

*Silvia C. Carpallo*

# Sexo para ser Feliz

*El SEXO  
COMO NUNCA  
te lo han contado*



**LIBROS CÚPULA**

## Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Cómo leer este libro

Test sobre mitos sexuales que hay que desterrar desde este instante

1. Focalización sensorial
2. El abecé de los juguetes eróticos
3. Olvida la idea de «consolador»
4. El cuándo y el dónde
5. Sexo con los cinco sentidos
6. La magia de los labios
7. Mimar la masturbación
8. Orgasmos mentales y deportivos
9. Masaje erótico
10. Cosmética sensorial
11. Técnicas para mejorar el sexo oral
12. La diversidad de los lubricantes
13. La dieta del cucurucho
14. Cuando el orgasmo no llega
15. Fingir para engañarse a una misma
16. El alfabeto de los puntos de placer
17. Innovar en la penetración
18. Doble penetración
19. Música para desatar tu pasión
20. Relatos eróticos
21. Juego de roles
22. El otro lado de la cama
23. Planes para mejorar la vida en pareja

24. La importancia de la indumentaria
25. La felicidad de los anticonceptivos
26. Aprende a ser multiorgásmica
27. Un amante de ocasión
28. ¿Ligar en un bar? Mejor con una aplicación
29. El arte de la seducción
30. Atracción y besología
31. Amantes a distancia
32. ¿Vale más una imagen que mil palabras?
33. Las Cincuenta sombras no son BDSM
34. Sexo consentido
35. Amigos con derecho a roce
36. Besé a una chica y me gustó
37. Sexualidades diversas
38. A las mujeres también nos excita el porno
39. Las categorías del porno online
40. El erotismo en el cine y la literatura
41. La presión de las cifras en la sexualidad masculina
42. El tabú anal
43. Afrodisíacos
44. Swingers
45. Ideas para practicar el sexo en grupo
46. La fetichista que hay en ti
47. ¿Eres demi, sapio o lumbersexual?
48. Técnicas que se hicieron virales
49. Sexo y menstruación
50. Pros y contras de las bolas chinas
51. La estética genital
52. El mundo del pis
53. Preservativos para todas las excusas
54. Drogas y sexualidad
55. La eyaculación y el orgasmo no son lo mismo

56. Sigo siendo mujer aun estando embarazada  
57. La discapacidad no lo limita todo  
58. El amor cuando la depresión acecha  
59. Sueños eróticos  
60. El nudismo y el amor por nuestro cuerpo  
61. El erotismo del agua  
62. Mens sana in corpore sano  
63. Sexualidad vegana  
64. Fantasías y deseos sexuales  
65. Accidentes caseros y muebles eróticos  
66. Un «sexo oral» desafortunado  
67. Amores tóxicos  
68. Un éxtasis entre el llanto y la risa  
69. Tu propia experiencia  
¿Por qué necesitas el sexo para ser feliz?  
Anexo. Y todo esto, ¿cómo se aplica?  
Frases para que te sientas sexy  
Glosario de términos  
Bibliografía  
Fuentes consultadas  
Seguimos en contacto  
Créditos

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre  
una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos  
exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

Hay pocos caminos tan sencillos para alcanzar la felicidad como una buena sesión de sexo. Así que la pregunta es: ¿realmente eres feliz con tu sexualidad? ¿Podría mejorar, en parte, tu vida si mejorara tu sexo? Este no es un libro para decirte lo que debes o no debes hacer con tu sexualidad, es un cuaderno de ideas, diferentes a las que suelen contarte, para que seas tú quien decida cuáles te apetece probar y las que prefieres dejar en tu mente, consejos para lograr el multiorgasmo o por qué el punto A te puede aportar más cosas que el punto G. Aquí encontrarás los ingredientes (algunos de ellos bastante picantes) para conseguir la mejor receta sexual, la de tu felicidad.

*Silvia C. Carpallo*

# Sexo para ser Feliz

*El SEXO  
COMO NUNCA  
te lo han contado*

**LIBROS CÚPULA**

## **Cómo leer este libro**

### **¿Qué vas a encontrar en este libro?**

Si tuviera que elegir una frase que resumiera mi perspectiva como sexóloga, la tendría clara: el sexo es felicidad. Por eso, cuando me decidí a escribir un libro sobre sexualidad tuve claro cuál tenía que ser el objetivo: que las personas que lo leyeran aprendiesen a sacar más partido a su vida sexual y llegasen a ser más felices. Si lo conseguía, su sonrisa estaba asegurada.

En la vida a veces nos dicen aquello de que en la ignorancia está la felicidad. Desde mi punto de vista, en el sexo ocurre todo lo contrario: cuanto más sabemos, más descubrimos, más indagamos y más probamos y, por ende, más posibilidades tenemos de ser felices con nuestra vida sexual. Si damos un paso más allá, podemos afirmar que cuantas más cosas conocemos, gozamos de una mayor libertad de elección y tenemos más probabilidades de tomar conciencia de nuestra sexualidad y de empoderarnos sexualmente.

Hay quien piensa que lo sabe todo sobre el sexo; yo espero que al tantear el índice o los epígrafes del libro hayas encontrado conceptos que te aporten algo nuevo, y que cuando lo leas descubras ideas sobre el sexo como nunca te las habían contado. Siempre hay algo nuevo por descubrir; si no fuera así, sería muy aburrido.

Leer este libro no debe suponer encerrarse durante meses en el dormitorio y poner en práctica todo lo que aquí se expone. Nadie debería decirte cómo vivir tu sexualidad, y yo tampoco. Por este

motivo, esta obra simplemente te aporta unas cuantas ideas para que hojees las que te gusten; te detengas en las que necesites; te rías o te sorprendas; decidas rechazar radicalmente cosas que no van contigo, o dejes marcadores en algunos capítulos, si no para ahora, quizás para otro momento de tu vida. Se trata de que rebusques entre estos ingredientes para que tú misma tomes las riendas de tu vida sexual y tengas más herramientas —quizás incluso algunas que ni siquiera te habrías planteado— para elaborar el menú que más te guste.

Conocer a ti misma, tu sexualidad, tus gustos y tu forma de sentir, de desear y de disfrutar es, sin duda, el mejor camino hacia la felicidad.

### **¿Tienes que hacer algo más, aparte de leerlo?**

Como verás, a lo largo del libro encontrarás algunas preguntas o propuestas para que interactúes. Insisto: es una invitación, no una obligación, pero quizás, aunque solo sea mentalmente, sí que puedes pensar qué te gustaría cambiar o aplicar, o con qué idea te quedas. Eso las hará mucho más efectivas. Pero para que este libro sea realmente útil para ti no debes quedarte solo en la teoría: sobre todo consiste en que, con los ingredientes que te doy, confecciones tu propio plato estrella y lo disfrutes.

P.D.: Sí, este libro está escrito en femenino, pero los hombres también pueden aprender mucho leyéndolo. Solo tienen que hacer el esfuerzo de sentirse identificados, como lo hacemos nosotras con la generalización en masculino.

## Test sobre mitos sexuales que hay que desterrar desde este instante

Solemos pensar que lo sabemos todo sobre el sexo, pero el problema en ocasiones no es que desconozcamos ciertas ideas, sino que las hemos aprendido de forma errónea por tradición o por herencia. Es el caso de los mitos sexuales, que son las ideas que todo el mundo da por hechas y que, sin embargo, no son ciertas. Con el siguiente cuestionario podrás revisar cuántos mitos sexuales necesitas desterrar para empezar a disfrutar mucho más de tu sexualidad.

¿El deseo por la pareja desaparece con los años?

- a) La pasión es algo pasajero y cuando desaparece es mejor cambiar de pareja.
- b) Aunque el deseo desaparezca, quedan el cariño y el compañerismo.
- c) El deseo no desaparece, se esconde, y puede trabajarse igual que otros aspectos de la pareja.

¿Los dos miembros de la pareja deben tener el mismo nivel de deseo?

- a) No, los hombres siempre tienen más.
- b) Sí, porque han de coordinarse.

c) No, cada persona tiene unas necesidades, que además varían dependiendo de muchos factores, no solo del género.

¿Se es anorgásmica si no se tienen orgasmos durante el coito?

- a) Sí, porque tener orgasmos solo durante la masturbación no cuenta.
- b) Si no se tienen orgasmos durante el coito significa que existe un problema de pareja.
- c) El 60% de las mujeres tienen dificultades para llegar al orgasmo sin una estimulación del clítoris, que es el verdadero órgano sexual.

¿Existen los hombres multiorgásmicos?

- a) No, solo algunas mujeres son multiorgásmicas.
- b) Solo los que practican sexo tántrico con sus parejas, aunque no eyaculan.
- c) Sí, hay hombres que tienen la capacidad de ser multiorgásmicos y también multieyaculadores.

¿Es malo masturbarse teniendo pareja?

- a) Sí, podría considerarse una infidelidad.
- b) No, pero solo si lo haces delante de tu pareja.
- c) No, porque nuestra sexualidad es nuestra y solo compartimos una parte de ella.

¿El lubricante se usa solo para la sequedad vaginal?

- a) Sí, es útil sobre todo para las mujeres con menopausia.
- b) Sí, pero también puede usarse para el sexo anal.

c) No, hay lubricantes de diversos tipos para mejorar nuestra experiencia sexual en diferentes prácticas.

¿Deben cumplirse todas nuestras fantasías sexuales?

a) Sí, porque así nos sentiremos más satisfechas.

b) Depende de si nuestra pareja también quiere hacerlo.

c) No, hay fantasías que son solo recursos para nuestro imaginario, pero realmente no queremos experimentarlas en la vida real.

Si un hombre tiene un «gatillazo», ¿es porque su pareja no lo excita?

a) No, pero a lo mejor su pareja tiene algo que ver.

b) Sí, porque si le gustase, se excitaría.

c) No, puede producirse por muchos factores; incluso porque ella le guste tanto que se sienta presionado.

¿Puede un juguete sexual sustituir a una persona?

a) Sí, por eso se llaman consoladores.

b) No, un juguete siempre proporcionará una experiencia más fría y mecánica.

c) No, un juguete suma a la experiencia sexual, no sustituye a nadie.

¿Hace falta aprender a hacer el amor?

a) No, es algo natural e instintivo.

b) Sí, pero se aprende con otra persona.

c) Sí, el sexo también tiene una parte teórica y es importante conocer nuestra propia sexualidad antes de compartirla.

## Respuestas

- **Mayoría de respuestas a): Aún crees en muchos mitos sexuales. Puede que un poco de teoría mejore tu práctica.**
- **Mayoría de respuestas b): Basas mucho tu sexualidad en el concepto romántico de la pareja. Quizás puedas mejorar el conocimiento de ti misma.**
- **Mayoría de respuestas c): Tienes las ideas claras y seguramente estés abierta a aprender cosas nuevas.**

## Herramientas para salir de la rutina

Cambiar la forma de hacer las cosas requiere imaginación, pero también conocimiento; descubrir nuevos caminos a veces nos lleva a crear los nuestros propios. Te propongo a continuación una serie de ideas, herramientas, curiosidades o aclaraciones que debes tener en cuenta para que tu vida sexual no caiga en la rutina. No se trata de «cumplir» con los 69 puntos, sino de leer aquellos que te motiven o te seduzcan, para extraer después tus propias conclusiones. Apunta, subraya, desecha o reinventa todos los que te apetezcan.

## **Focalización sensorial**

No se puede hablar de sexología sin mencionar a los padres de la sexología moderna: William Masters y Virginia Johnson, ahora más conocidos por el público general gracias a la serie «Masters of Sex». Fueron ellos quienes crearon las principales herramientas de la terapia sexual en pareja, y una de sus ideas estrella, que servía para tratar casi cualquier dificultad o desencuentro, fue la focalización sensorial.

### **¿Qué es la focalización sensorial?**

Básicamente se trata de dejar de obsesionarnos con la idea del coito y de conseguir «cumplir» con la penetración y el orgasmo para volvernos a centrar en lo más importante: la persona que tenemos delante.

A veces estamos tan obcecados con las medidas, los tiempos, la potencia y las frecuencias que nos olvidamos de que el sexo no es un problema de matemáticas, sino simplemente un rato divertido, una forma de desahogarnos de todo el estrés diario, no un motivo para aumentarlo.

También nos olvidamos de otro concepto clave: todo nuestro cuerpo está sexuado. Es decir, que nuestra sexualidad no se concentra solo en lo que hay entre las piernas, sino que casi cualquier parte de nuestro cuerpo puede ser una zona erógena.

Pero ¿cuáles son tus zonas erógenas? ¿Y las de tu pareja? En realidad, los puntos concretos de placer, si bien muchas veces están

relacionados con la cantidad de terminaciones nerviosas, siempre dependen de cada uno. No todo el mundo tiene cosquillas, ni las tiene en los mismos sitios. Por ello, la focalización sensorial propone que nos tomemos un tiempo para conectar corporalmente con el otro.

### **Ideas clave para practicarla**

- Darnos una ducha caliente, apagar los teléfonos móviles, tumbarnos en la cama desnudos y dejar que el otro nos acaricie durante unos quince minutos.
- Cerrar los ojos y centrarnos en las yemas de los dedos de nuestra pareja; en cómo nuestra piel se pone o no de gallina; en qué zonas reaccionan más al contacto; en cuáles nos provocan calor y cuáles frío. Y después lo haremos a la inversa: acariciaremos durante quince minutos a nuestra pareja para observar qué puntos le provocan risa, o una sonrisa.
- Solo hay una regla: está totalmente prohibido acariciar los genitales. El ejercicio consiste en desgenitalizar nuestra sexualidad, mejorar el conocimiento corporal propio y el de la pareja; es decir, tomarnos tiempo para disfrutarlos sin presiones.
- No es necesario llegar al orgasmo, ni lubricar, ni tener erecciones. Solamente debemos sentir placer, nada más.

## **El espejo**

Otra forma de plantear esta dinámica, o de repetirla desde una perspectiva diferente, es el juego del espejo. No se trata de hacerlo delante de un espejo (aunque es una idea que puede resultar bastante erótica, además de instructiva), sino de simular que el espejo somos nosotros.

Un miembro de la pareja se pone delante del otro, en la postura que a cada uno le resulte más cómoda: de pie, sentados en la cama o tumbados de lado uno frente al otro. La idea es que una de las dos personas comience a acariciar a la pareja y la otra imite sus gestos, como si fuera un espejo. De esta forma, la otra persona puede mostrarnos no solo qué zonas prefiere que le estimulen, sino, sobre todo, cómo le gusta que la acaricien: con las yemas de los dedos, la palma de la mano, las uñas, etcétera. Así, una persona acaricia a la otra en primer lugar y la otra la imita, y después se intercambian los papeles. Lo ideal es cerrar los ojos mientras lo hacemos, e incluso poner música relajante o de estilo *chill out* de fondo que nos permita abstraernos de todo y centrarnos únicamente en lo que estamos sintiendo en ese momento.

## ***Slow sex***

La idea de la focalización sensorial encaja perfectamente con la nueva tendencia del *slow sex* que, tal y como su nombre indica, consiste en ir más despacio a la hora de disfrutar del sexo; es decir, no quedarse siempre en el «aquí te pillo, aquí te mato» (aunque tampoco está mal hacerlo de vez en cuando).

Vivimos en una sociedad en la que todo sucede muy rápido, en la que parece que siempre vayamos con prisa. La tendencia de lo *slow* (lento) se conoce sobre todo gracias al movimiento *slow food*, que tiene su origen en Italia y que invita a tomarse la comida no solo

como una necesidad que satisfacer sin más, sino también como un placer con el que deleitarse. De este modo, apuesta por la creatividad y la naturalidad a la hora de cocinar, además de la tranquilidad y la buena compañía en el momento de comer. Siempre con calma, siempre saboreando.

Esta filosofía de abandonar la comida rápida para darle a la necesidad primaria de alimentarse un lugar más destacado en nuestras vidas se ha trasladado también al terreno sexual. No se trata solo de alargar el coito o de conseguir un ritmo de penetración más pausado, sino de lograr que el sexo sea algo más que satisfacer una necesidad, una experiencia en la que participen todos los sentidos, y de poder disfrutar de él de forma más pausada e intrínseca.

**¿Cuál es tu zona erógena favorita? ¿Y la de tu pareja?**

## **El abecé de los juguetes eróticos**

Hay quien dice que usar juguetes eróticos es algo artificial, pero si echamos la vista atrás, los juguetes sexuales han existido desde que el mundo es mundo, y es que, al igual que encontramos herramientas para cazar o pintar, tanto el hombre como la mujer han diseñado, en casi todas las civilizaciones, utensilios para la satisfacción sexual.

### **Para él, para ella, para todos**

¿Te suena aquel anuncio de Coca-Cola que decía aquello de «para los altos, para los bajos, para los gordos, para los flacos...»? Pues con los juguetes eróticos pasa un poco lo mismo: los hay para todos los gustos, sexos y necesidades. En un intento de alejarse de los penes de goma, excesivamente realistas, las marcas de juguetería erótica han apostado no solo por la diversidad, sino también por la elegancia y lo desenfadado. Además, se han mejorado los materiales para hacerlos mucho más seguros, por lo que ya casi se han desterrado los productos hechos con gelatina de goma, cuya composición podía resultar perjudicial para nuestra salud, y se ha pasado a los juguetes hechos con silicona, que son biocompatibles, resistentes al agua y no contribuyen al crecimiento de bacterias u hongos.

Pero es que, además, están pensados para que puedan usarse en diferentes partes de nuestra anatomía; muchos de ellos no están pensados para ser introducidos en nuestro cuerpo, sino que buscan estimular la vulva, los pezones o cualquier otra parte sensible de

nuestra piel. Por supuesto, también los hay para ellos, y es que las «vaginas en lata» han sido sustituidas por tubos de silicona para introducir el pene, mucho más higiénicos y menos agresivos a la vista.

En cuanto a los juguetes pensados para parejas de cualquier orientación sexual, su objetivo es poder hacer más rica la experiencia estimulando otras zonas, entre ellas el clítoris, para facilitar el orgasmo, o simplemente para salir un poco de la rutina.

## ¿Qué es qué?

Si antes de adentrarte en una tienda erótica quieres tener una idea previa de lo que puedes encontrar, esta guía te puede servir para no perderte en los senderos del placer a pilas (bueno, ahora los juguetes llevan baterías que se recargan por USB):

**Vibradores.** Su particularidad es, precisamente, que vibran, por lo que pueden estar pensados para dar placer a cualquier parte de nuestra anatomía (es decir, de forma interna o externa).

**Dildos.** Son aquellos juguetes, en forma de falo, que sí están pensados para la estimulación de la vagina. Pueden ser dildos simples o ser también vibradores, o también pueden tener un diseño adaptado para estimular el punto G, o incluso un apéndice para estimular el clítoris o el ano.

**Bolas chinas.** El objetivo de las bolas chinas no es placentero en sí mismo, sino que su finalidad es ayudarnos en nuestros ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. Sin embargo, pueden jugar un papel en ciertas prácticas sexuales.

**Bolas tailandesas.** Las bolas tailandesas (más pequeñas, en mayor cantidad y más largas que las chinas) están diseñadas para iniciarse en el placer anal.

**Onacups masculinos.** Se trata de una especie de tubos de silicona con diferentes texturas que pretenden imitar el interior de una vagina. Se utilizan con lubricante, los hay desechables e incluso con forma de huevo, que pueden usarse con una sola mano o en pareja.

**Con mando a distancia.** Existen vibradores de diferentes tipos y tamaños, pero también los hay con mando a distancia para que la otra persona pueda controlarlo y activarlo en el momento más oportuno.

**Simuladores del sexo oral.** Que no tengas pareja no quiere decir que te pierdas el placer de sentir una lengua en tus genitales, aunque sea electrónica. Hay modelos que imitan los movimientos circulares y otros que tratan de simular la sensación de una lengua lamiendo.

**Para usar durante el coito.** Podríamos definirlos como una especie de pinzas que se colocan entre la vagina y el clítoris, pensadas para ser usadas durante la penetración. Si bien estos son los juguetes estrella para usar durante el coito, también existen vibradores más suaves y ergonómicos con los que divertirse de forma manual según la postura, colocándolos en el clítoris o incluso en los testículos, además de anillos para el pene para estimular distintas zonas.



**Anales.** Si estás pensando en probar el sexo anal, te recomiendo que experimentes antes con juguetes que te permitan ir tanteando la profundidad y el grosor. Estos juguetes, además, siempre llevan un tope, para que no se pierdan por el recto, de modo que evitemos las visitas a urgencias. Otra opción son los estimuladores prostáticos, especialmente diseñados para el punto P.

**Succionadores de clítoris.** Que no te asuste su nombre. Aunque estos juguetes simulen una succión, esta no llega a ser molesta, sino que, si los colocas bien, producen una sensación más intensa y más directa que la de la vibración. Incluso existen modelos cuya succión incluye la estimulación de ondas sónicas en las raíces internas del clítoris, de forma que el placer es mucho más intenso.

**BDSM.** En casi cualquier juguetería encontrarás también artículos que mezclan la idea del placer y del dolor, como fustas, antifaces, esposas, etcétera, o, para niveles más avanzados,

mordazas, pinzas, máscaras o barras espaciadoras. Sin embargo, no hace falta ser un profesional, también pueden usarse en juegos más sencillos.

**¿Qué juguetes conocías y cuáles no?**

**¿Cuál crees que te sería más útil en este momento?**

## Olvida la idea de «consolador»

Seguimos teniendo la falsa idea de que un juguete erótico es un consolador; es decir, que su utilidad es «reemplazar» el pene y usarlo para «consolarnos» ante su ausencia. Lo primero que hay que matizar es que el uso de juguetes eróticos no es un consuelo. Hay que tener en cuenta que, aunque un objeto nunca podrá darnos el calor y el vínculo afectivo de una persona, los juguetes están diseñados para buscar los caminos más rápidos y cómodos para nuestro placer, como descarga o para el disfrute personal, de modo que tienen muchas ventajas.

Se trata de aportar sensaciones diferentes a la experiencia, de sumar. De hecho, muchos de los juguetes que puedes encontrar en una tienda erótica (un lugar mucho más bonito y acogedor de lo que eran los antiguos *sex shops*, regentado por personas especializadas y formadas que nos pueden asesorar, y que incluso ofrecen actividades como talleres sobre educación sexual) están pensados para usarlos en pareja, no en solitario.

En el caso de que queramos utilizarlos a solas, también es hora de desterrar esa idea de que no necesitamos masturbarnos porque tenemos pareja. Como bien acuñó la sexóloga Sylvia de Béjar en su primer libro, tu sexo es tuyo y solo compartes una parte de él. Masturbarse es una práctica independiente de la situación sentimental, porque el placer que se obtiene a solas es un placer individualista provocado por la persona que mejor conoce tu cuerpo: tú misma.

## **Juguetes caseros**

Muchas de las personas que recurren a inventos caseros para ahorrarse la vergüenza de ir a una tienda erótica acaban pasando por situaciones verdaderamente embarazosas en la sala de espera de urgencias. Los dildos caseros siempre han existido; por ejemplo, en forma de frutas y verduras que se introducen en la vagina con un preservativo, pero, por norma general, conllevan más peligros. Pueden acarrear infecciones si no se usa condón con ellos, y también hay que tener en cuenta los materiales, ya que podrían lastimarnos internamente, además del hecho de que puedan romperse o de que no tengan tope y se pierdan en nuestro interior. Si te da corte ir a una tienda, las nuevas tecnologías te permiten comprar por internet de forma discreta.

## **Cómo sacar el tema con tu pareja**

Quizás te haya llamado la atención algún juguete en concreto, o tal vez el tema ha surgido alguna vez en una conversación, o puede que incluso tengas tus propios juguetes para usar a solas o los tuvieras con otras parejas. Sin embargo, en esta relación todavía no has hablado de ello y te gustaría plantearlo. Por norma general, suelen ser los hombres los que se muestran más reticentes a usar juguetes, por la tradición machista de que el falo es suficiente y que todo lo que sea añadir algo más a la experiencia es una amenaza (y aún más si también tiene forma fálica).

El objetivo es plantear la conversación como una propuesta o un juego, nunca como una imposición. De todas formas, quizás antes de proponer usar un dildo se puede empezar con un masajeador que además nos permita adaptarnos a la sensación de la vibración.

Si tu pareja, sea hombre o mujer, se muestra reacia, en vez de dar por cerrada la conversación podéis hablar sobre por qué no le gusta la idea; si es por un juguete o una práctica en concreto; si le recuerda a otra persona, o si existe cualquier otro problema, porque teniendo en cuenta la gran variedad de juguetería erótica que hay en el mercado, seguro que encuentras algo con lo que los dos miembros de la pareja os sintáis bien.

Antes de comprar un juguete que tenga un precio considerable, es recomendable que invirtáis en otros de «marca blanca», o más pequeños, que os permitan iniciaros y saber qué os gusta, de modo que, cuando hagáis una inversión más importante, os aseguréis de que estáis comprando un juguete al que le daréis mucho uso.

### **Higiene y conservación**

Si tenemos cuidado con nuestros genitales, también debemos tenerlo con lo que colocamos o introducimos en ellos, por lo que la conservación y la higiene de los juguetes sexuales es fundamental. En primer lugar, hay que elegir productos elaborados con materiales de calidad, y especialmente los de silicona médica. En segundo lugar, deben lavarse con jabón neutro o con toallitas higiénicas antes y después de cada uso. Es mejor no guardarlos juntos y que cada uno tenga su propia funda o se almacene en su caja original, para evitar que los diferentes materiales reaccionen entre sí.

### **Reciclaje**

Teniendo en cuenta la calidad de algunos juguetes, seguramente puedan darnos placer durante muchos años. Quizás incluso permanezcan más tiempo en nuestra cama que algunas parejas

sexuales. Pero ¿podemos usar un mismo juguete con diferentes personas?

Todo depende de cómo cuidemos el juguete. Si se trata de una práctica compartida, es decir, si usamos un juguete con varias personas a la vez, habrá que utilizar siempre un preservativo, exactamente igual que si fuera un pene, para evitar la propagación de infecciones de transmisión genital. Si se trata de un juguete que usábamos con otra pareja, tendremos que limpiarlo con toallitas higiénicas o con jabones especiales que tengan acción bactericida, es decir, que eliminen todo resto de bacterias, e incluso, si el material lo permite, podemos hervir las piezas que hayan estado más en contacto con los fluidos. Igualmente, podemos usar un método barrera si pensamos que ese juguete va a pasar por diferentes cuerpos.

En caso de querer deshacernos del juguete, existen puntos limpios en las propias tiendas eróticas, en vez de tirarlos en la basura de nuestra casa.

**Si has usado juguetes en pareja, ¿planteaste tú la conversación o lo hizo tu pareja?**

## **El cuándo y el dónde**

Muchas veces el problema del sexo no es el cómo, sino el cuándo o el dónde. Si variamos lo que hacemos pero lo seguimos haciendo en la cama y a la hora de dormir, seguiremos cayendo de una forma u otra en la misma rutina. Es más fácil provocar las ganas si cambiamos al menos uno de los factores.

### **¿Por qué siempre lo hacemos por la noche?**

Cuando pensamos en el sexo, generalmente nos viene a la cabeza una pareja en una cama de matrimonio antes de irse a dormir. De hecho, dando un paso más allá, pensamos en hacerlo una noche del fin de semana, casi como si «tocara», después de una cita o después de un día largo, para coger bien el sueño. Pero si nos paramos a pensarlo, puede que dejar el sexo para el final del día sea parte del problema. En primer lugar, porque es cuando estamos más cansadas. Al fin y al cabo, el sexo implica un esfuerzo físico y a última hora nuestro cuerpo, más que «jaleo», nos pedirá un descanso. Tampoco es la mejor hora para nuestra mente, porque si a lo largo del día hemos acumulado preocupaciones, tareas pendientes o enfados, en ese momento será fácil que nos distraigamos.

Si surge, por supuesto, hay que aprovechar la ocasión, pero ¿de verdad es el único momento en el que salta la chispa? ¿Qué ha pasado con los revolcones mañaneros y con la tontería a la hora de la siesta? Aprovechar la luz del sol para ver el cuerpo de tu amante, un momento tranquilo en el que estemos en sintonía con la otra persona

y, sobre todo, intentar no tener relaciones sexuales justo al volver de una cena copiosa o de tomarnos unas copas de más, son factores que pueden tenerse en cuenta.

## **Agenda sexual: la solución a la falta de tiempo**

Una de las principales quejas de una pareja que lleva tiempo conviviendo y que siente que su vida sexual ya no es del todo satisfactoria es que no tienen tiempo para el sexo. Entre el trabajo, la familia, los hijos, los amigos, la casa, las redes sociales, las facturas y el ocio, uno no sabe en qué momento parar para disfrutar de un encuentro sexual que vaya un poco más allá de «uno rapidito» (y eso con suerte).

Cabe hacerse la pregunta de si en esa agenda en la que anotamos el cumpleaños de la cuñada, la cena con otra pareja, la película que estrenan y que queremos ver o la cita con el dentista sería posible, aunque fuera una vez al mes, apuntar unas horas para dedicarlas a nuestra vida sexual. Porque es sano, porque lo necesitamos como pareja y como individuos ¡y porque el sexo es felicidad!

Sí, claro que lo ideal es que el sexo surja, pero si no encontramos la manera o el momento, tampoco pasa nada por buscarlo o incluso por agendarlo. Podemos dejar a los niños con unos amigos, o aprovechar que están en un cumpleaños y dedicarnos una tarde a hacer algo nuevo o a mimarnos. Si vamos al cine, entre el trayecto, comprar las entradas y las palomitas e ir al baño antes de volver, ya han pasado casi tres horas. ¿Y si nos quedamos en casa para disfrutar de otro tipo de placeres durante ese mismo tiempo?

## **Fuera de la cama**

Cuando has tenido tus primeras experiencias sexuales en el asiento trasero de un coche o en el banco de madera de un parque, conseguir una cama libre es como lograr que te toque un bingo. Porque sí, lo del coche tiene su gracia, pero comodidades, más bien pocas. Es obvio que si la gente usa la cama para algo más que para dormir es porque resulta práctica: caben dos personas y nadie se clava nada ni se tienen que hacer posturas arriesgadas si no se tienen ganas.

El problema es que cuando esa cama está siempre disponible, pierde parte de su encanto. No es que haya que abandonarla, pero para no acomodarnos demasiado es una buena idea salir de ella de vez en cuando. Estas son algunas ideas que puedes poner en práctica fuera del dormitorio:

**En la cocina.** Sobre la encimera, como si el cartero llamase tres veces.

**En el cuarto de baño.** En la ducha o después de preparar un relajante baño de espuma para dos.

**En el salón.** No solo en el sofá, también valen la mesa del comedor y la alfombra.

**En la terraza.** Siempre que tengamos cuidado de que los vecinos no puedan vernos.

**En el jardín.** Bajo una manta, mientras vemos las estrellas.

**En el coche.** ¿Por qué no revivir nuestra adolescencia? Aunque no lo saquemos del garaje.

**En la playa.** En verano es fácil encontrar calas perdidas en las que aprovechar el momento.

**En la piscina.** Si tenemos la suerte de tener una piscina privada, se puede disfrutar de la sensación de ingravidez.

**En el campo.** Un paseo por la naturaleza, en medio de la nada... ¿Hay algo más natural que el sexo?

**En el aseo de un bar.** Van a tardar media hora en darnos mesa y no sabemos qué hacer mientras esperamos. ¿Un magreo en los aseos? Tampoco hace falta llegar hasta el final.

**En un medio de transporte.** Los baños del avión son muy incómodos, pero los del tren son más amplios.

**En casa de unos amigos.** No pasa nada por ausentarse un rato de la fiesta para tener un momento íntimo, si se hace con discreción.

**¿En qué lugar poco usual has tenido relaciones sexuales con alguna pareja y ambos disfrutasteis mucho? ¿Lo has repetido?**

## Sexo con los cinco sentidos

El sexo es la experiencia más sensitiva que puede experimentar el ser humano, porque está diseñada para explotar al máximo nuestros cinco sentidos. Podemos jugar a acentuarlos, o a privarnos de alguno, para tener un verdadero *sexo sentido*. Si no sabes cómo, a continuación te doy algunas ideas para sacar el máximo partido a los cinco sentidos durante el sexo.

### Cinco sentidos

**El tacto.** Si hay un sentido que prima un poco más sobre el resto en cuestión de sexo es el tacto. Al fin y al cabo, sentir físicamente a la otra persona, piel con piel, es el quid de la cuestión, con la ventaja de que si estamos desnudos podemos utilizar cualquier parte de nuestro cuerpo para estimular cualquier parte del de nuestra pareja. Las posibilidades van desde jugar a tocarnos solo con nuestras manos hasta probar esos mismos roces con los labios, la melena o incluso con los pies. Si queremos entrar en un juego de más alto voltaje, podemos atarle las manos a nuestra pareja para que no pueda tocarnos, lo cual puede ser tan frustrante como excitante.

**La vista.** A veces no hace falta tocarse: solo con mirarse ya surge la llama del deseo, en actos tan sencillos como observar cómo la otra persona se desviste o perder el tiempo mirándonos

fijamente a los ojos. Si pensamos en un ejemplo más concreto, hay personas a quienes les excita muchísimo contemplar la propia escena de la penetración en sí. Si preferimos tener una perspectiva un poco más amplia, podemos probar a jugar con espejos que nos den otras vistas de nuestros cuerpos en acción, de nuestras caras o de nuestros movimientos. Grabarnos en vídeo también puede formar parte del juego, aunque pactemos verlo solo una vez y después borrarlo juntos, o incluso hacer alguna foto del momento para reírnos luego. Si le damos una vuelta a la idea de la vista, otra posibilidad es prescindir de ella: vendarnos los ojos para hacer que las sensaciones se intensifiquen, o para evadirnos de la realidad y dejar que nuestras fantasías tomen el mando. De esta forma, podemos imaginar que no estamos en nuestra habitación, sino en una playa paradisíaca o, por qué no, en medio de una orgía con todo el mundo mirando.

**El oído.** Sin duda, si hay un sentido que tenemos que usar para conocer nuestra pericia como amantes es el del oído. Los sonidos que emite nuestra pareja durante un encuentro sexual son básicos a la hora de guiarnos por su placer. Un gemido o un gruñido pueden estar diciéndonoslo todo sin palabras. De hecho, muchas veces no hay nada tan liberador como poder expresarse a gusto durante el encuentro erótico. El sexo es, al fin y al cabo, un momento en el que olvidar todo lo que *debe ser* para dejarnos llevar por lo que *necesitamos ser*. Y a veces algo tan animal como un jadeo no reprimido hace que la experiencia suba de

intensidad. Aunque los susurros, hacerlo a escondidas y tener que taparse la boca, según el momento, también puede resultar muy excitante.

**El gusto.** En lo que se refiere a las caricias para estimular, la boca es otra de las guindas del pastel. El gusto no es menos relevante que los anteriores sentidos: el sabor de un beso, o incluso el de los genitales de nuestra pareja, tienen mucho que ver con la forma en que disfrutemos (o no) de esa sesión de placer. Incluso podemos jugar añadiendo elementos como un sirope de chocolate, un poco de nata montada o, para los expertos, pintura comestible, con la que podemos desarrollar nuestra creatividad dibujando sobre el cuerpo de nuestra pareja y luego devorando. Por supuesto, la comida también tiene su perspectiva erótica: unas fresas con un poco de champán pueden ser el toque perfecto.

**El olfato.** Nuestra pareja no solo es una imagen, un sonido o un sabor para nosotros, sino que también podemos distinguirla por su olor; un olor que la hace única. Nos gusta dejar que nuestra nariz acaricie su piel en busca de ese aroma conocido. Aunque, por supuesto, el sexo en sí también tiene su olor particular. ¿Nunca has entrado en una habitación y has pensado: «aquí huele a sexo»? Si bien durante el momento existen olores, como el del sudor, que pueden llegar a excitarnos, no todos son siempre agradables. Por eso el aseo resulta una parte fundamental, también para la excitación sexual. Un perfume puede ser precisamente la chispa que encienda nuestras ganas,

y aún más si probamos con perfumes que incluyan feromonas. En definitiva, el olfato es uno de los sentidos protagonistas de la atracción sexual.

## **El juego de los verbos**

Muchas veces los juegos nos proporcionan la mejor forma de innovar en el sexo. En las tiendas eróticas encontrarás juegos de mesa para todos los gustos, pero también hay opciones más sencillas como los dados sexuales, en los que uno indica verbos (besar, lamer, oler, acariciar, morder...) y el otro, partes del cuerpo (todas las imaginables). Si no tenéis los dados a mano y queréis ampliar las posibilidades, podéis usar como alternativa el juego de los verbos: uno dice el verbo que más le sugiera (olfatear, vender, succionar...) y el otro le responde con la parte del cuerpo donde quiere recibir la acción. Por ejemplo, *besar y cuello*, o *azotar y nalgas*. Echadle imaginación y ampliad la lista.

**¿Qué sentido te excita más cuando lo acentúas y con cuál te sientes más frustrada cuando te privan de él?**

## La magia de los labios

Nos empeñamos en buscar prácticas sexuales que nos hagan salir de la rutina cuando muchas veces lo único que tenemos que hacer es reinventar lo que hacemos normalmente para darle un toque más picante. Si nos ponemos a pensar, el primer momento de excitación con nuestra pareja suele ser algo tan simple como un beso, pero ¿son iguales todos los besos? ¿Podemos aprender nuevas técnicas para que nuestros besos sean más excitantes? ¿Podemos incluso reencontrarnos con nuestra pareja mediante la *besología*? conocida científicamente como filematología.

### Un taller de besos

Existen academias de sexo donde se imparten talleres para aprender algunas de las cosas que estamos explicando en este libro. Uno de ellos es el taller de besos. La idea es muy sencilla: si aprendemos a hacer cosas tan diferentes con una parte tan reducida de nuestro cuerpo como la boca, puede darnos muchísimo juego aplicar esos conocimientos al resto del cuerpo, lo cual es siempre positivo. Se ha demostrado que la gente que besa más vive más tiempo.

### No todos los besos son iguales

El 90 % de la población mundial besa, pero no todo el mundo lo hace igual. Existen distintos tipos de besos:

**Beso esquimal.** Consiste en rozar nuestra nariz con la de nuestra pareja, girando la cabeza de derecha a izquierda.

**Beso de mariposa.** Hay que acercarse lo suficiente para que nuestras pestañas se rocen con el movimiento de abrir y cerrar los ojos.

**Beso protector.** Es un beso en la frente que simboliza cariño, ternura y protección; casi un gesto maternal o paternal.

**Beso a modo de saludo.** En España lo habitual es dar dos besos en la mejilla a alguien desconocido y uno si es conocido. En Rusia suelen ser tres.

**Pico.** Es lo que se conoce como un beso en los labios pero sin abrir la boca.

**Beso o morreo.** Es un beso abriendo la boca pero dejando que solo interactúen los labios.

**Beso al estilo francés.** Es igual que el anterior pero introduciendo la lengua y dejando que esta se roce con la de tu pareja.

Tienes que probar cada uno de ellos para entender que la palabra *beso* puede significar muchas cosas. También hay que tener en cuenta que no todos besamos igual. Una forma de innovar en nuestros besos es cambiar el acto de besar por otras acciones, como, por ejemplo, soplar, morder, acariciar, chupar, succionar, lamer...

## **Una forma de comunicarnos con la pareja**

Hay besos que no necesitan palabras, porque besar es también una forma de comunicar. Si a nuestros besos les falta algo de coordinación, podemos intentar besarnos al ritmo de una canción, cosa que también podemos aplicar a otras prácticas sexuales. Si, en cambio, lo que falla es la comunicación, podemos tratar de averiguar sutilmente qué le gusta a la otra persona y cómo le gusta, en vez de dar las cosas por sentadas. La técnica del espejo que usamos en la terapia sensorial también puede ser muy útil para mejorar nuestros besos. De esta forma, primero una persona manda y la otra le copia y después se intercambian los papeles. El objetivo es que una marque cómo le gustan los besos, qué movimientos prefiere, cómo le gusta darlos, y que la otra la imite y, a la vez, tome nota.

Otra idea que puede ser útil es fijarnos en los movimientos de todo nuestro cuerpo, y no solo en los de la boca, cuando nos damos un beso: cogernos de la barbilla, de la parte de atrás del cuello, acariciarnos el pelo, ponernos una mano en la cintura o en el trasero... Podemos reproducir ese gesto que tanto nos gusta recibir, pero que, muchas veces por vergüenza, no pedimos.

Si estas técnicas no te convencen, puedes incluso intentar imitar un beso de película, o jugar a innovar con los besos durante un baile lento, que te permita otro tipo de movimientos.

## **Crear nuestro propio beso**

Después de haber variado nuestros ritmos, haber cambiado nuestras acciones y haber comprobado qué es lo que le gusta a la otra persona, podemos pasar a un ejercicio mucho más sencillo: comentarlo. Seguramente nunca os habéis sentado a hablar sobre la sensación que os producen vuestros besos, qué cosas os dan un

poco de pereza y qué cosas echáis de menos. A lo mejor ni siquiera sois conscientes de alguno de estos aspectos, pero exponerlos siempre es bueno para mejorar. Después de conversar, podéis dedicar unos minutos a ponerlo en práctica para diseñar vuestro propio beso, ese que seríais capaces de reconocer aunque vuestra pareja estuviese boca abajo con una careta de Spiderman. Parece algo baladí, pero no lo es tanto: tener vuestro propio beso es una seña de vuestro lenguaje como pareja y supone dejar de utilizar el mismo vocabulario que usa todo el mundo para crear uno exclusivo.

Si lo habéis conseguido, ¡enhorabuena! Aunque no os deis por satisfechos todavía, porque aún queda la parte más importante: aplicar lo que habéis aprendido con la terapia de besos a vuestra vida sexual. Esto implica cambiar los verbos a la hora de encontraros (por ejemplo, *acariciar* por *lamer* o *soplar*); variar los ritmos a los que os movéis y os tocáis; dejar que el otro os enseñe qué gestos o movimientos le gustan o cuáles, aunque nunca lo diga, le molestan un poco, y, lo más importante: crear vuestro propio lenguaje sexual, vuestra forma única de hacer el amor, con esos pequeños detalles que os diferencian de los demás y que os hacen tan especiales.

**¿Cuál es el gesto que más te gusta para acompañar un beso?**

## **Mimar la masturbación**

Conforme vayas avanzando en la lectura seguramente irás descubriendo algunas prácticas sexuales que no conocías o que no te habías planteado. Lo increíble del sexo es tener la sensación de que aún no lo sabes todo, de que siempre te quedan sensaciones por vivir. Pero esto no sucede solo en el que compartimos con el otro, sino también en el que practicamos con nosotras mismas.

### **¿Cómo se masturban las mujeres?**

De niñas, cuando surge la curiosidad por todo lo sexual, solemos aprender algunas cosas de libros o películas; por ejemplo, cómo es un beso, o cómo es eso de «hacer el amor», pero apenas tenemos referencias sobre qué es masturbarse y cómo se hace. No es un tema que nos expliquen nuestros padres, como lo de la cigüeña, ni es algo que se hable con las amigas con la naturalidad con la que hablan de ello los chicos jóvenes. Sí, cuando éramos muy pequeñas descubrimos el placer de tocarse o frotarse «ahí», pero nos regañaron por hacerlo, en vez de explicarnos que eso se hacía en la intimidad. Aprendimos que estaba mal, que era feo y sucio, y nos olvidamos del tema. Tanto que a lo mejor ni siquiera nos hemos molestado en inspeccionar esa zona delante de un espejo para conocerla, e incluso quizás hemos tardado años en descubrir qué es el clítoris, porque, al no tener que ver con la reproducción, sino con el

placer, no se mencionaba en los libros de texto. Con toda esa mezcla de ideas, es lógico que nos sintamos un poco perdidas cuando nos enfrentamos a la masturbación.

Porque, sí, las mujeres nos masturbamos. No es un bulo, ni un falso mito. Pero ¿cómo lo hacemos? En muchas ocasiones, el desahogo sexual llega casi como un recuerdo de nuestra niñez, restregándonos sin querer. Ya entendemos que nuestro punto álgido de placer se encuentra en el clítoris y que frotarlo, ya sea con la mano, con una almohada entre las piernas o con un vibrador, es uno de los caminos más sencillos para llegar al orgasmo. Otro de esos «redescubrimientos» es el masaje con la alcachofa de la ducha. Al fin y al cabo, es una forma más de estimular el clítoris, no con el roce, sino con agua caliente a presión. Es importante que luego sequemos bien la zona para evitar candidiasis y que tengamos cuidado de que no nos entre agua en la uretra.

## **Pasar de la masturbación al autoerotismo**

Si bien estas son formas de encontrar un desahogo diario que surgen casi de forma natural, si realmente queremos «darnos un homenaje» hay muchas herramientas para practicar el autoerotismo. Se trata de mimar la masturbación, dedicándole tiempo y ganas, igual que hacemos con el sexo en pareja:

- El mundo de la juguetería erótica nos ofrece una gran variedad de instrumentos, como dildos, vibradores externos, succionadores de clítoris, simuladores de sexo oral... Todos estos juguetes pueden usarse en casi cualquier parte de nuestro cuerpo, no solo en los genitales.

Como si se tratase de un masajeador, podemos gozar de la vibración en cualquier zona, o usar el succionador de modo que nos haga cosquillas en los labios o en los pezones.

- La juguetería no es nuestro único recurso: también puede ser excitante usar un aceite de masaje para automasajearnos los pechos, el cuello o las manos, o un lubricante para facilitar el uso de los juguetes o para estimular nuestros genitales con las manos, siempre teniendo cuidado con la higiene y con las uñas.
- Podemos poner velas, música, o tomarnos una copa de vino o un té. La finalidad es crear un momento especial para dedicarnos una sesión de placer.

## **Histeria femenina**

Si bien, como ya hemos explicado, el uso de dildos es prehistórico, los vibradores, por cuestiones lógicas como la generalización de la corriente eléctrica, tienen una historia más reciente. Su uso inicial no era íntimo y casero como ahora, sino que estaban pensados para ser utilizados en la consulta médica como tratamiento para la llamada *histeria femenina*, una supuesta patología que surgió a mediados del siglo XIX, en plena era victoriana, y por la que las mujeres sufrían insomnio, dolores de cabeza, mareos y, sobre todo, irritabilidad. Lo cierto es que no era una enfermedad como tal, sino síntomas asociados a la represión sexual que sufrían las mujeres en aquella época y que, obviamente, tenía consecuencias fisiológicas. Los doctores la «curaban» con un masaje pélvico a la paciente, que le provocaba el llamado *paroxismo histérico* (una forma de decir que

masturbaban a las pacientes en la consulta para provocarles orgasmos y que pudiesen descargar de ese modo toda la tensión sexual reprimida). El número de pacientes era tan grande que se dice que los médicos incluso sufrían calambres en las manos, ya que el deseado orgasmo no siempre se provocaba rápidamente. Por este motivo, se inventaron máquinas capaces de estimular a las mujeres en la consulta para agilizar el proceso, y algo que estaba pensado para facilitar la tarea a los doctores acabó alegrando la vida a las mujeres. Con la difusión de la electricidad en los hogares ya no fue necesario que las mujeres acudieran a la consulta, y pudieron comprar sus propios vibradores para «tratarse» en casa. Si quieres conocer más detalles sobre la histeria femenina, la película *Hysteria*, de Tanya Wexler, es un curioso relato sobre esta «dolencia».

## **Otras formas de masturbación masculina**

Los hombres también pueden innovar en el autoerotismo. Ya no hace falta recurrir a remedios caseros: la juguetería erótica también ha creado multitud de masturbadores masculinos. Además, también pueden aprender a dedicarse sesiones con tiempo y mimo que, de hecho, son muy beneficiosas para prevenir la eyaculación precoz, puesto que se dejan a un lado la urgencia y la rapidez.

**¿Cómo empezaste a masturbarte y cómo te masturbas ahora?**

**¿Qué ha variado?**



## **Orgasmos mentales y deportivos**

Puede que alguna vez hayas tenido un orgasmo mientras dormías. ¿Ese orgasmo es de clítoris o de vagina? La distinción de tipos de orgasmos según la zona que estimulamos no tiene lógica si la observamos desde esa perspectiva. Lo cierto es que las reacciones de nuestro cuerpo para llegar al orgasmo son las mismas; lo que cambia son las formas de alcanzarlo. De hecho, los orgasmos en sueños demuestran que podemos llegar al clímax incluso sin necesidad de una estimulación física externa.

### **¿Qué es un orgasmo?**

Lo primero que hay que tener claro es qué es un orgasmo, porque siempre se da por hecho, pero no es tan obvio. Tanto es así que muchas mujeres creen que son anorgásmicas cuando en realidad lo que les pasa es que no saben reconocer sus orgasmos.

Para empezar, hay que matizar que el orgasmo no es siempre igual, sino que depende de muchos factores: la forma que hemos buscado para lograrlo; el momento; el vínculo o la atracción que sintamos hacia la otra persona; alcanzarlo solas o acompañadas; nuestra autoestima, y todo lo que pueda influir en la percepción subjetiva del placer. Debido a estas diferencias, para algunas mujeres el orgasmo es un tsunami que lo arrasa todo, y para otras es solo una pequeña cima. Ambos orgasmos tienen en común la respuesta física de nuestro cuerpo: el aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, la hiperventilación y, sobre todo, la contracción de la

musculatura de la vagina, que desemboca en la liberación de ciertas endorfinas que generan esa sensación de bienestar general. Si bien no es un momento para ponernos a medir nuestra presión arterial, el signo inequívoco de que hemos llegado al clímax, sea más o menos intenso, son las palpitaciones vaginales que se producen para liberar la tensión sexual.

## **Un orgasmo mental**

Las formas de llegar al orgasmo son infinitas. Nuestra cultura asocia el clímax a lo genital y por ello es más fácil que nuestra mente lo busque en el clítoris o en la vagina, pero todo nuestro cuerpo es susceptible de ser erotizado. Hay mujeres que llegan al orgasmo con la estimulación del ano, otras acariciándose los pechos, algunas incluso durante un beso intenso, y las hay capaces de alcanzar el orgasmo limpiándose los oídos con los bastoncillos para las orejas (siempre con cuidado de no dejarse llevar y dañar el tímpano). Al igual que cuando tenemos un orgasmo en sueños, la clave está en nuestra cabeza, en asociar esa estimulación con algo sexual. El verdadero órgano sexual no es el clítoris ni la vagina, sino el cerebro.

Partiendo de esa idea, hay mujeres que consiguen llegar al orgasmo sin necesidad de una estimulación física externa, solo con el poder de la mente. Existen talleres, sobre todo en Estados Unidos, que enseñan a las mujeres a alcanzar estos «orgasmos mentales». Aunque gran parte del trabajo se centra en la meditación y en concentrarse en las reacciones del cuerpo, también se trabaja otro factor clave: la respiración. Así, con algunos ejercicios basados sobre todo en el sexo tántrico y en el control respiratorio, se puede influir en el flujo de sangre que llega a los genitales y, por tanto, provocar las contracciones vaginales que llevan al orgasmo.

## **Coregasmo: tener un orgasmo haciendo deporte**

Los orgasmos no siempre se buscan; a veces se encuentran sin pretenderlo. Un ejemplo de ello es el orgasmo que se alcanza haciendo deporte: el coreorgasmo. Obviamente, no todas las mujeres han vivido esta experiencia, y no se trata de buscarla como tal, sino solo de conocer su existencia. Según algunos estudios, ciertos ejercicios físicos pueden ocasionar un orgasmo involuntario. Evidentemente, se trata de algo anecdótico, pero hay mujeres que aseguran que han alcanzado el clímax montando en bicicleta estática, practicando *spinning*, haciendo ejercicio con sogas, levantando pesas, corriendo y, sobre todo, haciendo abdominales (por ello muchas veces al orgasmo deportivo también se le llama *abdorgasmo*).

Se han buscado diferentes explicaciones para este fenómeno y una de las teorías es que el ejercicio combina la producción de endorfinas con la tensión de las extremidades inferiores, lo cual estimula nuestra mente pero también nuestro suelo pélvico, y en especial el clítoris, y sucede sobre todo con la bicicleta estática o los ejercicios con sogas. Es posible que esta combinación sea la que provoca esos orgasmos no buscados.

De hecho, si lo pensamos, el sexo y el deporte tienen muchos puntos en común: ambos nos ayudan a sentirnos mejor tanto físicamente como mentalmente, porque cuando los practicamos se nos acelera el corazón y la respiración, sudamos, perdemos calorías y segregamos endorfinas.

## **ASMR**

Otra idea relacionada con el orgasmo mental es el llamado ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*), que en español se traduciría como «Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma». Aunque se hable de un «orgasmo mental», en realidad es una sensación de cosquilleo cerebral que se siente ante ciertos estímulos, como el que produce una persona susurrando. Así, han aparecido multitud de vídeos, ligados a este término, de personas que susurran o que realizan movimientos lentos y relajados.

**Antes de leer este apartado, ¿pensabas que los orgasmos de clítoris y de vagina eran realmente distintos?**

## **Masaje erótico**

«Hoy no me apetece» es una frase que solemos decir sin más, sin cuestionarnos antes qué es lo que no nos apetece. Seguramente responderías que «sexo», lo que da a entender que para ti el sexo es sinónimo de coito. Una relación sexual es un encuentro físico e íntimo con otra persona que proporciona placer y, si lo ves de esa forma, quizás sí que quieras practicar sexo; lo que no te apetece es hacerlo como siempre.

Puede que no tengas ganas de hacer el esfuerzo físico que, de una manera u otra, supone un coito cuando estás agotada al final del día. Pero un masaje de tu pareja, sexy y con mimo, ¿no te parece un buen plan para mejorar el día?

## **La ambientación influye**

Un masaje erótico no se reduce a un par de movimientos de dedos en la espalda de nuestra pareja mientras estamos distraídos en el sofá viendo la televisión de reojo; se trata de dedicar realmente un tiempo y un espacio a cuidar el cuerpo y la mente de la otra persona. Por supuesto, lo ideal es que los masajes eróticos sean regalos intercambiables: si hoy tu pareja ha tenido un día duro, estarás encantada de mimarla, siempre y cuando se te devuelva el favor en otro momento. De esta manera nos esmeraremos cuando lo hagamos, porque no pensaremos en el morro que tiene la otra persona, ni estaremos enfadadas o desganadas, sino que sabremos que es una forma de cuidarnos mutuamente y lo haremos con gusto.

Si queréis esforzaros de verdad, tenéis que cuidar los detalles. Para empezar, podéis caldear la habitación para que podáis estar desnudos sin pasar frío. Una luz tenue de velas o alguna lámpara que os guste y poner música relajante siempre ayuda. Por supuesto, también debéis tener a mano algún aceite de masaje, desde el que se usa con los bebés hasta algo más elaborado como aceites con esencias o texturas, que podéis encontrar en tiendas eróticas y que, desde luego, marcarán la diferencia.

## **Todo el cuerpo**

Cuando pensamos en la palabra *erótico*, automáticamente nos viene a la cabeza que el masaje debe centrarse en las zonas erógenas más conocidas, como los pechos o, directamente, los genitales. El objetivo de un masaje erótico, sin embargo, es reactivar todo el cuerpo. Todo significa *todo*, desde el cuero cabelludo, pasando por la cara, e incluyendo las manos, esas grandes olvidadas, hasta los pies, en los que se ocultan grandes puntos de placer. A diferencia de la focalización sensorial, no se trata de acariciar a la otra persona en busca de zonas erógenas, sino de eliminar la tensión acumulada y cargarnos de energía positiva. Podemos innovar y crear nuestros propios movimientos, pero existen libros y vídeos que pueden darnos ideas más específicas sobre cómo dar un masaje realmente placentero a nuestra pareja.

La otra perspectiva es utilizar todo nuestro cuerpo para masajear al otro. No solo podemos ejercer fuerza con nuestras manos, sino que también podemos intentar dar un masaje utilizando la parte interna del codo. Si esta opción no te parece muy sexy, ¿qué tal si usas los propios genitales para masajear el cuerpo de tu pareja? No consiste

tanto en dominar una técnica como en restregarlos en alguna zona concreta o ejercer presión con nuestros pechos en su espalda, por ejemplo.

## **Consejos para un buen masaje genital**

Aunque la idea es pasar por todo el cuerpo, cuando hablamos de masaje erótico, evidentemente, también se masajearán los genitales, porque, de hecho, esa parte de nuestro cuerpo también puede beneficiarse de un masaje lento y delicado, más allá de la pura masturbación.

Podemos, por ejemplo, masajear el tronco del pene de forma horizontal, en lugar de hacerlo verticalmente, utilizando siempre aceites de masaje que respeten el pH de nuestros genitales, es decir, el nivel de acidez de la zona íntima (debemos asegurarnos de ello preguntando antes a un profesional). Es tan simple como si masajearáramos un brazo en vez de un pene. Igualmente, no debemos centrarnos solo en el genital en sí, sino en la zona interior de los muslos, los testículos y el perineo (por si hay dudas, el perineo es la región que se ubica entre el pene y el ano). De hecho, en el caso de tener una pareja masculina, si acariciamos esa zona detectaremos que parte del tronco del pene también es interno, y podremos masajearlo también de este modo. De igual forma, los testículos son unos órganos especialmente sensibles que muchas veces quedan relegados. El contacto con esta zona del cuerpo suele resultar muy agradable para los hombres, tanto si la acariciamos como si la masajeamos, e incluso con el contacto oral. Además, masajear la zona testicular puede ser también una sensación agradable para la mujer, algo así como una pelota antiestrés pero que trataremos con mucho más cariño.

Para las chicas podemos aplicar movimientos de arriba abajo, también con un aceite de masaje, como una caricia con algo de presión, de forma que se abarque toda la vulva con las dos manos. Igualmente, hay zonas a las que no siempre prestamos atención, como el monte de Venus, que, al ser una zona grasa, también recibe de forma grata los masajes. Asimismo, podemos pellizcar con cuidado los labios mayores, e incluso estirarlos y masajearlos. Se trata de ir buscando sensaciones agradables pero no necesariamente excitantes.

**¿Qué zona de tu cuerpo no te han masajeado nunca?**

## **Cosmética sensorial**

Un encuentro erótico supone, entre otras cosas, el contacto piel con piel, tocarnos, sentirnos, gozarnos y experimentar sensaciones por medio de los sentidos. Si bien ya hemos estado explorando con las caricias, hay muchas formas de aportarles variedad que demuestran que el sexo, aunque no haya penetración, puede dar mucho más de sí de lo que parece.

### **Aceites de masaje**

Además de los lubricantes, otro de los productos estrella de una tienda erótica son los aceites de masaje. No es lo mismo acariciar a la otra persona piel con piel que hacerlo deslizándonos suavemente. Si bien todos los aceites de masaje permiten un mayor movimiento y mejores sensaciones, los que podemos comprar en una tienda erótica tienen texturas y fragancias mucho más específicas, de modo que conseguiremos que nuestras manos resbalen más suavemente, mientras nos dejamos embriagar por aromas afrodisíacos, lo que, desde luego, hace del contacto cuerpo con cuerpo una experiencia bastante diferente.

Los aceites de masaje se venden en distintos formatos: existen lociones, pero también velas de masaje, cuya cera caliente puede echarse sobre el cuerpo de la pareja (obviamente, no quema, pero sí produce una sensación de calor que puede ser una grata sorpresa). Existen también packs que incluyen lociones y sábanas impermeables, para que podamos preparar un espacio para

embadurnarnos totalmente sin miedo a lo que podamos manchar. Para quitarnos los restos del aceite, lo ideal es bañarnos con jabones o sales de baño, también afrodisíacos, que nos revelarán una nueva forma de sentir un baño de espuma, al menos olfativamente. Igualmente, al terminar, podemos aplicarnos un perfume con feromonas. En una tienda erótica, por norma general, encontraremos más productos naturales, menos agresivos que los que se suelen vender en farmacias, y mucha más variedad.

## **Comestibles**

La cosmética sensorial agrupa ciertos productos corporales que tienen la finalidad de estimular los sentidos. Mientras que los aceites nos ayudan en lo referente al tacto y al olfato, también existen pinturas comestibles que serán todo un deleite para el gusto. Por supuesto, siempre podemos tratar de innovar con algún sirope o similares, pero las ventajas de la pintura erótica comestible es que no es tan pegajosa, que suele venir acompañada de un pincel para que podamos recrearnos artísticamente y que existe una gran variedad de sabores entre los que elegir, como el de fresas con champán. Si la idea de pringarnos no nos erotiza mucho, también podemos probar con polvos comestibles, expandiéndolos con una pluma y lamiendo después los restos con cariño.

## **Diferentes efectos estimuladores**

El objetivo de la cosmética sensorial es que podamos experimentar diferentes sensaciones, y por ello se han ido creando productos con ese fin. No hay que pensar solo en el típico efecto frío-calor, sino también en estimuladores del orgasmo. Los hay pensados para el pH de los genitales femeninos y para el de los masculinos. Estos

productos no facilitan en sí mismos el orgasmo, sino que consiguen que las sensaciones sean más intensas, principalmente por su efecto vasodilatador, que ayuda a que llegue más sangre a los genitales. También existen cremas retardantes para postergar la eyaculación, o vasodilatadores con potenciación de la erección, así como cremas astringentes —es decir, que retraen los tejidos— para lograr una sensación de mayor tonificación en las paredes vaginales.

## **No son preliminares**

La idea de la cosmética sensorial es desterrar el concepto de «preliminares». Todos estos juegos pueden ser también el centro de la relación, o practicarse antes o después del coito. Si dejamos de obsesionarnos con la penetración como el centro de nuestra vida sexual nos abriremos a nuevas expectativas y a nuevas formas de sentir placer, solas o acompañadas. De este modo, podemos variar el orden de los factores o centrarnos un día en una práctica sexual no penetrativa, y también se considerará una relación sexual.

### **Recomendaciones que hay que tener en cuenta**

- Siempre hay que probar los productos antes de usarlos, para evitar posibles alergias y para hacernos una idea de si nos resulta agradable o no el efecto que producen. En la mayoría de las tiendas hay probadores, como sucede con los perfumes, que podemos testar —obviamente no en nuestros genitales, pero sí en nuestros labios— antes de comprarlos.

- Igualmente, si lo que queremos es probar nuevas sensaciones, existen multitud de kits de fin de semana que incluyen varios productos en cantidades menores. Siempre es aconsejable probar primero unos cuantos productos, y después comprar en un tamaño más grande los que nos hayan gustado.
- Otro dato interesante si visitamos la sección de cosmética sensorial en una tienda erótica es que encontraremos también otros productos, como limpiadores para nuestros juguetes eróticos, u otros relacionados con nuestra salud e higiene.

**Entre un aceite de masaje, pintura comestible y un potenciador del orgasmo, ¿con cuál te quedas? ¿Por qué?**

## Técnicas para mejorar el sexo oral

El sexo oral es una de esas prácticas sexuales que se dan por sentadas. Sin embargo, igual que no hay una sola manera de besar, por ejemplo, es obvio que tampoco puede haber una sola forma de que nuestra boca entre en contacto con los genitales. Dependiendo de cómo lo practiquemos, el sexo oral puede ser un acto mecánico o un acto íntimo y casi tierno; algo así como un beso, pero mucho más elaborado.

### Dale rienda suelta a tu boca

Es cierto que hay un secreto infalible para el buen sexo oral: hacerlo con ganas. Puede parecer obvio, pero lo más excitante de una felación o un *cunnilingus* es que la persona que lo hace lo esté disfrutando, porque no solo recibir excita, sino también dar, y no pasa nada si lo mostramos. Incluso podemos explicitarlo verbalmente, expresando lo mucho que nos gusta hacerlo, gimiendo y relamiéndonos como si estuviéramos comiendo algo delicioso. También es importante que nos mantengamos en contacto con el otro: no debemos ver sus genitales como algo aparte, sino que actos como establecer un contacto visual, acariciar el resto del cuerpo, etcétera, pueden hacer que la experiencia sea mucho más intensa para ambas personas.

**Felaciones.** Las películas porno nos muestran movimientos repetitivos que tendemos a imitar. Aunque estos movimientos de succión funcionan en el momento final, cuando estamos buscando que llegue la eyaculación, antes se puede innovar: puedes lamer el tronco y los testículos, e incluso introducirlos de uno en uno en la boca (la depilación es importante en este punto) y, sobre todo, jugar con el glande (lamerlo, dejar que la punta de la lengua juegue con el orificio de la uretra o con el frenillo e incluso golpearlo sobre tu lengua con la boca abierta). No utilices solo la lengua, sino también los labios e incluso el interior de los carrillos. Si quieres que enloquezca, haz movimientos muy rápidos, casi como si lo devorases, para que no sea capaz de identificar la técnica pero sí las sensaciones que le provoca.

**Cunnilingus.** El ritmo con el que empieces es importante. Si te regodeas demasiado dando besitos en los muslos y lengüetazos corres el riesgo de que se corte el momento y que acabe provocándole más cosquillas que cosquilleos, pero si vas demasiado al grano puede resultar desconcertante. Lo ideal es ir directamente al sitio adecuado, pero realizando movimientos suaves. Ve de los labios mayores a los menores hasta llegar al clítoris y deja la entrada de la vagina para el final. No hagas siempre los mismos movimientos: en la variedad está el gusto, así que no debes limitarte a los lametones de forma repetitiva, o a un juego de dentro-fuera con la lengua. Puedes tratar de escribir el abecedario con tu lengua, o una palabra concreta. Cambia también los ritmos y las acciones: es decir, no te dediques solo a lamer, también puedes succionar, aunque olvida la parte de soplar y modera la de morder. Introducir la lengua en la vagina también puede resultar muy satisfactorio para tu pareja, sobre todo si eres capaz de provocar un tornado con tu lengua que acabe siendo un verdadero tsunami en su interior.

## **Ayúdate también de las manos**

Una buena sesión de sexo oral significa dedicarnos a dar todo el placer posible a los genitales de la otra persona. Para ello podemos ayudarnos también de las manos y no usar solo la boca.

Aunque ya hemos hablado del masaje genital, también hay otras técnicas que nos pueden llevar a innovar en el campo de la masturbación. En primer lugar, te aconsejaría que utilices las dos manos, para poder estimular más de una zona o realizar más de un movimiento. En segundo lugar, te sugiero que utilices siempre un lubricante, para no hacer daño a la otra persona con según qué fricciones. En el caso del sexo oral, mejor aún si es de sabores.

**Para ellos.** Existen movimientos distintos más allá del de arriba y abajo. Para empezar, una idea es tirar de los testículos hacia abajo con una mano y del glande hacia arriba con la otra. Precisamente en el glande se puede centrar gran parte de nuestra atención. Puedes probar diferentes movimientos, siempre usando lubricante; por ejemplo, como si estuvieras haciendo zumo, presionando el tronco con una mano y haciendo movimientos circulares sobre el glande con la otra. Otra idea es imitar el movimiento de hacer fuego con un palo, es decir, con las palmas abiertas a cada lado y friccionando. Por otro lado, también puedes practicar la cobra, que consiste en pasar el dedo índice alrededor del glande, como si fuera una serpiente, rodeando su frenillo y friccionando en esa zona, mientras te ayudas estimulando de vez en cuando el tronco y el glande con tu lengua y tu boca.

**Para ellas.** El uso de las dos manos también es clave, porque mientras una se centra en la vagina, introduciendo en ella uno o dos dedos, la otra puede acariciar el clítoris (que también puede estimularse con la boca). Hay mujeres a las que les molesta la presión directa en el clítoris, pero puedes intentar hacer una especie de «paja» con dos dedos, con el glande del clítoris en medio (no hay que olvidar que el clítoris es mucho más grande en su parte interna), masajeándolo de arriba abajo. Igualmente, puedes buscar puntos concretos de estimulación dentro de la vagina, haciendo un gesto como de llamada o movimientos circulares. Una de las variantes consiste en dar calor al vientre con una mano e introducir en la vagina el dedo pulgar de la otra, imitando la forma de la letra C, presionando la pared vaginal mientras la palma de la mano presiona y realiza movimientos circulares en el clítoris.

## La diversidad de los lubricantes

En nuestra mesilla de noche solemos tener nuestros productos imprescindibles: la crema hidratante, la colonia, el desodorante... ¿Y el lubricante? Aunque nunca te hayas parado a pensarlo, puede ser igual de imprescindible y puedes necesitar tenerlo muy a mano en cualquier momento, porque lo cambia todo. Solemos entender el lubricante como una ayuda para las relaciones sexuales coitales cuando hay un problema de lubricación o, simplemente, cuando no estamos del todo excitadas. También pensamos que su uso está restringido a unas prácticas concretas, como el sexo anal o la utilización de dildos vaginales. En realidad, el lubricante puede usarse para casi todo, ya que aporta más variabilidad a las sensaciones y a los movimientos; por ejemplo, para masturbarse una misma o a la pareja, o para practicar sexo oral. Algunos lubricantes incluso pueden emplearse simplemente para hidratar nuestra vagina, sin ningún fin sexual.

### Un lubricante para cada uso

Las tiendas eróticas ofrecen una gran variedad de lubricantes. Por supuesto, existen muchas marcas y muchos tipos distintos, pero a la hora de elegir hay que tener en cuenta para qué se quiere, porque no todos están pensados para los mismos usos. Quizás incluso sería conveniente tener diferentes tipos de lubricantes en casa. Por ejemplo, existen lubricantes de sabores, que nos pueden dar una perspectiva nueva del sexo oral, y lubricantes especializados para el

sexo anal; también para el uso de juguetes eróticos o para diferentes tipos de pH, y otros que ofrecen distintas sensaciones estimulantes. Si te agobia un poco no saber por cuál decantarte, lo mejor es que preguntes en tu tienda erótica de confianza, y seguro que sabrán indicarte qué es lo que necesitas. De todas formas, por si quieres ir con una idea un poco más clara, estas son las reglas básicas que debes tener en cuenta:

### **Claves para saber qué lubricante necesitas**

#### **1. Que sea compatible con el uso del preservativo.**

Debes saber que los lubricantes con base de aceite son incompatibles con el látex, así que debes tener cuidado de no confundirte, porque los preservativos podrían perder su eficacia.

**2. Para los pH delicados.** Si eres propensa a sufrir candidiasis (hongos vaginales) es mejor que utilices un lubricante que respete tu flora vaginal, lo que supone evitar aquellos que provocan un efecto de frío o de calor o los que llevan mucha glicerina y optar por productos más naturales.

**3. De sabores para el sexo oral.** Los lubricantes no se usan solo en la penetración. Añadir el lubricante a vuestros juegos de sexo oral os puede ayudar a deslizaros mejor para conseguir más juegos manuales y, además, si tienes reparos respecto al sabor de los genitales, existen todo tipo de opciones (chocolate, Coca-Cola, frutas, champán, gominolas...). Hay que tener en cuenta que no todos los lubricantes son aptos para el sexo oral, así que, aunque no tenga sabor, asegúrate de que sea igualmente comestible.

**4. No mezclar silicona con silicona.** Los lubricantes que contienen silicona no pueden usarse con los juguetes, por lo que tendrás que optar por otros con base de agua. De hecho, este tipo de lubricantes son los que tienen un grado de compatibilidad mayor con otros productos.

**5. Especiales para el fisting o para las prácticas anales.** Ciertas prácticas requieren una mayor dilatación y más deslizamiento, ya sea por el orificio que vayamos a penetrar o por lo que usemos para penetrarlo, y por ello precisan de lubricantes más densos. Por ejemplo, se necesitará uno especial para el ano, donde no hay lubricación natural, que aporte mayor lubricación y que sea más duradera. Suelen ser productos que combinan bases de agua y de silicona. El mismo consejo sirve para las prácticas de fisting (introducir parcial o totalmente la mano en el ano o en la vagina).

**6. Un uso hidratante.** En casos de sequedad, incluso durante la menopausia, usar un lubricante a modo de hidratante vaginal puede ser una buena idea. Hay algunos especializados para este uso, que además contienen ácido hialurónico para favorecer la regeneración.

**7. Lubricantes con efectos.** Si lo que buscas es un plus, los lubricantes también pueden simular no solo sabores, sino también sensaciones; no solo el efecto frío-calor, también los hay retardantes o estimuladores del orgasmo, e incluso con efecto vibrador. Es mejor probarlos antes en los labios.

**8. Con «sustancias» especiales.** Hay marcas que comercializan lubricantes con marihuana, por ejemplo, que producen un efecto estimulante. De hecho, existen incluso supositorios de marihuana para los dolores menstruales, pero ese es otro asunto.

**9. Para favorecer el embarazo o para prevenirlo.** Existen lubricantes para favorecer el embarazo, ya que hacen compatibles los pH del semen y de la vagina durante el período de ovulación. Igualmente, existen lubricantes con espermicida para la prevención del embarazo, pero no son recomendables, ya que el espermicida está basado en el Nonoxinol-9, un agente muy agresivo que altera la piel y la mucosa.

**10. Se venden en monodosis.** Te parecerá una tontería, pero llevar un lubricante a mano te puede salvar de más de un apuro. Por ello, llevar una monodosis en el neceser donde guardas los preservativos puede ayudarte si esa noche te notas más seca o si surge una sesión de sexo oral.



**¿Qué práctica sexual crees que podría mejorar para ti con el uso de lubricante?**

## La dieta del cucurucho

Todo el mundo ha oído hablar alguna vez de la dieta del cucurucho, un chascarrillo que viene a decir que se puede perder peso «comiendo poco y follando mucho». No se trata de una dieta milagrosa, pero la lógica nos dice que una relación sexual también puede contar como ejercicio físico y, si se practica de forma adecuada y continuada, desde luego que puede ayudar a perder peso. Eso no significa que podamos sustituir el gimnasio por una sesión de sexo. De hecho, tener una buena forma física puede favorecer la resistencia, y practicar yoga puede ser beneficioso para tener más flexibilidad en las posturas, así que lo más recomendable es combinar ambas opciones como factores que suman y no como ideas excluyentes.

### ***Sex diet***

Pese a ello, existen libros, páginas web y recetas mágicas que explican cómo seguir una dieta concreta en la que el sexo sea parte de la clave para perder peso: es lo que se conoce como *sex diet*. El objetivo es que, de la misma forma que podemos hacer ejercicio bailando, como ocurre con el zumba, podamos realizar ciertos ejercicios durante las relaciones sexuales. Sin embargo, su efectividad no está demostrada y no es sencillo encontrar tutoriales en YouTube para practicarlos. Sin embargo, sí que se ha investigado para saber si con una relación sexual realmente se queman calorías: la estimación media es que en una sesión de unos veinticinco minutos

de intensidad moderada podemos quemar unas 85 calorías. La intensidad es realmente el quid de la cuestión: no es lo mismo estar quince minutos en la posición del misionero que pasarse el mismo período de tiempo utilizando un columpio sexual.

## **Sexercise**

Si bien queda claro que el sexo como tal no es un remedio perfecto para perder peso, sí que podemos conseguir que sea un ejercicio físico más completo. Esta es la finalidad del *sexercise*: buscar posturas con las que ejercitemos más músculos o con las que seamos más activas. Así, no solo cultivaremos nuestro cuerpo, sino también nuestro empoderamiento sexual.

- **La araña.** Si queremos ejercitar los brazos, no hace falta que nos dejemos la vida en un banco de ejercicios. Existen otras formas más placenteras de conseguirlo, como la postura de la araña, que se llama así por la forma en la que quedan nuestras piernas. La idea es que os tumbéis uno frente al otro, dejando que el peso de vuestro cuerpo recaiga en los antebrazos y, flexionando las rodillas, elevéis las caderas para que vuestros genitales puedan juntarse. De esta forma, parte del movimiento dependerá de la fuerza de vuestros brazos.

- **La animadora.** Todo el mundo ha fantaseado con esa escena en la que nos empotran contra la pared y lo hacemos ahí mismo. Desde luego, se trata de una postura que exige mucha fuerza y resistencia, pero si lo tuyo es la flexibilidad, puedes introducir algunas variantes que te permitan algunos trucos. Una de ellas es la postura de la animadora, que consiste en que la chica suba la pierna a la altura del hombro de su pareja. El nombre proviene de la capacidad de

flexión de las piernas que suelen tener las animadoras. Para facilitar la postura, conviene que él separe las piernas y flexione un poco las rodillas, porque eso le ayudará a trabajar cuádriceps y glúteos. Para ti, sin duda, será mucho mejor que unos estiramientos.

- **El perrito hacia abajo.** Se trata de una versión del conocido «perrito», pero en forma de v. Es algo parecido a lo que en yoga se conoce como Adho Mukha Svanasana, pero con una v menos pronunciada, que se consigue simplemente elevando un poco los glúteos y dejando que la espalda quede más inclinada hacia abajo. Con esta postura ejercitamos los músculos de las piernas y los brazos más que con el perrito habitual. Además, se trata de una postura que favorece una penetración más profunda, ya que no solo se trata de hacer ejercicio, sino de disfrutar.

- **Rodeo carnal.** El problema de la mayoría de las posturas es que, si bien el cuerpo puede acabar encajando, no siempre sabemos cómo hacer que se unan nuestros genitales. Sin embargo, no todas las posturas para obtener y dar placer implican necesariamente una unión genital. Un ejemplo de ello es el rodeo carnal, conocido sobre todo en las relaciones sexuales entre chicas. Como el objetivo no es la penetración, las chicas no se sitúan cara a cara, sino una encima de la otra, de espaldas, de modo que la que esté encima pueda restregar sus genitales en los glúteos de la que está debajo. De esta forma, la chica que está debajo arquea su espalda, ejercitando sus abdominales, y echa el brazo hacia atrás para, además, masturbar los genitales de su pareja. El objetivo de esta postura es estimularse buscando un roce y un ángulo distintos a los que se tienen estando frente a frente, además de entrenar los abdominales y mejorar la flexibilidad.

• **Variante de la vaquera.** Aunque por su nombre pueda parecer que tiene relación con la práctica anterior, por el símil del Oeste, lo único que tienen en común ambas posturas es que no se realizan durante la penetración. Si la vaquera tradicional es aquella en que la mujer cabalga encima, en esta variante se imitará esa posición, pero la mujer se situará sobre la cabeza de su pareja. Así, esta postura no entiende de orientaciones sexuales, simplemente se trata de que la persona que vaya a realizar sexo oral se tumbé y que la que lo va a recibir se siente a horcajadas sobre su cabeza, para que su sexo quede sobre la boca de su pareja. No hay que olvidar que nuestra lengua tiene diecisiete músculos, y también será importante para nuestra sexualidad ejercitarlos.

**¿Hay alguna parte de tu cuerpo que crees que puedes ejercitar más en tus sesiones de sexo?**



## **Cuando el orgasmo no llega**

Una de las dificultades que suelen exponer las mujeres en una consulta de sexología es que tienen dificultades para llegar al orgasmo. Sin embargo, este hecho en pocas ocasiones tiene su origen en un problema físico, sino que se debe a una falta de autoconocimiento o de comunicación con la pareja.

### **Autoconocimiento sexual**

La importancia de la masturbación no radica solo en que es una estupenda forma de mimarse, sino también en que puede ser una manera de mejorar el crecimiento erótico. Si personalmente no se conoce bien el propio cuerpo y sus reacciones, será complicado compartirlo con otra persona. De este modo, si somos capaces de aprender varias formas de lograr nuestro propio orgasmo con la masturbación, nos será más fácil guiar a nuestra pareja por el camino de nuestro placer.

Aquí tienes algunas indicaciones útiles, por si no sabes por dónde empezar:

1. Ponte desnuda delante de un espejo y mírate, pensando en qué partes de ti misma te erotizan. Acaríciate todo el cuerpo para encontrar tus zonas erógenas.

2. Igual que has explorado tu cuerpo, descubre tus genitales. Obsérvalos con un espejo y busca información sobre cómo son internamente.
3. Introduce unos dedos en tu vagina, siempre teniendo cuidado con la higiene y las uñas, y palpa sus paredes, su profundidad, y si hay algún punto en el que sientas algo especial.
4. Puede ser una buena idea que te autoexplores no solo con las manos, sino también con un vibrador, tanto de forma interna como externa, para descubrir qué sensaciones produce en ti.
5. Otra forma de buscar el placer es variar las acciones: no solo hay que poner en práctica la idea de meter, sino también la de frotar, sobre todo en el caso del clítoris.



## **Descubrir en pareja**

En ocasiones, aunque seamos capaces de llegar al orgasmo solas, nos resulta muy difícil alcanzarlo en pareja. Lo primero que hay que tener en cuenta es que no se trata de que la pareja nos enseñe lo que

es un orgasmo; es una responsabilidad propia, nuestro sexo es nuestro y tenemos que guiar a la otra persona por el camino que nos resulte más placentero. La clave para lograr el orgasmo es la comunicación: no solo expresar qué prácticas nos gustan, sino cómo nos gustan. Además de explicarlas, también podemos mostrarlas directamente, masturbándonos delante de nuestra pareja o guiando sus manos, o incluso marcando los ritmos durante el coito.

## **Exceso o falta de estímulos**

Dicen que en el mundo hay dos tipos de personas: las que retrasan la alarma cinco minutos y las que se levantan en cuanto suena. Del mismo modo, hay personas que necesitan centrarse en un solo estímulo para llegar al orgasmo y otras que requieren muchos estímulos a la vez, precisamente para aumentar su concentración y evitar evadirse.

Así, puede que a algunas personas el hecho de que les acaricien todo el cuerpo mientras les hacen el amor o les estimulen con unos cachetes o un masaje en el clítoris las distraiga totalmente y les impida llegar al orgasmo, y también hay quien para alcanzarlo no puede centrarse solo en el movimiento dentro-fuera, sino que necesita una mirada sexy, que le digan cosas al oído, que le estimulen otras zonas, como los pechos o los testículos, también durante el coito, etcétera. Descubrir qué tipo de persona eres y cuál es tu pareja en ese momento y comunicárselo con mimo allanará el camino hacia el éxtasis.

## **Anorgasmia o falta de estimulación del clítoris**

No llegar al orgasmo durante el coito no significa ser anorgásmica; es ser como la mayoría de las mujeres, que necesitan una estimulación del clítoris, porque tiene más conexiones nerviosas con el cerebro que la vagina. Si eres capaz de llegar al orgasmo a solas, e incluso con otras prácticas, como el sexo oral o el manual, que se centran más en el clítoris, debes tenerlo en cuenta durante el coito y buscar posturas en las que pueda frotarse con el sexo, el pubis o la mano de tu pareja (o la tuya propia). Existen incluso juguetes eróticos que funcionan a modo de pinza y sitúan un vibrador en el clítoris durante el coito para facilitar el orgasmo.

Sin embargo, debemos comprender que la sexualidad no solo se reduce al coito, y si podemos llegar al orgasmo de otras muchas formas, bienvenidas sean.

## **Cuando el coito duele**

Otra de las posibles causas de que nos cueste llegar al orgasmo es que durante el coito sintamos dolor, picor, ardor u otras molestias. El dolor durante la penetración, también llamado dispareunia, puede tener múltiples causas, tanto de origen psicológico como físico.

Así, tendremos que descartar patologías que, aunque son bastante comunes, son poco conocidas, como la endometriosis — que, además de dolor durante el coito, produce un dolor intenso y atípico durante la menstruación—; la vulvodinia, en la que el dolor se sitúa en la zona de la vulva y puede aparecer incluso cuando no hay relación sexual, o las infecciones vaginales, como una vaginosis bacteriana, caracterizada por un intenso olor vaginal y la secreción de fluidos.

**¿Alguna vez te has agobiado por no llegar al orgasmo en pareja aunque sí lo hagas a solas? ¿Por qué has pensado que te ocurre?**

## **Fingir para engañarse a una misma**

Fingir un orgasmo parece fácil: se tensiona la cara, se muerden los labios, se arquea la espalda, se empiezan a emitir jadeos y finalmente se realiza un gemido claro y contundente. Pensamos que engañar a nuestra pareja es algo sencillo, pero, sin embargo, olvidamos que al fingir un orgasmo nos estamos engañando, en primer lugar, a nosotras mismas.

Hay que tener en cuenta que el motivo principal para simular un orgasmo es dar por finalizada una relación sexual; es decir, que se finge para que la pareja sexual piense que nosotras ya hemos terminado, de manera que se suelte y deje de insistir en algo que sabemos que no va a ninguna parte.

El problema de fingir es que tendemos a pensar que es una forma de que los dos miembros de la pareja queden satisfechos, en vez de entender que si automatizamos este hecho y simulamos el orgasmo de forma rutinaria, nuestra pareja nunca sabrá que algo va mal y, por tanto, nunca podremos alcanzar esa satisfacción sexual.

### **¿Por qué no exponer lo que no nos gusta?**

Es posible que, en un momento dado, con una pareja sexual ocasional y como un hecho puntual, se decida fingir para ahorrarnos tiempo y explicaciones. La cuestión es que todo sería mucho más sencillo si simplemente pudiéramos expresar que no es nuestro día, que no estamos motivadas o que nos ha gustado mucho la sesión de sexo aunque no hayamos llegado al clímax y no pasa nada.

La mujer finge porque piensa que la otra persona se puede sentir herida si cree que no es capaz de satisfacerlos (aunque puede que no lleguemos al orgasmo por motivos que no tengan nada que ver con eso). Sin embargo, no piensa que al simular está negando su derecho a comunicarse y a expresar sus deseos.

Si bien fingir un orgasmo de forma puntual puede ser algo puramente anecdótico, y cada cual es libre de expresarse —o no— durante una sesión de sexo y de tener la confianza de decirle a la otra persona que pare, o simplemente fingir, la cuestión se complica cuando se trata de una relación estable.

En primer lugar, porque no es justo engañar a la pareja de forma sistemática. En segundo lugar, porque se genera una frustración constante al no poder alcanzar nunca la cima. Y, en tercer lugar, porque fingimos por miedo a expresar nuestra opinión y nos negamos, sin que realmente exista un motivo, la oportunidad de recibir placer.

## **El orgasmo como elemento de presión y no como liberación**

El orgasmo femenino era un hecho irrelevante hace apenas unos años. Llegar a ser multiorgásmicas no era algo que estuviera en la agenda vital de nuestras abuelas; sin embargo, en la nuestra parece que si no alcanzamos el orgasmo varias veces por semana es que tenemos algún problema.

Conquistar el orgasmo femenino, que sea relevante para ambas personas en la relación sexual y que la mujer sea capaz de encontrarlo por sí misma es vital para el empoderamiento femenino, pero que el orgasmo se haya convertido en una imposición y en un elemento de presión sexual es, precisamente, todo lo contrario.

No siempre es necesario llegar al orgasmo. Es como una carrera: se puede disfrutar del paisaje durante el camino, de la compañía y de la experiencia, aunque no lleguemos a la meta. Haciendo otra metáfora, se dice que en el sexo hay turistas y viajeros. Los turistas son aquellos que solamente se dedican a hacer la foto a los monumentos más importantes, y los viajeros son los que se pierden, los que investigan y los que disfrutan de cada momento, aunque se hayan perdido una de las paradas imprescindibles de la guía.

Al igual que tenemos derecho a alcanzar el orgasmo, tenemos el mismo derecho a no conseguirlo. A veces nuestro cuerpo está más cansado, o estamos más dispersas, tristes, enfadadas o, simplemente, menos concentradas, o hay amantes a los que no nos apetece explicarles qué es y dónde está el clítoris, y no pasa nada. Darnos permiso para no llegar y no tener miedo a la reacción de la otra persona —como si tener un orgasmo fuera una obligación impuesta desde fuera— también es importante para empoderar nuestra sexualidad y ser más felices en la cama.

## **Consejos para dejar de fingir orgasmos por rutina**

Si has decidido dejar de fingir y hablar con tu pareja al respecto, estos consejos podrían ser útiles:

**Modo GPS.** A veces la solución para dejar de fingir está en dar algunas indicaciones sobre cuál es el camino correcto hacia el orgasmo. Si en algún momento tu amante se equivoca, o no entiende bien tu indicación, intenta redirigirlo o buscar caminos alternativos.

**Con mucho mimo.** En ocasiones el problema no es lo que no hace, sino que no te gusta lo que sí hace. Por ejemplo, que la penetración se produzca en modo «conejito de Duracell», siempre con el mismo ritmo, y se limite simplemente a un metesaca, sin ningún otro tipo de estimulación, como si fueras una vagina en lata. Proponle otros juegos, o dile que te gusta variar de posturas, de ritmos, pon una canción que os marque otros movimientos... Hay muchas formas de expresar lo que no te gusta con un poco de cuidado para no erosionar la autoestima de la otra persona.

**Cambia el chip.** La mejor forma de dejar de fingir orgasmos es replantearse el pensamiento que tenemos sobre nuestra sexualidad. ¿Crees que te lo mereces? ¿Crees que tienes derecho a pedir lo que te gusta o a decir que no quieres más sin que nadie se enfade? Pues hazlo.

**Si has fingido un orgasmo, ¿por qué motivo lo has hecho?**

## **El alfabeto de los puntos de placer**

Ha costado aprenderlo, pero ya se puede afirmar que el placer es algo subjetivo y que el órgano que lo representa es, sin duda, el cerebro. Pero ¿y si tuviésemos que destacar un punto concreto de placer en la anatomía femenina? ¿Un lugar que, al ser estimulado, nos conduce inequívocamente al orgasmo? No, la respuesta no es el punto G, porque, para empezar, no está en la vagina, sino en la vulva.

### **El clítoris**

El único órgano diseñado exclusivamente para dar placer es el clítoris. Hasta hace poco era casi un desconocido y se solía concebir como ese garbancito en la unión de los labios menores de la vulva. Sin embargo, poco a poco todo el mundo empieza a saber que el clítoris es mucho más que lo que se ve. Para que te hagas una idea, su aspecto y su tamaño son similares a los de ese hueso en forma de v del pavo del Día de Acción de Gracias, que habrás visto en las películas o en las series americanas, del que tiran para pedir un deseo. Básicamente está formado por dos ramificaciones y un glande, que es lo que realmente vemos y que tiene unas ocho mil terminaciones nerviosas, frente a las cuatro mil que tiene el glande del pene, pese a ser más grande. Por este motivo, a pesar de lo que opinase el psicoanalista Sigmund Freud, la estimulación del clítoris por presión, fricción, succión o vibración es la forma más fácil de

llegar al orgasmo, más que la propia penetración vaginal. Eso no significa que la vagina no tenga sus zonas sensibles y que no haya otros puntos de placer en nuestra anatomía, más allá de los genitales.



### **¿Existe realmente el punto G?**

Parece que el debate sobre el punto G es interminable, igual que el de si existen orgasmos de clítoris y de vagina. Pues bien, ante esta segunda cuestión, la respuesta es que orgasmo solo hay uno: lo que puede variar son los caminos para encontrarlo. Sobre el primer asunto diré que se tienen evidencias de que en la vagina existe no un punto, sino una zona que parece tener una mayor sensibilidad, pero eso no significa que sea un punto mágico. Lo importante no es tanto debatir sobre la existencia del punto G, sino entender que no produce los mismos efectos en todas las mujeres, porque si bien para algunas su estimulación es muy placentera, para otras puede resultar poco reseñable, y para otras, directamente molesta e incómoda, por esa sensación asociada de ganas de orinar. Para encontrar el famoso punto G, cuyo nombre se acuñó por primera vez en 1981, en honor al apellido de su «descubridor», Ernst Gräfenberg, lo más sencillo es empezar a buscarlo primero a solas y luego en pareja. Te aconsejo que te tumbes, te abras de piernas con las rodillas flexionadas e

introduzcas dos dedos en la vagina, acariciando su pared superior haciendo un movimiento como de llamada. Encontrarás entonces una pequeña zona que sobresale a unos tres o cinco centímetros de la entrada vaginal, que además tiene un tacto algo más rugoso. Algunas teorías afirman que en realidad está formada por terminaciones nerviosas relacionadas con el propio clítoris interno, o que puede ser un vestigio evolutivo.



## El resto del abecedario: A, U, K, P

**El punto A.** Este punto puede tener efectos incluso terapéuticos, ya que su estimulación favorece la lubricación. Se sitúa a mayor profundidad, a unos siete u ocho centímetros, por lo que es más fácil estimularlo mediante la penetración que hacerlo de forma manual. No es tan sensible como el punto G, de modo que se recomienda una estimulación continuada para alcanzar varios orgasmos.

**Punto U.** Estimularemos el punto U (de *uretra*) acariciando la zona entre el clítoris y la vagina.

**Punto K.** Su estimulación es más compleja, porque hay que acceder al final de la vagina, casi al cuello del útero. Siempre se ha dicho que el final de la vagina —conocido también como *cul-de-sac*— es una zona especialmente sensible para algunas mujeres, sobre todo cuando están muy excitadas (si no es así, golpearles con el pene en esta zona puede llegar a ser realmente molesto).

**Punto P.** Aunque no se ubica en la vagina, sino en el ano masculino, este es otro de los famosos puntos de placer. Su nombre proviene de *próstata*, y se estimula introduciendo un dedo dentro del ano del hombre buscando una zona que sobresale, a la vez que se le acaricia el pene, el perineo o los testículos oral o manualmente.

## **El juego del reloj**

Esta es la teoría, pero lo cierto es que en la práctica no todas las vaginas son iguales. Por eso, en vez de obsesionarnos con lo que no tenemos, exploremos lo que sí tenemos; es decir, conozcamos nuestra propia vagina e indagemos sobre cuáles son nuestros puntos de placer.

Para ello es muy útil el juego del reloj: en la misma postura en la que buscábamos el punto G, introducimos dos dedos y vamos marcando las horas de un reloj, para descubrir si nuestro placer se encuentra más bien a las tres o a las siete. Es tan sencillo como cambiar las letras por los números que más nos gusten.

**Si has conseguido localizar tu punto G, ¿cómo definirías la sensación?**



## Innovar en la penetración

Cuando pensamos en probar cosas diferentes en el sexo, nos vienen muchas ideas a la cabeza, la mayoría relacionadas con todo lo que se podría incluir en la relación sexual, como lubricantes o juguetes, o con lo que se puede hacer antes para conseguir una excitación mayor, o incluso con variar las posturas en el encuentro erótico. Pero ¿es posible cambiar también los movimientos?

### No todo es «dentro-fuera»

Tenemos una idea *coitocentrista* de las relaciones sexuales, lo que, traducido al lenguaje corriente, quiere decir que, cuando pensamos en sexo, siempre nos enfocamos en la penetración vaginal. De hecho, en las encuestas sobre relaciones sexuales la gente cuenta las veces que ha practicado un coito, y no cualquier otra práctica sexual con su pareja. Incluso un beso subido de tono supone un contacto físico y emocional con otra persona. ¿Eso no cuenta? Aunque tuviéramos la ropa puesta y nos hayamos frotado tonteando en el sofá, hasta el punto de llegar al orgasmo, ¿eso tampoco? No se trata de demonizar el coito, sino de ampliar las posibilidades, también dentro de la propia penetración. En nuestra búsqueda de sensaciones diferentes, es posible que jugando, bailando al ritmo de una música o casi por casualidad demos con otros movimientos que también pueden causarnos placer.

Para empezar, aquí tienes algunas ideas:

- Juega a hacer círculos al ritmo de una canción, moviendo la cadera.
- Practica tus ejercicios de Kegel (series de contracciones de la vagina, apretando como cuando retenemos la orina) con el pene dentro, sin moverte.
- Si dominas esta técnica, intenta contraer tu vagina en tres golpes, de abajo arriba, como si fuera un ascensor que sube.
- Busca una inclinación para que tu clítoris se roce con su pubis, o estimúlalo con el dedo gordo de la mano.
- Deja que entre solo el glande, es decir, «solo la puntita», y que estimule las terminaciones nerviosas del primer tercio de la vagina.
- Muévete igual que en un coito, pero dejando que el pene se quede fuera y que su glande roce tu clítoris.

## **Técnica de alineación coital**

No todo tiene por qué resumirse en un dentro y fuera, también puede ser un arriba y abajo. Esa es la idea tras la llamada técnica de alineación coital (TAC), que, pese a lo complejo y casi sanitario de su nombre, resulta bastante sencilla. En el fondo, no es más que una variante de la postura del misionero con un ángulo de penetración distinto, que permite, además, presionar el clítoris de la mujer. Esta técnica consiste en alinear nuestras caderas con las de nuestra pareja, de forma que la base del pene roce constantemente el clítoris. La persona que penetra debe colocarse como si fuera a hacer una

flexión, y la otra persona tiene que flexionar las piernas hasta que los muslos queden perpendiculares a la cadera de su compañero o compañera (porque sí, también es posible practicar esta técnica entre mujeres con la ayuda de un arnés con dildo). Así, más que realizar un movimiento de entrar y salir, nuestras caderas permanecerán unidas, de modo que la distancia de la embestida sea mínima pero la penetración y el roce con el clítoris sea constante. Se trata de una postura más efectiva para la estimulación del clítoris y, por ende, para lograr el orgasmo femenino durante el coito.

## **Beso de Singapur**

El beso de Singapur se denomina así por su tradición asiática, pero a esta técnica también se la conoce como *pompoir* en Francia. La idea principal es que en la penetración no es todo roce, sino que también hay succión. Para realizar esta práctica es conveniente entrenar previamente nuestro suelo pélvico con los ya conocidos ejercicios de Kegel. La mujer debe colocarse encima, preferiblemente a la amazona, y, en lugar de mover la cadera para marcar las embestidas, debe hacerlo solo lo justo para acompañar un movimiento de presión con los músculos de su vagina, como si succionara el pene de su pareja. Proyectar mentalmente la imagen de succionar el pene de forma cada vez más profunda también puede ayudar a marcar los movimientos. Si no tienes claro si estás ejerciendo la presión suficiente, puedes jugar a que tu pareja te diga, con su mano sobre la tuya, qué tipo de presión siente en su pene dentro de la vagina. De este modo, podemos succionar mediante una contracción intensa de nuestra vagina o podemos marcar otros movimientos: por ejemplo, podemos simular una vibración haciendo que la presión varíe de intensidad e incluso, si estamos entrenadas, crear presión a modo de

ascensor, presionando el músculo en diferentes puntos de abajo arriba. Sí, parece raro y complicado, pero es cuestión de entrenarse y experimentar, porque los orgasmos con esta técnica pueden abrir nuevas puertas al imaginario femenino. Y aunque no lo consigas tal y como se acaba de describir, seguro que en el camino descubres nuevas sensaciones. Otro detalle importante es que el hombre debe permanecer pasivo: no tiene que embestir, sino simplemente subir la cadera para mejorar la fricción del clítoris de ella con el pubis de él mientras se llevan a cabo las «succiones».

## **Crea tu propia técnica**

Si bien esta última es una técnica milenaria, que se aprendía a base de entrenamiento, hay mujeres que la han descubierto por casualidad, o simplemente experimentando por sí mismas. En ocasiones nos obsesionamos con técnicas sobre las que leemos o con experiencias que nos cuentan, cuando es aún más enriquecedor buscar y probar las nuestras propias.

**¿Cómo sueles buscar la estimulación del clítoris en la penetración?**



## Doble penetración

Cuando se habla de prácticas sexuales normalmente se pone el foco en una actividad concreta: cómo mejorar el sexo oral, cómo masturbar a la pareja, etcétera. Sin embargo, el encuentro sexual no es una única práctica, sino la combinación de todas ellas; es decir, podemos empezar con un juego o una sesión de caricias, o comenzar con un coito y acabar con una sesión de sexo oral. Pero no se trata solo de ir enlazando una sucesión de prácticas, sino de mezclarlas entre sí; por ejemplo, practicando una doble penetración.

### ¿Qué es una doble penetración?

Hay diferentes formas de entender una doble penetración. Para algunas personas se trata de introducir a la vez dos penes dentro de una vagina, o bien que dos hombres penetren a una mujer por la vagina y por el ano simultáneamente. Sin embargo, también se puede hablar de una doble penetración cuando se estimula manualmente el ano de la pareja durante el coito, o si se introduce un dildo o un juguete en la vagina junto con el pene.

Algunas novelas eróticas, sobre todo las que tratan de orgías y del entorno *swinger*, han alimentado la fantasía de la doble penetración. Si hablamos de dos hombres (o dos mujeres con un dildo) penetrando a una mujer por el ano y por la vagina simultáneamente, hay que tener en cuenta, al igual que cuando nos iniciamos en el sexo anal, que se trata de una zona en la que hay que extremar la higiene y el cuidado. Aunque en las películas porno

parezca un acto impulsivo, lo cierto es que es mejor ir dilatando el ano primero, y que ambas personas se coordinen para que la práctica sea placentera y no molesta o dolorosa, si no es lo que se busca.

La idea de introducir dos penes a la vez en una vagina puede parecer chocante, pero es posible, siempre dependiendo del grado de dilatación del órgano femenino y de su elasticidad.

## **Dildos para la doble penetración**

Para practicar la doble penetración no siempre es necesario que haya dos personas penetrando a una tercera; también existen juguetes para conseguir el mismo juego.

Para empezar, existen modelos de arneses para chicas en los que la parte activa no solo penetra a su pareja con un dildo pegado a su arnés, sino que también tiene un dildo para sentir la penetración ella misma. O dildos más largos que buscan penetrar a las dos a la vez.

Igualmente, en el campo de la penetración anal y vaginal también existen dildos dobles que están pensados para penetrar los dos orificios a la vez. Los hay con un dildo más grueso para la vagina y otro más fino para el ano, y también hay anillos que llevan incorporado un dildo para el ano que el hombre se coloca para penetrar ambos orificios.

Existen también dildos pensados para ser introducidos a la vez que el pene, pero en general no se trata de los instrumentos habituales, sino de juguetes adaptados para este fin. Además de dildos inflables, que aumentan de tamaño una vez están en el interior de la vagina, de modo que hacen más paulatina la penetración, también existen otros juguetes para innovar durante la penetración. Así, podemos encontrar diferentes tipos de pinzas para estimular el

clítoris durante la penetración, algunas de las cuales incluyen un añadido, en forma de pequeño falo, que también se introduce en la vagina para conseguir una mayor estimulación. Algunos de estos apéndices vibran e incluso se mueven dentro de la vagina, de modo que serán también un estímulo para el pene cuando esté dentro.

Estos juguetes están pensados para salir de la rutina y, aunque sin duda aportan nuevas sensaciones y experiencias, hay que tener en cuenta que aprender a usarlos toma un tiempo y que limitan las posturas sexuales, ya que hay que tener cuidado para que encajen, para que no nos hagan daño, para que no se salgan, etcétera. Asimismo, debe tenerse en cuenta que las sensaciones que provocan no están hechas para todo el mundo, por lo que, antes de hacer una inversión de este tipo, podemos probar introduciendo un dedo en la vagina durante la penetración (resulta más fácil si se hace desde atrás; por ejemplo, en la postura del perrito), para tantear si queremos ir más allá.

## **Estimulación anal durante la penetración**

Otra forma de doble penetración, que además puede aplicarse a ambos miembros de la pareja, es introducir un dedo en el ano durante el coito, algo que puede resultar excitante tanto para la mujer como para el hombre.

Si bien en el caso del hombre esta práctica permite, además, estimular la zona perianal y el punto P y, por tanto, intensificar la sensación del orgasmo, en el caso de la mujer es importante saber que la zona anal tiene multitud de terminaciones nerviosas y que estimularla, ya sea de forma externa o interna, también puede ser excitante (aunque, como siempre, será algo que dependa de cada persona).



Antes de intentar estimular la zona anal de la pareja es esencial hablarlo, para que ningún miembro de la pareja se sienta incómodo o agredido. Otra cuestión que hay que tener en cuenta es que el ano no lubrica por sí mismo, así que es recomendable usar como ayuda un lubricante neutro, o un preservativo para introducir el dedo, además, de forma más higiénica.

**¿Alguna vez has visto o has leído una escena de doble penetración? ¿Qué has pensado?**

## Música para desatar tu pasión

Ya hemos dicho que la música puede ser útil en muchas facetas del encuentro sexual. Podemos usarla para romper el hielo con un baile sexy que nos ayude a subir la temperatura; para desconectar del estrés diario centrándonos en una canción y evitando que la cabeza se nos vaya a otra cosa y a otro lugar, o incluso como guía para marcarnos nuevos ritmos y movimientos. Pero ¿sirve cualquier canción para conseguirlo?

### Una selección personal

En la música, como en todo, cada uno tiene sus gustos y lo que a una persona le puede parecer sensual, a otra puede cortarle el rollo totalmente. Por ejemplo, hay personas a las que les excita hacerlo con jazz de fondo, hay quien prefiere algo más estilo *chill out* e incluso hay quien sabe disfrutar con una buena sesión de música clásica. Por si no tienes claro qué tipo de música prefieres en estas ocasiones y quieres explorar un poco, a continuación tienes una selección de temas musicales, de todas las épocas, estilos e idiomas, que pueden resultar bastante sensuales. No se trata de que la conviertas en una lista de reproducción, sino de que averigües si alguna te motiva o te sube el tono. De todas formas, no todas las canciones valen para las mismas situaciones: las hay cañeras, románticas y hasta divertidas. ¿Subes el volumen?

AC/DC - *You Shook Me All Night Long*  
Aerosmith - *I Don't Want to Miss a Thing*  
Alannah Myles - *Black Velvet*  
Amistades peligrosas - *Estoy por ti*  
Annie Lennox - *I Put A Spell On You*  
(versión de la canción original de Nina Simone)  
Arctic Monkeys - *I Wanna Be Yours*  
Banks - *Waiting Game*  
Berlin - *Take My Breath Away*  
Britney Spears - *Gimme More*  
Bliss - *Kissing*  
Candy Dulfer - *Lily Was Here*  
Carla Bruni - *Quelqu'un m'a dit*  
Chris Isaak - *Wicked Game*  
Donna Summer - *Love To Love You Baby*  
Eurythmics - *This City Never Sleeps*  
Florence + The Machine - *Addicted To Love*  
George Michael - *Careless Whisper*  
Jane Birkin & Serge Gainsbourg - *Je t'aime... moi non plus*  
Joe Cocker - *You Can Leave Your Hat On*  
Justin Timberlake - *SexyBack*  
Kings of Leon - *Sex On Fire*  
Led Zeppelin - *Since I've Been Loving You*  
Lenny Kravitz - *Believe In Me*  
Madonna - *Justify My Love*  
Massive Attack - *Teardrop*  
Marvin Gaye - *Let's Get It On*  
Miguel Bosé - *Si tú no vuelves*  
Mónica Naranjo - *Ahora, Ahora*  
Norah Jones - *All Your Love*  
Otis Redding - *These Arms Of Mine*  
Portishead - *Glory Box*  
Rihanna - *Rude Boy*  
Rod Stewart - *Da Ya Think I'm Sexy?*  
Sade - *No Ordinary Love*

Seal - *Secret*

Solomon Burke - *Cry To Me*

The Devlins - *World Outside*

The Righteous Brothers - *Unchained Melody*

The Weeknd - *Earned It*

U2 - *If You Wear That Velvet Dress.*

## **Relatos eróticos**

Hay muchas formas de alimentar nuestra creatividad erótica. La clave es tan sencilla como no darlo todo por hecho; algo así como dejar de tomarnos el sexo como una sinfonía con partitura e improvisar de vez en cuando. La cuestión es cómo alimentar esa creatividad para no quedarnos en blanco, y la literatura, sin duda, puede ser un recurso.

## **Literatura erótica**

Vivimos en la sociedad de lo fácil. Lo queremos todo hecho, sin complicaciones y sin agobios, sin que tengamos que pensar demasiado. Con el erotismo pasa algo parecido: por ejemplo, si buscamos un desahogo rápido con la masturbación y necesitamos un aliciente que nos ayude a ponernos a tono, ver una película porno puede ser un buen recurso. El problema es que cuando nuestra mente se acostumbra a imágenes ya construidas, perdemos la capacidad de imaginarlas.

Leer literatura erótica puede ser una buena forma de fomentar nuestra creatividad sensual. En primer lugar, porque seguramente aprenderemos cosas nuevas, o nos ayudará replantearnos las que ya sabemos y, por otro lado, porque leer es beneficioso para trabajar la imaginación y para crear fantasías propias, no como alguien ya las ha pensado antes, sino dejando que nuestra mente añada los detalles, lo que nos dará muchas pistas de lo que realmente nos gusta. Por

último, otro buen motivo para recurrir a la literatura erótica es porque también resulta excitante, tanto si la leemos a solas como si lo hacemos en pareja.

## **Escribe tu propio relato**

Si tienes tus reservas con las nuevas tecnologías o si, simplemente, quieres ser más original, una forma de sorprender y excitar a tu pareja es dejarle una nota entre sus cosas (ojo, siempre que sea en un lugar al que solo ella vaya a tener acceso, para evitar disgustos; por ejemplo, en el bolsillo interno de su chaqueta, o en su bolso). Esa nota puede ser sencillamente una declaración de intenciones, o un mensaje en clave que solo esa persona pueda interpretar.

Aunque si te has tomado en serio esto de la creatividad, puedes intentar escribir tu propio relato erótico, partiendo de estas ideas básicas:

1. Elige unos protagonistas, que podéis ser tú y tu pareja o pueden ser otras personas o personajes. Si te imaginas a dos desconocidos quizás sea más fácil concebir cosas prohibidas que si piensas directamente en vosotros.
2. Piensa en un lugar que te parezca curioso. Hay que ambientar la historia en algún lugar, que puede ser una senda en una montaña, un bar una noche de verano o una cascada en Tailandia. Tiene que ser algo que despierte tu curiosidad.
3. Ten en mente una acción que se da por hecho que desembocará en un acto sexual. Puede ser algo elaborado, como una historia con todos sus detalles, o algo más inmediato, de forma que pases directamente a describir la escena erótica. Puedes incluir

a otras personas e incluso puedes describirte a ti y a tu pareja junto con otra persona y dejar que el otro interprete el papel de *voyeur* en la lectura.

## **Un relato más elaborado**

Escribir relatos eróticos es una manera de activar nuestra sexualidad, no solo en pareja, sino también en solitario. Al fin y al cabo, es un modo de mantener la mente activa, de buscar nuevas ideas, de echarle imaginación y dejar que nuestros deseos y fantasías tomen forma, lo cual, desde luego, es un factor fundamental para nuestro erotismo.

Bien sea por el placer de escribir, para compartirlo no con la pareja, pero sí con nuestras amistades, o incluso si nos planteamos un objetivo más profesional, para conseguir escribir un relato erótico más elaborado se deben tener en cuenta las siguientes cuestiones:

**Un poco de sentimiento.** La diferencia entre un buen relato erótico y uno malo son los sentimientos que se ponen en la descripción. No se trata de escribir un relato romántico, sino de describir las emociones y sensaciones de los protagonistas para que el lector o la lectora puedan introducirse más fácilmente en la acción y excitarse igual que lo hacen los personajes.

**Evitar las posturas imposibles.** En mis novelas eróticas, mi lectora siempre suele corregirme la descripción de algunas posturas. En el éxtasis de la escritura, a veces no nos damos cuenta de que la postura que describimos no es viable, o de que los personajes han perdido totalmente el punto de apoyo y deben aprender a volar para poder llevarla a cabo.

**Nombres y diálogos.** Si hay un motivo de burla en la novela rosa y erótica tradicional son las palabras que suelen aplicarse a los genitales. No hace falta que todo sea *turgente*, aunque no está de más recordar que es bueno que sea *húmedo*. Igualmente, si queremos incluir un diálogo hay que tener en cuenta el tono del relato, para no acabar provocando una carcajada involuntaria en el lector.

**¿Alguna vez te has masturbado después de leer un relato erótico? ¿Qué es lo que más te excitó?**

## Juego de roles

Aunque nuestra vida sexual sea satisfactoria y variada, nos llevemos muy bien, discutamos más bien poco y siempre saquemos tiempo para nosotros, podemos estar aburridos en algunas ocasiones, porque hay algo que no cambia: somos siempre los mismos. No es extraño que a veces se fantasee con tener relaciones sexuales con otra persona, solo por el hecho de sentir algo diferente, o incluso que imaginemos que nosotras mismas pudiéramos ser otra persona, aunque solo fuese durante un rato.

### Médico y paciente

Cuando pensamos en un juego de roles, automáticamente visualizamos un traje de enfermera o de colegiala. Parece que la idea de interpretar un personaje deba incluir siempre un disfraz y algún tipo de fantasía colectiva masculina. Nada más lejos de la realidad. Un juego de roles consiste simplemente en ser otra persona durante un rato, desligarnos de nosotras mismas e imaginarnos otra personalidad. Si somos más bien cohibidas, podemos intentar ser más desinhibidas, o si somos muy dadas al humor, podemos ver qué pasa si nos ponemos serias. Es cierto que muchas veces los disfraces también ayudan, pero no tienen por qué ser los típicos: podemos ser un par de chicas *hippies* en una comuna de Ibiza o una pareja en un club de los años veinte frecuentado por la mafia. Cualquier idea que nos haga descansar de nosotras mismas y del otro por un tiempo puede resultar divertida.

Igualmente, el cambio de roles no siempre implica interpretar un personaje concreto, a veces se trata solamente de cambiar el rol con el otro; por ejemplo, si por norma general una de las personas es más activa que la otra, se puede intentar intercambiar los papeles en la cama, quién tiene la iniciativa o quién propone juegos nuevos. Otras veces, en lugar de inventar unos personajes, podéis imaginar las situaciones; por ejemplo, algo tan sencillo como prepararos unos mojitos y poner música salsa de fondo para simular que estáis en un bar latino y empezar a seduciros.

### **Algunos personajes que os pueden inspirar**

Si os cuesta romper el hielo y proponer vuestras propias ideas para realizar un juego de roles, a continuación te propongo algunas que os pueden inspirar. Podéis usar disfraces o, simplemente, meteros en los personajes:

- Han Solo y la princesa Leia (u otros personajes de ciencia ficción)
- Monitor/a de baile y alumno/a
- Periodista y entrevistado/a
- Estrella del rock y fan
- El Joker y Harley Quinn (u otros superhéroes)
- Actores porno
- Barman y cliente
- Edward Cullen y Bella Swan (o vampiros similares)

### **Volver a «ligarnos»**

Parece que un juego de roles es algo que debemos practicar en la intimidad de nuestra casa, precisamente por esa idea de que siempre tiene que ir acompañado de disfraces o de algún tipo de parafernalia. Como ya hemos dicho, la clave es cambiar el ambiente, la actitud o nuestra forma de relacionarnos ese día, y eso lo podemos hacer no solo en la cama, sino en cualquier lugar.

Existe la creencia de que cuando estamos en pareja ya tenemos la presa cazada, que ya no es necesario seducirla y, por supuesto, este es uno de los motivos que nos hace caer en la rutina. Si necesitamos un empujoncito para recordarnos que la seducción también existe dentro de la pareja, quizás puede ayudar que juguemos a que nuestra pareja hoy es otra persona con la que nos toca volver a ligar. Podemos quedar en un bar y acudir por separado, para que uno de los dos (podemos ir variando quién toma la iniciativa) tenga que acercarse y seducirnos de nuevo. Puede ser especialmente divertido conseguir alargar el juego hasta que lleguemos a casa, o al coche.

## **La chispa de las primeras citas**

Las primeras veces que hacemos algo son las que más recordamos: el primer beso, la primera vez que te cogió de la mano, que hicisteis el amor, que os dijisteis «te quiero»... Es muy difícil recuperar la magia de ese momento, cuando realmente erais dos desconocidos, cuando todo estaba aún por descubrir; cuando no había reproches ni promesas incumplidas. El marcador estaba a cero y todo era posible.

Solemos pensar que lo sabemos todo de la otra persona, que es la que mejor nos conoce y a la que mejor conocemos nosotras. Ese es otro de los ideales del amor romántico. La cuestión es que esa persona no siempre es la misma: su forma de pensar, de valorar

ciertas cosas e incluso sus gustos pueden cambiar, pero lo damos todo tan por sentado que no nos molestamos en volver a conocer a la persona que tenemos al lado.

¿Qué te parecería volver a tener una primera cita y volver a hablar como lo hicisteis entonces? Con esas ganas de saber más, esos silencios misteriosos, esas miradas que tanto decían. Retomando la idea de jugar a ser otras personas, podéis tener de nuevo una primera cita, en la que reviváis o reinventéis la real, o improvisar una totalmente nueva que quede para el recuerdo. Se trata de una segunda oportunidad para reencontraros y que vuelva a surgir esa chispa.

**Propón tu propio juego de roles, intentando no caer en ideas del tipo médico-paciente, profesora-alumno, policía-detenido...**

## **El otro lado de la cama**

Cuando hay algún obstáculo en nuestra vida sexual, tendemos a pensar que el problema tiene que ver con nuestros genitales. De hecho, muchas personas acuden a un ginecólogo o a un urólogo antes de consultar a un sexólogo, porque dan por hecho que se trata de algo físico —que siempre es conveniente descartar—, cuando lo cierto es que en la mayoría de los casos su origen es psicológico. En ocasiones esa dificultad sexual no es el problema; simplemente es el síntoma de otra enfermedad que sufre la pareja.

## **Las emociones y el sexo**

Una relación sexual no es solo un encuentro físico; ni siquiera cuando se trata de sexo ocasional con alguien casi desconocido. Tampoco cuando es «uno rapidito», para descargar. Hay diferentes emociones implicadas en el sexo, y esto no significa, ni mucho menos, que el sexo y el amor tengan que ir siempre unidos; existen más sentimientos aparte del obvio. Durante un encuentro sexual podemos experimentar muchas emociones imprevisibles de forma amplificadas: podemos sentirnos muy poderosas o, por alguna razón, muy inseguras: eufóricas y felices o tristes y vulnerables; podemos reírnos, llorar, gritar porque nos sentimos liberadas, o incluso dejarnos llevar un poco por la ira (o puede que esa ira sea, precisamente, la que no nos deje disfrutar).

Si el encuentro sexual está, de una manera u otra, vinculado a emociones diversas, estas también pueden bloquearnos. Aunque

queramos mostrarnos comprensivas y dialogantes, algunos temas nos están martilleando, y se nos remueven cuando estamos con nuestra pareja. Y si en el fondo estás enfadada con tu pareja quizás, aunque no lo hagas a propósito, no quieres darle placer. Por ello, cuando una pareja acude a un sexólogo, el trabajo que este debe hacer no se centra solo en el momento del encuentro, sino también en mejorar sus dinámicas de pareja.

## **Claves para el reparto de las tareas**

Uno de los principales conflictos de las parejas que viven juntas es el reparto de las tareas domésticas, ya que puede suponer tensiones en más de un sentido. Para evitar o reducir al mínimo futuros problemas, hay que tener en cuenta las siguientes claves:

- 1. Equilibrio en el reparto de las tareas.** Repartir tareas no es solo distribuir funciones, sino también asegurarse de que la carga que estas suponen sea equitativa; es decir, que impliquen la misma cantidad de tiempo, de esfuerzo físico y mental y de planificación para ambas personas. Por ejemplo, hacer la compra no es solo hacer la compra, sino también planificar las comidas de toda la semana, saber qué marcas se compran en casa, en qué cantidades, etcétera.
- 2. No hay excusas.** No hace falta decir que no vale escaquearse, dejarlo siempre para otro momento y esperar que al final se acabe encargando de ello la otra persona para evitar conflictos. Tampoco vale hacerlo todo por el otro y después echárselo en cara.

**3. Respetar el terreno del otro.** El reparto de tareas debe ser como las especialidades médicas: el cardiólogo no se mete en lo que hace el neurólogo con la cabeza, ni el neurólogo en lo que hace el cardiólogo con el corazón. Esto significa que una persona se encarga de la totalidad de una tarea determinada, y la otra persona no debe entrometerse en el cómo ni en el cuándo, ni lanzar críticas repetidamente, teniendo en cuenta que cada uno se responsabiliza de lo suyo y que esa labor realmente se lleva a cabo. Si nos encargamos de algo pero sentimos que se nos infravalora constantemente, se nos critica o se echa por tierra nuestro esfuerzo hagamos lo que hagamos, seguramente tampoco nos apetecerán después las carantoñas.

### **El juego del tabú**

Todas las parejas tienen un tema que surge cíclicamente, que se ha discutido desde todas las perspectivas, que se ha hablado en ocasiones de forma calmada, incluso con humor, otras veces con llantos y otras con verdadera mala leche. Puede tener que ver con el dinero, la familia política o el trabajo, o también con aspectos más cotidianos. No importa cuál sea el tema, la cuestión es que sabéis que estáis en tablas, que por más vueltas que le deis no vais a llegar a una conclusión nueva, ni vais a aportar un argumento que no hayáis puesto ya sobre la mesa. Pero aun así os encanta discutirlo de vez en cuando, mascararlo, marearlo, estirarlo, porque sí, porque forma parte de la rutina y ya habéis entrado en esa dinámica.

Identificar esos temas por los que siempre acabáis discutiendo y que se han vuelto tóxicos para la relación porque ya no aportan nada también puede ser una forma de mejorar vuestra vida sexual. Si se

entiende que ese tema es tabú y no se menciona más, como en el juego, disminuirán el estrés y las discusiones innecesarias en la pareja.

## **Palabras mágicas**

Otra de las formas de mejorar vuestra química sexual es utilizar unas palabras mágicas que pueden aumentar la libido de cualquiera. Son pocas, simples y muy efectivas: *por favor, gracias, lo siento, te quiero*. Usadlas, nunca sobran.

**¿Cuál es el tema que prefieres no volver a discutir? ¿Y la palabra que te gustaría escuchar más a menudo?**

## Planes para mejorar la vida en pareja

El primer paso para disfrutar de la sexualidad es sentirnos bien con nosotras mismas, porque si estamos alicaídas o desganadas no tendremos ganas de nada, ni siquiera de tener un orgasmo. Pasa lo mismo cuando se está en pareja: si la relación está pasando por un mal momento, es difícil que se tengan ganas de darse placer mutuamente. La solución pasa no solo por evitar los conflictos, sino también por aportar viveza a la relación.

No es necesario un estudio empírico; cualquiera sabe que después de una discusión o de un día duro en el trabajo apetece menos tener relaciones sexuales que después de una noche romántica de cine, cena y copas. Cuando estamos en sintonía tenemos más ganas de interactuar y, por tanto, la chispa del deseo se enciende sola. Por ello, potenciar nuestra vida sexual pasa por innovar también en nuestro día a día como pareja; es decir, para hacer cosas distintas en la cama, también es necesario hacer cosas diferentes fuera de ella.

A continuación te propongo una lista de planes que pueden ayudaros a desconectar, aunque, como siempre, todo depende de vuestros gustos e inquietudes y de vuestras prioridades económicas:

- Hacer una escapada de fin de semana.
- Ir a un restaurante nuevo o probar comidas de otros países en casa.
- Salir a bailar los dos juntos, solos.

- Ir a ver una película que os guste a ambos.
- Dar un paseo por el campo.
- Descubrir una nueva ciudad.
- Ir a un museo o a una exposición.
- Tener un debate sobre un libro.
- Ir a tomar un aperitivo.
- Tener una serie en común que sigáis juntos.
- Pasear por un parque o una zona verde.
- Salir al teatro o a ver un monólogo.
- Ir a una azotea en verano o a una terraza con buen ambiente.
- Hacer deporte juntos.
- Ir a hacer fotos a un sitio bonito.
- Hacer alguna actividad en grupo con amigos (un *escape room*, el juego de «Humor amarillo», etc.).
- Hacer turismo por vuestra propia ciudad.
- Ir a una cata de vinos o de cervezas.
- Jugar a los bolos o patinar.
- Montar a caballo, practicar escalada, hacer *rafting*...

## **Tiempo para los amigos**

Cuando se comienza una relación solemos querer pasar con nuestra pareja todo el tiempo posible, sobre todo cuando aún no vivimos juntos y tenemos que compatibilizar nuestra vida laboral, los estudios o la familia con esa nueva relación. Queremos dedicar la mayor parte de nuestro tiempo libre —que no nos sobra— a nuestra pareja.

Aunque es difícil que una relación funcione si la otra persona no es una prioridad para nosotros, a la larga también lo es si esa persona se convierte en nuestra única prioridad, porque podemos

acabar cansándonos el uno del otro, y si finalmente la relación se rompe, podemos encontrarnos con que nos hemos quedado aisladas de nuestra vida social. Craso error.

En la vida todo es cuestión de equilibrios, y por ello las relaciones más sanas son aquellas que saben compensar la vida personal con la laboral. También hay que poner balanzas entre el tiempo que se dedica a estar en familia, en pareja y el que necesitamos para estar a solas; por ejemplo, para darnos una ducha larga y sentarnos en el sofá a ver nuestra serie favorita, salir a correr o al gimnasio o, simplemente, tener un rato para leer antes de acostarnos todos los días.

Sucede lo mismo con la vida social: es importante que tengamos tiempo para hacer cosas a solas como pareja y que tengamos actividades de ocio común en las que poder ser nosotras mismas con la otra persona. Pero es igual de importante poder disfrutar de la vida social como pareja con otras parejas, con grupos de amigos o incluso con hermanos o primos, y poder relacionarnos de otra forma y realizar otro tipo de actividades. Pero, ante todo, lo que nunca debemos hacer es dejar de dedicar tiempo, en la medida de lo posible, a nuestras propias amistades. No hay nada peor que esa amiga que lleva al novio a todas las quedadas e incomoda al resto porque ya no se puede hablar de las mismas cosas.

Todas necesitamos nuestro espacio personal y ese terreno con amigos en el que podemos expresarnos a nuestra manera. Esto es bueno para nosotras y también para nuestra pareja, que también precisa de tiempo con sus amistades sin que estemos nosotras presentes.

**Tú y yo = Nosotros**

A veces cuesta comprender que la pareja es un ente en sí mismo y, por ello, cuando hay un problema, no hay que tratar solo a dos personas por separado, sino también a la pareja como concepto. Sin embargo, la pareja no debe ser un lugar en el que diluirnos; se trata de mantener el equilibrio entre el *tú*, el *yo* y el *nosotros* y que las tres palabras tengan el mismo peso.

**¿Qué actividad de las que hacías cuando empezaste a salir con tu pareja echas de menos ahora?**

## **La importancia de la indumentaria**

Quien diga que el físico no importa, miente. Es evidente que el físico tiene un papel importante a la hora de reavivar la chispa y volver a despertar nuestro deseo adormecido, pero no juega el rol que probablemente tenemos interiorizado.

Ocurre algo parecido con la idea de que «el tamaño importa», que no tiene que ver con que sea necesario un tamaño exagerado, sino con que más o menos se encuentre dentro de unas medidas que no nos supongan problemas. En el caso del físico, por tanto, no hablamos de ser como la modelo de una portada de revista, ni mucho menos, sino de quererse lo suficiente como para mimar un poco nuestro aspecto y así poder resultar atractivas también para los demás. Se trata de que nuestra autoestima se cultive por dentro y por fuera; no es necesario cargarse de kilos de maquillaje, ni ponerse tacones por imposición, sino saber gustar y gustarse, cada una a nuestra manera.

## **La higiene es sexy**

Seguro que en alguno de tus corrillos de chicas, mientras estabais contando anécdotas sobre sexo, ha surgido aquella vez que conocisteis a alguien cuya higiene era bastante deficiente. Por supuesto, como decía Woody Allen, el sexo solo es sucio si es bueno, pero, aunque podamos ensuciarnos de fluidos o de sirope de chocolate dentro de la cama, debemos estar limpios antes de entrar en ella.

Esto, que parece una obviedad, no lo es tanto. Muchas de las parejas que llegan a la consulta de un sexólogo por la falta de deseo comentan que la otra persona se ha descuidado y que eso ha provocado que se sientan menos atraídos hacia ella. Y esto ocurre en ambos sentidos. Por supuesto que los años pasan y nuestros cuerpos evolucionan, por eso no se trata de tener un cuerpo diez, sino de seguir sacándole partido. Algo así como cuando teníamos una primera cita y lo primero que hacíamos era darnos una ducha con un gel de frutas, depilarnos todo lo que podía depilarse, ponernos un conjunto que nos sentara bien y usar el perfume de las ocasiones especiales. Con el tiempo, y sobre todo con la convivencia, esa mecánica previa a las citas se olvida. Es evidente que no vamos a estar haciendo todo el montaje antes de acostarnos con nuestra pareja estando en nuestra propia casa, pero a lo mejor sí podemos recrearlo de vez en cuando, si hemos pensado que esa noche va a ser una ocasión especial. Por supuesto, esto se aplica a las chicas pero también a los chicos. Cuidar esos pequeños detalles tiene más importancia de la que parece.

## **Vestidas para triunfar**

La ropa es un elemento importante en un encuentro sexual, aunque casi siempre prescindamos de ella durante el acto. Pero precisamente ahí está la cuestión: tiene que ser ropa que debemos ser capaces de quitar, o que debe facilitarnos el encuentro sexual aunque nos la dejemos puesta. Por ejemplo, si tenemos en mente que en una cita habrá sexo, será más complicado quitarse un jersey de cuello vuelto y unos pantalones de cuero que un vestido. En cuestión de lencería, un sujetador que se desabroche fácilmente siempre será mejor que un corsé que necesite manual de instrucciones. Aunque todo depende

de la situación, porque ese mismo corsé puede ser muy excitante en otro tipo de cita, si decidimos que nos lo podemos dejar puesto con un liguero, y sin otra ropa interior.

En el caso de los hombres pasa igual: no es lo mismo si eligen unos vaqueros con botones y camisa o una camiseta y unos vaqueros con cremallera. Por supuesto, la indumentaria dice mucho de una persona, nos guste más o menos, y su estilo también puede ayudar a seducirnos, o bien todo lo contrario. Esto puede aplicarse también a su ropa interior, porque no es lo mismo llevar el «eslip de la suerte» en una primera cita —es decir, unos calzoncillos sobados y con algún agujero que dejan constancia del paso de los años— que unos bóxer negros limpios y de un tejido agradable al tacto.

## **Lencería erótica**

Comprar lencería erótica es un fetiche en sí mismo: mirar, tocar tejidos, imaginar escenas..., pero, por alguna razón, es algo que solemos hacer con más frecuencia cuando conocemos a una persona nueva. Sin embargo, no tiene por qué ser así. En la novela *Come, reza, ama*, de Elizabeth Gilbert, que protagonizó Julia Roberts en la película del mismo nombre, hay un pasaje en el que ella se enamora de un picardías, pero piensa que es ridículo comprarlo porque no tiene pareja. No obstante, su amiga le dice que no tiene que comprarlo para nadie, sino solo para ella. Finalmente la vemos con su picardías, leyendo el periódico en italiano y degustando comida tranquilamente bajo el sol de la mañana. Es un momento de placer que se ha regalado a sí misma, para el que se ha vestido con toda la intención de seducirse, sin que tenga que existir otra persona como excusa. Muchas veces comprarnos lencería erótica puede erotizarnos a nosotras mismas y favorecer un buen encuentro sexual. Si a tu

pareja le gusta, perfecto, pero si no le hace mucho caso y a ti te encanta, pónitelo solo para ti. Mírate al espejo y siéntete sexy, atractiva. Deséate.

Es evidente que pocas mujeres tienen la anatomía de un ángel de Victoria's Secret, ni es necesario que la tengan, porque hay tantos conjuntos de lencería como cuerpos en el mundo. La lencería erótica de las tiendas especializadas deja abiertas las zonas clave para facilitar la tarea, e incluso podemos encontrar tejidos especiales, como el látex o el cuero, si queremos ampliar nuestras perspectivas.

Hay muchas prendas que pueden erotizarte, como por ejemplo bóxeres, trajes de hombre, camisas blancas, corbatas, vaqueros desgastados, corsés, liguetos, medias de rejilla, picardías, culotes, tangas, camisones de seda, vaqueros desgastados, vestidos con escote...

**¿Qué tipo de prendas te erotizan más?**

## **La felicidad de los anticonceptivos**

Aunque parezca mentira, todavía existen personas que asocian la sexualidad únicamente a la reproducción. Sin embargo, lo que realmente ha permitido a las mujeres disfrutar solamente del placer del sexo, sin preocuparse por la parte reproductiva, son los anticonceptivos. Sentirnos seguras respecto a los embarazos no deseados nos hace vivir el sexo de forma más libre, por lo que, sin duda, encontrar un anticonceptivo a nuestra medida es vital para ser más felices entre las sábanas.

### **Sexo solo por placer**

La idea de que el sexo puede practicarse por diversión y no solo con fines reproductivos no es un debate moral o religioso, es pura ciencia y, de hecho, hay evidencia que lo demuestra. Según diversos estudios, la clave está en el clítoris, ya que, si bien en la mayoría de las especies animales se encuentra en el interior de la vagina, la evolución hizo que en la mujer se desplazase fuera de ella. El clítoris siempre tiene una función sexual, pero en algunas hembras está dentro de la vagina para que se alcance el orgasmo durante el coito, mediante el cual se segregan una serie de hormonas que permiten la ovulación y, por tanto, la fecundación. Una de las grandes diferencias respecto al mundo animal es que en las mujeres el ciclo hormonal funciona de forma distinta: la ovulación no está vinculada al orgasmo, sino que ha evolucionado de forma diferente. Parece que ese es uno

de los motivos por los que el clítoris ha salido de la vagina y ha dejado de tener una función reproductiva para ser únicamente un órgano sexual cuya función es dar placer.

## **Pros y contras de cada método anticonceptivo**

Sin embargo, para que el sexo solo sea placer es fundamental encontrar un método anticonceptivo que nos permita practicarlo sin riesgo cuando no estamos buscando un embarazo. No hay un método ideal para todas las mujeres, ni siquiera uno perfecto para cada mujer, todo depende de las circunstancias de cada una en cada momento, y por ello es conveniente conocer, en líneas generales, las principales opciones que tenemos:

- **Preservativo masculino.** Sin duda es el método anticonceptivo estrella. Se trata de un método barrera que, además, es el único que protege de las infecciones de transmisión genital. Es económico, hay diversidad de tamaños, texturas y grosores e incluso existen opciones para alérgicos al látex. El único inconveniente es que hay que «parar» para que él se lo ponga, aunque esto también puede ser un momento excitante según cómo lo planteemos. Asimismo, existe la posibilidad de roturas o de que se salga si no lo colocamos correctamente, especialmente si no eliminamos el aire del depósito o si lo rasgamos al deslizarlo por el tronco del pene.
- **Preservativo femenino.** Aunque es menos conocido, se trata de un preservativo que se introduce en la vagina. Tiene la ventaja de que puede colocarse horas antes del encuentro

sexual, lo que lo convierte en una buena alternativa cuando hay dificultades de erección en el momento de ponerse el condón. La desventaja es que es más caro y no es tan accesible.

- **Píldora anticonceptiva.** Lo primero que hay que tener en cuenta es que no todas las píldoras son iguales y que existen muchas diferencias entre ellas, pero es cierto que es uno de los métodos más seguros (aunque ninguno lo es al 100%). Su principal ventaja es que no interviene en el momento de la relación sexual, y sus desventajas más importantes son algunos de sus efectos secundarios —que hoy en día son mucho menores en comparación con los de las primeras píldoras, a pesar de los numerosos falsos mitos que aún circulan—, y que hay que tomarla diariamente. Esto quiere decir que, en caso de olvido, puede haber un embarazo no deseado. Igualmente, se han observado interacciones con otros medicamentos, de modo que, si estamos tomando cualquier otro fármaco, es importante saber si interacciona con nuestra píldora, porque esta podría perder su efectividad.

- **Anillo vaginal.** Es otra de las opciones de referencia. En vez de absorber las hormonas por el sistema digestivo, este método permite hacerlo directamente por la vagina, lo que supone que el hígado sufra menos, que haya menos interacciones con medicamentos y que, en caso de que sufras problemas digestivos, no tengas que preocuparte por si has vomitado la píldora. Es útil también para las olvidadizas, ya que se trata de un anillo que introduces en la vagina durante tres semanas y lo extraes en la cuarta, lo que resulta más fácil de recordar que una

toma diaria. En cuanto a sus principales inconvenientes, cabe destacar que no está financiado por la Seguridad Social, como algunas píldoras, y, sobre todo, que puede percibirse o incluso salirse durante el coito (aunque mientras no esté fuera más de tres horas estarás protegida). Es importante que se extreme la higiene si hay que volver a introducirlo, para evitar infecciones vaginales. Igualmente, se activa por la temperatura corporal, de modo que el envase no puede estar a más de 30 ° c antes de usarlo, algo que se debe tener en cuenta en verano.

- **Implante subdérmico.** Se trata de otro sistema hormonal de larga duración. Es una pequeña varilla que se implanta bajo la piel del brazo y cuyo efecto persiste unos dos o tres años. Esa es, sin duda, su principal ventaja: una vez colocado, no hay que estar pendiente. Las desventajas más importantes son su precio y la posibilidad de menstruaciones inesperadas.

- **DIU.** Es una opción ideal si tenemos problemas de sangrados o menstruaciones irregulares, o si no toleramos bien las hormonas (aunque también los hay hormonales). La principal desventaja es que debe colocarlo un profesional.

El mejor método siempre es la doble protección:  
método barrera + método hormonal.

**¿Qué método anticonceptivo usas actualmente y cuál te plantearías usar?**

## Aprende a ser multiorgásmica

Todavía se dice con cierta sorpresa «esa chica es multiorgásmica», como si ser multiorgásmica fuera un poder especial, en vez de una capacidad que puede trabajarse y entrenarse. En realidad, la mayoría de las mujeres tienen la facultad de gozar de un orgasmo múltiple si se lo proponen. No se trata de tener la misma capacidad orgásmica que nuestra amiga, sino de trabajar para mejorar la nuestra.

Una idea fundamental que hay que tener en cuenta es que el orgasmo evoluciona. No podemos pensar que nuestra forma de *orgasmar* va a ser siempre la misma y, de hecho, cuanto más sepamos sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad y más tiempo y ganas invirtamos en experimentar, más posibilidades habrá de disfrutar de diferentes experiencias durante el orgasmo.

### Entrenar el multiorgasmo

Trabajar para alcanzar el multiorgasmo no debe ser una obsesión; simplemente se trata de dedicar tiempo a conocer nuestro cuerpo y llevar un poco más allá nuestros límites, para averiguar hasta dónde nos puede conducir el placer. Es un juego para divertirse, no una meta con la que frustrarse, y estos cinco consejos pueden ayudarte a alcanzarla:

- 1. Empezar a buscarlo con la masturbación.** Si nos centramos en el multiorgasmo femenino, la primera recomendación es que empieces a buscarlo a solas, no con la pareja. La razón es sencilla: durante la masturbación es más fácil que te fijes solo en tus propias sensaciones, que las explores, que te detengas, que insistas, etcétera, que durante una relación sexual en pareja. Si eres capaz de repetir tu orgasmo a solas será más probable que aprendas a reproducirlo estando en pareja. El objetivo es aumentar la congestión genital durante la masturbación: en lugar de buscar una descarga rápida, hay que intentar alargar la experiencia para «cargarte de energía sexual» todo lo posible. Obviamente, no somos pilas; se trata de una metáfora para explicar que la finalidad es conseguir que llegue más cantidad de sangre a tus genitales, de modo que se produzca una mayor contracción muscular en la vagina. Por lo tanto, si ves que el orgasmo llega demasiado pronto, puedes dejar de estimularte durante unos segundos y continuar más tarde.
- 2. Continuar tras el clímax.** Cuando hayas alcanzado el primer orgasmo, debes aprender a continuar estimulándote de una forma que no te resulte molesta. Para ello, en vez de buscar una estimulación directa en el clítoris, que estará muy inflamado, puedes acariciar o presionar la zona cercana y los labios menores. Igualmente, si estás utilizando un vibrador, en vez de introducirlo directamente puedes jugar con él en la entrada de la vagina. Se trata de mantener la actividad sexual pero dejando un pequeño descanso a las zonas más sensibles. Por supuesto, no solo tienes que estimular lo genital, sino

también lo cerebral. Si tras el primer orgasmo desconectas, será difícil que vuelvas a alcanzar la cima, así que es más que recomendable seguir desarrollando tu fantasía sexual.

3. **No tener demasiadas expectativas.** Ya lo hemos mencionado, pero es muy importante no obsesionarse, porque cuanto más lo pienses, más te bloquearás. Digamos que a veces los orgasmos son como el amor: llegan cuando no los esperamos y se resisten a aparecer en nuestra vida cuando los anhelamos en exceso. No se trata de un objetivo a corto plazo, algo que vayas a conseguir a la primera, sino de buscar ratos para experimentar en lugar de ir al grano y de dar la bienvenida a cualquier experiencia que quiera llegar. A lo mejor no lo consigues la primera vez, ni la segunda, pero durante estos intentos descubrirás sensaciones y reacciones de tu cuerpo que, además de ser interesantes, te servirán para aprender.
4. **Probar nuestros límites.** Si has logrado ese segundo orgasmo, no te tienes por qué dar por satisfecha. Puedes seguir probando, a no ser que te sientas muy cansada o molesta, para ver si eres capaz de llegar a más. Algo así como cuando jugábamos de pequeñas en la piscina a ver quién era capaz de aguantar más sin respirar. Intentar llevar el límite un poco más allá de lo habitual es bastante menos peligroso en este caso, y puede implicar más de una sorpresa. Evidentemente, no existe una receta infalible y el resultado siempre va a depender de cada persona.

5. **Aplicarlo en pareja.** Tras alcanzar el multiorgasmo a solas se puede empezar a intentarlo en pareja. Mi recomendación es que seas tú la que mande en los movimientos. Así, tras un primer orgasmo es conveniente practicar posturas en las que tú marques el ritmo y, sobre todo, que impliquen una cierta estimulación del clítoris; más que las maniobras de dentro-fuera, pueden ayudar los movimientos cortos pero con una mayor presión. Sin duda, haber hecho los deberes con los ejercicios de Kegel facilitará la contracción y la relajación de la vagina con el pene o el dildo dentro, de forma que ayudemos a las contracciones vaginales durante el orgasmo.

**¿Cómo describirías las sensaciones al estimularte después de un primer orgasmo?**

## Un amante de ocasión

Seguro que hay una idea que te está rondando la cabeza mientras lees este libro: casi todas las herramientas que existen para disfrutar más del sexo están pensadas para aplicarlas con una pareja más o menos estable, por aquello de la confianza y porque, de primeras, hay ciertas cosas que dan más reparo o que incluso pueden ser peligrosas sin conocerlos. Te apetezca o no tener una pareja, el caso es que en tu situación sentimental actual el sexo surge con amantes ocasionales. ¿No se puede innovar también con ellos?

## Sota, caballo y rey

O lo que es lo mismo: beso, manoseo y penetración. Parece que, por algún motivo, casi todas las primeras relaciones sexuales están cortadas por el mismo patrón. Al fin y al cabo, cuando estamos con alguien nuevo no conocemos sus gustos y nos atenemos a lo socialmente establecido, que son unos preliminares básicos y una relación coital, lo cual puede ser satisfactorio, pero quizás no resulta tremendamente excitante. Es obvio que con un desconocido no vamos a usar unas esposas, ni vamos a compartir un juguete erótico que pensemos reutilizar, pero eso no significa que nos tengamos que ajustar estrictamente al guion.

- Los factores alteran la multiplicación. Y la multiplicación altera el placer. Por ello, podemos variar el orden de las acciones, empezando con un coito desaforado y tomándonos

después un tiempo para deleitarnos con ese cuerpo nuevo, sin la pulsión sexual metiéndonos prisa.

- Las mujeres primero. Si nos cuesta llegar al orgasmo puede ser útil aplicar ciertas reglas de «caballerosidad» en nuestro favor, si nuestro amante de ocasión es un chico. Como va a ser difícil que nuestros tiempos estén coordinados con los de un desconocido durante el coito, una sesión previa de sexo manual u oral nos puede asegurar el orgasmo que estamos buscando, para que después no estemos tan preocupadas de si él perderá el interés tras su eyaculación.
- El placer de dar. Si en estos encuentros nos excita más la idea de dar que la de recibir, hay ciertas cosas que sí podemos hacer con un desconocido o desconocida. Por ejemplo, podemos aplicar lo aprendido sobre las técnicas manuales u orales.
- Preservativos de sabores. Igual que llevamos un preservativo en un neceser en el bolso (y si no lo llevas, ya lo estás guardando ahora mismo), podemos añadir otro más de sabores, por si surge una sesión de sexo oral, y una monodosis de lubricante, por si la necesitamos o queremos sorprender con nuestras dotes manuales.

## **La comunicación es importante**

Siempre se habla de la importancia de la comunicación en pareja, pero ¿qué pasa con una persona que no conocemos? Puede parecer que tener una conversación sobre sexo esté un poco fuera de lugar, pero no debería ser así. Si podemos practicarlo, podemos

comentarlo, principalmente porque una pequeña charla puede ahorrarnos muchos malentendidos. Por ejemplo, debemos tener claro qué estamos consintiendo y qué no. Es igualmente importante aprender a decir «no», lo cual no se aplica solo al hecho de practicar o no practicar sexo, sino que esa negación también será importante si surge algún juego que no nos gusta. Pasa lo mismo con la conversación sobre el método anticonceptivo que usaremos: hay que dejar claro que no se practicará sexo sin protección. Tener relaciones sexuales con alguien desconocido puede ser muy excitante, pero nuestra seguridad siempre debe ser lo primero. Por ejemplo, si hemos quedado con alguien por primera vez mediante una red social, podemos comentarlo con alguna amiga o familiar y mandarle la ubicación con el móvil para quedarnos tranquilas.

Teniendo todo esto claro, otra parte importante de la comunicación es la que ocurre durante el encuentro sexual. La otra persona no tiene por qué saber que nos da cierta grima que nos toquen el pelo, que nos encanta que nos den mordisquitos en el cuello o que nos excita muchísimo que nos hablen o nos arañen la espalda. Si queremos gozar de esa experiencia, ¿qué tiene de malo decirlo? A partir de ese momento, la otra persona es libre de entrar o no en el juego. No se trata de imponer, sino de hacer algunas sugerencias, que incluso pueden suponer un aprendizaje de nuevas experiencias para ambas personas.

## **¿Dónde quedamos?**

Queremos tener sexo con alguien y las tecnologías nos lo ponen fácil, pero no siempre tenemos claro el dónde. La primera idea que nos cruza la mente, la de quedar en nuestra casa, debería descartarse. No conocemos lo suficiente a esa persona como para invitarla a

nuestro entorno más íntimo y que tenga más datos de nuestra vida de los que necesita. Optar por el coche en una primera cita es fácil, pero, desde luego, no es cómodo. Entonces, ¿qué hacemos? La tecnología avanza rápidamente y ya existen webs y aplicaciones para móviles en las que podemos encontrar hoteles por horas. De hecho, hay una enorme oferta de hoteles que ofrecen packs de estancias para tres, seis o doce horas, lo que resulta mucho más económico que un día completo, y puede salvarnos de más de un apuro, porque en un hotel estaremos más tranquilas, tendremos más intimidad y podremos marcharnos cuando queramos si la cita no sigue un buen curso sin que sea demasiado incómodo. Es tan sencillo como tener la aplicación instalada en el móvil y, si la cosa va subiendo de temperatura, buscar el hotel más cercano y olvidarnos de complicaciones. Claro que, si la posibilidad nos ha surgido esa misma noche, podemos acabar desahogándonos en el baño del local en el que hayamos quedado. Si esto sucede, permíteme que te haga una última recomendación: ¡echad el cerrojo!

**¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales con un desconocido? ¿Cómo describirías la experiencia o cómo te la imaginas?**

## ¿Ligar en un bar?

### Mejor con una aplicación (app)

Si hacemos un repaso a la literatura, el teatro e incluso el cine, comprobaremos que en el pasado el arte de la seducción era complejo y delicado y que se hervía a fuego lento; era un largo proceso de coqueteo y conquista que culminaba en el acto sexual. Hoy en día es tan fácil como descargar una aplicación en tu móvil y dedicar algo de tiempo a seleccionar del «catálogo». Es algo parecido a lo que pasa con la comida, que antes había que salir a cazarla y ahora ya te la traen preparada a casa. Gracias a las redes sociales, encontrar a alguien con quien practicar sexo se ha convertido en algo bastante más sencillo.

### Una aplicación para cada necesidad

El mundo de las redes sociales y de las aplicaciones móviles está inmerso en un cambio constante, básicamente porque van surgiendo nuevos nichos de mercado por rellenar:

- **De pago.** Inicialmente, las aplicaciones de citas tenían un público muy exclusivo, de una edad y una clase social muy concretas, y por este motivo eran de pago. Hoy en día aún existen servicios extra que implican el desembolso de una determinada cantidad de dinero.

- **Para diferentes colectivos.** Actualmente existen aplicaciones para todos los grupos y colectivos, diseñadas para que sean las mujeres las que tomen la iniciativa, o centradas en el público homosexual, o incluso especializadas en encuentros para llevar a cabo orgías o tríos.
- **Sexo rápido y en tu zona.** Otra opción son las aplicaciones que no sirven para conocer gente, sino para tener citas rápidas. Mediante el GPS del móvil, permiten encontrar hombres o mujeres que se encuentren en un radio cercano y que también tengan ganas de un rato de sexo sin complicaciones.
- **Para infieles.** También hay aplicaciones dedicadas a buscar una aventura fuera del matrimonio, aunque muchas veces también se cuele gente casada en las aplicaciones diseñadas para personas solteras.

## **Cómo Tinder nos cambió la vida**

Si bien existen multitud de aplicaciones para ligar, la que cambió el paradigma de los solteros fue, desde luego, Tinder. La idea es sencilla: vemos una serie de fotografías con un breve texto descriptivo que las acompaña y seleccionamos aquellos perfiles que nos gusten y, si la otra persona también nos ha seleccionado, nos ponemos en contacto. Se trata de un mecanismo muy simple que rápidamente tuvo éxito. Otra de las aplicaciones que supuso un gran cambio fue Adopta un Tío, cuya clave para el éxito era que la mujer fuese la única parte activa. La idea, bastante denigrante para los hombres, es que la mujer seleccione qué hombres mete en el carrito de la compra —que es el icono de la aplicación— para que, de esta forma, puedan

contactar con ella. Si bien se entiende que el objetivo es que la mujer no sea acosada con multitud de mensajes y que el filtro lo ponga ella misma, el mecanismo de Tinder consigue lo mismo sin cosificar a ninguna de las partes. Al final, ambas facilitan conocer gente de forma virtual, hacer una primera criba y después pasar a una cita física para conocernos mejor, ya sea para un desahogo rápido, para lo que pueda surgir o para decidir que en persona no tenemos absolutamente nada de química.

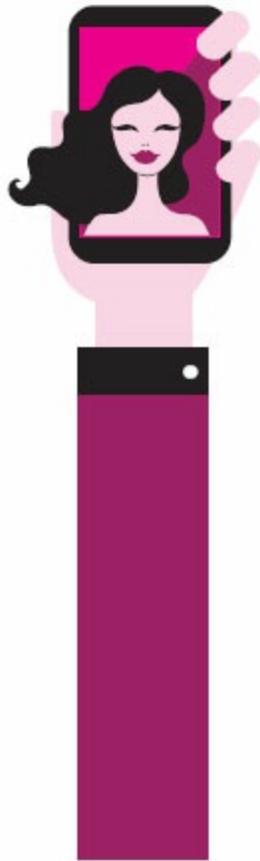
## **Pros y contras**

El uso de estas aplicaciones es bastante sencillo y, sin duda, ha supuesto una revolución en nuestra vida sexual. Cuando somos más jóvenes nuestro círculo social es amplio, salimos mucho, conocemos mucha gente nueva y es fácil que surjan las oportunidades. Pero reconozcámoslo: cuando vamos cumpliendo años la cosa se pone complicada, porque ya no salimos tan a menudo, nuestro círculo de amigos es más cerrado y en el trabajo o bien ya hemos tenido alguna historia o pensamos que es mejor no mezclar el deber con el placer. Sin embargo, ahora basta con encender el teléfono. Teniendo en cuenta que las parejas no suelen durar para siempre y que podemos volver «al mercado» a cualquier edad, contar con una herramienta que nos permita buscar nuevas oportunidades ha cambiado totalmente el paradigma y no es una opción que haya que descartar de entrada. Su uso está tan extendido que argumentos del tipo «es que ahí solo hay gente rara» o «eso es para desesperadas» caen por su propio peso; en una aplicación te puedes encontrar la misma gente que paseando por la calle o en un bar.

Aunque esta es la parte positiva, también tiene una vertiente negativa, que no procede de la herramienta en sí misma, sino del uso que hacemos de ella. La primera desventaja es que no es lo mismo ver un perfil online que conocer a alguien en persona, de modo que siempre es recomendable quedar cuanto antes. Es muy frustrante haber estado hablando por WhatsApp durante mucho tiempo y que en persona no conectemos nada, porque a veces no surge ese no-sé-qué que hace que una persona nos atraiga: su olor, su forma de moverse, de hablar, etcétera. Esto implica que muchas citas sean fallidas y, en ocasiones, el proceso se convierte en algo repetitivo y aburrido. Te recomiendo que no planifiques las citas como entrevistas de trabajo, sino que busques planes divertidos y diferentes para que, salgan como salgan, no supongan un tiempo perdido.

Por último, el hecho de poder elegir perfiles y prácticamente meterlos en un carrito de la compra nos ha convertido en personas bastante insensibles. Hemos empezado a olvidar que lo que vemos no son solo avatares, sino personas que sienten y padecen. Cada vez hay más casos de *ghosting*, es decir, de personas que desaparecen sin dejar rastro ni dar explicaciones. Es tan sencillo como borrarlos de las redes, porque no tenemos nada común en la vida real con la otra persona y es muy difícil que nos encontremos. También se produce el fenómeno del *benching*, en el cual la otra persona solo nos sigue el rollo para tenernos al otro lado, para alimentar su ego, aunque realmente no quiera nada con nosotras. Cuando entramos en este juego tenemos que asumir que habrá encuentros que salgan bien y otros que salgan mal, y que si no hay *feeling* no es culpa nuestra; es solo que no hay química. Sin embargo, eso no significa que ya no sea necesario dar explicaciones o que podamos probarnos personas y devolverlas como si fueran vestidos.

¿Qué redes para ligar conoces y cuáles recomendarías?



## El arte de la seducción

Aunque las aplicaciones nos faciliten conocer gente, en algunos momentos puede haber una interacción más física, y no tenemos que dejar de hablar con una persona que nos ha llamado la atención sin buscarlo, por ejemplo, porque pensemos que quizás la encontremos en una aplicación, ya que si no es el caso habremos perdido una preciosa oportunidad de conocerla.

Solemos relacionar el término *ligar* con el ocio nocturno y los bares y, en general, con actividades en las que el alcohol nos haga sentirnos más desinhibidas, pero lo cierto es que en muchas ocasiones conocer a alguien es mucho más sencillo cuando sucede de forma natural. Para ligar no es necesario hacer un cursillo sobre frases graciosas o sobre recursos que, por norma general, están basados en el engaño, al más puro estilo de Barney Stinson y su *Playbook* en la serie de televisión «Cómo conocí a vuestra madre». Simplemente se trata de tener un poco de inteligencia emocional y saber sacar partido a nuestras mejores virtudes; por ejemplo, nuestra sonrisa.

### Aprovechar oportunidades

El primer truco para ligar es estar un poco atenta al entorno: no podremos acercarnos a hablar con alguien si no nos fijamos en que esa otra persona está ahí. Si bien hay momentos o lugares en los que es extraño y casi chocante que un desconocido se nos acerque y entable una conversación, hay otros que se prestan más a esa

interacción casual. Un ejemplo es un viaje en tren o en avión. ¿Quién no ha tenido que hablar con alguien, le apeteciera o no, durante un viaje largo? Esa táctica funciona en la película *Antes del amanecer*, en la que dos jóvenes desconocidos empiezan a hablar en un viaje en tren por Europa y acaban pasando la noche juntos paseando por Viena. Se trata de una de las más míticas películas románticas, que tiene dos buenas secuelas.

Este mismo ejemplo puede aplicarse, por ejemplo, a las excursiones en grupo, como el Camino de Santiago, o a un museo, donde podemos acercarnos a comentar una obra, cosa que, por ejemplo, no se puede hacer en el cine.

## **Estar atenta a las señales**

Para dominar el arte de la seducción no solo hay que interpretar lo que dice la otra persona con sus palabras, sino sobre todo lo que dice con su cuerpo. En este sentido, el primer indicio de que alguien está interesado en ti suele ser la mirada y, una vez las miradas ya se han cruzado, el siguiente paso suele ser una sonrisa. Durante la conversación también hay que fijarse en los detalles para saber si la cosa fluye o si se está poniendo incómoda. Por ejemplo, si la otra persona marca la distancia alejándose un poco o poniendo los brazos en modo de defensa es que la cosa no va bien, pero si, en cambio, inclina su tronco hacia ti, se toca el pelo o se humedece los labios, cabe pensar que el interés es mutuo.

De hecho, incluso existen cursos sobre lenguaje corporal que pueden trasladarse a muchos ámbitos de la vida, como saber si una entrevista de trabajo va bien, pero también para mejorar nuestras técnicas de seducción de cara a, por ejemplo, una sesión de citas rápidas.

## **La seguridad como *sex appeal***

Obviamente, la primera impresión cuenta bastante a la hora de ligar. No es lo mismo conocer a una persona poco a poco y que surja la atracción a que realmente tengamos solo unos minutos para interactuar y conseguir llamar su atención. La idea de que «lo mejor es ser tú misma» está muy generalizada, y la verdad que encierra esta frase es que, más que intentar aparentar algo que no somos, lo que realmente conquista es que nos mostremos seguras y confiadas de lo que somos. No se trata de mostrar nuestras debilidades sin complejos a una persona que no conocemos, sino más bien que nuestra autoestima hable por sí misma. Parece algo obvio, pero no lo es tanto, y suele marcar bastante la diferencia.

## **¿Quién da el primer paso?**

Socialmente se ha establecido que los hombres son los que han de dar el primer paso. Tras esa idea se esconde el concepto de que el hombre es el sujeto activo sexualmente y la mujer es el objeto que debe conquistar, o casi cazar, para fortalecer su concepto de virilidad.

En realidad, la atracción sexual surge en ambos sentidos, y actualmente plantearse que una persona debe tomar la iniciativa o no según su género es una idea totalmente anticuada. Si se quiere algo, lo lógico es lanzarse a por ello y no esperar a que simplemente pase. Es cierto que todavía hay personas que están muy acostumbradas a este patrón tradicional y que se sienten desconcertadas cuando «cambian las reglas» o no saben a qué atenerse en esta situación. Pero si se trata de innovar, cambiar y atreverse, además de tener la iniciativa y el control sobre nuestra sexualidad, ser capaces de dar el primer paso en la seducción es algo totalmente positivo y coherente.

## **Frases para ligar**

«¿Estudias o trabajas?» «¿Vienes mucho por aquí?» «¿Sabes de algún otro garito por esta zona?» «¿A que soy capaz de adivinar tu nombre?» «¿Te hago un truco de magia?» Entrar con una frase hecha ya supone dar una mala impresión, porque indirectamente estás diciendo que eres una persona insegura, con poca imaginación y que necesita de los recursos de los demás. A veces es tan sencillo como iniciar una conversación según el contexto: si estás en un bar, sobre la música que suena, la copa que toma la otra persona, etcétera; si estás una boda, sobre el menú o lo ricos que están los canapés. O, simplemente, puedes lanzarte. ¿Por qué no puedes ser tú la «empotradora» para variar?

## **Aceptar negativas**

Ante toda la polémica que ha existido en torno al acoso sexual, hay que dejar claro generalmente el acoso se relaciona con el entorno laboral, porque supone aprovecharse de una situación de poder para presionar a otra persona a tener relaciones sexuales, que aunque puedan ser consentidas, no son libres porque son coaccionadas. Sin embargo, también existe otro tipo de acoso, como es acoso callejero de los piropos, o el acoso que surge cuando tras una negativa en un proceso de seducción o una noche de ligoteo, no se sabe aceptar una negativa. Da igual si se produce de hombre a mujer, de mujer a hombre o entre dos personas del mismo sexo: no es no. Está bien iniciar una seducción, pero hay que saber aceptar las negativas y no incomodar a alguien que solo intenta pasar un buen rato con sus amistades. Los bailes sexis, las risas y los juegos no siempre son señales que haya que interpretar, solo son una forma de mostrar que

se está pasando bien, sin necesidad de estar buscando ningun juego sexual. No pensemos en todo lo que haga otra persona gira a nuestro alrededor.

**Estás en una fiesta en casa de unos amigos. ¿Cómo le entrarías a alguien que te gusta?**

## **Atracción y *besología***

Besar no es solo una forma de demostrar emociones o de comunicarse para mejorar el encuentro sexual; también es salud, y así lo ha demostrado la ciencia. Los besos aportan numerosos beneficios para nuestro bienestar que incluso se han recogido en libros específicos, y estos son algunos de ellos:

- Generan endorfinas, que favorecen una actitud más positiva ante la vida y algunos estudios han concluido que alargan la vida, al reducir los niveles de ansiedad.
- Un beso apasionado aumenta los latidos del corazón, lo que mejora la presión sanguínea.
- La salivación ayuda a luchar contra las caries.
- El intercambio de bacterias por medio de la saliva también puede servir como refuerzo para el sistema inmunitario.
- Sentirnos deseadas con un beso incrementa nuestra autoestima.
- Un beso es un acto en el que hay que improvisar, de forma que fomenta nuestra creatividad.

### **¿Cuestión de física, de química o de genética?**

Solemos decir que la atracción entre dos personas tiene que ver sobre todo con el físico, pero no siempre es así. Entonces, aludimos a que se trata más bien de una cuestión de química entre dos personas. Sin embargo, quizás la clave se encuentra en la genética;

es decir, que dos personas se atraen no solo porque hay ciertos factores químicos que encajan, sino porque son genéticamente compatibles, por lo que la naturaleza, que es sabia, les hace agradarse para que puedan tener una buena descendencia con esa combinación de genes fuertes.

Teniendo en cuenta esta teoría, parece que el beso podría ser un factor fundamental a la hora de saber si se tiene —o no— «genética» con la otra persona. Así, durante el beso nuestro cuerpo podría ser capaz de identificar si esa persona es compatible con nosotras en el ámbito reproductivo. Por eso, a veces, pese a que la cita haya sido estupenda, al darnos el beso de despedida sentimos un extraño rechazo, o incluso «repelús», por la otra persona. Nuestro cuerpo nos dice que nuestra genética no encaja.

## **Besos con los ojos abiertos**

Otro posible motivo por el que podemos sentir un repentino rechazo con una cita que nos había gustado es que nos dé un beso con los ojos abiertos. Parece ser que necesitamos cerrar los ojos durante un beso precisamente para concentrarnos en lo que estamos haciendo y que las imágenes del exterior no nos distraigan de la acción principal. También tiene que ver con los sentidos, puesto que, como en general prestamos una especial atención al sentido de la vista, al cerrar los ojos podemos sentir con más intensidad el tacto de los labios o de la lengua de la otra persona, e incluso el sabor de sus besos. Por este motivo, que alguien abra los ojos durante un beso suele producirnos desconcierto, cuando no una sensación de disgusto o de desconfianza.

Algunos expertos creen que lo que ocurre en estos casos es que un beso provoca tantas sensaciones que a algunas personas les resulta difícil gestionarlas y, en consecuencia, abren los ojos para desconectar en cierta medida de esas emociones. También es posible que, simplemente, se sientan incómodas o inseguras y necesiten estar más presentes en vez de dejarse llevar por el momento.

## **La atracción de las feromonas**

No solo los besos juegan un papel importante en la atracción, sino que también se ha cuestionado muchas veces el posible rol de las feromonas, que son las hormonas que supuestamente segregamos de forma externa y que pueden ser percibidas por otras personas por medio del olfato.

No se ha llegado a una conclusión clara con respecto a su existencia. Si bien hay indicios de que realmente parece haber cierta conexión de la atracción sexual con el olfato y que la nariz puede detectar ciertos olores en las personas incluso no siendo conscientes de ello, no está clara la composición de estas feromonas, ni si pueden crearse sintéticamente para reproducirlas en perfumes. Además, habría que tener en cuenta, de todas formas, que sería una característica propia de cada persona y que no existe una feromona estándar que aumente la libido de todas las personas de la misma forma.

## **Fiestas de feromonas**

Pese a que seguimos sin tener clara la existencia o el funcionamiento de estas hormonas, no solo se comercializan perfumes aprovechando este gancho, sino que incluso son una excusa para celebrar las

llamadas *pheromone parties*.

Los asistentes acuden a estas «fiestas de feromonas» con camisetas que han usado durante tres días metidas en una bolsa de plástico para que el resto pueda olerlas y comprobar si existe una atracción sexual antes de tener otra cita.

## **Acostumbrarse a las hormonas de nuestra pareja**

No solo la rutina puede ser el motivo del descenso de la pasión inicial en una pareja estable, sino que también influyen aspectos como los olores del cuarto de baño o la familia política. El hecho de que nuestro cerebro se sature de los neurotransmisores que inicialmente se segregaban en los encuentros con el otro también puede tener algo que ver con ese «hastío». Un cambio de perfume podría ayudar.

**¿Alguna vez has sentido rechazo hacia una persona después de un primer beso?**

## **Amantes a distancia**

Cuando pensamos en una pareja, por norma general nos viene a la cabeza la imagen de un hombre y una mujer que conviven. Pero la vida es mucho más compleja. Hay parejas que están juntas pero no revueltas, que practican el *Living Apart Together* (cada uno en su casa), muy en boga entre las personas que se conocen tras un divorcio o una separación. Las hay con diferencia de edad; con distinción de raza o religión; con hijos o sin ellos; con perro o con peces, y así hasta una gran diversidad, que pasa también por las parejas que se aman a distancia.

### **Recurrir a la imaginación**

El ingenio de las personas siempre se despierta en las situaciones difíciles, porque exige buscar nuevas soluciones. Desde luego, las relaciones a distancia son complicadas, pero quizás, si se trata solo de una separación temporal, podemos aprovechar para replantearnos algunas cosas y sacarles el lado bueno. Para empezar, que nunca está de más echarse un poco de menos. Ya no estamos simplemente el uno al lado del otro en el sofá, y puede ser un buen momento para preguntarnos de verdad cómo nos sentimos o cómo nos van las cosas. Esta situación también puede ayudar a echarle imaginación a lo sexual, porque, aunque no tengamos el contacto genital, podemos seguir disfrutando del placer de forma compartida.

### **Ventajas del sexo telefónico**

- **La sensualidad de la voz.** Cuando se piensa en el sexo a distancia, normalmente se visualiza una *webcam*. La tecnología ha puesto las cosas mucho más fáciles a los que se aman pese a tener tierra o mar de por medio; sin embargo, lo fácil no siempre es lo más excitante. Si bien lo visual ayuda, la voz tiene un toque de sensualidad diferente, que, además, exige que imaginemos la escena en lugar de verla, lo que nos permite adornarla como queramos.
- **Menos interrupciones.** Otra ventaja es que el teléfono no se queda «congelado» en el momento justo. Por norma general, funciona mejor la conexión telefónica que la conexión a la red.
- **Conocer mejor a la pareja.** Si bien con la *webcam* básicamente nos dedicaremos a tocarnos para deleite del otro, si estamos al teléfono le pediremos que nos cuente qué le apetecería hacer, que describa cómo se toca y qué siente al tocarse, lo que nos aportará una nueva perspectiva de la otra persona.
- **El poder de los gemidos.** Cuando hay una imagen, lo que vemos tiene todo el protagonismo, pero uno de los grandes alicientes que nos ofrece el teléfono es deleitarnos, incluso más que en persona, con el sonido del orgasmo, que también tiene mucha fuerza erótica.

### **Vibraciones a distancia**

Otro de los recursos con los que contamos para practicar el sexo a distancia son los juguetes eróticos. No precisamente los que se han mencionado en apartados anteriores, sino otros diseñados para usarse pese a la distancia, ya que pueden conectarse al ordenador. Hay un formato adaptado a la anatomía femenina y otro para la

masculina, para que puedan combinarse según la orientación sexual de la pareja. El dispositivo no solo se mueve, sino que captura sensaciones como el movimiento o el calor según la excitación y las reproduce en el dispositivo de la otra persona.

La idea de conectar juguetes a dispositivos electrónicos no es nueva: hace años que empezaron a comercializarse instrumentos que podían conectarse al MP3, para que las vibraciones se adaptasen al ritmo de la música. Actualmente ya existen juguetes que no necesitan cables, sino que detectan las vibraciones del sonido ambiente para moverse al mismo ritmo. Por supuesto, también los hay que se conectan al teléfono móvil, porque si bien no es muy recomendable usar la vibración del móvil en los genitales, sí que puede ser una buena idea tener un juguete conectado cuando recibamos la llamada de nuestra pareja.

De hecho, para distancias menores (no de kilómetros, sino de metros), existen vibradores para jugar en pareja por control remoto, la mayoría de ellos en forma de bala vibradora, aunque también hay braguitas que vibran. El funcionamiento es sencillo: mientras tú llevas el juguete puesto, tu pareja tiene el mando, o a la inversa. Además, ya se comercializan mandos a distancia que vibran de la misma forma que la propia bala vibradora, para que puedas saber qué está sintiendo la otra persona.

### **Aspectos que hay que tener en cuenta para un cibersexo seguro**

Cuando se habla de sexo seguro pensamos siempre en un preservativo, pero la seguridad va más allá del método anticonceptivo; también debemos proteger nuestra integridad y nuestra identidad. Si vamos a mandar un vídeo con contenido explícito, tenemos que pensar bien a quién se lo enviamos y por qué

vía lo hacemos. También es muy importante que los borremos posteriormente, porque, más allá de las buenas o las malas intenciones, puede ocurrir algo tan sencillo como que perdamos el teléfono móvil. Asimismo, si nos conectamos por Skype o tenemos sexo telefónico, debemos asegurarnos de que estamos solas, no solo físicamente, sino también virtualmente. Existen programas maliciosos que pueden grabarnos con la cámara de nuestro ordenador portátil o nuestro móvil, para luego chantajearnos con lo que se denomina una *sextorsión*. El primer consejo para evitar este tipo de acciones es no descargar archivos de personas que no conocemos, como vídeos o canciones, que pueden contener virus que controlen nuestra *webcam*. El segundo es que tapemos la cámara del ordenador con una pegatina cuando no la estemos usando. Si vamos a tener sexo online, otra recomendación es colocar el foco de tal manera que nuestra cara no sea totalmente identificable; por ejemplo, mostrando los labios, pero no los ojos.

La desnudez no es algo negativo, ni algo que en realidad debiera ser motivo de chantaje en Internet. Solo es un cuerpo, como el de todo el mundo. No consiste en avergonzarse de nuestra sexualidad ni esconderla, sino de evitar en lo posible que otros la usen en su beneficio y sin nuestro consentimiento.

**¿Qué juegos has puesto en práctica cuando tu amante estaba lejos y os echabais de menos?**

## ¿Vale más una imagen que mil palabras?

Habrà quien piense que hoy en día, con todo lo que podemos hacer con las nuevas tecnologías, molestarse en escribir palabras subidas de tono es perder el tiempo, porque es mucho más potente una imagen que una fantasía relatada.

Si nos paramos a pensarlo, aunque todos los sentidos tienen su relevancia en el encuentro sexual, quizás damos más importancia al tacto y a la vista por encima del resto. La estimulación visual puede ser tan potente que en las relaciones a distancia, en las que no existe la posibilidad de tocarse, observarse el uno al otro sea el mayor afrodisíaco, eso no podemos negarlo.

Sin embargo, precisamente porque hay un exceso de imágenes —no solo en nuestros teléfonos móviles, sino también en el cine, la publicidad o los medios de comunicación— con connotaciones sexuales, a veces estas pierden parte de su efecto. De la misma manera que un adolescente de hoy no siente lo mismo que uno de generaciones anteriores al ver la portada de una revista erótica, a los adultos nos pasa un poco lo mismo.

### ***Sexting***

Si antes los SMS tenían, como Twitter, un número limitado de caracteres, las nuevas tecnologías han eliminado las fronteras en nuestra imaginación. Así, ya no hace falta ajustarse a un mensaje del estilo «No sabes todo lo que me gustaría hacerte», sino que ya podemos disfrutar describiéndolo con todo detalle. El diálogo,

además, nos permite ampliar el juego, no solo afirmando o incluyendo emoticonos, sino construyendo juntos una fantasía. De esta forma también aprendemos lo que le gusta a la otra persona, o cuáles son sus fantasías.

Sin embargo, como ya se ha mencionado, las nuevas tecnologías también han facilitado que se piense antes en el intercambio de vídeos o fotos que en los textos elaborados. Mandar fotos de desnudos o escenas sexuales puede ser un buen aliciente, es cierto, pero una de las ventajas del *sexting* por escrito es que no nos exponemos a que la otra persona haga un mal uso de esos recursos audiovisuales. Hay que tener en cuenta que, antes de dar ese paso, debemos tener mucha confianza en la persona que recibe nuestras fotos, no solo por lo que pueda hacer con esa imagen en el momento actual, sino también en el futuro. En cambio, un mensaje escrito, o incluso una grabación en la que nuestra voz no sea muy identificable, tiene muchos menos riesgos.

## **Fotografía erótica**

Si finalmente nos decidimos por el poder de la imagen, debemos tener en cuenta que hay muchas formas de hacerlo. Si estamos interactuando con alguien que no conocemos mucho, quizás podemos mandarle fotos de alguna parte de nuestro cuerpo, pero sin mostrar nuestro rostro, ni marcas muy reconocibles como tatuajes, para que no se nos pueda identificar. Incluso podemos enviar un vídeo masturbándonos, que se centre solo en la zona genital, y en el que no hablemos, o como máximo enviar una grabación de voz con nuestro orgasmo. Tiene que ser algo que cause un gran impacto, pero que no nos exponga demasiado.

Sin embargo, si queremos usar la imagen de una forma más erótica, podemos elegir algo más cuidado, sobre todo si se trata de un regalo para una persona especial. Una de las opciones podría ser la fotografía *boudoir*. Su nombre proviene de la llamada «fotografía de tocador» y se inspira en esta habitación femenina característica del siglo XVIII, popular sobre todo en Francia. La idea es, precisamente, imitar el estilo de esas estancias e incluso la vestimenta de entonces, con corsés, plumas, flores o collares. Sin embargo, lo más importante de la fotografía *boudoir* es que la protagonista, que normalmente es una mujer, se sienta cómoda y especial, eligiendo ropa con la que se sienta guapa y sexy, un maquillaje que realce su mirada y un entorno que le resulte cómodo o divertido, y que se deje llevar por la persona que está al otro lado de la cámara.

Existen muchos expertos en fotografía *boudoir* que pueden preparar un *book* de fotos para regalar a alguien especial, o simplemente para hacernos un autorregalo, aunque también podemos captar la esencia de la fotografía *boudoir* y crear nuestra propia sesión fotográfica. Para ello hay que tener en cuenta algunas recomendaciones:

- **Elegir un escenario.** La mayor parte de estas fotografías se hacen en habitaciones de hotel, o incluso en escenarios especializados, pero si queremos tomarlas en casa, al menos tenemos que asegurarnos de revestir un poco nuestro cabecero, esconder los detalles que más se salgan de tono y asegurarnos de elegir una habitación con mucha luz natural.

- **Lencería cuidada.** Si bien podemos hacer una sesión de fotografía erótica con ropa interior especialmente sexy (como la que podemos comprar en una tienda erótica) e incluso tematizada (con materiales como el cuero o el látex), si realmente queremos reproducir una sesión de *boudoir* es más común recurrir a otros recursos como ligueros, corsés, tacones, collares de perlas... y usar colores más neutros, como el negro o el blanco, o incluso colores pastel.

- **Poner el ojo en los detalles.** Si cuando practicamos el *sexting* podemos hacer una foto solo de nuestros pechos o nuestros genitales, en una sesión de *boudoir* generalmente los primeros planos son de nuestra mirada, de nuestra boca, de un hombro a contraluz en la ventana, de nuestras piernas cruzadas sobre el cabecero o, en definitiva, de los detalles que más nos gustan de nuestro cuerpo.

**¿Te has hecho fotografías sexy alguna vez a solas en casa, solo para ti?**

## **Las *Cincuenta sombras* no son BDSM**

El BDSM (*bondage*, dominación, sadomasoquismo) se ha puesto indudablemente de moda con la saga *Cincuenta sombras*, pero el problema es que lo que muestra esta serie poco o nada tiene que ver con el BDSM en la vida real, y seguimos teniendo una visión muy distorsionada al respecto.

El BDSM es una práctica consensuada entre dos personas que desean tener ese tipo de relación, no algo que una persona haga para contentar a otra aunque ese no sea su deseo inicial. El BDSM, de hecho, consiste en ser libres dentro de un acuerdo, no en forzar una relación tóxica entre dos personas, como se relata en esta trilogía erótica. Igualmente, el BDSM no es solo una práctica sexual, sino también una filosofía de vida que puede aplicarse a muchas esferas, no solo a la sexualidad. Por último, en lo que se refiere estrictamente a las relaciones sexuales, el placer en el BDSM precisamente se obtiene de los actos de dominación y sumisión, por lo que la penetración no es la protagonista absoluta, como, sin embargo, sí nos muestran estas películas.

### **La relación entre el placer y el dolor**

Practicar el sadomasoquismo no es solo un fetiche o una filosofía de vida: la relación entre el placer y el dolor también tiene su base científica, ya que nuestro cuerpo responde a ambos segregando una serie de endorfinas (aunque en el caso del dolor sea, precisamente, para contrarrestarlo). Además, cuando el umbral de dolor no es muy

alto, parece que puede surgir una sensación «reconfortante», y psicológicamente puede funcionar como una vía de escape ante angustias y preocupaciones. Igualmente, hay estudios que demuestran que las personas esperan que ese dolor vaya a ser más intenso y, al no ser tan horrible como pensaban, se produce una sensación de alivio que también puede resultar placentera.

## **La libertad de la dominación**

Cuando se habla de una persona que es sumisa a otra se tiende a denominarla incluso «esclava» o «esclavo». Se trata de un lenguaje común en el mundo del BDSM que puede confundir a las personas que lo observan desde fuera, porque el objetivo de esa sumisión es, precisamente, alcanzar la liberación. Muchas de las personas sumisas buscan liberarse de la responsabilidad diaria y que alguien tome las riendas por ellas (altos ejecutivos, por ejemplo, o mujeres cansadas de cargar siempre con la responsabilidad de tener que ocuparse de todo). Así, la persona que domina no lo hace pensando solo en sus deseos, sino sobre todo en los de su sumiso o sumisa.

## **La mujer que se rindió al sadomasoquismo**

Anastasia Steele no es la mujer más famosa que se rindió a los caprichos de un amor sadomasoquista. En realidad, la novela (y, posteriormente, película) *Historia de O* fue mucho más pionera, aunque no todo el mundo conoce la historia de la autora de este libro. Anne Desclos (más conocida como Dominique Aury), una periodista y escritora francesa, publicó este libro bajo el seudónimo de Pauline Réage en 1954. En realidad, Desclos no lo escribió para publicarlo, sino para volver a seducir a su amante, Jean Paulhan, entonces

director de la revista literaria *Nouvelle Revue Française* y miembro de la Academia Francesa, que era un seguidor reconocido del Marqués de Sade.

### ***Bondage y shibari***

El arte del bondage va más allá de atarse al cabecero de la cama con el cinturón de la bata. En realidad, existen técnicas muy sofisticadas para atar y dejar a tu amante a tu merced e incluso aprovechar las ataduras para estimular ciertos puntos de presión en el sistema nervioso. Una de ellas es la conocida como *shibari*, el arte de atar al estilo japonés. Se trata de una técnica muy visual, que llama la atención precisamente por sus suspensiones en el aire. El objetivo no es atar a la pareja para poder penetrarla a placer, sino dejar que sienta la sensación de verse suspendida y totalmente entregada a la persona que la ata. De este modo, el disfrute no se encuentra en la meta, sino en el camino hacia ella, en las sensaciones que se producen durante las ataduras. Eso sí, no se trata de algo que pueda aprenderse en YouTube; por su peligrosidad, es mejor experimentarlo y aprenderlo con personas expertas, mediante talleres o sesiones especializadas con maestros que se dedican profesionalmente a este arte.

### **Iniciarse sin llegar a ser expertas**

No se trata de convertirse en una experta en BDSM, pero sí que podemos jugar con la idea del placer y el dolor con juegos sencillos como los siguientes:

- Una sesión de azotes con unas bolas chinas dentro. Los azotes pueden aumentar de intensidad si usamos una pala de azotar o un látigo.
- Igualmente, podemos usar esposas (mejor de seda o de cuero que de metal) para inmovilizar a la pareja y dejarla a nuestra merced.
- No es necesario usar una máscara o una mordaza, pero sí podemos tapar la boca de la otra persona con un pañuelo para silenciar sus gemidos.
- Recurrir a herramientas no es nuestra única opción. A veces el juego puede basarse en dar órdenes para que el otro las acate y tratarlo de una forma más «agresiva» (en un sentido sexy, no violento).
- Podemos poner en práctica la idea del *subjeto* sexual. Se trata de entender que en el sexo, si forma parte de nuestro juego, podemos usar y ser usados; es decir, que a veces seremos el objeto y otras el sujeto, el dominante o el sumiso. Se pueden invertir los papeles en cualquier momento para que ambas personas disfruten de la experiencia.

**Cuando te han dado unos azotes, ¿has sentido dolor, alivio o excitación? ¿Y al darlos tú?**



## Sexo consentido

Sin duda, otra de las grandes claves para ser feliz con el sexo es dejar de entenderlo como algo que *debemos* hacer y pensar en él como algo que *nos apetece* hacer. Pensemos que el sentido del sexo es pasarlo bien; no se trata de hacer los deberes, ni de quedar bien con nadie, ni mucho menos de hacer cosas por otra persona, aunque nosotras no queramos hacerlas.

### «No» significa «no»

Cuando el semáforo está en verde puedes pasar; cuando está en rojo, debes parar. Cuando alguien quiere hacer algo, dice que sí, y cuando no quiere, dice que no. Parece una obviedad, pero, por lo visto, no lo es. En cuestión de sexo, sigue existiendo la idea de que «no» significa «insiste». Si nos paramos a pensarlo, se podría deducir que esto sucede porque históricamente el placer sexual femenino era un tabú y que gozar del acto sexual era algo incluso mal visto, pero hoy en día no hay motivo para pensar que hay que «convencer» a una mujer para tener relaciones sexuales con ella. Si ella quiere tenerlas, las tendrá, y si no, no.

Parece que esta idea necesita explicación en algunos contextos. Uno de ellos es cualquier noche en un bar o una discoteca, cuando a veces a algunas personas les cuesta entender que, aunque nos encante el sexo, tenemos la capacidad de decidir con quién nos apetece practicarlo y con quién no. Así de sencillo. Sin embargo, parece que lo de que «no» significa «no» no solo hay que explicarlo a

los desconocidos, sino también a nuestra pareja. En ocasiones, pensando en «el bien de la relación», consentimos un coito, sexo oral o cualquier otra práctica sexual aunque realmente no nos apetezca. Hay que distinguir entre dos situaciones distintas: que, aunque estemos cansadas, nos hayamos animado y hayamos decidido por voluntad propia tener esa relación, y que nuestra pareja no haya respetado nuestra voluntad y, al final, aunque no haya sido de forma violenta, hayamos acabado teniendo una relación sin llegar a consentirla. Es imposible que hacer algo en contra de la voluntad de uno de los miembros de la pareja sea bueno para la relación, al igual que es imposible tener una relación amorosa con otra persona si no nos respeta (y no entender que «no» significa «no» es no respetarnos).

### **«Y si no es sí, es no»**

Cuando se habla de abusos y agresiones sexuales hay quien dice que parece que haya que pedir un consentimiento firmado. Es una idea absurda. ¿Realmente no somos capaces de saber cuándo alguien consiente y disfruta de una relación y cuándo no? Visto lo visto, parece que no. Por eso preguntar de una forma juguetona si se quiere ir a más, y que la otra persona te susurre que “sí” al oído no es cortar el rollo, es dejarnos llevar sabiendo que ambas personas queremos lo mismo. Hay situaciones en las que las violaciones se justifican diciendo que la persona no dijo que no. Por ejemplo, porque había bebido mucho. Aprovecharse de alguien en una situación vulnerable, que no es capaz ni de consentir, ni defenderse, ni racionalizar la situación, para abusar de su cuerpo, no es sexo consensuado. La persona que disfruta más de esa experiencia que de alguien que está activo y disfrutando, es alguien con un problema. No

es no, y si no ha habido un sí, también es no. Es bastante sencillo. La culpa nunca es de la persona abusada, sino del que busca excusas para justificar su abuso.

## **Consensuar prácticas sexuales**

Ha quedado claro que los actos sexuales tienen que ser consentidos para que —valga la redundancia— tengan sentido, pero pasa lo mismo cuando nos planteamos llevar a cabo un tipo concreto de práctica sexual. Tanto si se trata de sexo anal como de sexo oral, hacer un trío, usar un juguete, ponernos un disfraz o iniciarnos en el BDSM, cualquier tipo de relación en pareja debe ser consentida y, por tanto, previamente consensuada. Hay que hablar del sexo, no debemos dar las cosas por hechas y, simplemente, dejar que pasen.

Hablar sobre sexo puede ser excitante: qué nos gustaría hacer y qué no; cómo nos imaginamos una experiencia determinada; qué nos llama la atención o qué nos da reparo o incluso asco puede ser una conversación mucho más entretenida que hablar sobre lo que hemos hecho ese día en el trabajo. Al fin y al cabo, es normal tener curiosidad por algo nuevo que hemos visto o leído, y no pasa nada si lo comentamos con nuestra pareja para saber su opinión y así, cuando se dé la oportunidad, podemos llevarlo a la práctica sabiendo cuáles son los límites de la otra persona. No hace falta que redactemos el contrato de Christian Grey para sus sumisas —o sí, si nos parece divertido y nos ayuda a tenerlo claro—; basta con una conversación informal y divertida en la que podamos sincerarnos, preguntar y curiosear, siempre tratando el tema con delicadeza e intentando no juzgar a la otra persona.

Parece que las parejas muchas veces tienen reservas a la hora de hablar de sus gustos sexuales, pero una conversación sobre ellos puede mejorar mucho nuestra satisfacción sexual y hacernos sentir más en sintonía como pareja. La charla también puede surgir en el momento de la relación: por ejemplo, si estamos practicando sexo oral y tenemos el móvil a mano y se nos ocurre grabarnos, también tendremos que preguntar antes de hacerlo. Igualmente, si queremos algo siempre será mejor verbalizarlo que hacer algún gesto que pueda resultar molesto u ofensivo. Un ejemplo claro es el sexo oral, que en vez de explicitarse o sugerirse, muchas veces se pide con un gesto de la mano en la cabeza de la otra persona que puede resultar violento.

## **Pactar el método anticonceptivo**

Otro aspecto de nuestra vida sexual que requiere una conversación previa es el método anticonceptivo, especialmente cuando estamos iniciando una relación. Se entiende que con un desconocido o una desconocida siempre vamos a usar un preservativo (cortado por la mitad y puesto en la vulva en el caso de las relaciones entre chicas), porque es el único método que nos protege de las posibles infecciones de transmisión genital. Es importante que, de nuevo, se tenga claro que «no» significa «no» también con las personas que se empeñan en no utilizar el condón, algo que no solo sucede entre la gente joven, sino sobre todo con personas que vienen de una relación larga y que se han acostumbrado a no usar métodos barrera. En el caso de que no lleguemos a un acuerdo, si ponemos la decisión en una balanza, siempre será preferible no tener una relación sexual que arriesgarnos a contraer una enfermedad para toda la vida. Sin embargo, cuando se tienen más citas y más contacto con alguien se

suele empezar a valorar la decisión de usar un método hormonal. Es muy importante que las dos personas se hagan un análisis para detectar posibles infecciones (se puede pedir al médico de familia). De nuevo, parece que se trata de un tema incómodo, pero si tenemos la confianza suficiente en una persona como para no usar un método barrera porque tenemos una relación íntima y cerrada, es obvio que también debemos tenerla para hacernos un análisis de sangre. Al fin y al cabo, no se trata de cuestionar la salud del otro, sino de que ambas personas se hagan las pruebas y se intercambien los resultados, en igualdad de condiciones.

**¿Cómo inicias o crees que iniciarías una conversación sobre tus gustos sexuales con una nueva pareja?**

## **Amigos con derecho a roce**

Tener una relación hoy en día parece una cosa bastante complicada. Quizás se deba al hecho de que los ritmos y las expectativas de vida cambian y en ocasiones es difícil compaginar nuestra existencia con la de otra persona. Eso no quiere decir que tengamos que excluir el sexo de nuestras vidas, o que solamente podamos practicarlo con amantes ocasionales. Un amigo con derecho a roce puede ser la solución perfecta para poder pasar una noche de manta, peli y sexo oral con alguien con quien nos sintamos a gusto, pero que luego se vaya a dormir a su casa.

### **¿Pueden hombres y mujeres ser amigos?**

Esta es una de las eternas preguntas. Es evidente que puede existir una amistad entre un hombre y una mujer; la cuestión es si va a surgir o no una tensión sexual entre ellos. La película *Cuando Harry encontró a Sally* se hacía esa misma pregunta, aunque en este caso los protagonistas acababan enamorándose el uno del otro, de modo que la respuesta parecía ser negativa.

Todo el mundo conoce parejas de amigos que son estrictamente amigos, bien porque nunca ha surgido una tensión sexual entre ellos, bien porque, si ha surgido, ya se ha resuelto. Precisamente, llegar a tener una relación sexual con un amigo y descartar la opción de llegar a ser una pareja excluye las posibles confusiones y la tensión sexual que pueda haber en el futuro, además de la ventaja de que esa persona nos va a conocer mucho mejor en todos los aspectos. Esto

no significa que todas las parejas de amigos vayan a acabar en la cama; simplemente que, si llega a suceder, no tienen por qué dejar de ser amigos, sino que incluso se puede extraer una parte positiva. Además, tener un amigo del sexo opuesto puede aportarnos una perspectiva diferente, lo cual también es una ventaja.

## **Pros y contras del sexo entre amigos y amigas**

Cuando nos planteamos tener sexo con un amigo o una amiga, seguramente tendemos a hacer un listado de pros y de contras (no es necesario hacerlo por escrito, puede ser solo un esquema mental). Puedes incluir algunas de estas ideas en tu lista:

- La ventaja principal es que un amigo o una amiga nos tratará con más mimo, estará más pendiente de lo que nos gusta y podremos comentar con él todo lo que necesitemos, porque tenemos una confianza mutua.
- Además, el sexo no será algo mecánico, sino que podrá surgir en los momentos en los que nos sintamos cómodos y, de hecho, podremos compartir otras situaciones además de las sexuales.
- El principal inconveniente es que, por mucho que lo hablemos, siempre existe el riesgo de perder nuestra amistad, principalmente porque, aunque al principio las dos personas digan que lo tienen claro, puede ser que una de las dos no esté siendo sincera, o que los sentimientos varíen conforme avanzan los encuentros.
- Otro punto negativo es que uno de los dos conozca a otra persona y que la situación se complique.

No hay una regla que asegure si es bueno o no tener sexo con un amigo o una amiga, sino que la balanza se equilibrará hacia un lado o hacia el otro dependiendo de factores como el grado de amistad con esa persona, si existe o no mucha atracción o si realmente preferimos practicar sexo con otra persona y evitarnos problemas.

### ***King out***

Si en una relación entre amigos se ha generado cierta tensión física, hay diferentes formas de solventarla. Se ha vuelto a poner de moda una práctica denominada *king out*, es decir, «el rey se queda fuera». Básicamente se trata de tener una relación sexual sin coito, que suele ser «el rey de la fiesta». Si bien esta práctica es común especialmente en adolescentes —por medio del *petting*, que consiste en frotarse los genitales entre sí con la ropa puesta—, también se ha puesto de moda en parejas de amigos. Aunque inicialmente no lo parezca, tiene su lógica: queremos tener algo físico con esa persona, pero no queremos cruzar la línea entre la amistad y una relación sentimental, por lo que limitamos el contacto físico a prácticas como los besos, las caricias, etcétera, sin llegar al coito, por las connotaciones que pueda llegar a tener. De esta forma, no encontramos en esa persona un sexo sin amor, sino más bien un sexo con cariño, sin pasar a mayores y, desde luego, sin compromisos.

### **¿Un camino sin retorno? Cómo evitar el desastre**

No estaba planificado y un día tonto, en el que estábamos más sensibles de lo normal o, por qué no decirlo, más excitados, ha pasado lo que nunca habíamos pensado que iba a pasar. ¿Y ahora qué? Si hemos practicado sexo con un amigo o una amiga no hay

que olvidar precisamente eso, que tenemos una amistad con esa persona, que nos conoce bien, nos quiere y podemos hablar con ella de cualquier cosa. De esta misma forma habrá que hablar de este tema: como dos amigos. Puede ser que la experiencia haya sido desastrosa y que descartemos para siempre que algo así vuelva a pasar entre nosotros, o puede que haya estado bien y nos planteemos repetirla. La cuestión es que hay que tratar el asunto con sinceridad y a la vez con tacto, porque lo que nosotras hayamos podido interpretar de una determinada manera, para la otra persona ha podido significar otra cosa. Será mejor que no nos escudemos en una mentira y que no nos guardemos sentimientos que puedan acabar con nuestra amistad de todas formas. Tampoco hay que dejarse llevar por el momento: es mejor ponerlo todo en una balanza con un poco de raciocinio. Si finalmente decidimos que ninguno tiene un sentimiento romántico pero que el sexo ha sido estupendo, podemos acordar unos límites y repetir la experiencia.

**Si tuvieras tensión sexual con un amigo, ¿cómo actuarías?**

## **Besé a una chica y me gustó**

Hace ya unos años se hizo popular una canción de Katy Perry, cuyo estribillo decía «*I kissed a girl and I liked it*», es decir, «besé a una chica y me gustó». La letra de la canción no hablaba de una chica que «cambiaba de acera», sino de una experiencia que había surgido sin planificar, que la protagonista había disfrutado y que no cambiaba su orientación sexual, porque, de hecho, tenía novio. Simplemente ponía de manifiesto que besó a una chica y que le gustó, sin más connotación. A la hora de descubrir prácticas para enriquecer nuestra sexualidad, tener una experiencia con alguien de nuestro mismo sexo puede ser solo un juego más.

## **La limitación de las etiquetas**

Nos encanta ponerle nombre a todo, sobre todo a las personas y sus relaciones. Sin embargo, sabemos que no es tan sencillo (¡a veces definir una relación puede ser realmente difícil!).

Sin embargo, nos guste o no, usamos esas etiquetas. La cuestión está en diferenciar entre lo que se siente y lo que se hace; es decir, que tengamos sentimientos románticos hacia hombres y prefiramos tener relaciones sentimentales con hombres no significa que en un momento dado no podamos acostarnos con una mujer solo por probar esa experiencia. Eso no nos convierte en homosexuales. Si somos mujeres homosexuales, sucede exactamente lo mismo: podemos probar lo que es tener una relación sexual con un hombre, sin que ello nos convierta en heterosexuales. Son vivencias que,

simplemente, nos apetece experimentar, y para las que no hace falta buscar etiquetas nuevas. La heterosexualidad y la homosexualidad no son lugares opuestos, sino un continuo en el que nos vemos. Aunque la bisexualidad siempre puede ser otra posibilidad.

## **Falsos mitos del sexo entre mujeres**

Si queremos aventurarnos en el sexo con otra mujer, será mejor que antes desterremos algunos falsos mitos:

- **Ya conocemos su anatomía.** Un mito muy extendido es que, al ser mujeres, se da por hecho que sabemos cómo estimular a otra mujer. No es cierto. Para empezar, porque cada persona es un mundo y lo que a ti te gusta no tiene por qué gustarle a otra mujer. Para terminar, porque no es lo mismo autoestimularse que estimular a otra persona: los movimientos y la forma de tocar son diferentes.
- **Mejor con otra chica homosexual.** Es cierto que habrá diferencias si tenemos una experiencia sexual con una chica que ya ha estado con otras chicas, o si lo hacemos con una que también es «virgen» en esto, como nosotras. En el primer caso es mejor que seamos sinceras y digamos que es nuestra primera vez para que pueda guiarnos un poco. En el segundo caso podemos aprovechar el desconocimiento de ambas para tomárnoslo como una aventura de descubrimiento. Cada experiencia tiene sus ventajas.
- **Entre mujeres solo puede haber preliminares.** Otra falsa idea respecto al sexo entre mujeres es que no es una relación «completa» porque no hay coito. Ya hemos aclarado que el coito es solo una práctica más dentro de la relación sexual y que, si

bien se puede disfrutar mucho, no es la única. Además, en el caso de que nos apetezca, existen herramientas como los dildos y los arneses para que una pueda penetrar a la otra. Sin embargo, el sexo entre mujeres ofrece una serie de experiencias que no pueden vivirse en una relación heterosexual, como, por ejemplo, la famosa tijera; es decir, la unión de las vulvas aprovechando sus pliegues y su humedad para crear fricción y llegar, de este modo, al orgasmo incluso más fácilmente, porque se estimula el clítoris de forma más directa.

- **El sexo oral es igual.** El sexo oral entre mujeres no es igual que con un hombre. Por ello, te propongo una recomendación y un consejo. Igual que en el sexo oral con chicos, hay que utilizar un preservativo cortado por la mitad a modo de «sábana» protectora, ya que también puede haber un riesgo de infecciones de transmisión genital. El consejo es que busques una postura cómoda para respirar durante el *cunnilingus*, ya que, a diferencia de cuando practicamos una felación, habrá que lamer partes más internas, por lo que la nariz se verá más comprometida.

## **Las lesbianas gozan más**

Según las encuestas sobre el orgasmo femenino en mujeres heterosexuales y homosexuales, las mujeres homosexuales tienen porcentualmente una mayor cantidad de orgasmos. No se trata de una cuestión genética, ni tiene mucho misterio. La clave está en que las relaciones heteronormativas se centran especialmente en el coito, y las mujeres tienen más dificultad en llegar al orgasmo por estimulación vaginal que por estimulación del clítoris. Resumiendo, en

el caso de las relaciones homosexuales entre mujeres se practican más el sexo oral, las caricias y la estimulación manual, que facilitan más el orgasmo que la penetración vaginal.

La conclusión, entonces, no es que haya que ser lesbiana para tener orgasmos, sino que no está de más aplicarse lo que a otras les funciona, no obsesionarse tanto con alcanzar el orgasmo durante el coito y darles más protagonismo a otras prácticas sexuales.

Otra de las ideas que lanzaban estas encuestas, de la que también podemos tomar nota, es que entre mujeres resulta más fácil decir qué es lo que gusta en la cama y lo que no, puesto que, en ocasiones, en las relaciones heterosexuales existe un miedo a ser juzgadas por expresar nuestros deseos sexuales.

**¿Qué prácticas crees que disfrutarías con una mujer y cuáles no?**



## Sexualidades diversas

Si ya hemos dejado claro que las etiquetas limitan, también cabe recordar que la orientación sexual no debe verse como algo polarizado, sino como un continuo que cambia constantemente. Pese a ello, lo cierto es que cada vez surgen más acepciones con las que identificarse que, aunque buscan ofrecer una sexualidad mucho más diversa, que se aleje de los estereotipos y de los roles de género tradicionales de hombre y mujer, no dejan de etiquetar, al fin y al cabo, algo que quizás no sea necesario denominar de una sola forma.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que cuando socialmente se nos presiona para entrar en un patrón, bien sea el de hombre o el de mujer, generalmente heterosexual, encontrar una forma de salir de ese molde para identificarte con otras personas que sienten y perciben su realidad de forma similar supone un antes y un después. Así, han surgido diferentes denominaciones y movimientos que cada vez cobran más fuerza y que han conseguido abrir la mente sobre el gran espectro en torno a la sexualidad humana.

### LGTBIQ

La celebración del Día del Orgullo Gay ya no implica solo a hombres homosexuales. Se ha popularizado el colectivo llamado LGTBIQ, que incluye nuevas siglas que engloban más identidades. Si bien tenemos más o menos claros los conceptos de lesbiana y gay, quizás convenga matizar el resto de las siglas.

---

- **Transgénero.** Se entiende por transgénero aquella persona que no se siente identificada con el género asignado, o transexual si se siente identificada con el género opuesto. Generalmente existe cierta confusión con estos dos términos, porque se tiende a pensar que las personas homosexuales quieren ser del otro sexo. En este caso se distingue entre la orientación del deseo (hacia hombres o hacia mujeres) y un conflicto con nuestra identidad (que nuestro cuerpo pertenezca a un género y nuestra mente a otro). La mayoría de las personas transgénero tiene clara su identidad desde la infancia y, precisamente en España, las personas que han intentado atacar el concepto de la transexualidad en la infancia, como ocurrió con el incidente del autobús que cierto colectivo hizo circular por diferentes ciudades españolas, solo han conseguido, por suerte, que se visualice y respete más a este colectivo.

- **Bisexual.** La orientación bisexual incluye a las personas que se sienten atraídas por ambos sexos, aunque no sea una atracción exacta al 50%. Hay que distinguir las prácticas bisexuales (es decir, que podamos tener relaciones sexuales con ambos sexos) de sentirse atraído también emocionalmente por ambos sexos como para tener relaciones sentimentales indistintamente.

- **Intersexual.** La intersexualidad es el concepto que define todas aquellas situaciones en las que la anatomía sexual o reproductiva de un cuerpo no encaja con las definiciones típicas de lo masculino o lo femenino. Por poner un ejemplo muy visual, serían casos como el de la mujer barbuda o lo que antes se denominaba hermafroditismo. Más concretamente, en España existe la figura de Magdalena Ventura, representada en un cuadro de José de Ribera que podemos ver en el Museo del Prado. Magdalena era una mujer que a los treinta y siete años comenzó a desarrollar caracteres masculinos, y

que se quedó embarazada a los cincuenta y dos. Otro ejemplo en el mismo museo es la escultura *Hermafrodito*, de Matteo Bonuccelli, que se expone enfrente del cuadro *Las meninas* de Velázquez.

- **Queer.** La teoría *queer* declara que los géneros y las identidades sexuales no están inscritos por naturaleza, sino que son una construcción social que puede ir variando con el tiempo, según cada persona. En España, esta tesis tomó bastante fuerza gracias a las aportaciones de Paul B. Preciado (nacido Beatriz Preciado). Esta línea de pensamiento sería, de hecho, contraria a todas las anteriores, porque considera que clasificar a las personas en categorías universales y fijas como hombre/mujer, heterosexual/homosexual e incluso transexual no es posible, porque todas ellas provienen no del propio individuo, sino de una creación política, social y cultural basada en la heteronormatividad y el heteropatriarcado.

## Otras teorías

Más allá del colectivo LGTBIQ, han surgido otras teorías que han dado un paso más en estas definiciones:

- **Pansexual.** La teoría pansexual argumenta que la atracción sexual y sentimental se produce con personas, no con géneros. De esta forma, sus seguidores no se definen como homosexuales o heterosexuales, sino simplemente como personas que se sienten atraídas por otras, por lo que, en ocasiones, se engloba dentro de la bisexualidad. Tienen incluso su propia bandera, diferente a la del colectivo homosexual, que en este caso se compone solo de tres colores: rosa, amarillo y

azul. También se conoce con el término *omnisexual*. Este movimiento se hizo muy visible tras unas declaraciones de la cantante Miley Cyrus.

- **Género fluido.** En esta ocasión no se trata tanto de la orientación, sino de la identidad. Así, las personas que se definen como de género fluido creen que su identificación como hombre o como mujer no es algo estático, sino que puede ir variando a lo largo de su vida. De esta forma, se alejan del concepto binario hombre/mujer, por lo que también se denominan *agénero*.

**¿Conocías todas estas acepciones? ¿Cuáles no? ¿Te has replanteado alguna idea preconcebida?**

## **A las mujeres también nos excita el porno**

Cuando pensamos en la palabra *sexo* seguramente nos vienen diferentes imágenes a la mente: una mano que nos acaricia, un rostro compungido de puro éxtasis, una habitación de hotel con una cama enorme, o incluso nuestro juguete erótico favorito. Las imágenes tienen un poder especial, también en las mujeres, para despertar nuestro impulso sexual.

### **El porno como educación**

El problema de muchas herramientas no es el instrumento en sí mismo, sino el uso que se hace de él. Pasa lo mismo con el cine porno, que, si bien da para muchos debates, se convierte en un problema cuando suple una educación sexual reglada. Así, el problema es que se haya convertido en el referente de sexualidad de la mayoría de los hombres, que, además, aprenden ciertas prácticas machistas y denigrantes para la mujer como si se tratase de un comportamiento sexual deseado. Sin embargo, si entendemos el porno como un producto de ficción que simplemente tiene como finalidad excitarnos —como lo puede hacer una novela erótica—, puede ayudarnos a pasar un rato más que divertido. Aunque sea deseable cultivar nuestra propia imaginación y no hacer siempre lo mismo, casi de forma rutinaria, recurrir de vez en cuando al porno como herramienta para encender la llama, ya sea en pareja o a solas, puede enriquecer nuestra vida sexual. No mintamos: quien más quien menos ha visto una película porno alguna vez, aunque solo sea por

curiosidad. De hecho, según datos de 2016 del gigante internacional Pornhub, el 28% de los visitantes de su web en España fueron mujeres.

## **Porno feminista**

A pesar de todo lo expuesto, es cierto que algunas de las imágenes del cine porno no resultan del todo agradables para las mujeres. Por este motivo, han surgido proyectos dirigidos por mujeres para crear más oferta de lo que se denomina «porno feminista», que no femenino. La gran abanderada de esta nueva tendencia es Erika Lust, que no reivindica un porno creado por y para mujeres, sino un cine porno que respete a la mujer y que pueda ser igual de excitante para ambos sexos, sin caer en los prototipos machistas y violentos de forma reiterativa. Desde este punto de vista, existen multitud de películas pornográficas que pueden despertar nuestro apetito y también el de nuestra pareja.

## **¿Hacemos nuestra propia película porno?**

Si la idea de ver porno, ya sea a solas o acompañadas, no nos termina de convencer, una estrategia que puede ser divertida es grabar nuestra propia peli. Pero ¿cómo lo hacemos?

- Hoy en día los dispositivos electrónicos nos permiten grabar de forma cómoda cualquier escena, visualizarla y después, si nos quedamos más tranquilas, borrarla. Sin embargo, la idea de pensar que la cámara nos está grabando puede ser excitante y nos puede ayudar a realzar la sensualidad del momento. Eso sí, hay que tener

cuidado para que no nos pase como a Cameron Díaz y Jason Segel en la película *Sex tape*, en la que su experimento casero acababa perdido en la nube y en los iPad de sus amigos.

- Podemos incluso no solo grabarnos, sino también interpretar un papel, como si fuésemos auténticos actores y actrices porno, usando juguetes, ropa ajustada o todo el atrezzo que se nos ocurra y que nos apetezca utilizar en ese momento.

- Otra idea es actuar como si fuera una peli porno, pero sin grabarlo. Es tan sencillo como hacerlo delante de un espejo, que es algo que parece muy cotidiano, pero que no todo el mundo ha hecho y que puede ser muy excitante. Podemos optar por un espejo de pared en el que nos veamos de frente o un espejo en el techo, como los que hay en algunos hoteles, para vernos desde otra perspectiva e imitar nuestra idea del porno.

### **A lo *Titanic*: al carboncillo o con Polaroid**

Como parece que la cosa va de películas, también podemos usar las imágenes míticas del cine para inspirarnos en la búsqueda de nuevas experiencias. Un ejemplo puede ser la escena de la película *Titanic* en la que Leonardo DiCaprio dibuja desnuda a Kate Winslet. Obviamente, no todo el mundo va a ser un experto en el arte del carboncillo, pero no se trata de conseguir una obra maestra, sino de recrear el momento. Posar desnuda para otra persona puede ser un acto increíblemente erótico, porque es un momento de vulnerabilidad ante el otro, de exponer nuestro cuerpo como algo bello y deseado y de permitir que otra persona ahonde en nuestra intimidad, no solo física, sino también emocional. Miradas que se cruzan, reacciones del

cuerpo que no se controlan y, para animar la fantasía, podemos dibujar no solo en el papel, sino también en nuestro propio cuerpo, como una verdadera sesión de *body painting*.

Las opciones son diversas. Una es usar pintura de verdad, como la pintura de dedos de los niños, y dedicarnos a dibujar en el cuerpo de nuestra pareja para tener una perspectiva distinta de su anatomía, mostrándole así lo mucho que nos gusta alguna de las partes de su cuerpo. Otra opción, más sexy, es usar pintura comestible y, después de dibujarnos algo bonito, dedicarnos a borrarlo a base de lametones. Por último, existen también kits para poder crear un «cuadro erótico», en los que cada persona se pringa de un color y se hace el amor sobre un lienzo en blanco para ver qué resultado produce el encuentro. Incluso series cómicas tan populares como «Modern Family» o «The Big Bang Theory» han mostrado este original invento en alguno de sus capítulos.

**¿Qué lugar de tu casa y qué atuendo elegirías para rodar tu propia película porno?**

## Las categorías del porno online

Si finalmente nos decidimos a probar con algo de porno en internet, una de las primeras cosas que debemos saber es que no se trata solo de ver vídeos al azar (o sí, según los casos), sino que en la mayoría de las páginas estos están organizados por categorías. Es algo así como un escaparate. Si ya sabemos lo que nos gusta, podemos ir directamente a nuestros vídeos favoritos; en ocasiones querremos probar algo nuevo del menú, y habrá algunas categorías que ya tendremos descartadas de antemano para evitar sorpresas que nos puedan parecer desagradables.

### Diferencias por países

Pornhub es una de las páginas más conocidas a escala internacional y publica un informe anual con las categorías más vistas por países. Según datos de 2017, España era el duodécimo país que generaba más tráfico, y las categorías más buscadas fueron las relacionadas con el porno en español o con españolas, seguidas por otras como «maduras» y «mom» (mamás). A nivel global, sin embargo, los términos más buscados fueron «lesbian» (lesbianas), «hentai» (dibujos japoneses) y «MILF», que son las siglas de «Mother I'd Like to Fuck», es decir, «madre que me gustaría follarme». Otro dato general es que la búsqueda «porn for women» aumentó en un 1400%.

## Categorías más comunes

Si te has perdido con el contenido de las categorías más vistas, a continuación te presento algunas de las más comunes, aunque hay que tener en cuenta que no están pensadas para mujeres, sino que, por norma general, todas tienen a la mujer como objeto y al hombre como sujeto, incluso aquellas en las que parecería más lógico lo contrario. La variedad de estas categorías, sin embargo, nos demuestra que no hay un solo modelo de sexualidad, ni a todas las personas nos gustan las mismas cosas ni nos sentimos atraídas por un solo modelo de belleza. En la diversidad está el gusto.

- **Por orientación sexual.** Una de las categorías más destacadas es la de lesbianas, que, además, es también una de las más populares entre las mujeres. En este apartado también encontramos la de gays, por supuesto, y la de transexuales o bisexuales.
- **Por características físicas.** Desde penes o tetas grandes, a rubias y morenas, pasando por los culos o las *curvy*. Eso sí, no encontraremos ni rubios, ni morenos ni gordos, por aquello de la igualdad. La categoría de penes grandes también está dedicada a su obsesión por el tamaño, para qué engañarnos.
- **Por países.** Asiáticas, latinas, de raza negra... A veces los gustos tienen que ver con las razas o los países. También se pueden encontrar italianas, checas, americanas, rusas o japonesas.
- **Por edad.** Desde las *teen* (adolescentes) con minifalda de cuadros, a las maduritas MILF, que se mueven entre los cuarenta y los cincuenta años, pasando por las *mature*, que

están alrededor de los sesenta, e incluso las *grannys* (sí, las abuelas también pueden ser sexy).

- **Ficción.** Desde el porno *hentai*, basado en los dibujos del manga japonés, al porno con actores y actrices disfrazados de personajes al estilo *cosplay*.

- **Nivel de experiencia.** Hay vídeos protagonizados por personas sin experiencia en el porno o que simulan no tenerla (porno *amateur* o casero), pero también hay una sección de *pornstars* en la que figuran los actores y actrices porno más punteros.

- **Prácticas sexuales.** Podemos buscar directamente orgías y tríos, mamadas, «lamidas de coño», anal, *bondage*, pajas, doble penetración, y casi todo lo que podamos imaginar. También hay algunas prácticas más características del porno, como es el *bukkake*, es decir, varios hombres eyaculando sobre una mujer, que en la antigüedad se utilizaba como castigo para las mujeres infieles. Otra puede ser el *creampie*, que consiste en mostrar los restos de semen tras retirar el pene de la vagina o el ano.

- **Popular entre las mujeres.** Muchas veces es complicado encontrar un vídeo que no sea agresivo para la mujer, y cada vez hay más mujeres que buscan un porno que puedan consumir. Por estas razones, las webs han empezado a incluir esta categoría, que agrupa los vídeos que las propias mujeres han votado como sus favoritos.

- **Nuevas tecnologías.** Si las categorías anteriores, aunque nos puedan resultar extrañas, son casi tradicionales, las nuevas tecnologías han obligado a incluir algunas nuevas. Por ejemplo, los vídeos grabados como una sesión con una chica por

*webcam*, o los vídeos interactivos y personalizados, que están pensados con el fin de verlos usando un juguete inalámbrico compatible.

## **La nueva era del porno virtual**

El porno también se ha adaptado a las novedades del cine generalista. Por ejemplo, se rueda con croma verde para usar efectos especiales en según qué escenas. Otra de las nuevas tendencias es el porno en realidad virtual. Las estadísticas han demostrado que durante la Navidad, que es la época en la que suelen regalarse las gafas de realidad virtual, se disparan las visitas a este tipo de vídeos, lo que demuestra que hay muchas personas que, en cuanto las reciben, lo primero que piensan es cómo se verá una película porno con ellas.

La finalidad del porno virtual es generar una experiencia más inmersiva, como ocurre con cualquier otra película en realidad virtual, con el añadido de que el objetivo del porno ya es, de por sí, provocar que la persona que visualiza la imagen sienta lo mismo que su protagonista, en el sentido más literal. Con el porno virtual, la persona casi siente que está allí, participando en la acción, en vez de ser un mero espectador.

**¿Qué categoría crees que te podría excitar más y cuál te negarías en rotundo a ver?**

## El erotismo en el cine y la literatura

El cine porno no es el único lugar en el que buscar imágenes sexuales que puedan excitarnos. El cine comercial también nos brinda escenas que pueden hacer que suba la temperatura. Hay personas que para excitarse solo necesitan ver en una pantalla una escena sexual, con o sin contexto, y hay quien prefiere sumergirse en una historia que, ya sea de manera ocasional o bien habitual, incluya contenido sexual y no tenga miedo de mostrarlo.

Hay películas estrictamente eróticas cuya historia se basa realmente en la vida sexual de esas personas, y filmes que, aunque giren en torno a otros temas, tienen escenas sexuales que pueden excitar mucho más que el cine porno. También las hay que muestran el sexo sin artificios, con un gran realismo, y nos pueden ayudar a darles una perspectiva distinta a nuestras relaciones.

### Series y películas de alto voltaje

Por si no sabes dónde buscar, estas son algunas películas y series en las que puedes encontrar contenidos y escenas explícitamente eróticas o sexuales. Si no tienes claro si es lo que necesitas, puedes ver el tráiler en YouTube antes de decidirte a ver una entera. He añadido un asterisco después de aquellos títulos que están basados en una obra literaria, que puede ser igualmente estimulante.

*Calígula*  
«Californication» (serie)  
*Castillos de cartón* \*  
*Diario de una ninfómana* \*  
*El cartero siempre llama dos veces* \*  
*El imperio de los sentidos*  
*Emmanuelle* \*  
*Eyes Wide Shut* \*  
«Girls» (serie)  
*Habitación en Roma* \*  
*Historia de O* \*  
*Instinto básico*  
«Juego de tronos» (serie)  
*Juegos salvajes*  
*La pasión turca* \*  
*Las edades de Lulú* \*  
*Lie With Me. El diario íntimo de Leila* \*  
*Lolita* \*  
*Lucía y el sexo*  
«Masters of Sex» (serie)  
*Nueve semanas y media*  
*Nymphomaniac*  
*Secretary* \*  
«Sexo en Nueva York» (serie)  
*Soñadores* \*  
«Spartacus: sangre y arena» (serie)  
«The Affair» (serie)  
«The L Word» (serie)  
«True Blood» (serie)

**Mejor el libro que la película**

Muchas de las películas que te recomiendo están inspiradas en famosos relatos o novelas. Si eres de las que piensa que siempre es mejor el libro que la película, ya que te permite imaginar más los detalles y deja que te pierdas más en las descripciones, puedes ampliar la lista con las siguientes novelas eróticas, con las que podrás deleitarte a solas o bien acompañada:

*Alguien que no soy* (saga *Mi elección*), Elisabet Benavent  
*Cincuenta sombras de Grey* (saga), E.L. James  
*Delta de Venus*, Anaïs Nin  
*El amante de Lady Chatterley*, D. H. Lawrence  
*El cuaderno dorado*, Doris Lessing  
*Historia del ojo*, Georges Bataille  
*Historias inconfesables*, Ovidie y Jérôme D'Aviau  
*Justine*, Marqués de Sade  
*La cama celestial*, Irving Wallace  
*La isla de las tres sirenas*, Irving Wallace  
*La máquina de follar*, Charles Bukowski  
*La pasión de Mademoiselle S.* (Anónimo)  
*La venus de las pieles*, Leopold von Sacher-Masoch  
*La vida sexual de Catherine M.*, Catherine Millet  
*Las 52 seducciones*, Betty Herbert  
*Miedo a volar*, Erica Jong  
*Trópico de Cáncer*, Henry Miller  
*Pídeme lo que quieras* (saga), Megan Maxwell  
*S.E.C.R.E.T.*, L. Marie Adeline

Me permito recordarte que también puedes encontrar dos libros de relatos eróticos escritos de mi pluma y letra: *El orgasmo de mi vida* y *Cincuenta escenarios para desatar tu pasión*. Además, puedes leer mis dos novelas románticas eróticas: *Decirte adiós con un te quiero* y

*Si el amor te dijo «no» pregúntale otra vez.* Explicar una práctica sexual en medio de una escena erótica puede resultar mucho más divertido —y sugestivo— que cuando las sexólogas nos ponemos a hablar en plan técnico.

**En cuestión de erotismo, ¿te excita más ver la película o leer la escena en el libro?**

## **La presión de las cifras en la sexualidad masculina**

Para gozar de la mejor sesión de sexo de nuestras vidas, el verdadero secreto es que disfruten todas las personas que participan. Es evidente que, históricamente, los hombres han disfrutado más con el sexo que las mujeres y que aún queda mucho por hacer para empoderar de verdad al sexo femenino en la cama, pero también lo es que actualmente se ejerce mucha presión sobre la sexualidad masculina, y eso tampoco ayuda.

### **El sexo en cifras**

Los consejos o artículos sobre sexualidad que leemos suelen contener muchas cifras y comparaciones. Tiene su lógica, porque el propósito de la ciencia, aun cuando se aplica a la sexualidad, es cuantificar y medir cosas; es pura rutina. Pero cuando nos metemos en la cama con alguien, salvo raras excepciones, no lo hacemos para llevar a cabo un estudio científico, sino para pasar un buen rato. Sin embargo, hemos adoptado esa manía de relatar la experiencia contando cuánto tiempo tardó él en tener una erección, cuánto medía su erección y cuánto tiempo aguantó hasta llegar a la eyaculación. De hecho, medimos mucho más la sexualidad masculina que la femenina, así que cuando un hombre se enfrenta a una nueva pareja sexual es difícil que no tenga en algún momento la sensación de que va a someterse a un examen, porque parece que hay ciertos parámetros con los que se le puede puntuar. Esa presión, obviamente, provoca que tarde más en concentrarse para tener una

erección o que no la tenga; que crea que su pene no cumple con las expectativas, o que eyacule antes de lo deseado porque está nervioso...

Los casos de disfunción eréctil en hombres jóvenes son comunes en las consultas de los sexólogos y no suelen deberse a problemas físicos, sino a esa pregunta que flota en su mente: «¿Estaré a la altura?». Todos tenemos un poco la culpa de haber llegado hasta aquí: la prensa por centrar sus artículos en las medidas, las mujeres por comentar esos datos, y los propios hombres por evaluarse entre ellos según el tamaño de su pene y no según su maestría practicando sexo oral, por ejemplo. Un buen amante es el que se fija en los deseos de su pareja sin olvidarse de disfrutar; el que se abre a nuevas experiencias; el que, en definitiva, se toma el sexo como un rato divertido para ambos, no el que tiene mejores cifras, como si esto fueran las olimpiadas. Y nosotras también deberíamos tenerlo claro.

## **¿El tamaño importa?**

La pregunta del millón tiene una respuesta muy sencilla: sí, el tamaño importa, pero no por el motivo que pensamos. La vagina es un músculo elástico que se adapta al pene, por lo que su tamaño no es un factor clave. Lo que importa es la obsesión que existe con las medidas del falo, porque, a no ser que sea demasiado grande —tanto como para que la penetración pueda ser dolorosa si no hemos dilatado lo suficiente antes—, o excesivamente pequeño —como para considerarse un micropene— y realmente haya dificultades para practicar el coito (aunque existen otros recursos, como la frotación), el tamaño no tiene mayor importancia.

Seguro que ahora te estás preguntando: «¿Y cuándo se considera un micropene?». Pues depende de la raza, pero en un hombre occidental estaríamos hablando, aproximadamente, de no llegar a los 6,5 centímetros en erección, si se considera que la media está en torno a los 13 centímetros (aunque depende de cada país), aunque habría que estudiar cada caso. Además, se tiene la idea de medir únicamente la longitud, cuando está comprobado que lo que sí puede influir de alguna forma en el placer femenino es el ancho de la circunferencia, ya que se trata de crear más fricción con las paredes de la vagina. Entonces, ¿por qué tanto debate con esta cuestión? De nuevo, la cultura falocéntrica ha tenido una influencia enorme, y ha puesto en el tamaño del pene un valor social que poco tiene que ver con lo sexual. Otro factor muy importante es el cine porno. A falta de otros recursos, los chicos, sobre todo —aunque cada vez más también las chicas—, se educan sexualmente viendo pornografía en la que los tamaños de los penes están muy por encima de la media, y las comparaciones —teniendo en cuenta, además, que no suelen ver otros penes en erección— los hacen sentirse incómodos con su cuerpo. La pornografía es un relato basado en la ficción en el que las medias y los tiempos no tienen nada que ver con la realidad y que introduce trucos detrás de la pantalla, de modo que usarla como referencia, sobre todo en la sexualidad masculina, puede provocar inseguridades que, obviamente, también hay que trabajar en pareja.

## **Falta de deseo**

¿A ellos siempre les apetece? Otro de los grandes falsos mitos. De hecho, cada vez hay más casos de falta de deseo en hombres, también en jóvenes. No tiene sentido que defendamos que nosotras podemos estar cansadas o enfadadas, o que nos quejemos de que

no se han tomado un tiempo para pensar en un detalle para nosotras o para motivarnos, o para preparar algo especial, y que esperemos que a ellos no les pase lo mismo. Hay que mimar exactamente igual la sexualidad masculina que la femenina. Los detalles son igual de importantes para los dos miembros de la pareja.

Dicho esto, toda esa presión que perciben los hombres respecto a lo que deben o no deben ser en la cama, e incluso fuera de ella, también puede pasar factura a su apetito sexual, porque si se empieza a ver el sexo como una prueba y no como un momento en el que ser uno mismo, es lógico que deje de apetecer.

Hay muchas cuestiones que afectan al deseo masculino, tanto internas como externas. Aún hoy en día está presente la idea de «eso no se hace con una novia/mujer», como si dejarse llevar en la cama fuera un acto «sucio». De esta forma, el deseo se acaba inhibiendo y, en consecuencia, se crea un problema en la pareja, por falta de comunicación y de una buena educación sexual. Ser pareja significa compartir el placer, no excluirnos de él.

**¿Alguna vez has hecho un comentario sobre tiempos o medidas del sexo masculino? ¿Cómo lo expresarías ahora?**

## **El tabú anal**

Uno de los temas que más tabús y secretismos despierta en cuestión de sexualidad es el placer anal. Si bien se trata de una práctica que ha existido tradicionalmente en multitud de culturas, es cierto que ha sido el cine porno, de nuevo, el que lo ha popularizado, convirtiéndolo en uno de sus grandes protagonistas.

## **Beso negro**

Cuando alguien critica el placer anal, generalmente lo hace argumentando que esa zona tiene otras funciones, pero eso es como decir que si por la boca se come, para qué vamos a usarla para besar, con lo cual estaríamos olvidando que en los labios hay multitud de nervios sensibles al contacto. Pues resulta que en el ano también. Todo nuestro cuerpo es sensible a la estimulación con una connotación sexual, desde los dedos de los pies hasta los de las manos, pasando por los codos, las rodillas y las nalgas. Lo ideal es que podamos buscar todas las sensaciones que tenemos a nuestro alcance cómo y dónde queramos.

Los besos son, precisamente, una forma estupenda para estimular, y el ano también se puede besar, en lo que se conoce como un beso negro. Obviamente, hay que extremar la higiene en esta práctica, y seguramente apetezca más cuando nos acabamos de duchar que cuando llevamos todo el día fuera sin haber tenido la oportunidad de asearnos. Pero no hay duda de que la sensibilidad de la zona hace que la estimulación oral sea extremadamente

placentera; tanto que hay mujeres que son capaces de llegar al orgasmo con más facilidad cuando se les lame la zona perianal que con la estimulación oral en los propios genitales. De hecho, aunque todo depende de cada persona, puede llegar a ocasionar orgasmos muy intensos sin que exista penetración de ningún tipo, también por esa connotación de estar haciendo «algo prohibido». Lo que sí está prohibido, al igual que pasa con los juguetes, es que algo que haya pasado por la zona anal vuelva a la zona genital, ni siquiera la lengua. Siempre será mejor hacer el camino inverso.

### ***Pegging***

Otro error común es pensar que el placer anal, entendido como penetración anal, siempre debe producirse o bien entre un hombre y otro, o entre un hombre y una mujer. La anatomía no siempre es un límite en la sexualidad y existen multitud de herramientas para que podamos probarlo casi todo, también para que sea una mujer la que penetre a un hombre. Existen arneses a los que podemos acoplar un dildo, que también se usan en las relaciones lésbicas para que una mujer pueda penetrar a otra. De esta forma, si además buscamos un dildo que esté diseñado para estimular la zona prostática masculina —es decir, el punto P—, podemos invertir los papeles para sentir nosotras la sensación de penetrar y ellos la de ser penetrados.

### **Iniciarse en el placer anal**

El sexo anal es una práctica que tiene sus peculiaridades. Hay que tomárselo con calma y tener en cuenta algunas ideas antes de empezar:

- **No hacerlo por impulso.** Si nos hemos decidido a investigar esta zona de nuestro cuerpo, entendiendo que es una zona como cualquier otra, quizás sea mejor que nos lo tomemos como un juego en el que ir avanzando poco a poco, no como algo que hacer en un arrebató de pasión.
- **Siempre con un lubricante anal.** Es muy muy importante no intentar hacerlo sin lubricante y, de hecho, no valdrá cualquier lubricante, sino que hará falta uno especial para prácticas anales. Al contrario que la vagina, el ano no lubrica por sí solo, así que será necesario un producto específico cuya lubricación sea más densa y dure más tiempo.
- **Cuidado con las posibles infecciones.** Igualmente, hay que recordar que es más fácil que se produzcan pequeñas heridas con estas prácticas, por lo que el riesgo de una infección de transmisión sexual existe y siempre es recomendable el uso del preservativo, que, además, está lubricado y nos facilitará el deslizamiento.
- **Probar con dilatadores.** La vagina se dilata cuando nos excitamos; el ano, no. Existen juguetes para dilatar la zona antes de introducir el pene o de probar por nuestra cuenta, en una gama de menor a mayor grosor, para que vayamos experimentando sensaciones.
- **Investigar a solas antes que con la pareja.** Hay multitud de juguetes pensados para disfrutar del placer anal que nos pueden dar pistas acerca de lo que queremos probar o no en pareja: desde las bolas tailandesas, que se van introduciendo en el ano poco a poco, hasta los vibradores anales con diferentes grosores, pasando por las joyas anales —que son como *plugs*, o tapones anales, con tope—, cuyo atractivo está en su peso y en

la sensación que este provoca en nuestro interior, con el añadido de que el tope suele ir decorado, más por una cuestión fetichista, con una joya, o incluso con pompones.

- **Un poco de cuidado.** Cuando lo pongamos en práctica en pareja hay que tener en cuenta que, al ser una zona sensible, siempre habrá que tratarla con mimo. Podemos empezar con una estimulación manual, con las uñas bien cortadas para evitar problemas, y la penetración debe ser siempre paulatina.

- **Probar distintas combinaciones.** No siempre hay que vincular el placer anal a la unión del ano y el pene. Es posible estimular esta zona con juguetes, con nuestros dedos o con nuestra boca, a la vez que acariciamos los genitales, nos besamos o incluso practicamos un coito. Tenemos todo un mundo por descubrir, siempre que seamos nosotras las que pongamos los límites y las que abramos —o no— nuestras fronteras por decisión propia. Nuestro cuerpo es nuestro y nadie más debe decidir sobre él.



**¿Has experimentado alguna vez un beso negro? ¿Lo harías tú?**

## Afrodisíacos

Cuando pensamos en organizar una noche de pasión, solemos tener claro que el mejor preliminar es una cena romántica. Ya sea en un restaurante íntimo o en uno exótico, o una cena casera con la que sorprender o dejarnos sorprender con nuestras dotes culinarias. Si optamos por el DIY (*Do It Yourself*), es decir, por hacerlo nosotros mismos, tendremos que darle una vuelta al menú. Podemos preparar nuestro plato estrella o innovar improvisando una cena afrodisíaca. Pero ¿es cierto que hay alimentos que ayudan a incrementar la libido?

### El efecto placebo

No hay ninguna evidencia científica que certifique que ciertos alimentos despiertan en mayor medida nuestro deseo sexual, pero esto no significa que no haya alimentos «afrodisíacos». La clave está en el efecto placebo: aunque realmente no exista una reacción física que explique esa intensificación de la libido, nuestro imaginario colectivo identifica algunas comidas o algunos alimentos con el sexo, lo que nos predispone al encuentro sexual. Se trata de fórmulas tan cinematográficas como una botella de champán y unas fresas con chocolate, o tan visuales como sorber una ostra o morder un plátano. La comida también juega un papel en nuestro apetito sexual, y podemos sacarle partido.

Esa es otra cuestión importante: no solo depende del alimento en sí, sino de cómo lo utilizemos. Otro ejemplo muy cinematográfico

lo encontramos en la película *Nueve semanas y media*, cuando, en una de las escenas más míticas, sus protagonistas juegan a darse comida con los ojos cerrados. Esta es una muestra más de cómo utilizar los cinco sentidos. La gracia es jugar a identificar texturas y sabores, pringarnos, untarnos, lamernos, probarnos... Eso sí, ¡mejor no ponerse a jugar en medio de un restaurante!

## **Alimentos por países**

El efecto afrodisíaco de los alimentos depende de la cultura y de la tradición que nos hayan transmitido. Por tanto, cada país tiene alimentos y platos propios que producen un mayor efecto erótico. Por ejemplo, en Italia la rúcula tiene fama de ser un potente afrodisíaco, mientras que en México estos «poderes» se le otorgan al guacamole. En cambio, si visitamos Colombia quizás nos queramos aventurar a probar los efectos de las hormigas culonas, y, si somos más tradicionales, siempre nos quedará la opción del chocolate belga.

Otra opción obvia es el sushi, que si bien no es afrodisíaco por sí mismo, puede usarse con una connotación sexual en una sesión de *body sushi*. Se trata de tomar el sushi utilizando el cuerpo de la pareja como plato, con la ventaja de que la comida no se desparramará por todos los lados. De hecho, existen restaurantes en los que se puede probar el *body sushi*, aunque, eso sí, en el cuerpo de un desconocido.

## **El vino y su efecto vasodilatador**

No solo los alimentos tienen un efecto afrodisíaco, sino que también lo tienen las bebidas, en especial el vino, y en este caso sí que hay una explicación. El vino tiene un potente efecto vasodilatador, que permite que nuestra sangre circule mejor por todo el cuerpo y llegue de forma más rápida y fluida a nuestros genitales, que, ante un

estímulo sexual, reaccionarán más y mejor. Por este motivo, tras una o dos copas de vino podemos empezar a sentir calor en ciertas partes. Por supuesto, todo con moderación, porque, aunque el alcohol nos ayuda a desinhibirnos en pequeñas cantidades, si nos pasamos puede bloquear la respuesta sexual impidiendo que lubriquemos correctamente o, en el caso de los chicos, provocando dificultades en la erección.

Además, el vino también tiene una connotación sexual desde el punto de vista cultural. No es casualidad que cuando preparamos una cena romántica con vistas a que haya sexo de postre compremos una botella de vino, incluso aunque habitualmente no solamos beberlo. Dioniso, en la mitología griega — Baco en la romana—, era el dios del vino, pero también del desenfreno sexual. De ahí surgió el término *bacanales*, que deriva del nombre de este dios y que empezaban como fiestas en las que el vino corría sin límite y acababan con grandes orgías. Obviamente, una copa de vino no va a llevarnos a una orgía —o sí—, pero es cierto que sigue siendo un pretexto o una forma de insinuar una invitación sexual. «Te invito a probar un vino estupendo que tengo en casa», salvo excepciones, no es solo una invitación para tomar vino.

Por último, el vino también puede ser un sinónimo de bienestar: hacer un descanso del estrés diario para sentarnos a tomar una copa de vino y charlar sobre cómo ha ido el día es otra forma de conectar con nuestra pareja.

## **Otros alimentos afrodisíacos**

Aunque no haya pruebas que lo secunden, también se les atribuye un poder afrodisíaco a los siguientes alimentos:

- Marisco. Por ejemplo, una mariscada (para comer mejor que para cenar).
- Canela. Combina muy bien en un postre, como el arroz con leche.
- Anís. En chupito o en un bizcocho.
- Almendras. Como aperitivo o como ingrediente en un dulce.
- Miel. Para untar incluso algunas carnes y comerlas de forma primitiva.
- Higos. Una forma de visualizar el postre.
- Trufa. Para aderezar un risotto.
- Sandía. Una idea perfecta para la sobremesa en verano.
- Chile. Si queremos preparar un plato exótico y picante.
- Espárragos. Como aperitivo o en la ensalada, pero sin partirlos.

**¿Cuál sería tu menú ideal para una cena afrodisíaca?**

## ***Swingers***

Aunque en el ámbito afectivo nuestra relación de pareja vaya bien, tener una única pareja sexual durante un largo período de tiempo puede ser una situación compleja de gestionar. Si bien el problema de una infidelidad es que se rompe el vínculo de confianza entre dos personas, decidir juntos que se puede tener sexo con más gente, e incluso que es posible compartir esa experiencia, puede ser una alternativa.

### **¿La monogamia existe?**

Cuando se dice que la monogamia no es natural, siempre hay alguien que comenta que esta existe en varias especies animales. Sí, claro, hay animales que eligen una pareja y que comparten la vida con ella, pero eso no significa que no tengan relaciones sexuales con otros individuos de su especie. Ser monógamo significa tener una sola pareja afectiva, pero esta puede ser abierta o cerrada. Entendemos que es cerrada cuando no cabe la negociación de tener sexo con otras personas —el modelo de pareja tradicional— y abierta cuando, aunque esas dos personas compartan su vida, es posible la relación sexual con otras personas. El extremo opuesto de la monogamia es el poliamor, que se basa en tener una relación afectiva con más de una persona, con vínculos emocionales y sexuales. No hay un solo modelo de relación y el ideal es el que queramos construir con nuestra o nuestras parejas.

Desde un punto de vista sexológico, lo afectivo no siempre

significa limitar nuestra vida sexual a una sola persona, porque indudablemente surgen tensiones sexuales y deseos con muchas otras personas. Aceptar ese hecho disminuiría los conflictos, porque no existiría ese sentimiento de posesión, ni los celos, y nos ayudaría a entender una relación como dos personas que comparten espacios y no como dos individuos que se poseen y se fusionan, con lo que parte de ellos desaparece con la unión. Sin embargo, desde un punto de vista sociológico, no podemos obviar nuestra educación, nuestra cultura y nuestra sociedad en general, por lo que el paso de la pareja cerrada a la pareja abierta conlleva un trabajo de reflexión y de aprendizaje que no es nada sencillo y que puede generar un conflicto mayor si realmente no es una elección personal.

### ***Key party***

El camino entre ser una pareja cerrada y decidir que se puede tener sexo con otras personas cuando se quiera pasa a veces por un punto intermedio: el de los intercambios de pareja. El auge de esta práctica se produjo sobre todo en los años setenta en Estados Unidos con las llamadas *key party*. Así, en los barrios residenciales, una nueva clase media acomodada —y un tanto aburrida— se dedicaba a dar fiestas de intercambios de pareja con sus vecinos. La idea era sencilla: al llegar, los hombres dejaban las llaves de su coche en un bol o un jarrón y, después de un rato de agradable charla con sus vecinos llegaba la hora clave en la que las mujeres elegían al azar un juego de llaves y pasaban la noche con el hombre que les hubiese tocado. La desventaja era que no podías elegir y que, además, se trataba de un círculo más o menos cerrado de personas conocidas.

### **Lo que tienes que saber sobre los clubs de *swingers***

Como las *key party* tenían sus desventajas, el siguiente paso fueron los bares de intercambio de parejas, que han evolucionado hasta los actuales clubs de *swingers*. Pero ¿qué son exactamente?

- **Más que un intercambio.** La diferencia radica en que no se trata exclusivamente de un intercambio, sino de un espacio, al que se puede acudir sola o en pareja, donde las personas tienen sexo libremente, ya sea intercambiando parejas o uniéndose a tríos o a grupos, a la vista de todo el mundo.
- **Diversos ambientes.** La estructura de estos bares puede variar: hay lugares más parecidos a un spa o una sauna, otros que están ambientados en jaulas y mazmorras y otros que aparentan ser una discoteca corriente. Lo habitual es que haya una primera sala en la que tomar una copa, conocer gente y fichar posibles parejas y que después se pase a una zona reservada en la que se puede tener sexo abiertamente.
- **Días para solteros y días para parejas.** También es común que haya días reservados para personas solas, y otros solo para parejas y que los precios varíen. Los hombres que acuden solos suelen pagar más, las parejas algo menos y las mujeres, que son más «codiciadas» para hacer tríos con otras parejas, suelen entrar sin pagar.
- **Ante todo, respeto.** Lo que todos los clubs tienen en común es que las normas son estrictas, sobre todo en cuanto a la higiene y la protección, pero también en cuanto al respeto. Hay que saber aceptar un «no» por respuesta y evitar que alguien pueda sentirse incómodo.

---

## **Pactar antes de entrar**

Muchas de las parejas que acuden a un club de *swingers* por primera vez se limitan a mirar y a tener sexo entre ellos, con el añadido del morbo que provoca mirar y ser mirados. Sin embargo, puede pasar que, una vez allí, queramos ir más allá. Es mejor haber pactado qué hacer antes de entrar y pensar que siempre podremos repetir que dejarse llevar por el calor del momento y luego arrepentirse. Habrá que valorar todas las posibilidades: si preferimos hacerlo solos, si queremos incluir a alguien más en nuestra relación, o si preferimos un intercambio de parejas; si nos apetece probar con alguien de nuestro mismo sexo o si podemos jugar con otros pero reservar los besos o el coito para nuestra pareja. También tendremos que evaluar si optamos por ver a nuestra pareja con otra persona o si preferimos estar en lugares separados, teniendo en cuenta que a veces la imaginación puede jugaros una mala pasada.

**¿Alguna vez habéis hablado de tener relaciones sexuales con otras personas, solo por saber vuestra opinión al respecto?**

## Ideas para practicar el sexo en grupo

Cuando se pregunta a distintas personas cuál es su fantasía sexual más recurrente, tanto en hombres como en mujeres una de las respuestas más comunes es hacer un trío o practicar sexo en grupo. Algo que, si bien muchas veces es solo una idea con la que jugar en nuestra mente para excitarnos, ya sea a solas o cuando necesitamos más estímulos en pareja, en otras ocasiones puede ser un deseo que realmente queramos hacer realidad.

Tanto si decidimos acudir a un club de *swingers*, buscar a una tercera persona para hacer un trío, o incluso proponer una sesión de sexo en grupo a un par de amigos, si queremos que sea una experiencia positiva y no un desastre hay que tener en cuenta ciertas claves:

- **Pactarlo en frío.** Es una noche de verano, hace calor, nos hemos tomado una copa de más y esa persona nunca te había parecido tan atractiva como en ese momento a la luz de la luna. A veces se puede dar la ocasión de practicar sexo en grupo con personas de tu entorno de forma totalmente inesperada, pero si nos dejamos llevar por el momento, puede que la próxima vez que nos veamos la cosa se ponga tensa. Siempre es mejor hablarlo abiertamente antes de dar el paso, y dejar claro que no habrá repercusiones negativas.

- **Cambiar el preservativo.** Cuando tenemos relaciones sexuales en grupo no solo hay que usar siempre un preservativo, sino que hay que cambiarlo cada vez que se introduzca el pene en una vagina, un ano o una boca nuevos, para no mezclar fluidos de diferentes personas.
- **Que todo el mundo participe.** El objetivo de tener sexo en grupo es que todo el mundo pase un buen rato; es decir, que, a no ser que se haya pactado previamente algo distinto, lo habitual es que todo el mundo participe activamente y que nadie se quede fuera de juego.

## **Semáforo rojo, ámbar y verde**

Si la sesión de sexo en grupo se va a producir con una pareja más o menos estable y no con amigos o desconocidos, también tendremos que pactar nuestros límites, qué cosas podemos atrevernos a probar y cuáles sabemos de antemano que van a excitarnos.

Para ello tendremos que hacer un listado de prácticas sexuales y clasificarlas en tres categorías: semáforo verde (es decir, las que podemos realizar sin problema), semáforo ámbar (si queremos probarlas pero estando siempre pendientes de nuestra pareja por si esta se siente incómoda y es necesario parar) y semáforo rojo (si tenemos claro que una práctica queda totalmente vetada). Por ejemplo, podemos pactar que tocar a otra persona es semáforo verde, que tener sexo oral es ámbar y que el coito es rojo.

Si no tenemos claras las opciones que pueden darse, estas pueden ser algunas de las que abran el debate:

- **Solo las chicas.** Ya sea un trío o un intercambio de parejas, ellas podrán tener relaciones y la pareja solo podrá mirar y masturbarse.
- **Solo los chicos.** Si se trata de un trío, quizás solo queramos ver cómo se lo montan ellos y tocarnos nosotras.
- **Fantasía oral.** Si hacemos un trío con otra chica, se concede que las dos le hagamos sexo oral a él, o que él se lo haga a las dos, pero los besos y el coito solo están permitidos con la pareja.
- **No invasivo.** Si el trío se hace con dos chicos, quizás la fantasía se centre más en sentirnos estimuladas por cuatro manos que en el hecho de que dos hombres nos penetren a la vez. Incluso podemos pactar que puede haber un coito vaginal a la vez que una felación, pero nunca a la vez que un coito anal.
- **Cada oveja con su pareja.** Si se trata de una sesión de sexo entre dos parejas, puede convenirse que está permitido estimularse y excitarse entre los cuatro, pero que la penetración queda reservada a la pareja.
- **Pacto de igualdad.** Si la sesión se produce entre tres personas del mismo sexo, podemos estipular, por ejemplo, que ninguna se quede sola y que todos los juegos sean compartidos.

## **A varias manos**

Si a veces con una sola persona, de la que ya conocemos los gustos y con la que tenemos confianza, nos sentimos cohibidas a la hora de lanzarnos a proponer cosas nuevas, en una sesión de sexo en grupo no es extraño que, por mucho que nos excite la idea, nos dé también cierto reparo llevarla a cabo, o no sepamos muy bien cómo gestionar la situación. ¿Qué puede hacerse cuando hay más de una persona en la cama?

- No se trata solo de tapar orificios. Cuando estamos con varias personas hay que dar mucho juego a la boca y las manos: incluso cuando dos personas estén practicando un coito, podemos besarlas y estimular a la vez otras zonas erógenas.
- La unión hace la fuerza. No hace falta hacer un trenecito, o que dos hombres penetren a una mujer por la vagina y por el ano a la vez para sentir que tres personas están unidas. Por ejemplo, mientras unos se penetran, otros pueden tener sexo oral o manual; o las chicas pueden masturbar al chico mientras ellas unen sus vulvas; o, mientras dos personas se masturban mutuamente, pueden dar sexo oral a la vez a una tercera, incluso combinando la zona genital y la anal.

**¿Con qué juego o práctica sexual fantaseas cuando te imaginas una escena de sexo en grupo?**

## La fetichista que hay en ti

No solo las personas despiertan nuestro deseo, también hay objetos que pueden resultarnos eróticos: desde la ropa interior hasta un vibrador, pasando por prendas que identifiquemos con la otra persona, como una corbata o un zapato de tacón. Si lo pensamos, en todas las culturas hay objetos a los que se les atribuye un cierto poder sobre nosotros, que utilizamos para protegernos, para curar el mal de ojo o para que nos den buena suerte. Entonces, ¿es tan raro que tengamos objetos a los que les adjudiquemos poderes sexuales?

### Parafilias sexuales

El fetichismo se engloba dentro de las llamadas parafilias sexuales, un término que se usa sobre todo en el campo de la psiquiatría, y que en el ámbito de la sexología se conoce más bien como «peculiaridades eróticas». Básicamente, se consideran parafilias los comportamientos sexuales que provocan un orgasmo sin que haya coito, generalmente asociados a objetos, situaciones, actividades o individuos concretos. En algún momento, incluso la masturbación fue considerada una parafilia, por no tener un fin reproductivo, y hoy en día sigue abierto el debate sobre si todo lo que se salga de «la norma» debería considerarse un comportamiento sexual atípico o solo una parte de nuestra diversidad sexual.

Desde un punto de vista clínico, el problema reside en que la parafilia condicione tanto a la persona que le produzca un daño físico, psicológico, social o económico y le impida llevar una vida sexual

satisfactoria, aunque siempre depende de muchos factores, como, por ejemplo, de si nuestra pareja entiende o no esa peculiaridad erótica como para poder compartirla. Si bien hay casos más complejos, desde la sexología se entiende que todas las personas, en mayor o menor medida, tienen alguna peculiaridad erótica, y normalmente son comportamientos que suman y enriquecen su experiencia sexual, pero no la condicionan. Al fin y al cabo, si lo pensamos, casi todas tenemos algún fetiche, por insignificante que nos parezca.

## **Fetiches comunes**

A veces los fetiches tienen nombres complicados pero explicaciones muy simples. Si nos paramos a pensarlo con detenimiento, puede que también descubramos a la fetichista que llevamos dentro:

- **Alactofilia.** Fetiche por los zapatos de tacón. ¿Era entonces Carrie Bradshaw, la protagonista de «Sexo en Nueva York», una auténtica fetichista?
- **Acomoclitismo.** La persona se excita con los genitales depilados.
- **Clastomanía.** El placer se obtiene destrozando la ropa de la pareja durante el acto sexual. Una fantasía muy típica.
- **Estigmatofilia.** Fijación por las marcas como tatuajes o *piercings*, o incluso las cicatrices.
- **Lectolagnia.** Excitación producida por la lectura de textos de contenido erótico. ¡Que levanten la mano las lectoras de *Cincuenta Sombras de Grey*!

- **Odofilia.** En este caso la excitación se produce gracias a un viaje; es decir, que puede provocar más excitación el hecho de viajar en sí que hacerlo en buena compañía.
- **Tripsofilia o tripsolagnia.** Las personas con tripsofilia obtienen placer cuando se les masajea la cabeza (¿os acordáis del masaje capilar con el Orgasmatron?) o cuando alguien les lava el pelo. Ay, ¡esa escena de Meryl Streep y Robert Redford en *Memorias de África!*

## **Me gustan tus pies**

Uno de los fetiches más comunes es la excitación producida por los pies de la otra persona, y generalmente por los de una mujer. Los pies, de hecho, pueden ser parte del juego sexual; por ejemplo, pueden utilizarse de forma similar a las manos para hacer un masaje a la otra persona, incluyendo los genitales. También hay que tener en cuenta que son una parte especialmente sensible, y masajearlos o incluso lamer los dedos de los pies durante el acto sexual suele conllevar una excitación que va asociada a la cantidad de terminaciones nerviosas que hay en esta zona de nuestro cuerpo.

## **Ropa interior usada**

Otro objeto de deseo, sin duda, puede ser la ropa interior de la otra persona. Es obvio que la lencería tiene una connotación erótica, pero en ocasiones hay quien da un paso más y no solo se excita viendo esa prenda en la otra persona, sino también oliéndola una vez usada. Un juego de pareja puede ser quitarse la ropa íntima en público y guardarla en el bolsillo de la otra persona, como un anticipo de lo que va a pasar, o como una forma de dejar algo como recuerdo para que esa persona pueda olerla después y, de este modo, sentirnos más

cerca. Al fin y al cabo, los fetiches no solo se basan en lo visual, sino también en el resto de los sentidos, y el olfato es uno de ellos. Sin embargo, hay quien no se excita solo con la ropa interior usada de su pareja, sino también de alguien desconocido. Tanto es así que existen páginas web que se dedican a la compraventa de braguitas usadas, un negocio que se hizo popular con la serie «Orange Is The New Black», en la que las chicas de la prisión se sacaban un sobresueldo vendiendo su ropa interior.

**Si te paras a pensarlo, ¿hay algún objeto, situación, persona o parte del cuerpo que te excite especialmente?**

## **¿Eres *demi*, *sapio* o *lumbersexual* ?**

El mundo de la sexualidad también tiene sus tendencias. Algunas son técnicas de toda la vida con un nuevo nombre en inglés y otras están más vinculadas con algunas modas, como lo que ocurrió en su momento con el término *metrosexual*, una forma de definir a los hombres que se arreglaban más y cuidaban de su físico, en comparación con lo que hasta entonces se conocía como «macho ibérico», que definía a un varón más tradicional, que se jactaba de lucir pelo en el pecho.

La parte negativa de estas tendencias es que se basan en etiquetas, incluso en el sentido literal, puesto que muchas veces las marcan fotografías que se etiquetan en las redes sociales mediante *hashtags*. La parte positiva es que nos enseñan que, en cuestión de atracción sexual, las cosas son más complejas de lo que parece y la chispa puede saltar como respuesta al físico, pero también a lo que pasa en nuestra mente o en nuestro corazón. Si entendemos cómo y por qué nos sentimos atraídas por los demás, o qué les puede atraer de nosotras, tendremos bastante terreno ganado.

Con esta reflexión previa, si lo que quieres es simplemente no perderte en la conversación cuando alguien te pregunte si te va más el rollo *lumbersexual* o si eres más del tipo *sapiosexual*, a continuación te presento las tendencias más en auge.

### ***Demisexual***

Una amiga me dijo una vez que se había sentido muy aliviada al

escuchar la definición de lo que era alguien *demisexual*. Este término implica que la atracción sexual no surge estrictamente del físico, sino de una fuerte conexión emocional entre ambas personas. Vamos, lo que se ha dicho toda la vida: el roce hace el cariño. A veces ocurre con un mejor amigo que de primeras no te llamaba la atención, pero que al final te atrae por todo lo que compartís (a lo Monica y Chandler en la serie «Friends»).

La idea de fondo es que hay personas que necesitan un vínculo más allá de lo puramente físico para sentir que salta esa chispa, y por eso no se sienten satisfechas con el sexo de una noche, y especialmente si no ha habido al menos una conversación previa en la que se haya conectado mínimamente con la otra persona.

Lo curioso es que cuando le pregunté a mi amiga si se sentía sexualmente excitada al ver a los chicos de algunos anuncios de perfume o similares, y si tendría una noche salvaje de sexo con ellos, contestó que sí. Quizás no todo es blanco o negro.

## ***Sapiosexual***

Si en el caso anterior la conexión entre dos personas debe ser sobre todo emocional, en el caso de alguien que se autodenomina *sapiosexual* esa conexión debe ser principalmente intelectual.

En este caso, alguien sapiosexual se sentiría atraído por personas que despierten su curiosidad, con las que pueda tener conversaciones interesantes, compartir actividades culturales, etcétera, lo cual secunda la idea de que la atracción sexual no es solo un mecanismo físico que se activa con ciertos caracteres sexuales, hormonas y feromonas, sino que el cerebro también juega un papel importante.

Es cierto que hay personas que inicialmente no nos parecen atractivas pero nos conquistan con su labia y que el físico no es lo único importante. Pero también lo es que nuestro estado emocional varía y que, aunque generalmente busquemos ese «algo más», ya sea emocional o intelectual, para poder disfrutar de la experiencia, puede llegar un día en que alguien nos atraiga, simplemente, a primera vista. Y tampoco hace falta que cambiemos el *hashtag* con el que nos hemos etiquetado en Twitter por eso.

## ***Lumbersexual***

Parece que no solo basta con decidir si te enamoras con el corazón, con la cabeza o más bien con los genitales. Si te fijas en el físico, seguramente tengas lo que se suele llamar un prototipo. De toda la vida, cuando te preguntaban cuál era «tu tipo», la cosa solía estar entre personas morenas o rubias, altas o bajas. Como mucho podías mencionar algún fetiche, como que tuviese un lunar, que llevase gafas o el color de sus ojos; era algo así como jugar al Quién es quién. Sin embargo, hoy la descripción debe ser bastante más específica.

El término *lumbersexual* indica la atracción por personas cuyo estilo se define como «de leñador». De hecho, también se ha denominado *leñasexual* la tendencia que define a las personas, generalmente hombres, de apariencia ruda a la par que cuidada, que suele representarse con camisas de cuadros (generalmente de franela), barbas pobladas y anchas espaldas. También se aprueban, aunque no son imprescindibles, los gorros o los jerséis de lana, las gafas de pasta y los tirantes, si lo que te va es una mezcla entre el hombre hípster y el *lumbersexual*.

Obviamente, lo que normalmente sucede es que suele atraernos un determinado tipo de persona pero cuando nos queremos dar cuenta, nos hemos enamorado de alguien que se escapa totalmente del prototipo que nosotras mismas nos habíamos creado. En el amor, los *hashtags* solo son prácticos en Instagram.

**A la hora de acostarte con alguien, ¿lo eliges por la conexión física, la intelectual o la emocional?**

## **Técnicas que se hicieron virales**

Hablamos de empoderar la sexualidad, de buscar nuestras propias formas de vivirla para alejarnos de lo estándar y, sin embargo, en ocasiones recurrimos a instrumentos, como películas o juguetes, que otros han creado para nosotros, como si la única forma de innovar fuera por medio de los inventos de una industria que puede parecer ajena a nosotras.

Si bien es evidente que no hay un consejo o una herramienta que se adapte a todo el mundo, también lo es que a veces podemos aprender de las ideas de otros y adaptarlas a nuestras rutinas, gustos y prácticas.

A modo de ejemplo, estas son algunas propuestas que se viralizaron en la red, que ya han probado otras personas y sobre las que también se han hecho adaptaciones.

### **Técnica del pomelo**

Esta técnica se hizo famosa por un comentario que la mujer del actor Will Smith hizo sobre ella y que se difundió rápidamente en los medios de comunicación, acompañado de un vídeo de YouTube que lo explicaba de manera bastante gráfica. A falta de soporte audiovisual, tendrán que bastar las palabras.

La idea es sencilla: se coge un pomelo, se calienta entre las manos y se hace rodar sobre una mesa para que esté jugoso. Luego se le quitan los extremos y se parte por la mitad. Se coge una mitad del pomelo, se le hace un agujero en el centro con los dedos y se

introduce el pene en dicho agujero. De esta forma se procede a practicar sexo oral, combinando el movimiento de la boca en el glande con el del sube y baja del pomelo por el tronco del pene y ayudándonos con las dos manos. Esta técnica se utiliza para simular la sensación de la penetración y fusionarla con el propio sexo oral.

Como el pomelo tiene un sabor especial, hay personas que lo sustituyen por una naranja, aunque hay que tener en cuenta que los cítricos, sobre todo si hay pequeñas heridas, pueden causar escozor. Por este motivo, hay quienes optan por elaborar otros inventos caseros como roscos de trapo, similares a los que se utilizan para recogerse el pelo, y quienes prefieren usar juguetes para hombres que cumplen funciones parecidas.

## ***Humming***

En gran parte, la clave de los juguetes eróticos reside en lo que la vibración aporta al placer sexual, pero hay otros instrumentos que pueden generar vibración sin necesidad de usar pilas. Sin ir más lejos, nuestra propia garganta.

El *humming* es, por tanto, una práctica que combina el cunnilingus o la felación con la vibración que producimos al emitir sonidos con nuestras cuerdas vocales. Para ello, podemos intentar producir diferentes sonidos y, a la vez, hacer movimientos más vibrantes con la boca al estimular los genitales de la pareja. No pasa nada si no nos sale bien a la primera: no hay sonido más vibrante que un ataque de risa (siempre que los dientes no entren en juego y la cosa termine en lágrimas).

Si no acabamos de cogerle el punto, podemos buscar la vibración en otros objetos, y no solo en el móvil, sino, por ejemplo, poniendo música en un minialtavoportátil.

## **El carrete filipino**

Se ha escrito mucho sobre esta técnica, especialmente sobre la leyenda urbana que decía que era el secreto de la filipina a la que más le gustan los Ferrero Rocher®. Existen relatos sobre el origen de esta técnica, hace muchos años, en los burdeles filipinos. Consiste en atar un cordel —preferiblemente de seda, o de alguna otra textura suave— en la base del pene para retener la presión sanguínea, de modo que la erección dura más y la sensación es más intensa.

Las personas que dominan este método normalmente atan el cordel durante el sexo oral o el manual, para aumentar después la presión durante el coito, y son capaces de desenredar el cordel de un golpe en el momento de la eyaculación para que sea más intensa.

Si bien conseguirlo requiere mucha práctica, la idea del carrete filipino puede adaptarse a trucos más sencillos: para empezar, pueden usarse los típicos anillos para el pene que se venden en tiendas eróticas o incluso en farmacias, que tienen el mismo fin y pueden aflojarse más fácilmente. Asimismo, a veces es tan sencillo como utilizar una goma del pelo (no muy apretada) para comprimir la base del pene, o jugar con un lazo para ejercer presión mientras se estimulan otras zonas, como los testículos, y después desenrollarlo en el momento adecuado.

## **Caramelos de menta**

Otra idea casera sobre la que solía murmurarse en los corrillos de amigos y amigas, y que los caramelos Halls® negros popularizaron en internet, era la de mezclar los caramelos de menta con el sexo oral para simular el efecto frío en los genitales.

Esta práctica era popular cuando no había muchos recursos a nuestro alcance, pero hoy en día existen multitud de lubricantes y geles que provocan el efecto frío y que además evitan el riesgo de que nos atragantemos con el caramelo o que este acabe en el interior de la vagina o pegándose entre el vello púbico, lo cual no sería nada agradable. Una alternativa más segura que los caramelos para las personas sensibles a los lubricantes con efectos es enjuagarse la boca antes con elixir de menta que, al fin y al cabo, deja igualmente un aliento fresco.

**¿Cuál de estas prácticas te parece más divertida y cómo la adaptarías a tu vida sexual?**

## **Sexo y menstruación**

Los días de la menstruación por tradición han sido fechas «prohibidas». Es obvio que las molestias y los dolores de esos días, así como el malestar anímico, pueden provocar que no se tengan muchas ganas de sexo, pero la prohibición de las relaciones sexuales durante la menstruación tiene más que ver con tabús culturales que con causas fisiológicas.

### **Orgasmos para la dismenorrea**

Uno de los motivos por los que es bueno tener relaciones sexuales cuando se tiene la regla, sean coitales o no, es que ayudan a aliviar sus síntomas, es decir, lo que se conoce como dismenorrea, que abarca desde dolor de cabeza hasta calambres vaginales. Aunque estamos acostumbradas a tirar de botiquín y buscar el alivio en el ibuprofeno o en el naproxeno, hay que intentar no abusar del uso de medicamentos. Existen otras formas de mitigar el dolor: desde disciplinas posturales basadas en el yoga hasta utilizar el sexo como herramienta. Las contracciones derivadas del orgasmo provocan que se elimine más flujo, lo que disminuye las molestias. Además, durante el orgasmo se segregan una serie de endorfinas que contribuyen a nuestro bienestar psíquico y emocional, también en esos días. Aunque, por supuesto, no todas las mujeres reaccionan igual, y lo que funciona para unas puede no ser efectivo para otras.

De todas formas, esto no significa que haya que buscar el orgasmo necesariamente mediante el coito. Quizás una sesión de

masturbación en la ducha, donde, además, el flujo menstrual no será un inconveniente, puede ser más recomendable que automedicarnos de entrada. Sin embargo, también hay mujeres que, sobre todo debido a los cambios hormonales, tienen un deseo sexual mayor esos días, y no hay motivo para no aprovecharlo. Si no estamos muy por la labor de la penetración pero nos apetece el contacto con la pareja, una sesión de *petting* (es decir, frotar los genitales con la ropa puesta para estimular el clítoris de forma externa) también puede llevarnos al éxtasis y al fin de los dolores.

### **¿Me puedo quedar embarazada con la regla?**

Si bien para algunas parejas el sexo durante la regla es un tabú, para otras son días especialmente activos para sus relaciones sexuales. Uno de los motivos es que existe la creencia de que durante la menstruación las mujeres no pueden quedarse embarazadas, por lo que hay quienes se arriesgan a no usar preservativo durante esos días. Lo primero que hay que tener en cuenta es que el contacto con el flujo menstrual en las relaciones aumenta la posibilidad de contraer infecciones de transmisión genital, por lo que decidir no usar preservativo es más arriesgado que nunca. La posibilidad o no de un embarazo esos días es una cuestión que tiene ciertos matices. Durante la menstruación, como no ha habido fecundación, el endometrio que recubre el útero, y que se había preparado para acoger un posible embrión, se desprende, por lo que, en caso de que hubiera una fecundación, se entiende que no podría haber anidación en el útero, por lo que no podría producirse un embarazo. Esa es la teoría, pero en la práctica no todo es tan sencillo. Es complicado saber en qué punto está nuestro endometrio a la hora de planificar una relación sexual, además del hecho de que puede haber

ovulaciones no planeadas antes de que acabe la menstruación, que los espermatozoides pueden sobrevivir varios días o que confundamos otro tipo de sangrado con el flujo menstrual. Por todas estas razones, no se trata de una opción totalmente segura, por lo que el uso de anticonceptivos es igual de necesario durante esos días.

### **Tampones para usar durante el coito**

Una de las reticencias a la hora de tener relaciones sexuales durante la menstruación es el reparo que podemos tener nosotras mismas o nuestra pareja respecto al flujo menstrual. Hay que hacer hincapié en el hecho de que se trata de algo totalmente natural y que, si nos paramos a pensarlo, en el sexo siempre hay fluidos, como la lubricación de los genitales, la eyaculación femenina o el semen de los hombres. Nuestro flujo no es algo tan diferente, pero históricamente se ha tendido a demonizarlo, por lo que se produce un rechazo automático a nuestra propia sangre, sobre todo por motivos culturales.

Si simplemente no nos gusta ver la sangre, igual que tampoco nos gusta verla cuando nos hacemos un corte, existen medidas para poder tener una relación sexual durante esos días de una forma más «limpia», por así decirlo. Si bien hace mucho tiempo que existen las esponjas vaginales —que se usaban, junto al espermicida, como método anticonceptivo de manera no muy efectiva— estas también se utilizaban para retener el flujo y tener relaciones coitales durante la regla. Ese concepto ha evolucionado y ya existen tampones con un diseño especial que pueden usarse durante el coito de forma similar a estas esponjas, que se sitúan más arriba y tienen una textura que no puede dañar el pene. De esta forma, hacen tapón y evitan que salga

la sangre, pero también dejan espacio para la penetración y no se corre el riesgo de que se pierdan en nuestro útero durante el coito, como sí puede ocurrir con los tampones tradicionales.

**¿Qué prácticas sexuales te apetecen más durante la regla?**

## **Pros y contras de las bolas chinas**

El primer producto en el que solemos fijarnos la primera vez que entramos en una tienda erótica son las bolas chinas. Es uno de esos «juguetes» que creemos que tenemos claro para qué sirve, pero en realidad hay mucha confusión sobre su uso. Lo primero que debe aclararse es que las bolas chinas, aunque pueden utilizarse con fines eróticos, están pensadas para un uso terapéutico. En segundo lugar, aunque hayamos pensado que son el regalo perfecto para el cumpleaños de una amiga o para una despedida de soltera, debemos saber que las bolas chinas no son adecuadas para todo el mundo, y que según las necesidades de cada persona habrá que elegir las de un tipo o de otro.

### **¿Por qué no son para todo el mundo?**

El objetivo final de las bolas chinas es fortalecer el suelo pélvico. Aunque podamos usarlas en algún juego erótico, esa no es su función principal. Desde el punto de vista clínico, realizar los ejercicios de Kegel (series de contracciones como las que se hacen cuando se intenta retener la orina) con las bolas chinas es beneficioso sobre todo para facilitar el parto y el posparto, y previenen la incontinencia urinaria, además del hecho de que, al fin y al cabo, el suelo pélvico no es sino un grupo de músculos que, como cualquier otro, hay que tonificar.

Sin embargo, como sexóloga tengo que destacar que mejorar el suelo pélvico también contribuye a mejorar las relaciones sexuales, y

no solo en pareja (cuando, por ejemplo, queremos jugar a atrapar el pene de la pareja con la vagina, o a succionarlo, como en el caso del beso de Singapur), sino también a solas, ya que ayuda a las contracciones orgásmicas, e incluso hay mujeres que son capaces de llegar al éxtasis solo dejando volar la imaginación mientras llevan a cabo estos ejercicios.

La cuestión es que no todo el mundo necesita tonificar su suelo pélvico. De hecho, hay mujeres que tienen un exceso de tono muscular, y para ellas el uso de las bolas chinas puede ser contraproducente. También puede darse el caso de que haya alguna infección o irritación genital, por lo que el uso de las bolas chinas podría ser molesto, o incluso pueden existir alergias a alguno de sus materiales. En caso de duda siempre habrá que consultar a una fuente experta, como un fisioterapeuta de suelo pélvico.

## **Bolas chinas para todos los gustos**

Si tenemos claro que las bolas chinas sí que son adecuadas para nosotras, antes de comprarlas debemos tener en cuenta que hay una oferta enorme y que habrá que elegir las que más se adapten a nosotras.

- **Diferentes materiales.** Las bolas chinas más baratas son las de plástico, pero las más higiénicas, al igual que sucede con los dildos, son las de silicona médica. Sin embargo, también existen bolas chinas de acero, de cristal e incluso de madera. A la hora de elegir, fetiches aparte, siempre es mejor un material que evite las infecciones; es decir, que no sea poroso, que no pueda romperse en nuestro interior y que se pueda limpiar con facilidad.

- **Solas o acompañadas.** Cuando pensamos en bolas chinas siempre lo hacemos en plural; sin embargo, sobre todo si nos estamos iniciando, también existen modelos de una sola bola, e incluso hay soportes para ir sumando una o dos bolas. Lo ideal es empezar con poco peso y, cuando hayamos fortalecido nuestro suelo pélvico, podemos añadir una bola más.
- **Pesas vaginales.** Para los casos en que se necesite ir aún más poco a poco, como en un gimnasio, existen las pesas o conos vaginales, que pueden abrirse para añadir más o menos peso, según nuestros progresos. Pueden encontrarse fácilmente en farmacias.
- **Entrenadores personales.** Otra similitud de las bolas chinas con el hecho de ir al gimnasio es que cuando te las compras te impones unos ejercicios diarios, pero luego los vas dejando. Es por ello que de la misma forma que hay personas que contratan un entrenador personal para que las obligue a hacer ejercicios, existe una versión más moderna de las bolas chinas: unas bolas eléctricas que van marcando una serie de ejercicios personalizados. Así, hay bals vibratoras que, con una serie de ondulaciones, señalan a la mujer cuándo y a qué ritmo debe hacer las contracciones.
- **Conectadas a juegos online.** La versión más moderna de estos dispositivos es aquella que incluye sencillos videojuegos en los que el mando, en lugar de ser manual, es una bala vibradora que debemos contraer en el momento adecuado para pasar de pantalla.

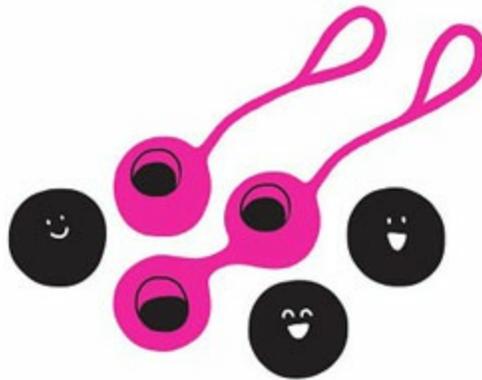
## **Juegos eróticos con bolas chinas**

Habiendo dejado claro el uso terapéutico de las bolas chinas, cómo elegir las y sus contraindicaciones, solo nos queda saber si realmente tienen una función mucho más sexy. Al fin y al cabo, casi cualquier

objeto puede tener una función sexual si usamos nuestra imaginación (pero también nuestro sentido común), como, por ejemplo, en las siguientes prácticas:

- **Azotes.** Al más puro estilo *Cincuenta Sombras de Grey*, las bolas chinas tienen el añadido de que vibran, por lo que, en una sesión de azotes, pueden producir un efecto mucho más interesante.
- **Llevarlas en un lugar público.** Al igual que las balas vibratoras, también las que controla la pareja, llevar las bolas chinas en público y notar su vibración al andar puede tener un efecto excitante.

**¿Qué tipo de bola china elegirías para ti?**



## **La estética genital**

El mundo de la moda solía ocuparse, fundamentalmente, de todo lo que las otras personas podían percibir de nosotras a primera vista; es decir, la ropa, los complementos e incluso el maquillaje en el rostro. Sin embargo, ahora que intimamos con un mayor número de personas, también ha empezado a cobrar importancia la estética de nuestros genitales. La parte positiva es que esto ha provocado que les prestemos más atención, los conozcamos más y los cuidemos. La negativa es que ha creado una presión totalmente antinatural sobre una parte de nuestro cuerpo, generando un «modelo de belleza genital» al que no todo el mundo se ajusta, porque la realidad es que no hay dos genitales iguales.

## **La diversidad genital**

La pornografía ha promovido, entre otras cosas, que la imagen habitual de los genitales sean los penes grandes y las vulvas totalmente depiladas. Si bien cuando viajamos en metro, o en la oficina, podemos ver que cada persona tiene un pelo, unos ojos o una nariz diferentes, es difícil poder comparar nuestros genitales con los de otras personas para llegar a entender que también existe mucha diversidad en los colores, el tamaño de los labios, el grosor de los penes, las curvaturas, etcétera.

Aunque incluso se han publicado libros sobre tipos de penes, vulvas o pechos y se han realizado exposiciones o documentales, lo cierto es que llegan a un número reducido de gente, mientras que el

cine, y especialmente el cine porno, crea una imagen mucho más masiva de un modelo que no se amolda a todas las realidades.

Como siempre, este arquetipo de belleza va variando. Basta con ver el ejemplo de la depilación y cómo esta ha ido variando en tendencias incluso por décadas. Esta presión, sin embargo, se siente mucho más en los genitales femeninos que en los masculinos, por la simple razón de que siguen estando mucho más objetualizados.

## **Depilación**

Más allá de las modas, lo cierto es que asear el vello púbico puede resultar útil, sobre todo para una sesión de sexo oral. Sin embargo, decidir si el pubis debe tener una apariencia determinada depende fundamentalmente de los gustos propios, o de los fetiches de nuestra pareja, si pensamos que también va a corresponder a los nuestros. No se trata de depilarse solo por la presión de la otra persona, sino porque realmente nos haga sentir bien y cómodas y porque sea un pacto entre ambas personas, no solo la decisión de una de las partes.

Además de la completa, otra de las depilaciones femeninas más fetiche es la que deja solo una línea o un triángulo de vello púbico sobre el monte de Venus, aunque hay muchas personas que prefieren simplemente llevar el vello púbico más corto, eliminando lo que sobresale de las ingles y de la zona más cercana al bajo vientre. No hay un modelo más o menos saludable, aunque hay que tener en cuenta que una depilación completa deja al descubierto las mucosas y, por tanto, estarán más expuestas a lesiones, roces o infecciones. En el caso de los chicos parece que no hay tanta evolución y que es una cuestión de, sencillamente, depilarse o no el pubis.

## **¿Qué depilación es más saludable para los genitales?**

Hoy en día existen muchas formas de depilación y cada una tiene sus pros y sus contras, también en el caso de la depilación genital:

- **Cuchilla.** Es el método más cómodo y nos permite depilarnos mientras nos duchamos, pero produce más irritaciones, además de los posibles cortes y del vello que pueda quedar enquistado y producir una foliculitis.
- **Crema depilatoria.** Es otra opción que se puede tener en cuenta, siempre que tengamos cuidado de que la crema no entre en contacto con los labios menores o con el glande (es decir, con las zonas más húmedas), ya que podría provocar irritaciones.
- **Cera.** Si escogemos esta opción hay que tener en cuenta que se trata de una zona de piel muy sensible, y que es mejor acudir a un centro de estética que hacerlo en casa, para evitar quemaduras.
- **Láser.** Antes de aplicarnos una depilación láser debemos asegurarnos del grado de depilación con el que nos vamos a sentir cómodas, por lo que conviene probar antes con otro método y no lanzarnos a un estilo demasiado radical, por si cambiamos de idea.

### **Irritación tras la depilación**

Antes de tener que pensar en cómo proceder ante una irritación, es conveniente intentar evitarla con una depilación lo menos agresiva posible y con una higiene y una hidratación diarias de la zona. Sin embargo, si se produce, en el caso de que sea una erupción podemos calmarla con una toalla fría y húmeda y aplicar áloe vera.

## **Cirugía estética**

Más allá de la depilación, e incluso de los tintes, *piercings* y tatuajes, cada vez está más extendida la cirugía estética genital, sobre todo para rejuvenecer los genitales. Si bien puede tener ciertos beneficios fisiológicos en algunos casos, en la mayoría se trata solo de una cuestión estética, también influida por modas pasajeras. Aunque también se practica el engrosamiento o el alargamiento del pene, son más comunes las intervenciones para reducir los labios menores o remodelar los mayores y las liposucciones del monte de Venus. También ha ganado popularidad en los últimos años, en ambos sexos, el blanqueamiento anal.

**¿Cómo sueles depilarte los genitales? ¿Y cómo te excita que lo haga tu pareja?**

## El mundo del pis

Cuando se menciona la palabra *pis* en un contexto sexual, la mente suele pensar en aquello de la «lluvia dorada» que aparece en los anuncios de los periódicos; es decir, la práctica sexual en la que el placer se obtiene orinando sobre el otro, o siendo orinado, como parte del acto sexual.

Más allá de los fetiches que pueda haber en torno a la orina, lo cierto es que esta forma parte de nuestra sexualidad en cuestiones mucho más mundanas que, sin embargo, no se tratan tan abiertamente.

### Orinar después del coito

Una de las consultas más habituales que me llegan al consultorio online es si es necesario orinar después del sexo o, más concretamente, después de la penetración.

La teoría dice que durante la penetración vaginal es más común que se acumulen bacterias que habitan en los genitales o en el recto de la otra persona y que se queden adheridas a nuestros genitales, sobre todo cuando se han tenido relaciones sin preservativo, lo que puede provocar infecciones como la cistitis. Así, la lógica dice que, al orinar, el propio flujo arrastra esas bacterias hacia el exterior, lo cual disminuye la posibilidad de infecciones del sistema urinario.

Se trata de una recomendación que se hace más habitualmente a las mujeres que a los hombres, porque somos más propensas a las infecciones urinarias. Según los expertos, esto sucede porque la

uretra de las mujeres es más corta y más recta, lo que, sumado a su localización, hace que la colonicen más comúnmente bacterias que normalmente viven en la vagina o en el recto.

No es necesario que la orina sea inmediata, aunque lo cierto es que, en ocasiones, durante la relación sexual se producen desajustes en una hormona llamada vasopresina, que precisamente es la que provoca que tengamos mucha sed o muchas ganas de orinar después del coito. Si es el caso, es mejor aprovechar la ocasión.

## ***Omorashi***

Ha quedado claro que es recomendable orinar después de tener relaciones sexuales y que el orgasmo puede provocarnos ganas de ir al baño (aún más si hemos estimulado el punto G femenino). Sin embargo, otra cuestión que suele preguntarse es si es habitual sentir sensaciones más intensas durante el coito si se tienen ganas de hacer pis, algo que ocurre habitualmente en las sesiones matutinas, cuando aún no hemos tenido tiempo de salir de la cama y, por tanto, la vejiga suele estar llena.

Esta sensación, que algunas personas experimentan sin querer, y que algunos prefieren repetir y otros no, tiene su propio nombre en japonés. El *omorashi* es una práctica sexual en la que el placer se obtiene cuando se tienen relaciones sexuales con la vejiga llena, hasta el extremo de que incluso llega a causar dolor, o se corre el riesgo de dañar el sistema urinario o de que haya ciertos escapes de orina, lo que para algunos fetichistas también tiene una connotación placentera, por el hecho de «mojarse» a sí mismos.

El porqué del placer que proporciona retener la orina es que cuando la vejiga está llena presiona diferentes órganos relacionados con la sexualidad, como la próstata, y, aunque a algunas personas les

causa una sensación molesta, también puede resultar placentera, con el añadido de que se produce una cierta sensación de urgencia que a veces también puede ayudar a desencadenar el orgasmo.

## **¿Se puede escapar la orina durante el orgasmo?**

Al probar una sesión de sexo con la vejiga llena puede surgir la duda de si es posible que la orina se escape, algo que también suele preguntarse cuando se estimula el punto G femenino y aparece esa sensación, difícil de definir, entre el placer y las ganas de hacer pis.

Aunque los escapes de orina no son comunes, porque el cuerpo está centrado en la función sexual, sí que pueden darse casos, sobre todo en las mujeres. Esto se explica porque, si se trata de una penetración profunda, el pene puede golpear la vejiga, además del hecho de que el propio orgasmo se basa en una serie de contracciones musculares y, cuando el tono muscular del suelo pélvico es bajo, puede provocar ciertos escapes.

Si este es el caso y nos sentimos incómodas con estas pérdidas, la solución pasa por orinar justo antes de tener relaciones para que la vejiga esté lo más vacía posible. Asimismo, también serán más cómodas las posturas menos profundas, en las que el pene golpee lo menos posible la vejiga. Además, es recomendable visitar a un fisioterapeuta experto en suelo pélvico para que nos recomiende ejercicios que puedan fortalecer nuestro tono muscular. Todo ello siempre que se haya descartado la existencia de algún otro problema fisiológico, para lo cual siempre es mejor preguntar todas las dudas que tengamos a nuestro ginecólogo o ginecóloga de confianza.

**¿Has tenido alguna vez relaciones sexuales con ganas de orinar?  
¿Te ha excitado más o te ha incomodado?**

## Preservativos para todas las excusas

Hay tantas excusas para no ponerse el condón como tipos de preservativos existen hoy en día. Si el látex te da alergia, hay condones de poliuretano; si el preservativo te queda demasiado ajustado, los hay de distintas formas y medidas; si te hacen sentir menos, los hay más finos y con estrías; incluso si no sabes colocártelos, los hay con un aplicador que te marca por dónde y cómo deslizarlos sin riesgos. Quien no se pone preservativo es, simplemente, porque no quiere.

### «Con el condón se me baja»

Una de las excusas más típicas para eludir el uso del preservativo es que supone un parón en la dinámica sexual, lo que puede provocar que disminuya la excitación y, por ende, en el caso de los hombres, que se pierda la erección. Las soluciones a esta afirmación pueden ser muchas:

- El momento de poner el preservativo no tiene por qué cortar el rollo si nos lo tomamos como una parte más del juego sexual; es decir, que el momento de ponerlo sea sexy y se convierta en parte de la seducción. Eso sí, si nos decidimos a usar la boca, hay que tener cuidado con los dientes.
- La alternativa a usar el preservativo suele ser la marcha atrás, es decir, sacar el pene en el momento de eyacular. Más allá de que esta no es una práctica segura, ya que con el líquido

preseminal existe un riesgo de embarazo, aunque sea menor, y que, obviamente, sin preservativo no hay protección contra las infecciones de transmisión genital (ITG), la cuestión es que parar en el momento álgido corta mucho más el rollo que ponerse el preservativo.

- Si realmente existe un problema de erección, hay alternativas como el uso del condón femenino. Al colocarlo antes de la relación, se evita el problema de tener que parar, y la protección contra los embarazos no deseados y las ITG es exactamente la misma.

### **Más sensibilidad y más seguridad**

Los preservativos finos ya están pasados de moda. Ahora existen preservativos *ultrafeel*, que son un 30 % más finos que los que ya eran finos; también han aparecido nuevos formatos, como los *easy on*, que dejan más espacio a la zona del glande para estrangular menos el pene, de modo que sienta más, y otros que tienen estrías y diferentes formas para un mayor disfrute. También los hay con función retardante, que consiste en la aplicación de un leve anestésico en el lubricante que lleva el propio preservativo que provoca que el hombre tarde más en eyacular y que, a priori, la relación sea más larga y, según los gustos, más placentera. Con todas estas opciones a nuestro alcance, queda demostrado que la idea de que usar el preservativo disminuye la sensibilidad en una relación sexual, salvo en este último caso, también es bastante discutible.

Sin embargo, los preservativos no solo han innovado en cuanto a la sensibilidad, sino que también lo han hecho respecto a la seguridad. Si bien el viral *#condomchallenge*, en el que los jóvenes,

en vez de tirarse por encima un cubo de agua fría, como ocurría en el Ice Bucket Challenge, se tiraban encima un condón lleno de agua, nos demostró que estos no eran tan fáciles de romper, la forma de diseñar los preservativos es aún más segura en la actualidad.

Una de las nuevas apuestas pasa por cambiar el diseño tradicional por uno que imite los panales de abejas, copiando el sistema de hexágonos, para hacerlo mucho más resistente. Esta elección no es estética, ni tiene que ver con las abejas, sino con la estructura molecular del grafeno. Su forma hexagonal le aporta una gran resistencia, adaptabilidad y sensibilidad, algo que ahora se aplica también al mundo de los preservativos, que copian este modelo para generar un material con estas mismas características.

### **El condón es aburrido**

Una de las últimas excusas para no usarlo es que el preservativo es aburrido. Si este es el caso, solo hay que hacer una búsqueda rápida en internet para descubrir que existen condones para todos los gustos, y eso implica diseños, colores y sabores que ni se te hubiesen pasado por la cabeza. Aquí tienes algunos ejemplos:

- **Fluorescentes.** Para los amantes de *La guerra de las galaxias* que quieran imaginar que su pene es una espada láser, existen preservativos que con solo una breve exposición a la luz activan su fluorescencia en la oscuridad.
- **Elegantes.** Si vamos a tener una cita elegante, se pueden comprar online preservativos que llevan impreso el diseño de un esmoquin, aunque existen muchos otros diseños: con flores, con

una regla que mide los centímetros que mide el pene en erección, o incluso preservativos de diseño producidos por marcas de moda.

- **Con sabores inesperados.** Si se trata de una noche loca y queremos invitar a la última copa, existen preservativos con sabor a bebidas alcohólicas como el whisky. Si preferimos algo más sano, también los hay con sabor a todo tipo de frutas. Y si somos más de compartir el postre, por supuesto, los hay con sabor a chocolate.



**¿Qué excusas te han puesto para no usar el preservativo y cuál ha sido tu respuesta?**

## **Drogas y sexualidad**

Tenemos mitificado el lema «sexo, drogas y *rock and roll*». Lo cierto es que no solo el mundo del rock nos ha vendido que las drogas potencian la experiencia sexual; también el cine nos ha contado que una noche loca podía serlo mucho más si mezcláramos estos dos factores.

Si bien esto puede ser cierto a corto plazo, es decir, en una experiencia puntual, los efectos de las drogas en la sexualidad a largo plazo ya no resultan tan divertidos. Hay que tener muy en cuenta el tipo de consumo, puesto que no es lo mismo si este es ocasional, intermitente o si ya ha pasado a convertirse en una adicción compulsiva. Igualmente, hay que tener en cuenta que los efectos se multiplican con el policonsumo. También debemos ser conscientes de que las consecuencias no son solo físicas, sino que el consumo de drogas también puede desembocar en cambios en la personalidad, con todo lo que eso conlleva.

Otro factor clave es que habituarse al uso de drogas supone acostumbrarse a experiencias más intensas pero que en el fondo son ficticias, por lo que necesitar estupefacientes para afrontar la sexualidad sin bloqueos emocionales, miedos o problemas de resistencia puede acabar generando una dependencia muy complicada.

### **La moda del *chemsex***

Recientemente, los medios de comunicación empezaban a hablar del

denominado *chemsex*. Se trata de un acrónimo del término inglés *chemical sex*, que se traduciría como «sexo químico»; es decir, usar sustancias químicas durante el acto sexual. Esta práctica, lejos de ser una moda, se ha convertido en un verdadero problema de salud pública.

El término no engloba el consumo de cualquier droga; más concretamente, se refiere a reuniones, generalmente entre hombres homosexuales, en las que se consume una mezcla de metanfetaminas o *crystal meth*, GHB o éxtasis líquido y mefedrona, acompañados de otros estimulantes como el *popper* o el sildenafilo (Viagra®), con el objetivo de tener sesiones de sexo que no duran solo horas, sino incluso días enteros.

Esta experiencia puede parecer divertida a priori, pero es realmente peligrosa, porque nuestro cuerpo no está preparado ni física ni mentalmente para este esfuerzo maratoniano. Todo ello sumado a que, por norma general, los que participan en estas relaciones sexuales no se encuentran en condiciones de hacer un uso correcto del preservativo.

En las sesiones más temerarias, las denominadas *slam*, las drogas se inyectan para conseguir un efecto más rápido e intenso, que en ocasiones conlleva sobredosis mortales, además de la transmisión de enfermedades.

## **Marihuana y cocaína**

Si bien esta práctica no está tan extendida, lo cierto es que hay drogas que cada vez se consumen más en España con las relaciones sexuales como pretexto.

### ***Marihuana***

Es más común de lo que parece, y no solo entre los jóvenes. La justificación del uso de esta droga en las relaciones sexuales suele ser que ayuda a evadirse; es decir, que el problema habitual de que cuesta concentrarse porque se tienen muchas cosas en la cabeza se sustituye por dejar la mente en blanco un rato. Incluso suele usarse en el «descanso» entre una relación y otra.

Ya en la década de 1970, Masters y Johnson realizaron un experimento, en una época en la que el consumo de esta droga estaba en auge, con una muestra de mil personas de dieciocho a treinta y cinco años, y la mayoría afirmó que el consumo ocasional de marihuana mejoraba la experiencia en cuanto a la sensibilidad táctil de todo el cuerpo.

Sin embargo, los efectos tras un consumo continuo y a largo plazo son bien distintos. Con respecto al físico, se han demostrado efectos negativos en la fertilidad, tanto en la femenina como en la masculina. Además, en la mujer, es común que disminuya la lubricación a corto plazo.

El mayor problema, no obstante, es que los derivados del cannabis, más que una dependencia física, crean una dependencia psicológica. Por tanto, lo que inicialmente parecía una ventaja se acaba convirtiendo en un problema a largo plazo, porque el interés sexual disminuye.

## ***Cocaína***

En la mayoría de las películas y las series de televisión, incluidas aquellas en las que hay que investigar un crimen, una noche de defase sexual suele implicar restos del polvo blanco. La cocaína es la droga que más habitualmente se relaciona con la sexualidad y sus usos son variados, ya que no solo se esnifa, sino que también puede

extenderse sobre los genitales u otras zonas erógenas, supuestamente para conseguir un efecto más duradero. La realidad es que la relación se prolonga porque la droga anestesia la zona, por lo que, en el lado negativo, disminuye la sensibilidad.

Aunque es cierto que existe un momento de euforia inicial que también supone un aumento del apetito sexual, cabe recordar que a largo plazo la cocaína produce irritabilidad, nerviosismo y ansiedad, lo cual no beneficia especialmente los encuentros sexuales. Además, en el caso de los hombres se ha demostrado que el consumo a largo plazo provoca disfunciones en la erección.

**¿Has oído hablar de experiencias sexuales después del uso de alguna droga? ¿Qué pensaste al respecto?**

## **La eyaculación y el orgasmo no son lo mismo**

Generalmente, el orgasmo femenino se visualiza con la congestión del rostro y la emisión de gemidos. En el caso del hombre, sin embargo, es mucho más gráfico, ya que solemos asociarlo con la eyaculación. Pero lo cierto es que ni todas las mujeres tienen una «cara de orgasmo», ni todos los hombres eyaculan cuando llegan al éxtasis.

Del mismo modo que solemos relacionar el concepto de sexo con el de penetración, tradicionalmente unimos el de orgasmo con el de eyaculación, cuando en realidad son dos procesos distintos, aunque generalmente coincidan. Por norma general, en el momento del orgasmo las contracciones ayudan a que se produzca la expulsión del líquido seminal a través de la uretra; sin embargo, hay hombres que logran eyacular sin obtener el placer subjetivo del orgasmo, y hombres que tienen orgasmos sin llegar a eyacular.

### **El poder del tantra**

El sexo tántrico es una filosofía que va muy en consonancia con lo que se trabaja en un gabinete de sexología, ya que trata de generar un mayor conocimiento sobre el cuerpo, las reacciones y las sensaciones propias y de la pareja. Así, su objetivo es aumentar el placer sexual experimentando más allá de una penetración y disfrutando de toda la corporeidad y de la energía sexual.

Uno de los objetivos del tantra es aprender a controlar mejor la eyaculación, puesto que, en el caso del hombre, debido al período

refractario, al eyacular se suele perder no solo la capacidad, sino las ganas de seguir con la relación. Para conseguirlo se aplican técnicas de respiración y de control eyaculatorio similares a las que se emplean para combatir la eyaculación precoz, denominadas *Stop-Start*.

## **Técnicas de control eyaculatorio**

Se basa en aprender a reconocer el impulso eyaculatorio para poder pinzar la parte del frenillo con los dedos y detener la eyaculación, y mejorar el control sobre ella con repeticiones. No solo se trata de apretar el glande; el método taoísta también recomienda apretar un punto situado justo detrás del perineo y contraer a la vez el músculo pubococcígeo. Otra técnica que puede aplicarse es el «tirón escrotal», que se basa en la teoría de que los testículos tienen que acercarse al cuerpo para producir semen, y, por tanto, al alejarlos de un tirón, se retrasaría la eyaculación.

Una vez dominados estos procedimientos se recomienda realizar ejercicios para separar el orgasmo de la eyaculación, basados precisamente en dejar que llegue el orgasmo pero deteniendo el impulso eyaculatorio.

## **Las mujeres también eyaculan**

Obviamente, las mujeres no necesitan segregar un fluido como el semen durante el coito para que la función reproductiva tenga sentido. Sin embargo, pese a no tener testículos, en algunos casos, durante la experiencia sexual parece que podrían activarse las llamadas glándulas de Skene, localizadas alrededor de la uretra, que producen un fluido similar al semen, viscoso y blanquecino, en pequeñas cantidades.

Esta eyaculación femenina puede observarse sobre todo cuando se estimula manualmente a la mujer, o en los restos que quedan al sacar el preservativo; es más difícil de ver con la penetración, dada la fricción del pene en las paredes vaginales.

## **El *squirting* y la orina**

Pese a que la eyaculación femenina sucede tal y como se ha descrito en el apartado anterior, es posible que hayas visto o escuchado, ya sea a partir de películas porno, talleres o incluso anécdotas de amigas, que la eyaculación femenina es un fenómeno en el que la mujer expulsa una gran cantidad de líquido, como un chorro a presión. Esta práctica se conoce como *squirting* y es un proceso diferente a la eyaculación femenina. Aunque todavía se está estudiando, parece que, lejos de ser un fluido relacionado con la eyaculación, es un líquido relacionado con la orina, una especie de pis diluido.

Durante el acto sexual se desencadenan desajustes en una hormona llamada vasopresina, que ya hemos mencionado en el capítulo dedicado a la orina. Esta provoca que se produzca rápidamente una gran cantidad de orina en los riñones que, al haberse acumulado en tan poco tiempo, está muy diluida y es aún muy transparente. Así, en las contracciones vaginales del orgasmo, esta orina podría salir en forma de chorro no por la vagina, sino por la uretra.

Si bien aún tiene que estudiarse mucho, el fenómeno ha despertado tal fascinación que se han creado talleres para aprender a provocar un *squirting*, que se basan principalmente en la estimulación manual del punto G. Existen talleres puramente teóricos, pero

también hay otros prácticos en los que se aprende a estimularlo. Algunos son solo para mujeres y otros son mixtos, para que las parejas también puedan aprender la técnica.

**¿Alguna vez te has planteado ir a un taller de *squirting*?**

## **Sigo siendo mujer aun estando embarazada**

Aunque es un tema que cada vez se trata con mayor frecuencia en las páginas especializadas en salud o en las revistas sobre maternidad y que la sociedad empieza a debatir con más naturalidad, lo cierto es que en la vida diaria todavía perviven muchos tabús respecto a la sexualidad en el embarazo, hasta el punto de que muchas mujeres consultan si es posible tener relaciones durante el embarazo, o se quejan de que sus parejas no quieren practicar sexo con ellas en esta etapa, generalmente debido a los prejuicios.

Es cierto que hay algunos factores que deben tenerse en cuenta —para empezar, que el cuerpo experimenta muchos cambios—, pero en ocasiones el cambio en la sexualidad no depende tanto del cuerpo, sino de nuestra mente y de ciertas ideas que debemos desterrar.

### **Miedo a hacer daño al bebé**

Una de las excusas para no vivir con normalidad la sexualidad durante el embarazo es el miedo a que durante la penetración se pueda dañar el feto o que este pueda percibir alguna sensación. Sin embargo, a no ser que se trate de un embarazo de riesgo que precise reposo absoluto o que esté descartado por prescripción médica, no hay ningún problema respecto al coito, ya que el bebé está protegido tanto por la pared del útero como por el líquido amniótico. Tampoco hay ningún inconveniente, por supuesto, con otras prácticas como la estimulación manual u oral.

El principal obstáculo no procede de los cambios en el cuerpo, de lo que estos suponen para la autoestima, ni de los efectos de las hormonas, sino del hecho de que aún cuesta aceptar que una mujer sigue siendo una mujer aunque esté embarazada. Parece que tener relaciones sexuales con una mujer embarazada, sobre todo en el caso de las parejas masculinas, o es un tabú, o un fetiche, pero no un acto igual de natural que hacerlo antes o después del embarazo. Es como si ya no se la pudiera ver solo como la mujer que siempre ha sido, sino como la persona que «contiene» al futuro bebé, y ese es el primer tabú que hay que romper.

No siempre es la pareja la que evita tener relaciones; la mujer también puede sentirse abrumada por los cambios o encontrarse tan mal físicamente, especialmente en los meses en que las náuseas son más persistentes, que las relaciones sexuales sean lo último que pasa por su mente, y eso también es totalmente normal.

## **Cambios en el deseo sexual**

Hay que tener en cuenta que el embarazo pasa por diferentes etapas y que el deseo sexual va variando y que, simplemente, habrá que ir adaptándose a cada momento y a cada situación.

Aunque por norma general se comenta que durante el primer trimestre el deseo disminuye a causa del malestar físico, que en el segundo trimestre se experimenta un pico de excitación y que en el tercero hay mujeres a las que les resulta incómodo mantener relaciones sexuales por el aumento del tamaño de su vientre, la realidad es que no hay dos casos iguales. Lo que sí es cierto es que el sexo, salvo que el médico diga lo contrario, está recomendado hasta el último día del embarazo, cuando incluso se aconseja tener relaciones sexuales con penetración para ayudar a provocar el parto.

Igualmente, hay parejas que afirman que en esta etapa aumenta el placer sexual, entre otras cosas porque ya no existe la posibilidad de un embarazo no deseado (la fecundación exitosa de un óvulo estando embarazada se conoce como *superfetación* y, aunque posible, es un fenómeno tremendamente atípico del que apenas hay casos documentados). También hay mujeres que se sienten especialmente atractivas con los cambios de su cuerpo (por ejemplo, con el aumento del volumen de sus pechos) y eso hace que se vean más sexy en esta época de su vida. Sea como sea, se trata de ir adaptándose a cada situación, y si realmente se experimenta ese aumento del deseo, hay que disfrutarlo, ya sea a solas o acompañadas.

## **Embarazo sin pareja**

Cuando se piensa en la sexualidad de una mujer embarazada, tradicionalmente se visualiza una mujer con una pareja heterosexual. Esta imagen ya no encaja con la diversidad de modelos de familia que conviven en nuestra sociedad, ya sea porque finalmente la pareja ha decidido separarse tras el embarazo, porque el embarazo surgiera de una relación puntual o poco estable nunca haya existido una pareja estable y la decisión haya sido afrontar la maternidad sola, o incluso porque se haya recurrido a una técnica de fecundación in vitro para ser madre sin necesidad de tener pareja.

La cuestión es que, si el sexo durante el embarazo aún sigue siendo un tema delicado para algunas parejas, puede serlo aún más si no se tiene una pareja estable, pero no tiene por qué ser así. Estar embarazada no implica dejar de ser mujer esas cuarenta semanas: se siguen teniendo necesidades, no solo sexuales, sino también afectivas, y se puede tener, incluso, la necesidad de una cita amena y

divertida. Es muy importante que, por lo menos, nunca nos pongamos nosotras mismas las barreras mentales para gozar de lo que queremos.

**Si has tenido relaciones sexuales estando embarazada, ¿qué postura recomendarías o recuerdas como más práctica y placentera?**

## **La discapacidad no lo limita todo**

Un tema todavía más tabú que el de la sexualidad en el embarazo es el del sexo en las personas discapacitadas. Si la sociedad piensa que una mujer, por llevar un bebé en su interior, deja de ser una persona sexuada, los prejuicios acerca de las personas que tienen ciertas limitaciones en su día a día son mucho mayores.

## **El gran espectro de la diversidad funcional**

La discapacidad engloba muchas situaciones diferentes. Por ejemplo, la sexualidad puede verse afectada en casos como un trastorno neurodegenerativo, una enfermedad rara, un enfermedad mental, una lesión medular o incluso un problema con uno de los sentidos, como la vista o el oído.

Si un mensaje ha quedado claro hasta ahora es que el sexo implica necesariamente diversidad. No hay dos personas iguales, y una persona tampoco es la misma a lo largo de toda su vida y, por ello, siempre habrá nuevas formas de buscar esa conexión física y emocional con nosotras mismas y con las personas que deseemos, aunque no sea igual que la de otras personas. No toda la sexualidad se centra en la genitalidad, por lo que, en realidad, muchos de los consejos de este libro son aplicables a otras situaciones de la vida, y también a un caso de diversidad funcional.

## **Reconstruir sexualidades**

Algunos de los casos que engloban sexualidad y discapacidad parten de enfermedades congénitas y, por tanto, habrá que enfocarlos con una educación sexual algo más especializada y centrada en unas necesidades muy concretas. Sin embargo, en otros casos se tratará de un cambio que ha aparecido en nuestras vidas por diversos motivos y que supone una limitación que habrá que afrontar. Es como si siempre fuéramos por el mismo camino a casa y un día cortasen esa carretera o dejase de funcionar esa línea de metro: no significa que ya no podamos llegar, sino que simplemente habrá que crear un camino alternativo.

Uno de los motivos por el que las sexólogas insistimos tanto en la necesidad de innovar y de no centrar la sexualidad en algo tan reducido como la genitalidad es precisamente este. Nunca sabemos qué nos depara la vida —puede ser algo tan común hoy en día como una enfermedad oncológica, por ejemplo— y cuantas más herramientas conozcamos, más capacidad tendremos para abordar la nueva situación y readaptarnos. Esta adaptación no supone en ningún caso renunciar a una parte esencial de nuestra vida como es la sexualidad, o entender que a partir de ese momento debe vivirse de una forma «incompleta».

### **«Yes, we fuck!»**

Existen muchos proyectos con el objetivo de visibilizar la sexualidad en las personas con diversidad funcional. Uno de ellos es el proyecto «Yes, we fuck!», una alusión al eslogan de Barack Obama «Yes we can» que apunta el hecho de que las personas discapacitadas también «follan». El objetivo de este proyecto es la realización de documentales, vídeos y entrevistas sobre la vivencia de personas con diversidad funcional, derribando esa idea de que las personas

dependientes deben ser tratadas como «eternos niños». Asimismo, también intenta que esos testimonios aporten una visión diferente respecto al hecho sexual humano, ya que demuestran que, aunque existan ciertas limitaciones físicas, hay muchas formas distintas de entender el sexo y de disfrutar de él.

## **Porno para ciegos y sordos**

Un ejemplo de los distintos recursos para disfrutar de la sexualidad desde perspectivas diferentes es la creación de materiales pornográficos para personas con discapacidad. Uno de los más comunes es el porno para ciegos, que comenzó como una iniciativa altruista en la que algunas personas narraban vídeos pornográficos para que otras con discapacidad visual pudieran disfrutar de ellos. Ahora las webs de vídeos porno más conocidas ya tienen una sección propia con escenas pornográficas narradas, bajo el nombre «vídeos descritos». De la misma forma, existen vídeos en los que los protagonistas se comunican mediante el lenguaje de signos para que las personas con discapacidad auditiva no se pierdan en la narración.

## **Sillas sexuales para la movilidad reducida**

Al igual que existen muebles eróticos para facilitar las relaciones sexuales, también se han creado sillas especializadas para personas con movilidad reducida, ya sea producida por una lesión medular, una amputación, esclerosis múltiple, etcétera. Existen webs especializadas en este tipo de instrumentos que hacen posible que se pueda disfrutar de más posturas y juegos. Su funcionamiento se explica con tutoriales y se ofrecen diversas propuestas para su uso.

## **Asistentes sexuales**

Uno de los grandes debates existentes hoy en día en torno a la sexualidad y la discapacidad es la figura de los asistentes sexuales. No se trata de personas que tienen relaciones sexuales con personas con diversidad funcional, sino de una figura que sirve como nexo en la sexualidad de esa persona consigo misma, o incluso con una pareja, y que ha recibido una formación especializada. Se trata, en definitiva, de alguien que ejerce de apoyo para salvar las limitaciones que hayan podido surgir para conseguir que esa persona pueda gozar del sexo como cualquier otra. A pesar de lo dicho, aún existe en la actualidad un debate social acerca de la definición y la situación de esta figura.

**Plantéate dos situaciones de discapacidad y piensa en cómo enfocarías en ese caso tu vida sexual.**

## **El amor cuando la depresión acecha**

La depresión es una de las epidemias de este siglo XXI. Aunque no hay que confundirla con el hecho de estar triste —puesto que parece que vivimos en la dictadura de la felicidad—, y con que a veces la vida no es fácil, lo cierto es que cada vez hay más casos de depresión. Esta dolencia se caracteriza no solo por un estado de tristeza, sino también por otros síntomas como falta de concentración, olvidos, falta de apetito, dificultad para conciliar el sueño e incluso dolor muscular. Otro de sus síntomas es la apatía sexual.

### **La depresión en pareja**

Puede parecer extraño que se hable de la depresión en un libro sobre el sexo y la felicidad, pero, sin embargo, es un factor importante que cabe reseñar. Es necesario entender que, aunque nuestro objetivo sea alcanzar ese bienestar que podemos traducir, si no en una euforia constante, sí en una felicidad sosegada, lo cierto es que lograr esa satisfacción no siempre está en nuestra mano. La vida nos conduce a muchas situaciones en las que nuestro estado anímico se verá afectado y, por tanto, también nuestra sexualidad.

Disfrutar de la sexualidad no debe ser una obligación, ni un elemento de presión. Ser felices con nuestra sexualidad también implica saber cuándo no debe suponer un agobio dejarla en un segundo plano. Igualmente, también es entender que nuestra pareja necesita que le mostremos nuestra compañía y nuestro cariño de una forma diferente. La clave es no presionar pero tampoco simular que

no pasa nada y eludir el problema. Si realmente la causa de nuestra apatía sexual puede ser una depresión subyacente, es importante acudir al médico de Atención Primaria o a un psicólogo para saber si ese es nuestro caso y que nos ayuden a buscar soluciones.

## **Sexualidad y antidepresivos**

Por extraño que parezca, uno de los motivos para no acudir al médico ante la posibilidad de que exista una depresión es el miedo a que el tratamiento afecte nuestra sexualidad. De hecho, los efectos secundarios de los antidepresivos que atañen directamente a la sexualidad son uno de los principales motivos para abandonar el tratamiento.

En este sentido, es importante aclarar que no todos los antidepresivos son iguales y que los de nueva generación han reducido estos efectos secundarios, por lo que antes de aceptar un tratamiento, si la sexualidad es un tema que nos preocupa, habrá que consultar con nuestro especialista qué opciones terapéuticas existen y cuál es la que mejor se puede adaptar a nuestras circunstancias.



Los efectos secundarios más comunes de los antidepresivos no son solo la disfunción eréctil, sino que también pueden influir en el apetito sexual, en la capacidad de llegar al orgasmo o en la eyaculación (son comunes los casos de eyaculación retardada, es decir, tardar más de lo que se quisiera en eyacular o incluso no conseguirlo). Hay que tener en cuenta que estos efectos tienden a desaparecer con el tiempo y, si no lo hacen, siempre es mejor exponer la situación al médico para buscar soluciones antes que abandonar el tratamiento de forma disruptiva.

## **No solo los antidepresivos afectan a la sexualidad**

Si bien los antidepresivos son los fármacos que generalmente asociamos con mayor frecuencia a los efectos sobre la sexualidad, no son ni mucho menos los únicos. Hay fármacos que utilizamos comúnmente que también pueden afectar a nuestra sexualidad:

- **Antiinflamatorios y analgésicos.** Se trata de casos más aislados y puede producirse sobre todo con un consumo no puntual, como el tratamiento de una afección crónica, especialmente en el caso de los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), aunque los estudios no son del todo concluyentes.
- **Antihistamínicos.** Solo algunos antihistamínicos tienen efectos secundarios relacionados con la sexualidad, y en general tienen que ver, sobre todo, con las dificultades de erección. Hay que recordar, sin embargo, que se trata de un efecto que solo dura unas horas.
- **Antihipertensivos.** Al igual que sucede con la depresión, si la hipertensión puede ser un factor que altere la sexualidad, los fármacos para tratarla también pueden causar una disfunción

sexual, más común en los hombres que en las mujeres.

- **Antipsicóticos.** Como en el caso de los antidepresivos, el problema añadido de los antipsicóticos, que también tratan la enfermedad mental, es que producen un aumento de la prolactina (hiperprolactinemia), que, entre otras consecuencias, también puede derivar en una disfunción sexual.

- **Anticonceptivos.** Aunque muchas veces los anticonceptivos hormonales ayudan en los casos de disfunción —ya que aportan una mayor tranquilidad respecto a los embarazos no deseados y, por ende, en la mayoría de los casos son un factor que aumenta la libido—, también se han documentado algunos estudios que hablan de una disminución del deseo sexual, aunque en un porcentaje menor. También es importante especificar que la toma de otros fármacos a la vez que los tratamientos hormonales puede causar una interacción y provocar que se pierda el efecto anticonceptivo.

- **Antiepilépticos.** Algunos de estos fármacos se han estudiado por sus alteraciones del orgasmo, tanto el masculino como el femenino, y pueden provocar también una reducción del deseo, sobre todo en las mujeres.

**¿Cómo actuarías si tu pareja estuviera deprimida?**

## Sueños eróticos

La sexualidad nos acompaña en todos los momentos de la vida. Incluso antes de nacer ya nos sexamos biológicamente, de forma masculina o femenina, y después nos sexa la sociedad, porque desde que nacemos se decide por nosotros nuestro sexo sin habernos preguntado. De este modo, nuestra sexualidad evoluciona con nosotras a lo largo de la infancia, la juventud, la madurez e incluso en la vejez. El sexo nos acompaña, tanto de forma consciente como inconsciente, incluso cuando dormimos.

### **¿Por qué tenemos sueños eróticos?**

El mundo de los sueños tiene su complejidad y sus misterios y por este motivo siempre ha sido foco de nuestra atención, especialmente cuando algún sueño nos provoca sensaciones inesperadas, como tristeza, alegría, miedo o incluso excitación.

Los sueños eróticos tienen una explicación sencilla: durante la fase REM nuestro cerebro envía señales al sistema nervioso vegetativo que en ocasiones provocan excitación sexual. Además, la sexualidad también forma parte de nuestra vida diaria y, al igual que a veces soñamos con problemas familiares, asuntos del trabajo o incluso con nuestra serie favorita, es lógico que el sexo también aparezca en nuestro subconsciente.

Otra posible explicación es que nuestro cuerpo sea muy sabio y deje actuar a nuestra mente cuando lleva una temporada sin tener una descarga sexual, para poder liberar esa tensión durante nuestros

sueños. La parte más freudiana de esta teoría es la que afirma que los sueños eróticos son una forma de cumplir los deseos o las fantasías que no se pueden llevar a cabo en la vida real.

## **Soñar con personas inesperadas**

Si bien tener sueños eróticos parece algo lógico, su interpretación es más controvertida. No hay una forma científica para saber exactamente por qué tenemos un sueño concreto, y en la mayoría de los casos, más que recurrir a una interpretación universal, lo lógico es adentrarse en la mente, los pensamientos, las preocupaciones o la vida de la persona en cuestión para poder tantear por qué su mente la ha llevado a tener ese sueño.

Pese a ello, hay diversas explicaciones que se aventuran a deducir por qué tenemos determinados sueños eróticos o por qué los tenemos con algunas personas inesperadas. Tener un sueño subido de tono con alguien no tiene por qué significar que existe una atracción sexual hacia esa persona.

- 1. Con un familiar.** No hay nada más desconcertante que tener un sueño erótico con alguien de tu familia. Por norma general, no se trata de un deseo oculto de incesto, ni de un complejo de Edipo o de Electra, sino que puede significar algo tan sencillo como una forma de arreglar un conflicto con esa persona en nuestro subconsciente (por aquello de que todo se arregla en la cama).
- 2. Con alguien del trabajo.** En la vida real esa persona no te atrae nada; entonces, ¿por qué aparece en tus sueños dándolo todo? Puede ser que sientas una atracción por esa persona, pero no tiene por qué ser sexual, sino una simple admiración desde un punto de vista personal o profesional. En el caso de que sea un

jefe o un superior, puede tener más que ver con el hecho de ceder el poder y dejar que nuestro «superior» lleve las riendas del placer sexual, lo que nos transmite una necesidad de dejarnos llevar y de evitar responsabilidades.

- 3. Con un ex.** La explicación más obvia es que todavía albergamos algún sentimiento por esa persona, o que la echamos de menos. Pero si tenemos ese sueño mucho tiempo después de haber roto, cuando los sentimientos parecen ya superados, otra posible justificación es que lo que echamos de menos no sea a esa persona, sino nuestra vida sexual en esa época de nuestra vida. Quizás se trate de un ex de cuando éramos más jóvenes y todo era más desenfadado y menos rutinario y puede que lo que el sueño nos indique es que nos falta un poco de frescura en nuestra vida sexual.

## **Sexámbulos**

Otra conexión entre el mundo de los sueños y la sexualidad que no todo el mundo conoce son los sonámbulos sexuales, también llamados sexámbulos.

La sexsomnia es una parasomnia sexual en la que la persona tiene ciertas conductas sexuales mientras duerme; desde gemir o hablar durante un sueño erótico, hasta masturbarse, acariciar a la persona que duerme a su lado o incluso llegar a tener relaciones sexuales sin ser consciente de ello. Lo más curioso de estos casos es que los comportamientos sexuales de estas personas mientras duermen no son los mismos que cuando están despiertos. Hay casos documentados de personas heterosexuales con conductas

homosexuales y viceversa, e incluso de mujeres que han asegurado que sus amantes eran mucho más atentos y generosos cuando hacían el amor dormidos que cuando lo hacían despiertos.

El problema de los sexámbulos no es solo que se despiertan cansados, sino que no son conscientes de que con sus conductas se producen ciertas prácticas no consentidas, ni por ellos mismos, ni por la persona con la que se relacionan.

No se sabe a ciencia cierta qué origina este tipo de trastorno del sueño, aunque una de las posibles explicaciones es que, como en otras parasomnias, tenga que ver con otros cuadros de origen psiquiátrico, con epilepsias, con un historial de parasomnias en la familia o con el consumo de algunas drogas o medicamentos.

**¿Alguna vez has llegado a tener un orgasmo durante un sueño?**

## **El nudismo y el amor por nuestro cuerpo**

En ocasiones, en las secciones o en los medios de comunicación relacionados con la sexualidad se incluye algún artículo sobre el nudismo o naturismo, sobre todo en verano.

Obviamente, la práctica del naturismo no es una práctica sexual, sino que simplemente se trata de la aceptación del propio cuerpo y del de los demás, para vivirlo y disfrutarlo con naturalidad, lo cual, si nos paramos a pensarlo, también es básico para gozar de nuestra sexualidad. Será difícil que nos dejemos llevar, o que propongamos ciertas prácticas, si no nos sentimos a gusto con nuestra desnudez y la de nuestra pareja.

Viéndolo de esta forma, puede que, aunque no acabemos siendo naturistas convencidos —o sí—, la idea de ir a pasar un atardecer a una playa o una cala naturista y quitarse el bañador pueda tener sus ventajas.

### **Sin ropa y sin complejos**

Dejar el bikini en casa no solo es bueno para superar la vergüenza; también tiene ciertos beneficios para la salud (siempre que la temperatura lo permita). Al fin y al cabo, no vinimos a este mundo con ropa.

- **Dormir sin ropa es mucho mejor.** Si nos gusta practicar el naturismo pero en nuestra casa, parece que dormir sin ropa tiene muchas ventajas: los genitales transpiran mejor, ya que no hay prendas que los aprieten y, además, sudan menos. Por otra parte, al estar desnudas tendremos menos calor, lo que ayuda a conciliar el sueño en las cálidas noches de verano.
- **Mejora la autoestima.** Aceptar nuestro cuerpo implica tener una mente más sana y equilibrada, no solo para disfrutar en la cama sin complejos, sino también para evitar dolencias relacionadas con la autoestima como los trastornos alimentarios.
- **Solo cuerpos.** Cuando vamos por primera vez a una playa nudista tenemos la sensación de que todo el mundo va a mirarnos, o de que nos excitaremos viendo a otras personas desnudas. Nada más lejos de la realidad. El naturismo, precisamente, es una forma de dejar de objetualizar sexualmente a las personas y nos enseña a disfrutar del cuerpo sin la presión del ojo ajeno. También es una forma de eliminar la ropa para señalar las clases sociales, ya que desnudos todos somos iguales.
- **Vitamina D.** Siempre que nos apliquemos un buen protector solar, que no lo hagamos en las horas de mayor incidencia de los rayos UVA y durante un tiempo razonable, exponer la piel a la luz solar es la mejor forma de incrementar nuestros niveles de vitamina D.
- **Ahorro económico.** La lógica nos lleva a pensar que si vamos a pasar nuestras vacaciones en un hotel naturista nos llevaremos menos ropa en la maleta y nos ahorraremos el coste de un bañador

nuevo. Pero pensemos también que si lo practicamos en casa también ahorraremos en aire acondicionado.

## **Hoteles naturistas**

Cuando hablamos de nudismo generalmente tenemos en mente una playa o una cala un poco apartada, pero el movimiento naturista comprende mucho más que eso, y quien quiere disfrutar de su desnudez no lo hace solo tomando el sol y en el agua.

Por este motivo, cada vez se están creando más complejos turísticos en torno al naturismo que bien pueden ser hoteles, campings o incluso urbanizaciones de verano. De hecho, España es un país que, debido a sus condiciones climatológicas y al auge del turismo en general, tiene una interesante oferta de alojamientos naturistas que se han dado a conocer no solo en el ámbito del turismo nacional, sino también del internacional.

La idea es disfrutar de nuestra desnudez en todo el complejo, salvo en la zona de restauración, por cuestiones de higiene. Existe una amplia gama de establecimientos, desde hoteles de lujo —sobre todo en las islas— a centros naturistas donde, además, se practican actividades como el yoga o se preparan las comidas con alimentos procedentes de huertos ecológicos propios.

Una de las zonas nudistas más conocidas es la playa de Vera, en Almería, que cuenta con seis kilómetros de costa dedicados al naturismo, donde podemos encontrar hoteles especializados y urbanizaciones privadas en los que, en general, se respira un ambiente muy familiar.

## **El cuidado de los genitales**

Si es la primera vez que vamos a practicar el nudismo, además de dejar los complejos fuera y abrir la mente a la experiencia, también debemos aplicar algunas normas básicas. La primera es que se trata de sentirnos cómodas, y también de que el resto de las personas se sientan igual. No es más que un día cualquiera en la playa.

Desde un punto de vista más práctico, hay que tener en cuenta que seguramente sea la primera vez que expongamos nuestros genitales al sol y solo por esta razón la zona será especialmente sensible a las quemaduras. Aunque depende de la piel de cada persona, es mejor usar un factor de protección alto y no exponerlos al sol directamente durante mucho tiempo, sobre todo las primeras veces. Igualmente, habrá que volver a usar el protector tanto si entramos en el agua como si no, porque también pierde su efecto con el sudor.

**¿Preferirías ir a una playa nudista sola, en pareja o con amigos?**

## **El erotismo del agua**

En verano no solo nos excitan el sol, el calor y la ropa más ligera. Otro de los elementos que puede tener muchas connotaciones sexuales es el agua, ya sea para huir del calor o para probar experiencias nuevas gracias a nuestra capacidad de flotar. Si el fuego siempre ha sido el símbolo de la pasión, el agua, desde luego, tampoco nos deja fríos.

### **Flotando pero con cuidado**

Tener relaciones sexuales en el agua (en una piscina privada, por ejemplo, o en el mar a una hora con poca afluencia de gente) nos permite, en primer lugar, descubrir nuevas sensaciones, ya que las caricias o incluso el sexo oral se perciben de forma distinta dentro del agua. Aunque, como tenemos que aguantar la respiración, no podemos proporcionar una sesión larga y sosegada, al lamer o succionar los genitales de nuestra pareja debajo del agua la sorprenderemos con un cosquilleo diferente, utilizando recursos como las burbujas. Otra ventaja, sin duda, es que podemos experimentar con posturas que no serían factibles fuera del agua, sobre todo porque el peso de la pareja no es el mismo. También podemos jugar con otros elementos con los que habitualmente no contamos, como la escalera de la piscina o la colchoneta de la playa, e incluso usar como puntos de apoyo la pelota hinchable o el churro de gomaespuma.

Sin embargo, el sexo en el agua también tiene algunos inconvenientes:

- **El cloro o la sal.** Si bien son muy útiles para limpiar las heridas, no lo son tanto para ayudar a lubricar. Por este motivo, dan mucho más de sí los juegos en el agua que la propia penetración. En el caso de que queramos probar con lubricantes, estos deben tener una base de silicona, no de agua.
- **Cuidado con el preservativo.** No es posible ponerse el preservativo una vez dentro, ya que entraría agua y, por tanto, no sería eficaz. Hay que ponérselo fuera del agua y ajustar bien la base con la mano antes de penetrar.
- **Problemas de humedad.** La humedad en los genitales puede acabar provocando candidiasis, es decir, hongos en el área genital. Después de una sesión de sexo en el agua es muy importante que sequemos bien la zona.

## Otros sitios donde disfrutar

Cuando pensamos en el sexo en el agua solemos tener en mente la idea de sumergirnos. Sin embargo, hay otras opciones para sacarle mucho más partido:

- **Una ducha juntos.** Se ahorra agua, puede hacerse también en invierno y, además, la experiencia es mucho más limpia, lo que es muy útil si nos hemos untado con pintura corporal comestible, sirope de chocolate, o si, por ejemplo, queremos evitar manchar las sábanas o el sofá durante los días de mayor flujo menstrual.
- **Hielo.** Usar agua en nuestras relaciones sexuales no siempre implica sumergirnos en ella. Podemos usar cubitos de hielo para jugar a sentir nuevas sensaciones en nuestras zonas erógenas si lo que queremos es refrescarnos en verano, o una esponja con agua caliente para conseguir el mismo efecto en invierno.

- **Bañera de hidromasaje.** El sexo en el agua también es una forma de activar nuestro deseo o de cumplir ciertas fantasías sexuales, como la de tener relaciones sexuales en una bañera de hidromasaje. Si no tenemos la suerte de tenerlo en casa, hay habitaciones de hotel con *jacuzzi* privado.
- **En el mar.** Aunque una playa al anochecer es la fantasía más típica, no es tan fácil encontrar un lugar donde nadie nos vea. Quizás una cala con un acceso más difícil y a una hora en la que el sol no nos descubra sea un plan más adecuado. Eso sí, cuidado con la arena y con el condón.
- **Piscina privada.** Tener relaciones sexuales en la piscina municipal que compartimos con los vecinos está descartado, pero hay casas con piscina privada que podemos alquilar para nuestras vacaciones, y hoteles especializados en citas que también la ofrecen.
- **En un río.** No todos vivimos en la costa, pero quizás en nuestros pueblos haya algunas pozas que, además, no suelen estar muy concurridas. Eso sí, cuidado con las piedras, porque pueden servir de punto de apoyo pero también resbalan.
- **Bajo la lluvia.** Parece la típica escena de una película, pero si estamos dando un paseo por el campo, una tormenta de verano puede convertirse no solo en un momento romántico, sino también muy tórrido, siempre que no nos lo estropee mucho el barro.

## Hidrología

El agua, además de permitirnos innovar en nuestra sexualidad y echarnos unas risas, también tiene beneficios para la salud. No se trata solo del agua que bebemos; según expertos en hidrología

médica, bañarnos en el mar, e incluso retozar o jugar dentro del agua, hace que nuestro cuerpo entre en contacto no solo con la sal, sino también con la humedad del agua, los lodos, las algas marinas, etcétera, que son beneficiosos para nuestra piel y nuestro sistema linfático y pueden contribuir a mejorar ciertas enfermedades reumáticas y traumatológicas.

### **Juguetes para usar en el agua**

Si queremos combinar la juguetería erótica con la bañera, además del típico patito de goma vibrador o las esponjas vibratoras, existen muchos juguetes sumergibles que incluso podremos utilizar en la piscina.

**¿Cuáles crees que son los trucos más prácticos para realizar sexo oral debajo del agua sin problemas?**

## ***Mens sana in corpore sano***

En los últimos años, la conciencia social sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo ha crecido mucho. Sabemos que gran parte de las enfermedades se pueden prevenir con una alimentación saludable y haciendo ejercicio, pero también empezamos a tener más en cuenta que no solo hay que cuidar el cuerpo, sino también la mente, para que nuestra salud sea completa.

Precisamente la sexualidad es un ejemplo de cómo están interconectados el cuerpo y la mente. Podemos sentir mucho deseo con un estímulo, pero si nuestro cuerpo está cansado no tendremos una buena respuesta sexual. Igualmente, nuestro cuerpo puede reaccionar ante unas caricias, pero si somos incapaces de desconectar de nuestros problemas diarios no podremos disfrutar del todo. Por esta razón, los ejercicios que se desarrollan para el bienestar general también tienen sus beneficios en el terreno sexual.

## **Si el sexo mejora, la dieta también**

Cuando relacionamos comida y sexo solemos pensar en alimentos afrodisíacos. Sin embargo, puede haber otro tipo de implicaciones. Un ejemplo de ello es la teoría, muy difundida, de que el chocolate es un sustituto del sexo, que se justifica porque al comer chocolate se segregan ciertas endorfinas, además de la serotonina, que es el neurotransmisor encargado de hacernos sentir felices y que también se segrega durante el orgasmo.

Alrededor de esta idea, algunos nutricionistas expertos en ayuno

defienden que la falta de sexo genera cierta ansiedad, que intentamos compensar con el placer de la comida, generalmente eligiendo una dieta alta en grasas y carbohidratos, para equilibrar un poco nuestros sistemas de recompensa. Cabría pensar entonces que si tenemos una vida sexual activa y satisfactoria nuestro sistema de recompensa estará más equilibrado en cuanto al placer y tendremos menos necesidad de abusar de este tipo de alimentos.

## **Los beneficios del yoga**

Una de las ventajas de practicar yoga es que nuestro cuerpo goza de una mayor flexibilidad y resistencia, algo que, obviamente, favorece nuestra capacidad para realizar según qué posturas sexuales, además de que responderemos mejor a los esfuerzos. Asimismo, el yoga ayuda a reducir la ansiedad y aumenta nuestra concentración, lo cual se inscribe en la idea de *mens sana in corpore sano* que tan bien le va al sexo.

Además, en el yoga se trabaja especialmente la respiración, que también está conectada tanto con la forma de integrar nuestras emociones como con nuestro riego sanguíneo, ambos factores importantes en la gestión de nuestro orgasmo.

Por si no fuera suficiente, durante algunos asanas (las posturas del yoga) se trabaja especialmente la tensión pélvica con la apertura de las caderas, lo que ayuda al control del dolor menstrual o dismenorrea, además de lograr que tengamos una mayor conciencia de nuestro cuerpo y, en consecuencia, de todas las experiencias en las que se implica.

## **Mindfulness**

Una de las nuevas herramientas más en boga para mejorar nuestra salud mental es lo que se conoce como *mindfulness*. Esta técnica no solo aparece en los libros de autoayuda, sino que cada vez hay más estudios sobre su aplicación clínica a problemas concretos, como la adicción al sexo.

Respecto a su aplicación más estricta en el ámbito de la sexualidad, es importante resaltar que el objetivo del *mindfulness* es que seamos capaces de concentrarnos en el momento presente; es decir, de disfrutar del aquí y el ahora. Esta es una idea sobre la que se habla mucho, pero que resulta bastante difícil de poner en práctica en una sociedad en la que vivimos rápido, con un exceso de información y permanentemente conectados. Quizás aún no estemos subiendo un vídeo de nuestra sesión de sexo al estado de WhatsApp, pero lo cierto es que consultamos el móvil justo antes e inmediatamente después de entrar en faena, y eso también desconcentra. Aplicar las técnicas del *mindfulness* a la sexualidad nos ayudarán a centrarnos en el momento, la persona y las sensaciones que estamos compartiendo.



**Ayurveda**

Al igual que las dos filosofías anteriores, que también provienen de Oriente, el ayurveda es la medicina tradicional india, y también aporta beneficios a la sexualidad. Por ejemplo, mediante los masajes ayurvédicos no solo se puede conseguir que mejore el riego sanguíneo, sino también que fluya la energía sexual por todo nuestro cuerpo. Igualmente, en los tratamientos propios del ayurveda se utilizan ciertas plantas medicinales o, simplemente, productos naturales que también pueden beneficiar la función sexual, estimulando el deseo e incrementando la potencia sexual, como la asafétida, la *ashwagandha*, el espárrago, el clavo, la damiana, el fenogreco, el ginseng, el *gokshura*, el hibisco, la cebolla cruda, la rosa, el azafrán, el *shatavari* y la batata silvestre o ñame, estos dos últimos especialmente indicados para las mujeres. El clavo y el ginseng, además, aumentan la resistencia y prolongan la erección en los hombres.



**¿Conocías los beneficios para el sexo de estas filosofías y técnicas?**

## Sexualidad vegana

Casi todo el mundo sabe que los vegetarianos no comen carne; sin embargo, el veganismo va un paso más allá. Una persona vegana no solo no come ningún producto de origen animal, incluyendo, por ejemplo, la leche y los huevos, sino que tampoco consume ningún producto relacionado con el mundo animal, como pueden ser las pieles o el cuero.

Así, esta filosofía de vida no solo abarca la alimentación, sino también cualquier práctica diaria, incluida la sexualidad. El sexo también puede tener sus peculiaridades con un enfoque vegano.

## Productos para veganos

Dado que la industria de la juguetería erótica se dirige a un público diverso, también se ha contemplado la creación de productos para veganos.

- **Accesorios BDSM.** El cuero es el primer material en el que se piensa a la hora de practicar BDSM. Pensando en las personas veganas, se han creado arneses para chicas en otros materiales, como la tela, que, además de no tener un origen animal, también resultan más cómodos porque producen menos roces. Asimismo, también existen alternativas en lo que respecta a la indumentaria BDSM (fustas, látigos o esposas, que suelen producirse en cuero)

que se fabrican en poliuretano, imitando al verdadero cuero, y que han recibido la aprobación incluso por parte de asociaciones proanimalistas.

- **Preservativos.** Otro punto de controversia son los preservativos, obviamente no por el látex, sino porque algunos colectivos se han quejado de que en su elaboración se utiliza caseína, un derivado de la leche, por lo que ya existen alternativas libres de esta proteína.

- **Jugueterías veganas y artesanales.** Aunque la mayoría de los juguetes eróticos están hechos con materiales sintéticos, existen jugueterías eróticas especializadas en el público vegano en las que asesoran sobre juguetes que no han sido testados en animales ni tienen ningún componente de origen animal (no solo hablamos del cuero, sino también de las plumas naturales o la seda, por ejemplo). También se comercializan dildos creados de forma artesanal, para asegurar que su proceso de fabricación sea respetuoso con los animales.

- **Lubricantes.** También existe una gran variedad de marcas especializadas en lubricantes naturales, libres de fragancias sintéticas y veganos, que, de hecho, se encuentran en casi cualquier tienda erótica.

## **Vegasexuales**

Entre las tendencias sexuales que se han dado a conocer más recientemente está la de los *vegasexuales*, es decir, personas veganas que deciden no tener relaciones sexuales con personas que sí consumen carne. Sería lo equivalente a decidir no acostarte con alguien de una ideología política totalmente contraria a la tuya, o que

cometa tantas faltas de ortografía que te bajen la libido (un estudio concluyó que el 66 % de las mujeres no tendría relaciones sexuales con una persona que comete un exceso de faltas de ortografía, lo que se ha incrementado al conocer gente por medio de las redes sociales). En definitiva, ya no se trata solo de tener una conexión física, sino de tener sexo con alguien que sea más o menos afín a tu personalidad y a tus valores.

Sin embargo, los *vegasexuales* más extremos defienden que no mantienen relaciones sexuales con carnívoros porque piensan que podrían contaminarse con sus fluidos; es decir, que parte de los componentes de la carne que han consumido estas personas se habrán quedado en los fluidos (en la sangre, en el semen, o incluso en la saliva) algo que, por supuesto, no tiene ninguna base científica y que los expertos han desmentido totalmente.

## **¿Es mejor el sexo con una persona vegana?**

Otra de las teorías que se ha defendido en la red es que la sexualidad de los veganos es mejor. Este pensamiento se basa en que cuando no se come carne se padecen menos problemas relacionados con el colesterol, la hipertensión, etcétera, que pueden tener consecuencias negativas en la función sexual, como, por ejemplo, la disfunción eréctil.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que lo que realmente contribuye a mejorar nuestra sexualidad es una dieta saludable. Si una persona que come carne lo hace de forma equilibrada, combinándola con otros alimentos, y una que es vegana se atiborra de patatas fritas cada vez que sale por no comerse una hamburguesa, la segunda no tendrá un estado físico mejor que la primera por el hecho de ser vegana.

Más allá de las elecciones personales, se trata de comer de forma sana y variada dentro de la dieta que se elija, para que nuestro cuerpo esté en mejor forma y, por tanto, pueda dar una respuesta sexual óptima.

## **La pregunta del millón**

Una de las bromas más comunes —y más pesadas— que se gastan a una persona vegana sobre su sexualidad no es preguntarle si usa condones veganos o si se acuesta con personas que coman carne. La pregunta del millón es si en la filosofía vegana está permitido el sexo oral. Obviamente, la respuesta es afirmativa.

**Si tuvieras una pareja vegana, ¿qué productos sexuales utilizarías y cuáles podrías dejar de utilizar?**

## **Fantasías y deseos sexuales**

Cuando leemos consejos sobre sexualidad, uno de los más habituales es que hagamos realidad nuestras fantasías eróticas. Lo que nunca nos dicen es que las fantasías nacen en nuestra imaginación y, por tanto, cuando las llevamos a la vida real no siempre resultan como esperábamos. Algo así como cuando pensamos que si nos toca la lotería podremos empezar de cero y al final solo da para poco más que pagar algunas deudas y hacer algún viaje.

### **¿Por qué fantaseamos?**

Aunque en este punto del libro ya ha quedado claro que hay muchas cosas que podemos hacer para innovar en el terreno de la sexualidad, también es evidente que hay cosas que no podemos cambiar (por ejemplo, si pretendemos seguir con la misma pareja). La fantasía es una vía de escape para poder inventar, aunque solo sea en nuestra cabeza, y darle un toque diferente a la experiencia.

Gran parte de nuestras fantasías eróticas se construyen a partir de escenas o momentos de la vida real. Por ejemplo, podemos fantasear con vivir una escena determinada de una película, ya sea porno o erótica, o con tener sexo con su protagonista. También podemos fantasear con lugares donde nos habría gustado tener relaciones sexuales pero no era posible, como el trabajo, o con personas que están «prohibidas», como el mejor amigo de nuestra pareja.

El objetivo, por tanto, es entender que la mente es nuestro órgano sexual más potente, y que solo estimulándola podremos aumentar exponencialmente la intensidad de nuestra excitación, tanto a solas, como con la pareja de siempre. Fantasear con otra escena, otro lugar o incluso otra persona también puede ser parte del juego.

## **Fantasía frente a deseo sexual**

La fantasía y el deseo sexual son dos ideas que suelen confundirse. Una fantasía es un recurso que nuestra mente utiliza en un momento dado para evadirse o autoestimularse. Un deseo sexual, en cambio, es algo que realmente queremos llevar a cabo. Por lo tanto, hay que tener bien clara la diferencia entre ambos conceptos.

Un ejemplo de fantasía, más común de lo que parece en el imaginario colectivo de las mujeres, es ser asaltada por un hombre fuerte que nos domina y nos deja totalmente a su voluntad. Eso no quiere decir, ni mucho menos, que queramos que pase en la vida real; simplemente es un recurso de nuestra mente para liberarnos de presiones y prejuicios, que busca que alguien tome las riendas por nosotras y nos deje disfrutar sin que tengamos que pensar en nada, ni siquiera en lo que está bien o lo que está mal. Pero es solo eso: una idea abstracta, una fantasía que nos sirve como una táctica para excitarnos.

En contrapartida, un deseo sexual podría ser tener relaciones sexuales en un lugar público. Es una experiencia que nos puede parecer sexy, no solo como ayuda para excitarnos durante la masturbación o el acto sexual, sino que realmente podría gustarnos llevarla a cabo en la vida real. Si confundimos fantasía y deseo podemos encontrarnos en una situación embarazosa.

## **Las más citadas**

Otras fantasías habituales son:

- Un trío con alguien del mismo sexo (para probar cómo es la experiencia, pero con la pareja presente).
- Ser infiel (o la idea de hacer algo prohibido, que esté mal visto, de modo que sintamos que nos saltamos las reglas).
- Sexo en público (no solo al aire libre, sino con el morbo añadido de saber que es un lugar concurrido y que incluso nos miran).
- Dominación (sentir que alguien toma las riendas sobre el placer y la responsabilidad, de forma que solo tenemos que dejarnos llevar).
- Una persona concreta (puede ser un actor, porque es inalcanzable y nos hace sentir sexy, o alguien tabú, como un amigo o una amiga de la pareja, por el mismo motivo).

## **Gestionar las expectativas**

Si tenemos claro que hay un deseo sexual que queremos llevar a cabo, otro punto fundamental es gestionar las expectativas, porque cuando fantaseamos nuestra mente crea una situación idílica que seguramente se corresponda poco con la realidad. Hay fantasías tan sencillas como imaginarnos una escena muy erótica sobre la mesa de la oficina que pueden acabar con alguien clavándose algo donde no debe, o podemos recrear una escena de pasión en la pared y no sentir el fuego de la pasión, sino cómo nos raspa el gotelé.

Entre las fantasías más típicas, tanto en hombres como en mujeres, se encuentra la de participar en una orgía. Películas como *Eyes Wide Shut* nos han mostrado escenas muy sensuales y cuidadas que nos han transmitido una idea bastante poco realista de lo que es el sexo en grupo. En la vida real, seguramente no tendremos acceso a un entorno tan exclusivo, y las personas invitadas a participar en la orgía no tendrán un cuerpo diez, sino que serán cuerpos tan reales como los que vemos a diario, salvo que desnudos. Esto no significa que la experiencia sea mejor o peor; seguramente la orgía real sea mucho más natural y divertida que la de la película, pero debemos ser realistas y tener en cuenta cuáles son realmente nuestras expectativas.

**¿Qué fantasía sexual te reservas solo para tus momentos de autoerotismo?**



## **Accidentes caseros y muebles eróticos**

El sexo supone un ejercicio corporal con otro cuerpo. No hay un monitor que nos indique con qué intensidad debemos hacer el ejercicio, como en el gimnasio, sino que nos dejamos llevar por nuestra intuición. Sin embargo, en plena euforia sexual es posible que no seamos conscientes de la presión a la que estamos sometiendo a nuestra anatomía, y esto puede pasarnos factura. Por este motivo, para disfrutar de una buena sesión de sexo debemos ser realistas con nuestros límites y nuestras posibilidades.

### **Nuestro cuerpo no es de goma**

Lo más común, y algo que casi todo el mundo ha sentido, son unas terribles agujetas al día siguiente. No solemos calentar ni estirar nuestros músculos después de una sesión de sexo, aunque los trabajemos de forma similar a cuando hacemos deporte. Tampoco solemos tener un ritmo en los ejercicios sexuales que vayamos aumentando en intensidad y duración. Por esta razón es habitual que, si un día nos decidimos a hacer una buena maratón sexual, al día siguiente el cuerpo se resienta.

Si mejoramos nuestra forma física, expandiremos nuestro rendimiento sexual. Todos los hábitos saludables, como hacer ejercicio moderado de forma continuada, repercuten en casi todos los aspectos de nuestra vida, no solo en nuestro peso o nuestra figura. Por otro lado, si no estamos acostumbradas a las maratones, debemos ser un poco conscientes de nuestras limitaciones; es decir,

que si no nos sentimos capacitadas para hacer una postura digna de los trapeceistas del Cirque du Soleil, tampoco hay que obsesionarse con ella. Sin embargo, si realmente tenemos ganas de probar cosas nuevas, tenemos recursos a nuestro alcance que pueden ayudarnos.

## **Muebles eróticos**

Todo en esta vida está pensado. Hay diseñadores de muebles —que quizás también se levantaron con una contractura tras una noche de pasión desaforada— que han pensado en crear mobiliario que nos permita practicar diferentes posturas sin poner en riesgo nuestra integridad física. Si buscas por internet encontrarás sillas y sillones ergonómicos no solo pensados para tener más puntos de apoyo, de modo que disminuya la tensión muscular (por ejemplo, en el cuello), sino también para mejorar el ángulo de penetración y que la experiencia resulte más placentera. Existen incluso camas electrónicas que se balancean al ritmo de la pareja para hacer más estimulante la experiencia.

El problema es que, por norma general, este tipo de mobiliario no tiene el mismo precio que el de IKEA®. Además, si tenemos hijos, suegros o muchas visitas, puede que no queramos que sean el mueble estrella de nuestro salón. También hay una solución para eso: si tenemos curiosidad y nos apetece innovar y vivir una experiencia nueva y divertida, existen hoteles con ese tipo de oferta sexual (basta con escribir «hoteles con *suite* erótica» en nuestro buscador). Son establecimientos que, simplemente, han ambientado sus habitaciones con una decoración y un mobiliario que invita a cumplir más fantasías: un sillón tantra (es decir, con forma de S horizontal, una cama redonda con espejos en el techo, un columpio sexual, un *jacuzzi* o incluso una cruz de San Andrés para quien quiera acercarse al

mundo del sado. La ventaja es que este tipo de *suites*, en ocasiones, también pueden alquilarse por horas; lo justo para pasar un rato divertido sin tener que desembolsar el coste de una noche completa.

## **Los genitales también tienen sus limitaciones**

No solo los músculos de la espalda, del cuello o de los brazos sufren en una sesión de sexo más movida de lo habitual. También podemos tener algún problema con nuestros genitales.

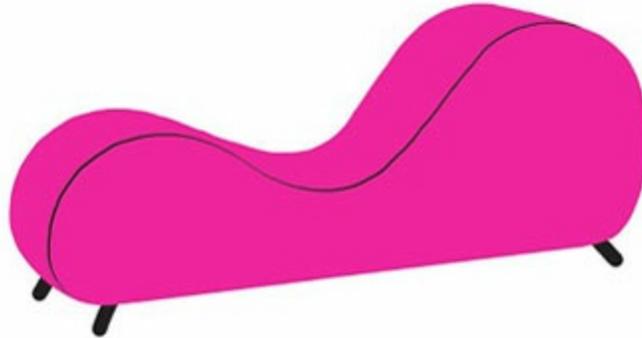
**Para ellas.** La estimulación manual puede suponer un riesgo de infección vaginal si no se ha cuidado la higiene de las manos, o se puede producir alguna lesión interna leve si no se ha tenido cuidado con las uñas. Igualmente, para no tener «agujetas» en los músculos de la vagina el día después, es importante que estemos al día con nuestros ejercicios de musculatura pélvica.

**Para ellos.** Hay que tener en cuenta que el pene en erección no es un músculo cualquiera y que pueden producirse accidentes que podrían llegar a ser graves. Una mala postura sexual o un movimiento brusco pueden producir lo que se conoce como una «fractura de pene», que se distingue no solo por el dolor intenso, sino por el sonido de un verdadero «chasquido». Evidentemente, no se rompe ningún hueso, pero sí se puede producir la ruptura de la túnica albugínea, y en ese caso hay que acudir rápidamente a un hospital o un centro de salud, porque podría complicarse.

Otro motivo que puede llevar a un hombre a urgencias es un caso de priapismo, es decir, una erección que no remite. Cuando la erección permanece de forma involuntaria durante más de tres horas habrá

que buscar rápidamente atención sanitaria, porque se podría ver afectado el tejido de la erección y podría derivar en un caso de disfunción eréctil. Estos casos también se dan por el consumo de pastillas para provocar la erección en personas que realmente no las necesitan.

**Busca «muebles eróticos» en internet. ¿Cuál te ha llamado más la atención?**



## **Un «sexo oral» desafortunado**

Obviamente, cuando hablamos de sexo oral nos referimos a la estimulación de los genitales con nuestra boca. Sin embargo, hay personas que por sexo oral también entienden todo aquello que expresamos durante el acto sexual. «Hablar sucio» puede ser muy estimulante en ocasiones, pero, como todo en el sexo, también tiene su arte. Aunque, por supuesto, todo depende de los gustos, de la complicidad entre las dos personas e incluso del momento, lo cierto es que hay ciertas frases espontáneas que pueden arruinar la situación. Una cosa es jugar a decirnos guarradas y otra muy distinta es que lo que nos digamos pueda sonar realmente feo, aunque no sea nuestra intención.

## **Frases que provocan desastres**

Hay frases que suenan sexy en nuestra cabeza pero que pueden provocar desastres cuando las pronunciamos en alto. Una de las palabras que tienen más probabilidades de arruinar un encuentro es un nombre; concretamente, el nombre de otra persona. Equivocarte en pleno orgasmo y gritar el nombre de tu ex puede no solo arruinar el momento, sino incluso la relación. Todo depende del contexto. Quizás pueda entenderse que si acabas de salir de una relación larga y tienes un nuevo encuentro sexual la memoria te traicione y recurra a aquello que decías ya casi por inercia. Pero si hace mucho que no ves a tu ex y ya llevas un tiempo con tu nueva pareja, habrá que valorar si es el subconsciente el que te está gritando algo.

Por supuesto, hay frases que parecen dichas con mala intención, incluso cuando se comunican de forma inocente. Un «¿Ya está dentro?» o, resumiendo, un simple «¿Ya?» pueden acabar con el ego de cualquiera. Pensemos si podemos expresar lo mismo de otra manera; quizás un «Espera, cambiemos de postura, que no la siento bien» o un «Bueno, no pasa nada, aún podemos seguir jugando» puedan cambiar el enfoque de la situación. Lo mismo ocurre con el «¿Te falta mucho?», que más que motivar, crea un exceso de presión.

### **No es lo que dices, sino cómo lo dices**

La empatía y el tacto son esenciales en un momento en el que, inevitablemente, nos sentimos más vulnerables. Sin embargo, tampoco conviene que nos pasemos de cariñosos, o por lo menos no con todo el mundo. Si se trata de una relación incipiente, el subidón de oxitocina nos puede traicionar y que se nos escape ese «te quiero» que nos habíamos prometido no decir. Puede que no pase nada, o que nos respondan con un simple «gracias» que nos quite las ganas hasta de volver a vernos.

Uno de los temas tabú en la cama es, desde luego, el de poner nombre a los genitales, ya sean los de él o los de ella. Lo que hay entre las piernas de una mujer se llama vulva (sí, lo de fuera es la vulva y no la vagina) y lo que tienen ellos se llama pene. La cuestión es que pocas veces los nombramos así. Si bien algunas palabras más sonoras pueden resultar excitantes en un momento en el que no pretendemos ser políticamente correctos, los diminutivos y los sinónimos infantiles pueden arruinar nuestra libido, de modo que es mejor optar por nombres «vigorosos» que por apodos cariñosos.

## **¿Hablar durante el sexo?**

No todas las personas experimentan de la misma forma el acto sexual. Hay algunas a las que hablar en ese momento las desconcentra, porque no son capaces de pensar en lo que están haciendo o sintiendo si a la vez deben meditar qué es lo que pueden o lo que deberían decir. Sin embargo, hay otras personas a las que hablar durante el encuentro sexual les ayuda a centrarse en ese momento y a no distraerse con los problemas diarios. Igualmente, no suele ser lo mismo hablar con una persona desconocida, sin saber si nuestras palabras le excitan o le molestan, que con nuestra pareja, con la que, en un momento de confianza, hasta podemos gastarnos bromas y llegar al orgasmo entre risas (sí, eso también es posible).

Volviendo al símil del sexo oral, a veces la intención es buena y solo se quiere aportar un poco más de chispa a la situación, pero nos falla la técnica. Un impetuoso «cómo me pones» puede ser efectivo, pero gritar un comentario que pueda sonar ofensivo o demasiado autoritario podría sacarnos de tono. Siempre puede optarse por el diccionario oficial del «¡Sigue así!», «Dame más», «No pares», «Oh, Dios, ¡síiii!» y tener la tranquilidad de que se va sobre seguro.

## **Mentiras no tan piadosas**

Las mentiras también pueden ser una forma de tener un sexo oral desafortunado, puesto que mentir para conseguir sexo puede pasarnos factura en ese momento. Existen incluso libros, tutoriales y blogs especializados en las mentiras que podemos contar a una persona para convencerla de que acabemos en la cama. Sin embargo, engañar a alguien siempre tiene un precio, aunque sea el coste de tener que encubrir esa mentira o prolongarla. Por supuesto, hay mentiras que ya deberíamos tener desterradas: las del estilo de

«Solo la puntita» o «Sí, sí, yo te aviso» únicamente muestran una falta de respeto hacia la inteligencia de la persona que nos acompaña.

## **Insultos**

Hay que tener en cuenta que las palabras cambian según los contextos. Un insulto como «cabrón» o «puta» suena, obviamente, humillante en una conversación normal, pero durante el acto sexual, si ambas personas saben que forma parte del juego y se sienten bien entrando en esa dinámica, no debería haber ningún problema.

**¿Qué palabras o frases te excita que te digan durante un encuentro sexual?**

## **Amores tóxicos**

Disfrutar del sexo con alguien pasa irremediablemente por gozar de la compañía de esa persona. Aunque es verdad que hay gente que se excita teniendo relaciones sexuales cuando está de morros con la otra persona, o que no todo el mundo necesita una conexión emocional o intelectual para llegar al orgasmo con el cuerpo de la otra persona, lo cierto es que si nos hacen sentir mal será imposible que el encuentro sexual nos haga felices.

## **Ni contigo ni sin ti**

Curiosamente, las experiencias sexuales que más nos marcan suelen ser aquellas en las que la relación ha sido un tanto tortuosa, no las que han ocurrido en uniones estables y duraderas. Generalmente, la estabilidad conlleva una rutina que puede derivar en una apatía sexual si no la trabajamos. Sin embargo, las relaciones intermitentes, casi adictivas, que nos hacen vivir en un sube y baja emocional constante también hacen que el sexo sea más emocionante.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que los vínculos en los que nunca tenemos claro si esa persona se quedará o si podemos contar realmente con ella también implican un mayor grado de desconfianza, lo que, a su vez, provoca que no podamos comunicar de la misma forma nuestros deseos y nuestras inseguridades sexuales, o incluso que no nos atrevamos a proponer algunas ideas.

## **Personas tóxicas**

Si bien hay relaciones más estables que otras, más alocadas o más serenas, más largas o más cortas, lo que sí debemos tener claro es la diferencia entre una relación sana y una tóxica. Si una persona tóxica es aquella que nos hace daño y apenas nos aporta nada positivo, básicamente porque le cuesta empatizar con nosotras, una relación tóxica es básicamente lo mismo. La cuestión es que dos personas que inicialmente no tenían este perfil pueden acabar generando una relación tóxica para ambas, por diversas circunstancias.

Hay perfiles de personas tóxicas que se dan especialmente en una relación de pareja: por ejemplo, una persona celosa que resulta demasiado posesiva; una victimista que, debido a sus inseguridades, consiga que la base de la relación sea el chantaje emocional, o una pareja excesivamente crítica que acabe con nuestra autoestima.

## **Salir de una relación tóxica**

Para salir de una relación tóxica el primer paso es identificar que estamos en ella, algo que parece sencillo pero que muchas veces nos negamos a ver. El siguiente paso será saber si nuestra pareja es una persona tóxica o si el problema radica en la forma de relacionarnos, lo que quizás pueda tener arreglo si acudimos a una terapia de pareja que nos ayude a reconducir ciertos comportamientos.

La clave está en saber identificar si la otra persona busca algo concreto de nosotras (que puede ser tan sencillo como nuestra atención), qué hace para conseguirlo y cómo nos afecta negativamente ese comportamiento. Para ello también es importante hacer un trabajo de introspección y reconocer cuáles son nuestros

puntos débiles y cómo la otra persona los puede estar usando contra nosotras. Uno de esos puntos débiles, de hecho, puede ser la sexualidad, si nos hemos vuelto muy dependientes sexualmente.

El siguiente paso es intentar reconducir la situación poniendo límites y demostrando que ciertos actos tienen consecuencias; es decir, que no todo vale y que no siempre se va a salir con la suya. Según cómo reaccione la otra persona averiguaremos si realmente podemos avanzar por otra vía o si lo mejor es que nuestros caminos se separen al instante.

### **«Si duele, no es amor»**

Las relaciones de pareja son contextos demasiado complejos como para aplicar frases simples. La frase «si duele, no es amor» es totalmente aceptable si estamos en una relación tóxica, o incluso de maltrato, de la que debemos huir, pero tampoco podemos interpretar que una relación de pareja es siempre un camino de rosas, que nunca duele, y que en cuanto se complica hay que salir por patas. La clave es averiguar si realmente es algo que merece la pena solucionar, aunque por el camino suframos por ello (como en el caso de una relación a distancia o de perdonar una infidelidad, por ejemplo), o si la situación no tiene arreglo.

Una persona que no nos valora, que destruye nuestra autoestima, que no nos acepta como somos, que no nos deja crecer como persona y que nos trata como un objeto de su posesión, con celos, chantajes emocionales o incluso con alguna agresión física o mental, nunca será una opción para ser felices.

### **El sexo como arma**

Una de las formas de detectar una relación tóxica es darse cuenta de que el sexo no se utiliza como un encuentro de igual a igual, sino como un arma; es decir, que se convierte en un elemento de chantaje, o en algo que hay que hacer por obligación y del modo que la otra persona impone. En una sexualidad sana ambas personas entienden que el sexo es algo compartido, mientras que en una tóxica —siempre que no sea un juego consentido— el sexo se convierte en un elemento de presión y de control de una de las dos personas para el beneficio de la otra.

**¿Alguna vez has lidiado con una persona tóxica? ¿Cómo actuaste?**

## Un éxtasis entre el llanto y la risa

Las emociones que puede provocarnos el éxtasis sexual son muy diversas y, en ocasiones, nos pueden llegar a sorprender. Hay que tener en cuenta que el sexo es una forma de desbloquear emociones que estaban dormidas, o de intensificar las que ya teníamos, y por eso a veces podemos sentirnos incluso superadas por el momento.

## Un toque de humor

Si nuestra pareja se muere de risa durante una sesión de sexo podemos pensar que quizás hemos hecho algo mal, o que se está riendo de nosotras, pero puede que sea todo lo contrario. El sexo ha pasado de ser un tabú oscuro y misterioso a ser un tema demasiado serio, relacionado sobre todo con la salud y el peligro de las infecciones de transmisión genital o los embarazos no deseados.

No se trata de desprestigiar la sexología, puesto que es una ciencia tan seria como cualquier otra y a las sexólogas aún nos cuesta que se entienda que somos profesionales formadas y documentadas y no meras *follólogas*, como algunas personas todavía piensan. Si bien el estudio del sexo y su tratamiento es algo que debemos tomarnos en serio, el encuentro sexual tiene como objetivo la diversión, y a veces nos olvidamos de ello.

Por este motivo, tomarse el sexo con un poco de humor, desdramatizar situaciones, saber reírse de los desastres sexuales y entender que no se trata de estar posando y parecer sexy en todo

momento, sino de sentirnos libres para disfrutar como nos dé la gana es el verdadero secreto del sexo feliz.

## **Orgasmos con ataques de risa**

El sexo puede ser tan divertido que incluso lleguemos a alcanzar un orgasmo en un ataque de risa. Al fin y al cabo, con las carcajadas nuestros músculos también se contraen y se mejora el riego sanguíneo. Puede ocurrir que, por alguna razón, nos entre una risa nerviosa, o que empecemos a reírnos porque algún juego, como el sexo oral en la vulva, nos haga cosquillas y, continuando con la estimulación, seamos capaces de llegar al orgasmo pese a estar riéndonos. Otra opción es que el ataque de risa llegue precisamente en el momento del orgasmo como una reacción de pura felicidad ante la sensación de bienestar que nos embarga con el éxtasis. En resumen, no se trata de tomarse la risa como un síntoma negativo o humillante para la pareja, sino todo lo contrario.

## **Disforia poscoital**

Lo contrario de un ataque de risa es una irrupción de llanto, algo que también puede ocurrir durante el orgasmo y que tiene una explicación más allá de deducir que la cosa ha ido tan mal que hemos acabado llorando de pura frustración.

La llamada disforia poscoital es un bajón tras el orgasmo que puede desembocar incluso en el llanto. Una explicación podría ser que, ante una gran expectativa respecto a ese encuentro sexual, puede llegar una sensación de tristeza intensa al darlo por finalizado (algo así como la pena que se siente después de acabar un libro o una serie que nos ha encantado y que no queremos que termine).

Otra posible explicación es que la clave esté en la amígdala. Esta parte del cerebro gestiona nuestra ansiedad y digamos que se «desactiva» durante el orgasmo, por lo que nos embarga esa sensación de que todos nuestros problemas desaparecen. Por eso, después del orgasmo al volver a «activarse» la amígdala y recordar todas nuestras preocupaciones, podemos experimentar una sensación de bajón que incluso conlleve un llanto nervioso que no sabemos cómo justificar.

## **Comedia sexual**

Otra forma de relacionar el sexo y la risa —mejor que el llanto— es hacerlo con los espectáculos y actividades que combinan la sexualidad con el humor. Se trata de actos que, además, contribuyen a romper tabús, favorecen hablar de ciertos temas con naturalidad e incluso nos hacen reflexionar más de lo que pensamos.

Así, podemos acudir a monólogos, obras de teatro, etcétera, en los que se ofrezca una visión más desenfadada de la sexualidad que nos ayude a quitarle hierro al asunto, si es lo que necesitamos en ese momento. A veces con el humor es más fácil extraer algunas propuestas, dudas o conversaciones pendientes.

## **Calidad frente a cantidad**

Otra de las ideas clave para tomarse el sexo como algo divertido y empezar a eliminar la presión que nos hemos autoimpuesto es dejar de medirlo todo; para empezar, el número de encuentros sexuales que tenemos al día, a la semana, al mes o al año. Seguramente no necesitemos tener el dato a mano para proporcionarlo en una

encuesta o una estadística, y estar siempre pensando en la cantidad puede llevarnos a una sensación mayor de angustia o de tristeza si creemos que no «cumplimos».

En cuestión de sexo, la calidad siempre prima más que la cantidad.

**¿Alguna vez te has reído o has llorado durante una relación sexual? ¿A qué has pensado que se debía?**

## Tu propia experiencia

El número 69 nos lleva siempre a pensar en sexualidad, y por este motivo he querido dedicarte a ti este último consejo.

Te he expuesto muchas ideas basadas en mi formación, en la documentación y en mi experiencia, pero seguro que tú tienes las tuyas, porque tu propia experiencia sexual tiene un valor único que nadie puede enseñarte: una postura sexual, un juguete, una dinámica que surgió por casualidad, lo que sentiste cuando aprendiste que te excitaba tanto dar como recibir, algo que te contó una amiga y que se convirtió en una fantasía...

La mejor forma de vivir tu sexo con felicidad es confiar en tu propio criterio y aprender de tus propias vivencias.

¿Me cuentas cuál sería tu consejo número 69 para cerrar este libro?

## ¿Por qué necesitas el sexo para ser feliz?

Si aún no te has animado a llevar a cabo estos consejos, debes tener en cuenta que el sexo es una fuente de bienestar, de modo que si no le estás prestando toda la atención que merece, aquí tienes varios motivos para cambiar de idea.

- Una sesión de sexo es una fuente de felicidad. Durante el orgasmo se segregan una serie de endorfinas que proporcionan bienestar mental, especialmente la serotonina, que es un neurotransmisor clave en nuestra sensación de felicidad. Esta es la razón por la cual, tras una sesión de sexo, nos sentimos mucho más alegres.
- Fortalece el vínculo con la pareja. Otra de las sustancias segregadas durante el orgasmo es la oxitocina, la llamada «hormona del amor», que es la encargada de generar apego con nuestra pareja y, de hecho, es la misma que se segrega durante la lactancia para crear un vínculo más estrecho con el bebé. Por esta razón, después de una sesión de sexo estamos más cariñosas.
- Actúa contra el envejecimiento. Entre los beneficios del sexo se cuentan la mejora del aspecto del cutis y una prolongación de la esperanza de vida.

- Elimina el estrés. Una sesión de buen sexo ayuda a dejar de pensar en los problemas y a liberar tensión; por ello, no es extraño que la ciencia haya comprobado que realmente es una buena forma de aliviar el estrés (tanto que hay gente que se masturba antes de un momento tenso, como un examen o tener que hablar en público).
- Cuida de nuestra salud. Los beneficios de las relaciones sexuales en nuestra salud son múltiples y todos han sido probados científicamente: desde mejorar la salud cardiovascular, si mantenemos unas dos relaciones por semana, a prevenir infecciones, ya que es beneficioso para nuestro sistema inmunitario.
- Aumenta nuestra autoestima. El sexo no es solo una forma de demostrar afecto por los demás, sino que también mejora la relación con una misma, ya que se ha comprobado que es una forma de trabajar activamente la autoestima.
- Mejora la memoria. Aunque el sexo nos ayude a olvidarnos de los problemas, lo cierto es que durante el coito se estimula la función cerebral, de modo que incrementa nuestra memoria y nuestra función cognitiva.
- Previene el cáncer. Principalmente el cáncer de próstata, ya que, según algunos expertos, se podría decir, de una forma muy llana, que al expulsar el esperma se limpian las «tuberías», con lo cual se reduce el riesgo de que las células viejas se conviertan en cancerosas.
- Ayuda a conciliar el sueño. Otro de los efectos de la oxitocina es que ayuda a conciliar el sueño, y por esta razón hay personas que utilizan el sexo, a solas o acompañadas, para vencer el insomnio y dejarse seducir por Morfeo.

- Funciona como analgésico. Sobre todo para los dolores menstruales y las migrañas de origen vascular, gracias al movimiento del óxido nítrico, que mejora la circulación periférica.

## **Anexo. Y todo esto, ¿cómo se aplica?**

Los libros de consejos están muy bien porque nos aportan muchas ideas básicas, pero en ocasiones echamos de menos a una persona que nos dé una recomendación mucho más específica para nuestro contexto.

Tener tantas ideas en las que centrarnos puede hacernos sentir algo desorientadas sobre por dónde empezar, o qué podría ser lo más adecuado. Aunque es obvio que un libro nunca puede suplantar el asesoramiento de un profesional cara a cara, sí que puede servir como guía en determinados casos, como, por ejemplo, los siguientes (se han añadido elementos de ficción a las historias):

### **¿Cómo avivar la chispa cuando, después de años de relación, se ha caído en la rutina?**

*Cuando le preguntas a Carla cómo se conocieron, se le dibuja una sonrisa en la cara. Dice que pueden contar dos versiones. Una es la romántica, la de cómo notó, durante la cena con sus amigos, que Miguel no paraba de mirarla y cómo robó una flor de camino a la discoteca para prendérsela en el pelo. La otra es la no apta para todos los públicos, en la que recuerda que era una noche de invierno, pero que ella no llegó a pasar frío. En cuanto estuvieron en la pista de baile sus cuerpos se rozaron sin descanso. Sintió el calor enseguida, empezando por su entrepierna y llegando incluso a embargarle el pecho. Ella era de «respetar las reglas», por lo menos la de no*

*acostarse en la primera cita, y aquello ni siquiera era una cita, era una reunión de amigos con amigos de amigos. Pero entonces pensó que las normas, y más aquellas de las que se desconoce el autor y el sentido, están para saltárselas. Acabaron en el asiento trasero de su coche. No era cómodo y tampoco fue la mejor experiencia sexual de su vida, pero fue una de las que no iba a olvidar nunca, porque fue «más», aunque no supiera explicar por qué. Ese primer año no fueron capaces de quitarse las manos de encima. Pero con el paso de los años, la cosa fue cambiando. El estrés del trabajo, el «es que estoy cansado», el «es que hoy hemos quedado» y todas esas excusas que pensaron que, al fin y al cabo, eran normales. Pero Carla no recuerda exactamente el último día que hicieron algo diferente, que no fuera un «aquí te pillo, aquí te mato» por descargar, por cumplir, casi por pura obligación. Se dice a sí misma que es normal, que es algo que les pasa a todas las parejas y que el sexo, finalmente, no lo es todo, que con los años hay otras cosas que adquieren más importancia y que son las que los fortalecen como pareja. Que el deseo al final siempre desaparece y el amor se convierte en otra cosa. Pero en su fuero interno añora esos días en que se tenían tantas ganas y daría lo que fuera por revivirlos. ¿Se ha acabado la pasión entre Miguel y ella? Cuando se apaga la llama del deseo, ¿es imposible volver a encenderla?*

👉 Hay una frase que no me canso de repetir: «El deseo no desaparece, solo se esconde». Tenemos una idea muy romántica del sexo, como si fuera algo casi mágico, y pensamos que si al principio esas ganas estaban ahí, deberían seguir ahí toda la vida y que, además, deberían existir independientemente de que evolucionemos como personas, de las circunstancias de nuestra vida o de nuestros

conflictos y cambios como pareja. Puede que el deseo haya surgido como algo natural entre nosotros, pero, como todo, hay que cuidarlo para conservarlo. Si entendemos que hay que mimar las relaciones de pareja casi como una planta que no debemos dejar de regar, no hay ningún motivo para excluir el sexo de esa lógica.

Pese a lo que queramos decirnos a nosotras mismas, tener una buena relación sexual con nuestra pareja es importante, no solo porque, por supuesto, tenemos unas necesidades físicas y emocionales, sino porque el apego físico es uno de los pilares de la relación. Por ello, igual que nos preocupamos por pasar tiempo de calidad juntos, compartir algunas actividades y mejorar nuestra comunicación, vigilar que la rutina no arrase con nuestra vida sexual también puede estar entre nuestras prioridades.

Pero no debemos pensarlo como unos deberes aburridos, y mucho menos como una losa que solo nosotras debemos llevar encima. Cuidar de nuestra vida sexual es un trabajo compartido, pero que puede ser muy divertido. Sacar tiempo y ganas para volver a reencontrarnos, jugar, probar cosas nuevas, sentirnos el uno al otro y experimentar diversas formas de placer quizás sea lo mejor que nos ha pasado nunca. Carla tiene razón en algo, ya no puede volver a esos inicios en los que todo surgía solo, pero la relación actual con Miguel tiene algunas ventajas: un mejor conocimiento propio y del otro, más confianza y una mayor seguridad. Se pueden aprovechar estas ventajas para vivir, ahora, la mejor etapa de nuestra vida sexual. Para empezar a disfrutarla, se puede volver al origen aplicando técnicas para mejorar el sexo oral, o escribiendo relatos conjuntos para saber cuáles son los gustos de nuestra pareja ahora.

## **¿Qué puede ayudarte a volver al mercado después de una ruptura?**

*Almudena era de las que creía que el amor era para toda la vida. Lo pensaba como se piensa que el cielo es azul, como una verdad absoluta que aceptaba porque todo el mundo le había dicho que debía ser así. Cuando Raúl le pidió el divorcio no podía entender qué estaba pasando, porque algo así no podía pasar. Al menos, a ella. Claro que sabía que la gente se separa, pero esa era otra gente. Sus padres llevaban toda la vida aguantándose, ¿por qué no podían hacerlo ellos? Más adelante, cuando Almudena tuvo tiempo de pensar, se dio cuenta de que había seguido casada por inercia. No se planteaba si quería o no a Raúl, si pese a que ambos habían cambiado con el tiempo seguían siendo la persona idónea el uno para el otro, si habían evolucionado juntos en algo. Ni siquiera si realmente eran felices.*

*Cuando Almudena se vio sola, se dio cuenta de otra cosa: su matrimonio había acabado, pero su deseo sexual no. Gozó al volver a tocarse, redescubrirse y encontrarse ya no con el cuerpo de una niña, sino con la voluptuosidad de una mujer en todas sus formas. Aunque eso estaba muy bien, tenía ganas de volver a disfrutar del sexo con otras personas, pero casi se había olvidado de cómo era. ¿Cómo iba a conocer gente? ¿Cómo iba a sacar tiempo para tener relaciones sexuales ocupándose ahora ella sola de los niños? ¿Qué era eso de Tinder? ¿Y lo del sexo oral?*

*Almudena cree que está algo desfasada y volver a tener sexo, divorciada y con dos niños, se le hace un mundo. Quiere ser la mujer que siempre quiso ser y sabe que tomar las riendas de su sexualidad es uno de los primeros pasos para conseguirlo, pero ¿cómo empezar a hacerlo?*

👉 Seguimos creyendo en algunos clichés respecto al amor y el sexo. El primero de ellos es pensar que todas las relaciones son para siempre. Si cada persona es un mundo, cada relación es un universo. Algunas serán fugaces pero impactantes, otras serán largas pero irrelevantes, y otras nos parecerán la definitiva y sin duda serán clave en nuestra vida, incluso cuando terminen. Que una relación se acabe no es un fracaso; es un ciclo vital que nos cuesta aceptar porque no es lo que nos han enseñado. Por ello, lo primero que tendría que haber aprendido Almudena es a trabajar su relación cada día porque esa relación le compensaba, pero también a saber decir adiós con un «te quiero» cuando ya no merecía la pena. Lo siguiente que tendría que haber tenido en cuenta es que no debería haberse olvidado de su propio deseo sexual, por mucho que estuviera casada.

Cuando rompemos una relación de mucho tiempo e intentamos «volver a salir al mundo» todas esas ideas preconcebidas sobre el sexo y las relaciones se nos echan encima. Pero, como todo, tiene su parte positiva. Ya se sabe que nunca es tarde si la dicha es buena, y quizás la ruptura signifique también una quiebra de todas las ideas que nos estaban haciendo daño y que no nos dejaban disfrutar para iniciar una nueva relación con nosotras mismas y volver a darle una oportunidad no solo al sexo y a las relaciones, sino también a nosotras mismas como mujeres. Para conseguirlo, el primer paso es mejorar nuestro autoconocimiento sexual, descubriendo qué cosas desconocíamos que nos pueden gustar, y después hay que tener en cuenta que contamos con la ventaja de las aplicaciones de citas para conocer gente nueva. Incluso podemos refrescar nuestras ideas sobre el sexo con una persona nueva o con un amigo.

**¿Es normal querer probar cosas nuevas aunque tu vida**

## **sexual funcione bien?**

*Rocío es feliz. A grandes rasgos, no tiene quejas: tiene un trabajo que más o menos le gusta, unas amigas con las que salir para sus planes de chicas, una familia que, con sus más y sus menos, sigue muy unida, y una novia que la quiere mucho. Rocío a ella también, claro. La vida con Alejandra es sencilla, sin grandes sobresaltos, y el sexo es bueno. Lo hacen unas dos veces por semana, que es más de lo que cuentan otras personas, y casi siempre llegan ambas al orgasmo. Es lo que cabría esperar, pero el problema es que ella espera más. Necesita ilusionarse de nuevo, volver a sentir que aún hay cosas que puede hacer por primera vez, que no todo está vivido ni sentido, sino que aún le quedan sensaciones por descubrir.*

*Pero Alejandra no es muy aventurera. Siempre se define a sí misma como una persona tradicional, de placeres sencillos, y piensa que no es necesario innovar tanto para poder disfrutar de la vida. Rocío no opina lo mismo. De hecho, cree que deberían experimentar mucho más, al menos en la cama, porque está bien conocer una forma segura para alcanzar el placer, pero de vez en cuando hay que descubrir nuevos caminos, por lo que pueda pasar.*

*La cuestión es que no sabe por dónde empezar; ni siquiera tiene claro lo que quiere. Tiene muchas ideas en la cabeza, pero no sabe cómo resultarían si las llevase a la práctica, ni qué es lo que realmente le gustaría probar. A lo mejor solo necesita una guía, algo que le permita visualizar qué es lo que realmente quiere, pero también cómo explicárselo a la persona con la que comparte cama. ¿Qué puede hacer?*

👉 ¿No te ha pasado alguna vez que sabes que quieres algo pero no sabes ni qué ni cómo lo quieres? Rocío tiene claro que quiere darle más chispa a su vida sexual, pero no pasa de ser una idea un poco abstracta. Los medios de comunicación, los libros, las películas, la publicidad y hasta la vecina de enfrente nos bombardean con mensajes sobre lo que debería ser nuestra vida sexual. Parece que estamos desfasadas si no hemos probado el sado, no hemos hecho nunca un trío y no sabemos lo que es un beso negro. Pero nadie nos pregunta nunca qué es lo que realmente nos apetece. No es obligatorio probar todas las prácticas sexuales del mundo, como si fuera una lista de tareas pendientes, para tener una sexualidad sana y diversa. Lo importante es conocer las opciones que tenemos a nuestro alcance y pararnos a pensar cuáles nos gustaría experimentar y cuáles no. Hay que tener esa conversación en dos sentidos: primero con nosotras mismas, incluso probando en nuestros momentos de autoerotismo, y luego con la persona con la que queramos compartir esas ideas.

El sexo sigue siendo un tabú incluso con la persona con la que se supone que tenemos más confianza. Es cierto que hablar de sexo es complejo, porque nos hace sentir más inseguras y vulnerables, pero nunca debemos sentirnos juzgadas por la otra persona. Con empatía, tranquilidad y siempre con una sonrisa podemos hablar de lo que nos gusta, de lo que no nos gusta y de lo que nos gustaría probar, y a lo mejor descubriremos que estamos pensando en las mismas cosas y que el verdadero problema es que nunca nos habíamos atrevido a contárnoslas en alto. Quizás algunas de esas ideas puedan tener que ver con el placer del dolor, la búsqueda del

multiorgasmo y los fetiches, o tal vez sean cosas más sencillas, como saber qué puede aportar el mundo de los lubricantes a las prácticas sexuales.

## **¿Existen otras formas de masturbarse?**

*Mar está soltera y no tiene ningún problema con eso, por mucho que se empeñe su abuela. Se siente simplemente fabulosa. Ha tenido parejas en otros momentos de su vida y ha disfrutado de ello, pero ahora necesita tiempo para ella: para su carrera profesional, sus amigas y sus momentos a solas. Le gusta mimarse, irse de vez en cuando a un spa, pasarse una tarde de compras, darse algún capricho. Sale a correr cuando puede, adora cocinar cosas diferentes y pasearse desnuda por casa y tiene una iguana como mascota. También le encanta masturbarse. Nunca ha tenido complejos con eso, lo hace desde que era adolescente. Sabe que lo necesita a veces, tras un día estresante en el trabajo, o después de ver la escena de una película que la haya excitado.*

*Pero se siente un poco estancada en su relación consigo misma. Lleva muchos años haciendo básicamente lo mismo y, aunque tiene claro que se basta y se sobra para conseguir sus orgasmos, últimamente le cuesta llegar al clímax.*

*Ha pensado en ir a una tienda erótica, pero no sabe ni por dónde empezar. Sabe que la gente pregunta por juguetes para salir de la rutina con sus parejas, pero ¿qué hay de los juguetes para salir de la rutina con una misma?*

☞ Aunque no lo parezca, hay diferencias entre los términos *masturbación* y *autoerotismo*. Se podría decir que masturbarse es buscar una forma rápida y práctica de autosatisfacerse una misma; es decir, buscar el orgasmo para descargar, para relajarse o, simplemente, porque sí. Sin embargo, el autoerotismo es ir más allá, es dedicar tiempo a mimar nuestro cuerpo, sin prisas. Tiene su lógica, ya que, si para pasar una velada en pareja preparamos la habitación con luz tenue, velas y música relajante de fondo, ¿por qué no podemos darnos ese mismo homenaje a nosotras mismas?

En lugar de poner el modo automático, la idea es explorar y mejorar el autoconocimiento de nuestro cuerpo. Eso supone conocer no solo nuestros genitales (¿alguna vez te los has mirado con un espejo?), sino saber también cuáles son nuestras zonas erógenas y dedicar tiempo a acariciarlas y escrutarlas, y también a jugar con los estímulos externos. Si nos paramos a pensarlo, igual que entendemos que hay que cuidar nuestra vida sexual en pareja, también debemos tener claro que tenemos que mimar nuestra sexualidad con la persona con la que más tiempo vamos a pasar: nosotras mismas.

Por eso, como en todo lo demás, necesitamos la teoría antes de pasar a la práctica. En vez de optar por algún invento casero que puede acabar siendo una idea de bombero o de frustrarnos porque no sabemos cómo abordar el tema, lo ideal es documentarse un poco antes y pensar que la diversidad sexual también pasa por la variabilidad en la forma de autoestimularnos. Te será útil saber más sobre juguetes eróticos, cosmética sensorial, novelas eróticas o porno para mujeres.

**¿Por qué me bloqueo en el momento del sexo?**

*Noelia ha empezado a vivir con Luis. Ahora disfrutan de verse cada noche al llegar a casa, de poder hacer planes de peli y manta, de invitar a otras parejas o a amigos a cenar a casa, de preparar alguna comida especial y, sobre todo, de tener más intimidad. Esa es la parte buena. La parte no tan positiva es que, por algún motivo, Noelia no es capaz de concentrarse cuando tienen relaciones sexuales.*

*Tiene ganas, pero cuando se ponen a ello, no puede evitar empezar a pensar en la discusión que han tenido porque Luis, para variar, no ha hecho nada hasta que ella ha llegado a casa. Ella sabe que se esfuerza, pero cree que las tareas domésticas deben ser cosa de los dos, y eso no solo significa que se las repartan, sino que Luis realmente se responsabilice de ellas, que Noelia no tenga que decirle que haga las cosas, sino que salga de él. Además, se ha acomodado y hace tiempo que ya no tiene los detalles que tenía antes con ella. Esas cosas tontas, ni siquiera lo de comprar flores o dejarle notitas; más bien esa forma que tenía de seducirla, de acariciarla desde atrás disimuladamente, de susurrarle algo sexy al oído y preparar la habitación con pétalos de rosa. Ahora solo se tumba junto a ella en la cama y empieza a besarla de tal manera que ella ya sabe lo que quiere. Entonces le dice que está cansada. Él le dice que él también está cansado, en realidad, que a lo mejor otro día, y los dos se van a dormir sin volver a darse un beso.*

*Noelia no sabe cómo salir del bache, piensa en si será solo una mala racha o si será verdad eso de que al casarse —o, en este caso, al irse a vivir juntos— las cosas cambian. ¿Por qué ya no se siente tan sexual como antes?*

👉 Cuando una pareja acude a una sexóloga piensa que solo les va a mandar ejercicios para hacer entre las sábanas. Sin embargo, gran parte de estas prácticas tendrán que ver con lo que pasa fuera de ellas. Los problemas sexuales pueden ser solo síntomas de otro conflicto de la pareja: pueden tener que ver con la falta de comunicación, un deterioro de la confianza o un cúmulo de enojos que nos hacen estar a disgusto con la otra persona, aunque no hayamos dicho nada. Puede pasar que estemos activas sexualmente pero que, precisamente, no nos apetezca hacerlo con nuestra pareja porque en el fondo estamos enfadadas.

Suele decirse que la mejor forma de acabar una pelea es haciendo las paces en la cama. La cuestión es que cada persona es un mundo y no hay un mantra que se pueda aplicar de una forma tan general, porque, aunque puede que eso funcione para algunas personas, para otras el sexo es la forma más profunda y emocional de conectar con la pareja, y si en ese momento la estamos odiando mucho y tenemos ira contenida burbujeando en el estómago, lo de conectar en lo más íntimo no fluye igual. Puede ser que ni siquiera seamos conscientes del enfado, porque nuestra parte racional haya intentado esquivar el conflicto y no hayamos tenido ninguna discusión. Aparentemente todo está bien, pero en el fondo nos estamos callando cosas y no nos sentimos a gusto con algunos comportamientos de la otra persona. Por esta razón, hasta que no cambiemos lo que hacemos en el día a día, nuestra vida sexual no va a mejorar. En este caso nos vendrá bien aprender algunos conceptos sobre el reparto de tareas, sobre cómo evitar temas tabús y sobre cómo hacer planes en pareja para salir de la rutina. Recurrir a ideas como la música erótica, que nos haga centrarnos en una sola cosa, puede ser una herramienta que ayude a la concentración.

## **¿Cómo sacar tiempo y ganas para el sexo cuando se tienen hijos?**

*Ana y Daniel tardaron en decidirse a tener hijos —siempre hay un motivo para retrasarlo—, pero estaban viviendo un momento muy dulce como pareja y decidieron lanzarse. Sin embargo, por muchas historias que les hubiesen contado, no sabían hasta qué punto tener un hijo te cambia como persona y como pareja.*

*Todo ese tiempo que antes dedicaba a otras cosas ahora lo dedica al bebé, que es quien más la necesita. Eso significa que el tiempo que Daniel y Ana pasan juntos ahora lo pasan casi siempre discutiendo por lo que hacen mal, por lo que deberían hacer, y por lo agobiados y cansados que están.*

*Ana hace tiempo que no se siente del todo ella: dando el pecho, con el cuerpo cambiado, sin tiempo para asearse y ponerse guapa, para salir con sus chicas o para tener una noche de pasión con Daniel como las de antes.*

*Daniel también parece estar de mal humor. No lo dice, pero sabe que una parte de él siente celos de que ella ya solo esté pendiente del bebé. Quizás solo la echa de menos. Ella también se echa de menos y se enfada con él porque cree que no la entiende. Piensa que cuando el niño sea más mayor las cosas cambiarán, que no dependerá tanto de ellos y que podrán recuperar un poco su espacio, pero le agobia pensar que todo haya cambiado para siempre entre los dos, porque, si bien es cierto que su hijo es lo más importante, para que ese hijo tenga una familia también hay que cuidar la pareja que eran antes.*

*¿Hay algo que pueda hacer al respecto?*

👉 Ana tiene un sentimiento común en muchas mujeres: toda la responsabilidad es nuestra. La de la pareja, la del niño, la de cuidar de la familia que ahora somos. De hecho, esa es la idea que la sociedad nos impone, la de que somos «cuidadoras», como si todo el bienestar de la gente que nos rodea fuera nuestra responsabilidad pero además tuviéramos que olvidarnos de cuidar de la persona más importante de nuestra vida: nosotras mismas. Esta es una perspectiva que tiene poca lógica, porque es imposible ocuparse de los demás si no nos hemos cuidado antes nosotras.

Cuando tenemos hijos, las dinámicas cambian, lo queramos o no, y especialmente al principio, cuando todo es nuevo y nos enfrentamos a situaciones que, por más que nos hayan advertido, desbordan en el momento de vivirlas en primera persona. Ana tiene razón en algo: tener hijos no es la solución para arreglar una pareja, porque, indudablemente, supondrá un cambio que afrontar, pero es un reto que puede unirnos mucho más si sabemos trabajar en equipo. Al fin y al cabo, nuestra pareja será la persona que más nos entienda y nos pueda apoyar, incluso cediéndonos espacios o cuidando del bebé para que tengamos tiempo a solas, aunque sea para una ducha larga. Es otra forma de demostrar amor.

En lo posible, también hay que seguir buscando tiempos y espacios para estar los dos solos. Las cenas, una película mientras el niño duerme e, incluso, tras el puerperio necesario para recuperarse del parto, tiempo para no dejar de lado nuestra sexualidad, lo que fortalecerá la conexión entre la pareja. Para ello, quizás nos venga bien tener a mano algunos recursos como la agenda sexual o la focalización sensorial, para redescubrir nuestro cuerpo.

**Si me he enamorado de alguien del mismo sexo, ¿ahora**

## **soy homosexual?**

*Lucía ha oído muchas veces eso de que todo el mundo es bisexual, en cierta manera. Aunque sus amigas siempre han dicho que ellas lo tenían claro, indagando, casi todas tuvieron algún momento de duda, aunque fuera en la adolescencia, alguna amiga especial o algún experimento sexual que, por pura lógica, ocurría entre amigas, porque aún no se relacionaban tanto con chicos. Ella también los tuvo, como todas, pero lo cierto es que Lucía siempre había tenido novios hasta que la conoció a ella.*

*No tuvo nunca ninguna expectativa respecto a lo que empezó a pasar entre ambas. Tampoco buscó ninguna explicación. Simplemente pasó; se enamoró. No de su sexo, ni de sus genitales, sino de su persona. De ese sonido tan peculiar cuando reía, de su forma de abrazarla porque sí, de las locuras tontas, de su energía, incluso de esa manía de enfadarse por todo y de llorar por cosas que realmente no merecían sus lágrimas. Y luego estaba lo otro... Nunca había tenido relaciones sexuales con otra mujer. De hecho, cuando se hablaba del tema, a ella siempre le había parecido una especie de experiencia sexual incompleta. Porque si para ella el sexo era que un hombre se la «metiera», ¿cómo sería el sexo con otra mujer? ¿Como un eterno preliminar? Ay, ¡qué equivocada estaba!*

*Pese a todo, Lucía se siente confusa. ¿Significa su nueva relación que ha cambiado de orientación sexual? ¿Que siempre fue lesbiana y no lo sabía? ¿A partir de ahora solo estará con chicas? Sabe que debe vivir su relación y el momento presente, pero le resulta difícil no dudar de sí misma y no perderse en las incertidumbres que todo esto le plantea.*

☞ Si bien hemos avanzado mucho respecto a la aceptación de la diversidad en la orientación sexual, lo cierto es que aún no tenemos nada claros los conceptos. Seguimos viendo la homosexualidad y la heterosexualidad como dos polos opuestos, dos bandos enfrentados.

En sexología explicamos la orientación sexual como un continuo. Algo parecido a como lo explicó el investigador Alfred C. Kinsey a mediados del s. xx en Estados Unidos, con su escala de Kinsey: no se trata de estar en un lado o en el otro, sino que, por norma general, estamos en el medio de una línea —o escala, o como se prefiera visualizar—, unas veces más cerca de la heterosexualidad y otras más cerca de la homosexualidad. Pocas veces se encuentra a alguien 100% homosexual, 100% heterosexual, y ni siquiera 50% bisexual, porque, aunque nos atraigan ambos sexos, siempre hay uno que nos tira un poco más. Además, esta posición no es fija, es decir, que podemos evolucionar en ese continuo a lo largo del tiempo y, por lo tanto, no tenemos que definirnos de una forma concreta para toda la vida. Si tenemos claro que en un momento dado nos atrae el otro sexo, estupendo; si en otra etapa de nuestra vida nos atrae nuestro mismo sexo, perfecto también. No tenemos que comprarnos ropa nueva, ni modificar nuestra forma de concebir el mundo solo por cambiar de compañera o compañero de cama. Al fin y al cabo, no solo nos enamoramos de los genitales, nos enamoramos de las personas y, obviamente, tampoco debemos definirnos de forma diferente según la persona con la que compartamos nuestra vida.

A veces ocurre, por ejemplo, que esa nueva relación surge tras un divorcio o tras una relación larga heteronormativa y, por tanto, no debemos enfrentarnos solo a las dudas lógicas que supone cualquier cambio en la vida, sino también a las suspicacias que asaltan a

nuestros padres o incluso a nuestros hijos. La respuesta, de nuevo, es que la persona con la que tienes relaciones sexuales no define quién eres. Solo besaste a una chica y te gustó.

## **¿Realmente es un problema iniciarse tarde en el sexo o tardar en tener pareja estable?**

*Cuando Belén habla con sus amigas de su primera vez, casi todas la recuerdan entre la adolescencia y la universidad. Le cuentan que antes ya habían tenido algún escarceo, algunos tocamientos por encima de la ropa de aquel primer novio del pueblo, o aquellos rollos en un bar en los que quizás se tocaban por debajo. Pero la primera vez (es decir, el primer coito) había sido, aunque desastroso, con una persona más o menos especial. Probablemente no sería su pareja para toda la vida —seguramente luego lo habían acabado mirando con otros ojos, al caérseles la venda del primer amor, o quizás les había roto el corazón—, pero en ese momento significaba algo para ellas.*

*Tal vez ese era el problema de Belén: ella no había encontrado a ese alguien, y el tiempo había ido pasando. Claro que había ligado alguna noche, y en más de una ocasión su cuerpo había deseado hacerlo, pero no de esa forma. Lo que pasa cuando esperas demasiado es que van aumentando las expectativas y ya nada parece suficiente. Y así pasaron las oportunidades, los años y, cuando se quiso dar cuenta, estaba más cerca de los treinta que de los veinte y seguía siendo virgen.*

*Hasta que sucedió. La cuestión es que ahora siente que ha llegado tarde, que hay cosas que debería saber y sobre las que se siente algo perdida, no solo respecto al sexo en general, sino también*

*respecto a las diferencias entre los amores ocasionales y el sexo en una relación estable. ¿Hay algo que la pueda ayudar?*

👉 La primera lección que hay que aprender en sexualidad es la de diversidad. Nadie tiene una personalidad y una forma de ver el mundo exactamente igual que la de otra persona, de modo que es ridículo pensar que la sexualidad se vive de la misma manera. No hay una partitura general por la que regirse.

Antes el sexo era un tema tabú, especialmente con respecto a la mujer y todo lo que tenía que ver con su virginidad, pero ahora el mensaje es justo el opuesto: parece que casi estamos obligadas a tener relaciones sexuales lo antes posible para no ser excluidas del grupo social. Sin embargo, no hay un momento perfecto para iniciarse, igual que no hay una sola forma de hacerlo. El sexo es un aprendizaje continuo; nadie lo sabe todo, porque, aunque se hayan tenido muchas experiencias, si en estas siempre se han repetido las mismas dinámicas, podría decirse que estamos casi donde empezamos.

Incluso el orgasmo femenino, que suele darse por sentado, también tiene un aprendizaje y una evolución. Si bien la ficción —y, en ocasiones, algunas amigas—, nos vende esa primera vez como una relación satisfactoria y en la que incluso se llega a alcanzar el orgasmo, esto no es así la mayoría de las veces. En el sexo, como en todo, es importante saberse la teoría antes de pasar a la práctica.

Si los hombres crecen con las falsas expectativas de las películas porno —por lo general, totalmente irreales en cuanto a tamaños, tiempos, prácticas y, sobre todo, en lo que realmente da placer a una mujer—, las mujeres crecemos con unas perspectivas muy poco reales en cuanto al amor y las relaciones de pareja debido

a los ideales del amor romántico que nos inculcan los cuentos y las películas infantiles. Volver a aprender lo que es el sexo, el amor, el deseo, la pareja y toda una serie de conceptos básicos también será vital para gozar de una sexualidad mucho más sana. Puedes empezar investigando sobre tu orgasmo, sobre otras formas de disfrutar de la penetración o leyendo algunas curiosidades que te ayuden a desterrar falsos mitos.

Igualmente, aprender a gestionar lo que supone una relación sexual física y emocionalmente lleva un tiempo. También hay experiencias nuevas que gestionar cuando, por ejemplo, hemos tenido parejas ocasionales y pasamos a tener una pareja estable, o viceversa. Es preferible no tener prisa y disfrutar de cada momento.

## **¿El sexo tiene fecha de caducidad a una edad determinada?**

*Mercedes ya ha pasado por diversas etapas de su vida y cree que, después de tantos años junto a Ángel, lo tienen todo hecho. Han superado muchas cosas y, de hecho, lleva más tiempo viviendo con él que de soltera. Cree que conoce cada una de sus manías, que ya no discuten por todas esas cosas tontas. Piensa que, ahora que ambos se jubilan, por fin van a tener más tiempo para estar juntos. Sin embargo, no todo es como esperaba, porque la jubilación implica más cambios de los que ella se había planteado. Ha perdido la vida social que le proporcionaba el trabajo y ha ganado más momentos compartidos con Ángel, sí; quizás incluso demasiados. Al fin y al cabo, llevaban años viéndose solo a la hora de cenar, pero pasar todo el día juntos en casa es muy diferente. Resulta que no se conocen tanto como pensaban y tal vez no tenga que darlo todo por hecho.*

*También siente que tiene que reinventarse en el sexo. Sus cuerpos han cambiado, ¿siguen conociendo realmente cada uno de sus recovecos? ¿Les sigue apeteciendo lo mismo o sus gustos se han transformado? El deseo no es el mismo que antes, pero tampoco ha desaparecido. Mercedes se sigue sintiendo mujer; una mujer madura, sí, pero más mujer que nunca, precisamente por eso.*

*Es cierto que la menopausia ha sido un trance extraño, y quizás sea ella misma quien deba redescubrir su cuerpo y sus necesidades y explorar nuevas formas de sentirse y de mimarse. Quizás también pueda invertir en aprender cosas nuevas en el tiempo que esta nueva etapa de la vida le brinda, pero ¿por dónde debería empezar?*

☞ Nuestra sexualidad nos acompaña toda la vida. Si echamos un vistazo a la publicidad, parece que las mujeres solo están sexuadas desde los dieciocho hasta los cuarenta años, pero el problema es que los anuncios no entienden la sexualidad de una mujer y, por desgracia, la confunden con ser un objeto sexual. La sexuación de la mujer, como la del hombre, es un proceso que nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos, porque nuestro cuerpo sufre cambios constantes. Desde la primera menstruación hasta la menopausia, nuestra forma de vivir el sexo varía con estas transformaciones, y también con nuestras experiencias y los conocimientos aprendidos.

La madurez no significa, ni mucho menos, tener que olvidar nuestra vida sexual, sino que supone buscar otras formas de encontrarse, aprovechando todo lo que ya se sabe. La idea de reducir el sexo a la penetración y a los orgasmos como única meta ya está

superada. Ha costado, pero quizás ya hayamos entendido que el sexo no se encuentra solo en nuestros genitales, sino en todo nuestro cuerpo, incluyendo nuestra mente.

Mercedes sabe que hoy en día los años no significan lo mismo que antes, ni físicamente, ni socialmente, y que la jubilación es una etapa en la que se puede disfrutar otra vez del aprendizaje y abordar cosas nuevas. ¿Por qué no aplicamos esto al sexo? Igual que leemos un libro de historia, arte o tecnología, ¿por qué no podemos leer sobre sexología?

Por supuesto, también es la etapa perfecta para reencontrarnos con nosotras mismas y asumir que hemos perdido el espacio del trabajo, pero podemos aventurarnos a descubrir nuevos lugares y actividades distintas que nos hagan sentir que la edad es solo un número.

## **¿Cuál es tu historia?**

Si has leído todos los relatos anteriores, verás que cada una de las protagonistas tenía unas perspectivas, una forma de ver la vida y una historia personal totalmente diferentes. Sin embargo, todas tenían algo en común: querían mejorar su crecimiento erótico, es decir, empoderarse en la cama.

Has podido sentirte identificada con algunas de sus reflexiones y quizás has podido sacar alguna conclusión de las respuestas, pero si realmente quieres empezar a sentirte poderosa en la cama, no hay nada como llevar a cabo una introspección, narrar tu propia historia e incluso aconsejarte como si fueras una de tus amigas o tu propia sexóloga.

¿Cómo narrarías tu caso y qué te recomendarías a ti misma?

## Frases para que te sientas sexy

- ☑ Ser sexy es una actitud
- ☑ Tengo novio y me masturbo porque mi sexo es mío
- ☑ Te quiero, pero no te necesito para quererme
- ☑ No soy rara, soy especial
- ☑ Mejor sentir mariposas en el clítoris que en la tripa
- ☑ Ni princesa, ni zorra, solo mujer deseada y deseosa
- ☑ Me cuido porque sé cuidarme sola
- ☑ Solo hay un amor para toda la vida: el mío conmigo misma
- ☑ También estoy preciosa sin maquillaje y en pijama

## Glosario de términos

- ❖ **ASMR.** En inglés corresponde a las siglas de Autonomous Sensory Meridian Response, que en español se traduce por Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, y es el nombre que recibe la sensación de cosquilleo en la cabeza o en el cuero cabelludo, que se consigue por medio de estímulos como los susurros, que también se conoce como un «orgasmo mental».
- ❖ **Autoerotismo.** Se trata de dar un paso más en el ámbito de la masturbación, entendiéndola no solo como un desahogo, sino como un momento para dedicarse tiempo y mimo.
- ❖ **BDSM.** Siglas que corresponden a *bondage* (el arte de atar o inmovilizar a la pareja), dominación y sadomasoquismo.
- ❖ **Benching.** Tendencia surgida en las aplicaciones de citas en la que la persona sigue en contacto con el único objetivo de tener a alguien al otro lado para reafirmar su autoestima, pero sin ninguna intención de tener una relación más allá de eso.
- ❖ **Beso negro.** Estimulación oral en la zona del ano.

- ❖ **Body painting.** Utilizar pintura sobre el cuerpo de una persona.
- ❖ **Chemsex.** Acrónimo de *chemical sex*, el uso de sustancias químicas durante el acto sexual.
- ❖ **Cibersexo.** Mantener relaciones sexuales por medio de internet, ya sea vía móvil o por *webcam*.
- ❖ **Coregasmo.** Orgasmo que experimentan las mujeres involuntariamente al practicar deporte. También se conoce como *abdorgasmo* cuando se produce haciendo abdominales.
- ❖ **Cruz de San Andrés.** Es una cruz, generalmente de madera, en forma de aspa, para atar a la persona de pies y manos, de manera que quede en forma de x. Es una herramienta que se utiliza en prácticas BDSM.
- ❖ **Cunnilingus.** Sexo oral que se practica a los genitales femeninos.
- ❖ **Dispareunia.** Dolor que experimentan algunas mujeres durante la penetración vaginal.
- ❖ **Ejercicios de Kegel.** Se trata de un entrenamiento para fortalecer el suelo pélvico. Básicamente consiste en contraer los músculos de la vagina de la misma forma que se constriñen para retener la orina, haciendo varias repeticiones.

- ❖ **Empotradora.** Es un término que alude al empoderamiento sexual femenino. Si el término *empotrador* se refiere al hombre que toma la iniciativa en la relación sexual, es igual de aceptable que la mujer también se defina como empotradora cuando lleva las riendas en la cama.
- ❖ **Felación.** Sexo oral que se practica a los genitales masculinos.
- ❖ **Feromonas.** Partículas químicas que segregan las personas y que son capaces de influir neurológicamente en otras, si las perciben (generalmente, por medio del olfato).
- ❖ **Filematología.** Es la ciencia que estudia el beso, también concida como besología.
- ❖ **Fisting.** Es una práctica sexual extrema que se basa en la introducción del puño a modo de penetración vaginal o anal.
- ❖ **Focalización sensorial.** Técnica para redescubrir el cuerpo del amante que consiste en centrarse en caricias no genitales.
- ❖ **Fotografía *boudoir*.** Literalmente se traduce como «fotografía de tocador». Actualmente es un estilo de fotografía erótica en el que se cuidan detalles como la lencería, el entorno, la luz o los complementos.

- ❖ **Ghosting.** Se trata de dar por finalizada una relación desapareciendo sin dar explicaciones. Es un término que ha vuelto a ponerse de moda con la impersonalidad de las aplicaciones de citas.
- ❖ **Heteronormativo.** Es la forma de definir el constructo social y cultural de las relaciones de pareja basadas en las relaciones heterosexuales entre un hombre y una mujer.
- ❖ **Heteropatriarcado.** Sistema social basado en el patriarcado (dominación de los hombres sobre las mujeres) y en el modelo heteronormativo, que ha condicionado las relaciones de pareja.
- ❖ **Humming.** Técnica que consiste en estimular los genitales de la pareja con vibraciones que producimos con nuestra propia boca.
- ❖ **Infecciones de transmisión genital.** Inicialmente se denominaban enfermedades de transmisión sexual (ETS), pero pasaron a ser infecciones de transmisión sexual (ITS), ya que todas ellas eran, de hecho, infecciones. De todas formas, ya que no es estrictamente el sexo lo que transmite la infección, sino que estas solo se producen por contacto genital, actualmente este es el término más correcto (abreviado ITG).
- ❖ **King out.** Se trata de tener una relación sexual sin coito, que suele ser el «rey» de nuestra sexualidad. De esta forma, se pueden tener relaciones basadas en el sexo oral, el manual

o en el *petting*.

- ❖ ***Living Apart Together***. Término inglés para las relaciones de pareja en las que cada uno decide vivir en su propia casa y no convivir.
- ❖ ***Parasomnia***. Trastorno de la conducta que se produce durante el sueño, como, por ejemplo, el sonambulismo. En relación con la sexualidad también existe la *sexsomnia*, que aparece en personas que tienen conductas sexuales mientras duermen.
- ❖ ***Pegging***. Este término define una práctica de placer anal en el que la mujer, en un intercambio de roles, penetra analmente al hombre con un arnés que incluye un dildo.
- ❖ ***Petting***. Práctica sexual, extendida sobre todo entre los jóvenes, que busca el placer sexual con la fricción de los genitales entre sí sin quitarse la ropa.
- ❖ ***Poliamor***. Son relaciones que incluyen a más de dos personas, no solo desde una perspectiva sexual, sino especialmente desde el vínculo afectivo.
- ❖ ***Pompoir***. Define una técnica de penetración en la que no se trata de hacer movimientos de embestida, sino de succionar el pene con los músculos de la vagina para estimular más los genitales femeninos.

- ❖ **Sextorsión.** Se trata de chantajear a alguien mediante imágenes de su cuerpo desnudo o con un contenido explícitamente sexual, que generalmente se han conseguido por medio de mensajes de *sexting* o con el intercambio de imágenes por *webcam*. Pese a lo que cabría pensar, la mayoría de las víctimas son hombres.
- ❖ **Sillón tantra.** Es un tipo de mueble erótico, con forma de s horizontal, que sirve para poder practicar diferentes posturas, con mejores puntos de apoyo para evitar daños musculares y permitiendo a la vez distintos grados de inclinación en la penetración.
- ❖ **Slow sex.** Tendencia que deriva del movimiento *slow life* y que invita a tomarse el sexo de forma más calmada para disfrutar de todos los detalles, en lugar de verlo como una experiencia rápida y de desahogo.
- ❖ **Squirting.** Proceso mediante el cual la mujer eyacula una gran cantidad de líquido durante las relaciones sexuales y que se distingue de la eyaculación femenina en que se expulsa por la uretra y no por la vagina.
- ❖ **Subjeto sexual.** Es la capacidad de ser objeto y sujeto en la misma relación sexual; es decir, que en un mismo encuentro se pueden tomar las riendas de la relación y, en otro momento, dejar que la otra persona nos «use» para su disfrute. Se trata, por tanto, de estar en igualdad de condiciones con el otro y de disfrutar tanto de la parte activa como de la pasiva, sin distinción de roles o géneros. v

**Superfetación.** Fenómeno extremadamente raro que consiste en quedarse embarazada de nuevo durante la gestación de otro bebé.

- ❖ **Tinder.** Aplicación de citas que se utiliza para conocer gente por internet.
- ❖ **Vegasexual.** Persona vegana que decide no tener relaciones sexuales con personas que consuman carne.
- ❖ **Voyeur.** Concepto que define a la persona que disfruta observando a otras personas manteniendo relaciones sexuales.

## Bibliografía

- Ariño, H.; Iranzo, A.; Gaig, C.; Santamaria, J. (2014). «Sexsomnia. Una forma de parasomnia con conductas sexuales durante el sueño». *Neurología*, 29(3): 146-152.
- Asistencia Sexual. Asistentes sexuales. [sitio web]. <<https://asistenciasexual.org/asistentes/>>.
- BBC Mundo (2018). «La razón por la que cerramos los ojos cuando nos besamos» [artículo en línea]. BBC. <<http://www.bbc.com/mundo/noticias-36747557>>.
- Berdún, L. (2005). *Nuestro sexo*. Barcelona: DeBolsillo.
- Chia, M.; Arava, D. A. (1997). *El hombre multiorgásmico*. México: Neo Person.
- De Béjar, S. (2001). *Tu sexo es tuyo*. Barcelona: Planeta.
- De Béjar, S. (2011). *Deseo*. Barcelona: Planeta.
- Demirjian, A. (2006). *Kissing: Everything you wanted to know about one of life's sweetest pleasures* [ebook]. Penguin Group USA. <<http://www.kissingbook.com/>>.
- Esclapez, M. C. (2017). *Inteligencia sexual*. Córdoba: Arcopress.
- Glasper, E. R.; Gould E. (2013, 5 de marzo). «Sexual experience restores age-related decline in adult neurogenesis and hippocampal function» [artículo en línea]. *Hippocampus* 23(4): 303-312. <<https://doi.org/10.1002/hipo.22090>>.
- Estupinyà, P. (2013). *S=EX<sup>2</sup>. La ciencia del sexo*. Barcelona: Debate.

- Fernández, M.; Fornés, B. (2014). *100 preguntas sobre sexo*. Valls: Lectio.
- Frago, S.; Sáez, S. (2007, septiembre). «Drogas y sexualidad. Repercusiones en la vida erótica». *Sal de dudas*, núm. 5, pp. 133-152. Ayuntamiento de Zaragoza. Servicio de Juventud: Universidad de Zaragoza.
- Frappier, J.; Toupin, I.; Levy, J. J.; Aubertin-Leheudre, M.; Karelis, A. (2013, 24 de octubre). «Energy expenditure during sexual activity in young healthy couples» [artículo en línea]. *PLOS ONE* 8(10): e79342. <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079342>>.
- Frederick, D.A.; John, H. K. S.; Garcia, J. R.; Lloyd, E.A. (2018, enero). «Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample». *Arch Sex Behav* 47(1): 273-288.
- Friday, N. (1993). *Mi jardín secreto*. Barcelona: Ediciones B.
- Fugelsnes, E. L. (2013, 26 de febrero). «Pain can be a relief» [artículo en línea]. The Research Council of Norway. <[https://www.forskningradet.no/en/Newsarticle/Pain\\_can\\_be\\_a\\_](https://www.forskningradet.no/en/Newsarticle/Pain_can_be_a_)
- Fundación Española del Corazón. (2014, 7 de agosto). «Una vida sexual satisfactoria beneficia la salud del corazón» [artículo en línea]. <<http://www.fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2674-una-vida-sexual-satisfactoria-beneficia-la-salud-del-corazon.html>>.
- *Headache Journal* (2017) [revista en línea]. American Headache Society <<http://www.headachejournal.org/>>.
- Hurlemann, R. (2017). «Oxytocin leads to monogamy» [artículo en línea]. Universität Bonn. <<https://www.uni-bonn.de/Press-releases/oxytocin-leads-to-monogamy>>.

- INFAC (2013). «Información Farmacoterapéutica de la Comarca» [artículo en línea]. INFAC 21(8). Osakidetza. <<http://www.osakidetza.euskadi.eus/cevime/>>
- IntimateRider, Spinal cord injury and disability sex chair [sitio web]. <<https://www.intimaterider.com/>>.
- Kaplan, H. S. (2010) *Manual ilustrado de terapia sexual*. Barcelona: DeBolsillo.
- Kawachi, I. (2000, 13 de mayo). «Book: The Scientification of Love» [artículo en línea] BMJ 320(7245):1346. <<https://doi.org/10.1136/bmj.320.7245.1346>>.
- Leuner, B., Glasper, E. R.; Gould, E. (2010, 14 de julio). «Sexual Experience Promotes Adult Neurogenesis in the Hippocampus Despite an Initial Elevation in Stress Hormones» [artículo en línea]. PLOS ONE 5(7): e11597. <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0011597>>.
- Loewenberg, L. Q. (2011). *Dream On It: Unlock Your Dreams, Change Your Life*. Nueva York: St. Martin's Press.
- López Peralta, E. (2016). *Confesiones de un besólogo*. Barcelona: Grijalbo.
- Madueño, C.; Pacheco, S. (2011). *El ABC del sexólogo*. Madrid: Libsa.
- Malnero, N. (2016). *Sexperimentando*. Barcelona: Planeta.
- Martín, L. (2015). *Hola, ¿sexo?* Córdoba: Arcopress.
- Pheromone Parties [sitio web]. <<http://www.pheromoneparties.com/>>.
- Pompoir Book. The Fine Art of Pompoir [sitio web]. Da Costa Intimacy Trainer. <<https://www.pompoirbook.com/>>.

- Pornhub Insights (2017). «2017 Year in Review» [artículo en línea]. Pornhub. <<https://www.pornhub.com/insights/2017-year-in-review>>.
- Priego Ruiz, M. P.; Cañete Estrada, R. (2013, octubre). *Micropene. Revisión*. Vox Paediatrica XX(2): 31-37. Sociedad de Pediatría de Andalucía Occidental y Extremadura. Disponible en: <<http://spaoyex.es/sites/default/files/voxpathed2.2pags32-38.pdf>>.
- Royal Holloway University of London. Department of Psychology [sitio web]. <<https://www.royalholloway.ac.uk/psychology/home.aspx>>.
- Rubio-Casillas, A.; Jannini, E.A. (2011, diciembre). «New insights from one case of female ejaculation» [artículo en línea]. J Sex Med 8(12): 3500-4. <<https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2011.02472.x>>.
- *Sexual and Relationship Therapy* (2017), vol. 32(1) [revista en línea]. College of Sexual and Relationship Therapists. Disponible en: <<http://www.tandfonline.com/toc/csmt20/current>>.
- Shapiro, C. M.; Trajanovic, N. N.; Fedoroff, J. P. (2003, junio). *Sexsomnia—A New Parasomnia?* Can J Psychiatry 48(5):311-317.
- Sinc. (2017). «¿Cuál es el origen del orgasmo femenino?» [artículo en línea] Agencia Sinc. <<http://www.agenciasinc.es/Noticias/Cual-es-el-origen-del-orgasmo-femenino>>.
- Stubbs, K. R. (1999). *Masaje erótico para parejas*. Madrid: MR Ediciones.
- Tasso, V. (2015). *Confesiones sin vergüenza*. Barcelona: Grijalbo.

- The University of Canterbury (2018). «New Zealand Centre for Human-Animal Studies» [publicación en línea]. College of Arts. University of Canterbury. <<http://www.canterbury.ac.nz/arts/research/nzchas/>>.
- Yes, we fuck! [sitio web].<<http://www.yeswefuck.org/>>.
- Zhou, W.; Yang, X.; Chen, K.; Cai, P.; He, S.; Jiang, Y. (2014, 19 de mayo). «Chemosensory Communication of Gender through Two Human Steroids in a Sexually Dimorphic Manner». *Curr Biol* 24(10):1091-5.

## Mis reportajes

Para elaborar este libro me he basado tanto en mis conocimientos como sexóloga como en libros y estudios, pero también en todo aquello que he aprendido en mi carrera como periodista, gracias a los reportajes sobre sexología que he escrito en los últimos ocho años. Algunos de los temas tratados en este libro pueden ampliarse en mis publicaciones para *El País* (blog Eros, BuenaVida, El Viajero, S Moda), El Sextante de Atresmedia, Yorokobu, *La Razón*, WeLoversize y UltraVioletas Magazine. En concreto, para escribir este libro he consultado los siguientes reportajes online:

- «5 razones por las que ir a la playa es bueno para tu salud» (2015). S Moda, *El País*. <<https://smoda.elpais.com/belleza/5-razones-por-las-que-ir-a-la-playa-es-bueno-para-tu-salud/>>.
- «6 pasos para librarse de una relación tóxica» (2016). S Moda, *El País*. <<https://smoda.elpais.com/belleza/bienestar/6-pasos-desintoxicarte-emocionalmente/>>.

- «A ellos también les duele la cabeza» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/inapetencia-sexual-masculina/>>.
- «Ahora lo que mola es ser “demisexual”» (2015). WeLoversize. <<http://weloversize.com/sexandlove/ahora-lo-que-mola-es-ser-demisexual/>>.
- «Amor y roce bajo el agua: una guía para curiosos» (2015, 17 de junio). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2015/06/17/buenavida/1434550415\\_42](https://elpais.com/elpais/2015/06/17/buenavida/1434550415_42)>
- «Así es su orgasmo, esto le pasa por la cabeza» (2017, 22 de noviembre). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2017/11/22/buenavida/1511356049\\_36](https://elpais.com/elpais/2017/11/22/buenavida/1511356049_36)>
- «Así se están rediseñando los preservativos» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/redisenio-preservativos/>>.
- «¿Ayunar para tener mejor sexo?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/ayunar-para-tener-mejor-sexo/>>.
- «”Benching”, “ghosting”: olvidar que las personas que solo conocemos online también tienen sentimientos» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/benching-ghosting/>>.
- «”¡Boom!” Hay, al menos, siete tipos de orgasmos femeninos» (2016). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2016/02/03/buenavida/1454519124\\_93](https://elpais.com/elpais/2016/02/03/buenavida/1454519124_93)>
- «¿Cómo hay que usar el preservativo cuando tenemos sexo en grupo?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/como-hay-que-usar-el-preservativo-cuando-tenemos-sexo-en-grupo/>>.
- «Con el humming el sexo será mejor, ¿sabes qué es?» (2018). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/con-el-humming-el-sexo-sera-mejorsabes->

[que-es/](#)>.

- «Consejos para escribir un relato erótico» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/como-escribir-relato-erotico/>>.
- «Coregasmos, el orgasmo deportivo» (2013). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2013/05/coregasmos-el-orgasmo-deportivo.html>>.
- «¿Cuáles son los efectos saludables del beso?» (2017) El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/cuales-son-los-efectos-saludables-del-beso/>>.
- «¿Cuándo NO deberías usar las bolas chinas?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/cuando-no-deberias-usar-las-bolas-chinas/>>.
- «Decálogo para elegir tu lubricante ideal» (2014). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2014/11/decalogo-para-elegir-tu-lubricante-ideal-.html>>.
- «Día del orgasmo femenino: la reivindicación del placer» (2016). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2016/08/dia-del-orgasmo-femenino-.html>>.
- «El punto G y otras paradas en la geografía femenina» (2012). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2012/11/la-mujer-el-punto-g-y-otras-paradas-en-su-geografia.html>>.
- «El sexo oral que nunca deberías practicar» (2012). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2012/08/el-sexo-oral-que-nunca-deberias-practicar.html>>.
- «El yoga para mejorar tu vida sexual» (2017). UltraVioletas Magazine. <<https://www.ultravioletas.com/tendencias/2017/10/yoga-para->

[mejorar-tu-vida-sexual/>](#).

- «Erotismo para ciegos y sordos» (2010). *La Razón*. <[http://www.larazon.es/historico/8711-erotismo-para-ciegos-y-sordos-NLLA\\_RAZON\\_344598](http://www.larazon.es/historico/8711-erotismo-para-ciegos-y-sordos-NLLA_RAZON_344598)>.
- «¿Es mejor el sexo si tengo ganas de hacer pis?» (2016). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/es-mejor-el-sexo-si-tengo-ganas-de-hacer-pis/>>.
- «¿Es sano el nudismo?» (2016). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/es-sano-el-nudismo/>>.
- «Estos errores con los juguetes sexuales ponen en riesgo la salud» (2016). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2016/11/23/fotorrelato/1479917536\\_97](https://elpais.com/elpais/2016/11/23/fotorrelato/1479917536_97)>.
- «Es usted un fetichista, aunque no lo sepa» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/es-usted-un-fetichista/>>.
- «Existe el hombre multiorgásmico» (2010). *La Razón*. <[http://www.larazon.es/historico/9678-existe-el-hombre-multiorgasmico-ILLA\\_RAZON\\_260019?sky=Sky-Agosto-2017#Ttt1gTGkXpFiILfT](http://www.larazon.es/historico/9678-existe-el-hombre-multiorgasmico-ILLA_RAZON_260019?sky=Sky-Agosto-2017#Ttt1gTGkXpFiILfT)>.
- «Feromonas: ¿afectan o no a nuestra salud sexual?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/feromonas-afectan-o-no-a-nuestra-salud-sexual/>>.
- «He tenido un sueño íntimo contigo. ¿Significa que me atraes?» (2016). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2016/09/15/fotorrelato/1473957561\\_40](https://elpais.com/elpais/2016/09/15/fotorrelato/1473957561_40)>.
- «Hoteles con oferta sexual» (2015). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2015/06/hoteles-con-oferta-sexual.html>>.

- «La asignatura pendiente del placer anal» (2015). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2015/12/la-asignatura-pendiente-del-placer-anal.html>>.
- «Las redes del sexo fácil» (2015). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2015/01/las-redes-del-sexo-facil.html>>.
- «La salud sexual como clave en la Salud Mental (2017)». Revista *El Médico*. <<http://elmedicointeractivo.com/la-salud-sexual-como-clave-en-la-salud-mental/>>.
- «¿Mejora el sexo con la cocaína?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/mejora-el-sexo-con-la-cocaina/>>.
- «“Mi marido es mejor amante dormido que despierto”» (2015). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2015/08/13/buenavida/1439471823\\_62](https://elpais.com/elpais/2015/08/13/buenavida/1439471823_62)>
- «Muebles eróticos: hacer de todo en una silla sin fastidiarse la espalda» (2016). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2016/03/11/album/1457698013\\_998437](https://elpais.com/elpais/2016/03/11/album/1457698013_998437)>
- «Ni látex ni cadenas: cinco técnicas muy sencillas para pasar al siguiente nivel» (2017). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2017/02/16/buenavida/1487246476\\_06](https://elpais.com/elpais/2017/02/16/buenavida/1487246476_06)>
- «No es el preservativo. Es usted» (2015). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2015/12/14/buenavida/1450090634\\_81](https://elpais.com/elpais/2015/12/14/buenavida/1450090634_81)>
- «Poniendo los cinco sentidos» (2013). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2013/01/poniendo-los-cinco-sentidos.html>>.
- «¿Por qué el consolador debería llamarse alegrador?» (2017). UltraVioletas Magazine. <<https://www.ultravioletas.com/tendencias/sexo/2017/08/consolac>>

[deberia-llamarse-alegrador/](#)>.

- «¿Qué depilación es más saludable para los genitales?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/que-depilacion-es-mas-saludable-para-los-genitales/>>.
- «¿Qué necesitas saber sobre la doble penetración?» (2016). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/que-necesitas-saber-sobre-la-doble-penetracion/>>.
- «¿Que solo duramos 7 minutos en la cama? Los estudios se equivocan» (2016). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2015/12/28/buenavida/1451304545\\_46](https://elpais.com/elpais/2015/12/28/buenavida/1451304545_46)>
- «¿Se puede jugar con caramelos en los genitales?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/se-puede-jugar-con-caramelos-en-los-genitales/>>.
- «Sexo durante la menstruación. Pros y contras» (2017). UltraVioletas Magazine. <<https://www.ultravioletas.com/tendencias/2017/10/sexo-durante-la-menstruacion>>.
- «Sexo para los kilos de más y la depresión postvacacional» (2014). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2014/01/sexo-para-los-kilos-de-mas-y-la-depresion-postvacacional.html>>.
- «Shibari: cuando atar es un placer» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/shibari-no-es-bondage/>>.
- «Siete secretos para ligar durante un viaje» (2015). *El País*. <<https://elviajero.elpais.com/elviajero/2015/10/06/actualidad/1444>>

- «Siete tipos de personas tóxicas de las que debes huir» (2016). S Moda, *El País*. <<https://smoda.elpais.com/belleza/7-tipos-personas-toxicas-las-debes-huir/>>.
- «"Slow Sex" o el placer de ir despacio» (2013). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2013/03/slow-sex-o-el-placer-de-ir-despacio-.html>>.
- «Susurros que provocan orgasmos: los misterios del ASMR» (2016). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/susurros-que-provocan-orgasmos-los-misterios-del-asmr/>>.
- «Tecnología para amantes a distancia» (2014). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2014/03/tecnologia-para-los-amantes-a-distancia.html>>.
- «¿Tendrías sexo con alguien que comete faltas de ortografía?» (2018). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/sexo-ortografia-mensajes/>>.
- «Terapia de besos» (2016). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2016/10/terapia-de-besos.html>>.
- «Tu vecina también va a locales swingers» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/swingers/>>.
- «¿Se puede usar un juguete sexual con diferentes parejas?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/se-puede-usar-un-juguete-sexual-con-diferentes-parejas/>>.
- «Sexo oral: ¿te suena la técnica del pomelo?» (2017). El Sextante, Atresmedia. <<http://consejos-sexo.atresmedia.com/sexo-oral-te-suena-la-tecnica-del-pomelo/>>.
- «Todo lo que debes saber antes de comprar unas bolas chinas» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/bolas-chinas/>>.

- «Turismo gastronómico sexual» (2013). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2013/08/viajes-gastronomicos-afrodisiacos.html>>.
- «Una “key party” con los vecinos» (2016). Eros, *El País*. <<http://blogs.elpais.com/eros/2016/10/una-key-party-con-los-vecinos.html>>.
- «Un gran autorregalo: la fotografía “boudoir”» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/fotos-boudoir/>>.
- «¿Un mes sin sexo? Así responde su cuerpo» (2015). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2015/12/04/buenavida/1449227846\\_186710.html](https://elpais.com/elpais/2015/12/04/buenavida/1449227846_186710.html)>.
- «Un paseo por las sexualidades diversas del Museo del Prado» (2017). Yorokobu. <<http://www.yorokobu.es/sexualidades-en-el-prado/>>.
- «Usted ha tenido un orgasmo (y no lo sabe)» (2017). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2017/07/04/buenavida/1499183437\\_07](https://elpais.com/elpais/2017/07/04/buenavida/1499183437_07)>.
- «¿Y qué sabrá la ciencia de sexo?» (2015). *El País*. <[https://elpais.com/elpais/2015/07/06/buenavida/1436165804\\_13](https://elpais.com/elpais/2015/07/06/buenavida/1436165804_13)>.

## Fuentes consultadas

Para realizar este libro he contado siempre con el apoyo, la colaboración y el trabajo de otras fuentes expertas que han contestado a todas mis preguntas y me han aportado sus conocimientos para que mis textos tuvieran mucho más valor científico. Debo mencionar, agradecer y reconocer a las siguientes fuentes consultadas:

- Amantis (tienda erótica)
- Antonio Shibarita (maestro de shibari)
- Asociación Española de Sexualidad y Salud Mental
- Bijoux Indiscrets (marca de productos eróticos)
- Control®
- Durex®
- Federación Española de Naturismo
- Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS)
- Instituto de Investigaciones del Sueño
- Instituto de Sexología INCISEX
- Javier Arroyo (fotógrafo)
- Jesús Domínguez (naturópata asesor en Mi Ayuno)
- Lelo® (diseño, fabricación y venta de juguetes eróticos)
- Los Placeres de Lola (tienda erótica)
- Marisol Dy Sánchez (especialista en ayurveda e instructora de yoga en el complejo de bienestar Tierra del Agua)

- Miguel Vagalume (activista de las identidades, prácticas sexuales y relaciones no convencionales)
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- Museo del Prado
- Myriam Ribes (ginecóloga)
- Psicólogos expertos en bienestar: Luis Bonino, Manuel Antolín, Miguel Ángel Rizaldos, Nacho Coller, Patricia Ramírez, Tamara de la Rosa, Yolanda Cuevas.
- Pheromone Parties
- Pornhub
- Secret Panties (web especializada en la venta de prendas femeninas usadas)
- Sexólogas (amigas y compañeras) y centros de sexología: Al Garaia Sociedad de Sexología, Ana García, Ana Lombardía, Ana Pastor, Ana Sierra, Arola Poch, Centro SEES, Cristina Callao, Instituto Amaltea, José Bustamante, Judith Viudes, Lara Herrero, María Esclapez, Mary Asexora, Nayara Malnero, Núria Jorba, Raquel Gargallo, Raquel García Romeral, Sexistiendo, Sex to B, Sylvia de Béjar, Sonia Encinas, Sonia García, Placer ConSentido, Verónica Vivero, Zoraida Granados.
- Sociedad Española de Cardiología
- Sociedad Española de Hidrología Médica
- Soft-Tampons®
- Tinder
- Vanessa Pazos (fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y experta en educación sexual)
- Venus O'Hara (sex Blogger y modelo fetichista)
- Vithas Hospitales

## Seguimos en contacto

Esto no se acaba aquí. Aunque parezca mentira, aún te queda mucho por hablar y por descubrir sobre tu sexualidad después de leer este libro.

Te invito a que me sigas en mis redes sociales para estar al día de todo lo que voy contando en mis reportajes en diferentes medios de comunicación:

Facebook: <https://www.facebook.com/silviasexblogger/>

Web: [www.silviaccarpallo.com](http://www.silviaccarpallo.com)

Twitter: [@SilviaCCarpallo](https://twitter.com/SilviaCCarpallo) y [@LibrosSilviaCC](https://twitter.com/LibrosSilviaCC)

*Sexo para ser feliz*  
Silvia Concepción Carpallo

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. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Silvia Concepción Carpallo, 2018

© de las ilustraciones: Ed Carosia

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2018

ISBN: 978-84-480-2522-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)