



Enoch Alvarado López

Interlud

Técnicas y secretos para satisfacer plenamente a la mujer

ENOCH ALVARADO LÓPEZ, Ingeniero en Sistemas Computacionales, nació en Acapulco, Gro., el 14 de Agosto de 1960, desarrollador de programas de cómputo y asesor de empresas. Incursiona como escritor, a petición de sus amistades, compartiendo sus consejos, técnicas y secretos, los cuales han ayudado a muchas parejas a lograr su satisfacción sexual.

Dedicado al hombre nuevo,
forjador de una sociedad
más justa e igualitaria.

A los mejores amigos del mundo,
Guillermo Gasca Chávez,
Marthel Alvarado López y
Darío Cortés Estrada.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	
1. GRANDES SECRETOS.....	
La actitud de la mujer hacia el sexo es diferente a la del hombre.....	
Conócela.....	
No seas egoísta.....	
Acéptala.....	
Hazla sentir deseada.....	
La mujer sí tiene deseos sexuales.....	
Haz que disfrute la relación.....	
Los orgasmos de ella son su responsabilidad.....	
Condición física.....	
Redefine tu esquema de la relación sexual.....	
El mayor secreto.....	
2. LA SEDUCCIÓN.....	
Las barreras.....	
Los miedos.....	
El rechazo.....	
El ambiente.....	
Seduciendo con palabras.....	
Seduciendo con besos.....	
Seduciendo con caricias.....	
3. JUEGOS ERÓTICOS.....	
Juegos que propician la intimidad.....	
Juegos divertidos.....	
Juegos excitantes.....	
Concluyendo.....	
4. LOS “PLATILLOS FUERTES”.....	
El coito.....	
Las posiciones del coito.....	
Los movimientos en el coito.....	
El sexo oral.....	
Las posiciones para el sexo oral.....	
La masturbación.....	
El contacto anal.....	

- 5. LA RESOLUCIÓN.....

- 6. LOS PUNTOS DE PLACER.....
 - El clítoris.....
 - El punto G.....
 - Otros puntos orgásmicos.....
 - Orgasmos reflejos.....

- 7. TÉCNICAS ORALES, MANUALES Y DE MASAJE.....
 - Técnicas orales.....
 - Técnicas manuales.....
 - Técnicas de masaje.....

- 8. ÚLTIMOS CONSEJOS.....
 - La lubricación.....
 - La eyaculación femenina.....
 - El orgasmo simultáneo.....
 - Para asegurar sus orgasmos.....
 - Para potenciar sus orgasmos.....
 - Para lograr orgasmos secuenciales.....
 - Para lograr orgasmos múltiples.....
 - Para aumentar la capacidad orgásmica de la mujer.....
 - El sexo no es una competencia.....

INTRODUCCIÓN.

¿Un libro sobre técnicas sexuales para hombres? Probablemente conozcas libros sobre cómo conocer mujeres, conquistarlas y convivir con ellas; o bien, hablar, discutir, jugar, renovar la relación, separarse, sobrevivir a la separación y reconciliarse con su pareja. Podemos considerar que éstos tratan el aspecto psicológico de la relación. Existen otros que hablan sobre posturas, estadísticas, fantasías, disfunciones, patologías y la fisiología del sexo, o sea, el aspecto técnico y fisiológico. Y, por supuesto, también existe la literatura erótica y la pornográfica que sí abordan directamente el tema de la relación sexual; pero suelen perderse en fantasías prácticamente irrealizables. Poco se ha escrito acerca de cómo seducir y excitar a la pareja, y de las técnicas para comportarse en la intimidad.

Por otro lado, la educación sexual que hemos recibimos de padres, profesores, médicos y libros se centra en la anatomía y fisiología de los órganos sexuales, en cómo lograr o evitar el embarazo, y en cómo protegerse de las enfermedades de transmisión sexual; pero nadie nos enseña las técnicas para satisfacer plenamente a la mujer, a tu mujer o a todas las mujeres que desees.

Escribir sobre el tema no es fácil, porque la respuesta sexual humana es tan variada que aquello que puede “encender” a una mujer, puede “apagar” por completo a otra. Existe tanta diversidad en la sexualidad como personas. Parece ser que la única generalización que se puede hacer con respecto al sexo es que no se pueden hacer generalizaciones.

La resistencia a hablar del sexo entre los varones de nuestra sociedad es enorme, y más para reconocer que queda “algo por aprender” sobre la forma de hacer el amor. Sin embargo, espero encontrar suficientes hombres que amen a su pareja y deseen, verdaderamente, darle placer. Este libro intenta enseñar, mejorar o renovar las técnicas para seducir, excitar y darle orgasmos a las mujeres.

Amigo lector, sé que puedes tomar diferentes actitudes con respecto a mi trabajo: puedes menospreciarlo, puedes valorarlo o puedes, simplemente, considerarlo. Al menos sé que lo tienes en tus manos, y eso significa que te has dado la oportunidad de reflexionar y eso es muy importante. Como notarás, no se trata de un libro científico, ni deseo que su lectura sea fría, tediosa o impersonal. Por el contrario, deseo que su lectura te resulte de fácil comprensión para que, tan pronto como puedas, apliques lo expuesto. Tampoco es un libro de *cómo* deben ser las respuestas sexuales, de qué es correcto o incorrecto, de qué es normal o anormal, ni de qué es moral o inmoral.

En síntesis, mi objetivo es que llegues a ser un buen amante. ¿Qué significa esto? Ser buen amante es tratar a tu pareja como persona, estar dispuesto a complacerla y complacerte, saber y aplicar la técnica amorosa gozando el placer que proporcionas, decir lo que te gusta y lo que no te gusta, escuchar y tomar en cuenta los deseos y opiniones de tu compañera.

¿Cómo te ayudará este libro a ser un buen amante? Como cualquier técnica, la amatoria requiere teoría y práctica. Este libro te enseñará consejos teóricos y ejercicios prácticos. Por tu parte, debes aportar la disciplina, concentración, paciencia, compromiso e imaginación para aprender y aplicarlos.

Tu calidad como amante depende del amor por tu pareja, de la actitud que tengas con respecto al sexo y de la técnica amatoria que emplees. El amor y la actitud con respecto al sexo son parte de tu personalidad y para modificarlas se necesita mucho más que la lectura de este libro o de cualquier otro; sin embargo, la técnica sí la puedes aprender.

Una queja que expresan la mayoría de los hombres acerca del matrimonio es el hastío, la monotonía y el aburrimiento sexual que llega con los años de matrimonio. Buscan, entonces, la variedad sexual como atenuante o alivio al problema: nuevas posiciones para el coito, relaciones extraconyugales, intercambio de parejas o las prácticas “*diferentes*” (homosexualismo, sadomasoquismo, sexo en grupo, etc.). Estas variantes pueden salpicar la relación con “*aire fresco*”; pero el aburrimiento no tarda en regresar. La verdadera variedad sexual está dentro de ti: en la aceptación de tu sexualidad y la de tu pareja. ¿Quieres que el mundo cambie? ¡Cambia tú! Este libro te ayudará a renovar tu vida sexual dentro de tu relación actual.

Sé que muchos hombres desean, sinceramente, la satisfacción sexual de su compañera. El problema es que lo intentan bajo las falsas creencias de siempre: el número de posiciones que conozcan, lo fuerte que puedan empujar el pene dentro de la vagina y el tiempo que retardan la eyaculación. O bien, buscan prótesis, anillos o bombas de succión para aumentar el tamaño del miembro. Este libro te hará desechar tales ideas.

Déjame preguntarte, ¿cuál de las siguientes oraciones crees que sea más excitante para las mujeres: “*Te la voy a meter toda*” o “*Besaré cada centímetro de tu piel*”? Pregúntale a todas las mujeres que conozcas y comprenderás que no se “*derriten*” por tener un pene dentro de ellas.

Te preguntaré ¿por qué el nombre de “Interlude” (se pronuncia interlud)? Quiero, con éste término, nombrar la principal aportación de esta obra a tu vida sexual: el juego erótico entre la seducción y el coito. Sé que no encontrarás la palabra en ningún diccionario; pero creo que sabrás perdonar mi inventiva si consideras que, como autor, debo “bautizar” el término de alguna manera... y este nombre me parece el más adecuado.

CAPITULO 1 GRANDES SECRETOS.

Cómo pasan los días.

*Cómo pasan los días
y yo imaginándote.
Cómo pasa la vida
y yo esperándote.
Cómo pasan las noches
y yo soñándote.
Cómo pasan mis ansias
y yo dibujándote.
Cómo mueren mis sueños
y no estás conmigo.*

Enoch Alvarado

A veces quisiéramos una fórmula mágica, un amuleto o un afrodisiaco que hiciera rendir a nuestros pies a las mujeres. Siento mucho desengañarte, no existe tal cosa. Si deseas seducir, excitar y satisfacer a las mujeres debes trabajar duro para convertirte en un amante sensual. En realidad, el erotismo y la sensualidad están en la mente, así que los grandes secretos que te convertirán en un buen amante son, más que nada, actitudes y formas de pensar sobre la sexualidad.

LA ACTITUD DE LA MUJER HACIA EL SEXO ES DIFERENTE A LA DEL HOMBRE. De hecho, la actitud de las mujeres hacia la vida es diferente de la de los hombres y, profundizando, la actitud de cada persona es diferente de la de los demás. Pero hablando solamente de sexo, mientras que tú estás dispuesto a hacer el amor con cada mujer que te guste o pase “enfrente”, ellas son mucho más selectivas. Las mujeres bromearán entre ellas acerca de algún galán de cine o televisión; pero eso no significa, en absoluto, que deseen ir a la cama con él. Ellas necesitan conocer, admirar y respetar al hombre al que han de entregarse... porque la mujer, al hacer el amor, se entrega. Esto es algo que debes tomar en cuenta, puesto que marca la gran diferencia entre las actitudes masculinas y femeninas con respecto al sexo. Cuando una mujer hace el amor contigo (aunque sea tu esposa) te está diciendo que realmente te considera atractivo, que se entrega a ti porque eres especial para ella. Así que muestra respeto y agradecimiento. Por el contrario, para la mayoría de los hombres, el sexo y el amor son cosas totalmente independientes. Pueden tener sexo con otra mujer y seguir amando a su pareja. La mujer, normalmente, no concibe el sexo sin amor.

¿Crees que las mujeres se fascinan por ese macho musculoso que las trata bruscamente?
¿Crees que la mujer está deseosa de acostarse con todos los hombres guapos que la acosen?
¿Crees que la mujer se muere de tener tu pene dentro de ella por unos cuantos minutos?
No. Nada más alejado de la realidad. Las mujeres aprecian mucho más la ternura, el romance, el halago, las caricias y el buen trato.

Por supuesto, si eres una persona “afortunadamente” atractiva (yo no lo soy) se te facilitará acercarte a las mujeres; pero probablemente sea sólo por la seguridad que ser bien parecido proporciona o bien, porque tienes una buena “carta de presentación”. Pero si no logras satisfacer las verdaderas necesidades de la mujer podrás verla alejarse de la mano de otro, mucho menos “afortunado”, pero deseoso de darle lo que ella requiere, que la comprende y que la satisface sentimental y sexualmente.

Los hombres solemos considerar como excitante aquello que nos provoca deseo a nosotros mismos; sin embargo, raramente encontrarás una mujer que se excite con la pornografía, por ejemplo. Podrá aceptarla y acompañarte a verla, pero no esperes que responda igual a ti.

¿Qué les gusta a las mujeres? Bueno, eso es mejor preguntárselo a ellas; pero según las encuestas que realizan las revistas femeninas, las mujeres encuentran más interesante la personalidad que el atractivo físico de los hombres. Con respecto al cuerpo, el trasero (sí, el trasero) de los hombres ocupa el primer lugar de preferencias, seguido de los ojos y las manos. ¿Sorprendido? El atractivo físico deja de ser el objetivo primordial de la mujer cuando ésta llega a cierto grado de madurez emocional. Entonces, la relación afectiva se hace más importante y “presumir” a su compañero pasa a último término.

CONÓCELA. Cada mujer es diferente. Lo que a una puede parecerle fascinante a otra le puede provocar náuseas. Lo que a tu pareja anterior encendía, a la nueva puede enfriar por completo. ¿Recuerdas que mordiendo fuertemente la nalga de aquella chica lograbas darle fuertes orgasmos? Bueno, probablemente tu compañera actual acabará dándote una bofetada si lo intentas. Así que, ¿cómo lograr satisfacerla? Conociéndola. No importa cuántas técnicas eróticas conozcas, si no conoces las que satisfacen a tu compañera no lograrás complacerla.

Conocer a tu compañera sexual es una tarea larga pero altamente gratificante. Si tomas el tiempo suficiente para aprender lo que le gusta, no solamente lograrás su satisfacción sexual, sino también le demostrarás lo importante que es ella para ti y lograrás su satisfacción emocional.

¿Cómo conocer a tu compañera? La comunicación es la respuesta. Pero ¿cómo hablar de sexo? ¿pensará que no tengo la suficiente experiencia o que no sé hacerlo? ¿debo sentarme a platicar antes de hacer el amor? ¿después de hacerlo? Si ella está dispuesta a hablar, pónganse de acuerdo sobre cuándo es el mejor momento para hacerlo. Un buen momento es después de hacer el amor. Pueden platicar su experiencia. Pregúntale (preocupado por ella, no por si eres un buen amante) si lograste satisfacerla, si no existe algo que puedas mejorar, si algo le molestó, qué caricias prefiere... si pudiste demostrarle todo el amor que sientes por ella. Solicítale que sea sincera. Anímalala a cooperar. Y, por favor, quédate callado y no hagas ninguna mueca cuando ella empiece a hablar. Escúchala, sólo escúchala. Ella tuvo el suficiente valor de hablar. Ahora, ten el suficiente valor de escuchar y humildad para reconocer tus fallas. Para las mujeres es difícil pedir algo que les guste: “¿qué va a pensar de mí?”; impartir instrucciones: “¿dónde aprendiste eso?” o corregir a su pareja: “los hombres son tan frágiles”. Pocos son los hombres que se molestan, siquiera, en averiguar lo que su compañera desea. Preguntar, sin embargo, no sirve de nada si no tomas en cuenta las respuestas. En la siguiente oportunidad rectifica, repite, sigue las instrucciones o, en fin, pon en práctica lo que ella te pidió. Si no, cortarás la comunicación con ella: “¿para qué le digo, si no lo tomará en cuenta?”

No preguntes demasiado. Dos o tres preguntas en cada ocasión. A tu compañera le sorprenderá que le hagas preguntas. Pocas preguntas la intrigarán. Muchas la molestarán o la harán sentir incómoda y observada.

¿Y si tu compañera no desea hablar del tema? Existen mujeres que, debido su educación, no desean hablar abiertamente del sexo. Pero tu compañera te habla con su cuerpo. Debes aprender a escucharla, o mejor dicho, a observarla; pero no como un científico observando a un animal de laboratorio. Si le das un leve mordisco en el pezón... ¿se estremece? ¿se aparta? ¿no reacciona? ¿aúlla? ¿se ríe? cualquiera que sea su reacción, tómalala en cuenta. En ocasiones la reacción es ambigua. Un estremecimiento puede deberse a una caricia demasiado fuerte que provoca una sensación dolorosa y puedes creer que la estás “matando de placer” cuando en realidad la estás “matando de dolor”. Así que, mientras aprendes, ¿por qué no dejar que sea ella misma la que te enseñe qué le gusta y qué le disgusta? A las mujeres no les gusta hablar de ellas, tal vez desean que adivines sus necesidades; pero preguntando sutil y amorosamente puedes lograr que ella sea tu mejor maestra: “Amor, lo más importante para mí es tu placer. Si hago algo que no te gusta, ¿me lo dirás?” o “Preciosa, me fascinan tus pechos y estoy loco por morderlos (los muerdes suavemente) ¿es fuerte esta caricia o puedo hacerlo más fuerte?” Si tienes cualquier duda con respecto

a la respuesta de tu compañera, interprétala como un signo de dolor más que de placer y pregunta sutilmente: “¿te lastimé?” Un breve sí o un breve no te darán la respuesta correcta y mantendrán a salvo su pudor.

Una lección que nunca olvidaré la obtuve cuando le hacía el amor por primera vez a una nueva compañera. Cada vez que ella llegaba a un orgasmo, me decía “ya”, y yo me detenía. Al final de hacer el amor me saltó la duda y le pregunté si esos “ya” significaban “detente”. Significaban “ya esta ahí el siguiente orgasmo”; pero nada de detenerse. Así que aprendí que es una buena idea establecer un lenguaje mutuo de “alto y siga”. Establezcan señas o palabras claras de cuándo te debes detener y de cuándo puedes continuar. Por ejemplo: “así”, “sigue”, “ahí viene”, “ahí está”, son positivas; “duele”, “hasta ahí”, “no”, son negativas; “ay” y “ya” son ambiguas. Si recibes una seña ambigua interprétala como negativa, ya que disminuir el placer es mejor que provocar dolor.

Si deseas acercarte a una compañera para la cual el sexo es tabú, lo indicado es emplear tacto y comprensión. No tienes por qué renunciar a tratar el tema, solamente hazlo con gentileza: “Te quiero mucho. No podría haber encontrado una mejor compañera que tú. Eres excelente amiga y madre (cocinera, o las que ella considere sus mejores cualidades); pero siento que no disfrutas al hacer el amor conmigo. Me siento tan mal pensando si podría hacer algo que no estoy haciendo por no saber qué es... ¿me ayudas por favor? ¿Podemos hablar con respecto a ello?” Empieza por decir las cosas buenas... favorecen que tu compañera quiera escuchar. Si tu petición inicia con las cosas malas, sonará a reclamo y, probablemente, ni siquiera te escuche.

Si tu compañera te pregunta a qué se debe el cambio, responde sinceramente: “me importas mucho y tu placer es mi placer”. Si es la primera vez que te interesas en ella después de mucho tiempo, discúlpate diciendo algo así como: “tú eres lo más importante para mí. No sé cómo no te lo había dicho antes”.

Cuando tu pareja hable, escúchala. No pierdas detalle de lo que te está diciendo. Toma en cuenta que las mujeres hablan más para expresar sus emociones y sentimientos que para comunicar datos (como hacemos los hombres). Cuando tu compañera te cuenta sus problemas no está esperando que le des la solución (que, además, para ti es muy obvia... “¿cómo puede ella no verla?”). Sólo quiere que la escuches, la comprendas o la mimes. Es preferible un “te entiendo” o un “creo entender cómo te sientes” y punto, que una cátedra completa de cómo resolver sus problemas y por qué no debería sentirse así.

NO SEAS EGOÍSTA. En el *Informe Hite sobre la sexualidad masculina* (Ed. Plaza & Janes), a la pregunta específica de “¿Hay momentos en que se siente culpable por el modo en que se ha comportado con las mujeres, o con una mujer en particular?” Las respuestas SI alcanzaron un 54%, mientras que las respuestas NO un 46%, lo cual yo interpreto como que casi la mitad de los hombres (54%) no saben cómo tratar a las mujeres y el resto (46%) tampoco, pero además son egoístas e inconscientes.

El hombre egoísta sólo se interesa por él mismo; desea todo para él; no siente placer en dar, sino únicamente en recibir; considera sólo su punto de vista; sólo le interesa lo que puede obtener de los demás; carece de interés en las necesidades, dignidad e integridad de los otros; busca su felicidad y obtiene exactamente lo contrario, para él y, desgraciadamente, para los seres que lo rodean.

La relación sexual se lleva a cabo entre dos personas. Si lo haces sin considerar a tu compañera, entonces te estas masturbando con su vagina, no haciendo el amor. Escúchate a ti mismo. ¿Cómo dices: “hice el amor” o “hicimos el amor”?

¿Eres egoísta sexualmente? Sé que tu respuesta es NO. No conozco a muchos que tengan de sí mismos una mala opinión; pero, si te identificas con alguno de los comentarios siguientes, sería mejor que reconsideraras tu actitud.

- “No parece tener la menor idea de que existe el clítoris.”
- “Es como si se masturbara con mi vagina.”
- “No está atento a lo que me gusta.”
- “No me pregunta, siquiera, si lo disfruté.”
- “Coloco el pene donde más placer siento y le digo –así me gusta–. Entonces él lo pone donde él quiere y dice –No, así es como debe ser–.”
- “Se da la vuelta y se duerme tan pronto como terminamos.”
- “Sólo lo hacemos cuando él quiere. Cuando yo quiero y él no, jamás. Cuando él quiere y yo no, casi siempre.”
- “Creo que no sabe que puedo alcanzar el orgasmo una y otra vez. Da todo por terminado después del primero.”
- “Todo termina cuando él termina.”
- “Cuando le pido algo, actúa como si me hiciera un gran favor al dármelo.”
- “¿Orgasmos vaginales? ¿Existen?”
- “Nunca pregunta si tengo ganas.”
- “Se enfurece si no tengo ganas.”
- “Alcanza el orgasmo muy pronto y me deja frustrada.”
- “Me acusa de frígida cuando no alcanzo el orgasmo.”
- “Quiere que lo estimule oralmente, pero no está dispuesto a corresponderme.”

¿Te atreverías a pedir la opinión de tu pareja? En este caso tú no puedes ser objetivo, y si deseas complacerla, necesitas tomar en cuenta su opinión.

La mujer está cansada del egoísmo machista donde todo es para el hombre y poco o nada para ella. Si tú, en la intimidad, le demuestras lo contrario, ella te lo agradecerá con creces y tendrás una compañera más que dispuesta a corresponderte. Dedicáte a ella las siguientes dos o tres veces que tengan una relación sexual. Olvida un momento tu propio placer para

centrarte en el de ella. Bésala, lámela, mordisquéala, míjala, halágala, acaríciala, dale muchos orgasmos (este libro te enseñará cómo). Olvídate de penetrarla hasta que ella te lo pida, si te lo pide. Si no crees poder contenerte, mastúrbate antes o después del encuentro. La mujer, salvo raras excepciones, es generosa con sus seres queridos. Después de estas relaciones en que ella ha sido la “reina”, querrá que tú seas el “rey”. Estará orgullosa de ti, feliz de contar con un verdadero hombre y dispuesta a corresponderte en la búsqueda de tu placer. De ahora en adelante, la relación sexual será mutua y más plena que antes.

ACÉPTALA. Muchas veces, deseando mejorar, ayudar o enseñar, intentamos cambiar a los demás. Dame la palabra opuesta de aceptar... ¡rechazar! Entonces, si no aceptas a tu compañera, ¡la estas rechazando! Le estas diciendo: *“todo estaría muy bien si fueras de otra manera”*, *“amo a alguien que está en mi mente, pero obviamente no eres tú en cuanto quiero que seas otra persona”*.

Acepta a tu compañera tal como es. No le pidas que cambie nada, ni que se comporte de otra forma. No le pidas que haga ejercicio o que se depile. Acéptala, como es, no como necesitas que sea. Dale a ella lo que espera, no lo que tú crees o quieres. Si le da pena su cuerpo y prefiere hacer el amor con la luz apagada, apaga la luz. Si no logra orgasmos, no la critiques. Si no desea hacer el amor o practicar posturas diferentes, no discutas. Si algo tiene que cambiar con respecto a la sexualidad, con amor, paciencia y una buena técnica tu compañera disfrutará del sexo. Pero, hoy, acéptala como es. El cambio se dará poco a poco. Tu gran amante aún no despierta, dale tiempo.

Puedes aceptar sin aprobar. Aceptar no significa resignarse; pero sí respeto por la individualidad. Si realmente crees necesario que tu compañera modifique algo (no por ti, sino por la relación) es mejor que platiques de tus preferencias y dejes que ella decida. Tu debes, entonces, aceptar y respetar su decisión. Para mejorar tus relaciones, como primer paso, no esperes ningún cambio en tu pareja. Respetar y aceptar a tu pareja tal como es, sin intentar cambiarla, es el paso más difícil e importante en tu relación. ¿Acaso no esperas lo mismo? Y si ya le has pedido que cambie algo, puedes decirle que te has equivocado, que la amas tal cual es, incluso puedes pedirle perdón.

Si tu pareja tiene actitudes de rechazo, menosprecio o indiferencia por el sexo y no siente estar equivocada, difícilmente podrás convencerla de lo contrario. La mejor forma de vencer esta dificultad es hacer que tu compañera desea tener relaciones. No te desesperes si tu pareja no tiene ganas de hacer el amor tan frecuentemente como tú. Conforme vaya gozando más del sexo, las negativas serán menos frecuentes y las relaciones de mucha más calidad, logrando un equilibrio entre calidad y cantidad.

Si tu compañera no llega al orgasmo durante la relación, no la presiones. Con una buena técnica sexual lograrás ayudarla; pero, como primer regla, no los busques. Piensa que si a ti te estuvieran observando, apresurando o urgiendo por llegar al orgasmo, se te dificultaría lograrlo. Para la mujer será más fácil llegar al orgasmo si se siente relajada, amada y en confianza.

HAZLA SENTIR DESEADA. Normalmente, las mujeres no esperan que seas un experto, ni que les hagas el amor de una forma apasionada y enloquecedora; pero sí esperan que les hagas el amor porque realmente las encuentras deseables.

Cada mujer tiene algo fascinante. Si no fuera cierto, seguro no intentarías llevarla a la cama, ¿verdad?. Halágala sinceramente por todo aquello que te gusta: “*tienes las piernas más hermosas del mundo*”, “*tus ojos son maravillosos*”, “*Me encanta tu sonrisa*”, etc. No es necesario mentir y, sobre todo, muéstrate sincero. Pregúntale “*¿qué parte de tu cuerpo es la que menos te gusta?*”. Cuando ella responda, haz una mueca de asombro y exclama: “*¡pero cómo! si (tus ojos, tus piernas, tu pecho o lo que ella considere lo menos agraciado) me fascinan. (son bellísimos, son lo máximo, son perfectos, son mi delirio, me matan...)*”. Hazla sentir la mujer más bella del mundo... para ti.

Muéstrate sincero, porque las mujeres desconfían de los donjuanes: “*¿a cuántas no les habrá dicho lo mismo?*” No. No eres un “*Casanova*”... eres sólo su enamorado. ¿vulnerabilidad? No. Sólo amor. ¿Quieres demostrarle qué tan bueno eres en la cama? Error. Esto puede enfriar a tu pareja: “*¿soy una más en su colección? ¿se quiere demostrar él mismo que es muy macho?*” La mujer desea atención y respeto ¿o no es lo mismo que tú deseas?

La sinceridad no significa rudeza ni está ligada a la falta de tacto. Antes de actuar o decir cualquier cosa, aplica la regla de oro: “*no hagas a otros lo que no quieras que te hagan*”. Nada nuevo, ¿verdad? Por ejemplo, si tu compañera tiene los senos pequeños y estos le acomplejan, puedes estar tentado a “tranquilizarla” diciendo: “*a mí me gustan tus pechos pequeños*”...¿Qué tal si tu compañera te dijera: “*¡Oh! Está bien, a mí me gusta tu pene pequeño?*” ¿Te sentirías mejor?

Dile a tu compañera, cuantas veces sea posible, que su cuerpo te vuelve loco y que quieres hacerle el amor. Dile, por lo menos una vez al día, que la amas. Díselo en los momentos más inesperados. Regálale flores, chocolates, una serenata, o aquello que ella considera romántico y sabes que desearía recibir.

LA MUJER SÍ TIENE DESEOS SEXUALES. Las mujeres sí quieren sexo y también lo disfrutan (o pueden disfrutar). Esto no las “ensucia”, no las hace menos decentes ni menos “valiosas”. El mito más grande a vencer es el de la “*pureza virginal*” de la mujer.

¿Disfrutas del sexo? ¿Hay algo malo en eso? Entonces, ¿por qué creer que la mujer se “corrompe” si lo disfruta? ¿por qué ignorar que la mujer tiene un apetito sexual innato? ¿por qué considerar la ignorancia y la represión sexual una virtud, cuando deberían mover a compasión? ¿Por qué el hombre no respeta a la mujer que tiene relaciones sexuales fuera del matrimonio o, al menos, de una relación estable?. Si eres uno de ellos, poco puedo hacer por ti porque este libro está dedicado enteramente a los hombres que desean complacer a la mujer, que la respetan y que son capaces de amarla.

Muchos hombres llevan la agresividad y competencia masculina hasta el terreno sexual y buscan mujeres vírgenes o con poco de experiencia sexual para así poder ser ellos quienes establezcan las reglas y los límites; o para no ser comparados y perder en la comparación..

A muchas mujeres se les enseñó que el sexo es malo, que sólo debería ser usado para la procreación, a no conocer ni tocar su cuerpo. Si tu compañera se muestra reacia o temerosa a hablar o disfrutar del sexo, ternura y comprensión harán más que argumentos y furia. Las mujeres “sienten” que si dijeran lo que desean y necesitan del sexo, el hombre huiría a buscar alguien menos complicado y exigente. Si deseas establecer comunicación con tu pareja y llegar a conocerla, acepta que tiene necesidades y deseos propios. Gánate su confianza y anímalas a pedir.

HAZ QUE DISFRUTE LA RELACIÓN. El orgasmo no debería ser el objetivo de la relación. La sexualidad tiene que ser placentera en sí. Cuando pones al orgasmo como único objetivo, el placer suele disminuir.

La actitud de las mujeres con respecto al orgasmo puede tener puntos diametralmente opuestos. Desde la mujer que no los necesita: *“No conozco los orgasmos; pero nunca los he necesitado para disfrutar el sexo con mi pareja.”* hasta aquellas que no pueden vivir sin él y lo exigen: *“Quien dijo que las mujeres no necesitan el orgasmo debió ser un hombre. Las mujeres que no los necesitan es porque no los conocen.”*, pasando por todos los puntos intermedios: *“A veces alcanzo el orgasmo y a veces no. Algunas veces no experimento un orgasmo, pero me siento maravillosamente bien. A veces lo alcanzo, pero no me siento feliz. Prefiero lo primero a lo segundo.”*

El orgasmo no es la medida de la satisfacción sexual. Tampoco es la medida del grado de liberación de la mujer, ni de la habilidad sexual del hombre. La falta de orgasmos es una indicación de que algo está mal; pero el número de orgasmos que alcance la mujer (o tú) no corresponde, necesariamente, al nivel de satisfacción logrado. Éste guarda mayor relación con la cantidad de sentimientos de ternura o amor. Podríamos hablar del clímax como alivio de la tensión sexual y del orgasmo como una satisfacción profunda que involucra los sentimientos hacia la pareja. Probablemente, para ti no exista mucha diferencia; pero sí para tu compañera. ¿Por qué no platican sobre este punto?

Aún cuando la mujer no llegue al orgasmo, si la relación contiene suficiente intimidad y calidez, si se sintió en confianza y amada, estará dispuesta a volver a tener relaciones contigo. Si la mujer conoce los orgasmos, y los espera, pero aún no logra obtenerlos contigo tendrá indulgencia con tu falta de técnica porque encontrará algo más importante: tu compromiso de proporcionarle placer. Es más fácil encontrar un hombre que sepa como satisfacer a la mujer que un hombre comprometido con el placer de su pareja.

Hay tremenda variedad en los orgasmos: unos son fuertes, otros suaves; unos son largos, otros cortos; unos son “explosivos”, otros dan una sensación de plenitud. Sin embargo, el mejor orgasmo es cualquiera que llega, tal y como llega.

Por otro lado, el disfrute del placer sexual se puede ver reducido si tienes altas expectativas de desempeño. Todo es más fácil cuando no se espera que “algo grande” suceda. Tener un ideal y convertirlo en exigencia es la manera más fácil de sentirse frustrado. La pornografía generalmente describe relaciones que no coinciden con la realidad: mujeres totalmente dispuestas a la relación, placer “al instante”, orgasmos volcánicos y una actividad sexual “de campeonato”. Si las comparas con tu propia experiencia puedes llegar a la conclusión equivocada de que “algo” te falta. Lo verdaderamente importante en tus relaciones sexuales es que sean satisfactorias para ti y tu pareja.

LOS ORGASMOS DE ELLA SON SU RESPONSABILIDAD. A partir de la “revolución sexual” los orgasmos de las mujeres (antes ignorados o reprimidos) han pasado a ser “obligación” de los hombres. Tú, como compañero, puedes comprometerte a cooperar con ella, a ayudarla, a intentarlo juntos; pero sus orgasmos los tiene ella, no se los das tú. Ni con las mejoras técnicas sexuales puedes obligar a tu compañera a disfrutar del sexo si ella no sabe relajarse o no se permite disfrutar de su cuerpo. Si ella no tiene orgasmos y no quiere tenerlos, no puedes hacer mucho para cambiar la situación.

CONDICIÓN FÍSICA. Una buena condición física te permitirá disfrutar más del sexo. Hacer el amor requiere condición cardiovascular y cierta fuerza muscular. Un ejercicio ligero diario puede hacer maravillas por tu salud y por tu placer.

REDEFINE TU ESQUEMA DE LA RELACIÓN SEXUAL. Abandona la idea de que hacer el amor consiste en introducir el pene dentro de tu compañera y moverlo hasta lograr tu orgasmo y, si eres “aguantador” ella puede alcanzar a llegar también. No, la relación sexual es mucho más:

- Todo lo que hagas en la intimidad es la relación sexual: las caricias, los besos, los abrazos, el sexo oral, la masturbación conjunta o mutua, los masajes, el coito, las fantasías, los juegos, etc.
- No toda relación tiene por qué incluir o terminar en el coito.
- El sexo no sólo puede suceder por iniciativa tuya.
- El papel activo puede alternarse dejando que tu compañera te haga el amor.
- No solamente tú puedes darle orgasmos a tu compañera. De hecho, tú no se los das: sólo cooperas. Tan válido es que los tenga contigo, como que ella misma se los proporcione masturbándose.
- La capacidad orgásmica del hombre y la mujer es casi ilimitada.
- La relación sexual no tiene por qué terminar con el primer orgasmo (generalmente el tuyo); pero tampoco llegar hasta la fatiga. Debería terminar cuando ambos estén satisfechos.
- Piensa en la relación en cuatro partes igualmente importantes: Inicia seduciendo a tu compañera, es decir, haz que desee la relación, continúa con los juegos, cuando estén listos, pasa al coito o a los “platos fuertes” que conducen a los orgasmos de ambos. Tan importante como lo anterior, es la comunión afectiva y comunicación del “después”, al cual llamo resolución.

EL MAYOR SECRETO. Hacer el amor significa exactamente hacer el AMOR. El orgasmo puede ser la culminación de la relación; pero los objetivos de ésta deberían ser la intimidad, la calidez, el proporcionarse el placer mutuamente, el afecto y la comunión. Una relación sin orgasmo puede ser incompleta; pero sin amor es un verdadero fracaso, al menos para la mujer. Ellas, generalmente, no están interesadas en el sexo sin amor. Quieren involucrarse sentimentalmente. Quieren dar y recibir, antes, durante y después del sexo. Así que si quieres recibir, aprende a dar. Recuerda: “*No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho*”. Para la mujer, el mejor afrodisíaco es el amor.

Los hombres creen que amar es fácil y basta con encontrar a la mujer adecuada para ser felices. Si esto fuera cierto, serías un *Da Vinci* en potencia... sólo necesitarías la modelo adecuada para realizar una inmortal obra de arte. Aquí confundimos el amor con la persona amada (el objeto amoroso).

Algunos hombres buscan una compañera que los ame. De ahí que buscan ser “atractivos” bajo los parámetros que creen que buscan las mujeres: apostura, dinero, fama, poder, etc. Aquí confundimos el amor con ser amados.

Podemos decirle “te amo” sinceramente a nuestra pareja y, por otro lado, destrozarle la vida con celos o con egoísmo. Aquí confundimos el amor con las necesidades propias.

Otros desean la compañera que “cumpla” sus expectativas: bella, de buen cuerpo, buena cocinera, rica, abnegada, etc. O bien, encuentran una de estas cualidades y se “prendan” de ésta. Aquí confundimos el amor con el enamoramiento.

El amor debería ser una actitud. Cuando decimos “*te amo*” no deberíamos decir con ello “*me gustas*”; más bien, deberíamos decir “*me preocupa tu felicidad y voy a luchar contigo para que la consigas*”. Esta sería la verdadera función del amor.

El amor requiere en gran medida de respeto, confianza, comunicación y conocimiento. Carecer de cualquiera de ellos es la muerte del amor. Respeto por la individualidad, por las ideas, por el cuerpo y por las necesidades físicas, sentimentales y emocionales de tu pareja. Confianza de que los actos de ella serán dictados por el amor, de que ella te ama tanto como tú la amas. Comunicación que permita evitar o arreglar los problemas. Donde se expresen los deseos y sentimientos sin “disfraces” y se escuche sin sentirse incómodo. Conocimiento de aquello que le gusta y lo que le disgusta a tu pareja, lo que espera y lo que ofrece, lo que puede y no puede, lo que quiere y lo que no quiere.

El amor requiere, también, admiración, interés, tolerancia y compromiso. Admiración por lo que tu pareja hace o sabe hacer, por sus virtudes. Interés en lo que dice y hace. Tolerancia a los errores y miedos, a las angustias y manías. Comprometerse a una relación duradera, firme, seria y a hacer el mejor esfuerzo por buscar la felicidad del otro.

CAPITULO 2 LA SEDUCCIÓN.

Mis palabras

*Si mis palabras fueran mis manos
no acariciarán tu oído sino tu cuerpo
Si mis palabras fueran mi boca
sobre tu boca un beso depositarían
Y si mis palabras no fueran palabras,
serían, tal vez, una esperanza.*

*Si mis palabras fueran mis labios
no acertarían sino murmurar tu nombre.
Si mis palabras fueran mis ojos
no delatarían mejor mis sentimientos.
Pero mis palabras son, tan sólo palabras
que, tímidas, apenas alaban tus encantos.*

*Si mis palabras fueran mi alma
te acompañarían hasta la eternidad.
Si mis palabras fueran mis días
En ellos te encontrarías por siempre.
Pero mis palabras son secretos
que guardo dentro del corazón.*

Enoch Alvarado

Seducir es el arte de hacer que la mujer desee la relación sexual. La mujer nunca debería “dejar hacer” al hombre, sino desearlo y ansiarlo. ¿Quieres hacerle el amor a esa mujer que te fascina? Sedúcela. ¿Quieres relaciones sexuales más frecuentes con tu pareja? Sedúcela.

La educación de la mujer le enseñó a “ser seducida” y a esperar las proposiciones de los hombres. Así que, en la medida en que no seas demasiado brusco, impaciente o grosero, a ella no le molestará ni le ofenderá tu acercamiento.

Si te apoderas de los sentidos de tu pareja vencerás sus barreras, sus miedos y su rechazo:

- Sentido de la vista, olfato y gusto: prepara el lugar románticamente, vístete y esmérate en tu arreglo para gustarle, emplea un perfume fino de su gusto y compartan ricos platillos durante la cena.
- Sentido del oído, emplea la técnica de seducción con palabras.
- Sentido del tacto y gusto, emplea la técnica de seducción con besos y seducción con caricias.

LAS BARRERAS. Muchas veces la mujer rechaza un avance de muchas maneras. Puede apartarse, ignorar, llorar, gritar o, simplemente, decir “no”. Entonces, el hombre responde con actitudes de enojo, de frustración, desconcierto o de vergüenza. La única actitud correcta que deberías tener, en todo caso, es la de respeto por su negativa.

Existen varias clases de “no”: “*No me gusta para nada*”; “*me gusta, pero no en este momento*”; “*me gusta demasiado, pero me excita muchísimo*” o “*me da pena*”. ¿A cuál “no” corresponde este “no”? Si tú consideras que estos “no” son barreras que merecen ser derribadas, te aconsejo hagas que sea ella misma la que las derribe. Al primer “no” pregunta con suavidad: “*perdón, ¿te lastimé?*”. Existe la posibilidad que, efectivamente, la hayas pisado, pellizcado o que alguna parte de tu ropa (una hebilla, mancuerna, o el reloj, por ejemplo) la haya arañado. Pero, eliminando esta posibilidad, en general, la mujer responderá que no. La mujer sabe que estás intentando seducirla, así que si te responde con algo más que un simple no, es probable que no esté dispuesta a continuar. Por el contrario, si responde con un tímido o suave no, pregunta “*¿te ofendí?*”. La mujer normalmente no se siente ofendida al ser considerada sexualmente atractiva. ¿Entiendes el truco? Si ella está dispuesta, está obligada a responderte que no, ¡que no te detengas!. Además, si no la lastima ni la ofende, entonces ¿por qué el rechazo? y eso es lo que ella tiene que responderse. A final de cuentas no es un truco sucio, porque si no quiere nada contigo, tus preguntas le dan la oportunidad de hacértelo saber. Sé un poco atrevido, prudentemente atrevido. No renuncies al primer “no”... al menos hasta el primer “no” firme. Recuerda, siempre, que las mujeres prefieren un avance lento y ascendente y sus respuestas te darán la clave de la velocidad que puedes imprimir al proceso.

Algunas mujeres gozan de la excitación en sí; pero no desean ir más lejos. Así que no te asombres si te ponen el “*alto*” cuando crees que ya está dispuesta. En este caso te aconsejo que esperes un poco más.

LOS MIEDOS. Para que una mujer disfrute la relación tiene que entregarse, estar completamente cómoda, sin presiones, angustias o miedos. Sin embargo, muchas mujeres se angustian al hacer el amor. Estos temores son válidos y, justificados o no, debes respetarlos y ayudarla a vencerlos dándole confianza, sin presionarla y sin enojarte.

Entre los temores más frecuentemente expresados están:

- “No quiero quedar embarazada.”
- “No quiero contagiarme de alguna enfermedad, especialmente de S.I.D.A.”

Estos son los miedos naturales a las consecuencias que pueda tener la relación: embarazo o enfermedad. Tú no te embarazas, ella sí. Así que sé prudente y, si no desean tener hijos, utilicen un método anticonceptivo. ¿Quieres ganar un “punto extra” ante ella? Propónlo tú mismo. Un hombre responsable es aún más atractivo. El miedo al contagio está más que justificado en la actualidad, a raíz de la aparición del S.I.D.A., así que el preservativo es indispensable. El contar con condones a la mano resuelve ambos miedos a la vez. La mejor forma de demostrar tu responsabilidad es estar dispuesto a renunciar a una parte de tu placer con el fin de protegerse.

- “Si lo cuenta, me voy a morir de vergüenza ante todos. Si se enteran en mi casa, me corren.”
- “Si lo hacemos, ya no me va a querer igual.”

Estos miedos reflejan el prejuicio más fuerte sobre la sexualidad femenina: la mujer no debería tener relaciones antes o fuera del matrimonio. Si tú compartes esta idea, (“¿por qué queréis que obren bien si las incitáis al mal?”), entonces espero, al menos, que tú también te abstengas, puesto que una doble moral (una para los hombres y otra diferente para las mujeres) no puede ser verdadera. Por otro lado, probablemente tú no tengas este prejuicio, pero ella sí lo puede tener (a veces las mujeres son sus peores enemigas). En este caso, gánate su confianza y convéncela que tener sexo es un acto de amor entre dos, el cual aprecias en todo lo que vale, y que a nadie más le debería importar.

- “No vayan a despertar los niños.”
- “No vayan a escucharnos (o descubrirnos).”

Para la mujer, la relación sexual es un acto íntimo y privado. Aunque la emoción de hacer el amor furtivamente puede ser excitante, a ninguna mujer le gustaría ser descubierta por sus padres, hermanos, hijos... o esposo. Hay veces que el temor es prudencia. Pero si el temor es infundado, o es un mero pretexto, tal vez deberían platicar sobre qué es lo que está impidiendo, realmente, la relación.

- “Tengo miedo de que me duela.”
- “Tengo miedo a que me pida algo que no sepa o no quiera hacer, especialmente el sexo oral o anal.”

Éstos reflejan el miedo a lo que puede pasar durante el desempeño de la relación. El miedo al dolor es frecuente en las mujeres con poco o nada de experiencia y en aquellas que, desafortunadamente, han tenido malas experiencias. Para combatir este temor, lo mejor es un acercamiento tierno y sincero: *“Querida, sé que tienes miedo al dolor, y es natural; pero quiero que sepas que te amo y nunca haría nada que te pueda dañar o doler”*. De forma similar, el acercamiento a la mujer con miedo de hacer algo que no desee, podría ser: *“Mi vida, quiero que sepas que te amo y te respeto. Nunca te obligaría a hacer nada que te pueda ofender, repugnar o disgustar”*. Si el temor de la mujer es no saber conducirse, tranquilízela diciendo: *“Bueno, la verdad es que yo tampoco sabría como enseñarte a hacerlo, así que lo mejor es que ambos vayamos descubriéndolo juntos”* (no importa si eres un experto en eso, vale más la tranquilidad de tu pareja que mostrar tu habilidad).

- “Tengo miedo de que mi cuerpo no le guste.”
- “No me gustan mis genitales, ni su olor. Tengo miedo que a él no le gusten tampoco.”

Probablemente los temores más frecuentes de las mujeres al ir a la cama con un hombre son con respecto a la aceptación o rechazo de su cuerpo: las cicatrices, las estrías, la menstruación, el olor de su vagina, el color de la piel, manchas, pecas, lunares o verrugas, la cantidad de vello púbico, la celulitis, el exceso de grasa, los callos, el tamaño y forma de los senos o de los pezones, tener las piernas muy separadas o demasiado delgadas, tener poco o mucho de cadera... en fin, basta con hojear cualquier revista para mujeres y observar cuántos productos se venden con base en estos temores. Si la mujer acepta su cuerpo, poco le importará que usted lo acepte o no; sin embargo, esto es poco frecuente. Así que usted debería aceptar a su compañera, hacérselo saber y hacérselo sentir: *“Mi amor, tu cuerpo es el templo de tu alma, te amo por ella y por todo lo maravillosa que eres conmigo. Para mí, no hay nada más bello que tú y tu cuerpo, así que no te preocupes por nada más que ser feliz a mi lado. Te acepto tal como eres y sé que tú me aceptas por igual”*.

EL RECHAZO. La mayoría de las mujeres no desean hacer el amor tan frecuentemente como los hombres, así que muchas veces tendrás que enfrentarte a un NO rotundo. Amable o no, justificado o no, una negativa es una negativa y, obligar a tu pareja a hacer el amor en contra de su voluntad es una violación, aún cuando no emplees la violencia. Y, créelo, ninguna mujer amarán al hombre que no la respeta. ¡Qué dudosa victoria es pisotear la dignidad de la mujer que se dice amar!

Cuando la mujer no desea tener relaciones “ahora” por cualquier motivo (dolor de cabeza, dolor menstrual, cansancio, sueño, enfermedad, etc.), pero está dispuesta a hacerlo tan pronto sea posible, lo mejor es respetar su decisión y renunciar a un sexo “robado” hoy para una mejor relación mañana. Recuerda: tu pareja está rechazando la relación, no a ti, así que no lo tomes como algo personal.

Si la mujer se niega constantemente a tener relaciones, el hombre debería revisar qué parte de la culpa es suya antes de calificarla como “frígida”. Si ella no disfruta de la relación, ¿cómo esperar que esté dispuesta a ser usada para el placer del hombre? ¿Qué obtiene ella?

Tal vez ella sí disfrute de la relación; pero ¿cómo es la convivencia? Muchas veces el hombre hostiga, molesta, abusa, discute, pelea o falta el respeto a su pareja a lo largo del día y luego espera a una compañera más que dispuesta para hacer el amor en la noche. La seducción empieza desde los buenos días.

El deseo sexual es incompatible con la ira. Si tu compañera está enojada o resentida contigo, no se podrá relajar ni será buena compañera en la cama. Si tu relación no es buena, intenta no discutir justo antes de ir a la cama y soluciona cualquier enfado antes de sugerir hacer el amor. Si intentas “contentarla” haciéndole el amor, probablemente sólo logres aumentar el resentimiento.

Algunas mujeres tienen sentimientos negativos muy fuertes con respecto al sexo debido a una equivocada o nula educación sexual, o bien, debido a traumas adquiridos por abusos sexuales sufridos en el pasado. Según el Dr. David Finkelhor, en su libro “El abuso sexual al menor”, Ed. Pax-México, y otros estudios similares, el abuso sexual en las niñas y adolescentes llega a afectar a un 19.2% de las mujeres.

EL AMBIENTE. Las mujeres están más dispuestas a ir a la cama si se sienten a gusto, en confianza, halagadas y tomadas en cuenta. Esto lo puedes lograr si preparas el ambiente propicio para el sexo. Para las mujeres, el ambiente ideal para hacer el amor significa la persona adecuada, el lugar adecuado y el momento adecuado.

Para ser la persona adecuada, vístete para la ocasión, esmérate en tu arreglo personal, en tu higiene y en tus modales. Compórtate como un caballero en todo momento. Además, debes dar prioridad a las necesidades, preferencias, gustos, límites, deseos, fantasías y ritmo de tu pareja antes que a las tuyas. Hazla sentir que contigo “hace el amor” y no sólo “tiene sexo”. Cortéjala (imaginando que es la mujer que deseas conquistar) y pídele que sea tu novia (esto les causa risa, pero les encanta), aunque tengan muchos años de convivencia. Cuando se dirijan hacia la recámara para hacer el amor, tómala en brazos –si aún puedes– y cruza el umbral.

Un lugar cuidadosamente preparado les da a entender que tomaste el tiempo necesario para halagarlas, no importa que tu intención de llevarlas a la cama sea obvia. A final de cuentas, las mujeres “saben” que los hombres “*sólo piensan en eso*”; pero tú... tú le has dedicado más tiempo a ella y eso nadie (o casi nadie) lo ha hecho. La luz tenue de las velas, la música instrumental, el perfume en el ambiente y las flores pueden estar “pasados de moda”... pero siguen siendo eficaces. Invítala a cenar a un restaurante agradable, a pasar la noche en la habitación de un hotel o a tomar una copa en un bar.

Prepara el momento de intimidad desde el despertar y continúa a lo largo del día: Háblale por teléfono y dile a que la amas, que mueres de ganas de tenerla en tus brazos y darle un largo beso. Dile qué tienes en la mente para la noche. Mándale flores y una sencilla nota que sólo diga algo como: “*tu más ferviente admirador*”, “*tuyo por siempre*” o “*a la mujer más sexi del mundo*”. Si ella trabaja, envíaselas con un mensajero para que sus compañeras “mueran” de envidia y curiosidad.

Introducir un elemento de variedad en la relación puede ser tan sencillo como cambiar el horario (si hacen el amor en las noches, cambia a hacerlo en la mañana, o a media tarde) o moverse de lugar: cítala en un hotel, en la casa de alguna pareja amiga (ustedes pueden corresponder de igual manera), en tu oficina (si hay la suficiente intimidad o fuera de horas de trabajo), en la cochera (si es cerrada) o en el coche mismo. Si viven juntos puedes, sencillamente, sorprenderla en una habitación distinta: la sala, la cocina, el comedor o el cuarto de baño.

SEDUCIENDO CON PALABRAS. A las mujeres les gustan los halagos. Esto nos da una pista de que también se les conquista a través del oído. Una plática agradable, simpática, inteligente, exenta de malas palabras, te facilita el camino aún con la mujer más difícil. Los hombres halagadores, sinceros o no, son considerados “encantadores” por las mujeres. Un hombre galante tiene más posibilidades de conquista que un hombre atractivo.



La técnica de seducción con palabras tiene un efecto casi hipnótico en las mujeres y es prácticamente infalible: Abrázala o acércate. Mírala directamente a los ojos y dile una frase corta y dulce: “preciosa”, “me gustas”, “te adoro”, “te amo”, “te quiero” o “te deseo”, por ejemplo. Después de unos segundos, repite la frase bajando un poco el tono de voz y acercándote. Repite cada vez más rápido, más quedo y más cerca de su oído, hasta que se convierta en un susurro rápido que acaricie con el aliento la oreja de tu compañera (recuerda que a esta distancia no puedes hacer ruidos fuertes). Recorre de arriba a abajo, del frente hacia atrás a la altura del oído, en círculos siguiendo el pabellón y roza el lóbulo de la oreja. No te detengas más de unos segundos en un solo lugar; pero tampoco hagas movimientos rápidos. Desliza tus labios por el cuello y la nuca de tu compañera, susurrando la frase, aumentando poco a poco el tono de tu voz y poco a poco más lento. Pasa a la parte superior de los hombros y sobre su pecho, sin tocar los senos. Termina, de vuelta, mirándola a los ojos.

SEDUCIENDO CON BESOS. Cuando son adolescentes, y es el contacto más íntimo que se permiten, las chicas califican a los muchachos de acuerdo a su forma de besar. De grandes, aún se fascinan con los besos en las películas y en la televisión. Una forma correcta de besar es el camino más corto a la relación. Así que todo lo que aprendas al respecto es poco.

Algunos consejos sobre lo que debes evitar y lo que puedes hacer son:

¡PROHIBIDO!	MEJOR...
No tengas mal aliento.	Lávate los dientes después de cada comida. Si comiste fuera, enjuágate la boca, chupa alguna pastilla de sabor fuerte o compra un desodorante bucal.
No aprietes tus labios sobre los de ella.	Posa tus labios sobre los de ella.
No abras totalmente la boca.	Abre un poco tus labios, echándolos ligeramente hacia afuera.
No le des besos secos ni de “piquito”.	Lubrica ligeramente tu labio superior con la punta de la lengua. Con él, frota y humedece el labio inferior. Si hay suficiente confianza entre tú y tu pareja, puedes hacerlo frente a ella en forma pícara, anunciándole lo que viene. A ella le gustará.
No dejes que escurra tu saliva.	Con los movimientos naturales del beso, disfraza los tragos de saliva.
No le quites el aliento.	Haz breves pausas, cambiando la posición de tu boca. No necesariamente separes totalmente tus labios; pero date y dale oportunidad de tomar aire.
No introduzcas profundamente tu lengua en su boca.	Roza con la punta de tu lengua por fuera de sus labios y luego por la parte interna. Deslízala un poco dentro de su boca hasta encontrar la de ella y sácala, para dejar que te siga con la suya.
No la muerdas.	Los labios son muy sensibles. Mordisquea o cubre tus dientes con los labios y aprieta con ellos.



La técnica de seducción con besos tiene un efecto de intimidación irresistible para las mujeres. Humedece tus labios y posalos sobre los de ella sin apretar demasiado. Apresa entre tus labios cada uno de los suyos, succionándolos suavemente. Frótalos haciéndolos rodar dentro de los tuyos. Mordisquealos. Roza su labio superior con la parte interna de tu labio inferior. Jala un poco su labio inferior. Sin separar tus labios de los de ella, saca un poco la punta de tu lengua, afilándola cuanto te sea posible y empieza a explorar la parte interna de sus labios, acaricia de lado a lado de los labios con movimientos rápidos de ida y vuelta. Hazle cosquillas en las comisuras de los labios (las partes donde se unen), moviendo rápidamente tu lengua desde la boca hacia afuera,

tratando de meter la punta entre sus labios. Desliza tu lengua un poco dentro de su boca hasta encontrar la suya y retírala inmediatamente. Gira tu lengua alrededor de la suya. Muévela de lado a lado, rozando la parte superior de su lengua y, después, la inferior. Regresa a los labios, imprimiendo mayor presión –y pasión– a tu beso y respira fuerte y profundo (excitado). Tu excitación se transmitirá a tu pareja. Tan pronto como ella muestre signos de excitación, recorre con tu boca su mejilla rumbo a la oreja. Humedece tus labios y repite los juegos de apresar, succionar, frotar, mordisquear, rozar y jalar ahora con el lóbulo de la oreja. Besa la parte trasera de la oreja y baja hacia la nuca. Colócate a su espalda y besa, aprieta con tus labios, lame y desliza tu lengua sobre su nuca y hombros. Colócate de frente y besa su cuello y el centro de su pecho, sin tocar los senos.

SEDUCIENDO CON CARICIAS. ¿Sabes cuáles son las zonas erógenas de la mujer?... ¡Todo el cuerpo! El cuerpo de la mujer es una mina de oro de sensaciones y, si aprendes a estimularla, pronto tendrás a tu compañera pidiéndote que le hagas el amor.

Desafortunadamente, los hombres no saben acariciar a las mujeres, más bien las “manosean”. Cuando tu objetivo es excitarte tocando su cuerpo, seguramente estás manoseando. Las mujeres odian el manoseo o se odian ellas mismas cuando lo permiten. Cuando acaricies a tu pareja, pon mucho amor y suavidad en tus manos y repite mentalmente “*te amo*” mientras la acaricias.

He aquí algo de lo que puedes hacer y lo que debes evitar:

¡PROHIBIDO!	MEJOR...
Tener las manos sucias.	Antes de acariciarla, asegúrate de tener tus manos limpias y tus uñas limpias y recortadas.
Apretar, pellizcar, arañar o rasguñar y lastimarla.	Desliza los dedos o la palma de la mano suavemente, rozando apenas.
Mover rápidamente las manos.	Muévete lentamente, recorriendo cada centímetro de piel.
Frotar o acariciar un solo lugar.	La mejor caricia cansa y puede volverse irritante, así que no te detengas en un solo punto.
Acariciarla en público.	Espera a tener la suficiente intimidad.



La técnica de seducción con caricias tiene la desventaja de que la finalidad de excitar a tu compañera es demasiado obvia. Por lo mismo, lo mejor es empezar en una zona considerada “inocente”: sus manos. Toma una de sus manos y desliza un dedo por el dorso, en círculos. Muévelo en línea recta desde la muñeca hasta la punta de cada uno de los dedos con movimientos de ida y vuelta. Dibuja el contorno pasando por cada dedo. Voltea su mano con la palma expuesta y acaríciala con tres o cuatro dedos (deja el pulgar fuera, por ahora) como si estuvieras rasgando una guitarra. Junta los dedos de tu mano en el centro de la palma y ábrelos y ciérralos acariciándola. Pasa al antebrazo en su cara interna y dibuja su contorno hasta la unión interna del codo. Realiza unos cuantos círculos aquí y continúa hasta la muñeca. Regresa a tomar su mano y llévala hacia tus labios. Abre un poco la boca y, con el labio inferior, acaricia la yema del dedo índice o medio. Mueve tu cabeza para acariciar el dedo mientras lo mantienes firme con tu mano. Empieza a besar, lamer y mordisquear ligeramente la punta del dedo. Simultáneamente, acaricia sus mejillas, la nuca, debajo de las orejas, la barbilla y el cuello. Pon tu dedo índice sobre sus labios y dibuja su contorno. Detente en las comisuras e introduce la punta entre sus labios para separarlos un poco. Acaricia la parte interna de los labios. Probablemente ella empiece a besar tu dedo, también.

CAPITULO 3 JUEGOS ERÓTICOS.

Tú colmas mis sueños.

*Tú colmas mis sueños
como la espuma a las olas,
como el rocío a la rosa
como un beso de amor.*

*Tú llenas mi vida
como las nubes al cielo,
como la música al viento,
como un regalo de Dios.*

*¡Ven!, ven a amarme
y a darme tu alma,
deja vivir de tus ansias,
dame tu corazón.*

*Deja beber de tus labios,
deja sentir tus caricias,
deja gozar la delicia
de perderme en tu piel.*

Enoch Alvarado

Los juegos eróticos son una fuente inagotable de variedad y placer sexual. Hay quien los llama preludios, preliminares o escarceos; pero no me gustan estos nombres pues dan la idea que son la primer parte de algo más y no un acto en sí, con validez y meta propia (por eso prefiero el nombre de interludio y, de ahí, interlude).

Los juegos eróticos te permiten disfrutar todo el cuerpo de tu pareja, te permiten prolongar el acto durante horas, traen variedad a la relación, propician mucha mayor intimidad y llevan a orgasmos más satisfactorios. Interesante, ¿verdad?

Los juegos que aquí te muestro son fáciles de llevar a cabo en cualquier momento íntimo. No necesitas elementos exóticos para disfrutarlos. Practica con tu compañera uno o dos juegos a la vez y platicuen su experiencia. ¿les gustó? ¿vale la pena repetirlo? ¿cómo pueden mejorarlo? Cuando conozcas sus gustos, telefonéale por la tarde y léele el menú de sexo que tienes preparado para la noche.

Los juegos pueden ser divertidos, ser excitantes, propiciar la intimidad o pueden ser todo ésto a la vez. Lo mejor de ellos es que los dos participan y, lo que tú le hagas, élla te lo podrá hacer de vuelta después.

JUEGOS QUE PROPICIAN LA INTIMIDAD. La intimidad es una condición indispensable para que la mujer se sienta a gusto durante la relación y se construye con el respeto y el gusto por el otro. Compartir algo tan privado como la sexualidad, ya es intimar; pero si deseamos una buena intimidad debemos trabajar con nuestra pareja para aumentar el contacto afectivo, corporal, anímico y espiritual. Los siguientes juegos tienen como objetivo acercarte a tu pareja. Discútanlos, pruébenlos y, sobre todo, disfrútenlos.

- Fuera ropa
- Caricias y abrazos
- Despierta, querida
- Masajes
- Bañarse juntos
- La mujer fatal

FUERA ROPA. Desvestirse puede ser un acto íntimo y hermoso cuando ambos lo comparten. Pídele que te desnude o desnúdale tú. Pueden desnudarse en forma lenta y sensual (para excitarla) o en forma rápida y desesperada (si ya está excitada). Pueden, incluso, preparar todo un espectáculo de striptease.

Quando la desvistas para excitarla, mírala directamente a los ojos y acaricia su cuerpo sobre la ropa mientras la vas desprendiendo. Quita prenda por prenda, tomándote todo el tiempo del mundo como si se tratara de un ritual mágico. Toma su ropa interior con ambas manos, llévala a tu cara y huélela o acaricia tu mejilla con ella. Su aroma es, para ti, el mejor perfume del mundo.

Prueben a desvestirse cada quien mientras se dan un largo beso. No separen sus bocas durante la operación. Si tienen que agacharse, háganlo juntos. Si tienes que desabrocharle el vestido tras la nuca, hazlo a ciegas.

Desvístela sólo hasta dejarla en pantaletas y pídele que se acueste boca arriba en la cama. Empieza a desvestirla con tu boca. Para evitar lastimarla, oculta tus dientes con los labios y muerde la tela de esta manera. Da tirones hacia abajo a cada lado de la cadera. Puedes pedirle que se voltee para jalar, también, por la parte de atrás. Como la operación es bastante difícil, puedes hacer trampa y ayudarte con la mano (da jalones cortos ayudando a la boca). Como toda la zona es altamente sensible, puedes darle besos cortos a su vientre, lamer las ingles o darle pequeñas mordidas a las nalgas en el proceso.

CARICIAS Y ABRAZOS. Una queja frecuente de las mujeres es la falta de afecto de sus maridos. Acaricia y abraza a tu compañera tan a menudo como puedas. Las caricias deben ser lentas y tiernas; mientras los abrazos firmes (no fuertes) y largos. No palmees su espalda como lo haces cuando saludas.

Roza con la yema de tus dedos su frente, trazando líneas imaginarias desde el centro hacia afuera, metiendo los dedos entre sus cabellos. Haz círculos imaginarios en las sienes. Acaricia sus pestañas superiores de abajo hacia arriba, dando preferencia a las más alejadas de la nariz. Acaricia el resto de la cara.

Con un solo dedo roza la nuca debajo y detrás de la oreja. Sigue el contorno del pabellón y juguetea con el lóbulo. Baja al cuello y usa los dedos pulgar e índice, abiertos, y acaricia simultáneamente los dos lados. Ábrelos y ciérralos. Acaricia el pecho con un solo dedo, de arriba a abajo y viceversa por el centro. Emplea la palma o la parte interior de los dedos para acariciar en círculos de adentro hacia afuera en los senos. Acaricia la periferia haciendo círculos más chicos sin tocar los pezones. Despega la mano y haz movimientos largos con el dedo índice golpeando levemente el pezón. Repite estos toqueteos algunas veces, dejando unos segundos entre golpe y golpe. Acaricia los flancos a la altura de las costillas y sigue la línea de la última costilla hacia el centro. Acaricia alrededor del ombligo en círculos. Desliza las uñas desde el ombligo hasta el pubis. Con la yema de los dedos, dirígete a la cadera. Recorre la ingle en ambas direcciones. Acaricia la parte interna de los muslos. Con un solo dedo, haz círculos en las rodillas. Junta los dedos, ábrelos y vuélvelos a cerrar. Pídele que se vuelva de espaldas. Desliza un dedo en la nuca y parte superior de los hombros. Roza la espalda en movimientos largos del centro hacia afuera, formando rayos a partir de la columna. Levanta la mano y, sin ningún otro contacto corporal, empieza a rozar la espalda, nalgas y piernas al azar y a total destiempo, es decir, sin lugar ni ritmo predecible.

Dale a tu compañera un abrazo firme, con una mano en su espalda y la otra colócala sobre su trasero. Empieza a acariciar –ejerciendo una presión mínima, pero notable– en círculos grandes alrededor de las nalgas y realiza círculos cada vez más pequeños hasta que llegues al ano. Entonces, con la palma, oprime con mayor presión y realiza un movimiento vibratorio.

DESPIERTA, QUERIDA. Si a tu compañera no le molesta que la despiertes y al día siguiente no hay que madrugar, puedes intentar despertarla y hacerle el amor.

Empieza a besar, lamer y succionar los pezones de tu pareja y todo su cuerpo. Acaricia su pubis y mastúrbala. Sé lo suficientemente cuidadoso para no despertarla de inmediato. Muévete lentamente como en un sueño. Para hacerla despertar sube poco a poco el tono de los besos y caricias.

MASAJES. Los masajes son una vía sutil de introducir a tu pareja al erotismo. Los masajes no sólo ponen en contacto los cuerpos de ambos, también sirven para relajar y estimular zonas que normalmente pasamos por alto.

Para dar un buen masaje observa las siguientes recomendaciones:

- La actitud que tengamos a la hora de aplicar el masaje la transmitimos a nuestra compañera, así que trata de olvidar las prisas, tensiones y preocupaciones.
- Si puedes, da el masaje a ritmo de música suave, clásica ligera, new-age, baladas o erótica, al gusto de ella.
- Enciende velas aromáticas o incienso para crear un ambiente exótico.
- Desconecta el teléfono y asegúrate de que nadie los interrumpirá.
- Usa luz indirecta (una lámpara de mesa, por ejemplo), no la del techo.
- Cierra puertas y ventanas para evitar las corrientes de aire.
- Utiliza un calefactor cuando haga mucho frío.

- Coloca una toalla o sábana sobre la cama para evitar ensuciarla.
- Desnuda a tu compañera completamente y desnúdate también, o usa ropa holgada y fácil de lavar (un traje de baño, por ejemplo).
- Quítate anillos, reloj, esclavas y cadenas; córtate las uñas y lávate muy bien las manos antes de empezar.
- Emplea aceite especial para masajes o aceite para bebé.
- Coloca un poco de aceite sobre tus manos y frótalas para calentarlo a la temperatura corporal. No apliques el aceite directamente a tu compañera.
- Trabaja de los pies a la cabeza.
- Realiza cada movimiento de 10 a 15 veces.
- Trabaja simétricamente (un pie y en seguida el otro, una pierna y la otra, y así sucesivamente).
- No rompas el contacto. Mantén una mano (al menos) todo el tiempo sobre su cuerpo.
- Mantén un ritmo lento y sostenido, no lo cambies. Si deseas, usa música para guiarte.
- No apliques fuerza con los brazos, más bien aplica tu propio peso.
- Aplica presión suave sobre los huesos y fuerte sobre los músculos.
- Mantén recta tu espalda al aplicar el masaje.
- Afloja tus brazos y hombros.
- Ten cuidado de no arañar ni pellizcar la piel de tu compañera.
- Imagina que estás moldeando el cuerpo de tu pareja para darle una figura ideal.
- Anima a tu compañera a que te vaya dando indicaciones de dónde aplicar mayor o menor presión y dónde repetir un poco más.
- La gracia del masaje está en experimentar.

El masaje de relajación. Coloca a tu compañera boca arriba. Toma con ambas manos un pie y masajea con ambas manos el empeine, desde el inicio de los dedos hasta la unión con la pierna. Masajea con mucho aceite –para evitar las cosquillas– la planta del pie. Empieza por los talones y termina antes de los dedos. Mantén fijo el pie con una mano mientras que con la otra tomas un dedo del pie y empiezas a realizar círculos grandes con él, diez hacia un lado y luego diez hacia el lado contrario. Continúa con los demás dedos. Ahora toma el pie por el tobillo y realiza diez círculos hacia un lado y diez hacia el otro. Repite la operación con el otro pie. Levanta un poco la pierna de tu compañera y dóblala para que la rodilla vaya en dirección al pecho. Da tres empujones fuertes cuando la pierna esté totalmente flexionada. Estira la pierna y repite esta operación diez veces. Repite con la otra pierna. Siguiendo el mismo ejercicio, afloja los dedos de las manos, las muñecas, los codos, los hombros y el cuello.

El masaje de descanso. Coloca a tu compañera boca abajo. Y aplica las siguientes técnicas de masaje (Ver el capítulo 7) a los siguientes puntos: Planta del pie, presión de punta. Pantorrillas, amasado ligero. Atrás de las rodillas, fricción con los pulgares. Muslos y glúteos, amasado. Derriere, presión y presión circular. Riñones, amasado ligero. Columna y espalda, fricción, fricción circular, golpeteo y pasos de gato. Brazos, fricción. Antebrazos, fricción con los pulgares. Hombros, tamborileo y amasado ligero. Nuca y hombros, amasado ligero.

Por el frente: Empeine, fricción con los pulgares. Espinillas, fricción circular. Muslos, fricción y amasado. Vientre, pasos de gato. Pecho, fricción.

El masaje sensual. Coloca a tu compañera desnuda sobre la cama y acaricia lentamente todo su cuerpo. Roza, toquetea y acaríciala por todas partes. Da especial atención a las zonas más sensibles: atrás de las rodillas, parte interna de los muslos, ingles, perineo, labios externos de la vagina, senos, nalgas, nuca y hombros. Realiza movimientos suaves y largos.

BAÑARSE JUNTOS. Bañarse juntos no sólo es una experiencia íntima; sino que puede ser, también, una experiencia erótica.

Cuando ella se esté duchando, sorpréndela entrando al baño totalmente desnudo. Enjabona su cuerpo lentamente, disfrutándolo. Atrapa entre tus manos el agua que cae y déjala caer, de golpe sobre sus pechos. Si cuentas con regadera de mano, apunta con ella directamente sobre el clítoris de tu compañera (asegúrate que la temperatura del agua sea agradable). Aumenta la presión de la regadera de mano tapando con la mano algunos de los orificios de salida.

LA MUJER FATAL. Aunque en los demás juegos tiene un papel receptivo, tu compañera también puede participar activamente. En este juego, tu compañera debe seducirte realizando bailes, gestos, acariciándose, masturbándose, diciendo obscenidades, acariciándote o desvistiéndose para ti. Deja que afloren su sensualidad y fantasías.

JUEGOS DIVERTIDOS. ¿Quién dice que el sexo debe ser algo serio? Reír de uno mismo, de las situaciones y de lo solemne es una buena terapia contra todo mal. La risa no significa necesariamente falta de seriedad, sólo falta de gravedad. Reírse del sexo es una forma de romper el hielo entre la pareja, reírse con la pareja es, también, un acto de intimidad y ¿lo creerías? las mujeres encuentran muy seductores a los hombres con buen sentido del humor. No se trata de ser un comediante, ni de contar chistes, ni de ser el “payasito de la fiesta”, sino de usar el ingenio durante la conversación.

- Cosquillas
- ¿Te conozco?
- E.T.
- El inocente
- El pollito
- Olimpiada de ratones
- El recado
- El zoológico
- El doctor
- La orquesta
- Striptease
- Strip-poker
- La gallinita ciega
- Twister
- A la carta

COSQUILLAS. ¿Que las cosquillas causan risa? ¡Por supuesto! ¿Quién dijo que para llevar a la cama a una mujer debes excitarla? No, no todas las veces. Las cosquillas pueden poner de excelente humor a tu pareja y disponerla a continuar disfrutando en la cama. Pero cuidado, las cosquillas no deben ser más allá de una grata sorpresa. No deberías excederte y debes parar tan pronto ella te lo pida. De lo contrario puedes lograr el efecto contrario. Si ella contraataca con cosquillas, jueguen por un rato. Te queda el recurso de iniciar una batalla de almohadas si vas perdiendo en las cosquillas.

¿TE CONOZCO? A las mujeres les gusta coquetear... y que les coqueteen. No a todas, por supuesto. Pero si a tu pareja le parece agradable la idea, ¿por qué no dar rienda suelta a la coquetería? Cítense en algún café o bar mixto. Lleguen por separado (asegúrate de llegar antes que ella) y siéntense en diferentes mesas. Desde sus lugares, sonríanse. Coquetéense tan descaradamente como lo deseen. Acércate a ella como un “irresistible” seductor. Abórdala como si fuera una nueva conquista e invítala a ir a tu “departamento”. ¿Desean reírse un poco? Inviten a sendos amigos (no tan íntimos como para saber que ustedes son pareja, pero que sepan que tienen pareja) y déjenlos con la boca abierta, pensando que acaban de ser testigos de una escandalosa aventura.

E.T. Este juego consiste en recorrer la Tierra (el cuerpo de tu compañera) con los dedos índice y medio de tu mano, a manera de piernas del extraterrestre. Emplea una voz artificial para describir lo que ves y haces. Camina y deténte en cualquier lugar, como explorando el terreno. Asómbrate por lo

alto de las colinas (sus pechos), lo espeso de la selva (su vello púbico) y lo suave de la superficie terrestre (su piel). Puedes tratar de tomar muestras del terreno (pellízcala levemente), perforar el suelo (leves piquetes de costillas) o arar la tierra (ráscala con las yemas de los dedos). Escala un pecho y clava en la cima tu bandera (oprime el pezón) en nombre del “Rey del Universo”. Ahora, describe cómo una reacción físico-químico está alterando tu organismo y descende de la cima caminando con los dedos índice y anular mientras mantienes firme y recto (como un pene erguido) el dedo medio.

EL INOCENTE. Este es un juego más de exploración, en el que simulas ser un total novato en el cuerpo humano y tratas de descubrir cada parte del cuerpo de tu pareja: ¿cómo se llama?, ¿qué pasa si la tocas, si la besas o si la muerdes?, ¿cómo se siente al tacto, al olfato y al gusto? No hables con ella, sólo pregúntate y contéstate tú mismo. Recorre hasta el último rincón de su cuerpo.

EL POLLITO. Este es el último juego de exploración, sólo que ahora simulas ser un pollito perdido en busca de su casita. Las patitas del pollo pueden ser tus dedos (como el E.T.) y el pico del pollito pueden ser pequeños pellizcos que das por todo el cuerpo de tu pareja. Inventa una historia cualquiera: el pollito perdido que busca a su mamá, el pollito que está conociendo el mundo o el pollito que está buscando maíz para comer (lo encuentra en los pezones o clitoris, donde da sus picotazos).

OLIMPIADA DE RATONES. Este juego, tengo que aclararlo, no lo inventé yo. Aparece en la película *La guerra de los Roses*. Consiste en jugar con los dedos de las manos sobre la espalda de tu compañera realizando los movimientos que uno o más ratones harían si estuvieran compitiendo en algún deporte. Tu compañera tratará de adivinar de qué deporte se trata, sólo partir de sus sensaciones. Empieza con los deportes más fáciles de adivinar: carreras, carreras con obstáculos, salto triple, etc.

EL RECADO. Sobre la espalda de tu compañera, escribe una frase corta con un dedo. Permite que tu compañera adivine cada letra o palabra para pasar a la siguiente. Si falla, repite acentuando los rasgos. Incluye, también, los signos de puntuación. Los puntos y dos puntos pueden ser un buen pretexto para un piquete de costillas.

EL ZOOLÓGICO. Este juego, como los dos anteriores y los dos siguientes, es un juego de sensaciones. Acuesta boca abajo a tu compañera y empieza a recorrer desde una pierna hacia la espalda y luego hacia la otra pierna, simulando con tu cuerpo (dedos, manos o boca) el modo de andar, volar o reptar de algunos animales. Por ejemplo, el conejo camina dando pequeños saltos (con dos dedos juntos), mientras que el canguro da largos saltos. La serpiente se arrastra (la palma de la mano y el antebrazo). La abeja vuela (rosa apenas con tus labios el cuerpo de tu compañera mientras murmuras el zumbido). El elefante lo haces con tu boca abierta, cubriendo tus dientes y haciendo presión fuerte con los labios (tú sabes, el elefante es muy pesado) en movimientos un poco lentos. La mariposa aletea sobre todo el cuerpo (el aleteo lo realizas con la punta de tu lengua, sacándola lo más que puedas y agitándola rápidamente). Deja volar tu imaginación

para inventar nuevos animales. Pregunta a tu compañera qué animales le gustan más.

EL DOCTOR. Probablemente todo el mundo conoce este juego. Los niños parecen descubrirlo intuitivamente; pero cuando llegamos a adultos nos olvidamos de “jugar”. Aplícale inyecciones (pellizcos en las nalgas), revisa los latidos del corazón (pon tu oreja en su pecho), y explora todo el cuerpo de tu compañera.

LA ORQUESTA. Con música de fondo, emplea el cuerpo de tu compañera como el teclado de un piano, rasguea la guitarra sobre el vello púbico, tamborilea sobre sus nalgas, pasa un dedo sobre su vientre para tocar el violín o chelo, sopla la trompeta en alguno de los dedos del pie o de la mano, ¿y las maracas? sus senos.

STRIPTease. Muchas mujeres nunca han visto un striptease, así que enséñale cómo lo hacen “las” o “los” profesionales. Regálale un striptease profesional, cómico o serio. Para la mujer es divertido representar el papel masculino mientras tú representas el femenino. Déjala que te manosee y diga las obscenidades que quiera. Anímalala a chiflar y gritar. Eres su chico *Chipendale*.

STRIP-POKER. Si les gusta el póker, dominó o cualquier juego de salón, jueguen apostando prendas. Una a la vez. A las reglas del juego hay que añadir estas dos: primero, establecer el número de prendas y el orden de pago; y segundo, que lo importante es jugar, no ganar.

LA GALLINITA CIEGA. Con un pañuelo tapa los ojos de tu pareja. Ahora ella tiene que buscarte por toda la habitación. Desvístete sin que se dé cuenta, ahora que ella no ve, y déjate atrapar cuando estés completamente desnudo.

A LA CARTA. Este juego requiere que elabores dos grupos de cartas: en uno coloca los nombres de las partes del cuerpo humano: (orejas, frente, ojos, nariz, boca, cuello, nuca, pecho, senos, pezones, espalda, axilas, brazos, antebrazos, manos, dedos de la mano, cintura, cadera, nalgas, muslos, vagina y pene, perineo, ano, rodillas, atrás de las rodillas, pantorrillas, espinillas, tobillos, pies y dedos de los pies). En el otro, coloca acciones eróticas (besar, lamer, morder, roer, mamar, chupar, acariciar, tocar, etc.). Jueguen a sacar una carta de cada grupo cada quién y llevar a cabo la acción sorteada sobre la parte indicada por un minuto, aproximadamente.

JUEGOS EXCITANTES. El ritmo acelerado de la vida actual ha llegado hasta la alcoba. El erotismo parece haber desaparecido del acto sexual o, al menos, reducido a unos cuantos juegos exóticos aprendidos del cine. Juegos que, viéndolos en la pantalla parecen ser súmamente eróticos; pero al llevarlos a cabo no surten el mismo efecto.

Por otro lado, parece que existe una relación directa entre el grado de excitación logrado y la cantidad, intensidad y facilidad para llegar de los orgasmos. Los juegos siguientes tienden a elevar el grado de excitación de tu compañera y más de alguno puede provocar un orgasmo, aún sin tener contacto con sus genitales.

- Masaje oral
- Caricias con objetos
- Caricias con el pene
- Uso del vibrador
- Una caricia helada
- Manoseo
- Besos sorpresa
- Te beso o no te beso
- Usando el aliento
- El gourmet

MASAJE ORAL. En este ejercicio, cada paso realízalo varias veces hasta que tu compañera dé muestras de no resistir más. Lo hermoso de este ejercicio es la creciente excitación de tu compañera. Coloca a tu compañera desnuda boca abajo. Roza con tus labios sus pantorrillas, de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo, lentamente. Aletea vigorosamente con la lengua atrás de las rodillas. Mordisquea la parte de atrás de los muslos, mientras acaricias con tus manos las partes interior y exterior. Abre un poco sus piernas y lame la parte interna de los muslos, en dirección a su vagina. Muerde y pellizca las nalgas. Pasa tu lengua o tu labio inferior por entre las dos nalgas (sin abrirlas), del ano hacia la espalda. Separa las nalgas e introduce un dedo rozando toda la unión hasta llegar al ano. Moja tu dedo índice y toquetea con él alrededor del ano. Si deseas, toquetea con la lengua. Mete ambas manos debajo de la cintura siguiendo la dirección de las ingles. Siéntate sobre sus nalgas o cintura. Besa los hombros mientras acaricias la espalda. Lame su espalda a lo largo de la columna, acaricia los flancos, desde las axilas hasta la cadera. Mordisquea la nuca. Pide a tu compañera que se vuelva boca arriba. Apresa y chupa el dedo gordo de un pie. Besa sus rodillas. Lame los muslos, de la rodilla hacia arriba, por la parte del frente y por la interna. Levanta y separa sus piernas, doblando las rodillas para tener acceso a su vagina. Besa la parte interna de los muslos, ingles y parte exterior de la vulva. Toquetea el perineo (la línea que va del ano a la vagina). Acaricia alrededor del ano. Besa su monte de Venus. Da una falsa mordida a la altura de las costillas. Besa y lame la parte inferior de los senos. Toma sus senos entre tus manos y da un masaje ligero. Saca cuanto puedas la lengua y ponla rígida. Con ella, golpea los pezones con movimientos largos. Al momento de erectarse, atrápalos y llénalos de besos, lamidas y chupeteos.

CARICIAS CON OBJETOS. Cualquier objeto que tengas a la mano puede servir para estimular a tu compañera: un pañuelo, la toalla, un peine, un cepillo. Por supuesto que si el objeto es duro o rugoso debes tener mayor cuidado de no lastimar a tu compañera que con uno suave. Algunos objetos ideales para acariciar a tu compañera son los pañuelos de seda o algodón, terciopelos, plumas, la borla del talco, las cerdas de un pincel, las esponjitas que se emplean para distribuir el maquillaje y los cordones. Desnúdense y siéntense uno frente a otro. Con una mano tapa sus ojos mientras que con la otra acaricias su cuerpo con el objeto elegido.

CARICIAS CON EL PENE. En este juego tal vez tengas que realizar ciertos prodigios de equilibrio. Usa tu pene para acariciar todo el cuerpo de tu pareja, principalmente la espalda, las piernas y las nalgas. Pasa tu pene por los labios exteriores de la vagina. Mueve tu pene sobre el clítoris como si se tratara de un dedo.

USO DEL VIBRADOR. Emplea un vibrador para aplicar un masaje al cuerpo de tu pareja. Ten cuidado cuando apliques el vibrador por primera vez al cuerpo, la sensación puede ser tan intensa que podría provocar dolor. Para evitarlo, coloca un dedo entre el aparato y el cuerpo de tu pareja. Una vez que se acostumbre a la sensación, puedes separar el dedo. Acuesta boca abajo a tu compañera y pasa el vibrador sobre su nuca y la espalda. Úsalo para separar con él las nalgas y aplícalo alrededor del ano. Por el frente, pásalo por la parte inferior de los senos, colócalo sobre los pezones, baja por los flancos hasta la cadera, recorre las ingles y acaricia la parte exterior de la vagina. Abre con él, los labios mayores de la vagina y acaricia los labios menores. Pocas mujeres son capaces de aceptar la colocación directa sobre el clítoris, así que vuelve a utilizar un dedo para aminorar la vibración o cierra los labios mayores los labios mayores con los dedos pulgar e índice y aplícalo sobre ellos.

UNA CARICIA HELADA. Colócate un hielo en la boca semiabierta y recorre con ella el cuerpo de tu pareja, dejando que el hielo escurra. Atrapa un pezón y haz girar el hielo con tu lengua para endurecerlo. Lleva el hielo al vientre y al monte de Venus, a la parte interna de los muslos, a la espalda (a la altura de la cintura) y atrás de las rodillas.

MANOSEO. A las mujeres les “fascinan” los niños “*traviesos*”. Sus mamás los festejan, sus maestras los perdonan, las niñas permiten ser el blanco de sus travesuras con tal de que las tome en cuenta y, cuando adolescentes, compiten por ellos. Pero, ¿qué es ser travieso? Ser travieso no significa ser bromista, pesado o grosero. Más bien, es romper las reglas con una sonrisa. De niños, se roban las galletas o meten los dedos al pastel, pero sólo cuando pueden ser descubiertos y, entonces, salir corriendo entre risas. En la escuela, refinan el arte de hacer travesuras y salir de ellas con una coqueta mirada y una sonrisa. Ahora bien, ¿cómo ser un adulto travieso? Sé atrevido. Manosea descaradamente a tu pareja cuando menos lo espere. Cuando vayan subiendo unas escaleras, mete la palma de la mano con los dedos hacia adelante en medio de las nalgas y súbala descaradamente; pero asegúrate de que estén solos u obtendrás el efecto contrario al buscado. Antes de ir a la cama, mientras aún están vestidos,

manoséala diciéndole cosas como “*qué buena estás*”, “*estás como quieres*” o un “*mamacita*”. Compórtate un poco vulgar, pero con una sonrisa pícaro en la boca. Pellízcala ligeramente en las nalgas. No pidas permiso para darle un beso, róbaselo. Cuando menos lo espere, y ella se encuentre de espaldas, súbale los pechos mientras le besas el cuello.

BESOS SORPRESA. Desnuda y acuesta boca abajo a tu compañera. Dale un beso rápido en alguna parte de la espalda. Haz una pausa de duración impredecible y besa en otra parte de la espalda. Repite los besos variando el tiempo de las pausas. Varía, también, el tipo de beso que le das: bésala, muérdela, chúpala o lámela. Para algunas mujeres, estas caricias pueden resultar intensas, así que empieza lentamente con besos suaves y aumenta poco a poco la pasión. El secreto de este juego es la sorpresa y la ansiedad que se siente al no saber qué caricia viene, dónde viene ni cuándo viene. Despega tu cuerpo del de tu compañera y sepárate de la cama para que tu movimiento no te delate.

TE BESO O NO TE BESO. Este juego, como el anterior, emplea la ansiedad como agente erótico. Acerca lentamente tus labios entreabiertos a sus pezones, labios o vulva y empieza a relamerlos los labios en una actitud francamente sexual o saca la punta de la lengua y aletea frente a ella, como si ya la estuvieras tocando; pero no la toques. Acércate hasta casi tocarla y retírate. Haz que ella te siga. Repite la operación varias veces y, termina el juego besándola, por fin, apasionadamente.

USANDO EL ALIENTO. Este juego y el anterior podrían ser el colmo de los juegos eróticos: ¡ni siquiera tocas a tu compañera! Sopla alternadamente aire caliente y frío sobre el cuerpo desnudo de tu pareja. Da preferencia a los puntos más sensibles: atrás de las rodillas, vulva, pezones y nuca. Para aumentar la sensación, moja con la lengua (lame) antes de soplar.

EL GOURMET. Pon un poco de crema batida en el cuerpo desnudo de tu compañera, por el frente, en los pezones, en el vientre (entre el ombligo y el monte de Venus) y, por supuesto, en los labios de la vagina (despeja el vello púbico, si no quieres comértelos también). Lame poco a poco la crema. En los pezones realiza un medio círculo para un lado y medio círculo para el otro, acercándote más y más al pezón. En el vientre, lame de abajo hacia arriba. En la vulva, lame por el centro, de abajo hacia arriba.

CONCLUYENDO. Durante el juego, no eches a perder la sorpresa explicando qué le vas a hacer. No digas “*esto te va a gustar*”. Las mujeres están cansadas de que los hombres les digamos qué les gusta y cómo sentirse. Si no te puedes quedar callado o tu pareja abre desorbitadamente los ojos, le puedes decir algo así como: “*estás preciosa y me moría de ganas por hacerte ésto*”.

Pasa de un juego a otro, o al coito, de manera fluida y natural, que no parezca artificial, sin fanfarrias al empezar y sin ceremonia de clausura al terminar. Olvídate de preguntar: “*¿cómo estuve?*”. Hay momentos para fanfarronear, pero no es éste.

Estudia de antemano el juego y adáptalo libremente a tu gusto, al de ella o al de ambos. No trates de repetir el juego de memoria cuando estés con tu pareja. Juégalo como recuerdes y déjate llevar por tu imaginación. Juega con ella y para ella.

Durante los juegos evita tocar el clítoris o penetrar la vagina de tu compañera. Si los estimulas oral o manualmente, las caricias en otras partes perderán su encanto. El cuerpo humano es así: las sensaciones más fuertes “enmascaran” las más débiles.

CAPITULO 4

LOS “PLATILLOS FUERTES”.

Cuando lloran mis ojos.

*Cuando lloran mis ojos
y estás, tú, distante,
y mis brazos te buscan
sin poder alcanzarte,
y mis labios tan sólo
pronuncian tu nombre,
y el corazón dicta
y la mano responde,
¿Por qué tan callado?
y nadie comprende
que sólo en mi mente
me aviva el recuerdo
y la misma esperanza
de volver a verte,
de reunirme contigo
y jamás separarnos,
llenarte de vida,
tenerte en mis brazos,
mirarte a los ojos
y besarte los labios.*

Enoch Alvarado

Por mucho tiempo se consideró al coito como la única forma “normal”, “moral” o “decente” de la sexualidad; sin embargo cada vez más gente acepta otras variantes sin culpa y sin prejuicios: el sexo oral, la masturbación, el contacto anal y los juegos relacionados a éstos. Lo que una pareja realice con sus cuerpos en la intimidad, con amor, con el consentimiento mutuo y sin que ninguno sea lastimado es de su exclusiva incumbencia y nadie tiene el derecho de criticar o juzgar.

En particular, no creo en el matrimonio abierto (ambos pueden tener relaciones por separado y están de acuerdo), el sexo en grupo (tríos, cuartetos y orgías) o el intercambio de parejas (*swingers*) para “experimentar” o “matar el tedio”. Existen mejores formas de hacerlo. Sólo deberían intentarlo parejas suficientemente maduras para perdonarse si las cosas no resultan como pensaron y que no consideren el sexo como “*propiedad privada*”. Peor remedio es la infidelidad, ya que en ella no hay consentimiento de la pareja. Aunque no justifico a los hombres infieles, sí puedo entenderlos. Para ellos, el sexo y el amor son cosas independientes, y no están del todo equivocados; pero cuando existe el compromiso de fidelidad a la pareja, al menos se espera que tengan la suficiente calidad moral y humana de cumplirlo.

EL COITO. El coito es, en sentido estricto, el acto sexual. Anatómica e instintivamente estamos preparados para éste. Sobre él se ha hablado, escrito, filmado, pintado, esculpido, fotografiado o expresado infinidad. Desde el *kamasutra* hasta las técnicas terapéuticas modernas, desde el arte erótico hasta la pornografía, parece que no queda algo por añadir.

El coito es, casi siempre, un acto serio. Las parejas lo realizan sin hablar (mucho menos hablando de él) y llevan a cabo el “juego” más repetido: el hombre, “*chaca-chaca*” y la mujer “*aguanta*”. Aquí te presento unos juegos que te permiten quitarle un poco de seriedad y darle variación y más participación al coito. Esta variedad consiste en incluir emociones diferentes al acto (dolor, miedo, angustia, etc.).

- La niña traviesa (dolor)
- La violación (miedo)
- La violadora (dominio y sumisión)
- El peligro de ser descubiertos (angustia)
- El primero pierde (poder)
- Ser una pareja de conocidos (despersonalización)
- Intercambio de papeles (comprensión)

LA NIÑA TRAVIESA. A algunas mujeres les excitan las nalgadas, las mordidas o los pellizcos. No lo averigües por ti mismo, pregúntale a tu compañera (hay mujeres que los odian). Si a tu compañera le apetece o desea probar, incluye estos elementos durante o antes del coito. Pueden jugar al “maestro” que castiga a su “alumna” traviesa: acuéstala sobre tu regazo, descubre el trasero y dale nalgadas. Dale mordidas en la espalda, pellízcale los pezones o las nalgas durante la penetración. El dolor, manteniéndolo por debajo de un nivel, puede ser agradable; pero excederlo, acabará con la excitación tan rápido como un balde de agua fría. Así que la primera vez que lo emplees, averigua qué tan fuerte puedes morder, pellizcar o nalguear y manténte siempre dentro de este nivel.

LA VIOLACIÓN. Una fantasía de las mujeres es entregarse sin participación ni responsabilidad alguna de su parte. Si éste es el caso de tu pareja, ácala a la cama empleando pañuelos (suavemente y sin lastimarla) y hazle el amor con locura. Si no cuentas con pañuelos, usa tus manos para mantener fijas sus manos, sobre la cama, estiradas por encima de su cabeza. Sólo recuerda que están jugando y no debes lastimarla. Si ella pide que pares, hazlo al instante. De lo contrario, el miedo que le provoques puede ser tan grande que causarás su llanto y todo puede acabar mal.

LA VIOLADORA. Inviertan los papeles. Deja que ella te desnude, te ate, te monte, y te “viole” sin piedad. Dale un “látigo” (hecho de estambre) y deja que te “martirice” con él.

EL PELIGRO DE SER DESCUBIERTOS. Para hacer el amor furtivamente, elige un lugar y momento tal en el que, si son descubiertos, no quedarán en una situación incómoda. Algunos sitios pueden ser una fiesta de adultos, en la oficina fuera del horario de trabajo o en el automóvil dentro de la cochera.

EL PRIMERO PIERDE. Jueguen a excitarse, masturbarse mutuamente y hacer el amor por largo rato. El primero en tener un orgasmo pierde. Utilicen lo mejor de su repertorio para que el otro llegue. No se vale “quitarse”.

SER UNA PAREJA DE CONOCIDOS. ¿Conocen a una pareja peculiar de amigos? ¿Se los imaginan haciendo el amor? Jueguen a hacer el amor actuando como si ustedes fueran ellos.

INTERCAMBIO DE PAPELES. Una manera de comprender mejor a los demás es ponerte en su lugar. Intercambien papeles: compórtate como una “dama” y que tu pareja se comporte como un “macho”.

Como los juegos anteriores, las fantasías de las parejas son una fuente de variedad sexual. No es necesario vivir las fantasías al pie de la letra; pero tomarlas en cuenta y representarlas lo más cercanamente posible puede ser satisfactorio. Platicar las fantasías de ambos significa confianza y llevarlas a cabo significa el compromiso de uno por el otro y el respeto a sus deseos.

LAS POSICIONES DEL COITO. Aunque los manuales de sexo describen un centenar de posiciones distintas, en realidad, sólo son variantes de unas cuantas posturas básicas. Busca con tu pareja aquellas que les resulten más cómodas, relajadas y aquéllas en que obtengan más placer.

ELLA ACOSTADA, TÚ ARRIBA.

VENTAJAS.

- Facilita la penetración.
- Tú tienes el control de la penetración y del ritmo de los movimientos.
- Ambos pueden besarse y acariciarse.
- Tu compañera puede cerrar las piernas y aumentar la presión sobre tu pene.

DESVENTAJAS.

- Restringe el movimiento de ella.
- No puedes emplear las manos.
- No puedes estimular manualmente el clítoris.
- Tu peso puede ser excesivo.
- No es recomendable para los últimos meses del embarazo.

VARIANTES.

- Ella tiene las piernas abiertas y estiradas, tus piernas en medio, fuera o alternadas.
- Ella levanta o flexiona una pierna.
- Ella flexiona las piernas y apoya las plantas de los pies en la cama.
- Ella rodea tu cintura con una o ambas piernas.
- Ella lleva las rodillas al pecho.
- Ella lleva las rodillas al pecho y pasa las piernas sobre tus hombros.
- Ella tiene las piernas cerradas y estiradas, mientras tú la “cabalgas”, sentado en sus muslos.
- Ella acostada en la orilla de la cama, con los pies en el piso, tú arrodillado frente a ella.
- Ella sentada en la orilla de la cama, con las piernas alrededor de tu cintura, tú arrodillado frente a ella.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL PLACER.

- Coloca una almohada debajo de las nalgas de tu compañera.
- En el movimiento hacia arriba, saca casi la totalidad del pene y en el movimiento hacia abajo introdúcelo profundamente.
- Empuja un poco hacia arriba de manera que frotes el clítoris con la base del pene.
- Penetra en ángulo desde el fondo inferior de la vagina hacia arriba, para estimular el punto G.

TÚ ACOSTADO, ELLA ARRIBA.

VENTAJAS.

- Facilita la penetración.
- Ella tiene el control de la penetración y del ritmo de los movimientos.
- Ambos pueden besarse y acariciarse.
- Tienes las manos libres.
- Retrasa tu orgasmo.
- Te resulta descansada.
- Tienes el máximo contacto visual de tu compañera.

DESVENTAJAS.

- Restringe tus movimientos.
- La penetración puede ser demasiado profunda y dolorosa.
- El pene puede salirse de la vagina durante los movimientos.

VARIANTES.

- Tus piernas cerradas y estiradas, con las piernas de tu pareja fuera, ella acostada, de frente o dándote la espalda.
- Tus piernas abiertas y estiradas, con las piernas de tu compañera en medio, ella acostada, de frente o dándote la espalda.
- Ella acostada sobre ti, dándote la cara, rodeas con una o ambas piernas la cintura o cadera de tu pareja.
- Cualquiera de las variantes anteriores, pero su cabeza en dirección a tus pies.
- Ambos acostados, con las piernas cerradas y estiradas, de frente, abrazándose.
- Ella se arrodilla sobre ti, de frente o dándote la espalda.
- Ella se sienta sobre ti, con las piernas flexionadas, de frente o de espaldas.
- Ella se sienta sobre ti, con las piernas estiradas sobre tu pecho.
- Ella se sienta en cuclillas sobre ti, de frente o dándote la espalda.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL PLACER.

- Deja que ella realice los movimientos.
- Deja que tu pareja “flote” y realiza tú los movimientos pélvicos.
- Acaricia el clítoris, el ano o los pechos de tu compañera.
- Toma de las manos a tu compañera y ayúdala a realizar los movimientos.
- Toma de la cadera a tu compañera y marca tú el ritmo.

ACOSTADOS, DE LADO. De frente o de espaldas. Generalmente la penetración de frente se realiza en la postura del misionera y se “rueda” sobre un costado para llegar a ésta.

VENTAJAS.

- Cada uno tiene una mano libre.
- La penetración de espaldas es ideal para la mujer embarazada.
- Es descansada para ambos. Permite la cópula cuando uno de los dos está cansado, está enfermo o es robusto.
- Ambos tienen el control de la penetración y del ritmo de los movimientos.

DESVENTAJAS.

- La penetración de frente puede ser poco profunda.
- Se dificulta la penetración. Si el pene se sale, hay que volver a empezar.
- Los movimientos pélvicos son un poco difíciles y requieren de mayor esfuerzo.

VARIANTES.

- Tus piernas entre las de ella.
- Las piernas de ella entre las tuyas.
- Ambos alternan las piernas.
- Ambos mantienen las piernas cerradas y estiradas.
- Separen los troncos formando un ángulo recto entre ambos, las piernas de ella rodean tu cintura.
- Similar a la anterior, pero ella lleva las rodillas al pecho.
- Ella, de espaldas, flexiona las piernas un poco y tú las mantiene rectas.
- Ella, de espaldas, flexiona las piernas un poco y tú mantienes tus piernas pegadas a las de ella (“cuchara”).
- Ella se acurruca en posición fetal (rodillas al pecho y espalda arqueada) mientras la penetras por atrás, flexionando tus piernas, pasándolas por detrás de las suyas.
- Ambos de lado, cara a cara, pero con las cabezas en direcciones opuestas. Ella levanta la pierna de arriba para facilitar la penetración y rodea tu cadera.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL PLACER.

- Deja que tu pareja se acueste un poco sobre ti, mientras tú estás casi acostado.
- En la penetración por atrás, emplea el pene para frotar el clítoris o el punto G.
- Acaricia el clítoris, el ano o los pechos de tu compañera.
- Toma de las manos a tu compañera y ayúdala a realizar los movimientos.
- Toma de la cadera a tu compañera y marca tú el ritmo.

ACOSTADOS, ELLA BOCA ABAJO, TÚ ARRIBA.

VENTAJAS.

- Ella puede cerrar las piernas y aumentar la presión sobre el pene.
- Ella soporta mejor tu peso.
- Te permite movimientos vigorosos.
- La vagina se acorta y estrecha, aumentando el contacto con el pene.

DESVENTAJAS.

- Se restringen los movimientos de ella.
- Se dificulta el contacto entre el pene y el clítoris.
- Se dificulta la penetración profunda.

VARIANTES.

- Ella tiene las piernas abiertas y estiradas, con tus piernas en medio.
- Ella tiene las piernas cerradas y estiradas, con tus piernas fuera.
- Las piernas alternadas.
- Te sientas en sus muslos.
- Te sientas en sus nalgas, inclinado y mirando hacia los pies.
- Ella flexiona una pierna y deja la otra estirada.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL PLACER.

- Siéntate sobre los muslos de tu pareja, y empuja tu cuerpo hacia arriba para aumentar la presión sobre el punto G.
- Toma de la cintura a tu compañera y apóyate para empujar más fuerte.
- En el movimiento hacia afuera, saca casi todo el pene y en el movimiento hacia adentro introdúcelo profundamente.

LA MUJER HINCADA, PENETRACIÓN POR DETRÁS. La famosa postura conocida como de “perrito”.

VENTAJAS.

- Facilita la penetración.
- Puedes acariciar las nalgas y la vagina.
- Puedes acariciar los senos y el clítoris.
- Ella puede cerrar las piernas y aumentar la presión sobre el pene.
- Ella no soporta tu peso.
- Te permite movimientos vigorosos.
- Ambos tienen el control de la penetración y del ritmo de los movimientos.
- Te permite el máximo contacto visual con la vagina de tu compañera.

DESVENTAJAS.

- Se dificulta el contacto entre el pene y el clítoris.
- La penetración profunda se dificulta.

VARIANTES.

- Tú, parado fuera de la cama.
- Tú, hincado en la cama.
- Mantienes un pie en el suelo y la otra pierna hincada.
- Te paras encima de la cama, flexionando las piernas para alcanzar la vagina.
- Tú, parado fuera de la cama y levantas las piernas de ella (“carretilla”).
- Ella se apoya en sus manos.
- Ella se apoya en antebrazos y codos.
- Ella apoya su cabeza y brazos en la cama.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL PLACER.

- Acaricia el clítoris, el ano o los pechos de tu compañera. Si le gusta, dale nalgadas.
- Toma de la cadera a tu compañera y apóyate para empujar más fuerte.
- En el movimiento hacia afuera, saca casi todo el pene y en el movimiento hacia adentro introdúcelo profundamente.
- Emplea el pene para frotar el punto G.
- Con la mujer hincada, usa tus dedos pulgar e índice para cerrar los labios de la vagina sobre tu pene y aumentar la presión durante el bombeo.
- Haz que ella cierre las piernas y oprima el pene.

TU SENTADO, ELLA SENTADA ENCIMA.

VENTAJAS.

- Deja libre las manos de ambos.
- Pueden mantener la posición sin necesidad de realizar movimientos pélvicos y sin perder intimidad.
- Es descansada para ti y ella no soporta tu peso.
- Puedes acariciar los senos y el clítoris de tu pareja.
- Ambos tienen el control de la penetración.
- Es ideal para la mujer embarazada.

DESVENTAJAS.

- Tus movimientos pélvicos se dificultan.
- Los movimientos tienden a ser menos vigorosos.

VARIANTES.

- Tú, sentado en la cama. Ella, sentada sobre ti, de frente, con las piernas estiradas o flexionadas detrás de ti, inclinada hacia atrás, apoyada en sus manos.
- Tú, sentado en la cama. Ella, sentada sobre ti, de frente, envolviéndote con las piernas, abrazados.
- Tú, sentado en la cama. Ella, sentada sobre ti, de frente, con las piernas estiradas detrás de ti, inclinada hacia atrás, tómense de las manos, la atraes y la alejas.
- Tú, sentado en la orilla de la cama o en una silla. Ella, sentada a horcajadas, de frente, con las piernas estiradas detrás de ti o rodeando la cintura y abrazados.
- Tú, sentado en la orilla de la cama o en una silla. Ella, sentada a horcajadas, de frente, con las piernas colgando.
- Tú, sentado en la orilla de la cama o en una silla. Ella, sentada a horcajadas, de espaldas, con las piernas abiertas o cerradas.
- Tú, sentado en la orilla de la cama o en una silla. Ella sentada a horcajadas, de espaldas, flexionando una pierna.
- Tú, sentado en la orilla de la cama o en una silla. Ella sentada de lado.
- Ambos, hincados de frente, tus piernas entre las de ella.
- Tú, hincado. Ella, sentada sobre ti de frente o de espaldas.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL PLACER.

- Ella se puede inclinar hacia atrás o hacia adelante para aumentar la presión sobre el clítoris o el punto G.
- En las variantes posibles, acaricia el clítoris, el ano o los senos de tu compañera.
- Toma de la cadera a tu compañera y levántala y siéntala sobre tu pene.

AMBOS DE PIE.

VENTAJAS.

- Deja libre las manos de ambos.
- Pueden realizarse en cualquier lugar (en la regadera, por ejemplo).
- Puedes acariciar los senos, las nalgas y el clítoris de tu compañera.
- Ella no soporta tu peso.

DESVENTAJAS.

- La introducción por el frente es muy difícil.
- Los movimientos no pueden ser vigorosos.
- El pene se sale con facilidad.
- Son muy cansadas.

VARIANTES.

- De frente, el más alto flexionándose para poner en contacto el pene con la vagina; o el más bajo, parándose en las puntas de los pies.
- De frente, ella envuelve con una pierna tu cintura.
- De frente, ambos envuelven la cintura del otro con una pierna.
- De frente, ella envuelve tu cintura con las dos piernas, mientras la sostienes por las nalgas. Ella pasa sus brazos detrás de tu cuello.
- De frente, ella envuelve con las dos piernas tu cintura y apoya su espalda contra la pared.
- De espaldas, ella se inclina hacia adelante.
- De espaldas, ella se tiende sobre el borde de una mesa, dejando las piernas colgando.
- De espaldas, ella se tiende sobre el borde de una mesa, pasando las piernas flexionadas detrás de ti.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL PLACER.

- Acaricia el clítoris, el ano o los pechos de tu compañera.
- Inclina a tu pareja para aumentar la presión sobre el clítoris o el punto G.

LOS MOVIMIENTOS EN EL COITO. Una vez introducido el pene en la vagina, el hombre realiza “empujones” suaves o fuertes, superficiales o profundos. Mi recomendación es empezar suave, superficialmente y aumentando progresivamente la intensidad y profundidad. Los movimientos fuertes y profundos pueden resultar más excitantes; pero pueden lastimar a tu pareja si no se encuentra bien lubricada, y pueden acelerar tu orgasmo.

Además del movimiento de mete-saca, puedes emplear las siguientes técnicas para estimular a tu compañera.

MOVIMIENTO CIRCULAR. Mueve la pelvis en lugar de todo el cuerpo, realizando un movimiento circular adicional al mete-saca. Si se te dificulta sincronizar ambos movimientos, realiza un movimiento a la vez: introduce el pene hasta el fondo, haz un círculo; retíralo un poco y haz otro círculo. Puedes realizar círculos amplios o estrechos. Trata de frotar las paredes internas de la vagina con tu pene.

MOVIMIENTO CIRCULAR AUXILIADO. Introduce el glande del pene y emplea tu mano para moverlo en círculos frotando las paredes internas del primer tercio de la vagina.

DESLIZAMIENTO. En la postura de tú acostado y ella sentada encima, toma de la cadera a tu pareja y deslízala hacia adelante y atrás, de tal manera que frotes su clítoris contra tu pubis. En el movimiento hacia adelante, empuja tu pene hacia adentro.

MOVIMIENTO EN “8”. Mueve la pelvis en lugar de todo el cuerpo realizando “8s” horizontales, es decir, dos círculos de dentro hacia afuera, uno a la izquierda y otro a la derecha. Trata de rozar toda la pared vaginal en el movimiento.

PENETRACIÓN MÍNIMA. Mete y saca sólo la punta del pene de manera que fricciones y estires los labios de la vagina. Este estímulo desencadena orgasmos en el clítoris y, con una penetración un poco más profunda, en el punto G. Con los dedos, cierra los labios mayores sobre el clítoris y frótalo para aumentar el estímulo.

MÁXIMA RETIRADA. Emplea este movimiento cuando tu compañera esté totalmente lubricada y la penetración no tenga ninguna resistencia. En cada movimiento hacia afuera, retira el pene de la vagina y vuélvelo a introducir hasta el fondo. Para evitar lastimarte o lastimar a tu compañera, coloca la punta del pene en la entrada de la vagina (para evitar golpear fuera) y empuja.

PENETRACIÓN LENTA. Introduce el pene lentamente (como hundiéndose) hasta la mitad de la vagina, más o menos. Haz una pausa. Pídele a ella que apriete su vagina (o sus piernas, si tiene poco control del músculo pubococcígeo) para impedir tu retirada. Al retirar totalmente el pene, ella debe aflojar la presión para permitir la entrada de vuelta. Repite el ejercicio, pero ahora penetrando lentamente hasta el fondo. Recuerda, ella sólo debe apretar durante el movimiento del pene hacia afuera.

PENETRACIÓN MEDIA Y MÁXIMA. Introduce el pene hasta la mitad de la vagina, más o menos, unas cinco o siete veces seguidas y, después, realiza una penetración profunda. Repite esta combinación.

PENETRACIÓN PASIVA. Introduce el pene hasta el fondo de la vagina y déjalo ahí, sin realizar movimientos. Mantén la posición mientras besas, abrazas o acaricias a tu compañera. Deja que sea ella quien apriete, suelte y realice los movimientos pélvicos.

EL SEXO ORAL. Después del coito, el sexo oral es quizás la práctica más intentada por las parejas. Algunas veces con éxito, algunas otras con indiferencia y otras con total rechazo. Cuando la mujer le realiza el sexo oral al hombre, se conoce como *felatio*; mientras que cuando el hombre lo realiza, se denomina *cunnilingus*. En adelante, al referirnos al sexo oral, estaremos hablando exclusivamente del *cunnilingus*.

Si existe un rechazo de tu parte, piensa que, así como tú esperas que tu compañera no rechace tu cuerpo, tú tampoco deberías rechazar el suyo. Si tu rechazo es por razones de higiene, despreocúpate: una higiene normal mantiene libre de gérmenes a la vulva. Si el rechazo se debe a que piensas que la única fuente de placer para la mujer debe de ser el pene, recuerda que *“no existen mujeres frías... eso es cosa de las malas lenguas”*.

Muchas mujeres no quieren recibir el sexo oral pues piensan que su vulva no es agradable (su aspecto o su olor). Si exploraran su cuerpo encontrarían lo que cualquier hombre sensual sabe: *“no hay lugar más hermoso, ni con mejor sabor y olor que la vagina de una mujer limpia”*. Si éste es tu caso, emplea el juego de “caricias con la boca” descrito en el capítulo anterior y termina en el área genital con besos y lamidas cada vez más cercanas a los labios externos y, por último, lame y besa el clítoris. Este juego lleva a la mujer a estados de excitación tan elevados que vencerás su resistencia.

La estimulación oral es más placentera que la masturbación manual debido a que la lengua es, normalmente, más delicada que los dedos, abarca una mayor zona, está más caliente, es más blanda, se adhiere mejor al contorno de la mujer y lubrica a la vez que acaricia.

Al hacerle el sexo oral a tu compañera, le estás diciendo muchas cosas: que aceptas su cuerpo, que estás comprometido con su placer y que no consideras tu pene imprescindible para ella (por lo tanto no eres un macho falócrata).

Evita el sexo oral si cualquiera de los dos tiene alguna infección en la boca o los genitales.

A continuación te muestro algunos juegos orales. Para ellos es recomendable que empieces con suaves toques con la lengua en los labios externos, prolongando la caricia y variando su posición. Lame y besa toda el área preparando a tu compañera para el contacto con el clítoris. Presta atención a los siguientes puntos: alrededor del clítoris, el borde del orificio vaginal, los labios menores, la cara interna de los labios mayores, el meato uretral y el perineo. Te recomiendo que no abandones el estímulo hasta que tu compañera goce de un orgasmo.

- Rehilete
- Aleteo
- Tic-tac
- El reloj
- Sí o No
- El helado
- El recado (otra versión)
- Aire frío y caliente
- Succionando la vagina
- Beso profundo

REHILETE. Mueve la punta de la lengua en círculos de diferente tamaño y recorre los genitales de tu pareja. Termina con círculos pequeños alrededor del clítoris. Roza suavemente el clítoris por arriba, los lados y por abajo. Mantén el estímulo, aumentando poco a poco la velocidad y la presión.

ALETEO. Mueve la punta de la lengua de arriba a abajo, como en el rasgueo de un *banjo*, sobre la punta del clítoris. Empieza despacio y aumenta poco a poco la velocidad y acorta cada vez más el movimiento hasta aletear un solo punto.

TIC-TAC. Pon rígida la lengua y sácala lo más que puedas. Mueve la lengua de izquierda a derecha hasta tocar las comisuras de tu boca. Con este movimiento acaricia la parte inferior del clítoris.

EL RELOJ. Pon rígida la lengua y marca las horas del reloj sobre el clítoris. El primer lengüetazo, corto, marca las horas, mientras que el segundo, largo, marca los cuartos de hora. Por ejemplo, las 12:00 son dos lengüetazos hacia arriba; la 3:30, es un lengüetazo corto a la derecha y uno largo hacia abajo. Cuando tu compañera no resista más, suena la “alarma” con un aleteo rápido sobre el clítoris.

SI O NO. Hazle una pregunta cualquier a tu pareja, por ejemplo, “¿me quieres?” Y responde tú mismo: “¿sí?” y realiza unos tres movimientos de SI, “¿no?” y realiza unos tres movimientos de NO. Mantén la lengua rígida y asienta (mueve la cabeza de arriba a abajo y de abajo hacia arriba para decir “sí”) y niega (mueve la cabeza a los lados para decir “no”). Alterna los “sí” con los “no”.

EL HELADO. Lame el área genital (ingles, labios mayores, labios menores y clítoris) con lengüetazos largos de abajo hacia arriba, como si estuvieras saboreando un helado.

EL RECADO. Sobre los labios de la vagina, escribe con la punta de la lengua en letras grandes y de molde, una frase. Permite que tu compañera adivine cada letra para pasar a la siguiente o ve deletreando tú mismo.

AIRE FRÍO Y CALIENTE. Moja con tu lengua el clítoris de tu compañera y sopla, alternadamente, aire frío y caliente. Deja salir el aire suave y prolongadamente.

SUCCIONANDO LA VAGINA. Coloca tu boca sobre la entrada de la vagina y succiona para extraer el aire. Mantén la presión por unos segundos. Afloja y repite la operación.

BESO PROFUNDO. Introduce la lengua todo lo posible dentro de la vagina de tu pareja y gira, aletea, lame, mete y sácala. Hazle el amor enteramente con tu lengua.

LAS POSICIONES PARA EL SEXO ORAL. Para realizar el cunnilingus es conveniente que ambos estén relajados, sin que la postura requiera de un esfuerzo físico para mantenerla. A continuación te muestro algunas posiciones. De ellas, las posturas en las que la mujer queda “flotando” en el aire suelen proporcionar un placer más intenso.

- Tu compañera acostada boca arriba, con las piernas flexionadas, y tu cabeza entre ellas.
- En la postura anterior, pasa los brazos debajo de sus piernas y rodéalas para mantenerlas abiertas con las manos.
- Tu compañera acostada, con las piernas estiradas y con los pies cruzados, levanta las piernas con una mano dejando expuesta la vagina cerrada.
- Tu compañera acostada, con las rodillas al pecho, te deja expuesta la vagina.
- Tu compañera sentada sobre tu pecho y hombros, de cara a ti.
- Tu compañera sentada sobre tu pecho, de espaldas a ti.
- Tu compañera sentada, en la orilla de la cama, tú hincado en el suelo.
- Tu compañera de pie, a la orilla de la cama, tú acostado con la cabeza fuera de la cama, entre sus piernas.
- Tu compañera de pie, tú hincado, de frente a su vagina.
- Tu compañera hincada “de perrito”, tú la besas por detrás.
- Tu compañera hincada “de perrito”, tú te deslizas acostado, boca arriba, por atrás o por delante, hasta alcanzar su vagina.
- El clásico “69” es la estimulación oral mutua en cualquier posición de las anteriores que lo permita.

LA MASTURBACIÓN. La estimulación manual de los genitales es una manera de proporcionarle placer a tu pareja prácticamente desconocida. Esto se puede deber a varios factores: los sentimientos de culpabilidad y el rechazo a la propia masturbación, la falocracia (el valor exaltado del pene), rechazo a la posibilidad de que la mujer aprenda a masturbarse, o simple ignorancia.

Aceptémoslo, el pene no es el mejor instrumento para darle placer a la mujer. La boca y las manos lo superan con creces. El pene tiene un movimiento limitado, mientras que la lengua y los dedos pueden acomodarse en cada rincón del cuerpo y estimular de muchas maneras el clítoris, el punto G y los demás puntos orgásmicos.

Masturba a tu pareja, para variar, cuando estés cansado para el coito, o por simple exploración. Para compensar, podrías dejar que ella te masturbara de vuelta. Mastúrbense el uno al otro, o uno para el otro. Si ella se masturba para ti, podrás aprender qué movimientos, qué lugares y qué presión prefiere. En el capítulo 6 te muestro algunas maneras de llevar a tu pareja al orgasmo por medio de la estimulación del clítoris, del punto G y de otros puntos orgásmicos menos conocidos.

EL CONTACTO ANAL. El coito anal es el tipo de relación más rechazado por la mujer. Sin embargo, la estimulación del ano y del recto (el ano es el esfínter, mientras que el recto es el conducto interno) no significa, necesariamente, la introducción del pene. Existen otras formas de contacto tan placenteras como desconocidas: la estimulación oral, la estimulación manual y el postillónage.

Las siguientes precauciones son necesarias cada vez que realices cualquier clase de contacto anal.

- Concúctete lenta y suavemente, nunca en forma rápida o violenta
- Debes estar atento a cualquier signo de dolor
- No debes intentar la penetración hasta que hayas conseguido relajar el ano
- Si introduces un dedo, lubrícalo antes con tu saliva, vaselina o aceite.
- Mantén tus uñas cortas y sin bordes que puedan rasgar la delicada pared rectal
- Si vas a realizar el coito, emplea un preservativo lubricado
- Después de cualquier introducción, lava tus manos o el pene con jabón antes de tener cualquier contacto con la vagina

EL COITO ANAL. Si tu pareja no desea intentar el coito anal, tendrás que armarte de mucha paciencia, tacto y consideración para que acepte probarlo. He aquí algunas razones en contra y argumentos a favor.

RAZONES DE ELLA EN CONTRA	ARGUMENTOS TUYOS A FAVOR
El temor al dolor o una mala experiencia previa.	El dolor se puede evitar siguiendo una técnica adecuada de acercamiento.
Es una zona sucia.	En el recto casi no hay materia fecal y, con una higiene normal, tampoco en el ano.
Puede provocar infecciones.	Lávate las manos y el pene con jabón antes de tener cualquier contacto con la vagina.
Es “ <i>perverso</i> ”.	Es una práctica “ <i>diferente</i> ”.
El S.I.D.A. se contagia con el coito anal.	Si realizas el coito anal, emplea un preservativo.

Dos argumentos más a favor: es una buena alternativa si no desean realizar el coito vaginal durante la menstruación o si no disponen de un método anticonceptivo.

Antes de introducir el pene en el recto tienes que relajar el esfínter. Introduce poco a poco el dedo meñique lubricado hasta el fondo. Si el ano presenta resistencia, empuja con la yema un poco hacia afuera, para abrirte paso. Ve si puedes sacar con facilidad el dedo. Si no puedes, hazlo girar media vuelta hacia un lado y hacia el otro; o bien, empuja hacia los lados, como queriendo hacer más amplia la entrada. Repite la operación empleando el dedo índice (que es un poco más grueso). Repítelo de nuevo, poniendo tu dedo medio encima del dedo índice. Una vez teniendo dentro del recto ambos dedos, intercambia varias veces su posición (gíralos hasta dejar uno arriba del otro). Para terminar de relajar el ano, coloca el dedo medio al lado del dedo índice y gira la mano hacia un lado y hacia el otro.

Retira tus dos dedos. Lubrica perfectamente tu pene y coloca el glande a la entrada del ano. Introduce sólo la cabeza del pene o, mejor aún, deja que ella empuje sus nalgas hacia ti para que ella controle la penetración. Probablemente estés tentado a dar un gran empujón; no lo hagas, puedes lastimar seriamente a tu pareja con este movimiento. Deja el glande dentro del recto sin moverte, hasta que ella se acostumbre. Si a tu compañera le duele un poco, haz una pausa, pero no te retires, a menos que sea muy doloroso. Empuja poco a poco o, mejor aún, pídele a ella que haga presión hacia atrás hasta lograr la total penetración.

En el coito anal, los movimientos pelvianos no pueden ser tan violentos como en el vaginal. El goce de la mujer viene dado por la sensación de “llenado”. Deja que sea ella la que realice los movimientos.

Las posiciones para realizar el coito anal son las siguientes:

- Ella, hincada en la cama, de “perrito”.
- Tú, acostado, ella sentada sobre ti, de frente o dándote la espalda.
- Ella, acostada boca abajo, con las piernas abiertas.
- Ambos, acostados de lado, ella dándote la espalda.
- Ambos, de pie, ella inclina su tronco hacia adelante, en escuadra.
- Ella, acostada sobre una cama o mesa, con las piernas colgadas fuera.

ESTIMULACIÓN ORAL DEL ANO. Acuesta boca abajo a tu compañera. Besa, lame y muerde sus nalgas. Pasa la lengua desde la parte inferior de la vulva hacia la espalda. Desliza tu lengua por entre las nalgas, sin abrirlas. Repite estos lengüetazos largos varias veces. Abre poco a poco las nalgas con las manos e introduce un poco más la lengua en cada pasada, rozando el ano. Cuando éste esté al descubierto, realiza círculos imaginarios con centro en él. Termina colocando la punta de la lengua directamente en el ano, lamiendo, aleteando y empujando.

ESTIMULACIÓN MANUAL DEL ANO. Acuesta boca abajo a tu compañera. Soba con tu mano sus nalgas. Sepáralas con los dedos pulgar e índice de una mano y acaricia con un dedo de la otra, lubricado, el perineo y alrededor del ano. Coloca la punta del dedo directamente en el ano, da unos cinco golpecitos y empuja levemente una vez hacia adentro. Repite esta operación varias veces, hasta que el esfínter no oponga resistencia y dé paso al dedo. Dedicáte a acariciar la parte interna del ano.

POSTILLONAGE. El postillonage consiste en introducir un dedo en el ano durante el coito o el sexo oral, principalmente en el momento del orgasmo.

CAPITULO 5 LA RESOLUCIÓN.

Háblame de ti.

*Háblame de ti, de tus tristezas y alegrías
Háblame de ti, de tus dudas y tu fe
Háblame de ti, de tus noches y tus días
Háblame de ti, de tu silencio y de tu voz*

*Háblame de ti, con el brillo de tus ojos
Háblame de ti, con la voz del corazón
Háblame de ti, con la ternura de tu alma
Y si has dicho todo, no importa, háblame de ti.*

Enoch Alvarado

La resolución es la última etapa de la relación. En ella, ambos se encuentran satisfechos (al menos eso espero, o tendrás que volver al principio del libro) y relajados. Y sientes muchas ganas de dormir... dormir...dormir. ¡Alto! No te duermas. Aún no has terminado: falta “cerrar con broche de oro”. Éste es el momento de mayor intimidad entre ambos, no lo eches a perder.

Al terminar la relación, tu compañera se siente vulnerable, deseosa de palabras de amor y de seguridad. Acaríciala, bésala y abrázala tiernamente. Nunca, a menos que estés buscando su odio, minimices el hecho de que se haya entregado a ti: “*era tu obligación*” o “*ya sabía que lo harías*”. Para ti, probablemente no tiene mayor importancia... igual lo hubieras hecho con cualquier otra mujer; pero, para ella, tú eres único y especial.

Los hombres que preguntan: “*¿cómo estuve?*” o “*¿estuve mejor que tu ex?*” demuestran no sólo falta de tacto sino de respeto: “*¿De qué se trató todo esto, entonces? ¿de una competencia?*”. Si en verdad estás preocupado porque ella lo haya disfrutado, pregúntale directamente: “*¿estás satisfecha?*”, “*¿cómo te sientes?*” o “*¿qué podría hacer para que disfrutes más?*”. Pero recuerda, la mujer aprecia más la ternura que le muestres en este momento que tu brillante desempeño.

Para muchas parejas, este momento es sumamente embarazoso y no saben cómo manejarlo, así que optan por no hablar. Es sorprendente la falta de confianza y de comunicación entre las parejas. Hablar del sexo, aún después de haberlo hecho, sigue siendo poco menos que imposible.

¿De qué puedes hablar? Puedes decirle lo maravillosa que fue la relación, lo maravillosa que es ella, que la amas con locura. Evita los temas controversiales y los domésticos. Es preferible hablar de ti mismo y, si hablas de ella, lo mejor es sólo decir las cosas buenas. Puedes hablar de tu infancia, de tus sueños, de tus temores, de tus deseos o de tus sentimientos. También puedes escuchar: ánimo a hablar, quédate callado y presta atención a todo lo que te diga.

Hombres y mujeres se quejan de que se sienten solos. No me sorprende... sólo que la soledad radica en la percepción que tengamos del “afuera”, de los demás. Tú te puedes “aislar” del mundo, pero siempre existirá alguien con quién puedas estar. Acabas de hacer el amor con tu pareja, ¿te das cuenta? No estás solo, nunca lo has estado y nunca lo estarás en la medida en que confíes y compartas tus sentimientos con tu pareja.

Ya sea un minuto o una hora de tiernas caricias y plática íntima harán más por tu pareja que todos los orgasmos que haya conseguido. Una mujer que no obtiene placer en el sexo puede sentirse triste; pero si no obtiene amor, se siente vacía.

CAPITULO 6

LOS PUNTOS DE PLACER.

Hoy escribo para ti.

*Hoy escribo para ti
una canción de madrugada
para decir con ella
cosas calladas,
nuevas esperanzas,
cosas soñadas,
cosas simples, tal vez,
que hoy escribo para ti.*

*Hoy escribo para ti
una historia de ilusiones
para decir con ella,
tal vez, ciertas confesiones.
Decir con ella,
no sé, razones,
que hoy escribo para ti.*

*Hoy escribo para ti
al recordarte toda,
y para describir
tus ojos, tu boca,
tu alma, tu cuerpo,
al sentir ansias locas
de gritar mis sentimientos
y de escribir, hoy, para ti.*

*Hoy escribo para ti,
al sentirte ausente,
para pedirle al cielo
que mi vida fueses.
Hoy escribo para ti
y, si no escuchas,
no importa,
hoy escribo para ti.*

Enoch Alvarado

Los puntos de placer son las zonas del cuerpo capaces de desencadenar una excitación sexual o de llevar al orgasmo. En la mujer casi no existe un centímetro cuadrado de su cuerpo que no tenga sensibilidad erótica y, cuando la forma de estimular es la adecuada, podemos proporcionarle sensaciones gratas, de ternura, de intimidad, eróticas y orgasmos.

Entre los puntos de placer que llevan al orgasmo directamente están el clítoris, el punto G, el recto, las paredes inferior y profunda de la vagina y el cuello del útero. Existen otros puntos que, a través de la estimulación prolongada y la excitación creciente, llevan al orgasmo (como un reflejo), y que se siente en alguno de los puntos anteriores.

EL CLÍTORIS. El clítoris es el punto más sensible de la mujer. Su estimulación oral, manual, a través de los movimientos del coito o de cualquier otra forma lleva normalmente al orgasmo.

El clítoris se localiza fácilmente si abres los labios mayores de la vagina y te diriges hacia arriba, donde se unen. Encontrarás un repliegue en la piel (el capuchón del clítoris). Recorre hacia arriba este capuchón y verás una pequeña protuberancia lisa, de color rosado (el glande del clítoris). La parte oculta del clítoris, que se dirige hacia adentro y hacia arriba es el “tallo” y es, también, muy sensible.

El clítoris es un órgano sumamente sensible y no debes intentar tocarlo directamente, sino a través del capuchón. Para estimularlo con un dedo, lubrícalo antes. La lengua permite una estimulación más directa, pues es un órgano muy suave y naturalmente lubricado.

Algunas maneras de estimular el clítoris de tu pareja son las siguientes:

- Con la mano
- Con los dedos
- Con los nudillos
- Con la pierna
- Con las nalgas
- Con el pene
- Con la lengua
- Con agua

CON LA MANO. Coloca la palma sobre el pubis, justo encima del clítoris, y los dedos sobre los labios mayores. Realiza movimientos circulares o vibratorios con una ligera presión. Para intensificar el placer, frota simultáneamente el clítoris, labios mayores y perineo.

CON LOS DEDOS. Existe gran diversidad de formas de estimular el clítoris con los dedos. Todas estas conducen al orgasmo:

- Coloca un dedo sobre el tallo del clítoris, ejerciendo una ligera presión y realiza movimientos vibratorios cortos, primero, y largos después.
- Con la yema de un dedo, acaricia en círculos alrededor de todo el clítoris.
- Toma con tu dedo índice y pulgar ambos lados del capuchón y muévelo hacia arriba y hacia abajo, frotando el tallo.
- Da ligeros golpecitos sobre el tallo del clítoris, exactamente arriba del glande.
- Retira un poco el capuchón para descubrir el glande y roza la parte inferior del clítoris (frenillo) con un dedo.
- Con un dedo, frota el tallo del clítoris por el medio, en movimientos a todo lo largo.
- Emplea un dedo para recorrer desde el inicio del tallo del clítoris hasta el punto G, dentro de la vagina, donde lubricas tu dedo y lo llevas a la posición de partida. Emplea una presión mayor al pasar por el glande del clítoris y al tocar el punto G.

CON LOS NUDILLOS. Cierra el puño y saca un poco la segunda articulación del dedo índice. Ensalívala bien y frota el clítoris de lado a lado, por encima del capuchón. No todas las mujeres soportan esta caricia.

CON LA PIERNA. Acuéstate boca arriba, con tu compañera acostada sobre ti, boca abajo. Mete una pierna entre las de ella y con tu brazo o mano sobre sus nalgas, aprieta su pubis contra tu muslo. Flexiona un poco tu rodilla para ejercer mayor presión y mueve hacia los lados tu pierna para frotar el clítoris.

CON LAS NALGAS. Acuéstate boca abajo y deja que tu pareja se acueste encima de ti y frote su clítoris contra tus nalgas, tus muslos, tu espalda u otra parte de tu cuerpo.

CON EL PENE. Emplea la punta de tu pene para frotar el clítoris. Juega a introducir el glande del clítoris dentro del meato urinario del pene. Coloca tu pene entre los labios de la vagina y frótalo (“hotdog”) contra toda el área.

CON LA LENGUA. Ve en el capítulo 4, el sexo oral.

CON AGUA. Emplea una regadera con maneral (regadera de teléfono), o la salida de agua de la tina de hidromasaje para estimular el clítoris de tu pareja. Previamente regula la temperatura para que salga tibia. Mantén el estímulo unos minutos y aumenta la presión de salida para conseguir el orgasmo. Para aumentar la presión del agua, tapa parcialmente los orificios de salida con la mano.

Cualquiera que sea la modalidad que escojas, mantén buen rato la caricia, aumentando poco a poco la velocidad e intensidad, hasta conseguir el orgasmo. Si pierdes el ritmo o “rompes” la secuencia, restablécelo cuanto antes.

Existe un punto del clítoris más sensible que el resto: la parte inferior del glande del clítoris. Equivaldría, en el pene, al frenillo. Para estimularlo, hazlo de abajo hacia arriba, realizando movimientos cortos de aleteo (con la punta de la lengua) o de rasgueo (con la punta de un dedo lubricado).

Mientras estimulas el clítoris, observa las reacciones de tu compañera para detenerte al menor indicio de dolor o al llegar al orgasmo. Normalmente las mujeres quedan sumamente sensibles en el instante siguiente al orgasmo y no tolerarán que continúes el estímulo; sin embargo, algunas veces en que el orgasmo no es suficientemente fuerte, la continuación del estímulo desencadena otros orgasmos inmediatamente (orgasmos múltiples). Recuerden establecer las señales de “alto” y “siga” explicadas anteriormente..

Algunas veces observarás que el clítoris “desaparece” durante el orgasmo, como si fuera “tragado” hacia adentro. Esto es normal en la mayoría de las mujeres, pero puede ocasionar que, al “perderlo” dejes de estimularlo con la consiguiente disminución del placer. Para evitarlo, puedes emplear la palma de la mano para frotar toda la zona.

EL PUNTO G. El punto G se encuentra en la pared anterior de la vagina en un área que va desde la entrada hasta el fondo. Normalmente, a unos cinco centímetros de la abertura. A diferencia del clítoris, que es visible y sobresale, el punto G se halla en el interior de la vagina y es necesario una presión firme para localizarlo. Para ubicarlo, acuesta a tu compañera boca arriba, con las piernas separadas, lubrica tu dedo índice o medio e introdúcelo en la vagina, con la yema hacia arriba, presionando contra la pared superior de la vagina. Para que no te canses, empuje con toda la mano hacia arriba. Dobla ligeramente la punta de tu dedo, de manera que éste ejerza una presión adicional. Manteniendo la presión, mueve el dedo hacia atrás y adelante. Cada cinco o seis movimientos de entrada y salida que realices, retira un poco el dedo (un centímetro cada vez), de manera que tu dedos recorran todo el tracto. Pide a tu compañera que te indique en qué lugar siente mayor placer. Deténte un poco para tocarlo y reconocerlo. Lo notarás como una pequeña protuberancia, esponjosa, de consistencia glandular, más que muscular. Observa a qué profundidad se encuentra tu dedo (aproximadamente la segunda articulación debería coincidir con la entrada de la vagina) para que te sirva de referencia en incursiones posteriores. Si a tu compañera se le dificulta localizar el área de sensación, presiona con todo el dedo.

Para lograr el orgasmo aplica una fricción rítmica, breve y vigorosa con uno o dos dedos. Puedes intensificar la sensación de tu compañera si ejerces una presión adicional hacia abajo, sobre el pubis, usando la otra mano.

Para lograr el orgasmo durante el coito se requiere que tengas ubicado el punto G, sobre el cual presionas con el pene, con una penetración no muy profunda.

Pide a tu compañera que adopte la posición “de perrito”. Introduce tu pene y, con una mano, oprime el pubis. Mete y saca el pene, friccionando la pared frontal de la vagina. Para mejorar el contacto, empuja un poco tu cuerpo hacia abajo. Puedes realizar este ejercicio empleando tu dedo en lugar del pene.

Acuéstate de espaldas y deja que tu compañera se siente sobre ti, de frente, introduciendo el pene en su vagina. Recuéstala sobre tu pecho. Levanta un poco tu cadera, levantando con ellas a tu pareja y retira un poco tu pene para que alcance el punto G. Pasa un brazo por encima de su cadera y sosténla en esa posición, para que no se levante y se salga el pene por completo. Empieza con movimientos de cadera para frotar tu pene dentro de la vagina; sin que la penetración sea profunda. La postura y el trabajo es cansado; pero, a cambio, el orgasmo de ella llega rápido.

Algunas mujeres pueden llegar al orgasmo, con la estimulación del punto G desde el exterior. Para ello, presiona fuertemente con la mano por encima del hueso púbico, sobre la vejiga, empujando hacia abajo.

Los primeros orgasmos en el punto G suelen ser cortos, débiles y difusos. Sin embargo, conforme son más frecuentes, llegan a ser tan placenteros como los clitorídeos.

OTROS PUNTOS ORGÁSMICOS. Los orgasmos clitorídeos fueron una vez ignorados. Aún ahora, los orgasmos del punto G (el Ginecólogo Ernst Gräfenberg lo “descubrió” en 1944) apenas son reconocidos “oficialmente”, aunque las mujeres nunca han dejado de sentirlos. Se decía que éstos orgasmos los provocaba la fricción indirecta del clítoris. Y esto lo decían sexólogos tan importantes como Masters y Johnson. Así que podríamos empezar a hacerle caso a las mujeres y dejar de decirles qué sienten o deberían sentir.

Para lograr orgasmos con la estimulación de los siguientes puntos, friccionalos vigorosamente con un dedo. Los orgasmos así obtenidos son, al principio, suaves y difusos, mejorando, con el tiempo, la calidad, localización, intensidad y facilidad para obtenerlos. Cuando estos orgasmos se logren relativamente fácil con el dedo, puedes intentarlo con el pene.

ORGASMOS EN EL RECTO. Una vez relajado el ano, introduce un dedo lubricado en el recto de tu compañera y estimula la pared que lo separa de la vagina (como si estimularas el punto G desde el ano).

ORGASMOS EN LAS PARED INFERIOR DE LA VAGINA. Introduce un dedo lubricado en la vagina y estimula la pared posterior, como si buscaras un punto opuesto al punto G.

ORGASMOS EN LA PARED PROFUNDA DE LA VAGINA. Introduce un dedo lubricado lo más profundo que puedas dentro de la vagina, tocando la pared inferior o superior. Encontrarás que al fondo de la vagina el tracto se ensancha un poco. Fricciona la pared en esta parte, (abajo o arriba, en un solo punto o en toda la circunferencia).

ORGASMOS EN EL CUELLO DEL ÚTERO. Introduce un dedo lubricado lo más profundo que puedas dentro de la vagina, por el centro. Encontrarás que sobresale el cuello del útero (se siente como si fuera la punta de un dedo). Fricciona con movimientos circulares alrededor del cuello y en la punta. No sé si esta práctica pueda resultar peligrosa en caso de embarazo, pero mejor no lo intentes en este caso.

Los orgasmos obtenidos en estos puntos se sienten diferentes de los clitorídeos o los del punto G y distintos entre si. Si deseas comprobar que el orgasmo llega en estos puntos y no en el punto G o en el clítoris, coloca un dedo dentro de la vagina para impedir que el estímulo pase y observarás, con sorpresa, que efectivamente llegan.

ORGASMOS REFLEJOS. La mujer también puede obtener orgasmos con poco o ningún contacto con los genitales. Estos orgasmos se “sienten” en alguno de los puntos anteriores, principalmente el clítoris, el punto G, o el recto y se logran con la estimulación prolongada y creciente de ciertos puntos. El orgasmo se logra, con relativa facilidad, estimulando los pezones, las orejas, el ano y el perineo, y con mayor esfuerzo, en el cuello, la nuca, la espalda, la parte interna de los brazos, las axilas, los senos, las nalgas, atrás de las rodillas, los muslos, los dedos de las manos y el dedo gordo de cada pie.

ESTIMULACIÓN DE LOS PEZONES. Estas son algunas técnicas para estimular los pezones.

ESTIMULACIÓN MANUAL. Acaricia los senos con la palma de la mano con movimientos circulares, ejerciendo una ligera presión sobre los pezones. Si los pezones aún no se han erectado, puedes oprimirlos suavemente (como si oprimieras un botón) y frotarlos en esta posición con la yema de los dedos. Toma suavemente un pezón entre tus dedos pulgar e índice y hazlos girar. Da pequeños tironcitos en ambos pezones hacia afuera. Pellizca los pezones con la yema del dedo pulgar y la segunda falange del dedo índice y realiza movimientos circulares, jalando un poco los pezones.

ESTIMULACIÓN ORAL. Puedes estimular los pezones de muchas maneras. Algunas de ellas son:

- Aplica el juego de “te beso o no te beso” los pezones.
- Realiza círculos con la lengua alrededor de la areola, sin tocar el pezón. Prolonga esta caricia hasta que tu compañera no resista más.
- Da lengüetazos largos a los senos, de abajo hacia arriba, y golpea los pezones.
- Toma un pezón entre tus labios y lame y chupa como un bebé.
- Mordisquea la punta del pezón.
- Gira un pezón entre tus labios.
- Toma con tus labios un pezón y aletea vigorosamente sobre él.
- Toma con tus labios un pezón y dale pequeños tironcitos hacia afuera, dejándolo resbalar entre tus labios.
- Con tus manos junta los senos y coloca los pezones muy cerca uno del otro. Pasa tu lengua, rígida, por la punta de ambos en movimientos de lado a lado.

CAPITULO 7

TÉCNICAS ORALES, MANUALES Y DE MASAJE.

*Si yo escribo para ti.
Si yo escribo para ti
es por tu risa.
Si yo escribo para ti
es por tu amor.
Y si yo escribo para ti
es sólo que mi voz
se quiebra y enmudece
al estar junto a ti.*

*Si amar es pecado.
Si amar es pecado,
pecado he en demasía,
que ni penitencia habría
por todo lo que he pecado.*

*¡Ay, que si muriera!
¡Ay, que si muriera!
no fuera la muerte mi pena
sino no verte más, pequeña,
sería lo que sufriera.*

Enoch Alvarado

TÉCNICAS ORALES. Las siguientes técnicas te enseñan cómo emplear tu boca para estimular de diferentes formas a tu pareja.

APRESAR. Cierra tus labios sobre cualquier parte del cuerpo de tu compañera. Para acentuar la sensación, mueve tu cabeza como diciendo “no” sin soltar tu “presa”.

CHUPAR. Coloca dentro de tu boca un dedo (de la mano o del pie) o un pezón y cierra los labios y succiona un poco. Mueve la cabeza para meter y sacar el dedo o el pezón, frotando con la parte interna de los labios.

MAMAR. Succiona con la boca hacia adentro y afuera de tu boca, repetidamente.

BESAR. Apoya tus labios, un poco abiertos, sobre cualquier parte del cuerpo de tu compañera. Cierra y abre tu boca, rozando con la parte interna de los labios.

LAMER. Pasa la parte superior de la punta de la lengua por el cuerpo de tu pareja, como si se tratara de un helado.

MORDER. Sostén entre tus dientes, sin cerrar demasiado la boca, la piel de tu compañera.

MORDISQUEAR. Sostén entre tus dientes, sin apretar demasiado, la piel de tu compañera. Suelta y aprieta, en rápida sucesión.

ROER. Rasca la piel de tu pareja con tus dientes.

FALSA MORDIDA. Cubre tus dientes con los labios y muerde a tu compañera. Empuja ligeramente con la cabeza para crear la sensación de mayor presión.

FROTAR. Cierra tus labios sobre una parte prominente del cuerpo de tu compañera y hazla girar con tus labios, dentro de tu boca.

ROZAR Pasa tus labios o la punta de la lengua tocando, apenas, la piel de tu pareja.

ALETEAR. Mueve rápida y repetidamente la punta de la lengua sobre cualquier parte del cuerpo de tu compañera.

TOQUETEAR. Mete y saca repetidamente, tocando un solo lugar, la punta de la lengua. Este movimiento es ideal para los pezones, el glande del clítoris y para el ano.

TÉCNICAS MANUALES. Las siguientes técnicas te enseñan cómo emplear tus manos y tus dedos para estimular a tu pareja.

ROZAR Pasa la punta de los dedos o las yemas tocando, apenas, la piel de tu pareja.

TOQUETEAR. Toca un solo lugar, repetidamente, con la punta de los dedos o las yemas. Realizando un pequeño rebote.

GOLPETEAR. Con dos, tres o cuatro dedos toca, repetidamente, la piel de tu pareja, como si estuvieras escribiendo a máquina.

EMPUJAR. Haz presión con la yema o con el tallo de un dedo, empujando un poco.

ARAÑAR. Adopta con tus dedos la posición para escribir a máquina y manténlos rígidos mientras los deslizas en el cuerpo de tu compañera. Si tienes las uñas bien cortadas, puedes emplearlas.

RASCAR. Adopta con tus dedos la posición para escribir a máquina y manténlos rígidos mientras pasas las uñas de uno o más dedos, rápida y repetidamente en un solo punto de tu compañera.

RASGUEAR. Adopta con tus dedos la posición para escribir a máquina y, sin mover la mano, rasca con cada dedo, por separado, en secuencia rápida, empezando por el dedo meñique y terminando con el índice, como si estuvieras pulsando las cuerdas de una guitarra.

VIBRAR. Coloca la yema o el tallo de un dedo sobre el clítoris o el pezón de tu pareja y mueve tu dedo, de izquierda a derecha, en movimientos rápidos y cortos, sin despegar el dedo (no roces).

FROTAR. Realiza movimientos de roce largos y rápidos, de lado a lado, con la yema o el tallo del dedo.

PELLIZCAR. Con dos dedos, generalmente el pulgar y el índice, toma y levanta un poco de piel de tu compañera.

PULPO. Coloca la palma de tu mano abierta y con los dedos abiertos sobre el cuerpo de tu pareja. Levanta la mano y arrastra la yema de los dedos hasta juntarlos e invierte el movimiento para regresar a la posición inicial.

VIBRAR CON LA PALMA. Coloca la palma de la mano sobre el pubis de tu pareja y haz vibrar la mano para frotar el clítoris.

FROTAR CON LA PALMA. Coloca la palma de la mano sobre el cuerpo de tu pareja y realiza movimientos largos y rápidos, de izquierda a derecha.

APRETAR. Coloca la palma de la mano, con los dedos juntos y extendidos y con el pulgar separado, sobre una parte musculosa de tu compañera (nalgas, muslos o

pechos) y cierra un poco la mano, acercando el pulgar. La presión la ejerces con la palma de la mano.

AGARRAR. Aprieta con la mano (como está descrito arriba) y ejerce la presión con las puntas de los dedos.

PALMEAR. Junta los dedos extendidos y separa el pulgar. Con la mano firme, da golpes con el tallo de los dedos en las nalgas de tu pareja.

TÉCNICAS DE MASAJE. Las siguientes técnicas te enseñan cómo emplear tus manos y tus dedos para dar masaje.

FRICCIÓN. Coloca ambas manos juntas, extendidas y con los dedos unidos sobre el cuerpo de tu compañera. Deslízalas suavemente hacia arriba, en dirección de los dedos. Separa las manos, reduciendo la presión, haciendo un círculo hacia afuera para regresarlas a la posición inicial, levantando los pulgares para ofrecer menor resistencia.

FRICCIÓN CON LOS PULGARES. El mismo movimiento de fricción, pero aplicando sólo los pulgares. Se emplea para lugares reducidos.

FRICCIÓN CIRCULAR. Coloca ambas manos separadas unos 15 o 20 centímetros, extendidas, con los dedos unidos y el pulgar separado. Desliza una mano realizando un círculo hacia arriba y hacia afuera. Deja la otra mano en su lugar. Presiona cuando subas, y reduce la presión cuando vas en dirección contraria. Detente cuando una mano cruza o llega a la otra. Entonces, repite la operación cambiando de mano.

AMASADO. Coloca la palma de la mano sobre el cuerpo de tu compañera. Realiza presión con la palma y atrapa, entre el pulgar y los demás dedos, una gran parte de músculo. Suelta y repite la operación con la otra mano sobre el mismo lugar.

AMASADO LIGERO. Une los dedos de la mano y separa el pulgar. Presiona y empuja la piel hacia arriba, con el pulgar hasta unir los dedos. Inmediatamente regresa a la posición inicial y vuelve a empezar. Una variante es colocar los nudillos de los dedos unidos sobre el cuerpo de tu compañera y amasar sólo con el pulgar. Otra variante es mover ambos, el pulgar y los dedos unidos hacia el centro, levantando un poco la mano cuando se unen los dedos, pellizcando ligeramente.

PASOS DE GATO. Extiende las manos con los dedos juntos. Coloca una mano adelante de la otra unos 10 centímetros. Desliza, rozando apenas, la mano superior hasta llegar al lado de la otra. Ahí, empieza a levantar la mano para rozar sólo con los dedos, hacia abajo, hasta llegar a la muñeca de la mano fija. Levanta totalmente la mano y colócala suavemente junto a la otra. Ahora levanta la segunda mano y llévala adelante. Pócala suavemente y repite la operación. Procura dar mucha suavidad a los movimientos, tal como caminan los gatos.

PRESIÓN. Coloca los pulgares de ambas manos en los puntos a aplicar la presión. Apoya tu peso lentamente y mantén la presión unos segundos. Afloja y corre los pulgares al siguiente punto.

PRESIÓN CIRCULAR. Igual al anterior, pero realizando círculos cortos hacia afuera.

PRESIÓN DE PUNTA. Esta presión sólo se aplica en la planta de los pies. Haz presión con la punta de los dedos, como queriendo hundirlos.

GOLPETEO. Coloca tus manos de canto, con los dedos ligeramente separados, sobre el cuerpo de tu compañera, separadas sólo unos dos centímetros. Levanta un poco una mano y déjala caer en un golpe leve y seco, rebotando, al mismo tiempo que levantas la segunda mano. Repite este movimiento rápidamente, como si estuvieras picando verdura con un cuchillo. Tus manos deben estar flojas, al punto de que tus dedos choquen entre sí con el movimiento.

MARTILLO. Similar al anterior, pero con la mano cerrada en puño, golpeas con el canto.

TAMBORILEO. Coloca los dedos como frente a una máquina de escribir, con las manos juntas sobre el cuerpo de tu compañera. Levanta los pulgares para levantar las manos. Golpea con la punta de los dedos, uno por uno, a partir del meñique hasta el índice, en un movimiento rápido, al tiempo que “caminas” con tus manos.

TOQUETEO. Realiza el tamborileo descrito con la yema de los dedos completamente estirados, dejando fijas las manos en un sólo lugar y tocando, apenas, la piel de tu compañera.

CAPITULO 8 ÚLTIMOS CONSEJOS.

Contarás, siempre, conmigo.

*Si te sientes triste y sola
y no entiendes tu destino.*

*Si te encuentras abatida
y has perdido el camino.*

*Si te mueres por un mimo
cuando todos se han marchado.*

*Si el futuro es incierto,
si resientes el pasado.*

*Si no hayas quien escuche
y en tus ojos hay rocío.
Si no existe quién comprenda
y en tu cuerpo sientes frío.*

*Si te sientes muy pequeña
y requieres de un regazo
donde hallarte protegida,
si deseas un abrazo.*

*Si esperas la caricia
de una mano en tu mano.*

*Si te falta una sonrisa,
si extrañas un hermano.*

*Si suspiras por un hombro
donde acuestes tu cabeza.
Quién tu llanto seque a besos
cuando aumente la tristeza.*

*Si tus labios no recuerdan
la tibieza de una boca.*

*Si deseas la confianza
y el secreto de una roca.*

*Si te falta un amigo
piensa en mí cada momento
contarás, siempre, conmigo.*

Enoch Alvarado

Te agradezco que me hayas acompañado con la lectura de este libro y me despido de ti, con estos últimos consejos, deseando que logres tu felicidad en la felicidad de tu pareja. Gracias, y hasta mi próximo libro.

LA LUBRICACIÓN. La lubricación es necesaria en muchos de los contactos, sobre todo al tocar el clítoris y el ano. Ten a la mano lubricantes especiales (se consiguen en las farmacias), aceite o vaselina. Puedes emplear tu saliva (pero se absorbe rápidamente por la piel) o los lubricantes naturales de la vagina y del pene. Nunca intentes el coito si tu compañera no está suficientemente lubricada. Significa que aún no está lista. Si ella tiene problemas de lubricación (con la edad, la mujer lubrica menos) emplea un lubricante.

LA EYACULACIÓN FEMENINA. Muchas veces, junto con el orgasmo, algunas mujeres eyaculan. No todas las mujeres eyaculan y hay algunas que eyaculan y no lo notan. Si se presenta, la eyaculación puede variar desde unas gotas que escurren hasta un chorro intenso, de un líquido claro a uno de aspecto lechoso (parecido al semen), de sabor dulce, agrio, ácido o penetrante. El sabor varía dependiendo de la etapa del ciclo menstrual, medicación y de la alimentación de la mujer. Su mejor sabor (dulce) parece presentarse unos días antes del período.

Debido al escaso conocimiento de las funciones sexuales, generalmente la mujer puede confundir esta eyaculación con orina. Pensando lo mismo, los hombres pueden despreciar a sus compañeras. Nada más ajeno a la realidad. Observen juntos y convézanse: El olor del líquido eyaculado ¿se parece siquiera al de la orina? No. El color, ¿se parece al de la orina? No. ¿Deja manchas en la sabana? Tampoco. Es una buena medida que tu compañera orine antes de iniciar la relación para poder sentirse segura.

Cada mujer tiene sus propias respuestas individuales. Si tu compañera eyacula o no, no sugieras ni insistas en lo contrario. Si tu pareja eyacula, no muestres repugnancia alguna, al contrario... disfrútalo. Si no eyacula, no pienses que “falta” algo.

EL ORGASMO SIMULTÁNEO. Olvidate del “maravilloso” orgasmo simultáneo (cuando ambos llegan al mismo tiempo) o, al menos, no te esfuerces demasiado por conseguirlo y no lo pongas como una meta. Preocuparte y observarte durante la relación no beneficia en nada a tu placer. Aumentando la capacidad orgásmica de ambos pueden llegar a tenerlos; pero tal vez te desilusiones cuando lleguen porque, al estar tan absorto en tu propio orgasmo, sencillamente no te das cuenta del de tu pareja. Lo importante es que los dos disfruten juntos, no al mismo tiempo.

PARA ASEGURAR SUS ORGASMOS. Pocas cosas provocan más frustración a la mujer que quedarse “a medias” en el sexo. Si te sientes comprometido con el placer de tu compañera y deseas ayudarla a conseguir sus orgasmos, es conveniente que tomes en cuenta estos consejos.

- Durante el coito, busca las posturas que te permitan una mayor estimulación con el pene de los puntos orgásmicos.
- Durante el coito, estimula simultáneamente el clítoris, los pechos o el ano de tu pareja con tus manos o tus dedos.
- Durante el coito, deja que ella realice los movimientos de cadera buscando su placer (generalmente frotando su clítoris sobre tu pubis).
- Durante el coito, sugiérele que se masturbe simultáneamente (técnica del “puente”).
- Mastúrbala imitando su método de masturbarse.
- Mantén un ritmo creciente y aumentalo aún más cuando ella esté cerca del orgasmo.
- Olvídate de tu placer y de penetrarla siquiera hasta su primer orgasmo.
- Retrasa tu propio orgasmo para darle más tiempo a tu compañera para llegar. Si no te puedes controlar, mastúrbate unas horas antes del encuentro. Estas son las técnicas para detener una eyaculación inminente.
 - Oprime con tus dedos entre el glande y el tallo del pene, en su parte inferior.
 - Piensa en cualquier cosa no erótica (repite las tablas de multiplicar, por ejemplo)
 - Muérdete un dedo para que el dolor aminore la excitación.
 - Relaja completamente las nalgas.

PARA POTENCIAR SUS ORGASMOS. Parece que existe una relación directa entre el grado de excitación y la intensidad de los orgasmos. Por lo tanto, prolonga los juegos eróticos y aumenta el grado de excitación de tu pareja antes de que empiecen a buscar los orgasmos.

Excita larga e intensamente a tu compañera. Haz que, prácticamente, se “derrita”. Cuando esté cerca de tener un orgasmo, detén el estímulo por unos segundos y continúa inmediatamente con más intensidad. Detén y continúa tres o cuatro veces y continúa sin detenerte hasta que llegue el orgasmo.

PARA LOGRAR ORGASMOS SECUENCIALES. Una vez logrado un orgasmo, muchas mujeres pueden y desean continuar; pero se encuentran un poco agotadas o demasiado sensibles. Si este es el caso de tu pareja, déjala descansar un momento (de 30 segundos a dos minutos) y continúa estimulándola. Tu compañera llegará nuevamente, ahora más rápido que la vez anterior. No parece haber límite en cuanto al número de orgasmos que puede lograr una mujer (he contado más de 20 en poco menos de una hora).

PARA LOGRAR ORGASMOS MÚLTIPLES. Los orgasmos múltiples son varios orgasmos sin interrupción entre ellos. Es decir, aún no termina el primero cuando llega el segundo... y el tercero... y otro más. En mi experiencia, normalmente los encuentro de dos o tres, pocas veces llegan a cuatro y en raras ocasiones hasta cinco. También he encontrado secuencias de orgasmos múltiples, es decir, que se presentan varios orgasmos múltiples en una sola relación. Los orgasmos múltiples se dan en clítoris, punto G y recto.

Normalmente, el orgasmo múltiple llega sólo después de unos cuantos orgasmos (casi nunca son los primeros) y, sobre todo, en mujeres con facilidad para llegar al orgasmo. Para conseguirlos emplea la siguiente técnica:

Emplea la técnica descrita antes para potenciar los orgasmos y, cuando éste llegue, mantén y aumenta la estimulación durante todo el orgasmo. No pares el estímulo ni un instante (o tu compañera no aceptará fácilmente que continúes). El punto clave, donde se desencadena el siguiente orgasmo, parece encontrarse en el momento en que el orgasmo actual empieza a decaer. Es en este punto donde la estimulación debe ser mayor. Sin embargo, como cada orgasmo es diferente en longitud e intensidad, es muy difícil precisarlo.

PARA AUMENTAR LA CAPACIDAD ORGÁSMICA DE LA MUJER. Cada mujer es diferente y, como primer medida, debes respetar esta individualidad. Una mujer no es mejor amante, ni más sensual, ni más mujer si puede conseguir más orgasmos que otra. Sin embargo, muchas mujeres que tienen dificultad para llegar al orgasmo o bien, que apenas logran uno, pueden “reentrenar” su cuerpo y llegar más fácilmente y en mayor número. Tú puedes ayudar a aumentar la capacidad orgásmica de tu compañera siguiendo estos consejos:

- Ten paciencia. Tu compañera aumentará su capacidad poco a poco.
- Aumenta gradualmente el número de orgasmos en cada relación. Si las veces anteriores ha logrado tres, en ésta no te detengas hasta llegar a cuatro (a menos que se encuentre agotada).
- Respeta sus límites. Si observas que difícilmente logra más de un número determinado de orgasmos, no busques más. Hay mujeres de un solo e intenso orgasmo.
- Cada vez que ella llegue al orgasmo llénala de besos, abrázala fuertemente y dile palabras tiernas y amorosas. Así lograrás una “conexión” entre el afecto y el placer.
- Observa de qué manera llega más fácilmente al orgasmo y repite algunas de esas técnicas, al menos una vez, en cada relación.
- Varía un poco las técnicas probadas como efectivas para encontrar nuevas maneras de hacerla llegar.

EL SEXO NO ES UNA COMPETENCIA. El sexo no es una competencia y las mujeres no son jueces ni cancha deportiva. El hombre desea ser el primero en la vida de la mujer, mientras que la mujer desea ser la última. Desgraciadamente para algunos y afortunadamente para otros, la mujer ejerce ahora más libremente su sexualidad y puede decidir... y comparar. Pero ésto no te debe provocar miedo: difícilmente la mujer elegirá a su compañero por su competencia sexual. Aunque sepa disfrutar del sexo, tiene prioridades y objetivos mucho menos físicos y mucho más afectivos. Así que, si algo debes mejorar para conservar y disfrutar el amor de tu compañera es tu capacidad de amar.

Normalmente los hombres somos muy competitivos (*“tú tienes que ser el mejor”*) y nos comparamos con los demás. No te deberías comparar con nadie; pero si persistes en competir, con los consejos y técnicas de este libro, tú serás **el mejor amante del mundo**, por tu compromiso, calidez, afecto y técnica al hacer el amor... para tu compañera y ésta es la única opinión que cuenta.

Técnicas y secretos para satisfacer plenamente a la mujer

¿Deseas saber cómo...

- ... hacer que las mujeres deseen la relación sexual?
- ... excitarlas?
- ... aumentar el placer durante el coito?
- ... realizar el sexo oral?
- ... realizar el sexo anal?
- ... estimular el clítoris?
- ... estimular el punto G?
- ... hacer llegar al orgasmo estimulando el recto, la vagina, los pezones y otros puntos?
- ... potenciar los orgasmos de las mujeres?
- ... darles orgasmos secuenciales?
- ... proporcionarles orgasmos múltiples?
- ... convertirte en **el mejor amante del mundo?**

En esta obra encontrarás las respuestas a estas preguntas de una forma práctica y sencilla.

Esta obra te introducirá al “juego” sexual, íntimo, erótico y divertido. Te da consejos sobre cómo tratar y entender a las mujeres. Renovará y enriquecerá tu vida sexual como ningún otro libro.

Es un libro que **debe** ser leído por todos los hombres que aman a su pareja y están comprometidos con su placer. Esta obra es un verdadero curso de “Doctorado en sensualidad”.

Aunque es un libro escrito para hombres, las mujeres aprenderán más de ellas mismas en este libro que en cualquier otra parte.

Libros Tauro

<http://www.LibrosTauro.com.ar>