reciba la estimulación oral, evitando que empuje tu cabeza contra su pelvis.
- Si él se queja porque el condón le resta sensibilidad, erotiza la inclusión del preservativo tratando de colocarlo con la boca, poniendo sobre el miembro unas gotas de lubricante caliente antes de colocarlo y jugando con las temperaturas, alternando las sensaciones con el calor del aliento y sorbos de alguna bebida fría.
- Con el sexo oral sigue existiendo el riesgo de transmisión de infecciones sexuales. No existe riesgo alguno de embarazo si el hombre eyacula en boca.

¿Qué tal la saliva como lubricante?

Inefectivo, desagradable y anti erótico... La saliva no se genera en las cantidades necesarias como para humectar zonas tan extensas como el interior de la vagina. Asimismo, se seca muy rápido, así que su efecto humectante dura poco y, generalmente, deja la piel más seca y tirante que como estaba antes de emplearla.

Además, agrega un olor distinto –para muchos desagradable– en los genitales, ya que altera el PH de los fluidos que se segregan en el pene o vagina. Y si hablamos de la forma de aplicación resulta cuando menos ofensiva, si entendemos que alguno de los dos debe escupir sobre el genital del otro ¡Fatal!

Hablar del uso de la saliva como lubricante, pareciera ser tema de adolescentes. Sin embargo, todavía muchas parejas adultas y hasta formalmente establecidas lo utilizan mucho más de lo que suponemos. Cuando se emplean estas ideas “caseras” para la solución de los problemas sexuales, es porque generalmente la pareja se avergüenza de comprar artículos para la salud sexual,

independientemente de que en la actualidad se encuentran disponibles en los pasillos de las farmacias y ni siquiera hay que solicitarlos en voz alta en el mostrador.

Pero la comparación de costo-beneficio nos dice que bien vale la pena tolerar un rato “incómodo” frente a los extraños –que según el “avergonzado” están viendo y criticando su compra– que seguir usando la saliva como lubricante sexual.

Las parejas que mantienen un coito doloroso producto de una escasa lubricación femenina, deben incorporar lubricantes a base de agua y especialmente diseñados para entrar en contacto con el genital. Un roce forzado puede generar micro lesiones que sirven de ventana para la entrada de virus, gérmenes y bacterias. Y, si pensamos en aquellas que intentan resolver el asunto con saliva, el problema se agrava pues solo estarían migrando las posibilidades de infección que se ubican en la boca al interior de vagina.

A la hora de estimular el clítoris, la saliva tampoco resulta adecuada porque más allá de agotarse casi inmediatamente luego de su aplicación, no contiene propiedades que favorezcan la delicada zona. Los lubricantes dedicados al clítoris proveen temperaturas más altas y aumentan las sensaciones de la zona haciéndola más susceptible al placer.

Y ni hablar del sexo anal. Nunca sería recomendable utilizar la saliva para lograr penetraciones en el esfínter anal, porque en el caso de esta zona los lubricantes deben ser más espesos que los vaginales (recuerden que el ano no lubrica por sí solo) y además contienen un componente de anestesia y tienen un olor y sabor agradable.

Afortunadamente, cada necesidad tiene hoy en día productos especialmente diseñados para ella. No es justo que por tabúes, simple vergüenza o desconocimiento se pierdan los beneficios que se pueden aprovechar e incorporar en nuestra vida sexual.



Recuerda...

- La saliva no posee las propiedades mínimas requeridas para facilitar la estimulación de las zonas erógenas ni la penetración.
- Escupir sobre el genital de tu pareja es grosero, ordinario y saboteador del placer para muchas personas.
- Si migras la saliva hacia otras zonas del cuerpo, estás trasladando los virus y bacterias propios de la boca hacia otras latitudes.
- Los lubricantes íntimos, además de estar probados y certificados para entrar en contacto con los genitales, agregan sabor, olor, temperatura y hasta color al encuentro sexual.

¿Cómo hago para que me guste el semen en la boca?

La pregunta sería más bien ¿por qué debería gustarte?... Esto es lo primero que debemos responder en privado, con la verdad, y luego, dependiendo de las conclusiones, comenzamos a pensar en las consecuencias.

Aparentemente, para muchos hombres es un estímulo placentero observar como la pareja estimula el pene con la boca y posteriormente deposita el semen dentro de la misma. Sin embargo, no a todos los hombres les gusta y aun cuando les guste, no necesariamente todas sus parejas deben cumplir esta fantasía al pie de la letra.

Hay personas a las que el sabor y olor de los fluidos corporales les resulta incómodo, desagradable y hasta asqueroso. También existen aquellas a quienes no les sabe a nada particular y otras que francamente disfrutan entrar en contacto con todos los sentidos con estos fluidos.

Entonces, antes de obligarnos a pensar cómo hacemos para que nos guste, debemos

establecer nuestro nivel de tolerancia con los fluidos corporales. En el caso del contacto oro-genital (boca-genitales), podemos simular que los fluidos entran en contacto con la boca, aunque no sea del todo cierto.

En primer lugar, podemos usar un preservativo saborizado sobre el pene (porque los regulares contienen Nonoxinol-9 y esto irrita la garganta) y, con la seguridad que le ofrece a la persona que estimula con la boca la protección de la barrera, muy seguramente demostrará un mejor nivel de estimulación que si lo hiciera temerosa de recibir los fluidos directamente.

Si quieres probar con esta idea y tu pareja es de los que se niega a usar el preservativo “porque no se siente igual”, puedes cambiar sus expectativas agregando unas gotas de lubricante con temperatura sobre el pene antes de colocar el condón, para aumentar las sensaciones sobre el cuerpo del mismo.

En segundo lugar, podemos colocar antes de la estimulación oral lubricante saborizado sobre el genital, para enmascarar los olores y sabores propios de la zona. Esto no es ninguna falta de respeto para con la persona amada, sino más bien la alternativa ideal para que ambos queden satisfechos.

En tercer lugar, y muy importante, siempre se debe comenzar la estimulación oral luego de una ducha que permita refrescar el cuerpo, eliminar el sudor y los malos olores.

A lo largo de las sesiones de *Sexo con cinco* hemos tenido contacto con mujeres que se empeñan en mantener rituales un tanto incómodos, (pero efectivos para ellas) los cuales consisten en depositar en boca los fluidos, y correr literalmente al baño para evitar tragarlos... La verdad es que cada quien decide la opción con la que mejor se sienta. Sin embargo, la idea sería ubicar siempre aquella que brinde satisfacción a ambos.



Recuerda...

- El sexo oral no tiene que terminar con el depósito en boca de los fluidos corporales. Hay millones de ideas que permiten simular este final, y/o evitarlo.
 - Existen investigaciones científicas que apoyan la idea que una dieta rica en frutas (específicamente la piña) modifican el sabor y olor del semen. Sin embargo, este cambio es muy sutil y la dieta debe ser mantenida por largos periodos.
 - Además del olor y sabor del semen, existe un riesgo casi imperceptible durante el sexo oral y es la posibilidad de transmisión de infecciones. Por esta razón nunca está de más apoyarse en el uso del preservativo y así evitar el contacto de semen infectado con la boca y la garganta.
 - Puedes aprender a colocar el preservativo con la boca, deslizándolo hasta donde te sientas cómoda con los labios (eso sí, ten cuidado de no romperlo con los dientes) y completando la colocación hasta la base del pene con las manos. De esta forma, erotizas el uso del preservativo y lo incluyes en el juego, maximizando sus beneficios.
-

¿Las mujeres disfrutan que se les eyacule en la boca?

Justamente, la eyaculación en boca es uno de los momentos más temidos por la mayoría de las mujeres durante la felación. No solo por el hecho de tener que saborear y tragar el fluido (cuya sola presencia ya es para muchas suficientemente aversiva), sino porque para otras simboliza una escena de extrema sumisión y no se sienten cómodas participando en ella.

Claro está, el mundo de las fantasías sexuales es tan amplio que lo ideal sería consultar con cada mujer sus expectativas sobre este instante erótico, porque en la variedad está el gusto y cada una puede ofrecer una perspectiva bien distinta e imposible de generalizar.

En cuanto a consejos para lograrlo lo importante sería especificar qué tan esporádica o rutinaria sería esta práctica, pues siempre debe ser consensuada y voluntaria para ambas partes y hay que tener claro que, si en efecto puede aumentar el placer de la pareja, esto solo sucede desde el punto de vista subjetivo, porque efectivamente, en otros escenarios eróticos pareciera no importarles tanto a los caballeros dónde depositan el semen para sentirse plenamente satisfechos.



Recuerda...

- Las fantasías sexuales deben negociarse con la pareja siempre que se quieran llevar a la realidad. Ambos deben estar dispuestos y al menos emocionados con cualquier idea o movida erótica que se desee incorporar.
 - En cuanto la relación comience a tocar temas sensibles, siempre deben conversarse. Nunca los pasen por alto, ni mucho menos mientan acerca de su punto de vista.
 - Tengan en cuenta que si este “final feliz” resulta verdaderamente aver-sivo para algún miembro de la pareja, no servirá de compañero de juego y terminará siendo una situación bastante incómoda para los dos.
 - Si la negociación de los límites de esta práctica resulta imposible, vale la pena reflexionar acerca de la calidad del vínculo sexual y afectivo.
 - A la hora de reflexionar, olvídate de los mitos asociados al tema tales como: “si no lo complazco, me abandona”; “si lo amo, debo complacerlo” y un largo etcétera. La verdad, ser complacientes no garantiza la eternidad del vínculo y la devoción sexual no siempre resulta recíproca.
-

6 OTRO CAMINO AL EXTASIS



SEXO ANAL

Se trata de cualquier forma de estimulación sexual concentrada en el esfínter anal y no se limita exclusivamente a la penetración. También puede tratarse de roce con dedos, con la boca y la utilización de dilatadores anales, entre otros aliados sexuales.

Culturalmente, se cree que solo los hombres disfrutan esta forma de estimulación por el roce que recibe el pene debido a la estrechez del esfínter. Sin embargo, un porcentaje considerable de mujeres ha reportado sensaciones orgásmicas vía sexo anal, incluso más intensas y profundas que las obtenidas por estimulación de clítoris o penetraciones en vagina.

Quisiera llamar la atención sobre un asunto: la alta incidencia de problemas gastrointestinales en la mujer, tales como estreñimiento y hasta la aparición de hemorroides, podrían representar antecedentes personales que dificulten y saboteen la experiencia erótica del sexo anal. Dicho de una forma más concreta: si vives peleada con tu ano, resulta más difícil erotizar la zona...

¿Cómo hago para que no duela?

¡Cuidado con las profecías auto-cumplidas! En el caso de las prácticas sexuales anales las famosas “experiencias traumáticas” parecen venir de la mano de una predisposición al dolor e incomodidades asociadas a la práctica, además de un inadecuado manejo por parte de los amantes.

Esto no solo ocurre con el sexo anal. Del mismo modo, creemos y esperamos que se cumpla la amenaza de dolor, sangre y maltrato en la primera penetración vaginal y la verdad es que ninguna de estas prácticas sexuales debería generar tal grado de afectación.

Para disminuir las sensaciones incómodas asociadas a la práctica de sexo anal, se sugiere el uso de lubricantes dedicados al esfínter anal, prácticas previas de estimulación con dedos y dilatadores anales, así como también probar con posiciones sexuales distintas hasta alcanzar la comodidad y seguridad necesaria para disfrutar la práctica, o por lo menos dejar de “padecerla”.

La idea del sexo anal, debería ser la estimulación placentera del esfínter y el bienestar compartido en pareja. De ninguna manera, ni esta ni cualquier otra forma de estimulación sexual se debe concebir o vivir como una especie de “sacrificio” en la pareja. Y si hasta la fecha esta ha sido la experiencia acumulada al respecto, vale la pena hacer un alto y reorganizar la práctica.

El dolor, como cualquier otra sensación, resulta de la combinación de aspectos emocionales y sensaciones físicas. Por ello, más allá de ubicar aliados anestésicos, la primera revisión que debemos hacer es psicológica, acerca de la disposición real que existe para llevar a cabo la práctica.

Luego de hacer una revisión individual acerca de la curiosidad y deseo de probar con el sexo anal, se debe convenir con la pareja de qué forma se va a continuar la aproximación. Y en este punto es necesario que ambos sepan que debe ser progresiva y distinta al abordaje que se hace por la vía vaginal.

Para algunas mujeres resulta útil en principio resolver asuntos médicos gastrointestinales antes de comenzar a erotizar la zona. Hablo de aquellas que sufren de estreñimiento, hemorroides, etc. Lo ideal sería comenzar, una vez se haya establecido una fase asintomática de

alguna de estas dolencias, a estimular el ano. Así solo queda la tarea de concentrar la atención en las variables asociadas al sexo anal.

El hombre debe hacer muchas más cosas que simplemente intentar penetrar a la mujer. De hecho, ambos deben estar en sintonía acerca de las sensaciones percibidas, porque tanto el ano como el pene pueden resultar lastimados producto del roce forzado.



Recuerda...

- Todo se vale a la hora de lograr una sensación de confort y seguridad durante el sexo anal. Desde el uso de lubricantes anales o dilatadores, ingerir algunas copas de tu licor favorito (nunca botellas), escuchar música, seleccionar el día y la hora, así como las posiciones que mejor te hagan sentir.
 - Es un mito que a todos los hombres les gusta el sexo anal. Siempre debemos corroborar con nuestra pareja cuál es su opinión al respecto, antes de caer en generalizaciones generadoras de angustia.
 - Las mujeres pueden llegar a alcanzar picos de placer más intensos que los obtenidos con la estimulación del clítoris y vagina por la vía anal.
 - También es importante recordar que no a todas les debe gustar ninguna práctica sexual. Quizás tu zona de placer está ubicada en otras latitudes. Tu tarea es descubrirlo.
 - Si lo hacen una vez “para probar”, no significa necesariamente que deba repetirse. Todo puede y debería ser negociado en pareja.
 - Nunca siembres la esperanza en tu pareja de cumplir este deseo sexual, si verdaderamente no estás dispuesta.
 - Y nunca prometas la práctica sexual anal, sólo por complacer al otro.
 - Como las sensaciones de dolor y bienestar son completamente subjetivas, mantén una comunicación clara, fluida y constante con tu pareja antes, durante y después de la práctica.
-

¿Qué se siente que te “susurren” en el ano?

Annilingus se llama cualquier forma de estimulación “bocaano” y se trata de una práctica más común de lo que muchos pudieran aceptar.

Las prácticas sexuales que incluyen la estimulación perianal pueden ser complicadas y delicadas para muchas personas, en principio por las ideas y valores que mantenemos sobre la sexualidad. Por ejemplo, para muchas religiones todo acto sexual debe tener un fin reproductivo y por esta vía no existe esa posibilidad. Eso, sin contar las cualidades propias de la zona, complica bastante las cosas desde el punto de vista de las ideas que se asocian a esta estimulación en particular.

En teoría el esfínter anal esta colmado de terminaciones nerviosas, así como otras partes del cuerpo. De hecho, se considera una zona erógena; es decir, susceptible al placer siempre y cuando se estimule de forma adecuada, y más importante aún, siempre que la persona con la que se comparte la escena tenga un mínimo de curiosidad, disposición e interés por explorar el ano.

La estimulación del ano con la boca y lengua siempre debe realizarse con la ayuda de una funda de látex o preservativo de sabor cortado en la mitad, que se coloca sobre el esfínter antes de la estimulación. Con esta barrera no sólo evitamos la transmisión de infecciones, sino que también se disimulan el olor y sabor propio de la zona.

Ahora bien, aunque se pueda suponer una sensación placentera porque se trata de un zona erógena y la estimulación que ofrecen los labios y la lengua es delicada, no resulta siempre grato para todas las personas. Así que toca probar primero en individual, quizás emulando las características de la boca y lengua con los dedos cubiertos en preservativo o lubricantes para verificar si, efectivamente, resulta por lo menos agradable, antes de invitar a la pareja a

participar.

Para muchas personas (tanto hombres como mujeres) el esfínter anal resulta bastante sensible y placentero; pero nunca podemos generalizar la experiencia de otro, o peor aún, rendirnos a la complacencia de los caprichos y gustos de un miembro de la pareja por encima de los nuestros.



Recuerda...

- Cualquier práctica sexual es permitida siempre y cuando ambos miembros de la pareja estén interesados y dispuestos.
 - El esfínter anal es reconocido desde el punto de vista científico como una zona erógena, susceptible al placer independientemente de nuestra identidad y orientación sexual.
 - Resulta imprescindible el uso de métodos de barrera para evitar la transmisión de infecciones durante la actividad sexual.
-

7 ¿CUANTO SABEMOS DE ELLOS?



LA SEXUALIDAD MASCULINA

La mayoría de las ideas y conceptos erróneos que mantenemos sobre la sexualidad masculina, tienen que ver con la concepción de “súper macho sexual” que impera a escala mundial y muy especialmente en el mundo latino.

Entendemos y exigimos a los hombres un desarrollo y expresión de la sexualidad prematura, perfecta, insaciable, casi instintiva e irracional y supuestamente desvinculada de lo amoroso.

Del mismo modo, cuestionamos cualquier intento fallido o dificultad en su desempeño sexual y les demandamos a ellos el “deber” y garantía de disfrute de ambos miembros de la pareja.

Estos mitos sobre la sexualidad masculina que aún mantenemos y pareciera que continuamos perpetuando, son a su modo innumerables formas de violencia de género contra ellos. De ese protagonismo del pene en la escena erótica, según parece, también se origina ese afán de las mujeres en estar “siempre dispuestas”, para compensar por la agresión tácita.

¿Cuáles son las partes más erógenas del hombre?

El cuerpo humano es una red infinita de terminaciones nerviosas y aunque a la hora del sexo nos concentramos en la zona de los genitales y solo nos dedicamos a unas cuantas partes bien específicas, la realidad es que podemos estimular sensualmente toda la extensión del cuerpo, independientemente de su tamaño, forma y dimensiones, para así lograr sensaciones exquisitamente placenteras.

Además, podemos obtener resultados distintos al estimular una misma zona, si variamos la forma como lo hacemos, trabajando variables como presión, movimiento, textura, temperatura e intención, entre otras.

Sobre el sexo tanto hombres como mujeres desarrollamos un concepto “pene-centrista”: nos enfocamos siempre a la estimulación del pene desde la base y hasta el glándulo, muchas veces sin ni siquiera incluir los testículos, aun cuando existen muchos hombres a los que les gusta ser estimulados en esta área, pero las parejas la excluyen casi instantáneamente.

Más que ofrecer la típica lista sobre las zonas más erógenas de la anatomía masculina les voy a recordar o a presentar un juego tan divertido como efectivo para descubrir al menos dos zonas además del pene, que de ahora en adelante espero incluyan a la hora del encuentro sexual:

**Maque con un pintalabios
sus tres zonas más erógenas.
Póngase una bata y que su pareja
descubra donde están.**

(extraído del juego *Más Sexo en Caja* de Emily Dubberley
– Editorial Vecchi SA de CV, 2010)

Esta simple idea es perfecta para explorar en pareja qué tanto conoce cada uno el cuerpo del otro. Por supuesto, deben estar atentos a los posibles errores “geográficos” que cada uno cometa, pero ahí justamente es cuando aprovechan para reírse, y, sin criticar al otro, tienen la oportunidad de validar sus conocimientos eróticos, y educar a su pareja para reconstruir su intimidad.



Recuerda...

- ¿Les cuesta hablar sobre sexualidad? ¡No son los únicos! A la mayoría de las parejas les cuesta hablar de sexo y expresar verbalmente sus deseos eróticos.
- Escriban en papeles, que luego pueden intercambiar, las zonas erógenas de cada uno, las fantasías sexuales que desean satisfacer. Luego de complacidos, para garantizar la confidencialidad del asunto, pueden quemar los papeles.
- También puedes mostrar a tu pareja tus zonas sensibles, colocando un post-it sobre tu cuerpo, con las acciones eróticas que deseas sentir en cada parte: “Besar”, “lamer”, “morder”... Es sencillo, económico y hasta “ingenuo”, para aquellas que deseen mantener una apariencia cándida.
- No generalices los rumores que existen sobre las típicas zonas erógenas. Está prohibido aplicar las técnicas y conocimientos que hayas logrado obtener con parejas anteriores. Recuerda que cada uno es diferente y no podemos esperar obtener los mismos resultados y mucho menos exigirlos.

¿Dónde está el Punto G en los hombres?

A las mujeres también les interesa innovar a la hora de tocar al hombre, y aparentemente, al igual que ellos, están desesperadas por ubicar otras zonas distintas al pene para sorprenderlos a la hora del encuentro sexual.

Sin embargo, aquellas que conocí muy ilusionadas con el descubrimiento del “Punto G masculino”, luego de entender donde está y cómo se estimula, no se mostraron tan felices. Las implicaciones culturales del asunto resultaron más bien desilusionantes para algunas, aunque sé que muchas se llevaron buena información para seguir explorando.

Cuando se revisa literatura acerca del “Punto G masculino”, la mayoría confirma que cerca de la entrada del ano está la próstata, un órgano colmado de terminaciones nerviosas que, al ser estimulado durante la actividad sexual, genera picos intensos de placer en el hombre.

Así que sí existe y queda en el ano. Entonces aquí está el dilema. Antes de averiguar cómo estimularlo adecuadamente, tanto hombres como mujeres comienzan a criticar el hallazgo, centrados en el mito que reza que si un hombre disfruta estimulaciones anales, cambia instantáneamente su orientación sexual, lo que desemboca en el abandono de la pareja femenina y otras “catástrofes” asociadas.

Insisto en repetir que si un hombre le pide a la mujer que le estimule el ano durante el acto sexual, esto no tiene por qué connotar tendencias homosexuales, pues todo se está desarrollando en una escena claramente heterosexual. Además, es falso que la estimulación anal sea exclusiva de los hombres homosexuales. Así como este grupo comparte muchas prácticas sexuales distintas a esta, muchos hombres heterosexuales disfrutaban el dar y recibir placer en la región anal.

Ahora bien, luego de que se entiende que resulta poco probable que se desate un cambio de preferencia sexual inmediato tras la estimulación anal de los hombres, las dudas y resistencias se enfocan en cómo practicarla, porque para las mujeres el ano es una zona vinculada en la mayoría de los casos con algo “sucio”, “prohibido”, y “vetado”.

Lo más importante en estos casos sería revisar en principio la verdadera disposición que

existe para acompañar a la pareja por este camino, porque en definitiva dependerán de ella los resultados obtenidos. La buena noticia es que no toda estimulación del “Punto G masculino” supone un contacto directo con la zona. Existen aliados tales como los lubricantes anales; los “dediles”, que son una especie de condones para dedos y hasta estimuladores de próstata que garantizan un roce delicado de la zona.

Entonces, una vez entendido que ambos poseemos desde el punto de vista teórico otra zona de placer distinta al pene y clítoris, lo ideal sería, si esto resulta de interés para ambos, considerar aproximaciones sucesivas. Hay que desmitificar algo: avanzar en este terreno no va a garantizar un mayor vínculo, compromiso, amor, o la perpetuidad de la pareja (cosas que también me han dicho en algunas reuniones), pero sí aumenta el nivel de conocimiento mutuo y la complicidad en el terreno erótico.



Recuerda...

- Sí existe el “Punto G masculino”. Se ubica directamente por la entrada del ano y también se puede comenzar a estimular indirectamente, ofreciendo un masaje con los nudillos sobre el perineo del hombre.
- Nada tiene que ver la estimulación del “Punto G masculino” con el cambio de orientación sexual del hombre. Si la estimulación la ofrece su pareja femenina, la escena seguiría siendo perfectamente heterosexual.
- Para aquellas parejas que tienen pendiente comenzar la estimulación anal, penetrando a la mujer, estos ejercicios sirven para practicar la “empatía” en el hombre, ya que procuran una experiencia directa y compartida por ambos, sobre el dar y recibir placer por la zona anal.
- Antes de ofrecerle a tu pareja un masaje directo o indirecto, consúl-tale sus ideas, opiniones, expectativas y resistencias sobre la práctica, para evitar romper la confianza y seguridad entre ambos.
- Una vez hayas recibido el permiso para explorar su región anal, comienza estimulando y masajeando otras zonas de su cuerpo como la espalda, glúteos, piernas, pene y testículos.
- Los mismos cuidados y aliados que se emplean en la penetración anal en las mujeres, podrían servir para estimular el ano del hombre, aunque además de los dilatadores anales también se pueden ubicar algunos productos específicos para la estimulación de la próstata.
- Cada uno debe tener sus propios juguetes. Eviten compartirlos, aun y cuando se trate de una pareja consolidada.

¿Qué es lo más popular además del “túnel sin fin”, para masturbarlos?

La masturbación es una práctica sexual bastante efectiva y cómoda para la mayoría de las personas cuando la meta es procurarse placer a sí mismo o se busca mimar a la pareja. Aunque creemos que se trata de un asunto adolescente, inmaduro e insuficiente para compartir eróticamente, la verdad es que muchas veces estamos tan agotadas físicamente hablando, o nos sentimos tan poco preparadas en términos estéticos para el encuentro sexual, que la masturbación resulta una forma sencilla y segura para complacer al otro.

La mujer que hace esta pregunta se refiere a la técnica de masaje de nombre “el túnel sin fin”, que consiste en sujetar el pene con la mano dominante ejerciendo presión desde la base y hasta la punta y, una vez esa mano termine el recorrido, la otra continúa el movimiento; eso sí, siempre hacia arriba y variando la intensidad, ritmo y presión según el gusto del consumidor.

Como les he dicho a las mujeres en las sesiones “tuppersex”: si ustedes como pareja no tienen el hábito de compartir la masturbación, el solo hecho de comentarle al otro: “mi amor, esta noche vas a disfrutar del ‘túnel sin fin’”, garantiza la mitad del éxito. Ahora bien, imagina lo que puede suceder si acompañas la técnica con algún lubricante para masajes o un anillo con

vibración para aumentar las sensaciones a lo largo del cuerpo del pene y le vendas los ojos... *Voilà!* La experiencia y sensaciones serán completamente diferentes a las cotidianas.

La verdad es que nadie mejor que cada uno de nosotros para comunicarle a la pareja cómo nos gusta (y cómo no) ser estimulados durante la masturbación. Con esto quiero recordarles que no hay fórmulas “universales” que garanticen el placer de todos y que siempre es más beneficioso comenzar a excitarnos mientras conversamos acerca de nuestra predilección, gustos y preferencias a la hora de la masturbación.

Tan gratificante y famosa es esta práctica que en principio debemos recordar que los hombres dedican buena parte de su vida practicando y perfeccionando la técnica. Y conviene tener presente que existen muchas zonas además del pene que se pueden involucrar durante la sesión de masturbación. La idea es que cada uno aporte zonas del mapa erógeno masculino, respetando los límites y caprichos del protagonista.

Para aquellas que se sienten francamente ignorantes sobre el tema, cuando de prácticas sexuales no penetrativas se trata, bien vale la pena pedirle a la pareja que, tomando su mano, le muestre cómo le gusta ser estimulado.

Por último, no lo olvidemos nunca: la masturbación es una carta bajo la manga perfecta a la hora de negociar la frecuencia sexual cuando la mujer se siente desanimada o agotada por la jornada diaria.



Recuerda...

- La masturbación es una verdadera alternativa sexual para alcanzar el placer, cuando no se goza de suficiente tiempo, energía y disposición para la penetración.
 - Si la pareja debe separarse por motivo de viajes, proyectos o negocios puedes obsequiarle algún juguete sexual para que se lo lleve con él y pueda disfrutar una sesión de autoerotismo en tu nombre. De esta forma, fomentas la intimidad y complicidad con tu pareja, aparte de que estás haciendo mucho más de tu parte para evitar la temida infidelidad (o por lo menos lo estás dejando sin excusas...).
 - Infórmate sobre técnicas de masturbación, estilos de masajes y variantes del típico movimiento de “sube y baja” para la masturbación. Ten en cuenta además que este movimiento cuesta mantenerlo por largos periodos, por lo que es conveniente disponer de otros.
 - Las prácticas sexuales no penetrativas pueden resultar una valiosa forma para variar el guión sexual, y muy especialmente para las épocas críticas como los días de menstruación, embarazo, post-parto y bajón del deseo sexual en alguno de los miembros de la pareja.
-

Cuando él se tarda mucho en llegar, ¿hay algo que se pueda hacer para que sea más rápido?

Me encanta esta pregunta porque permite romper con el esquema tradicional de la respuesta sexual femenina eterna, versus el “rápido” y “siempre dispuesto” esquema sexual masculino. Efectivamente, el tiempo de la respuesta sexual de cada uno en la pareja puede marchar a su ritmo y la idea es tratar de acoplar o sincronizar los tiempos de ambos de la mejor manera posible, retardando el final de los rápidos y acelerando el ritmo de los lentos.

Siempre y cuando esto no se trate de la disfunción sexual conocida como “eyacuación tardía”, que descartaremos con la visita a un médico sexólogo, podemos aprender a controlar a voluntad las fases de la respuesta sexual.

En el caso de los hombres, recuerden que muchos compiten (en silencio) con la ejecución

que demuestran los actores porno, y algunos no solo quieren lucir como ellos, sino que también distorsionan la realidad y quisieran cumplir con los tiempos de eyaculación que se ven en las películas, sin considerar que todo eso forma parte de un guión que pudo haberse grabado en varios días, haber sido editado o ejecutarse con trucos de cámara, entre otros.

También es un mito bien extendido el que los hombres tiendan a asociar el tiempo de eyaculación con su virilidad. Para muchos, el que retarda más la aparición de la eyaculación, independientemente del deseo, incomodidad y hasta condiciones emocionales de la pareja que lo acompaña, es el más reconocido como “hombre”.

Cada mujer debe comunicarle a la pareja sus preferencias o sugerencias acerca del tiempo de eyaculación. En primer lugar, para disminuir el nivel de ansiedad que mantienen algunos hombres sobre este tema y, en segunda instancia, para que el acto sexual resulte más satisfactorio para ellas.

Entre la amplia gama de prácticas sexuales, unas más que otras van a generar mayor roce y satisfacción al genital masculino. El objetivo es reconocerlas e incorporarlas, en la medida que deseamos adelantar o retardar la aparición de la eyaculación.

En algunos casos, la velocidad de la eyaculación no sólo tiene que ver con la estimulación o roce que están sintiendo, sino más bien con la actitud que demuestra la pareja. Para muchos es altamente excitante un gesto, una mirada, una palabra o un movimiento y todo esto es mucho más efectivo al final que lo práctico del ángulo de la penetración.

Si la práctica sexual preferida consiste en penetraciones, la mujer puede aprender (a través de los ejercicios de Kegel) a contraer voluntariamente los músculos de su vagina y con ello generar un masaje mucho más sentido, profundo y altamente excitante para el hombre durante la penetración. Del mismo modo es útil invertir una buena parte del encuentro sexual estimulando otras zonas erógenas y dejar para el final el coito, ya cuando él sienta que se aproxima el reflejo eyaculatorio.

Finalmente, espaciar los encuentros sexuales aumenta el nivel de deseo y acelera las fases de la respuesta sexual. Sin embargo, lo más importante sería destacar la idea de que si durante el acto sexual el genital femenino siente alguna incomodidad, fastidio, o aburrimiento, producto del roce continuado del pene, se puede alternar con otras prácticas sexuales que permitan descansar el interior de la vagina y satisfagan la expectativa del tiempo de la respuesta sexual masculina.



Recuerda...

- Las dificultades en el control de la eyaculación pueden ser clínicamente significativas siempre y cuando se mantengan por un tiempo mayor a 6 meses y ocurra de manera frecuente y persistente en cada encuentro sexual, independientemente de la práctica o si ocurre en solitario y/o en compañía de la pareja.
 - Ambos miembros de la pareja pueden descubrir y poner en práctica algunos ejercicios y movidas eróticas para retardar o adelantar el tiempo de la eyaculación; controlando por ejemplo la respiración o variando el ritmo, la intensidad y hasta el ángulo de la penetración.
 - Lo ideal sería también reconocer pequeños detalles, gestos y acciones eróticas que “alborotan” la excitación del hombre, y poder utilizarlos para adelantar las fases de su respuesta sexual.
-

¿Qué es la eyaculación precoz? ¡¿Cuánto tiempo es eso?!

Primero hay que aclarar que “eyaculación precoz” es un término en desuso, peyorativo y descalificador. Desde hace un tiempo para acá la manera correcta de nombrar este tipo de

problemas es “eyaculación rápida”.

Y, como su nombre lo sugiere, es cuando un hombre siente que no controla el tiempo de su eyaculación y esta es más rápida de lo que él desea. Para el debido diagnóstico se deben cumplir otros criterios, como malestar para el hombre en su tiempo eyaculatorio, que la falla sea recurrente y persistente, independientemente de la práctica sexual que se realice y que se haya presentado al menos durante seis meses.

Si efectivamente la diagnostica un especialista, el mismo ofrecerá el tratamiento adecuado para superar la dificultad. Y aquí hay que aclarar algo importante: la eyaculación rápida es tratable y curable, siempre que se cumpla con el tratamiento prescrito.

Por otra parte, si resulta que el hombre no tiene problemas con su tiempo de eyaculación, independientemente de los minutos o segundos que esta dure, pero a la mujer le parece que es muy rápida, es la pareja la que debe consultar y el foco de atención debe dirigirse a la sincronía de la repuesta sexual de cada uno.

A veces, las mujeres desconocen cuáles son sus puntos de placer y cómo deben ser estimulados. Frente a este vago panorama, el hombre intenta adivinar (replicando lo que le ha servido anteriormente, o lo que le han dicho que resulta efectivo), lo que podría ser poco o nada efectivo para ella. Y mientras él hace sus pruebas, sí logra alcanzar el orgasmo. En este caso el problema no es el tiempo que debe permanecer erecto el pene sin eyacular, sino más bien las cosas que hacen y/o dejan de hacer mientras el pene no ha eyaculado.

También existen hombres y mujeres que mantienen expectativas irreales en cuanto al tiempo de erección ideal, motivados a la comparación con los actores de las películas eróticas a la que se someten muchos. Basta con recordarles que estos hombres siguen un guión, la filmación transcurre durante varios días, la cinta se edita y, a fin de cuentas, se trata de actores beneficiados por todos los trucos de cámara y afines para alcanzar la escena deseada.

Además, vale la pena reflexionar sobre el hecho de que la sexualidad, como cualquier otra función del cuerpo humano, es susceptible a múltiples factores personales y externos que pudieran impactar el nivel de desempeño exhibido por el hombre. Entonces, si él está ansioso, triste, angustiado, molesto, enfermo, o simplemente no es su mejor momento, resulta completamente normal que vea mermado su nivel de desempeño sexual.



Recuerda...

- Siempre que exista sospecha acerca de la calidad de la respuesta sexual masculina, incluido el tiempo de eyaculación, se debe consultar a un urólogo para verificar la salud sexual. En caso de ser diagnosticado, el mejor tratamiento pudiera incluir las sugerencias de un especialista en el área de la sexualidad.
 - Antes de criticar o etiquetar a la pareja con alguna disfunción sexual, verifiquen los síntomas junto a un especialista.
 - A muchos hombres les cuesta cambiar el típico esquema de respuesta sexual adolescente, que exigía rapidez por la clandestinidad y tabú que la rodea y replican a veces sin conciencia la misma ejecución como adultos y en pareja.
 - Si este accidente ocurre en el primer encuentro sexual, dale una nueva oportunidad (si te interesa el candidato, por supuesto), ya que pudiera tratarse de una situación bastante exigente en términos emocionales y justamente el amor y pasión que le generas pudieran estar jugando en contra esa primera vez.
-

8 AGENDA PARA EL DISFRUTE



LA FRECUENCIA SEXUAL

Tiene que ver, por un lado, con las veces que las personas piensan o fantasean vagamente sobre lo erótico y se complementa con las veces en las que, efectivamente, desean tener contacto sexual.

Es normal, sano y esperado que cada individuo posea una frecuencia baja, media o alta; independientemente de su identidad sexual. Es un mito que los hombres tienen siempre una frecuencia sexual más alta que las mujeres.

Y también puede resultar lógico y sano que, en ciertos periodos de la vida, la frecuencia sexual de un individuo se muestre distinta a su nivel habitual (que incremente o disminuya de manera significativa), lo que puede ser explicado por razones de salud física o mental y hasta por el contexto socio-económico que atraviese la persona.

Los dilemas sobre la frecuencia aparecen generalmente cuando ambos deciden convivir, pues tendrían que negociar la agenda sexual de los 365 días del año que duermen y se levantan juntos, uno al lado del otro. Y aunque la negociación se puede complicar con las personas que se encuentran en los extremos (bajo-alto), en la mayoría de los casos se puede conseguir un equilibrio en la intimidad.

¿Cada cuánto tiempo es normal hacerlo?

La verdad es que no existe un número o estadística que sirva para toda las parejas. Siempre que se hacen encuestas al respecto, los números que se arrojan demuestran lo que la gente “dice que hace” (que ojalá sea cierto) y esto no necesariamente debe tomarse como el deber ser de la frecuencia sexual.

Cada pareja puede y debe decidir cuántas veces y bajo qué circunstancias se relaciona de forma íntima. Nunca mejor dicho, lo importante sería la calidad y no la cantidad de veces que mantienen relaciones sexuales.

Las relaciones operan cada una de forma distinta. Hay quienes para satisfacer su impulso sexual deben adaptarse a horarios poco convencionales, prácticas alternativas y hasta formatos de relación particular.

Lo importante sería siempre intercambiar opiniones acerca del confort y el placer que siente cada miembro con el esquema de intercambio sexual que mantienen y entender que cada uno, así como también la relación, puede evolucionar y estos momentos generalmente van a exigir una reestructuración del formato cada tanto tiempo.

Por eso nunca se debe suponer el grado de satisfacción de la pareja, ni dar por sentado que el esquema de uno se acopla perfectamente a las necesidades del otro.

También, vale la pena separar la esfera del amor y el romance de la erótica o sexualmente explícita, ya que ambas funcionan de forma interdependiente. Cada vez que tengan alguna dificultad en un área específica lo mejor sería concentrarse en conversar y resolver el aspecto que demuestre deterioro y evitar mezclar las cosas.

Por ejemplo, en el caso de las mujeres (y algunos hombres), hay una tendencia a malinterpretar el bajo deseo sexual repentino de la pareja con la falta de amor, interés en la relación y muchas otras variables, lo que genera acusaciones que distraen la atención y solución

del problema sexual, que puede ser bien específico.

En conclusión, aunque no existe un número de veces “normales” para tener relaciones sexuales, lo único que pudiéramos hacer es mantener el ritmo de satisfacción que exigen cuerpo y mente y tener siempre cuidado de no atropellar o ignorar el estilo y frecuencia del otro miembro de la pareja.



Recuerda...

- Ambos miembros de la pareja pueden diseñar una agenda sexual que incluya la cantidad de días, horarios y tipos de práctica sexual que desean compartir.
 - En las ocasiones en que no estén en sintonía, la masturbación es una alternativa valiosa, económica y libre de riesgos sexuales y emocionales para la pareja.
 - Siempre que se inicie algún tratamiento farmacológico es pertinente conversar con el especialista acerca del posible impacto sobre el nivel de deseo sexual.
-

Si no tengo ganas de hacerlo y él sí, ¿cómo hago?

Para muchas parejas representa una verdadera preocupación el hecho de no coincidir con el otro en cuanto a su disposición sexual. Y aunque esto es bastante normal, es deseable y recomendable que cada quien sepa cómo afrontar y superar el percance de las diferencias individuales.

Como ya sabemos que cada uno puede ir a su ritmo en cuanto al deseo y el impulso sexual, lo mejor sería que la pareja construyera su intimidad considerando alternativas que los involucren a los dos y también a cada quien de manera independiente, para evitar depositar en el otro la responsabilidad exclusiva de satisfacer los impulsos sexuales.

Iniciativas como las sesiones de masturbación, en solitario o compartida; sesiones cargadas de erotismo en las que no se incluyen las prácticas penetrativas o fantasear mientras se disfruta de películas, imágenes y relatos sexualmente explícitos, también pueden resultar útiles para muchas personas.

Sin embargo, lo más importante en cada ocasión en que suceda el impasse sería conversar asertivamente sobre ello y abrirse para entender y dejar claro que la falta de disposición es un asunto específico de ese instante y, si conocen las razones, siempre que sientan que esto aporta y mejora la conversación, expresarlas de forma clara y concreta.

La alternativa de “cumplir” con el deseo sexual de la pareja generalmente se convierte en un asunto de sobre-exigencia física y emocional, asociado además a altos niveles de frustración, pues, sobre todo en el caso de las mujeres, pretenden que este esfuerzo sea compensado de múltiples maneras por la pareja y al final sienten que no reciben nada a cambio.

Del mismo modo, es positivo mantener la comunicación en pareja sobre temas sexuales, tanto en los momentos de desacuerdo, como en aquellos en los que han logrado y disfrutado de excelente sintonía sexual. De esta forma, la pareja entiende que hablar de sexo no es solo un asunto asociado a problemas, conflictos y desacuerdos, sino algo normal, que forma parte de la relación.



Recuerda...

- Es un mito que ambos miembros de la pareja deban coincidir siempre en el nivel de deseo e impulso

sexual.

- Cuando hablen sobre sexo, cada uno puede y debe defender su punto en la conversación, manteniendo una comunicación clara, asertiva y centrada en el hecho del intercambio sexual.
 - Fingir disposición sexual, disfrute y ánimo durante los encuentros sexuales no conviene a ninguno de los dos.
 - Si de antemano la pareja negocia, incluye y establece alternativas individuales para satisfacer el impulso sexual de cada uno sin la presencia del otro, la conversación resulta más cómoda y menos conflictiva en las ocasiones cuando se presente algún impasse.
 - Si eres de las personas que cree y valora el concepto de dar y recibir en pareja, especifica muy bien tus expectativas sobre cómo él te puede devolver el “favor”, una vez le hayas satisfecho su deseo e impulso, para evitar desilusiones y conflictos posteriores.
-

Si no me provoca el mismo día que a él, ¿cómo hago para que no sienta rechazo?

Definitivamente, y como ya he venido diciendo a lo largo de este libro, la falta de sintonía sexual nunca debería considerarse un rechazo. Cada miembro de la pareja debería conocer y entender que, independientemente del amor que se tengan, cada uno puede conservar de manera independiente (lo que es complementemente normal) el nivel de deseo, fantasías y el impulso sexual.

Sin embargo, un conflicto bastante frecuente gira en torno al hecho de querer acoplar “perfectamente” el deseo sexual de uno al otro. En principio, porque ambos “acordaron” tácitamente que el impulso sexual de la pareja debía ser satisfecho con el cuerpo e intervención del otro, casi exclusivamente.

Además, existen ideas erróneas sobre ciertas prácticas sexuales y ambos de antemano descartan la posibilidad de la masturbación individual, que pudiera resultar una herramienta bastante útil y adecuada justamente para estas ocasiones.

Y en el caso de la masturbación, no tendría por qué significar una exclusión de la persona que no desea participar en determinado momento, sino, más bien, una oportunidad para que cada uno pueda ofrecer ideas, juegos o hasta juguetes al otro, para que lo tenga presente durante el rato que dure la auto-estimulación.

También vale la pena mencionar que este “deber moral” que sienten algunos miembros de las parejas se encuentra enmarcado en lo que se consideran las “obligaciones” del cónyuge, pero lo cierto es que, como cada organismo tiene un ritmo distinto, lo ideal y lo más adaptado a la realidad es que pudieran conversar y negociar las alternativas permitidas por ambos para lograr satisfacer los impulsos sexuales de cada quien, cuando su pareja no se encuentre en disposición para lo erótico.

Ahora bien, lo que debe estar presente siempre es una comunicación clara, directa y asertiva en estas ocasiones para evitar malas interpretaciones, discusiones estériles, y fuertes críticas montadas sobre la base de la especulación de que la falta de deseo sexual tiene que ver con el desgaste del amor.

Del mismo modo, cuando la falta de sintonía sexual se convierte en la norma (y no sólo representa un momento incomodo y eventual), sí es necesario que se estructure por parte de ambos miembros de la pareja una agenda sexual que les permita compartir fantasías, gustos y caprichos sexuales específicos, que puedan intercambiar los días en los cuales desean compartir en términos sexuales.



Recuerda...

- Conversa con tu pareja la idea de obsequiarse juguetes e intercambiar juegos y herramientas que pueda incluir en las sesiones de masturbación. Así conservas la oportunidad para que él te recuerde e incorpore mentalmente en esas ocasiones en las cuales tu impulso sexual no se ajusta al suyo.
 - Trabajen en la construcción de una agenda sexual que incluya los días de la semana en los que ambos creen que pudieran gozar de mayor disposición para el encuentro erótico, el horario que consideren más oportuno para ambos y las prácticas sexuales que deseen disfrutar.
 - Decir “No” es un derecho sexual y reproductivo. Nunca se debe sentir obligación por cumplir “exactamente” con los deseos o impulso sexual de la pareja, especialmente cuando no se está de acuerdo.
 - No representa una falta de amor, compromiso, ni mucho menos un argumento válido para justificar una infidelidad el hecho de acompañar o no a la pareja en todas las oportunidades que desee entrar en contacto íntimo. A fin de cuentas, la persona que desee vivir la experiencia de infidelidad está tomando una decisión y muchas veces nada tiene que ver con las demostraciones de afecto y pasión que ha recibido de parte de la pareja a lo largo de la relación.
-

9 EN EL SEXO TAMBIEN SE JUEGA!



JUEGOS, JUGUETES Y ALIADOS SEXUALES

Se trata de herramientas eróticas, sensuales y sexualmente explícitas científicamente diseñadas y confeccionadas para maximizar el disfrute de los encuentros eróticos y que también colaboran en el mantenimiento de la salud sexual.

¿Cómo puedo jugar con los métodos de protección?

Los métodos anticonceptivos y especialmente los métodos de barrera se han popularizado como elementos “anti-eróticos” y hasta repelentes sexuales. Sin embargo, mucho más dañino y perturbador para el disfrute sexual de hombres y mujeres resulta el riesgo de embarazos no deseados y la transmisión de infecciones durante el encuentro.

Así que debemos conocer los recursos y herramientas disponibles y aprender a erotizarlos. Por ejemplo, nada más erótico y generador de comodidad y seguridad para la pareja que ambos conozcan y dominen las técnicas de colocación del preservativo.

El hecho de seleccionar preservativos que agreguen sorpresa al acto sexual fomenta un ambiente más erótico y placentero. Aprender a “vestir” el pene, agregando color, sabor, olor y texturas a las actividades sexuales no tendría por qué suponer un quiebre de la excitación, ni mucho menos un sabotador del placer sexual, sino todo lo contrario.

Los recursos también se pueden extender al uso del preservativo femenino, si el hombre realmente no tolera el preservativo sobre su pene, así como la colocación de bandas de látex sobre la vulva para la estimulación oral, ideal para cuando los fluidos, olores y sabores del genital no son del agrado de alguno de los dos.

Del mismo modo, se pueden ubicar dediles, una especie de micro-condones para cubrir los dedos y estimular los genitales femeninos y masculinos, especialmente el esfínter anal, lo que evita el temido accidente de mancharse durante la práctica.

Para aquellos hombres que creen o efectivamente sienten que el uso del preservativo les resta sensibilidad al cuerpo del pene durante el acto sexual, pueden probar con los preservativos extra delgados y también la pareja puede colocar unas gotas de lubricante a base de agua con temperatura sobre el glande, para aumentar las sensaciones debajo del látex.

Una alternativa para cuando la mujer sienta que su lubricación natural es escasa (por ejemplo, como producto de una estimulación inadecuada, la actividad sexual extendida por un largo periodo, o porque se trata de una sesión “expres”), es comenzar masajeando el cuerpo del pene con las manos llenas de lubricante. De esta forma, una vez comiencen a penetrar, el órgano se introduce lubricado y durante el movimiento humecta las paredes de la vagina, generando un roce más placentero, y fluido.

Conversar acerca de los métodos anticonceptivos y cualquier otro elemento de protección que se desee incorporar al juego erótico puede llegar a ser, en sí mismo, estimulante para muchas personas. Y una vez se llegue al acuerdo, la intención es que cada uno domine el recurso, para poder fomentar un ambiente más seguro, cómodo y saludable para ambos.



Las relaciones sexuales están hechas para el disfrute de ambos.

Aquellas parejas que temen consecuencias no deseadas durante o después del acto sexual, se mantienen predispuestos a lo largo del encuentro erótico y estas ideas son invasivas y generadoras de estrés, además de que obstaculizan la llegada del orgasmo y pueden comenzar a impactar el nivel de deseo porque desencadenan aversión al sexo.

- Existen muchísimos recursos médicos, lúdicos y especialmente dedicados a mejorar la experiencia erótica. Por ello debes ubicar el que mejor se adapte a las expectativas, recursos y estilos de la pareja.
 - “Sexo seguro” no es igual a “Sexo aburrido”. Aprende a erotizar los recursos de la ciencia que sirven para proteger la salud sexual.
 - En el caso del sexo oral, aprende a colocar el preservativo con la boca. Recuerda utilizar preservativos saborizados para evitar irritar la garganta y apoyarte con las manos para completar la colocación mientras respetas tu reflejo en garganta.
-

¿Para qué se usa el llamado “collar de pepas” o rosario?

El famoso “collar de pepas” es un dilatador, principalmente diseñado para el ano, aunque también se puede comprar para estimular la vagina (este es otro modelo, específico para ese uso). Existen diferentes tipos, tallas y colores, pero en general, este instrumento está formado por una serie de esferas que van de menor a mayor tamaño y que culminan con un aro de seguridad que garantiza la fácil y segura extracción de cualquier zona.

Este juguete sexual, aunque asombra y asusta a la mayoría de las mujeres (y hombres), en principio no solo se debe considerar por su tamaño, sino más bien por su forma. Para la debida utilización, se debe acompañar siempre de lubricante a base de agua. Se introduce en el ano hasta que la persona sienta placentera la estimulación (aunque tiene 10 esferas nadie te obliga a introducirlas todas).

Su función se centra en la dilatación y estimulación progresiva (y placentera) del esfínter anal y esto lo hace ideal para las primeras aproximaciones de la zona. Una vez se compara el tamaño de la punta del juguete con el glande más de una cambia la cara y se anima a probarlo.

Además, la introducción de estas esferas dilata delicadamente el esfínter y ofrece un masaje que a muchas les resulta gratificante. Aunque se percibe largo, recuerden que si algo tiene el sistema gastrointestinal, es longitud: empieza en la boca y termina en el ano, o viceversa.

Este juguete puede utilizarse como estimulador único del esfínter anal o durante los juegos previos, para alcanzar la relajación, excitación y dilatación necesaria que permite completar el ejercicio de la penetración con el pene, evitando lastimar la zona.

Así como la introducción es pausada y progresiva, del mismo modo se debe retirar, halando por el aro de seguridad para evitar que el juguete se atasque o quede dentro del ano, una situación que sí es probable pero no tiene por qué suceder, siempre y cuando se haga de la manera correcta (tal cual como se explicó anteriormente).

Aquellas mujeres que sienten incomodidad, dolor o franca imposibilidad para completar la penetración en vagina, pueden estimularse con este juguete también, hasta lograr dilatar el musculo y dar paso, posteriormente, al pene. Sin embargo, como lo mencioné anteriormente, cada zona debe tener su juguete y nunca se debe pasar de una zona a la otra, porque se pueden arrastrar virus, gérmenes y bacterias que generan infecciones y malestar.



Recuerda...

- Los dilatadores anales son útiles para las principiantes en la estimulación anal, o las parejas que desean cumplir con la fantasía de doble penetración.
 - Existen diferentes modelos, tamaños, y colores.
 - Si los utilizas primero en solitario, puedes ir probando a tu ritmo las sensaciones asociadas a la estimulación anal y, en caso de algún accidente, nadie mejor que tú para guardar la confidencialidad.
 - Siempre que compres estimuladores anales, recuerda que deben empezar muy delgados, se van ensanchando poco a poco, y terminan siempre con el aro de seguridad o una base ancha que evita atascos inconvenientes.
 - Los hombres también pueden utilizarlos y disfrutar las sensaciones, aunque vale la pena que prueben los resultados que ofrecen los estimuladores prostáticos, pues estos están especialmente diseñados para estimular su “Punto G”, o mejor dicho, la próstata.
-

Cuando has alcanzado la monotonía y la costumbre en el sexo, ¿qué más se puede hacer?

La verdad es que el hecho de no caer en la monotonía después de largos períodos en pareja es una expectativa bastante elevada y hasta irreal, especialmente cuando evaluamos nuestro repertorio sexual, que por lo general, se encuentra enmarcado en un guión rígido que establece que la mayoría de las prácticas sexuales tiene que ver con penetraciones en vagina, o estimulación genital y, generalmente, en el horario de la noche... Así cualquiera se aburre, por más divertido que haya resultado hasta ahora.

Para lograr ampliar el guión sexual, la pareja debe comenzar por conversar sobre la idea de si efectivamente alguno de los dos o ambos considera necesario variar el repertorio sexual que comparten. Porque existen muchas parejas complacidas y satisfechas con su esquema básico, tradicional, seguro, cómodo y efectivo... independientemente de si siempre hacen lo mismo.

Luego de que se acuerda la necesidad de variar las sensaciones y experiencias sexuales compartidas, pueden comenzar a insertar cambios sobre aspectos periféricos y poco invasivos, como pudiera ser el horario, la locación, y hasta los muebles o superficies donde comparten en términos eróticos.

Luego y en la medida en que los cambios hayan resultado favorables para ambos, se pueden ir incorporando otras modificaciones, quizás sobre las prácticas sexuales que mantienen. En el caso del coito, se puede ubicar literatura que explique cómo variar el ángulo de penetración y de esta forma cambiar las sensaciones y resultados.

Sobre el sexo oral, también se puede consultar la opinión de expertos para agregar variables como temperatura, movimientos distintos con la lengua, sabores, olores y hasta regiones del cuerpo que quizás nunca se les hubiera ocurrido recorrer con la boca durante esta práctica.

Asimismo, pueden comenzar a investigar acerca de ciertas prácticas sexuales milenarias, que pudieran actualizarse o incluirse en sus rutinas porque son del agrado de ambos, o más bien consultar las novedades y movidas que están de moda entre los amantes.

Ahora bien, todo esto supone salir de la “zona de confort”, descubrir, leer y consumir material sexualmente explícito del cual se pueda sacar provecho para aumentar la creatividad erótica.



Recuerda...

- Investiga, descubre y conoce las ideas (tradicionales, de otras culturas o de moda) sobre prácticas sexuales distintas a las que disfrutas regularmente.

- Conversa en genérico con tu pareja acerca de tus hallazgos, antes de proponer directamente alguna iniciativa. Esto con la idea de tantear y conocer su opinión y, poco a poco, lograr incorporar el cambio.
 - El material de películas sexualmente explícitas también puede resultar una rica fuente de ideas, demostraciones y hasta prácticas sexuales innovadoras. Eso sí, recuerda que dentro del mundo de la pornografía puedes seleccionar las categorías que sean de tu agrado, así que la investigación comienza por determinar con cuáles contenidos se sienten cómodos y luego, dentro de esa categoría, escoger los títulos que más llamen su atención.
 - Para cada estilo de personalidad existen recursos de seducción. Y para cada etapa y condiciones específicas de la pareja se pueden crear alternativas de disfrute especiales, únicas e irrepetibles.
-

Mi pareja y yo no usamos juguetes sexuales. ¿Qué otros juegos recomiendas?

El universo de los aliados sexuales no se acaba con los juguetes sexualmente explícitos, vibradores o dildos con forma fálica (y para muchos, grotesca). Al contrario, existe muchísima información contenida en todo tipo de formatos que va desde juegos de mesa, aplicaciones para smartphones, películas sexualmente explícitas, literatura y hasta sesiones de grupo que ofrecen dinámicas a la pareja para aumentar su creatividad erótica.

La idea es que cada pareja o cada uno de los miembros que la compone pueda reconocer cómo prefiere aproximarse al contenido erótico. Están, por ejemplo, las mujeres que desean aprender ideas que luego puedan replicar en casa, creando el ambiente adecuado para compartir en pareja. Hay también un grupo de personas ávidas de consejos y retos sexuales directos, que pueden guardar en su mesa de noche y escoger al azar, para jugar con los placeres que comparten en pareja.

La verdad es que lejos de los juguetes sexualmente explícitos, existe de todo. Pero eso sí, hay que buscar, consumir el material sugerido por amigas y especialistas y probar y probar hasta lograr dar con el formato ideal para cada una.

Siempre les planteo que el placer sexual de una pareja no se consigue dentro de una caja (independientemente de los atributos que posea el juguete). Pero lo que sí ofrecen estos aliados es la posibilidad de variar el acto sexual, modificar las sensaciones que se perciben, cambiar la escena erótica y obtener resultados distintos a los habituales. Y esto, para muchos, supone el anhelado refrescamiento de la vida erótica.

Dentro de la literatura erótica existen diferentes variantes, desde el último boom de *Cincuenta sombras de Grey*, hasta libros dedicados a las recetas eróticas, de masajes, tipo juego, como *Sexo en Caja* (que incluye libro, retos y hasta tablero y dados para que la pareja se divierta) cheques sexuales, cupones con premios eróticos, campanas de *Ring for Sex*, y un sinnúmero de productos más.

También se ha convertido en texto obligado para las parejas cualquier versión del Kamasutra. Y al respecto los invito a adquirir aquellos que más disten del texto original, porque la verdad es que este nada tiene que ver con la concepción que tenemos de sexualidad y los encuentros en pareja en esta parte del mundo. De hecho, existen incluso versiones locales, como el Chinchorrosutra que ofrece 69 posiciones sexuales en chin-chorro, lo que además de divertido y novedoso, efectivamente favorece muchas posturas, pues el movimiento y ángulo de descanso que ofrece el chinchorro es superior al que se obtiene en la cama.

Además, están las revistas que ofrecen innumerables ideas eróticas y románticas para fomentar la creatividad sexual. Eso sí, es necesario filtrar cada una de las ideas sugeridas por cualquier material, juego, libro o película, porque no existen formulas universales que garanticen

el placer de todos y, en ocasiones, algunas de esas ideas pueden resultar altamente peligrosas, como el caso de *Cincuenta sombras de Grey*. Pero a ese tema le vamos a ofrecer una sección más adelante...



Recuerda...

- Visita una sex shop al menos una vez en tu vida. Aprovecha la excusa que nos ofrecen las despedidas de soltera y lleva contigo todo el soporte emocional que necesites para disfrutarla.
- Aprovecha las maravillas de la tecnología y recorre el mundo de los aliados sexuales a través de las paginas web que se encuentran disponibles alrededor del mundo.
- Si desean incluir aliados sexuales pueden intercambiar primero algunas ideas y, posteriormente, comprar cada uno un juguete para el otro, además de un “extra bono” que desearían probar para satisfacer sus fantasías.
- Si alguna de las pruebas no cumple las expectativas, no se desanimen; la idea es disfrutar y aprender con cada nueva experiencia.
- Siempre prefieran el uso de juguetes sexuales especialmente diseñados para estimular los genitales y eviten el uso de objetos “caseros”.
- Cuando quieras obsequiarte una joya erótica consulta la marca Lelo. El diseño y propiedades de sus productos superan el promedio.

¿Cómo puedo convencer a mi pareja de utilizar juguetes sexuales sin que se sienta “sustituido”?

Los juguetes sexuales no tienen que ser tratados o concebidos como intrusos en la intimidad de la pareja. Entiendo perfectamente que esta predisposición tiene que ver con un asunto cultural y generacional, pero ya viene siendo la hora de que exploremos los avances tecnológicos en la industria de los juguetes sexuales para aprovechar todos los beneficios y bondades que ofrecen a la hora de maximizar las cualidades eróticas del cuerpo humano.

A lo largo de estos años he conocido más hombres de los que hubiera imaginado que evidencian genuino interés en incluir ciertos juguetes eróticos para variar el guión sexual.

Siempre que se comuniquen de manera adecuada las ideas, fantasías eróticas y expectativas con el uso de juguetes o cualquier otro cambio significativo en la dinámica erótica, no tendría por qué suponer una situación incómoda para ninguno de los dos o donde alguno salga emocionalmente lastimado.

Una idea que se puede aplicar en un principio es la selección de juguetes que estén diseñados para el disfrute simultáneo del hombre y la mujer, con formas, tamaños y colores llamativos y diferentes a los sexualmente explícitos o los tradicionales modelos anatómicos.

Sin embargo, antes de invertir en cualquiera de estos costosos accesorios, es bastante favorable tener una idea, así sea genérica, de la percepción y creencias que tiene la pareja sobre el mundo de los aliados sexuales y ésta es mejor obtenerla sin comunicar expresamente la intención de adquirirlos. Una vez que nos quede claro qué categorías generan mejor disposición en él y cuáles serían las prácticas sexuales que pudieran mejorarse con la intervención de estos aliados, entonces puede procederse a comprarlos.



Recuerda...

- Conversa con tu pareja todas las veces que sea necesario (en genérico) acerca del uso de los juguetes,

antes de concretar la compra. Sirven de excusa perfecta para iniciar la conversación comentarios tales como: “leí en una revista”, “me contó una amiga que probó...”, “vi un programa de TV que comentaba...”.

- Los lubricantes, aceites para masajes y los mini vibradores que se utilizan para maximizar las sensaciones durante la penetración tienden a ser mejor recibidos cuando se trata de las primeras sesiones.
 - Mucho cuidado con los juguetes más “comprometedores” como por ejemplo los extensores y engrosadores de pene, las cremas o pastillas para retardar la eyaculación o mejorar la erección, así como cualquier otro juguete destinado a “mejorar” el desempeño sexual masculino.
 - Como regla de oro vale la pena destacar que siempre se incluyan aquellos juguetes que mejor se adecuen a su estilo erótico, y personalidad.
-

¿Qué tipo de juegos puedo utilizar para entretenerlo?

La creatividad erótica está a la orden del día, siempre y cuando esta sea una función (cognitiva, emocional y operativa) que se practique regularmente. De lo contrario, como cualquier cosa en la vida, con el desuso viene el deterioro y muchas veces el desespere.

Existe un universo infinito de opciones para jugar en pareja, desde lo más romántico, sensual y sugerente, hasta movidas y planes bastante explícitos. La idea para mantenernos motivados cultivando nuestra creatividad erótica sería combinar el estilo preferente de la pareja, reconocer qué le gusta y cómo le gusta el intercambio sexual y afectivo y, más importante aun, reconocer cómo ese estilo se vincula con el de nosotras mismas.

Literatura, lencería, degustaciones gastronómicas, juegos de mesa, aplicaciones para smartphones, juguetes sexuales y hasta servicios profesionales ofrecidos por terceros están disponibles para mantener el deseo, la excitación y el disfrute sexual compartido en pareja. Y existen diferentes autores sobre el tema erótico que debemos revisar antes de “casarnos” con las ideas que ofrecen.

Lo importante sería, en principio, comenzar a buscar y dirigir esa búsqueda sobre el criterio y estilo de la pareja para manejar su intimidad. Hay quienes se sienten estúpidos e inmaduros jugando con un tablero, dados y comodines para dirigir el acto sexual, pero ese mismo juego puede contener cualquier cantidad de ideas que se pueden extraer del material sin necesidad de lanzar los dados o seguir las instrucciones “al pie de la letra” y cada quién puede replicar la que más morbo le genera.

Existen también accesorios para el hogar y cada uno de los espacios de la casa que sirven como activadores sexuales “sutiles” para mantener el erotismo presente en el ambiente.

En la lista de mis favoritos están: la campana Ring for Sex, los cupones con retos sexuales, post-it para señalar preferencias en las distintas partes del cuerpo, cheques eróticos, la colección de *Sexo en Caja*, los corazones con más de 100 ideas para compartir (ideal para tenerlos guardados en la mesita de noche), la lista de las “razones por las cuales debemos tener sexo”, y muchos más...

Finalmente, cada una de estas alternativas, ideas y sugerencias pueden ubicarse con la intención de condimentar los encuentros, especialmente los juegos previos, o también pueden considerarse como artículos al alcance de la pareja para mantener intercambios casuales y cotidianos de amor y pasión, sin compromiso coital.



Recuerda...

- Antes de invertir tiempo, dinero y empeño en algún juego o juguete erótico, conversa con tu pareja sobre

la opinión que tiene sobre estas movidas, para evitar herir susceptibilidades posteriormente.

- Si deseas sorprender a tu pareja, siempre comunícale antes lo que tienes en mente, aunque sea usando mensajes “encriptados”. Háblale de tu intención de salir de la rutina para tantear o disminuir la resistencia y/o temor que le pueda generar el cambio.
 - Nunca juegues o incorpores algo a tu rutina sexual con lo cual no te sientas cómoda, segura y confiada. Además de resultar una pésima compañera de juego, puedes llegar a presionarte de tal modo que experimentes una situación francamente traumática.
 - Procura estar en sintonía con tu pareja, para alcanzar los mejores resultados. Muchas veces un miembro de la pareja se afana en buscar en afuera (invirtiendo alta sumas de dinero, tiempo y compromiso) la garantía del placer sexual, comprando en tiendas, siguiendo los consejos y estilos de extraños, mientras que el otro prefiere lo casero, conocido, familiar y seguro...
 - Si ocurre algún accidente sexual mientras prueban “la novedad” o los resultados obtenidos no eran los previstos, no se preocupen si al menos el rato les sirvió para reírse, entretenerse y pasar un momento diferente. Si es así, la meta se cumplió. Además, siempre pueden volver a aquello que les resulta familiar y hasta repetido pero 100% efectivo.
-

A muchos hombres les parece que al usar juguetes, es como decirle que él no es suficiente, o que usar lubricante es como decirle que no sabe bien. ¿Qué hacer?

Definitivamente la solución es mejorar la comunicación, porque si la intención no era manifestar ninguna de estas cosas y se malinterpretó el gesto o la idea lúdica, debe existir una conversación inmediata, honesta y franca al respecto.

En algunos casos, además de las fallas de comunicación es necesario algún tipo de abordaje terapéutico porque ideas como estas se asocian a una baja o delicada autoestima sexual y el inconveniente con esto es que casi cualquier gesto, comentario o escenario sin intención, puede afectarla. Para muchas parejas lo primero que debe tratarse es el fortalecimiento de la autoimagen y autoestima sexual y después entonces se procede con lo demás.

Culturalmente hablando, nuestro hombre latino “sabe todo y ofrece todo” lo necesario para garantizar el disfrute sexual propio y de la pareja que lo acompañe. Pero a estas alturas, hombres y mujeres hemos entendido que semejante responsabilidad es irreal, estresante y hasta una forma de violencia de género hacia los hombres, a quienes no dudamos de culpabilizar si algo no sale como queríamos que pasara, cuando no se culpan ellos mismos.

Cualquiera de los aliados sexuales puede ser incluido en la intimidad, previa negociación y acuerdo y no tendría que suponer la existencia de fallas, inconvenientes o enfermedades por parte de la pareja.

Además, como ya hemos dicho antes, la sexualidad es susceptible al entorno y al estado de salud de la persona y resulta completamente sano y hasta inteligente optimizar el desempeño en las oportunidades que haga falta o provoque, con la ayuda de cualquier aliado erótico.

Lo más importante sería entender que estos recursos son un apoyo ocasional y nunca deben tratarse como un “salvador” de la relación. Al respecto, también hay un mito ampliamente difundido sobre que estos aliados generan adicción y luego la relación no puede desarrollarse sin la presencia de ellos. Sin embargo, no se ha evidenciado científicamente esta relación causal. Lo que pudiera estar pasando en un caso como ese, es que innatamente tendemos a repetir aquello que disfrutamos, pero siempre la persona tendrá el control de la situación.



Recuerda...

- Evita malentendidos con tu pareja acerca del uso y disfrute de los juguetes sexuales. Conversa cuantas veces sea necesario y no presumas ninguna actitud de su parte acerca de lo erótico, sobre todo cuando se trate de algo novedoso.
 - Si tu pareja es muy insegura, rígida y evita conversar sobre los temas sexuales y/o sentimentales, puede ser valioso el apoyo de un especialista para resolver las situaciones de conflicto.
 - Siempre que desees innovar en la intimidad enfatiza la idea de maximizar las sensaciones y experiencias hasta ahora compartidas.
-

A los hombres en general, ¿les gusta que se usen lubricantes?

Cuando las mujeres se preocupan tanto por la incomodidad que pudieran generar sobre la pareja, siempre me ha quedado la duda de si efectivamente ellos poseen una autoestima sexual tan susceptible a la crítica, o más bien se trata de proyecciones (inconscientes) de las propias angustias y temores sexuales de algunas féminas.

También es verdad que según nuestra cultura la responsabilidad de la pareja reposa en el hombre, entonces es razonable suponer que si involucramos algún ajuste o mejora, pudiera entenderse como si el hombre no ha hecho bien su tarea. Pero los lubricantes íntimos nada tienen que ver con esa acusación, o por lo menos pueden ofrecer otra serie de beneficios más amplios que el simple hecho de remediar la tarea incompleta.

Ciertamente, siempre que se cumpla con la estimulación previa necesaria, suficiente y efectiva para garantizar una adecuada lubricación y dilatación de la vagina para la penetración, no habría necesidad de emplear lubricantes. Pero todos sabemos que nuestro cuerpo no responde exactamente igual siempre, que podemos amanecer un día con mayores dificultades que otro, o que simplemente el humor y la disposición no siempre están a favor del encuentro erótico y, en estos casos, de continuar con la estimulación furtiva sin lubricación externa, pudiéramos lastimar de forma significativa el genital y sabotearnos instantáneamente la llegada de los orgasmos.

También son perfectos y colaboran enormemente en las sesiones de sexo exprés, cuando debido a las circunstancias, aceleramos las fases de la respuesta sexual.

Desde el punto de vista lúdico, los lubricantes íntimos pueden ofrecer una serie de beneficios artificiales, imposibles de obtener con el cuerpo humano, como por ejemplo: cambiar la temperatura del roce y el efecto vasodilatador para aumentar las sensaciones en ciertas áreas, servir como anestesia local, ejercer un efecto efervescente, cambiar el olor y sabor de los fluidos, entre otras ayudas.

Además, garantizan el cuidado de la salud genital, porque están especialmente diseñados para entrar en contacto con la zona íntima.



Recuerda...

- Prueba tener un kit de “primeros auxilios sexuales” que incluya al menos un lubricante a base de agua, además de anticoncepción de emergencia, condones, y tu vibrador favorito.
- El uso de lubricantes externos sirve para complementar la respuesta sexual natural en los momentos cuando exista alguna falla, o simplemente se desee variar las sensaciones durante el acto sexual.
- El abuso de esta sustancia pudiera generar una dependencia emocional y esto perturba significativamente la calidad del disfrute sexual.
- Existen miles de versiones y propiedades ofrecidas en cada envase de lubricante, elige el que más te convenga o

guste.

- Si eres susceptible a infecciones en la zona genital, los más adecuados son los lubricantes a base de agua.
 - Existen lubricantes dedicados a cada practica sexual. Ubica justamente el que necesites. Ahora también contamos con una extensa variedad para las mujeres que viven a plenitud su fase de menopausia.
 - Hoy en día puedes ubicarlos también en los pasillos de las farmacias, además de las sex shop.
-

¿Qué recomendación tienes para las relaciones a distancia?

El sexting es una práctica sexual que aprovecha los avances de la tecnología para permitir a las parejas el intercambio de fotos, vídeos, manifestaciones eróticas y sexualmente explícitas a través de SMS, correo, redes sociales, aplicaciones y un largo etcétera.

Como dato curioso sobre el sexting me parece oportuno señalar el hecho de que en nuestro país se hizo más famoso entre las parejas jóvenes y adolescentes, quienes lo consideraban una expresión sutil y poco comprometida de su sexualidad, en comparación con la población adulta, para quienes aparentemente sigue siendo preferible el contacto cara a cara, al menos con su pareja.

Las relaciones afectivas y eróticas a distancia representan un reto interesante para los miembros de la pareja y definitivamente el éxito del vínculo dependerá siempre de la calidad de la comunicación que mantengan acerca de los acuerdos, recursos y límites permitidos mientras dure el tiempo de separación física.

Desde el punto de vista erótico, la pareja puede optar por una relación exclusiva, donde cada miembro acuerda no intercambiar con terceros mientras se mantenga la distancia, o también está el formato de “pareja abierta”, donde el compromiso y exclusividad se cumple solo cuando estén juntos.

Al respecto se debe conversar y negociar honestamente el formato que mejor convenga a los miembros de la pareja. Eviten asumir que por sentido común ambos están alineados con el formato de la relación y clarifiquen muy bien sus expectativas en lo emocional y sexual.

Es muy frecuente que las parejas experimenten períodos de postergación de los impulsos mientras están separados y pequeñas “lunas de miel” cada vez que se da el reencuentro, razón por la cual en este tipo de relación hay que atender más aspectos que en cualquier otro formato.

Mientras dure la separación, cada uno puede procurarse momentos de auto estimulación y gratificación sexual de forma privada o con la compañía, a distancia, del otro miembro de la pareja. Para maximizar la experiencia, cada uno puede obsequiarle al otro juguetes, aliados y cualquier accesorio que le permita “drenar” el nivel de energía sexual.

Las opciones de masturbadores abundan tanto para mujeres como para hombres y si pueden sentirse en compañía del otro a través de la imaginación, o de forma más directa, con una llamada telefónica o videoconferencia, pudiera llegar a ser para algunas personas una experiencia muy gratificante y completa.

Las promesas tecnológicas sobre el sexo a distancia se extienden hasta el diseño de ropa interior con sensores y vibración que es capaz de activarse en remoto con un control, software y una hasta “app” para los equipos de tecnología táctil. De esta forma, se podría “recrear” la escena de ser estimulado por el ser amado, independientemente de la separación geográfica. Les aclaro que esto por ahora solo se ha concretado en un polémico prototipo.

También existen juegos dedicados a ofrecer retos eróticos para los miembros de la pareja, que pueden incorporarse dependiendo del estilo de seducción de cada uno. Y del mismo modo se mantiene vigente el intercambio sexualmente explícito escuchando la voz del amante vía

telefónica, a través del envío de correos electrónicos “subidos de tono” y la posibilidad de ver el cuerpo desnudo de la pareja con fotos o video-llamadas.

Para acortar el tiempo de separación, siempre son favorables las visitas sorpresa de alguno de los dos, pero este plan exige un mínimo de acuerdo y comunicación, de manera que resulte cómoda y conveniente para ambos.

Y, a la hora del reencuentro, recuerden variar el guión sexual, intercambiando sexo oral, masturbación y actividades penetrativas cada vez que les provoque retomar la acción, evitando sobre-estimular los genitales y las consecuencias que esto tiene, como la temible “cistitis de luna de miel”.

Las posibilidades son infinitas y dependen en buena medida de la fantasía e imaginación de las personas involucradas en el intercambio y del alcance que ofrezcan sus equipos. Sin embargo, vale la pena recordar que, una vez que se envía al ciberespacio cualquier tipo de información, no existe una alternativa que permita retroceder o borrar completamente la evidencia. Lo mejor es ser prudentes a la hora de escoger a quién se confían determinados contenidos.



Recuerda...

- La separación geográfica no significa el fin de la relación. Pueden aprovechar la oportunidad para redefinir el vínculo y valorar el status de la relación.
 - Aprovecha los avances tecnológicos para mantener el afecto y erotismo con tu pareja.
 - Confía en servicios, “apps” y programas que cuenten con validación de los usuarios antes de invertir dinero o desplegar tu creatividad en la red.
 - Planifiquen su agenda romántica y erótica en objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo.
 - Si la calidad del vínculo cambia en algún momento de la separación, comuníquenlo a la pareja en cuanto se sientan seguros y tengan en orden sus emociones e ideas. Eviten esperar hasta el próximo encuentro cara a cara.
-

10 SEXO CONTIGO



Preguntas que sólo debes hacerte a ti misma (¡y a nadie más!)

Si todo lo leído hasta ahora te ha parecido sorprendente, acá se reúnen los cuestionamientos, dudas, y hasta los consejos más insólitos que alguna vez me hayan solicitado...

¿Qué es mejor? ¿Ser puta o ser santa?

La verdad, no hay reglas. Sobre la sexualidad nada está escrito, definido ni es una formula universal aplicable a todos por igual. Primero, verifica cuál rol se adapta mejor a tu estilo. Nada peor que jugar un papel que no se parece a nosotras. Y en segundo lugar, verifica con tu pareja qué estilo prefiere (nunca supongas ni des nada por sentado), desea o le genera más morbo...

Si después de todo continuas con la duda, ¡asiste a terapia!

¿Cómo puedo saber si él está disfrutando al máximo?

¡Pregúntale! De forma clara y sencilla, directamente y, lo más importante, cree (genuinamente) en la respuesta que te ofrezca.

Pídele que te enseñe a reconocer las manifestaciones de su cuerpo que hagan referencia a experiencias placenteras. Escucha atentamente y descúbrelas en el próximo encuentro sexual.

¿Cómo puedo lograr identificar los distintos tipos de orgasmo?

Explorando, probando y curioseando con todo tu cuerpo. Orgasmo es orgasmo, y se agradece venga de donde venga y ¡dure lo que dure!

Pero si te intrigan las diferentes posibilidades que esconde el genital femenino, explora en privado para que el ambiente sea más cómodo y seguro. Tantea en las zonas que te provoque y comienza a estimularlas tratando de alcanzar picos de placer. Posteriormente, y con los hallazgos que descubras, compara tu rendimiento y nivel de satisfacción, única y exclusivamente contigo misma. Jamás te compares con tu mejor amiga, porque el cuerpo de ella es completamente distinto al tuyo.

Él siempre quiere acabar en la boca, ¿qué hago?

Y tú, ¿qué quieres hacer?.. No es más ni menos placentero para el hombre el sitio donde deposita su eyaculación, a menos que para él esto simbolice algo específico, porque desde el punto de vista físico, no hace diferencia alguna depositarlo en la boca, piso, sábanas, interior de la vagina, almohada, pared del baño, y un largo etcétera.

Pero tú como compañera de juego, ¿te sientes cómoda y a gusto recibiendo en boca su eyaculación? Si la respuesta es un “NO”, definitivo y rotundo, incorpora juegos, juguetes,

lubricantes saborizados y hasta preservativos con sabor que te permitan mejorar la experiencia sexual. Nunca le dejes la tarea de avisar cuando está a punto de eyacular, porque te vas a frustrar siempre y no se trata de un asunto malintencionado (quiero creer), sino que, si efectivamente está disfrutando la estimulación, el hecho de distraerse pensando cuándo avisar, pudiera retardar su respuesta sexual y disminuir la sensación de disfrute.

¿Masturbarme sin penetración es malo?

La respuesta la tienes tú. La masturbación en cualquiera de sus variantes es una práctica sexual sana, divertida, saludable y completamente normal. Si te sientes bien haciéndolo de una forma específica, no habría problema (científicamente hablando) siempre y cuando tu placer no dependa exclusivamente de una técnica específica de estimulación.

Creo que las teorías que explican que el orgasmo femenino adecuado es aquel que sucede producto de la estimulación interna en la vagina y especialmente con el pene, fueron escritas por un hombre, que además contó (lamentablemente para nosotras) con el apoyo de todo el gremio masculino.

Cuando se explora el genital femenino, se pueden descubrir más zonas sensibles en el exterior e incluso lejos del genital, que los que se alojan hacia adentro.

Quiero volverlo loco. ¿Cuáles son los movimientos con la lengua que más excitan a un hombre?

Todo aquel movimiento de lengua que te sientas segura de ejecutar sin temor de ahogarte, que te permita controlar el reflejo en garganta y, por supuesto, que le guste a él (y lo vuelvan loco). Así que debes preguntarle y él debe responder de manera específica y, mejor aún, demostrarte cómo es el movimiento...

Siempre que se trate de estimular con la boca durante largo rato, la mujer puede sentir que pierde capacidad de movimiento de la lengua, espacio en la boca para maniobrar y muchas reportan una fatiga rápida de las mejillas.

Practica, prueba e inventa con alimentos de forma fálica (el helado de barquilla es delicioso y súper económico) y luego pon en práctica validando cada iniciativa con el coprotagonista de la escena. Al fin y al cabo, única y exclusivamente tu pareja te va a sacar de la duda.

A veces, me cuesta llegar durante la penetración. ¿Qué puedo hacer?

La respuesta sería: ¿Qué se te ocurre? Y no se trata de antipatía sino de que justamente cuando la persona no se siente satisfecha con alguna forma de estimulación, el cerebro comienza a generar deseos específicos, ideas alternativas de estimulación y maneras de salvarte de ese mal momento. Es un mecanismo de defensa.

Por ello, debes estar atenta durante el acto sexual para identificar estas ideas y negociarlas con tu pareja, para modificar la escena a tu favor. También podrías reflexionar antes del encuentro erótico acerca de otras zonas erógenas que reconozcas en tu cuerpo y que se podrían activar para maximizar las sensaciones, precisamente cuando están haciendo algo que, aunque se siente bien, tú sabes que no te va a llevar al orgasmo.

Para muchas mujeres es muy útil estimular simultáneamente varios puntos sensibles de su

cuerpo, para alinear y sincronizar todas estas sensaciones durante la penetración y así asociar ese tipo de roce de forma placentera.

Tampoco te sientas mal por esto. Es reconocido abiertamente (y de fama mundial a escala científica) que solo un 30% de las mujeres experimentan placer a través de las penetraciones en vagina.

¿Con el sexo anal, puedo tener orgasmos?

La verdad, ¡no lo sé! Teóricamente hablando, el esfínter anal es una zona colmada de terminaciones nerviosas, capaz de responder placenteramente siempre y cuando se estimule de forma adecuada y la persona que recibe la estimulación sienta gusto, curiosidad o al menos disposición para disfrutar esta práctica.

Entonces, si crees reunir alguna de estas consideraciones o requisitos, pudieras estar entre el porcentaje de mujeres que afirman sentir orgasmos más profundos por la vía anal que por la vaginal o por estimulación de clítoris.

Aprende a estimular adecuadamente el esfínter anal, cerciérate de que tu pareja aprenda también y entienda que, debido a las condiciones de la práctica, eres tú quien debe llevar el mando y control de la situación y atrevete a probar progresivamente la estimulación anal, repitiendo la frecuencia siempre y cuando te hayas sentido al menos segura y cómoda.

¿Es posible qué él y yo seamos “tallas distintas”? Es decir, ¿que su pene sea muy grande y mi vagina muy pequeña? ¿Cómo puedo solucionar eso?

Desde el punto de vista teórico, la vagina es un musculo flexible, capaz de amoldarse, cualquiera sea la forma y tamaño del pene y si consideramos sus habilidades durante el parto (como me han dicho muchas mujeres “por ahí pasa un muchacho”), pues imagínate.

Pero subjetivamente hablando y dependiendo de la conciencia y conocimiento que cada una tenga sobre su genital, hay mujeres que la “sienten” pequeña, estrecha, rígida y cualquier otra cantidad de atributos.

También es cierto que existen tallas de pene que superan significativamente las medidas promedio y en estos casos, necesariamente, la pareja debe ubicar posiciones sexuales y ángulos de penetración que aseguren la comodidad de la vagina como receptora, así como juegos previos que garanticen la debida preparación del genital femenino.

Antes de confirmar diagnósticos, establecer etiquetas (“soy estrecha”, “tiene el pene incómodo”, etc.) o someterse a intervenciones quirúrgicas que compliquen la experiencia subjetiva de las relaciones sexuales, la mujer también debe aprender a dilatar y contraer voluntariamente los músculos de la vagina, además de ofrecer ideas acerca de las posiciones, movimientos y estrategias que pudieran favorecerle un acoplamiento adecuado de los genitales.

No puedo decir nada mientras tengo relaciones. Aun cuando me preguntan si me está gustando, me quedo muda ¿Es normal?

Si en el resto de tu vida eres de las mujeres extrovertidas y conversadoras por naturaleza,

definitivamente resulta significativo y casi motivo de preocupación el mutismo selectivo que exhibes en la intimidad. De lo contrario, si eres una persona reservada en todos los aspectos, el silencio durante las relaciones sexuales no es más que el reflejo de tu personalidad. Y no tendría que resultar inadecuado. Recuerda que para todo hay gusto y seguro puedes conseguir una pareja que disfrute y hasta agradezca tu silencio.

También es cierto y frecuente que se considera mal visto el hecho de comunicar las ideas que tengamos sobre el sexo y esto incluye muchas veces a la pareja. Por ello, muchas personas tienen dificultades para expresarse en este territorio y a veces hasta nombrar palabras con connotación sexual.

Ahora bien, si la persona con la que compartes desea conocer tu opinión lo mejor sería que buscaras la manera (oral, escrita y hasta por mímicas) para comentarle tus impresiones acerca de la experiencia compartida.

Definitivamente, se trata de un asunto de respeto y cumplimiento de las normas del buen hablante y del buen oyente y también podría ser una muy buena oportunidad para compartir ideas, sugerencias, opiniones, temores y secretos con tu pareja.

¿Cuántas veces por semana sería bueno tener relaciones anales?

La disposición física, emocional y hasta operativa para todas las prácticas sexuales (incluido el sexo anal) va a depender de cada quien y muy especialmente de la dinámica cotidiana que mantenga la pareja.

Ahora bien, si la duda tiene que ver más con la preocupación que genera el impacto que tendría en la anatomía o fisiología del sistema gastrointestinal la práctica frecuente del sexo anal, siempre y cuando se realice de manera adecuada no habría ningún tipo de riesgo.

Muchas parejas optan por probar y curiosear solo un par de veces y se sienten satisfechos con esta experiencia. Otros en cambio (sin distinción de la orientación sexual) prefieren este tipo de estimulación, mientras que otros acordaron nunca explorar estas regiones de su cuerpo.

Lo más importante es que antes de decir “Sí” al sexo anal, ambos queden claros y satisfechos con la idea de repetir o no la experiencia.

De hecho, para muchas mujeres esto quizás representa una de las fuentes de resistencia más importantes con la práctica, porque creen que la pareja va a querer repetirla indefinidamente. Sin embargo, deben concientizar el poder y derecho que tienen en la relación para consentir o no la puesta práctica de esta y cualquier otra forma de estimulación.



Recuerda...

- Valora tu experiencia erótica. Nadie nace aprendido sobre ningún aspecto de la vida, mucho menos sobre los temas sexuales y sentimentales. Aprovecha cada oportunidad y recurso disponible para aprender un poco más sobre la sexualidad y siempre que tengas alguna duda consulta con un especialista. Y, por supuesto, yo encantada sigo escuchando y respondiendo estas y cualquier otra cantidad y variedad de cuestionamientos acerca de la intimidad.
-

11 BONUS SEX



UN POCO MÁS ADENTRO

Los conceptos que se describen a continuación están especialmente dedicados a todas aquellas personas que desean probar siempre algo nuevo, que viven la sexualidad ávidos de innovaciones y también para aquellos que disfrutan la experiencia erótica de un modo más integral, profundo y hasta peligroso...

¿Qué es y cómo se hace el sexo tántrico?

Básicamente, la idea del tantra se concentra en la energía que debe conservarse, manejarse y compartirse armónicamente en individual y, por supuesto, en pareja; y no solo se concentra en una lista de posiciones sexuales que, vale decirlo, para muchos de nosotros son difícilísimas y frustrantes.

Según los conocedores de la materia tántrica, la relación sexual es una forma de vinculación energética, que enfatiza la relevancia de la propia conciencia erótica, el control de la respiración y el máximo punto de unión y sinergia entre la mente y el cuerpo.

Otro dato que resulta bien significativo es que la mayoría de los expertos tántricos desvirtúan el hecho de replicar en la intimidad sin sentido y conciencia las posiciones ilustradas en el Kamasutra, ya que todos estos conceptos se experimentan más y mejor cuando el tantra se asume como una filosofía de vida que trasciende la esfera de lo erótico.

Aparentemente, y debido a la promoción que se le ha ofrecido a escala mundial a la filosofía y estilo de vida tántricos, se ha generado una necesidad y deseo especial por parte de los latinoamericanos de experimentar y –ojalá– disfrutar las reglas y propuestas que ofrece esta cultura sobre la intimidad sexual. Ejemplo de ello lo representan las ventas sostenidas de muchas ediciones del libro del Kamasutra a escala internacional.

Sin embargo, la verdad es que la forma como concebimos y gozamos la sexualidad en este lado del mundo dista mucho del estilo y criterios de disfrute que expone esta obra y otros textos asociados al tantra. Aunque sí es cierto que existen parejas que ampliaron su concepto y mejoraron significativamente su nivel de disfrute sexual incluyendo uno que otro consejo tántrico.

Algunos elementos de los que tendríamos que disponer son tiempo, disposición y compromiso para disfrutar la estimulación erótica de nuestros cinco sentidos, de forma pausada, progresiva y muchas veces sin interés en lo coital y los genitales. Esto dista bastante de nuestro estilo “penecentrista” y “coitocentrista”, según el cual tanto hombres como mujeres se concentran en la estimulación de los genitales y la penetración como únicas vías para alcanzar el placer sexual.

Entonces, la mejor alternativa para adentrarse en el mundo tántrico y nutrir la experiencia erótica con estas premisas milenarias sería ubicar a un especialista en la materia que ofrezca una asesoría integral para ir, poco a poco, modificando el estilo de vida y aprender a valorar y disfrutar de los principios del tantra en todos los niveles del ser.

Este tipo de asesoría incluye nuevos hábitos de alimentación, respiración, postura, pensamientos, ejercicios, meditación y, finalmente, prácticas sexuales, que dependiendo del estilo de cada quien, van a resultar más o menos gratificantes eróticamente hablando.



Recuerda...

- El tantra tiene que ver con un estilo de vida distinto al nuestro, y va más allá de una lista de posiciones sexuales.
 - De la misma forma en que tratarías una fantasía o una nueva práctica sexual, debes conversar con tu pareja, primero en términos genéricos sobre el tema del tantra, y luego progresivamente, y dependiendo de su respuesta, animarlo a incorporar estos conceptos a su estilo de vida.
 - Busca especialistas que gocen de renombre y experiencias certificadas sobre esta filosofía, para que te brinden asesoría en el tema.
 - Participa en las sesiones individuales, en pareja y hasta grupales que se ofrecen para aprender debidamente las técnicas, formas de estimulación, ejercicios de relajación, etc., de manera que luego puedas adaptar, según tu predilección y la de tu pareja, los elementos que deseen de esta amplia cultura.
-

Cincuenta sombras que oscurecieron nuestra sexualidad

De la trilogía *Cincuenta Sombras de Grey* de E.L. James se ha dicho casi cualquier cosa y las opiniones fluctúan entre la devoción de muchas por las anécdotas sexuales que refleja y sus personajes, hasta críticas y cuestionamientos tan severos como la relación de la obra con la muerte de una joven que intentaba experimentar las experiencias sexuales de Anastasia.

Ahora bien, faltaría crear conciencia sobre lo útil que ha sido esta obra para ofrecer a las mujeres su dosis diaria de sexualidad, ya que si algo ha resultado maravilloso y digno de admiración sobre las Cincuenta Sombras es que desde hace bastante tiempo no se escuchaba a las mujeres hablando de sexo, consumiendo literatura erótica y mucho menos tratando de replicar y variar su guión sexual a partir de las ideas sadomasoquistas de Christian, muy bien descritas en su famoso contrato de “la sumisa”.

Sin embargo, quisiera alentarlas a disfrutar cada página de la obra como quien lee cualquier otra historia de ficción matizada con toques de drama, intriga, suspenso, erotismo y mucho de literatura “rosa”, en mi humilde opinión. Según lo entiendo, la historia permitía que el lector se identificara con un polo u otro del sadomasoquismo, y desde mi visión “sádica” del asunto les comento algunos errores de concepto, dignos de un severo “castigo”:

- Las prácticas de dominio y sumisión tienen que ver con un aspecto relacional del vínculo erótico entre “el amo” y “la sumisa” y siempre es opcional y dependerá de la disposición de ambos, el tema de la inclusión del dolor.
- Para cada estilo de seducción y hasta de personalidad existen prácticas y activadores eróticos capaces de generar altos niveles de placer. Es un mito que todos debemos disfrutar en términos sexuales o infligiendo o sintiendo dolor. Las prácticas sadomasoquistas como escenas esporádicas de la sexualidad no son gratificantes para todos, sino para unos pocos y los amantes deben tener claro el rol que prefieren jugar para disfrutar aún más la experiencia.
- En estos juegos alguien debe mantener el control de la situación. Es altamente peligroso el uso y abuso de sustancias alcohólicas, excitantes y hasta el consumo de drogas cuando se trata de prácticas sexuales que pudieran atentar contra la integridad de alguno de los involucrados. También es necesario mantener un estilo de comunicación directo, concreto, claro y fluido durante el intercambio sexual, ya que es un grave y muy peligroso error “suponer” el umbral de percepción del dolor del otro.
- Mujeres, las famosas “bolas chinas” del libro no son un invento de Christian Grey. Su existencia es milenaria, están desde hace tiempo disponibles en cualquier sex shop y siempre se vincularon con el bienestar sexual femenino, porque ayudan a conservar el debido

funcionamiento del piso pélvico y la tonicidad del canal de la vagina. Mucho antes que Anastasia tuviera que caminar con ellas, alcanzando miles de orgasmos durante su travesía, ya otras mujeres habían disfrutado de sus beneficios. Cuando se insertan en la vagina, estas bolas ofrecen un masaje en los músculos internos que nos permite aprender a contraer voluntariamente la musculatura pubocoxígea y vale decir que solo algunas alcanzan orgasmos durante el ejercicio.

- El contrato de “la sumisa”, así como cualquier otro acuerdo sexual en la pareja, debe leerse con detenimiento y solo se puede aceptar y firmar luego de haber negociado cada cláusula, haciendo las modificaciones sobre aquellos aspectos que no resulten de nuestro agrado y/o preferencias y una vez se haya dejado muy clara nuestra expectativa en relación con la escena erótica. Jamás sería favorable firmar “a ciegas” como lo hizo la protagonista, porque la imaginación alcanza niveles insólitos y existe una línea muy delgada entre la experiencia de una grata sorpresa y un evento francamente traumático.
- Finalmente, si bien es cierto que muchas mujeres se reconocen así mismas como unas expertas naturales de las prácticas eróticas, la verdad es que para alcanzar un nivel de ejecución “perfecto” debemos conocer muy bien la práctica sexual que deseamos ofrecer a la pareja, ejercitarnos algunas cuantas veces quizás en solitario y luego invitar a participar al agasajado, hasta que finalmente logramos obtener una calificación “excelente” como la que obtuvo la suertuda Anastasia en su primera felación. Como sucede con toda obra de ficción, en cada página del libro vale la pena recordar que cualquier parecido con la realidad, es mera coincidencia.



Recuerda...

- *Cincuentas Sombras de Grey* es un best seller de ficción, producto de la imaginación de su autora.
 - Esta y cualquier otra publicación sobre la sexualidad nunca debe asumirse como una verdad absoluta. Siempre debes validarlo con tu criterio y experiencia.
 - Nada tiene de malo incorporar algunas escenas relatadas en la obra, pero ajustadas a la realidad psíquica y contextual de tu relación de pareja.
 - Tu vida sexual siempre puede ser mejor y más divertida que la sugerida sobre Anastasia, siempre y cuando estés dispuestas a romper paradigmas y experimentar nuevas tendencias eróticas.
-

¿Recomiendas el sexo con la pareja y alguien más? O sea, un trío sexual...

Siempre y cuando incluir en la intimidad de la pareja a otros sea una fantasía sexual compartida, consensuada y aprobada por ambos miembros, puede ser de provecho y hasta placentero abrirse a esta aventura. Pero, en definitiva, cada quien debe revisar sus ideas, prejuicios y límites sexuales por separado antes de aceptar la invitación a un trío por complacer al otro.

El encuentro sexual entre dos personas, que aparentemente se conocen y comparten ideales, afectos y visiones del mundo ya es algo bien complejo *per se*. Ahora, si agregamos una persona más, las complicaciones aumentan exponencialmente.

Lo que sí me gustaría dejar claro es que para nada representa un indicador de madurez, amor, perpetuidad o éxito de la relación el hecho de que compartan o no con otras personas en la intimidad (por lo menos de buenas a primeras...).

Hace falta bastante comunicación, planificación y estructura para dejarse llevar una vez inicie

el trío sexual. Todo lo que cada quien desee, prohíba y esté dispuesto a ofrecer y aceptar debe ser discutido de forma clara y concreta para evitar suposiciones y errores que puedan dañar el rato.

Desde la selección del tercero o tercera que acompañará a la pareja, si prefieren que sea alguien conocido, desconocido y hasta profesional, pasando por las prácticas sexuales que desean compartir y los roles que cada quien va a exhibir y los métodos anticonceptivos y de protección que van a usar, serían solo algunos de los muchos temas de una necesaria conversación antes de aceptar la invitación.

También, vale la pena considerar los cuidados mínimos necesarios del corazón o los aspectos emocionales de la pareja. Reconocer el estilo de personalidad y cuán abiertos están a la idea de compartir su pareja con otros es muy importante, independientemente del género y formalidad del vínculo.

Para muchas personas, negociar el hecho de que se trate de una experiencia aislada o esporádica para compartir en pareja puede ser seguro, cómodo y hasta tolerable para atreverse a experimentar el trío sexual.



Recuerda...

- Para muchos compartir la experiencia con desconocidos, profesionales o grupos especializados en el intercambio erótico de parejas representa una forma más segura para disfrutar el trío.
 - Si el encuentro involucra actividades penetrativas, debe usarse un preservativo para cada persona y para cada zona que se desee penetrar. Así que lo mejor sería tener a la mano cajas de condones (hasta de colores distintos) para categorizar las prácticas sexuales.
 - Un trío no tiene por qué constituir un acto de infidelidad, pues se supone que ambos consienten, aprueban y comparten la experiencia.
 - Si la exclusividad sexual y afectiva es un valor importante para algún miembro de la pareja, esta experiencia puede resultar negativa y hasta traumática, por lo que no es recomendable.
 - El uso de juguetes sexuales pueden ser útil a la hora de prolongar el rendimiento sexual de los involucrados. Sin embargo, es importante evitar el intercambio directo de los juguetes de una zona a otra o de una persona a la otra.
 - Algunas personas incluyen sustancias alcohólicas para ayudar a romper el hielo, pero deben tener cuidado del consumo excesivo porque impacta negativamente el desempeño sexual y la situación, que ya de antemano exige mayor funcionamiento por parte de los invitados, puede complicarse.
 - Los acuerdos de la pareja deben incluir el antes, durante y el después del trío sexual, para garantizar una mayor sensación de seguridad y control de la experiencia.
-

Este libro se terminó de imprimir en Editorial Arte,
Caracas, Venezuela, en junio de 2.014



Amor Antúnez

Psicóloga egresada de la Universidad Católica Andrés Bello, especialista en salud sexual y reproductiva. Orientó su carrera a la atención de víctimas de violencia desde que inició su consulta clínica en Plafam y, posteriormente, en el abuso sexual infantil desde las sedes de Fundana y Profam. Todo esto, a la par de la atención de parejas desde el espacio clínico y psico-educativo. Ha sido colaboradora en diferentes campañas sobre la prevención del VIH-Sida y violencia de género.

Presentadora del primer programa de la televisión venezolana dedicado a la orientación sexual, Sexopolis, en Canal I, de un abordaje conciso, profesional y claro acerca de la sexualidad.

Locutora y productora desde hace una década de los programas radiales *Las Pamela Chu* y *CapitalSexFM* para el circuito AM y FM CENTER.

Columnista para diferentes websites y medios impresos tales como: Erikatipoweb.com, Bellezaxl.com, Revista A1, y CorreioFashion.com de Brasil.

Además, es pionera en la asesoría sobre creatividad erótica, placer y sexualidad en las reuniones de “Sexo con 5” en diferentes ciudades de Venezuela, Miami y New York.

Otros títulos

Entendiendo a tu bebé

Dr. Tony Manrique Guzmán

Un año para toda la vida

Mariela Michelena

Heridas que muerden,

heridas que florecen

Óscar Misle



¿Qué tanto sabes sobre sexo? ¿Conoces los secretos que se pueden esconder en tu boca a la hora de brindar placer a tu pareja? ¿Has hecho alguna vez una agenda para el disfrute sexual? Desde una perspectiva profesional, lejos de tabús y posturas conservadoras, Amor Antúnez da respuestas honestas y abiertas a estas y muchas otras preguntas que quizá te has hecho repetidas veces pero no te has atrevido a formular.

A través de su amplia experiencia en el campo de la sexología y la educación sexual, Antúnez atiende muchas inquietudes surgidas en sus consultas, así como en los diversos espacios comunicacionales en los que se ha desenvuelto. Este libro es una invitación a escapar de las rutinas aprendidas y permitirnos el disfrute y el placer que nos puede proporcionar un encuentro sexual pleno.

temas' de hoy.