

DESCUBRIENDO EL ORGASMO FEMENINO

 *Nicole Adams*





Mis más sinceros agradecimientos a:
Nicole Beland, autora de libros y columnista.
Gabrielle Moore, escritora y consultora.
Dra. Sonia Blasco, médico, sexóloga y psicoanalista.
quienes han inspirado la realización de este libro.
Descubriendo el Orgasmo Femenino© Derechos reservados.

INTRODUCCIÓN

Existen dos tipos de personas que por lo común no alcanzan a realizar todo su potencial en cuanto al placer sexual se refiere. Unos están convencidos de ser unos amantes maravillosos que no se preocupan en la posibilidad de mejorar y otros lamentablemente que creen que nunca llegaron a serlo y por lo tanto tampoco se interesan por saber más.

Esta situación me llevo a pensar que quizá muchas personas están arruinando sus relaciones de pareja por falta del conocimiento de muchos aspectos relacionados con la intimidad física y lo importante que son en nuestras vidas, así que me sentí obligada a hacer algo al respecto.

Este libro no pretende ser un estudio científico y menos una guía psicológica o espiritual sobre la sexualidad, si eso es lo esperaba encontrar le recomiendo que busque otras fuentes, tampoco aquí va a encontrar prejuicios moralistas de comportamiento sexual, y definitivamente tampoco es un contenido de pornografía barata, NO, de ninguna manera. Lo que encontrará en las páginas interiores será una serie de información que le ayudará a mejorar sus relaciones intimas en pareja, sin entrar en complicadas explicaciones fisiológicas o técnicas.

Utilizando un lenguaje práctico y directo avanzaremos en su instrucción para llevarlo de la mano en el conocimiento de proporcionarse placer mutuamente, cada capítulo tratara en la medida de lo posible todos los aspectos que intervienen en las relaciones sexuales de una pareja.

Al nacer todos venimos con el equipo necesario para vivir una vida sexual plena, lo que no traemos es un manual bajo el brazo que nos enseñe como hacerlo, por este motivo tenemos que informarnos nosotros mismos y generalmente nos enteramos a través de amigos y amigas, tal vez familiares, la televisión, el cine, las revistas, los libros, videos instructivos, y en algunos casos nuestra pareja, hoy en día con la intervención del internet en casi todos los aspectos de nuestra vida, no podía faltar encontrar información sobre el tema en la red, pero lo que más me atemorizo, fue tanta información “chatarra” y la forma desprolija en que se presenta, no quiero meter a todos en el mismo costal, pero lamentablemente en vez de aportar, logran saturar y confundir más de lo que uno estaba al principio.

Por este motivo decidí recopilar la mejor información posible sobre el tema y presentarlo de la manera más clara y precisa para que al ponerlo en práctica logre alcanzar una verdadera plenitud sexual.

En este campo las preguntas más comunes parecen girar en torno a los orgasmos femeninos, es un tema que les interesa mucho a los hombres que desean saber cómo proporcionarles a sus amantes este maravilloso momento. Por otro lado algunas mujeres quieren saber por qué no son capaces de tenerlos o como tenerlos de forma múltiple. Cualquiera persona que ha experimentado alguna vez un orgasmo, sabe de lo maravilloso que se siente y sabe también que es una sensación que no se puede reemplazar fácilmente con cualquier otra cosa, mas cuando se ha obtenido en una relación amorosa y comprometida.

Luego de analizar esta situación decidí informarme mucho más y aplicando mi propia experiencia poder ayudar a mas parejas a lograr este objetivo. He realizado un profundo estudio de las creencias, mitos y obstáculos que se oponen a su disfrute total. Hay un factor por el cual creo que este libro te va a ayudar independiente del género de la persona que lo está leyendo, su principal cualidad es que es realista.

Para hacer el amor no existen horarios ni pasos fijos, solo existe el momento en que la pareja está dispuesta a entregarse, vamos a derribar mitos que se basan en suposiciones netamente anticuadas.

En la actualidad muchas mujeres muestran la misma confianza que los hombres en la cama y son capaces de tomar la iniciativa en lo que se refiere al sexo. Algunas disfrutan del sexo porque se siente rico y no solo porque se trata de estrechar los vínculos emocionales con su compañero. Y en su contraparte muchos hombres gozan del sexo por la intimidad que les brindan, además del placer físico.

Al escribir este manual he tratado de dejar lo menos posible a la imaginación, pero como comprenderá cada pareja en su intimidad es un mundo aparte y todo es válido si está bien para los dos.

Otro de mis objetivos fue tratar el tema desde el punto de vista erótico, no frío o meramente instructivo y espero que usted comparta esta opinión, ya que el sexo debe ser responsable pero no quiere decir que no sea divertido.

Así que los invito a sumergirse en estas páginas a su gusto y espero les sirva de inspiración y logren el mayor placer sexual al que tienen derecho, por favor siéntase en la libertad de utilizar esta lectura y las imágenes como un instrumento erótico si ellos le llegan a despertar su apetito sexual.

Les deseo los momentos más calientes que puedan disfrutar.



Capítulo I

¿Por qué es más difícil para algunas mujeres alcanzar el Orgasmo?

Llegar a un orgasmo para los hombres, es bastante más simple si están con una pareja o en la masturbación. Aunque también los hombres tienen preferencias sobre el tipo de posiciones y la estimulación de que disponen, parece que casi cualquier cosa puede llevarlos a tener un orgasmo si ya han logrado un estado de excitación. Con las mujeres, es un poco diferente. En este capítulo, vamos a ver algunos aspectos por los que puede ser más difícil para las mujeres tener un orgasmo.

Aspecto Físico

La razón más obvia por la cual las mujeres tienen mayor dificultad para alcanzar orgasmos, es física. Su anatomía sexual está construida de manera diferente que la de los hombres y esto tiene consecuencias cuando se trata de placer sexual.

Para los hombres, el orgasmo es relativamente fácil, porque la fuente de sus deseos sexuales y el placer es el pene. El pene no sólo es completamente visible sino también puede ser fácilmente estimulado. Además, el nivel de excitación de un hombre es más fácil de reconocer: un pene erecto por lo general significa que está listo para tener relaciones sexuales, y es capaz de alcanzar el orgasmo fácilmente.

El principal centro de placer para las mujeres es el clítoris que es aproximadamente del mismo tamaño que el pene, pero que en su mayor parte está oculto.

La parte del clítoris a la que se puede acceder no puede ser fácilmente estimulado por el pene a través de la penetración normal. Incluso durante la masturbación, las mujeres suelen y deben tratar múltiples métodos y posiciones antes de encontrar la combinación adecuada para conducirse a un orgasmo a través de este. Por otra parte, los signos de la excitación de una mujer no pueden ser tan fáciles de detectar a menos que su pareja las esté buscando específicamente.

Las consecuencias de estas diferencias físicas hacen que las mujeres tengan que recorrer un camino más difícil para llegar al orgasmo. Esto no significa que son menos capaces de

alcanzarlo, sino que simplemente significa que normalmente toma un poco más de esfuerzo y al entrenamiento que tengan al respecto.

Aspectos Emocionales

Algo que he oído a las mujeres hablar sobre los hombres, es que ellas creen que los hombres pueden “venirse” con cualquier persona y en cualquier momento. Esto es por lo general en forma de una denuncia porque algunas mujeres sienten que no son capaces de alcanzar el orgasmo fácilmente.

Si bien no es verdad que los hombres llegan al orgasmo con el sonido de una campana, los hombres por lo general no tienen tanta dificultad en conseguir orgasmos como las mujeres. Un hombre puede conquistar a una extraña mujer en una fiesta, llevarla a su coche, tener sexo en el asiento de atrás sin ni siquiera saber su nombre, y pueden tener un orgasmo. A menos que él sea un amante excepcional, la mujer que está con él es muy probable que no obtenga lo mismo en ese encuentro.

La pregunta es ¿por qué hay tanta diferencia?

La respuesta es bastante simple. La mujer tiene más probabilidades de sentirse incómoda con su cuerpo y tiene más dificultad para hablar sobre temas sexuales, como resultado, en muchos de los casos no será capaz de lograr un orgasmo con nadie.

Es injusto esperar que los hombres de forma automática sepan cómo llevar a una mujer al orgasmo. Cada cuerpo y estado mental de la mujer es diferente así que los hombres tienen que aprender cómo ayudar a cada nueva pareja a llegar al orgasmo a su manera. Hacer eso requiere de comunicación y apertura: dos cosas que generan confianza en una relación.

Cuando las mujeres no confían plenamente en sus parejas, es menos probable que se puedan abrir y analizar los problemas de la relación, y particularmente los problemas en el dormitorio. A veces tienen miedo de que su pareja las juzgue o se sentirán en ridículo ante ellos, por decir lo que las hace sentir bien. Este malestar puede ser aun más elevado si tuviera que fingir orgasmos porque no quiere herir a su pareja, mediante la revelación de la verdad.

Otra cuestión relacionada con la confianza es que muchas mujeres se retraen durante el sexo porque no están del todo cómodas con su amante o con ellas mismas. Por ejemplo, si una mujer piensa que sus muslos son demasiado grandes o delgados, entonces puede estar tan obsesionada con lo que su pareja piensa de ellas que no va a liberar su mente suficientemente para disfrutar el placer del sexo. Si se siente presionada para tener relaciones sexuales o está preocupada por la fidelidad de su pareja, entonces también se pueden encontrar en un estado mental difícil y no adecuado para llegar a un orgasmo.

Recuerde que el órgano sexual más importante en el cuerpo humano es el cerebro. Si no está listo para el placer sexual, el placer sexual no sucederá.

Aspectos Sociales

Durante mucho tiempo, la sociedad veía el sexo como una fuente de placer masculino solamente. Las mujeres estaban destinadas a satisfacer los anhelos de su marido a regañadientes y producir descendencia, pero no se concebía que disfrutara del sexo. Esta idea social tiene una larga historia.

El filósofo griego Aristóteles creía que las mujeres eran meras incubadoras para los bebés entregados por sus parejas en sus cuerpos durante el coito. Dado que el hombre según este punto de vista hacía la más grande contribución, entonces se merecía recibir todo el placer, así que el sexo se convirtió en placer solo de hombres.

A pesar de que hemos conocido la verdadera historia de dónde vienen los bebés durante mucho tiempo, la concepción de Aristóteles persistió. Durante la Edad Media, cualquier expresión de la sexualidad de la mujer fue condenada por la Iglesia como pecaminoso. A las mujeres se les enseñaba que los anhelos naturales que tenían para el placer sexual estaban equivocados. Incluso en el siglo 19, a las mujeres les dijeron que no mostraran ningún signo de placer sexual. Su trabajo consistía en que tenía que estar debajo de su pareja y dejar que su cuerpo se utilizara como una herramienta para su satisfacción.

No es hasta que la mujer comenzó a ganar más autonomía en la sociedad que esta idea comenzó a cambiar. Después de la Segunda Guerra Mundial, más mujeres empezaron a entrar en la mano de obra y ya no solo estaban para quedarse en casa recibiendo órdenes de sus maridos. Ellas querían algo más. Dado que las mujeres comenzaron a creer que ellas también merecían llevar una vida plena más allá de ser una madre y una esposa, también comenzaron a descubrir sus apetitos sexuales.

Podemos mirar atrás y reconocer que hoy la sexualidad femenina está verdaderamente liberada por la invención del control de la natalidad. El control de la natalidad permitió a las mujeres por primera vez controlar su cuerpo. Ahora se permitían tener relaciones sexuales por placer y no para la reproducción. En lugar de tener que preocuparse por un embarazo no deseado, las mujeres podían empezar a pensar en lo que se sentía bien y lo que no.

Un segmento importante de la población hoy en día reconoce que las mujeres tienen tanto derecho al placer sexual como los hombres. Sin embargo, algunas ideas sociales son difíciles de eliminar. A muchas mujeres se les ha enseñado que el sexo no se siente bien ni se supone que deba ser así. A lo sumo, una mujer debe aceptar esta tarea como parte de ser una buena esposa.

La parte más lamentable de estas ideas es que se les ha robado tanto a hombres y mujeres la satisfacción sexual durante siglos. Claramente, las mujeres a quienes se les dijo que el placer sexual estaba mal, era poco probable que disfrutaran de estar íntimamente con sus parejas. Los hombres también perdieron. Después de todo, la mayoría de los hombres disfrutaban más del sexo con una pareja que tiene una respuesta sexual activa.

Aspectos de Formación

Uno de los fenómenos más interesantes que he visto en el tratamiento de la sexualidad humana es la capacidad de las personas que se entrenan para tener un orgasmo. Cualquiera que se haya masturbado ha participado en un programa de auto educación que les ha enseñado cómo es el orgasmo. Antes de hablar acerca de la formación femenina, te voy a dar un ejemplo de la sexualidad masculina.

Converse con un hombre una vez que era un masturbador regular. Durante la masturbación, fantaseaba con la idea de doblar a su pareja sobre el borde de un sofá y la penetraba por detrás, no era sexo anal. Durante meses usó esta misma fantasía que le ayudaba a alcanzar el orgasmo durante la masturbación. Esto afectó su vida sexual.

Cuando él estaba teniendo sexo con su pareja, se encontró con que estaba perdiendo su erección y le resultaba difícil llegar al orgasmo en cualquier otra posición. La única forma en que fue capaz de alcanzar el orgasmo durante el sexo real fue imitando lo que había estado haciendo en las fantasías de su masturbación. En esencia, se había “autoformado” acerca de cómo “venirse”.

Los hombres no son los únicos que se entrenan. De hecho, la formación de los hombres por lo general no interfiere con su capacidad para llegar a un orgasmo durante el coito.

Pero con las mujeres, es diferente. Las mujeres se entrenan de dos maneras. En primer lugar, se entrenan para alcanzar el orgasmo mediante técnicas específicas. En segundo lugar, se entrenan para cada orgasmo con ciertas fantasías. Hablemos de las dos cosas.

Cuando las mujeres empiezan a masturbarse, tienden a tratar múltiples formas de lograr el objetivo. Una vez que encuentran algo que funciona, se pegan a la misma. Déjeme darle un ejemplo.

Una mujer había estado masturbándose con un vibrador por unos diez años. Tuvo que usar el mismo vibrador todo el tiempo, ya que sustentó que otros vibradores no la llevaban al orgasmo. Con sus compañeros sexuales, ella fingía el orgasmo y luego se excusaba para ir al cuarto de baño donde llegaba a un orgasmo real usando su vibrador. Después de varios años de confiar en el mismo juguete y la misma técnica para llegar al orgasmo, esta joven le había enseñado a su cuerpo cómo tener un orgasmo.

Dado que el pene de su pareja, no era su vibrador, este no era capaz de hacer el trabajo. Para su crédito, trato de probar una variedad de cosas para ayudarse, pero el problema realmente era sólo suyo y para solucionarlo tenía que volver a entrenar a su cuerpo.

El segundo método de formación a menudo comienza incluso antes de que una mujer se masturbe. Tan pronto como las niñas comienzan a fantasear acerca de los hombres, están comenzando a entrenar sus cuerpos acerca de cómo llegar al orgasmo. Tengo otro ejemplo para compartir que ilustra este hecho también. Una mujer que trabajó conmigo había estado confiando en las mismas fantasías durante la masturbación por casi dos décadas. Su predilección eran fantasías de violación en la que ella era la víctima y era en forma no violenta forzada a tener relaciones sexuales con múltiples parejas.

En sus fantasías participaban diferentes escenarios, lugares, y hombres, pero lo básico es que eran todas iguales. Incluso cuando ella trató de tener otras fantasías, siempre para terminar esta se convertía en una fantasía de violación antes de que ella fuese capaz de llegar al orgasmo. La única vez que pudo llegar a un orgasmo con su marido, fue cuando intentó actuar con su fantasía. Al igual que la otra mujer, ella tuvo que volver a entrenar su mente acerca de lo que le daba la satisfacción y lo que la llevaría a un orgasmo.

La razón por la que estoy compartiendo estas historias con ustedes es porque la formación y el entrenamiento son los aspectos más grandes y a veces no reconocidos por los cuales las mujeres tienen dificultades para alcanzar el orgasmo. La única manera de liberarse de la mala formación adquirida con la de edad es a través de la experimentación. Cuanto más prueben ambos de intentar cosas diferentes, más probabilidades tiene de encontrar algo más que puede ayudar a llegar a su punto culminante.

Mi recomendación

Tenga en cuenta al leer el presente capítulo que hay una serie de razones por las que las mujeres pueden tener más dificultades para llegar a un orgasmo que los hombres. Estas razones incluyen la presión social de no disfrutar del sexo, una falta de confianza en la relación, las diferencias anatómicas entre hombres y mujeres, el orgasmo y la formación limitada.

Entender lo que puede estar perjudicando su relación sexual ayudará a determinar el mejor curso de acción a tomar con el fin de disfrutar mutuamente de una relación sexual satisfactoria.



Capítulo 2

Sobre los orgasmos femeninos

Antes de poder empezar a aprender algo nuevo acerca de cualquier tema, por lo general debe “desaprender” algo de lo que le han enseñado en el pasado. Cuando se refiere al tema de orgasmos femeninos, este hecho es aún más cierto. Durante mucho tiempo, los orgasmos femeninos han sido mal interpretados por gran cantidad de hombres y mujeres y esto nos ha llevado a un punto en el que una porción considerable de las mujeres sexualmente activas nunca han tenido un orgasmo, y peor aún no han tenido nunca un orgasmo con su pareja. Ambos grupos y sus parejas sexuales se están perdiendo de una experiencia maravillosa, pero antes de poder empezar a aprender las técnicas primero debe enfrentar algunos de los tabúes más comunes en nuestra cultura acerca de los orgasmos femeninos.

Las mujeres alcanzan el orgasmo más fácilmente si su pareja tiene un pene grande

Si alguno de los lectores se a estado preocupando sobre el tamaño de su pene, pueden relajarse. La verdad es que el tamaño no tiene mucha importancia. Sólo los dos primeros centímetros de la vagina de una mujer son sensibles a la estimulación, nada más que esa medida es útil durante el coito, por lo menos desde la perspectiva física de la mujer.

De hecho, cuando los hombres están demasiado preocupados con el tamaño de su pene y si este es lo suficiente apto para realizar su trabajo, sus mentes no están enfocadas en dar placer a su pareja y esta de ninguna manera es la forma de experimentar el orgasmo femenino.

Una encuesta realizada por el Instituto Kinsey encontró que el tamaño medio de un pene erecto desde la punta hasta donde se conecta con el resto del cuerpo es 6,16 pulgadas (15,65 centímetros) de longitud y el grosor del pene erecto es 4.84 pulgadas (12.29 centímetros) en promedio. Ambas estadísticas son una sorpresa para los hombres y mujeres que han sido convencidos por nuestra cultura (en especial la pornografía en películas y revistas) que el tamaño promedio de un pene erecto es de ocho o nueve pulgadas. El mismo estudio Kinsey realmente encontró que menos del 2% de los hombres tienen penes que cumplan el mencionado requisito.

Recuerde que el tamaño del pene de un hombre que está por debajo, arriba, o simplemente en el promedio del tamaño, tiene la misma capacidad de ayudar a su amante a alcanzar el orgasmo y es mucho más digno de alabanza, que poseer unos cuantos centímetros extra de pene.

Si no hay un orgasmo, la mujer no goza del sexo

La mayoría de las mujeres han tenido la experiencia de ser preguntadas por su pareja si durante las relaciones sexuales se han “venido”. Esta es la razón de lo que vamos a tratar. La mayoría de los hombres creen que el sexo sin un orgasmo no es agradable para una mujer, pero eso no es verdad.

A pesar de que los orgasmos son una parte maravillosa de la experiencia sexual, eso está implícito. Para las parejas, el sexo es en general una expresión física del amor y la cercanía. Muchas mujeres afirman disfrutar de esta parte de la experiencia inmensamente aun cuando no vaya seguida de un orgasmo.

Sólo porque no hay clímax no significa que el resto de la experiencia no se sienta bien. Un orgasmo es una intensa sensación de placer pero no es la única fuente de placer sexual para una mujer. Así como los hombres disfrutan del acto mismo de la relación sexual, también lo hacen las mujeres.

Cuando los hombres preguntan acerca de si va a llegar al clímax, él está poniendo demasiada presión sobre ella para entregarse y esto la conduce generalmente a fingir orgasmos que en realidad implica un menoscabo de su experiencia y podría dificultar su relación si él descubre la verdad.

Además, cuando un hombre está realmente en sintonía con el cuerpo de una mujer, no tiene que hacer esa pregunta: los signos de un orgasmo son inconfundibles y no pueden ser falsificados.

Aquí quiero hacer hincapié de un tema importante, la mayoría de las mujeres creen sinceramente que fingir un orgasmo no es ningún problema, pero la verdad es hay algo muy malo en los orgasmos fingidos.

Fingir un orgasmo es una forma de mentir a su pareja. La mujer le está diciendo que él ha logrado algo que ella sabe que no ha conseguido. Mientras que eso puede hacerlo feliz o puede hacer que se sienta bien consigo mismo temporalmente, a la larga, cualquier mentira hará daño a la relación porque se pondrá finalmente al descubierto. No importa lo buenas que sean las intenciones y cuanto tiempo se extiendan durante una relación, nunca van a hacerla más fuerte.



Las mujeres que fingen orgasmos porque sus parejas no son capaces de ayudarlas a alcanzar el clímax, se están negando el placer erróneamente. Fingir orgasmos no sólo interrumpe el disfrute de una mujer de la relación real, sino que también impide que el hombre intente otras maneras de complacerla. Desde la perspectiva del hombre, el sexo es grande y lo está haciendo bien.

La única manera de tener una satisfacción sexual mutua en la relación es a través de la honestidad. Aunque los problemas en el dormitorio pueden ser difíciles de discutir, educarlos y trabajar en ellos fortalecerá la relación y hará que el sexo sea mejor para ambos amantes.

Algunas mujeres no pueden tener orgasmos

Si bien hay un alto porcentaje de mujeres que nunca han tenido un orgasmo, no hay evidencia para sugerir que algunas mujeres no son capaces de tenerlos. Hay dos razones por las que algunas mujeres no han tenido orgasmos en su vida.

La primera es que por cualquier motivo nunca se han masturbado. La masturbación es a menudo la maravillosa experiencia de una mujer hacia su primer orgasmo. La segunda es que simplemente no están recibiendo el adecuado tipo de estimulación genital.

La estimulación del clítoris es necesaria para que la mayoría de las mujeres puedan llegar al orgasmo. Sin esta estimulación, lo más probable es que no va a suceder.

Hay algunas mujeres que tienen bloqueos psicológicos cuando se trata de experimentar el placer sexual. Esto puede ser el resultado de una cantidad de acontecimientos pasados en su vida, pero eso no quiere decir que sean físicamente incapaces de tener un orgasmo. Si trabajaran en esos problemas, con seguridad serán capaces de mantener relaciones que las lleven al orgasmo como a cualquier otra mujer.

Las mujeres tardan más en alcanzar el orgasmo

La razón de por qué la mayoría cree esto, es que ellos no entienden el patrón de excitación femenina. Los patrones de excitación de la mujer son muy diferentes al del hombre y, como consecuencia, son acondicionadas físicamente para tener relaciones sexuales no tan inmediatamente como ellos.

El tiempo transcurrido desde la estimulación óptima para lograr el orgasmo es prácticamente idéntico tanto para hombres como mujeres. La diferencia está en cuánto tiempo se tarda en llegar a ese nivel de excitación. Los hombres a menudo no saben cómo ayudar a sus compañeras a llegar a ese punto, que parece tomar más tiempo. Una vez que esto cambia, los hombres encuentran que sus parejas llegan al orgasmo con mayor rapidez e incluso han tenido múltiples orgasmos en rápida sucesión. ¡Suena maravilloso verdad!

Sólo se llega al orgasmo a través de la vagina

Esto definitivamente es falso, pero es un mito que ha llevado a creer a algunos eso sobre las necesidades sexuales de las mujeres y lo han dado por sentado durante mucho tiempo. Esto comenzó realmente con Sigmund Freud, el creador del psicoanálisis, que había reconocido que las mujeres podrían fácilmente alcanzar el orgasmo mediante la estimulación del clítoris. Freud desestimó cualquier tipo de estimulación y considero que era importante para las mujeres que para ser más maduras sexualmente se centren exclusivamente en la estimulación de la vagina para alcanzar orgasmos.

El problema es que la vagina no se diseñó para orgasmos. Allí no se han concentrado las terminaciones nerviosas que se encuentra en el clítoris o en la cabeza de un pene. Como resultado de la determinación de Freud, las mujeres que no pudieron llegar al orgasmo a través de la penetración vaginal se consideraban que tenían algún tipo de deficiencia de carácter psicológico. Como consecuencia todo tipo de métodos habían sido concebidos en un intento para “liberar” a las mujeres de su dependencia del clítoris para el placer sexual.

Sólo en las últimas décadas la sociedad ha comenzado a hablar abiertamente sobre el derecho de las mujeres a disfrutar del sexo y alcanzar el orgasmo.

Sólo las mujeres fingen orgasmos

Aunque este libro trata de orgasmos femeninos, es importante tanto para hombres como las mujeres darse cuenta de que los orgasmos no van a ocurrir durante cada encuentro sexual. Según una encuesta, una quinta parte de los hombres admitieron haber fingido un orgasmo con su pareja. Sus razones para falsificar son las mismas que las mujeres: ellos no quieren que sus amantes queden decepcionadas.

Los orgasmos no siempre son fáciles en una relación. Claro, cuando nos masturbamos probablemente podamos “venirnos” cada vez, porque conocemos nuestro cuerpo y sabemos lo que nos funciona. Nuestros compañeros sexuales tienen que aprender estas cosas con el tiempo y, sobre todo, con nuestra ayuda. Una vez más, fingir orgasmos no es la respuesta para ambos sexos. Simplemente complica el problema y evita que la pareja pueda tener un verdadero placer en cada encuentro sexual.

Los hombres sólo se preocupan por su propio placer

Esto probablemente era cierto en algún momento en el pasado pero hoy los hombres están más preocupados por su papel de amantes y quieren darle a sus compañeras una gran experiencia. Pero los hombres no entienden cómo trabajar los orgasmos femeninos o la manera de alcanzarlos. Eso no lo aprenden en las clases de educación sexual, y la mayor parte de sus padres no sería capaz de decirles aunque se lo pregunten.

Lo que hace esto peor es que muchas mujeres creen que los hombres saben instintivamente cómo hacerlas llegar a un orgasmo. Lamentablemente no es así como funciona. El cuerpo de cada mujer es diferente, así que lo que funciona con una pareja, es altamente probable que no funcione con otra. Cada amante debe comunicarle a su pareja acerca de lo que siente bien y lo que les ayuda a alcanzar el orgasmo. En una honesta y cuidadosa relación, este tipo de comunicación debe ser capaz de tener lugar.

Mi Recomendación

Como usted avance en cada capítulo de este libro descubrirá que mucho de lo que puede haber sabido acerca de los orgasmos femeninos no es cierto. Sólo una vez que vaya más allá de estos mitos se dará cuenta realmente como poder llegar al siguiente nivel usted mismo o ayudar a su pareja a hacerlo también.

El primer paso y el más importante que usted y su pareja deben dar es tener una comunicación abierta acerca de su relación sexual. Pero tenga en cuenta que el buen sexo no empieza en el dormitorio. Comienza con hablar, llegar a conocerse unos a otros, desarrollar la confianza, y sentirse lo suficientemente cómodo para ser completamente abierto con la otra persona. El sexo verdaderamente increíble no es posible sin estos ingredientes.



Capítulo 3

Tipos de Orgasmos Femeninos

Una de las grandes equivocaciones de la gente acerca de los orgasmos femeninos es que son todos iguales. La verdad es que no todos los orgasmos son lo mismo, todos pueden ser igualmente placenteros pero por lo general llegan a través de diferentes medios.

Básicamente, hay dos tipos de orgasmos femeninos: el de la vagina y el del clítoris.

Vamos a discutir brevemente ambos tipos. Esto le proporcionará la información que usted necesitará cuando comience a experimentar con las técnicas de obtención del orgasmo.

El orgasmo vaginal

Como podrá recordar, este tipo de orgasmo fue el único que Freud y otros hombres de su tiempo reconocían como legítimo para el placer sexual las mujeres. Por desgracia para ellas, sólo alrededor del 20% puede recibir un orgasmo a través de la estimulación vaginal solamente. El otro 80% necesita algo más.

¿Qué entendemos por un orgasmo vaginal?

Un orgasmo vaginal se produce por el simple hecho de la estimulación de la vagina. Siendo esta estimulación por lo general a través del empuje del pene masculino durante el coito vaginal.

La razón por la cual la mayoría de las mujeres no obtienen un orgasmo, es que la vagina no es una zona sumamente sensible a la penetración. Esto sin embargo es realmente algo bueno. Recuerde que la vagina no es sólo utilizada para el sexo, sino también para el parto. Si las paredes interiores de la vagina estuvieran formadas por terminaciones nerviosas concentradas como las encontramos en el pezón, el clítoris, o el pene, el parto sería aún más difícil para las mujeres.

De hecho, sólo los dos primeros centímetros de la vagina son sensibles en absoluto.

Entonces, ¿por qué algunas mujeres tienen orgasmos solamente a partir de la estimulación vaginal?

La respuesta es que probablemente no los tienen. Las mujeres que denuncian orgasmos vaginales suelen beneficiarse de su anatomía. En algunas mujeres, los labios menores se forman de tal manera que la penetración vaginal causa realmente que los labios rocen o tiren suavemente del clítoris. De esa forma, la estimulación vaginal, está llevándolas al or-

gasmos en la mayoría de los casos. Técnicamente, sin embargo, esto aún sería considerado un orgasmo vaginal, ya que no hay estimulación directa del clítoris.

Otra razón por qué algunas mujeres reportan tener orgasmos vaginales es por la forma del pene de su compañero que permite su posición preferida para la estimulación del punto G.

Debido a que el punto G está ligado a incrementar el placer y puede también inducir orgasmos, esta es otra posibilidad digna de consideración.

El fondo aquí es que aunque los orgasmos vaginales no son comunes, hombres y mujeres tienen que darse cuenta que la penetración a menudo no va a ser suficiente para lograr la meta. La buena noticia es que da a ambas partes una excusa para experimentar con algunas cosas nuevas, incluyendo algunas que discutiremos mas adelante.

El orgasmo del clítoris

La forma más común para una mujer llegar a un orgasmo con regularidad es a través de la estimulación del clítoris, directa o indirectamente. Antes de que entremos en ese tema, creo que puede ayudar compartir con ustedes alguna información sobre el clítoris.

El clítoris se encuentra justo por la entrada de la vagina y detrás de los labios. En la mayoría de las mujeres, es un pedazo pequeño de carne, que contiene una alta concentración de terminaciones nerviosas que lo hacen muy sensible. A menudo está cubierto por una capucha. Muchas personas no se dan cuenta de que sólo una pequeña porción del clítoris es realmente visible. El resto del órgano está rodeado por el sistema reproductivo y se extiende hasta el final de la parte inferior del hueso púbico.

Hay dos cosas particularmente interesantes sobre el clítoris. Primero, todas las hembras de los mamíferos tienen un clítoris. Esto es interesante porque el único propósito -al menos según los biólogos- del clítoris es el placer sexual. Esto parece significar que los humanos no son los únicos que disfrutan de lo que se siente en el sexo. Segundo, el clítoris está constituido del mismo material que el pene.

De hecho, en los hombres el clítoris se convierte en un pene de pleno derecho después de que el embrión es expuesto a la testosterona en el útero. Al igual que el pene, el clítoris se llena con sangre y se pone erecto durante la excitación sexual. El capuchón del clítoris es esencialmente el mismo que el prepucio de un pene.

La única diferencia real entre un clítoris y un pene - además del lugar en el cuerpo - es que el pene también se utiliza para la micción mientras que el clítoris no. Dicho esto, es importante darse cuenta de que el clítoris es realmente similar en tamaño al pene, aunque la mayoría de él no se puede ver.

Lo que mucha gente no se da cuenta sobre el clítoris es que al igual que el pene por lo general solo, no se puede estimular. Debido a su posición en el cuerpo de la mujer, la capacidad del pene para facilitar la estimulación rítmica del clítoris es extremadamente difícil.

La pregunta sería entonces ¿cómo participar en la estimulación del clítoris?

Algunos hombres adoptan el criterio de que las mujeres deben ser responsables de sus propios estímulos, que siempre me ha parecido un poco injusto, ya que la mujer necesita que se le proporcione el estímulo necesario para alcanzar el orgasmo.

Sin embargo, esta es una manera de lidiar con él. Un método muy interesante que se denomina Multitarea. Básicamente significa que el hombre hace más de una cosa al mismo tiempo. Por ejemplo, la puede penetrar por la vagina y al mismo tiempo estimular el clítoris de un modo u otro (vamos a discutir las formas en que se hace un poco más adelante). Si la pareja quiere alcanzar el orgasmo cerca o al mismo tiempo, esta es claramente la mejor opción.

Otras parejas recurren a un enfoque alternativo. En ese caso cada persona llega al orgasmo a la vez. En función de la mejor manera de que cada persona alcance el orgasmo, esto puede ser una posibilidad pero no es el mejor enfoque satisfactorio.

Lo mejor de los orgasmos del clítoris es que se pueden lograr de muchas maneras diferentes. Y la clave es estar siempre experimentando porque las mujeres prefieren diferentes tipos de estimulación del clítoris. Mientras que algunas prefieren la estimulación directa, otras encuentran que es incómodo y prefieren en su lugar tener estimulación en el área alrededor del clítoris. Las mujeres que se han masturbado por lo general, tendrán por mucho una mejor idea de qué tipo de estimulación prefieren.

Antes de cerrar este capítulo, quisiera hablar de lo que sucede durante un orgasmo del clítoris. Esta es la mejor definición que he encontrado.

El clítoris se llena con sangre y se pone erecto como un pene. Esto indica por lo general que es más fácil de detectar cuando una mujer está excitada. Debido a que el clítoris no tiene por qué estar erecto para su explotación sexual, las relaciones que produzcan orgasmos de clítoris sólo ocurrirán si la mujer es estimulada sexualmente en forma correcta. Eso significa que “algún tipo de estimulación sexual es generalmente un requisito”.

Cuando el clítoris se estimula en repetidas ocasiones, está más repleto de sangre y esto aumenta aún más su sensibilidad. El pico de la estimulación llega cuando se alcanza que toda la tensión de los nervios en el área deben ser puestos en libertad y este punto es considerado como el orgasmo.

Como algunas sienten los orgasmos

La mayoría de las mujeres describieron dos partes del orgasmo: el físico y el de sensaciones psicológicas. Físicamente, muchas mujeres sienten contracciones agradables a lo largo de su región pélvica. Estas contracciones son causadas por la sangre al volver al cuerpo y el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Una mujer describió estas contracciones como “ondas de placer.”

Si bien la sensación física parece ser maravillosa, muchas de las mujeres le dan más atención a la sensación psicológica. Inmediatamente después del orgasmo, las mujeres dicen sentirse totalmente relajadas y libres de estrés, como si de pronto toda la tensión en su cuerpo ha sido puesta en libertad.

También hablan sobre los sentimientos de tranquilidad abrumadora. De hecho, muchas mujeres afirman que los orgasmos pueden ayudarles a conseguir una noche de sueño más reparador, especialmente cuando el estrés ha estado interfiriendo con sus patrones de sueño. Las sensaciones físicas del orgasmo suelen durar entre 10 a 30 segundos. Las sensaciones psicológicas pueden durar hasta una hora o más, en función del entorno.

Mi recomendación

Cuando se trata de orgasmos femeninos, hay dos tipos: vaginal y del clítoris.

La verdad es que casi todos los orgasmos femeninos, incluso los supuestamente derivados únicamente de la estimulación vaginal, se originan con el clítoris.

Entonces, ¿qué significa eso para los amantes? En primer lugar, significa que si en el caso de las mujeres no ha descubierto el clítoris por sí misma o en su pareja en el caso de los hombres, esa debe ser su primera tarea. La segunda tarea es comenzar a discutir qué tipo de estimulación del clítoris funciona mejor. Si no lo sabe aún, debe de utilizar todos los medios posibles para experimentar.

Antes de continuar, debo mencionar que la investigación más reciente indica que al menos en algunas mujeres, tanto la estimulación vaginal y del clítoris es necesaria para proporcionar lo que llamamos “el orgasmo completo”.

Capítulo 4

Respuesta Sexual y reglas de la excitación

Para los hombres que quieren complacer a sus amantes, los juegos previos no deben ser opcionales. Los expertos hacen esta observación porque han trabajado con muchos de los hombres que los odiaban y sólo querían ir al grano sin darse cuenta que los juegos previos cumplen un papel importante en el orgasmo femenino. También hay hombres que disfrutan de los preliminares, tanto como las mujeres. Lo importante es tener en cuenta que los juegos previos deben acercarla a lo que la hace sentir bien porque en este punto probablemente ya está en un estado de excitación.

En este capítulo, primero vamos a hablar del ciclo de la excitación sexual femenina y compararlo con el suyo. A continuación, veremos algunos tipos de estimulación sexual que se pueden tratar en pareja con el fin de ayudarla a estar física y psicológicamente lista para el orgasmo.

Respuesta Sexual Femenina

Los famosos investigadores del sexo, William Masters y Virginia Johnson, fueron los primeros en describir las cuatro etapas de la respuesta sexual de los seres humanos.

Estas etapas se aplican tanto a los hombres como a las mujeres, pero cada género vive estas experiencias de manera diferente. Los hombres suelen correr a través de las etapas más rápido que las mujeres, pero eso es sólo un promedio.

En algunas situaciones, las mujeres podrían estar listas para el orgasmo mucho más rápido que un hombre. Nos ocuparemos de cada una de las etapas y como se presentan en las mujeres y le diremos que síntomas debe vigilar para que esté en condiciones de determinar cuando su pareja está lista para la siguiente etapa.

Etapas 1 - Excitación

Esta es una de las más fáciles de llegar tanto para hombres como las mujeres. Una mujer puede excitarse con sólo oler su colonia o tener su cepillo de mano contra sus pechos. Ella se puede emocionar al fantasear acerca de los encuentros sexuales o por coquetear con

usted durante la cena. De hecho, en promedio, la mujer puede excitarse de diez a quince veces más. Sin embargo la mayoría de las veces no la conducen al siguiente nivel. El cuerpo femenino responde a esta etapa de formas muy específicas.

Repasemos algunos de los signos físicos de la excitación:

- Sus pezones se ponen erectos
- Su vagina empieza a ser lubricada
- Su clítoris comienza a hincharse y a aumentar de tamaño
- El interior de la vagina comienza a expandirse
- Sus senos pueden incluso aumentar de tamaño si se convierte en “muy excitada”

Estas no son las únicas señales físicas, pero éstas son probablemente las más importantes y que nos sugieren su estado de excitación. Tenga en cuenta que durante esta primera etapa, la vagina ya se ha lubricado. Muchos hombres tienen la idea errónea de que esta es una señal de que una mujer está lista a participar en el acto sexual. Ese no es el caso. Una vagina lubricada sólo significa que una mujer está excitada. Sin embargo todos estos signos sugieren, que su cuerpo se está preparando para la posibilidad de sexo.

Etapa 2 - Meseta

Esta segunda fase no se produce con tanta frecuencia como la etapa de la excitación.

¿En qué momento una mujer llega a este nivel? Bueno, ella requiere más estimulación física y también ayuda para trasladarse a esta etapa, como el aumento de la fantasía.

Durante este tiempo, la tensión sexual dentro de su cuerpo está creciendo y también es acompañada por más señales físicas.

Algunos de los signos más significativos son los siguientes:

- Los pechos pueden aumentar considerablemente de tamaño
- La vagina se hincha y la abertura de la vagina se vuelve más estrecha
- El clítoris se vuelve más erecto
- Los latidos de su corazón pueden aumentar notablemente
- El color de los labios menores cambiará de color rosa a ya sea rojo intenso o el color del vino. Este signo físico final es muy importante. Los investigadores han encontrado que si el cambio de color no se produce, entonces las mujeres rara vez tendrán un orgasmo.

Cerca de la mitad a tres cuartas partes de las mujeres también experimentan lo que se denomina un “rubor del sexo” en su cuerpo. El aumento del flujo de sangre hacia la piel a veces da la apariencia de un color más intenso sobre el pecho u otras partes de su cuerpo y está cada vez más listo para el coito. Sólo cerca del final de esta etapa ella se encuentra físicamente lista para la penetración vaginal.

Etapa 3 - Orgasmo

Todas aquellas mujeres que fingen sus orgasmos terminan continuamente saltando de la segunda a la cuarta etapa de la respuesta sexual. Después de que su cuerpo está realmente listo para el coito y si está recibiendo la estimulación adecuada - por lo general del clítoris - entonces efectivamente no le tomara mucho tiempo para llegar a la tercera fase.

A continuación se presentan algunos de los efectos físicos que experimenta su pareja durante esta etapa. Algunos de estos deben ser notorios para usted y un par son imposibles de fingir para ellas, por lo que si realmente quiere saber si está haciendo bien las cosas y llevándola a su clímax sólo tiene que prestar atención a los siguientes signos físicos:

- Contracciones musculares intensas a través del área de la pelvis se producen durante el orgasmo. Una mujer puede tener de tres a quince de estas contracciones dependiendo de la fuerza de su orgasmo. También puede experimentar contracciones musculares en otras partes del cuerpo.
- El cuerpo de la mayoría de las mujeres se vuelve temporalmente rígido en el punto más alto de su orgasmo. Esto dura sólo un momento, pero es algo que usted puede notar.
- El “rubor del sexo” es otro indicador del orgasmo, en esta etapa, se vuelve más y más evidente y puede que se haya extendido también a otras áreas de su cuerpo.
- Otra señal testigo del orgasmo en algunas mujeres es la eyaculación. Así es no se asombrar algunas mujeres eyaculan después de un orgasmo.

Etapa 4 - Resolución

Esta es una etapa interesante porque lo que ocurre durante la misma dependerá de lo que no ocurrió antes o lo que sucederá a continuación.

Por ejemplo, si una mujer completa con éxito la tercera fase, a continuación, ella puede ser capaz de tener orgasmos múltiples. Vamos a hablar de eso un poco más adelante en este capítulo.

Si una mujer no tiene un orgasmo, entonces su cuerpo comenzará a volver a la normalidad, pero se necesitará más tiempo. Muchas mujeres afirman tener malestar físico en el área pélvica durante este proceso.

También se debe tener en cuenta que después del orgasmo de una mujer, sus pechos y pezones serán increíblemente sensibles. De hecho, pueden ser tan sensibles que tocarlos es incómodo para ella. Después del último orgasmo, el “rubor del sexo” desaparecerá.

Además, su pareja puede experimentar sudoración excesiva, aceleración cardíaca, y/o respiración pesada. La resolución marca la fase final del ciclo de respuesta sexual para las mujeres.

Los Orgasmos múltiples

Los orgasmos múltiples ocurren en las mujeres. De hecho, son más comunes de lo que inicialmente se creía. Cada vez que una mujer tiene un orgasmo es capaz de tener una repetición si la debida estimulación continúa.

Lo que es interesante acerca de los orgasmos múltiples en las mujeres es que no necesita tener que repetir todo el ciclo para obtener otro orgasmo. Una vez que están en el área entre la tercera y cuarta etapas, sus cuerpos son muy orgásmicos.



Respuesta Sexual Masculina

Si bien el tema principal de este libro trata de los orgasmos en las mujeres, creo que es importante para usted entender su propio ciclo de respuesta sexual. Cuando comprenda las diferencias entre cómo usted y su pareja responden a los estímulos sexuales - tanto física como mental - le servirá de apoyo para prepararse a ayudar a su pareja a alcanzar el orgasmo. Recuerde las cuatro fases - excitación, meseta, orgasmo y resolución - son los mismos para usted pero en diferente medida que lo son para su pareja. La única diferencia está en los signos físicos de cada etapa y cómo esto prepara su cuerpo para el coito.

Etapa 1 - Excitación

Uno de los beneficios para las mujeres es que sus signos de excitación física son menos notorios que las de un hombre. En cambio existen tres signos principales de la excitación sexual en los hombres:

- Los testículos comienzan a elevarse
- La piel alrededor del escroto se vuelve más gruesa y más tensa
- El pene se hace cada vez más erecto

Como los hombres son más estimulables visualmente, a menudo son más fáciles de despertar su apetito sexual que las mujeres. Pueden llegar a esta etapa mirando escenas sexuales en la televisión, mirando a una mujer atractiva en la calle, tocando a su pareja de una manera no sexual, etc.

Algunos hombres creen erróneamente que si se excitan deben tener relaciones sexuales. Ese no es el caso. La excitación no tiene que llevar al sexo o incluso a la masturbación. Si no llegan a la segunda etapa, después de su erección, los otros signos de excitación disminuirán y retornará a la normalidad.

Etapa 2 - Meseta

Al igual que con las mujeres, esta etapa está marcada por la creciente tensión sexual. El deseo para la cópula se hace grande. De hecho, cuanto más lejos se avanza en esta etapa, menos probable es que su erección desaparezca por sí sola.

A continuación le presento algunos signos físicos de esta etapa:

- Los testículos alcanzan su punto más alto de elevación y mantienen esa posición
- Las glándulas de Cowper (*) se activan y comienzan la liberación de líquido seminal a

* Las glándulas de Bulbo-uretrales (las glándulas de Cowper)

Debajo de la glándula prostática, existe dos glándulas pequeñas del tamaño de un guisante que durante excitación sexual secretan un claro fluido alcalino a la uretra. A menudo una gota pequeña de este fluido se puede ver en la apertura del pene previo a una eyaculación real. No es imposible para esta gota contener algunas células de esperma.

través de la punta del pene. Este suele ser un líquido transparente que ayuda a lubricar la vagina durante la relación sexual y se prepara para el semen de la uretra.

- Los testículos se llenan plenamente de sangre y puede crecer hasta el 50%
- La corona del pene se llena de sangre
- Los hombres no tienen que llegar a esta etapa para estar listos para su explosión sexual o las relaciones sexuales. De hecho, incluso antes de que el pene este completamente erecto, los hombres están listos para el coito. Esta es una diferencia definitiva entre los géneros.
- Si un hombre no llega a la siguiente fase, sin embargo, puede experimentar incomodidad. No sólo el pene permanecerá erecto, también puede experimentar lo que se conoce como “bolas azules”, significa que la sangre de sus testículos no volverá al resto de su cuerpo inmediatamente y estos permanecerán congestionados.

Aunque esto puede no ser la mejor sensación del mundo, no es tan horrible o doloroso como algunos hombres lo han hecho parecer con el fin de presionar a sus parejas para “Ir hasta el final”. En este caso la masturbación sería tan igual de buena, como una relación sexual.

Etapa 3 - Orgasmo

En los hombres, esta etapa está dividida en dos partes, así que hablaremos sobre cada una de ellas por separado.

- **Emisión** - En este punto, todos los líquidos de las diferentes partes de sus órganos reproductivos se están recogiendo al final de la uretra. Esto crea una sensación de pesadez que los hombres reconocen que la señal del orgasmo es inminente.
- **Expulsión** - Poco tiempo después de que el líquido seminal es recogido, comienzan las contracciones en el pene, lo cual causa la eyaculación. Estas contracciones, al igual que los de las mujeres, son un signo físico del orgasmo. También tienden a ocurrir en toda la zona pélvica de hombres, así como en las mujeres.

Debido a que el orgasmo masculino se produce en dos etapas distintas, hay un poco más de control sobre el proceso que el que hace una mujer. Eso es importante porque si usted está en la etapa de la emisión cuando su pareja no está lista para un orgasmo, puede mantenerse a distancia de la eyaculación y no terminar su orgasmo. No es fácil, pero vamos a hablar de algunas maneras que usted puede lograr esto más adelante.

La otra cosa importante a recordar es que después de la eyaculación el pene pierde rápidamente su erección. Por rápidamente, quiero decir uno o dos minutos lo que significa que tiene que asegurarse que su pareja también pueda “venirse” y llegar al orgasmo antes de que usted eyacule.

Etapa 4 - Resolución

Durante esta fase, el pene regresa a su tamaño normal, no erecto y toda la sangre en los testículos se revierte al resto del cuerpo. Los hombres también tienen lo que se conoce como periodo refractario, que significa que durante un tiempo determinado no será capaz de lograr otra erección. Este período de tiempo varía de un mínimo de dos minutos hasta dos semanas. Por término medio, dependerá de la edad del hombre y el estímulo que tenga a continuación.

Orgasmos múltiples y ciclo de respuesta sexual

Como hemos comentado anteriormente, las mujeres son capaces de experimentar múltiples orgasmos con bastante facilidad. Debido a que no tienen que volver a través del ciclo y porque no tienen un plazo refractario, así que pueden tener varios orgasmos en línea con la debida estimulación.

Hasta hace poco, la mayoría de los hombres creían que no podían tener orgasmos múltiples por el período refractario, pero eso ya no es reconocido como la sabiduría popular.

Debido a que el orgasmo y la eyacuación son dos eventos separados en su organismo que acaban de ocurrir juntos, usted puede entrenar su cuerpo para tener orgasmos sin eyacular. Esto es importante porque así puede entrenarse para tener orgasmos múltiples, también usted estará entrenándose para durar más tiempo durante las relaciones sexuales con su pareja y así ambos puedan tener orgasmos múltiples juntos.

El truco para hacer esto es mediante el ejercicio de su músculo Pubococcígeo (PC)*, mediante la contracción de este músculo con regularidad, usted será capaz de tener el control de manera más eficaz. Ese control le permitirá dejar de eyacular.

Si no estás seguro de la forma de controlar su músculo PC, la próxima vez que orine intente detener el flujo en varias ocasiones. El músculo que detiene una parada de la micción es el ordenador muscular.

Excitación preliminar y Respuesta Sexual

Lo que hemos aprendido hasta ahora es que los hombres tienen la capacidad física y están listos para tener relaciones sexuales casi tan pronto como tengan una erección. Un pene erecto es todo lo que realmente tienen en su extremo porque todos los cambios físicos continuarán siguiendo con independencia de lo que sucederá a continuación.

**Esta situado en la base de la pelvis, junto con los haces ileococcígeo y puborectales forman el músculo elevador del ano. Los ejercicios de contracción del músculo pubococcígeo o ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer el pubococcígeo previniendo la incontinencia urinaria y, en hombres, la eyacuación precoz.*

De hecho, la mayoría de los hombres son ansiosos y dispuestos a empezar a involucrarse en la actividad sexual en la parte del final de su primera etapa (excitación) y el inicio de la segunda (meseta).

Las mujeres, por el contrario, no funcionan de esa manera la mayor parte del tiempo. A pesar de que son fáciles de excitar, no van automáticamente a la segunda etapa, ni están preparadas para tener relaciones sexuales hasta casi el final de esta segunda etapa.

Cuando combinamos estos hechos, lo que vemos es que en la mayoría de las parejas para tener relaciones sexuales, él delante de la mujer está físicamente más preparado y esto hace casi imposible para ella llegar al orgasmo, en particular a través del coito vaginal.

Las mujeres necesitan construir el camino para llegar hasta ese momento, por lo que los juegos previos son muy importantes.

Antes de hablar sobre los diferentes tipos de juegos previos, quiero señalar otro hecho a menudo pasado por alto por los hombres. Ese punto es que los juegos previos, no sólo hacen el sexo mejor para las mujeres sino que también mejora el orgasmo masculino. Permítanme explicar por qué. Los hombres al contener el impulso de las relaciones sexuales por un tiempo en su cuerpo. Liberarán esa tensión de una manera más fuerte e intensa cuando lleguen al orgasmo. Es como tirar de una cinta de goma. Mientras más y más se tensa la banda de goma, esta se contrae, y más lejos va a volar cuando sea puesta en libertad. Eso significa que los juegos previos no sólo ayudarán a su pareja a alcanzar el orgasmo, sino que también le ayudará a tener mejores y más fuertes orgasmos a usted.



Reglas preliminares de Excitación

No podemos hablar de juegos preliminares sin ajustarnos por algunas reglas. La mayoría de los hombres y las mujeres no entienden estas reglas y en consecuencia, no son tan buenos en los juegos previos, de lo que podrían ser. Esto es importante aprenderlo ahora, porque cuando lleguen usted y su pareja en el calor del momento tendrán tiempo de probarlo.

- **Excitación preliminar no implica tocar los genitales** - Algunas parejas están con la creencia de que si ella le estaba dando masturbación a su pareja o si él estaba jugando con su clítoris esto se trataba de juegos previos, porque no había penetración.

La respuesta es no. Un buen juego previo no implica tocar los genitales. Mantenga sus manos lejos de la vagina hasta que sepa que ella está en la segunda etapa. Además, si se trata de tocar su pene, usted debe llevarle poco a poco su mano.

- **Excitación preliminar no es sexo oral** - Otro problema que he visto entre las parejas es que falsamente creen que el sexo oral es un tipo de juego preliminar. Si bien es cierto que algunas personas estarían de acuerdo con esa idea, la verdad es que el sexo oral no es más que otra variación de las relaciones sexuales vaginales. Además, nos remitimos a las primeras reglas y mantenga las manos - y la lengua - fuera de los demás genitales.

- **La Excitación preliminar debe ser lenta** - La Excitación preliminar no pretende ser un obstáculo que hay que saltar rápido para llegar al coito. En su lugar, se supone que es un proceso lento y gradual en aumento del comportamiento sexual, la excitación y la tensión. Cuando se hace así, las mujeres se vuelven tan ansiosas que en realidad le pedirán para que empiece la penetración. ¡Imagínese la forma en que esto lo haría sentir como amante!

- **La Excitación preliminar puede comenzar en cualquier momento** - Otra falsa idea sobre los juegos preliminares es que deben comenzar en el lugar donde el sexo va a suceder.

Por ejemplo, “si usted va a tener sexo en el dormitorio, el juego previo se inicia al entrar en el dormitorio”. Eso no es cierto. La excitación preliminar puede comenzar en cualquier momento. De hecho, la ubicación puede aumentar la eficacia de la estimulación erótica considerablemente.



Capítulo 5

Los Juegos Previos

Una de las primeras cosas que debemos tener en cuenta antes de tener relaciones sexuales con nuestra pareja, es la importancia que tienen los juegos previos. En la mayoría de los casos estos determinarán el estado de ánimo adecuado antes de la relación sexual.

Todas las técnicas de estimulación son validas y se pueden practicar juntos, pero tenga presente que se deben de hacer lentamente y también dependerá de la pasión del momento, si por algún motivo usted se apresura quizá no consiga el efecto deseado.

Vamos con algunos de los más efectivos:

- ***Sea atrevido***

Nunca hay que subestimar el poder de las palabras y el efecto que pueden causar en su pareja. Decirle frases muy sexys no es problema, pero hacerlo en lugares específicos quizá logre ese resultado que tanto desea.

Por ejemplo si en una cena usted le dice: “Estas tan bella y sexy esta noche que no se si podre controlar mis manos lejos de ti”, vera la sorpresa que le causa, incluso puede continuar con una descripción de lo que le gustaría hacer con ella al llegar a casa. Usar frases como “voy a desnudarte lentamente, te recostare en la cama y te daré el mejor masaje de cuerpo completo que hayas tenido”. Este tipo de comentarios hará que la autoestima de su pareja se eleve al máximo, se sentirá deseable y su excitación empezará a tomar el camino correcto.

Ella de seguro será capaz de fantasear con lo que usted le está diciendo, imaginando la gran noche que le espera, ahora mi amigo solo le queda cumplir lo que promete, no se acelere y salte algún paso de lo que le describió le iba a hacer, si no cumple, le aseguro que esa noche no obtendrá el tan ansiado orgasmo.

- ***Sea delicado***

Muchas mujeres se quejan de que los hombres no saben cómo tocarlas. Esto quiere decir que por lo general los hombres no saben cómo ser amables. Un claro ejemplo, es que cuando ellos están muy excitados comienzan a apretar sus pechos en lugar de acariciarlos. Recuerde un toque suave, una caricia en un lugar no muy sexual pueden traerle resultados increíbles.

Recorriendo a su pareja por los hombros o las manos y deslizándote suavemente sobre su espalda puede enviar un delicioso hormigueo y un escalofrío que recorrerá su cuerpo en la forma que otros tipos de toques no lo harían, sobre todo al principio del proceso de excitación.

• *El gran poder de los besos*

Los primeros besos de un encuentro amoroso son el preámbulo de lo que está por venir, así que debemos darle la importancia que se merecen. Los labios pueden rozarse ligeramente al inicio de una noche plena de sensualidad en la que cada movimiento o gesto se goza al máximo.

O por el contrario sus labios se pueden encontrar frenéticamente mientras las lenguas hurgan en la boca de la otra persona. La forma en que la pareja responda a un beso revelará si percibe ese momento de la misma manera o si desea algo distinto.

La recomendación más útil que hay que tomar en cuenta, es que al dar el primer beso uno debe de estar concentrado solamente en la sensación y el sabor de la otra boca. Perciba la forma de los labios y la lengua, tanto de los suyos como los de ella, dese cuenta como se juntan y separan. En ese momento sus bocas son el centro del universo.

Demás está decir que las zonas erógenas obviamente se estimulan todo el tiempo con los besos. Pero un buen amante sabe que la sensación de unos labios rozando suavemente cualquier parte del cuerpo es sumamente erótica. El cuello, los hombros, la columna, la parte interna de las muñecas y las rodillas, la parte baja de la espalda y el interior de los muslos son muy sensibles y capaces de proporcionar mucho placer.

Otro dato, a menos que sepa lo que le guste a su pareja, no empuje la lengua entera en su boca. Le sorprendería que la mayoría de las mujeres encuentren este momento un tanto desagradable.

• *Un Masaje Sensual*

Un buen masaje es como cualquier otra actividad sexual, mientras más concentración y empeño le ponga, más placentero resultará.

La posición más cómoda para dar un masaje a su pareja es sentándose a horcajadas sobre sus asentaderas. Utilice siempre un aceite para masajes para ayudar a sus manos a deslizarse suavemente por el cuerpo de su pareja, pero no exagere, si bien sus dedos deben moverse sin causar fricción, no deben sentirse sucios.

Aquí les alcanzo unos tips que pueden ser muy útiles para esta maravillosa experiencia;

1. Empiece con las palmas de las manos sobre los hombros y deslícelas hacia abajo

hasta sus nalgas, repita esto varias veces para calentar la piel.

2. Recorra de esta manera las nalgas, las piernas y los pies, suave y lentamente para despertar su calor en todo el cuerpo.

3. Utilice el peso de su cuerpo para aumentar la presión, de ser necesario.

4. Masajee la base del cuello y los hombros, utilizando la palma, los pulgares y los nudillos, trace círculos con firmeza a ambos lados de la columna.

5. Un masaje en las nalgas puede ser muy agradable, baje por los muslos y las pantorrillas ya que es muy probable que la parte de atrás de las piernas este tensa y sensible. Para evitar las cosquillas en los pies masajéelos con las palmas de las manos, nunca con los dedos.

6. Al masajear su cuerpo por delante, empiece con los hombros y siga con los pectorales, es aquí que el masaje se empieza a volver sensual y erótico, con los dedos haga círculos alrededor de los pezones y deslice sus manos por los costados del torso suavemente

7. Provóquela un poco, acérquese a sus zonas erógenas sin tocarlas, haga crecer la excitación anticipando el momento en que sus manos al fin toquen su sexo

• *El poder de un baño*

Cuando uno está distraído o tenso, es imposible concentrarse totalmente en el cuerpo, por eso los baños y masajes representan una parte valiosa en una vida sexual satisfactoria. El agua por si misma refresca, relaja y es muy sensual, una ducha fría tiende a renovar su energía y despeja la mente antes de reiniciar sus actividades, un baño tibio puede ayudarle a bajar las revoluciones y aumentar la sensibilidad de su cuerpo a las caricias.

Las mujeres gozan de los mimos y darle un baño es una gran manera de hacerlo, también sirve para conseguir el estado de ánimo ideal para el sexo. Tener relaciones sexuales en la tina puede ser desafiante, debido al espacio limitado y las superficies duras, pero le aseguro que vale la pena experimentarlo.

Lo primero que tiene que hacer es preparar el ambiente ideal para crear una atmosfera romántica, para esto vuelva su cuarto de baño un lugar digno de un spa. Sorpréndala llenando la bañera con agua caliente y burbujas. Coloque una copa de su vino favorito o una bebida preparada junto a la bañera. Un detalle muy importante es que si ella desea estar sola un rato antes de que usted ingrese al cuarto de baño, concédaselo, el hecho de que se encuentre sola en la ducha o la bañera puede estimular su fantasía y experimentar algunas caricias sexuales a solas.

Lavarle el cabello es una forma maravillosa de demostrarle cariño, dele un masaje en las sienes y en el cuero cabelludo, siempre en forma suave, unas palabras de cariño también ayudan a incrementar la atmosfera romántica, enjuáguela con agua tibia y deje por un momento que el agua corra por toda su cabeza.

Ahora llego el momento de frotar suavemente con una esponja o un paño el resto de su cuerpo, recuerde que debe de evitar el contacto con la vagina al enjabonar la cara interna de sus muslos, lo que si puede hacer es jugar un poco en el área de sus senos y sus pezones, enjuáguelos con una ducha de mano (si no la tiene, consígase una inmediatamente) rocíe con agua un poco más caliente esta zona y vera una erección y un cambio de color en sus pezones que son los indicadores de que se encuentra atravesando una de las fases hacia el orgasmo, esta información es muy valiosa para usted.

Si ambos ya no soportan la tensión sexual que han generado y decide tocarla más sexualmente, hágalo en forma lenta y sensual, deslizando sus dedos con pericia sobre cada centímetro de su piel hasta estar listos para iniciar el acto sexual.

Si desea pasar allí mismo al siguiente nivel, la penetración desde atrás es la mas sencilla al hacer el amor en una ducha pequeña, es posible apoyarla en la pared sin ningún a dificultad y hacer que arquee un poco su cuerpo para dejar el camino libre a su sexo.

Si están en una tina, ella puede arrodillarse apoyando las manos en el borde de la tina para equilibrarse. También pueden probar colocándose de costado, frente a frente, la sensación de hacerlo dentro del agua puede ser muy gratificante.

• *El frío también funciona*

Si bien la ducha y el masaje de aceites calientes pueden ser perfectos para los fríos meses de invierno, estas dos ideas pueden funcionar mejor en los meses calientes del verano. La primera es tener a su pareja desnuda en la cama o en un sofá. Asegúrese de que la mayoría de sus zonas erógenas están hacia arriba o sean fáciles de alcanzar. Tome un abanico y agítelo suavemente sobre cada uno esos lugares. Si usted tiene un ventilador de mano, también puede dirigirlo hacia las mismas áreas.

Al igual que el cosquilleo, esta sensación la hará temblar de alegría. La segunda idea consiste en volver a sus zonas erógenas, pero esta vez en su lugar la va a refrescar con un cubo de hielo. ¿No tiene un cubo de hielo a la mano? Utilice su imaginación, siempre encontrara algo frío que pueda utilizar.

• *Siempre sea un caballero*

Recuerde que las mujeres son generalmente más conscientes de sí mismas acerca de sus cuerpos que los hombres. Eso significa que a pesar de que están disfrutando de su toque, en la parte posterior de sus mentes se preguntan cómo se ven.

Para relajarlas, usted debe encontrar oportunidades durante los escarceos sexuales para halagar su cuerpo. Dígale lo hermoso que son sus pechos, lo perfecto que es su trasero, o piernas, o espalda, cómo se siente su piel de suave, elogie su olor natural, etc. Eso lo dejo a

su imaginación, susurrarle los comentarios al oído entre besos o mientras está masajeando su cuerpo lo sentirá gratificante, pero principalmente sea sincero. Las mentiras solo ayudan a matar la pasión.

• *Hágase desear mucho más*

Para calentar más las cosas, puede aprovecharse de una forma de estimulación sexual cuando su pareja está en la etapa de meseta y en la que va a sentir la necesidad de tener sexo tanto como usted.

Esto consiste en lo siguiente, a estas alturas la tensión sexual estará más fuerte en su interior, obviamente su orgasmo va a ser mucho mejor, así que no se deje vencer por querer hacerlo demasiado rápido.

Siga con todo lo que ha estado haciendo hasta ahora, pero aumente la intensidad un poco. Por ejemplo, su toque suave debe ser un poco más atrevido y sus besos deberán ser un poco más apasionados.

Si ella le pregunta qué está esperando para penetrarla, simplemente respóndale: “Estoy esperando a que desees intensamente que este dentro de ti”. Manténgase fuera un poco más. Esto puede ser difícil para los dos y mas para usted, pero créame la espera definitivamente valdrá la pena.

• *Penetración parcial*

Antes de comenzar a tener sexo, es posible que desee aumentar el juego. Los investigadores han encontrado que cuando las mujeres se encuentran muy excitadas y están cerca de la altura de la fase de “meseta”, sienten un fuerte anhelo de ser penetradas. Y esto se debe a que muchas mujeres recurren al uso de vibradores durante la masturbación. Cuando su pareja le esté pidiendo cumplir con esa necesidad, usted puede aprovecharse de ella un poco más con sólo penetrar su vagina con la punta de su pene.

Luego, muy lentamente pénétrela un poco más con cada movimiento. Cuando llegue el momento adecuado haga una penetración completa, le aseguro que ella estará gimiendo de alivio y placer.

Estas ideas son sólo una pequeña parte cuando se trata de juegos previos. Después de probar estos consejos, debe comenzar a experimentar con algunas técnicas propias. Cuanto más aprenda sobre el cuerpo de su pareja y lo que le place, más fácil será para usted decidir la forma de llevarla desde la más fuerte excitación hasta los profundos placeres del orgasmo femenino.

Mi recomendación

Hemos cubierto una gran cantidad de material en este capítulo, pero hay unos pocos puntos que creo son los más importantes que usted debe recordar:

- *Como nos explican los expertos, tanto hombres como mujeres pasan por cuatro etapas de la excitación sexual.*

La diferencia entre ellos es en qué etapa están listos para el coito. Los hombres están listos desde la primera etapa cuando tienen una erección, las mujeres tienen que esperar hasta el final de la

segunda etapa, solo así van a estar físicamente preparadas para tener un el orgasmo.

- *El hecho de que la vagina de una mujer este lubricada eso no significa que esta excitada lo suficiente para tener relaciones sexuales. Las mujeres que tienen relaciones sexuales antes de que su cuerpo esté listo por lo general no tienen una experiencia placentera y rara vez tienen orgasmos.*

- *Al aprender cómo controlar su músculo PC, los hombres pueden formar a sus organismos a mantenerse a cierta distancia de la eyaculación. Esto significa que pueden seguir teniendo relaciones sexuales más tiempo y pueden alcanzar orgasmos múltiples para su amantes y en ellos mismos.*

- *El sexo oral y tocar los genitales no son realmente juegos previos. Son relaciones sexuales propiamente dichas, deben de evitarse al comienzo de la sesión amorosa.*

- *La excitación preliminar debería incluir caricias suaves, sobre todo de las zonas erógenas, y cualquier tipo de actividad que la relaje y aumente su excitación, incluyendo hablar sucio, darle*

un masaje o frotarle la piel con un cubito de hielo.

- *No tener relaciones sexuales hasta que esté listo. Recuerde esperar hasta que ella le esté pidiendo la penetración, aunque puede ser difícil para usted contenerse.*

Capítulo 6

Cómo Alcanzar el Orgasmo

Después de haber conseguido excitar a su pareja con los juegos previos, usted está listo para pasar al siguiente paso y llevarla al orgasmo a través del sexo. En este extenso capítulo vamos a ver cómo puede ayudarla a alcanzar el orgasmo desde diferentes situaciones que se nos presentan cuando el deseo nos invade.

No quiero hacer una lista de posiciones acrobáticas, ni formas raras de penetración y estimulación. Vamos a controlar esa chispa que nos da el impulso de hacer el amor hasta llevarlo a un verdadero torrente de placer.

En el capítulo anterior sobre juegos previos aprendimos que estos deben darse como un preámbulo al contacto carnal debido al proceso de respuesta sexual que requiere la mujer, pero tengo otra información muy importante para usted.

Hay momentos en que la posibilidad de brindarse besos tiernos y caricias prolongadas se descartan para dar paso a un impulso casi incontrolable de poseerse, esto no significa que hacer el amor de manera apresurada y urgente no sea excitante y romántico, porque definitivamente si puede serlo. Esto por supuesto si la pareja siente el mismo arrebató de pasión, en cuyo caso el vínculo que se produce es tan profundo como una cita sensual a la luz de las velas.

En las siguientes líneas les voy a revelar algunas posturas y movimientos perfectos para gozar de encuentros sexuales frenéticos de principio a fin.

Si desea hacer el amor lo más pronto posible, lo conveniente es comunicarle a su pareja este impulso de la manera más erótica posible para que le inyecte la misma excitación que usted tiene. Recuerde que a ellas les encanta sentirse deseadas y se excitara mucho al escuchar la confesión de lo caliente que esta por ella.

Sea cortés o atrevido, usted ya sabe lo que le gusta a ella, así que empléelo al máximo, muchos dicen que el clítoris de una mujer está en sus oídos, entonces este es su momento de comprobarlo. Entre mejor conozca a su pareja, más probable es que acierte en sus avances. Las palabras aunadas con unas caricias bien ejecutadas y estímulos visuales incitantes deberán de cargar el ambiente de erotismo de una manera muy rápida.



No ande con rodeos si quiere llamar su atención muy rápido, la simple acción de desvestirse delante de ella puede bastar para que su pareja pase a la acción, no deje de mirarla al hacerlo así le dará a entender que no se está desvistiendo para bañarse, le estará dando una señal muy erótica que no tardara en recibir una respuesta.

Para muchos hacer el amor con la ropa puesta puede agregar un condimento erótico y más candente que hacerlo desnudos, resulta ser un encuentro espontáneo y muy sensual, como de algo prohibido. En este punto es donde se desarrolla algún tipo de fantasía que la llevara al placer de sentirse poseída en un momento en que debería estar haciendo otra labor y esto conlleva una carga sensual mucho mayor.

Existen algunas posiciones para poder dar rienda suelta a nuestros impulsos de tener sexo rápido que conservan el sentido de espontaneidad y resulta muy efectivo terminar allí donde todo empezó. Hacerle el amor de pie, con usted atrás y ella reclinada sobre el respaldo de un sillón, es una postura ideal para un encuentro sexual rápido, ya que permite una penetración profunda. Aunque no hay contacto del pene con el clítoris, esta postura le permite utilizar una de sus manos para dar estimulación directa sobre él, logrando una gran sensación en ella.

Si por el contrario están frente a frente, apóyela en el mueble y ábrale las piernas sosteniéndola desde los muslos para poder controlar sus movimientos.

Hacerlo apoyados en una pared es más difícil, pero muy erótico, aquí le toca al hombre cargar con el peso de su pareja y lo mejor es sujetarla debajo de los muslos, muy cerca a sus nalgas y hacer presión contra la pared para equilibrar el apoyo, de todas maneras hay que hacer algunas consideraciones como el tamaño y el peso de cada uno para no lesionarse en el intento.

Ya vimos como solucionamos esos instantes de arrebatos sexuales, ahora vamos a ver la otra forma, para mi gusto la más agradable. Los mejores encuentros sexuales suelen comenzar con un beso suave y prolongado, la cercanía de los cuerpos permiten un mayor contacto de las manos con varias partes de los mismos, es en ese momento que usted empieza a construir el camino para proporcionarle a su amada un maravilloso orgasmo.

Avanzar poco a poco nos brinda la posibilidad de experimentar una mayor variedad de estímulos sensuales. Al hacerlo tiene la oportunidad de poner atención de cómo responden ambos a las diferentes formas de tocar, besar y lamer, a posiciones, movimientos y presiones distintas.

Al hacer el amor despacio tiene la oportunidad de mirarla a los ojos y comunicarse con sus emociones más profundas. Tiene un grado de seducción muy importante, usted deberá



recorrer un largo camino – muy agradable por cierto – que servirá de pauta para preparar a su pareja hacia el orgasmo.

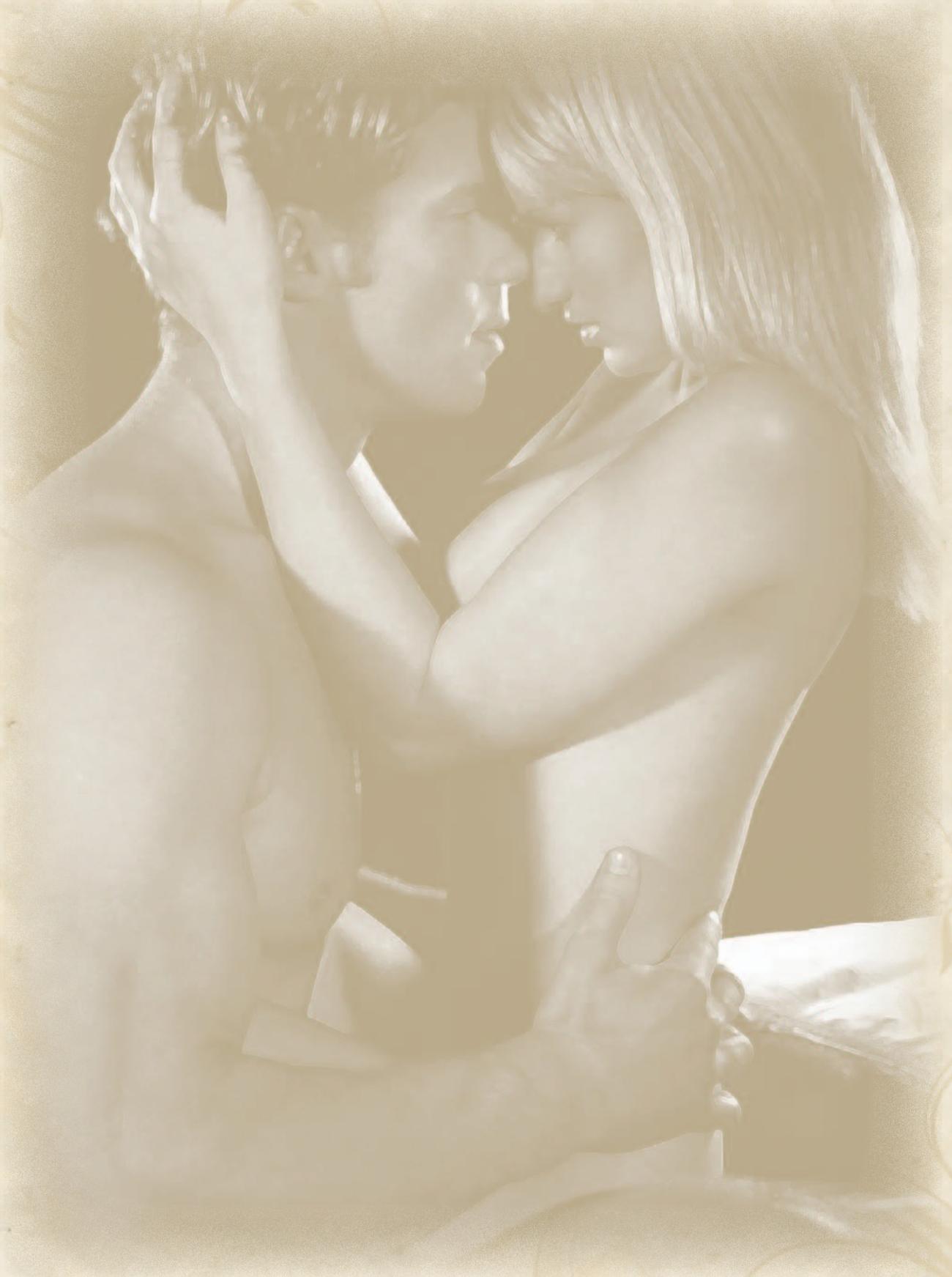
Siempre me preguntan por donde es mejor empezar, la respuesta es simple: por donde más le guste a ella y ese es un detalle que usted deberá descubrir, quizá no necesite empezar por la boca, hacer el amor no depende de donde centra su atención sino de cómo lo hace.

Entre más tiempo le dedique a sus caricias a través de la ropa, mas ansiara la sensación de sentir su piel junto a la suya. Cuando este recorriendo su cuerpo sienta como sus pezones se ponen firmes conforme les da la vuelta con la punta de los dedos por encima de la blusa, un beso en las pantaletas le creara una expectativa altamente erótica de lo que está por venir.

Desvístala prenda por prenda, bese cada parte de ella, -otra cosa nunca deje de decirle cosas bellas sobre lo que usted está sintiendo al hacer esto- al dejarla totalmente desnuda y usted todavía está con ropa, le estará enviando un mensaje de que toda su atención está puesta en sus zonas erógenas, también la hará sentirse indefensa y deseosa de su arremetida sexual.

Ahora ambos están listos para un sexo fantástico, ya sea que estén en la cama, un cómodo sillón o en la alfombra, es el momento de controlar la acción, sin pasar por alto la ternura, no deje de tener en cuenta su objetivo, que es proporcionarle el mayor orgasmo posible y si son varios mejor, al fin y al cabo usted también saldrá beneficiado.

Si hacer el amor con frecuencia se vuelve una carrera hacia el orgasmo, pause para recuperar el aliento, conectarse de nuevo y relajarse. Deje que su nivel de excitación se reduzca. Hablen, dense masajitos y después de unos minutos vuelvan a empezar con la estimulación sexual. Todo se sentirá mejor la segunda vez.



Usted tiene el control

Existe una idea errónea de que a los hombres les encanta hacer el amor de la misma manera todas las veces, esto es falso y siempre lo ha sido. Este libro tiene como tema de fondo el Orgasmo Femenino, pero para que suceda deben darse ciertas condiciones en las relaciones de pareja que contribuyan a lograr este objetivo.

Por muy emancipadas que seamos las mujeres actualmente, la gran mayoría prefieren que un hombre las seduzca. Desde hacerla sentirse sexy y mimada hasta desvestirla con gracia y entre mas técnicas usted conozca, mejor. Desde el primer beso la mujer notará si se maneja en la cama con seguridad de sí mismo. Por eso no debe vacilar, sino por el contrario debe ser atrevido, directo y demostrarle desde el principio que sabe lo que está haciendo.

Debe de tener muchos recursos eróticos para hacerla estremecer de placer, besos atrevidos en el cuello o en su pecho; levantarla del piso mientras la besa, estas cosas la harán sentir sexy. Repito a nosotras nos gusta mucho sentirnos deseadas.

A menos que ambos tengan deseos de hacerlo ya, si usted comienza la acción de una forma lenta y se toma su tiempo, ella inmediatamente supondrá que es hábil en la cama, eso téngalo por seguro.

Recorra su torso y acaricie sus senos a través de la ropa para incrementar su excitación, también en forma delicada puede pellizcarle los pezones encima de la blusa, bésela con suavidad y vaya incrementando la intensidad de sus caricias.

Es el momento de desnudarla por completo, le sugiero que empiece con el brasiér (sostén) abrirlo es fácil con una mano, la mayoría se cierran con un gancho atrás. Si no logra hacerlo utilice las dos manos, lo importante es no distraer su atención con una torpeza. Cuando ya se lo haya quitado elogie sus senos y dígame lo excitados que se ven sus pezones, de esta forma incrementara su deseo rápidamente, recuerde que estamos construyendo el camino hacia el orgasmo. Y a las mujeres nos gustan los detalles.

Ahora un excelente recurso, le recomiendo que recurra a este movimiento increíblemente erótico y muy impresionante para quitarle las pantaletas con una mano o ambas. Estando recostados el uno al lado del otro, meta la mano entre sus piernas, sujete las pantaletas en la parte central de atrás y bájeselas por las piernas con un solo movimiento, esta acción dejara clara su pericia en las artes amatorias.

Como hemos leído en lo que va del libro, a la mayoría de las mujeres les resulta difícil alcanzar el orgasmo a través de la vagina en las relaciones sexuales. Sin embargo, vamos a ver algunas técnicas y posiciones que pueden probar con ella para hacerla llegar más



fácil al éxtasis. Tenga en cuenta que el cuerpo de cada mujer es diferente, así que si una técnica no funciona con su pareja, simplemente pruebe otra cosa.

La posición más popular que un hombre adopta al tener relaciones sexuales es la que se conoce con el nombre de “el misionero”, usted se acomoda entre las piernas de su pareja, extendiendo las suyas y apoyando un poco de su peso sobre ella, podríamos llamarla la posición por instinto ya que a muchas mujeres sentir el cuerpo de su amante sobre ella les resulta muy erótico, aquí debe de tener cuidado en controlar su peso para no presionarla mucho, para eso puede ayudarse con los brazos extendidos o apoyarse en los codos.

En esta posición puede incrementar la fuerza de sus movimientos haciendo presión de sus pies o rodillas en la cama, también puede controlar mas los ángulos de sus movimientos y brindarle nuevas sensaciones.

Otra opción sexual es apoyarse sobre las manos y los pies para que la única parte de su cuerpo que haga contacto con ella sea su pene, si puede hacerlo apoyándose con un solo brazo, entonces la mano que le queda libre puede deslizarla entre sus piernas y brindarle atención a su clítoris.

Desafortunadamente, si su pareja está muy nerviosa o no es demasiado experimentada, podría no estar interesada en tratar otras posiciones todavía. Eso no quiere decir que no se pueda “venir”. Para incrementar el ángulo de penetración, coloque una almohada o dos bajo su trasero para que su área pélvica esté más arqueada. Recuerde continuar con la estimulación sexual, incluso mientras va tomando esa posición, acarícielo sus pechos o juegue con su culito mientras coloca las almohadas. Susúrrele al oído que usted tiene algo increíble para ella, y luego deje que su mente imagine los detalles. Con su pelvis en arco, gracias a las almohadas, será fácil de estimular el clítoris durante el coito vaginal.

Sin embargo, si desea aumentar sus probabilidades, puede adquirir un vibrador de bajo costo diseñado para el ano. Suavemente insértelo antes de comenzar la penetración. Las vibraciones estimularán su región pélvica, incluyendo a su clítoris, lo que puede llevarla al orgasmo deseado mucho más rápido.

Si usted desea mantener la penetración profunda le recomiendo lo siguiente, arrodillado frente a su compañera, levántele las piernas en forma de una “V”, ábralas lo mas que pueda pero considere que algunas mujeres son mas flexibles que otras, lo importante es que se sienta cómoda, en todo caso es posible que ella requiera doblar un poco las rodillas.

Cuando ya la ha penetrado empiece con movimientos intermitentes en diferentes direcciones (adentro, afuera, circular a la derecha o a la izquierda) altérnelos para ver que es lo que le causa mas satisfacción, en ese momento usted esta en la mejor posición para apren-



der de los gustos de ella. Si desea penetrarla aún más, inclínese hacia adelante y deje caer las piernas de ella a ambos lados de su propia cintura. Se debe comenzar lentamente y darse el trabajo hasta llegar a la penetración más profunda. Deje que su reacción lo guíe. Si ella comienza a gemir de placer, entonces es momento de intensificar sus movimientos.

Una variación muy interesante y sumamente cómoda que proporciona una sensación excepcional de proximidad, es la que algunos denominan como “el Conejo” porque los cuerpos de la pareja se acurrucan muy cerca el uno del otro. Para comenzar ella levanta las piernas juntas y usted las puede llevar a un lado u otro, en esta posición su vagina queda totalmente expuesta, usted se encuentra sentado sobre sus talones con las rodillas abiertas, así ella le queda en el centro con las piernas juntas, esto hará que la fricción de su pene en la vagina sea mayor, le aseguro que sentirá cada centímetro de su pene viajando por su interior, demás esta decirle que la intensidad se debe incrementar de acuerdo a las señales emitidas por su pareja.

Cuando las mujeres se masturban con sus dedos, a menudo frotan su clítoris con movimientos circulares. En consecuencia, usted debe intentar utilizar similares movimientos circulares durante la penetración. Para ello, necesita moverse de la forma que lo haría si estuviera haciendo un baile erótico. Mueva las caderas en un movimiento circular y asegúrese que está presionando contra su área de la ingle. La combinación de su movimiento y la presión sobre esta área estimulará su clítoris y la llevará al orgasmo.

Lleve los pies de ella hacia arriba, esta posición de pleno poder le brindara la sensación de ejercer mucho control así como una excelente vista del cuerpo de su pareja, párese al lado de la cama entre sus piernas, levante la parte inferior del cuerpo de ella hacia el suyo sosteniéndola por las nalgas o la parte superior de los muslos, si desea también puede dejar caer sus piernas relajadas fuera de la cama, de esta manera ella podrá aflojar sus músculos abdominales y lo dejara tomar el control total. Si desea profundizar la penetración levante las piernas de ella y colóquelas sobre sus hombros, inclínese un poco hacia adelante y le aseguro que en ese momento usted le estará dando todo lo que tiene.

En esta posición, cada vez que embiste sobre ella, a la vez también está tirando de su cuerpo contra el suyo por lo que cada penetración es más profunda e intensa. Debido al ángulo de la penetración, también tienen más probabilidades de estimular ya sea el clítoris o el punto G que deben llevarla a el orgasmo.

Si su pareja está más cómoda con la posición del misionero, pero sigue teniendo problemas para llegar al orgasmo, entonces esta posición puede ayudar.

Una vez más, debe de colocarla sobre su espalda, de preferencia en el suelo o una cama grande y cómoda. Usted se extiende a su lado, tan perpendicularmente que los dos parecen



a una “t” minúscula. Ponga las piernas de ella sobre su cuerpo o que una de ellas quede colgando de un lado de la cama, lo que sea más cómodo, ahora deslice su pene dentro de ella. Al mismo tiempo que la penetra, comience a utilizar sus dedos para masajear suavemente su clítoris.

Trate de imitar la intensidad de la penetración con la estimulación del clítoris. Por ejemplo, si está haciendo una rutina lenta, use movimientos circulares lentos para estimularlo.

La siguiente variación se adopta fácilmente a partir de la posición del misionero y ofrece varios ángulos excitantes de penetración. La flexibilidad de ella determinara hasta donde puede usted inclinarse hacia adelante sin causarle molestias. El punto es que ella solo doblara una pierna y la otra la mantendrá extendida, este hecho resulta más cómodo para ella de lo que parece.

Primero levante una pierna y colóquela sobre su hombro, después de disfrutar de esa sensación puede cambiar de pierna y seguir con la estimulación, esto automáticamente le hará sentir un cambio de ángulo y de presión de su pene dentro de la vagina. Si quiere experimentar más, coloque la pierna derecha de ella sobre el hombro derecho de usted o la pierna izquierda sobre su hombro izquierdo, realizaran una figura como el de una tijera, agregando una sensación más placentera al momento. Puede alternar esta posición dejándola bajar su pierna un poco para disminuir la presión y dejarla descansar y relajarse por un momento sin dejar de penetrarla.

No podía dejar de nombrar una posición tan conocida como la “del perrito” aunque para algunas expertas debería llamarse “del león” ya que sea con lentitud o con mucha intensidad y fuerza, el impulso y la sensación hará que usted se sienta como el rey de la selva.

La penetración posterior ha sido durante mucho tiempo anunciada como una de las mejores posiciones para ayudar a una mujer a alcanzar el orgasmo. Sin embargo, es necesario conocer la posición debida para lograr la máxima eficacia. Haga que su compañera adquiera el “estilo perrito” en la cama. Usted se quedas detrás de ella y antes de empezar, le sugiere bajar la mitad superior de su cuerpo y levantar el trasero de forma que su espalda quede arqueada. Cuando este cómoda, puede comenzar con la penetración.

En esta posición, usted debería ser capaz de estimular su punto G (la zona más sensible dentro de su vagina), además de que puede llegar por debajo de ella y usar su mano para darle masajes a su clítoris.

Si bien la mayoría de las posiciones de entrada posterior requieren como base el “estilo perrito”, hay otras que no. De hecho, si su pareja esta parcialmente en la posición del misionero, esto puede ser un buen momento para intentarlo. Su pareja se extiende sobre la



cama boca abajo mientras usted extiende su cuerpo por detrás. Una vez que haya penetrado profundamente dentro de ella, pídale juntar y apretar las piernas formando una cruz con sus tobillos. Esta posición mantendrá sus cuerpos muy juntos, lo que muchas mujeres disfrutan. Además, puede agregar aún mayor placer para ella cerrando y abriendo su músculo PC con sus empujes al mismo tiempo. Otra ventaja de esta posición es que si usted tiene dificultades para la prevenir la eyaculación rápida antes que su pareja llegue al clímax, esta técnica le hará ganar tiempo.

La posición “estilo perrito” no necesariamente debe de realizarse en la cama, aun estando de pie usted puede inclinar a su pareja sobre una mesa, un mueble u otro lugar donde puede adoptar un ángulo de 90 grados, esta modalidad es muy erótica ya que le dejara ver en todo su esplendor el cuerpo y las partes mas intimas de su pareja. Y eso lo llevara a alimentar su imaginación.

Si el juego previo se inició dándole a su pareja un baño, entonces esta puede ser una buena manera de llevarla al siguiente nivel cuando esté lista. Mantenga la bañera parcialmente llena con agua tibia (y las burbujas si se quiere). Su pareja ingresa a la tina primero y se arrodilla. Ella debe estar cerca de la llave de agua para que tenga suficiente espacio detrás de ella. Al entrar en la bañera, usted se arrodilla detrás de ella y la penetra por detrás.

Como los dos están disfrutando de este momento, puede utilizar una ducha manual para dirigir un chorro de agua directamente sobre el clítoris o puede usar un vibrador a prueba de agua en su estimulación. Cualquiera de los dos hará maravillas, especialmente si ella ha disfrutado de la masturbación en la tina anteriormente.

Siguiendo con la posición de penetración por detrás, existe una muy excitante y romántica y consiste en la penetración de el estando totalmente extendido sobre la espalda de ella.

En esta posición usted deberá de tener las piernas separadas, ella queda debajo de usted pero con las piernas juntas, la penetración en este caso resultara con mas fricción y muy placentera. Al apoyarse sobre los brazos y hundir las rodillas en la superficie de la cama, incrementara su fuerza en cada embestida.

Si ella quiere ayudar a incrementar el efecto erótico del momento indíquele que doble sus rodillas y eleve sus pantorrillas y pies hasta tocar las nalgas de usted, haciendo presión y ayudándolo con el ritmo que le esta causando mayor placer en ese momento. También puede utilizar una almohada debajo de ella para conseguir una elevación de su pelvis y dejar más expuesta su vagina a la penetración.

En esta posición ella también puede darse vuelta y quedar boca arriba, pero siempre con las piernas juntas y usted con las suyas separadas a cada lado de ella, en esta posición hay más posibilidades de estimulación del clítoris por la presión que ejerce su cuerpo y su pene.



Para penetrarla ella primero debe tener las piernas abiertas una vez conseguido el objetivo, entonces recién cambia de posición lentamente para evitar que su pene no abandone su lugar dentro de la vagina. Una vez conseguido esto podrá subir y bajar las caderas y al inclinar su cuerpo al impulsarse, lograra que su pene se deslice sobre el clítoris con más presión, logrando ponerla en el camino del tan ansiado orgasmo.

Si usted nunca ha intentado tener sexo de lado y frente a frente, entonces ahora es el momento. Muchas parejas encuentran que esta posición no sólo favorece a los orgasmos, sino también permite un contacto más físico, lo que es una delicia, es un sentimiento mutuo de cercanía que provee a este encuentro de una carga erótica y romántica maravillosa, es una posición sumamente íntima, pues le permite a usted mirarla a los ojos por largos periodos mientras la penetra y besarla apasionadamente, sentir sus pechos contra el suyo y frotar su monte púbico mas fácilmente.

Levante suavemente la pierna de arriba de su pareja en el aire y deslícese dentro de ella antes de poner la pierna sobre la tuya. Ella debe envolver la pierna a su alrededor para darle más peso durante la penetración. De esta manera los dos pueden trabajar juntos para establecer un ritmo agradable para sus cuerpos, mientras que también pueden continuar algunos excitantes juegos.

Otra manera de que usted puede disfrutar de la posición de lado mientras ayuda a su pareja a llegar al orgasmo, es colocarse del lado de su espalda. Esta vez no se enfrentarán entre sí. Nuevamente levante la pierna de su pareja y deslícese dentro de ella, una vez allí y que ambos han encontrado un ritmo constante empujando suavemente debe inclinarse hacia atrás de modo que quede casi acostada encima de usted. Ahora, mientras sigue el movimiento dentro y fuera de su vagina, puede besarle el cuello, acariciarle los senos o usar su mano o un vibrador para estimular su clítoris.

Existen ciertos fundamentos que debe tener en cuenta, al variar la profundidad, la intensidad y el ángulo de sus movimientos, las relaciones sexuales serán mucho más extraordinarias que si lo hace de una manera continua y a una velocidad constante.

Hay que tener en cuenta que en la vagina no toda el área es sensible, sin embargo existe una parte, llamada el “Punto G” que se encuentra a escasos centímetros de la entrada (2 o 3 cm.) en la parte superior frontal de la vagina, donde los estímulos producen una sensación eléctrica.

Usted debe de conocer esto para hacer de sus movimientos un medio para estimular dicha área, debe tener presente que combinar movimientos cortos y profundos pueden causar sensaciones asombrosas. Solo cuando están a punto de llegar al clímax es que sus movimientos deben de ser constantes e intensos.



Ella tiene el Control

Son cada vez más el número de mujeres que gozan de su sexualidad, están abrazando la realidad de que pueden ser tímidas y sumisas una noche y descaradas y desenfrenadas en la siguiente. Están tomando cada vez más la decisión acerca de su papel en las relaciones sexuales y en la búsqueda de su propio placer. Por este motivo en muchos casos toman la iniciativa para iniciar un encuentro sexual, pedir lo que quieren y controlar sus emociones.

En esta parte del libro vamos a ilustrar las formas en que una mujer puede apoderarse de la acción en la alcoba y conducir la manera de intensificar su propia satisfacción y también el de su pareja.

Si ella quiere tomar el mando esta noche, le enviara señales inequívocas de sus intenciones, si esta vistiendo lencería mas coqueta y seductora como medias negras, pantaletas de encaje diminutas o un brasier que le levanta los senos provocativamente, es obvio que esta dispuesta a llevar a cabo sus planes, así que mi amigo, déjese seducir y prepare sus mejores armas ya que tiene al frente a una fiera que esta noche se quiere salir con la suya.

La finalidad de este libro es el orgasmo femenino, pero esto no se limita a darle el papel activo al hombre y que él sepa todo lo que hay que hacer o adivine todo lo que puede gustarle a su pareja. Se trata de comunicación, pero una comunicación erótica, sensual, atrevida y complaciente.

Como dijimos al principio mas mujeres se atreven a tomar el control de su satisfacción sexual, así que la mejor manera de colaborar para que esto suceda es alentándola a ser más atrevida. Pídale que se ponga arriba de usted al hacer el amor diciéndole cuanto disfruta de que ella tome el control, al tocarla pregúntele como le gusta: más rápido, más lento, más suave, más fuerte.

Hágale saber que usted disfruta mucho hacer lo que ella quiere y que usted esta poniendo más atención a las necesidades de ella que a las propias, eso le dará más confianza. Deje que lo dirija si desea utilizar recursos o juegos que la hacen sentir bien, tal vez ella quiera que usted se deje empujar en la cama, montarse encima y acercarle sus pezones a la boca para que se los bese o se los muerda muy suavemente.

Es muy probable también que ella quiera desvestirlo completamente recorriendo con sus labios parte de su cuerpo, ¡déjela! en ese momento que ella esta construyendo su camino hacia el orgasmo.

Diviértanse, decida si quieren quedar desvestidos por completo o solo quítense algunas prendas, lo suficiente para dejar libre el acceso a sus zonas erógenas de mayor sensibilidad.



No tiene idea de las endiabladas cosas deliciosas que pueden hacer, con la boca, los dientes, la lengua, sus manos. Mordisqueee o chúpelo las orejas, el cuello, los pezones, los labios, los dedos, las partes interiores de los muslos, sus nalgas, las piernas, los pies, no hay límites para usted, ni tampoco para ella, déjela sentir y hacer lo que desee, que juegue con su pene, sus testículos y todas las partes que la exciten.

Después de esta preparación llegará el momento de la penetración, la posición arriba como vaquera ofrece muchas opciones. Al inclinarse hacia adelante o atrás, se modifica el ángulo del pene dentro del cuerpo de ella y se ejerce presión en diferentes puntos dentro de la vagina, un claro ejemplo es que al inclinarse hacia atrás, acerca la punta del pene hacia el punto "G" lo que puede producirle un orgasmo espectacular.

En esta posición la presencia del hombre es más pasiva. Igualmente debe dejar que ella lleve el ritmo y controle sus sensaciones con su propio movimiento, si estos van en aumento, le aseguro que el resultado es el que tanto ha estado esperando.

También al inclinarse hacia atrás le permitirá a usted mayor acceso a su clítoris y en ese caso puede generar mayor estimulación al frotarlo suavemente con los dedos, algunas mujeres con más conocimiento de su cuerpo lo hacen ellas mismas, esto es porque se han autoformado en la masturbación.

Esta posición también le deja libre el camino para estimular sus senos con ambas manos, sea cariñoso, hágalo suave pero a la vez sensualmente, dele pequeños pellizcos en sus pezones, ella se lo agradecerá con gemidos de placer. Si su físico lo permite puede acercar sus labios igualmente a sus senos y besarlos intensamente, otra vez usted tiene el plato servido.

Esta sección del libro está realizada para que usted, si desea, pueda compartirla con su pareja, todo dependerá del nivel de confianza que ustedes tengan al hablar de sexo, por eso le recomiendo compartir algunas líneas con ella, estoy seguro que será un momento muy erótico para ambos.

Para que ella tenga el control, debe empezar por ponerse en horcajadas sobre usted, de frente a su cabeza y sentarse sobre su pene. Le recomiendo que esto lo haga lentamente para que pueda sentir como se llena su vagina con su virilidad, a continuación debe apoyar las plantas de los pies sobre la cama o el lugar donde estén teniendo sexo, hasta quedar en cuclillas, para tener la facilidad de controlar sus movimientos, en esta posición usted puede colaborar elevando su pelvis para encontrar el ritmo adecuado al bombeo de la penetración, es mejor moverse despacio y de manera constante, procure que ella apoye sus manos sobre su pecho, así tendrá más facilidad de movimiento en sus caderas, lo que puede generar un frenesí asombroso.



Cuando ella este arriba adáptese a lo que haga, si siente que ella baja constantemente con más fuerza usted refleje con un movimiento contrario para lograr una excelente penetración, si por algún motivo pierde el ritmo de su pareja, solo quédese quieto un momento y déjela actuar, así los dos volverán a estar en sintonía.

Entre todas las posiciones en que ella se coloca arriba, la de vaquera es la que le permite no solo tener el control sino que crea un hermoso vínculo al estar frente a frente viendo el disfrute que se están proporcionando.

En la penetración trasera (no anal) como vaquera, con ella dándole la espalda, algo que destacar son las sentaderas femeninas, algunos las consideran una verdadera obra de arte y se quedan extasiados de solo contemplarlas, mucho más les encanta observarlas moverse con gracia o menearse enloquecidas, durante el coito. A los hombres esta posición también les ofrece una vista maravillosa de su pene introduciéndose en su vagina profunda e intencionalmente.

Si durante la penetración ella se recuesta hacia atrás, dejara su clítoris expuesto al estímulo directo ya sea por ella misma o por usted, frótelo, acarícielo, mímelo, utilice la yema de sus dedos o el pulgar, en forma circular aplique la presión que a ella le gusta, también puede estimular sus senos, acarícielo los muslos, si por el contrario se inclina hacia el frente, usted puede incorporarse y besar su columna o masajear sensualmente sus posaderas, también la puede tomar por sus caderas e imprimirle un ritmo más acelerado a la penetración, si ella opta por estar derecha quizá se anime a acariciarle los testículos, también existe la posibilidad de que decida frotar su clítoris, no se detengan hasta provocarse un fuerte orgasmo.

Quisiera hacer una pausa para decirle que lo que viene aprendiendo no es para ser aplicado todo en una sesión, usted tiene que ir probando una o dos posibilidades por vez, para poder medir el grado de satisfacción que le causan, y así poder seleccionar que es lo mejor para usted y su pareja, también podrá hacer cualquier variación que su imaginación le dicte, ya sabe en su alcoba no hay reglas. Continuemos...

Hacerse cargo de la seducción contribuirá a que su pareja se sienta increíblemente sexy y al mando, estas posiciones son excelentes para inducir el orgasmo, ya que le permiten decidir cómo y cuando quiere una variación, así como mover las caderas de la forma más conveniente para acabar.

Para la siguiente sesión amorosa, ubíquese en una silla y que su pareja se sienta de frente hacia usted con las piernas separadas y colgando a cada lado de la silla, de esta manera ella puede mecer su cuerpo hacia adelante y atrás, mi recomendación para ella es que no dude en lo que tiene que hacer, si su clítoris requiere mucha fricción para excitarse, que no se detenga y se mueva con la velocidad que sus sentidos se lo indiquen. Esta posición



también le ofrece la posibilidad de la cercanía de sus senos, aprovéchelos están allí para su placer, masajéelos suavemente, béselos, muérdale suavemente los pezones, hágala ver las estrellas.

Ahora que está muy caliente, dígame que se levante y se dé la vuelta, aproxímela hacia usted y contemple el hermoso panorama que le brindan sus posaderas, ella puede agacharse un poco y se coloca ahora entre sus piernas levantando su trasero y arqueando un poco su cuerpo, esto la hará ver muy sensual. ¡Dígaselo!

A continuación ella apoya sus manos sobre sus rodillas y empieza a subir y bajar frotando sus nalgas contra su pene, hasta ese momento no hay penetración, solamente es un juego previo que encenderá más su libido, cuando ya no resistan más, tráigala hacia usted y péntrala suavemente hasta lo más profundo que pueda, espere un momento para que ella disfrute como su pene llena su vagina, luego empiece con los movimientos circulares, aumente la intensidad poco a poco mientras le acaricia sus senos o simplemente le sujeta sus caderas.

Hay otra posición que le ofrece a ambos una visión plena y excitante de sus cuerpos. Usted está sentado en la cama con las piernas extendidas, tírese hacia atrás y apóyese firmemente en sus brazos, al mismo tiempo ella se sienta encima de usted colocando las piernas a los lados de su cadera y echando el cuerpo para atrás, se apoya con sus brazos firmemente en la cama o tomando con las manos sus tobillos, luego se mece hacia adelante y atrás para que su pene se introduzca y salga de su vagina, al acelerar el movimiento es muy sencillo pasar de una calma relativa al éxtasis del orgasmo.

Si usted se inclina un poco hacia atrás y levanta la pelvis, el ángulo de su pene hará contacto como ya le mencione con una de las áreas más sensibles dentro de la vagina, el punto “G” y ya sabemos lo que esto genera.

A la mayoría de las mujeres que se han masturbado, les fascina la estimulación del clítoris, por eso quedaran fascinadas con la siguiente posición, dígame que se ponga a horcajadas sobre usted con las plantas de los pies sobre la cama, que se sostenga de sus hombros para encontrar el equilibrio, al hacer presión con las piernas y jalarse hacia el frente con sus manos en sus hombros ella podrá subir y bajar por su cuerpo al ritmo que prefiera, usted para contribuir levante un poco la pelvis, de esta manera su cuerpo queda en un ángulo de 45 grados permitiéndole una superficie sólida, esta posición crea un estímulo espectacular de su abdomen contra el clítoris. Ahora pruebe todo tipo de movimientos a su gusto hasta llegar al clímax.

Si usted y su pareja son unos apasionados románticos, les aseguro que esta posición colmará todas sus expectativas, ambos están sentados frente a frente en la cama, la acerca



mucho hacia usted y ella le rodea el cuerpo con sus piernas y sus hombros con los brazos, en este momento usted ya la ha penetrado pero no ejerce ningún movimiento en especial, esta es una posición perfecta para los besos intensos, en la boca, el cuello y las orejas de su pareja, si así lo prefiere ella puede mover las caderas lentamente hacia atrás y adelante o simplemente disfrutar de la proximidad de sus cuerpos.

Si desea variar un poco esta posición, levante sus rodillas haciendo un ángulo con sus piernas, para que ella puede echar su cuerpo hacia atrás y descansar su espalda en sus muslos, ella todavía puede impulsar sus movimientos con la presión de sus pies sobre la cama, pero lo más excitante es que deja al descubierto el área del clítoris el cual lo puede acariciar usted o dejarle ese trabajo a ella, de cualquier forma el orgasmo llegará.

Es muy difícil tener el control absoluto siempre, por eso deben de probar variantes a la hora de hacer el amor, algunas veces usted estará súper excitado y muy imaginativo y llevará la voz cantante en su alcoba, otras veces será ella la que lleve la batuta, independientemente de quien sea, el objetivo final es llegar al clímax (ambos) de la manera más intensa.

No quisiera tocar otros temas inherentes a la atracción ente la pareja, pero no deben olvidar el atractivo de la seducción, hace mucho leí una frase que me pareció muy acertada: “Hacer el amor está bien, pero hacerlo con ganas es maravilloso”.

Por eso les sugiero que alimenten constantemente su atracción, hágase interesante para él o ella, abdiquen algunas cosas por el bien de su relación, compartan todo lo que puedan sobre sus gustos sexuales y disfruten veladas llenas de placer.

Hablemos del sexo oral

Hay una definición que me gusta mucho: “El sexo oral, puede ser el momento culminante de la estimulación erótica, el palto fuerte de la noche o el bocado especial que usted y su pareja vuelven a saborear una y otra vez a lo largo de un encuentro prolongado y sensual”

El sexo oral es a menudo una de las únicas maneras que los hombres conocen para lograr que sus amantes se vengan. Recostarse para que alguien le brinde este placer es lo máximo en cuanto a consentimiento sexual se refiere.

Como en toda actividad, siempre existen algunos descontentos con esta práctica, por ejemplo algunas mujeres argumentan que los hombres no las besan o lamen en el lugar apropiado o que abandonan esta actividad antes de que ellas lleguen al orgasmo.

Los hombres por su parte también tienen algunas quejas. En vista de esta situación he decidido darle un espacio a tan hermosa experiencia, para demostrar que a la vez de tibio, húmedo e íntimo, el sexo oral puede ser tan divertido y satisfactorio como el coito.

Desafortunadamente, incluso el sexo oral no conduce automáticamente a las mujeres hasta el orgasmo. Recuerde que un considerable porcentaje de ellas nunca han tenido un orgasmo, y muchas mujeres son probablemente culpables de falsificar orgasmos durante el sexo oral.

Entonces empecemos...

Hay muchas formas de llegar hasta la entrepierna con la boca, debe de abrirse paso con besos e ir lentamente recorriendo el camino desde la rodilla hacia arriba o desde el abdomen y caderas hacia donde se ubica el clítoris. Al hacerlo suavemente y tomándose el tiempo necesario podrá recibir el mensaje de que si lo que está sintiendo ella es agradable y quiere que siga, recuerde que si su pareja siente algún obstáculo para permitirle el sexo oral, está en todo su derecho, en ese caso deberá tomar otro camino.

Pongámonos en el mejor de los casos, usted puede empezar a besarla desde la rodilla y subir por el muslo, seguir con los labios vaginales, besar el clítoris y continuar bajando por la otra pierna, comience despacio, no se concentre solamente en el clítoris, a menos que haya un pedido expreso de ella.

Aprenda lo siguiente, para estimular el clítoris, usted debe mover la punta de su lengua de lado a lado o bien de arriba abajo, primero lenta y suavemente, he ir aumentando la estimulación gradualmente, ¿no sabe cómo? No se preocupe ella le enviara signos de lo que está sintiendo y eso será suficiente para saber si va bien o debe acelerar. Es muy posible que algunas mujeres se vengan con solo este estímulo, mientras a otras les parezca demasiado intenso, en ese caso es mejor hacer un alto y retomar luego.

Para poder tener un acceso total a la vagina con la boca debe de pedirle que levante las piernas, ojo hay que tener presente que en algunos casos la sensación es tan fuerte en ella que sin querer terminara apretando su cabeza con los muslos. A pesar de ser un buen síntoma de que estamos por el camino correcto, quizá nos incomode un poco esta situación, tome sus precauciones.

Pero vamos al punto, cuando este frente a la vagina o mejor dicho frente al clítoris, que en ese momento ya está en un proceso de erección, usted debe de trazar figuras sobre él con su lengua (imagínese hacer letras o números, en especial el 8) para tratar de cubrir toda su superficie, también funcionan los movimientos en círculos alrededor, primero ligeramente y luego aumentando la presión. Si su clítoris es muy sensible ella preferirá que lo lama más delicadamente, para hacerlo bien, imagínese lamiendo una paleta de helado.

Algunas mujeres me han confesado que les fascina masturbarse con un vibrador, en ese caso usted puede improvisar un vibrador bucal, ¿a que me refiero? No se trata de colocarse ningún aparato electrónico en la boca, se trata de imitar la vibración con sus labios sobre el clítoris, entonces usted puede convertir su boca en un vibrador durante el sexo oral con sólo tararear. También puede probar a canturrear una canción real o simplemente el mantenimiento de un único tono. De cualquier manera las vibraciones de su boca y la mandíbula se transferirán a su región pélvica y su clítoris, creándole una sensación similar al vibrador que ella disfrutara plenamente.

En un párrafo anterior hablamos de “lamer”, la mayoría de los hombres recurren a este tipo de movimiento cuando practican sexo oral, sin embargo, el movimiento de la lengua debe ser inteligente cuando se trata de ayudar a que su amante logre el orgasmo. ¿Ha visto alguna vez un perro bebiendo agua de su tazón? Si es así, entonces usted ha notado el movimiento corto y rápido de su la lengua en el agua. Ese es el tipo de movimiento que puede imitar durante el sexo oral. De esta forma su pareja recibe golpes rápidos e intermitentes de placer interrumpido por momentos, es casi como si se burlara de ella y esto va a aumentar su tensión sexual y ayudara a construir su camino hacia el clímax.

Otra posibilidad para probar cuando se trate de sexo oral, es hacer que su compañera se sienta en su cara. Mientras ella extiende sus piernas a ambos lados de su cabeza su lengua se va a encontrar directamente con su clítoris, con sus manos en las caderas de ella, puede mover su cuerpo en una forma circular. Esto agregará un estímulo aún mayor y puede hacer que su pareja alcance el orgasmo más rápido y más fuerte.

A pesar de que el sexo oral le proporciona orgasmos a una gran cantidad de mujeres, algunas argumentan que estos orgasmos no son completos debido a que no van acompañados por un sentido de plenitud proporcionada por la penetración del pene en su vagina. Para aliviar ese problema y para mejorar aún más las probabilidades de alcanzar un orgasmo

por la vía oral, puede utilizar un consolador o un vibrador en su pareja a la vez que le va realizando el sexo oral. Si usted no desea compartir su vagina con un juguete, en su lugar utilice un vibrador diseñado para la estimulación anal.

La experta Nicole Beland en su libro “SEXO La Guía Máxima para Amantes” sugiere otra técnica orgásmica eficaz que consiste en que usted lama el clítoris y frote de manera simultánea el área que está justo arriba de este. Pocos saben que el clítoris incluye un tronco de 9 cm. de largo, que parece como dos brazos separados que se extienden por los labios mayores de la vulva.

El Famoso Sesenta y Nueve

La mayoría de la gente ha oído hablar de esta posición sexual, y muchos lo han intentado, y sabemos que hacerse sexo oral simultáneamente produce una increíble cantidad de sensaciones diferentes que recorren su cuerpo al mismo tiempo. En realidad el mejor 69 es salvaje y cambiante ya que implica muchas interrupciones en las que usted o su pareja se detienen para disfrutar lo que el otro les está haciendo y como lo están sintiendo.

Si usted y su pareja tienen más o menos la misma talla pueden practicar el 69 de lado que es una maravilla, colóquese entre las piernas de su pareja y mantenga la separación de las mismas lo suficiente para tener movilidad y poder lamer y chupar cómodamente. La posibilidad de obtener un orgasmo en esta posición es muy alta.

Si por el contrario lo hacen uno arriba del otro, esto puede tornarse muy excitante, el que está abajo debe controlar la distancia de las caderas de su pareja para no ser presionado contra la superficie donde están haciendo el amor, resultara mas cómodo si la persona que está arriba recarga todo su peso en las rodillas y los brazos.

También conocido como cunnilingus, esta práctica ha sido fuente de inspiración para algunos que se han atrevido a realizarla de pie, para el caso el hombre debe de ser muy fuerte para poder voltear a su pareja y colocarla cabeza debajo de modo que sus piernas queden a ambos lados de su cabeza, dejando la vagina a su entera disposición, inclinando la cabeza podrá lamerla a discreción. Algunos dicen que un minuto de este sexo es muy impresionante para su pareja, pero yo les recomendaría mucho cuidado, ya que una bella sesión amorosa puede terminar en la sala de un hospital (estoy exagerando). De cualquier manera si le apetece, pruébelo.

La Felación y el orgasmo femenino

Seamos honestos, los hombres disfrutan mucho la felación y desean recibirlo con mayor frecuencia. A la mayoría de las mujeres les encanta hacerlo y a ellos los excita mucho saber que su pareja lo está disfrutando casi igual que el.

Existen algunos aspectos que deben observar para que esta experiencia sea sumamente

agradable y placentera, por ejemplo, los dientes nunca deben intervenir, al estar chupando el pene siempre hay que cubrírselos con los labios, el movimiento principal consiste en deslizar la boca de arriba hacia abajo, sobre la cabeza y el tronco del pene, permitiendo que la saliva proporcione la debida lubricación para evitar la fricción.

Esta práctica puede tener variantes de movimiento y será determinada por el grado de excitación del momento, algunas veces será de manera frenética y rápida y otras de manera suave y pausada, solo la pareja está en posición de controlar la intensidad. Las manos también cumplen un papel importante en este proceso ya que permiten medir cuanto del pene puede ingresar a su boca y hacer la presión necesaria para mantener la erección, además jugar con sus testículos le proporcionará unas sensaciones fabulosas.

Un detalle muy importante es el conocimiento del órgano sexual masculino, en la parte externa del pene, justo debajo de la cabeza se encuentra el frenillo, que es la parte del tronco donde se concentra el mayor numero de nervios. Es posible hacer llegar al orgasmo a un hombre, deslizando rítmicamente adentro y afuera la cabeza del pene y aproximadamente unos 3 cm. del tronco, en realidad no necesita introducirlo más en la boca porque puede resultar incomodo.

Si desea saber cuál es la mejor posición para chupársela, déjeme decirle ¡La que mejor le funcione! Como en toda relación solamente la pareja sabe lo que le gusta y disfruta en conjunto, pruebe muchas maneras y no se preocupe, todas son validas.

Pero puede hacer muchas cosas sencillas para intensificar esta maravillosa sensación, como le dije anteriormente acariciar los testículos, jugar con su vello púbico o besar la parte interna de sus muslos le traerá grandes respuestas eróticas. A mi pareja especialmente le encanta que mis uñas rasquen suavemente sobre sus testículos y ver su excitación para mi es fascinante.

Con el pene en la boca solo deje la cabeza entre sus labios y gire hacia ambos lados, esto le provocara un masaje circular que el disfrutara mucho.

Como lo dije al principio, a los hombres les encanta que jueguen con su miembro como si se tratara de nuestro juguete favorito (;y en verdad lo es!) por esta razón no dude en lamerlo, chuparlo, apretarlo o sacudirlo, frotarlo contra su cara, también puede colocarlo entre sus senos y apretar estos para crear un surco por donde pueda deslizarlo libremente, en fin el juguete ahora es todo suyo, aprovéchelo, no se imagina el intenso placer que le estará proporcionando a su pareja y a usted misma.

La posición clásica para la felación es con ella de rodillas frente a usted, pero también puede acostarse en la cama con las piernas abiertas, su pareja de rodillas ante usted, se aga-

cha para llegar a su miembro con la boca pero dejando levantado su trasero, esto nos brinda un maravilloso espectáculo de la forma de sus nalgas al mismo tiempo que si usted levanta su torso y se inclina un poco, estará en posición perfecta para llegar y usar los dedos para masajear su clítoris. Mientras que una mano está ocupada, utilice su otra mano para acariciarle el trasero y su espalda. A medida que su placer se hace más intenso, debe aumentar la intensidad de lo que le está dando a ella también.

Por supuesto, usted no tiene que utilizar sus dedos solamente para que su pareja se venga mientras ella le da placer. Otro método es utilizar algunos juguetes sexuales. Mientras esté en la misma posición descrita anteriormente, use un consolador o vibrador para simular que se la está metiendo en su vagina. Si no está completamente excitada, pruebe frotar el vibrador sobre su trasero, los labios y el interior de sus muslos mientras ella sigue mamándolo. En el momento en que ella está terminando, ya sea que tenga un orgasmo o más, le aseguro que estará dispuesta a dejar que tenga uno de los suyos en ella.

Una variación muy agradable es la siguiente, ella se acuesta de lado con su cabeza recostada sobre una almohada y usted recostado de lado frente a ella con su miembro a la altura de su cara, esto le permite chupárselo sin esfuerzo alguno, es mas para hacerlo inclusive más fácil, usted puede empezar a mover su cadera adelante y atrás para meter y sacar su pene de la boca de ella.

Otro dato, todos los hombres saben que los testículos son sensibles al contacto o la temperatura, así que les resulta sumamente placentero, la estimulación con la lengua tibia y húmeda. La lamida debe empezar desde abajo, incluso detrás de los testículos y continuar hasta la punta del pene, al llegar allí se lo puede meter a la boca y continuar con otro movimiento de lengua.

El sexo anal

Cuando la mayoría de la gente piensa sobre los orgasmos femeninos, rara vez pensamos en el sexo anal. Sin embargo, el sexo anal y la estimulación pueden ser sorprendentemente agradables para muchas mujeres. A pesar de que su pareja puede disfrutar de estas actividades, se le recomienda tomarlo con calma.

La mayoría de las mujeres no suelen aceptar en la primera oportunidad la estimulación anal, y en algunos casos se bloquean por completo debido a experiencias pasadas. Recuerde que la mayoría de los tipos de sexo anal o el estímulo del mismo requerirá el uso de mucha lubricación porque esta área no crea su propio lubricante natural.

A continuación se presentan algunas ideas de cómo la estimulación anal puede aumentar la excitación y crear cambios en su pareja para conducirla a un orgasmo.

Si quiere que su pareja este abierta a experimentar algún tipo de estimulación anal, deberá aprovechar el momento mientras ella está muy relajada. Durante el sexo oral es un excelente tiempo para ello. Como usted está estimulando su clítoris con su lengua, use un dedo para frotar suavemente el borde exterior de su ano. Debido a que esta zona contiene un gran número de terminaciones nerviosas, este añadido e inesperado movimiento, probablemente le producirá escalofríos que le lleguen hasta la columna vertebral. Definitivamente es una buena introducción a los placeres de la estimulación anal.

Otra forma de introducir este tipo de estimulación es durante el coito vaginal. Cuando usted y su pareja están probando algunas de las posiciones descritas anteriormente, también puede utilizar una estimulación adicional. Deslice muy suavemente la punta de uno de sus dedos dentro y fuera del ano de la misma manera que lo haría con su pene. Recuerde que sólo debe utilizar la punta. Si se pone demasiado efusivo y desliza demasiado su dedo, ella puede llegar a sentir dolor y no placer.

Si usted no se siente cómodo usando los dedos para explorar esa parte del cuerpo de su pareja, todavía puede encontrar la manera de darle una estimulación extra. Como ya hemos mencionado anteriormente, una serie de vibradores son especialmente diseñados para ser utilizados en la estimulación anal. Mientras que usted tiene relaciones sexuales vaginales en casi cualquier posición, puede estar utilizando el vibrador del mismo modo que podría haber usado su dedo. El bono extra para ella es que la vibración del juguete va a estar recorriendo a través de su región pélvica completamente y también le tocará su clítoris.

Nunca intente la penetración anal sin antes estar de acuerdo con su pareja. Si lo hace, es probable que ella se enoje y sienta que no puede confiar en usted en el futuro. Y sin la confianza necesaria, ella va a tener más dificultad de lograr un orgasmo, por lo que si realmente se preocupa por darle placer, no le estaría haciendo ningún favor alguno. Sin embargo, si ella está dispuesta a probarlo, repase algunas de las posiciones de entrada por detrás expuestas anteriormente y elija una que piense que a los dos les sería la más agradable.

Si es la primera vez que van a experimentar el sexo anal, ella probablemente va a estar nerviosa por lo que su trabajo será relajarla, bríndele unos profundos masajes en la parte posterior, incrementando la estimulación erótica con la que logre conseguir en ella el estado de ánimo adecuado. Asegúrese de utilizar mucha lubricación para aliviar el malestar inicial. Algunas mujeres reportan poder tener orgasmos de las relaciones sexuales anales, posiblemente porque la parte invisible del clítoris se extiende interiormente lo suficiente para ser estimulada por el empuje de un pene desde ese lugar. Sin embargo, usted puede ayudarla a lo largo de este momento, sintiéndose libre de llegar por abajo de ella y masajear su clítoris o emplear un vibrador al mismo tiempo.

La Masturbación

Muchas veces hemos escuchado o leído sobre la importancia de la masturbación porque ayuda a las mujeres a aprender qué es lo que se siente bien en su cuerpo. Cuando las mujeres pueden experimentar en la intimidad y pueden aprender de sus cuerpos lo mejor, se convierten en unas amantes más sensibles que pueden guiarlo en su búsqueda para lograr una mayor satisfacción sexual. El problema es que un gran porcentaje de mujeres que se han masturbado se sienten avergonzadas de admitirlo.

La verdad es que producirse un orgasmo es una forma maravillosa de acelerar la circulación sanguínea, reducir el estrés, despejar la mente, conciliar el sueño, aliviar el aburrimiento o simplemente sentir su sexualidad en acción.

En lo que se refiere al momento y el lugar adecuado para consentirse, no hay límites, siempre y cuando cuente con privacidad y no viole ninguna ley. También es un condimento excelente en la relación cuando ambos se permiten observarse mientras se masturban. En mi propia experiencia masturbarse por la mañana al despertar es una excelente manera de empezar el día, esto es válido para ambos.

Como hemos visto a lo largo de este libro, entre las parejas no existen más reglas que las establecidas por ellos mismos. Si usted está sentimental y emocionalmente conectado con su pareja, no se sienta incomodo con la auto satisfacción que ella se brinda, saque de su mente la idea de que prefiere masturbarse a hacer el amor con usted, porque son sensaciones muy diferentes, en la mayoría de los casos la masturbación precede a un encuentro sexual realmente maravilloso.

Pero en el caso de las mujeres la masturbación es un asunto más privado que en los hombres. Rara vez una mujer comenta estas prácticas con sus amigas y los padres casi nunca las han comentado delante de sus hijas, por eso su comprensión sobre el tema es muy importante, pero, estimularse uno mismo los genitales, es una actividad que todo el mundo a realizado en algún momento. Ya sea que lo admitan o no, se trata de un elemento regular de la experiencia sexual humana y abarca desde la adolescencia temprana hasta la vejez.

Debemos recalcar que los expertos opinan que la masturbación es una herramienta importante para explorar la propia sexualidad y en el caso de las mujeres las ayuda a comprender el mecanismo del orgasmo y como conseguirlo.

Si usted ha adquirido este libro para enriquecer su conocimiento a la hora de proporcionarle un orgasmo a su pareja, tal vez este capítulo deba leerlo en compañía de ella si es que tienen ese grado de confianza. Si es así, quiero dirigirme a ti amiga mía, y a continuación deseo describirte algunas ideas que te servirán para empezar en esta práctica tan maravillosa.

La imaginación representa un elemento muy excitante en nuestra masturbación. Imagínate un encuentro sexual ideal y tócate de todas las formas que desearías ser tocada por tu amante, acaricia y frota tus senos, caderas y asentaderas, pellizca tus pezones y frótate la vagina por sobre tus pantaletas. Con los ojos cerrados imagínate cómo se va desarrollando esta escena, ten presente que concentrarse por completo en cada sensación puede resultar tan erótico como el sexo mismo.

Si te gusta sentir una presión constante y solida sobre tu clítoris, móntate en el brazo de un sillón o sofá o si estás en la cama sobre unas almohadas no tan blandas y cabalga sobre ellas.

Una posición por excelencia para la masturbación femenina es tumbarse en la cama boca abajo con las manos dirigidas hacia tus entrepiernas, una vez allí empieza a subir y bajar tus caderas para conseguir que tu monte púbico y tu clítoris tengan la suficiente estimulación. También existen muchos juguetes sexuales ideales para ser utilizados en tu auto placer y a muchas mujeres les encanta ya que lo utilizan para tener orgasmos rápidamente en sus oficinas o en lugares no tan privados.

Considero que el tema de la masturbación es muy importante en la vida sexual de todas las personas, aquí solo he dejado unas ideas para su comprensión pero les prometo dedicar todo un volumen especialmente dedicado a este tema dentro de muy poco tiempo.

Las fantasías

Imaginar escenarios sexuales posibles, por lo común comienza a temprana edad en la pubertad para ambos sexos. Es lo que conocemos como fantasías. Siempre y cuando estas no se vuelvan más importantes que la realidad, ni interfieran con ella, tenga la seguridad que será de gran ayuda para mantener la fuerza del impulso sexual, incluso a una edad avanzada.

Las personas aprenden a tener fantasías en torno al sexo al mismo tiempo que aprenden a masturbarse. Es probable que esta práctica se extienda a lo largo de la vida de la persona y que sea un condimento adicional que enriquezca sus relaciones de pareja. Muchas veces las fantasías involucran a lugares y personas conocidas, que en la vida real no serian fáciles de acceder.

Esto es bastante común pero deben de mantenerse lo suficientemente alejadas de la realidad, para no convertirse en una obsesión. Las fantasías a veces se desarrollan a solas o en pareja, si usted logra compartir su fantasía o involucrase en la fantasía de su pareja, habrá dado un gran paso en su relación de alcoba ya que hará que muchos muros caigan y el disfrute sexual sea más intenso.



Los expertos aconsejan que la libertad de explorar el sexo a través de la imaginación conlleva una responsabilidad muy grande; cada persona tiene que entender la diferencia entre fantasía y realidad y estar atento a sus procesos mentales para evitar cualquier desequilibrio.

Una vida sexual saludable puede incorporar fantasías, sin olvidar que el aspecto más importante del sexo es conectarse con su pareja, converse todo lo necesario para decidir si incorporaran sus fantasías en su relación.

Sin embargo las fantasías son una de las mejores herramientas en el arsenal del placer. Si usted conoce y habla sobre la fantasía de su pareja durante la relación sexual, es muy probable que aumente la excitación de ella dramáticamente. Por otro lado sus fantasías también pueden darle ideas acerca de que técnicas y posiciones está más abierta a probar su pareja.

Las conversaciones sobre sus fantasías también deben ser una vía de doble sentido.

Si usted le ha pedido que confíe sus secretos más escondidos, entonces usted necesita estar dispuesto a confesar los suyos. Déjenme darles una palabra de advertencia sobre revelar sus fantasías. La mayoría de los hombres tienen fantasías múltiples y algunas de esas fantasías pueden involucrar a mujeres que no son sus parejas. Si ese es el caso, mantenga esas fantasías para usted mismo. Nada hace que una mujer se sienta menos deseable que saber que su pareja fantasea con otras mujeres.

Las conversaciones sobre nuestras fantasías pueden tener lugar en casi cualquier lugar. El dormitorio es el más obvio porque a veces hablando de nuestras fantasías pueden terminar teniendo un gran sexo. Sin embargo, también podría tener el debate en cualquier lugar que tenga algo de privacidad.

Además, debería ser obvio pero vale la pena afirmar que todo lo que su pareja le revele debe mantenerse en forma confidencial. No vaya corriendo donde otras personas y decirles lo que su pareja fantasea. Cuando ella se entere, (y se va a enterar) su confianza se desplomará y nunca más volverá a confiar en usted. Por último algunos están más dispuestos que otros a hablar de estos temas por lo tanto ajuste su conversación a la medida necesaria.

El orgasmo, últimas recomendaciones

Estamos llegando al punto culminante de nuestro camino hacia el objetivo deseado: el orgasmo femenino, déjeme decirle que no todos son iguales, algunos se producen tan rápidamente que a veces ellas no se dan cuenta, sin embargo otros parecen durar una eternidad y hacen que su mundo entero se estremezca de tal manera que quedan imposibilitadas de moverse o decir palabra alguna por varios minutos.



Debemos concluir entonces que el orgasmo es la parte más importante del sexo ya que sin él definitivamente nos faltaría algo.

Que una mujer pueda llegar o no al orgasmo al hacer el amor dependerá en gran medida de si ha recibido la debida estimulación para llegar a la extrema excitación. No hay que olvidar que el cuerpo de la mujer requiere de más tiempo para llegar al clímax de lo que requiere un hombre.

Los juegos previos, las palabras y caricias adecuadas con la debida pausa ayudaran a calentarla lo suficiente para ponerla en el camino del orgasmo.

Otro consejo, algunas mujeres se vuelven locas cuando son estimuladas en los senos, si usted la conoce bien y sabe lo que le gusta, debe darle la atención requerida a esta zona altamente erógena antes y durante el acto sexual. No olvide combinar la estimulación manual y la correcta comunicación. Conversen acerca de las sensaciones que más le gustan y vea si las puede mejorar. Nunca desprecie la importancia de la información que usted puede rescatar al explorar su cuerpo, el aprendizaje del cuerpo nunca termina.

El sexo oral es una forma sumamente íntima de conectarse para lograr una plena excitación y el orgasmo final, mientras más se excite ella, preste atención a lo que más le gusta, ligeras aplicaciones de manera directa sobre su clítoris o lamidas firmes a lo largo de la vagina, clítoris y la zona que los rodea. Complemente esta acción introduciendo un dedo en su vagina, con la palma de su mano hacia arriba, si ella reacciona positivamente, introduzca otro, manténgalos quietos y solo ejerza una suave presión en la pared frontal de su vagina, combinar estas dos acciones, podrá producirle un orgasmo fabuloso.

A algunas mujeres les da pena mover las caderas a la velocidad que en realidad les gustaría para venirse, en ese caso usted sujete sus caderas o asentaderas e indíquele el camino y la velocidad, estará generando la confianza que ella necesita para eliminar ese pudor y disfrutar el momento a plenitud.

Usted debe inculcarle que alcanzar su propio placer debe ser su prioridad, despójela de toda inhibición o preocupación, además no hay nada mejor que excite a los hombres ver cómo logra hacer gozar a su pareja.



Lo que usted necesita recordar

Bien, hemos cubierto una gran cantidad de información a lo largo de estos capítulos.

Sin embargo, quiero darle algunas ideas para probar o para pensar en cómo empezar a tratar algunas de estos escenarios.

- Usted no tiene que probar todas las posiciones. Seleccione y elija las que usted encuentre más prometedoras. De hecho, converse con su pareja y que le ayude a seleccionar algunas posiciones.

- Algunas personas tratan de experimentar todas las posiciones en una sola sesión de sexo. Eso no va a hacer otra cosa que cansar e irritar a su pareja. Elija sólo una o dos para intentar por cada sesión. Si la primera no parece estar dando resultado, cambie a la segunda. Lo ideal sería que las dos posiciones deben ser similares (es decir, ambos con la mujer en la parte superior trasera o ambas de lado, etc.)

- Sea inteligente para escoger el momento y el lugar de su experimentación. Si usted tiene una familia, no trate de obtener que su pareja alcance el orgasmo mientras sus hijos todavía están despiertos, o cuando están en casa y pueden entrar a su dormitorio de un momento a otro. Ella no se sentirá cómoda y le va a hacer difícil liberar su mente, que es necesaria para que se produzca un orgasmo. También, escoja una ubicación privada. No empiece con su momento erótico en la habitación o cocina si usted tiene huéspedes o los niños en la casa. No experimente en público a menos que a su pareja le excite demasiado el riesgo de ser descubiertos. De lo contrario, ella se sentirá demasiado preocupada para alcanzar el clímax.

- No se presionen. Es evidente que usted quiere ser el mejor amante que su pareja ha tenido y desea asegurarse de que ella reciba todo el placer que se merece. Sin embargo, mantener esa presión sobre sí mismo y no centrarse en lo importante que es para ella llegar al clímax, pierden la razón principal por la que deben tener relaciones sexuales: disfrutar uno del otro. Lo mismo sucede si comienza a presionar por el orgasmo. Todo lo que conseguirá será una pareja que llega a ser muy buena fingiendo. Y le aseguro que eso no es lo que desea.

- Pruebe cosas que sabe que su pareja disfruta. Todos tenemos que hacer compromisos en nuestras relaciones y en ocasiones los acuerdos se hacen en el dormitorio. A usted probablemente no le guste todo lo que hace que su pareja se sienta bien, pero tenga en cuenta que ella probablemente si está dispuesta a hacer cosas por su placer, y que ella no es del todo feliz haciéndolo.

- Intente controlar su eyaculación. Nada es más decepcionante para una mujer que está a

punto de un orgasmo, descubrir que su pareja ya ha terminado. Es muy frustrante. Si tiene problemas, recuerde que frenar y cambiar de posición puede ayudar a controlarse. Pensando en otra cosa que no sea el sexo se dice que es útil, pero la mayoría de los hombres tienen dificultades para hacerlo. Recuerde poner en práctica el trabajo de su músculo PC para que pueda ganar más control sobre sus eyaculaciones y, finalmente, pueda hacerla tener incluso orgasmos múltiples.

- Algunas conversaciones de sexo deben hacerse en el dormitorio, mientras que ambos están relajados y despiertos. Esto hace que estén a la vez menos inhibidos y más propensos a compartir sus secretos con honestidad. También hace más fácil para los dos que usted esté dispuesto a llevar las cosas al siguiente nivel si esos secretos lo encienden.

- No todas las mujeres están cómodas hablando sobre sexo. Como hemos dicho, las mujeres varían en lo cómodas que están sobre este tema. Si tu mujer es un poco más reservada, no la fuerces. Encuentra formas de crear confianza con ella y ella terminará por confiar en ti.

- Conversar sobre el orgasmo fingido es uno de los temas que necesitan tratar. Al hablar de este tema tan delicado, se le demuestra que realmente es el tipo de amante que su pareja quiere y necesita.

- Nunca juzgue. Algo muy importante a tener en cuenta cuando usted está compartiendo secretos sexuales es que no se puede juzgar. Si le dice que lo que está haciendo está mal o es malo, inmediatamente, ella va a tener una peor percepción de su propia sexualidad, y de acercar su mente a la experimentación, y se sentirá traicionada por usted. Todo esto va a obstaculizar su capacidad para alcanzar el orgasmo con usted o sus futuros amantes. Si no puede mantener sus opiniones negativas para usted mismo, entonces probablemente no debería hacerle esas preguntas.

Hemos hablado de muchas cosas en este libro que podrían ayudarle a comprender mejor el orgasmo femenino y ayudarlo a que sea más fácil para su pareja alcanzar esa meta. Sin embargo, antes de que realmente pueda empezar a poner toda esta información en práctica, usted probablemente tendrá que discutir sobre los orgasmos con su pareja.

Cuando se trata de cuestiones de sexo y la intimidad, las mujeres son a menudo más reservadas para hablar que los hombres. Es posible que no quieran admitir que han estado fingiendo orgasmos, porque no quieren herir sus sentimientos. Es posible que no se sientan cómodas hablando de actos sexuales o de sus fantasías. Tal vez no quieran admitir que se han masturbado.

Hay todo tipo de asuntos que su parejas pueden estar reacias a discutir. Sin embargo, si

usted va a tener un sexo maduro, de satisfacción mutua en la vida, estos temas deben ser tratados. La comunicación, después de todo, es la mejor técnica para encontrar lo que su pareja desea.

Hemos llegado al final de nuestro viaje a través del maravilloso mundo de los orgasmos femeninos. Como he subrayado a lo largo del libro, no importa qué tipo de amante se cree que es ahora, su interés en complacer a su pareja en la cama lo pone por encima de muchos de los hombres en el mundo que consideran que su pareja solo puede disfrutar como un ser secundario.

Mi esperanza es que esta lectura le ofrezca algunas ideas, técnicas, y posiciones que pueda utilizar con su pareja para mejorar no sólo el placer de ella, sino también el propio. Después de todo, el sexo no debería ser una calle de un solo sentido.

Recuerde que por encima de todo, el sexo es para divertirse y construir la cercanía entre dos personas. Si guardan estas cosas en su mente en todo momento, su vida sexual va a seguir mejorando y usted se habrá convertido en el mayor de los amantes que pueda imaginar.

Es imposible que este libro o cualquier otro pueda cubrir a fondo todos los secretos sobre el orgasmo femenino, cada persona que lo lea puede mostrarse interesada en solo algunos aspectos, si cree que tiene algún problema mayor y desea profundizar más en alguno de ellos, no dude en consultar con un especialista, estoy segura que encontrara las respuestas que está buscando.

He tratado de brindarles una amena lectura de cómo conseguir los mejores resultados con su pareja en su vida sexual, que si bien debe de ser responsable, no debe dejar de ser divertida y cargada de erotismo como condimento principal. Ahora todo depende de usted y su imaginación a la hora de disfrutar de este maravilloso regalo que nos brinda la naturaleza.

Son mis más ardientes deseos.



Te deseo muchas noches de Placer



 *Nicole Adams*

DescubriendoElOrgasmoFemenino.com