

El Arte de la Sexualidad

Compendio de técnicas sexuales fuera de lo común

FÁCIL, EFECTIVO, CON RESULTADOS
INMEDIATOS

CONTENIDO

- • La Pareja
 - ▪ Sensualidad
 - ▪ Las caricias
 - ▪ El baño
 - ▪ Sexo oral
 - ▪ Sexo anal
 - ▪ Penetración
 - ▪ Posturas

- • El Hombre
 - ▪ El placer del hombre
 - ▪ Técnicas orales
 - ▪ Importancia del control de la eyaculación
 - ▪ Vencer la eyaculación precoz
 - ▪ Técnicas para eliminar la impotencia

- • La Mujer
 - ▪ Estimular los senos
 - ▪ Técnicas orales
 - ▪ ¿Cómo reconocer los signos de satisfacción?
 - ▪ El Punto "G"
 - ▪ Ejercitar la vagina
 - ▪ Vencer la frigidez

LA PAREJA

SENSUALIDAD

El amor no consiste en mirarse el uno al otro, sino más bien mirar los dos en la misma dirección. Es muy fácil dar prioridad a casi todo antes que al sexo. Los niños, hacer la colada, llamadas telefónicas, pagar las facturas, etc. Si no sitúa al sexo en una posición elevada dentro de su escala de valores, la relación con su pareja perderá rápidamente interés y calidad. Reservar a las relaciones sexuales un lugar importante en su vida de pareja ayuda a mantener la llama viva.

Si realmente desea que su vida sexual conserve todo su atractivo debe darle la importancia que se merece, aunque deje de hacer otras cosas por ello. Es lo inesperado lo que mantiene vivo el romanticismo y la atracción sexual. Así pues, pequeños regalos, fines de semana íntimos, cenas románticas, etc. cuando su pareja no se lo espere serán mano de santo para este menester. Una palabra de elogio pronunciada con una voz tierna y dulce puede hacer milagros. No debe perder nunca la inquietud por conocer las fantasías sexuales de su pareja y realizarlas conjuntamente. No olvide jamás el arte de descubrir, de comunicar, de seducir, de complacer, de penetrar y de relajarse. Cuide también su aspecto físico y su manera de vestir. No se abandone, pues si le gusta ser deseado deberá esforzarse para atraer la atención de su pareja.

"El amor y la alimentación tienen la misma importancia vital para nuestra salud y subsistencia." (Ko-Tseu)

La perfecta armonía sexual es un elemento vital para la salud y longevidad del hombre y la mujer. Cuando un hombre y una mujer pueden hacer el amor con la frecuencia deseada alcanzarán un grado de felicidad y armonía importante. Esta armonía puede cambiar su relación con las gentes que les rodean y su gentileza y simpatía conllevarán la envidia y los celos de los demás.

Una persona sensual es aquella que provoca atracción o reacción en los sentidos de otra, bien sea deseo sexual, excitación, deseo de hacer el amor, etc. Algunas personas son, por naturaleza, muy sensuales y tienen la capacidad de atrapar literalmente a aquellas que desean. Usted también puede llegar a ser sensual. En general las personas que poseen un fuerte potencial sexual tienen una sensualidad muy acusada, si bien, en muchos casos ellos mismos no se dan cuenta. El magnetismo personal que se desprende de estas personas es muy envolvente y al entrar en contacto con ellas puede sentirse absorbido.

La sensualidad que irradia proviene de dos fuentes diferentes; una se encuentra en el interior y la segunda en el exterior.

Su *poder sensual interior* proviene de sus pensamientos, de su energía sexual, de sus sentimientos y de su magnetismo personal, en una palabra, de su personalidad.

El *poder sensual exterior* proviene de su manera de vestir, de sus actitudes, de su manera de hablar, de su manera de mirar.

Normalmente se posee uno u otro de esos poderes sensuales pero rara vez ambos. La persona que sabe desarrollar tanto la forma externa como la interna de su sensualidad llegará a magnetizar a los demás.

Como hemos dicho anteriormente su poder sensual interior está compuesto de sus pensamientos, sentimientos, energía sexual y de su magnetismo personal. Veamos ahora como puede transformar cada uno de estos aspectos para que aparezcan lo más sensual posible.

LOS PENSAMIENTOS: Los pensamientos reflejan y producen en los demás el efecto que queremos darle. Así, un pensamiento sensual es un pensamiento positivo que ilumina, es una actitud o un deseo que tiene la fuerza de atraer la gente hacia usted. También es obvio que para recibir es necesario dar primero, y todo el mundo desea recibir antes que dar. Con estos conceptos en su mente le será mucho más fácil conseguir que sus pensamientos sean más sensuales. Veamos un ejemplo: Imagine una persona a la cual desearía ofrecerle todo su amor. Usted ha creado con esta idea un pensamiento sensual, potente, positivo y capaz de atraer esa persona hacia usted cuando se encuentre en presencia de esa persona. Ese pensamiento que impregna su ser, va a irradiarse fuertemente hacia la otra persona; usted no tiene necesidad de ser consciente de esto, su subconsciente reaccionará sin que usted se dé cuenta. Lo que se debe evitar a toda costa es perder el control cuando se encuentre en presencia de esa persona, es decir, tener miedo, falta de seguridad, etc., ya que en ese momento su pensamiento pierde toda eficacia.

LOS SENTIMIENTOS: El ser humano no es un ser lógico, es un ser emocional y normalmente son las emociones las que lo hacen reaccionar y avanzar. La persona sensual que llegará a ser actuará sobre las emociones de aquellos que le salgan a su paso. Puesto que usted hablará a alguien actuando sobre sus emociones, automáticamente será capaz de provocar en ella emociones y sentimientos. Así, cuando esté enamorado, será sensual. Cada gesto, cada caricia, cada conducta que lleve a cabo contendrá una carga de sensualidad tan grande que rendirá su pareja a sus pies. En conclusión, si desea parecer muy sensual y no está enamorado haga como si lo estuviera y los resultados serán favorables.

SU ENERGIA SEXUAL: Las personas que tienen una energía sexual fuerte son generalmente más sensuales que el resto. Habrá notado que cuando está excitado sexualmente, siente una

energía muy intensa, convirtiéndose en objetivo prioritario y exclusivo el satisfacer su deseo sexual. En ese momento, si tiene la posibilidad de seducir a una mujer, seguramente su sensualidad será mucho mayor que en una situación normal. Vemos pues que la sensualidad es una energía muy intensa y que se puede transmitir entre las personas. Por ello si aprendemos a potenciar nuestra energía sensual podremos aumentar nuestra capacidad de seducción.

EL MAGNETISMO PERSONAL: Una persona sensual posee un fuerte magnetismo personal, un magnetismo seductor. Así un Pura Sangre no es forzosamente un caballo de carreras; sólo aquellos que poseen el carácter suficiente llegan a serlo. El mismo principio se puede aplicar a la sensualidad y al magnetismo. Sólo las personas que son capaces de potenciar al máximo su sensualidad podrán gozar de una capacidad de seducción envidiable.

El poder sensual exterior está formado por varios aspectos, que son:

- Su manera de ser.
- Su manera de vestirse.
- Su manera de hablar.
- Su manera de moverse.

Vamos a describir detenidamente estas cualidades para enseñarle cómo usarlos para convertirnos en unas personas irresistiblemente sensuales.

SU MANERA DE SER: Su manera de ser denota quien es realmente y el entorno del que proviene. Según sea ésta, provocará envidia o pena. En general, lo que aparentamos es un fiel reflejo de nuestro interior. Suele ser muy difícil aparentar lo que no se es, pero también es cierto que a mucha gente le gusta precisamente eso. No se deje llevar por las apariencias y recuerde que si decide construir una personalidad para agradar a los demás, ésta podrá venirse abajo como un castillo de naipes al primer contratiempo. Intente encontrar la persona que hay dentro de usted. Aprenda a conocerse y conseguir la confianza en sí mismo y la autoestima que le convertirá en una persona envidiada y querida por todos.

SU FORMA DE VESTIR: Dicen que el hábito no hace al monje, pero la realidad de nuestros días demuestra claramente lo contrario: usted está siendo juzgado constantemente. Por eso, su manera de vestir será una de sus tarjetas de presentación que le clasificará ante los ojos de los demás. Haga la prueba y se asombrará. Normalmente las personas se visten de acuerdo con el modo en el que se desenvuelven. Es muy difícil aconsejar sobre esta materia, pero hay unos cuantos consejos de carácter general que a buen seguro le servirán:

- Intente vestir acorde con cada situación, pero sin renunciar a su estilo propio.
- Vestir a la moda ayuda bastante para poder causar buena impresión.
- Los colores vivos y claros suelen favorecer más que los apagados y oscuros.
- Intente vestir siempre prendas que le sean cómodas y acordes con su estilo personal. No se fuerce, pues estará incómodo y los demás lo notarán.

SU MANERA DE HABLAR: "Por la boca muere el pez". Estamos seguros de que no le gustaría hacer lo mismo. Siempre debe procurar hablar despacio y vocalizando. Si habla demasiado deprisa y se come las palabras provocará tensión en los demás y le evitarán. Un buen sistema para moldear su voz y conseguir que sea más sensual, es ensayando con una grabadora. Intente grabar un texto romántico o una declaración de amor y escúchela varias veces; verá cómo cada vez encuentra defectos y detalles que cambiar.

SU FORMA DE MIRAR: Los ojos son el reflejo del alma. Sus ojos muestran su estado anímico: la tristeza, la alegría, la felicidad, el deseo, etc. ¿Hay algo más sensual que la mirada de un hombre y una mujer enamorados? ¿Hay algo más sensual que una intensa mirada de deseo? Vale la pena pues, poseer una mirada intensa y que refleje nuestro deseo y sensualidad. Para ello practique delante de un espejo e intente mostrar amor, ternura, pasión y deseo. Solo un poco de tiempo bastará para ver resultados sorprendentes.

SU FORMA DE MOVERSE: Si camina como un pobre infeliz al que su mujer ha abandonado por otro, seguramente inspirará lástima o pena. Si sus gestos son bruscos y secos, seguramente inspirará más miedo que amor. Estos simples ejemplos bastan para demostrar la importancia que tiene la forma de caminar y de moverse. Poco importa lo que diga y como lo diga si la gesticulación o el ademán empleado no es el adecuado. No olvide que su imagen exterior es lo primero que se ve y es muy importante que los demás se interesen, que sientan curiosidad por usted. Por ello evite los extremos, hágase notar pero sin necesidad de llamar la atención; deje que los demás tengan curiosidad por conocerlo.

Ésta es la regla de oro: SUSUSCITE LA CURIOSIDAD DE LOS DEMÁS.

EL OLFATO: El olor natural de un hombre o de una mujer pueden desencadenar un vivo deseo y una gran excitación. Aprender a apreciar el olor natural de su pareja es muy importante. Pero debe llevarse cuidado ya que esos olores personales según la ropa utilizada puede transformarse en malos olores. Es

recomendable utilizar prendas hechas de materias naturales como el algodón, la lana, la seda, etc.

EL OIDO: Hay muchos sonidos que tienen un carácter extremadamente erótico. Así los gemidos, los jadeos, las palabras, la fricción de los cuerpos, el ruido del somier, determinados golpes, etc. Estos ruidos son una fuente de enriquecimiento sensual y ayudaran a aumentar la excitación y el placer de la pareja. Durante el coito el hombre es muy sensible a las reacciones, sonidos, gemidos, gritos, palabras, etc. que emita su pareja.

LA VISTA: El sentido de la vista tiene una gran importancia, antes, durante, y después de las relaciones sexuales. Apagar la luz durante el acto sexual supone renunciar a una gran fuente de excitación como es la vista. La vista del cuerpo, de la cara, de los cabellos de una mujer puede ayudar enormemente a la erección en el hombre. También tiene mucha importancia el uso de ropa interior u otro tipo de complementos para aumentar el deseo en el hombre. El ver los órganos sexuales tanto femeninos como masculinos provocará un gran placer y excitación, e incluso las masturbaciones hechas sin vergüenza ni complejos pueden ser definitivas.

EL TACTO: Una caricia o roce en el momento y sitio adecuado (cara, mano...) puede despertar el interés en la otra persona.

EL GUSTO: Una boca mal cuidada, o un aliento insoportable puede echar al traste todo proceso de aproximación. Debe guardar su higiene bucal.

LAS CARICIAS

Acariciar es un arte. Es muy importante aprender a acariciarse y a dejarse acariciar. No se debe concentrar únicamente en las zonas erógenas comunes, ya que su piel está compuesta de una infinidad de puntos sensibles que deber descubrir día tras día.

Acariciarse suavemente con sus labios y su lengua los lóbulos de las orejas, continuando por el cuello, alrededor de su boca, la nariz y sus mejillas. Continúe por su pecho, siguiendo lentamente sus curvas. Párese en los pezones, chupándolos y lamiéndolos con dulzura. Siga deslizando sus labios por la espalda, los costados, el vientre, la zona anal, la zona interna, los muslos, la parte trasera de las rodillas, el ombligo, los pies, etc...

También es importante morder de vez en cuando todas las zonas descritas anteriormente pero siempre con mucha delicadeza y observando la reacción de su pareja. Muchas personas disfrutan de estos mordiscos incluso durante el acto sexual.

La estimulación por pellizcos es muy gratificante y se debe realizar a través de gestos breves y simples, por todo el cuerpo de la pareja. Normalmente se utilizan los dedos pulgar e índice de la mano, aunque también es posible realizarlos con los labios. En ambos casos hay que ser extremadamente delicado en su ejecución para así obtener el efecto de excitación deseado.

EL BAÑO

Para una pareja tomar un baño juntos puede aportar una nueva dimensión su relación. Incluso puede ayudar a descubrir mejor el cuerpo de uno al otro y explorarlo de forma diferente. Seguro que una vez lo haya probado no podrá pasar sin ello.

Si tiene problemas sexuales, es decir, impotencia, frigidez, eyaculación precoz, seguro que el baño en pareja estimulará su sexualidad y dará lugar a innumerables tipos de caricias que no ha descubierto todavía y le harán ver que todo es posible dentro de una bañera.

Para empezar debe crear un clima íntimo en su cuarto de baño. Luces tenues, temperatura agradable, música, velas, olores, etc.

Las mejores esencias para el baño con características afrodisíacas son: El jazmín, la flor de naranjo, la rosa, el sándalo, cardamomo, Ylang-Ylang.

Las esencias tónicas y estimulantes son: Romero, hisopo, enebro, albahaca.

SEXO ORAL

El [Taoísmo](#) nos enseña que el sexo oral mutuo crea un circuito de energía especial que contribuye a armonizar los elementos vitales del cuerpo.

"El 69" es una de las posiciones más placenteras dentro de las prácticas sexuales orales; se lleva a cabo invirtiendo su cuerpo con el de su pareja, de forma que mientras uno succione el clítoris el otro esté succionando el pene y acariciando los testículos.

SEXO ANAL

La pareja puede estar de rodillas o bien de pie y curvada hacia delante y además debe estar en un estado de excitación muy cercano al orgasmo.

El hombre debe lubricar abundantemente sus dedos y el ano de su pareja, introduciendo delicadamente primero un dedo y después progresivamente el segundo hasta el ano. Así conseguirá que la zona quede bien lubricada.

A partir de ese momento el hombre podrá comenzar la penetración del ano con su pene.

A medida que vaya penetrando el ano suavemente, debe acariciar la zona clitoriana y luego introducir los dedos de la otra mano en la vagina pudiendo sentir como su pene va penetrando por el orificio contiguo.

Seguidamente empezará una serie de movimientos alternativos de la mano y del pene que irán desembocando en un profundo orgasmo de la mujer.

PENETRACION

El hombre debe alternar de forma variada y discontinua las diferentes formas de penetración, es decir, tanto las superficiales como las profundas. Para empezar nueve penetraciones superficiales y una profunda permitirán a la mujer empezar a sentir cierto grado de placer. Lentamente el hombre se adaptará en función de su pareja y en función de su propio placer cambiando el ángulo de la penetración y el ritmo de las mismas.

Según el Kama -Sutra hay dieciocho tipos de penetración que un hombre debe consumir a una mujer:

LA PENETRACIÓN SIMPLE O HACIA ADELANTE. Ambos órganos genitales se hallan opuestos el uno al otro y se produce la penetración.

LA FRICCIÓN. El pene cogido por la mano se hace oscilar dentro de la vagina, acentuando la fricción en la zona de los labios vaginales.

LA HORADACIÓN. La vagina está hacia abajo y el pene golpea y roza fuertemente la parte superior de ésta.

FRICCIÓN. En la misma situación el pene frota contra la parte inferior de la vagina.

PRESIÓN. El pene presiona la vagina durante un largo intervalo de tiempo.

GOLPE. El pene sale de la vagina y entra bruscamente golpeando fuertemente el fondo. La salida proporciona más vigor al pene y retrasa el espasmo en el hombre, mientras acelera el de la mujer.

EL GOLPE DE VERRACO. El pene golpea solamente una parte de la vagina.

EL GOLPE DEL TORO. El pene en su penetración golpea la vez los dos lados de la vagina.

EL MOVIMIENTO DEL GORRIÓN. El pene va y viene dentro de la vagina, sin salirse, en forma de contracciones muy rápidas.

Golpear a derecha e izquierda dentro de la vagina como el guerrero que intenta dispersar los sables de sus enemigos.

OTRAS:

Mover la tija de jade de arriba a abajo como un caballo salvaje que hace el salto de la cabra para cruzar un riachuelo.

Movimiento de penetración rítmico parecido al de las gaviotas jugando con las olas.

Alternar rápidamente penetraciones profundas y superficiales como una gaviota picoteando los granos de arroz en un mortero.

Encadenar de una forma regular penetraciones profundas y superficiales como si de grandes piedras hundiéndose en el mar se tratara.

Penetrar la vagina lentamente como la serpiente se desliza dentro de su guarida para hibernar.

Proporcionar pequeños golpes rápidos dentro de la vagina como cuando una rata asustada se introduce en su guarida.

Sacar lentamente el pene y después penetrar la vagina como el águila al atrapar una presa en plena huida.

Penetrar la vagina procurando rozar la parte superior con el prepucio como un velero cortando el viento.

POSTURAS

Hay cuatro posiciones fundamentales e infinidad de variantes. Estas cuatro posturas fundamentales constituyen el punto de partida y cada uno deberá dejar a su imaginación hacer el resto.

- 1/ Posición superior del hombre (misionero).
- 2/ Posición superior de la mujer.

3/ Posición lateral del hombre y de la mujer frente a frente. El hombre está sobre su costado derecho y la mujer sobre su costado izquierdo o viceversa.

4/ La mujer de espaldas al hombre.

Los miembros de la pareja deberán tener la misma curiosidad por encontrar juntos diferentes y nuevas posiciones. Harán falta por lo menos unos doce encuentros antes de que el cuerpo de uno se habitúe al cuerpo del otro, pero encontrará posturas ideales constituye una de las grandes satisfacciones sexuales para la pareja.

Para los antiguos chinos esta búsqueda constante por la perfección en las relaciones sexuales mantenía la llama del amor y del sexo vivas hasta el último de sus días.

Veamos algunos ejemplos de posiciones comunes:

La mujer coge las nalgas del hombre con sus manos y cruza las piernas por detrás de su espalda.

El hombre con una de sus manos levanta las piernas de la mujer colocándolas a la altura de sus senos y con la otra mano introduce su falo en la vagina.

El hombre se estira encima de la mujer, que se encuentra boca abajo, y le abre las nalgas mientras ella sube su cintura para facilitar la penetración.

La mujer está estirada sobre su espalda con las piernas abiertas y el hombre de rodillas la coge por la cintura levantándola para introducirle el pene.

El hombre está de pie delante de la cama y levanta las piernas de la mujer para penetrarla.

La mujer está tumbada de espaldas, junta sus senos con las manos formando un túnel y lubrica el interior del túnel. El hombre, montado de rodillas encima de ella, hace penetrar su pene en erección dentro del túnel mientras la mujer se acaricia los pechos.

La mujer está recostada sobre su espalda y levanta sus piernas cogiéndose los pies con las manos.

El hombre coloca las piernas de la mujer a la altura de sus brazos y, tomándola por la cintura, la penetra.

Los pies de la mujer están encima de la espalda del hombre que puede así penetrarla profundamente.

La mujer está acostada sobre su espalda y el hombre está arrodillado entre sus piernas cogiéndole con una mano las nalgas y con la otra los pies.

La mujer está recostada sobre su espalda y pone uno de sus pies sobre la espalda del hombre mientras que el otro queda suspendido libremente.

En esta postura el hombre suele estar tumbado sobre sus espaldas, permitiendo a la mujer jugar un papel mucho más activo en la relación sexual. De esta forma ella misma podrá cambiar el ángulo de penetración y la intensidad de la misma, y regulará perfectamente su grado de excitación y de placer. Esta postura es propicia también para el hombre pues le permite controlar mejor su eyaculación. Incluso es posible para la mujer estirar sus piernas y quedarse sentada sobre el hombre para imprimir movimientos de rotación sin perder contacto con el pene. En definitiva, se puede definir esta postura como una de las más gratificantes para la pareja.

Veamos algunas de sus variantes:

El hombre se halla tumbado boca arriba y la mujer se sienta sobre él, pero con la cara y el cuerpo mirando en dirección a los pies del hombre.

La misma posición anterior, pero la mujer está mirando hacia la cara del hombre.

El hombre se apoya de espaldas a un muro y coge a la mujer sentada entre sus brazos con las manos juntas. Ella coge al hombre por la cintura contra sus piernas y apoyándose con ellas en el mismo muro que su compañero imprime movimientos de vaivén.

La mujer coge el pene con su mano y lo hace penetrar en su vagina como si de una aspiración se tratara. Una vez dentro los oprimirá con los músculos vaginales y lo mantendrá así por un tiempo. Durante la penetración la mujer se mueve de forma circular sobre el hombre.

El hombre apoyado en su espalda levanta la mitad de su cuerpo y la mujer imprime a la mitad del suyo, con el pene dentro de la vagina y sin salirse, movimientos oscilatorios. Cuando la mujer esté fatigada descansa con el pene dentro de su vagina y se intercambian la posición con el hombre emprendiendo de nuevo la acción.

El hombre está sentado y la mujer se sienta encima de él de frente y abrazándolo. El hombre con una mano coge las nalgas de la mujer y con la otra se apoya en la cama.

El hombre está acostado sobre su espalda con las piernas abiertas y la mujer se acuesta encima de él, entre sus piernas, introduciendo el pene en su vagina.

El hombre y la mujer se hallan de costado uno frente al otro y el hombre introduce el pene en la vagina, teniendo la mujer al hombre entre sus piernas.

El hombre y la mujer se hallan recostados uno frente al otro y las piernas de la mujer están por encima de los hombros del hombre, quien introduce su pene en la vagina.

El hombre y la mujer se encuentran ambos de pie, soportando el hombre con su pene y sus brazos el peso de ella.

La mujer está recostada de lado y de espaldas al hombre quien también recostado la penetra por detrás.

La mujer está estirada boca abajo y el hombre se estira encima de ella penetrándola.

La mujer se cuelga con sus pies y sus manos hacia delante y el hombre por detrás la coge por la cintura y la penetra.

La mujer se arrodilla sobre la cama y el hombre la penetra como si de un caballo se tratara.

La mujer se arrodilla con la cabeza tocando la cama y el hombre por detrás arrodillado sobre la cama también la coge por la cintura y la penetra.

La mujer acostada sobre su vientre y con las piernas abiertas es penetrada por el hombre que la tiene cogida por las espaldas.

El hombre se sienta en una silla y la mujer se sienta encima de él dándole la espalda mientras él la coge por la cintura y la penetra.

El hombre y la mujer están sentados cara a cara en una silla.

La mujer está recostada de un lado con una de sus piernas levantadas mientras que el hombre la penetra por detrás.

La mujer toma un punto de apoyo (mueble, árbol, pared, etc), y el hombre la penetra por detrás de pie.

Las posiciones sexuales invertidas ayudan a canalizar la energía sexual hacia el cerebro y estimulan también las glándulas, la circulación y el sistema nervioso.

EL HOMBRE

EL PLACER DEL HOMBRE

Como las mujeres, los hombres adoran las caricias, pero normalmente no osan pedir por ellas. Las caricias con la punta de los dedos o de la lengua en la zona de los senos y pezones pueden llegar a provocar la erección del pene; también se debe acariciar la nuca, las cejas, las orejas, las axilas, las manos, los pies, los muslos, la entrepierna, los testículos, el ano, etc...

Una zona erógena muy sensible y específica del hombre es la próstata, situada entre el ano y el escroto. Se puede estimular durante la erección introduciendo un dedo en el ano. El dedo acariciará la próstata ejerciendo presión sobre ella o empujando el ano hacia dentro.

TECNICAS ORALES

Según el [Kama-Sutra](#) hay ocho ejercicios que la mujer puede practicar a un hombre para proporcionarle placer con la boca.

UNIÓN NOMINAL. La mujer, sosteniendo el pene con su mano lo oprime entre sus labios, imprimiéndole movimiento a su boca.

EL MORDISCO EN LOS COSTADOS. La mujer toma el pene con los dedos por la base como si de un ramo de flores se tratara y lo irá mordiendo suavemente con los labios y los dientes por los costados.

LA SUCCIÓN EXTERIOR. La mujer toma la base del pene y lo introduce hasta el fondo de su boca apretando fuertemente con los labios y lo va estirando hacia fuera manteniendo la presión. Una vez llegado al final abrirá un poco más la boca para facilitar una nueva penetración y repetirá la misma acción anterior sucesivamente.

LA SUCCIÓN INTERIOR. La mujer introduce el pene en su boca apretando con sus labios y va introduciéndolo y sacándolo sucesivamente sin dejar de hacer presión con los labios.

EL BESO. La mujer sosteniendo el pene en su mano irá besándolo suavemente a manera de pequeños mordiscos o pellizcos. La chupada. La mujer después de besar el pene de la forma descrita anteriormente lo acariciará con la lengua y chupará con fruición el prepucio.

LA SUCCIÓN DEL MANGO. La mujer meterá la mitad del pene en su boca y lo succionará con fuerza, como si de un jugoso mango se tratara.

ENGULLICIÓN. La mujer introduce todo el pene dentro de su boca (e incluso los testículos) apretándolo contra su garganta como si quisiera engullirlo totalmente. La mujer puede también ayudarse de sus manos y aplicar movimientos de vaivén al tronco del pene. También puede utilizar una de las manos para acariciar los testículos, el culo y la zona anal de su pareja.

A algunas mujeres les gusta hacer a su compañero una "fellatio" refrescante. Para tal fin se introducen previamente pequeños trozos de hielo en la boca. La sensación de frío y de calor simultaneas es muy excitante.

IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LA EYACULACION

¿Por qué no se debe desperdiciar el semen y cuáles son las ventajas de hacer el amor múltiples veces sin eyacular?

Todos los hombres han conocido o conocerán el sentimiento de desolación que sigue a la eyaculación. Es decir, esa impresión brutal de haber perdido todo su interés por la pareja.

Después de la eyaculación la mayoría de los hombres se sienten literalmente rendidos, sobre todo si eyaculan a menudo. Eyaculando menos veces el hombre guardará su vigor y su fuerza y su salud mejorará. Además podrá hacer el amor con su pareja durante más tiempo y más a menudo.

Un hombre que sea capaz de controlar perfectamente su eyaculación podrá dar mayor placer a la mujer, al prolongar el acto sexual tanto como ella necesite.

A propósito de este tema, recordemos el diálogo entre el Emperador HOUANG-TI Y SOU-NUG:

Houang-Ti: Yo quiero aprender cual es la ventaja de realizar el acto sexual sin eyacular.

Sou-Nug: Si un hombre realiza el acto sexual sin eyacular fortalecerá su cuerpo. Si lo realiza dos veces su oído será fino y su vista aguda. Si lo hace tres veces todas las enfermedades desaparecerán. Con cuatro veces gozará de paz de espíritu. Con cinco veces su corazón y su circulación mejorarán. Con seis veces sus riñones se robustecerán. Con siete veces sus nalgas y sus piernas ganarán en potencia. Con ocho veces su hígado estará totalmente depurado. Con nueve veces alcanzará la longevidad. Con diez veces será como inmortal

Seguro que este antiguo texto resulta exagerado, pero el mensaje del fondo es claro: hacer el acto sexual sin eyacular revigorizará su cuerpo y su mente.

En resumen, es importante para el hombre saber controlar perfectamente su eyaculación por dos motivos:

Retendrá su energía y podrá vivir mejor y más tiempo.

Proporcionará mayor placer a la mujer por la prolongación del acto sexual. Este motivo es extremadamente importante ya que la mayoría de los problemas sexuales de la pareja son debidos a una falta de sincronización entre el hombre y la mujer, pues normalmente el hombre llega al orgasmo mucho antes que la mujer.

TECNICAS PARA CONTROLAR LA EYACULACION Y VENCER LA EYACULACION PRECOZ

Según los consejos de Sou-Nu, todo hombre debe regular la emisión de esperma en función de la cantidad de energía vital que puede acumular. Un hombre muy joven de constitución robusta puede eyacular dos veces por día, mientras que si su constitución es más débil quedará limitado a una sola vez.

Un hombre de treinta años podrá eyacular una vez por día, pero si su constitución es débil sólo podrá hacerlo una vez cada dos días. Un hombre de unos cuarenta años puede eyacular una vez cada tres días, y si su constitución es débil sólo podrá eyacular una vez cada cuatro días.

Estas técnicas provienen de los escritos del filósofo chino Wou-Hien:

Es recomendable no estar demasiado excitado ni animado. El novel se debe iniciar con una mujer que no sea demasiado seductora y que su vulva no sea demasiado estrecha. Se debe aprender a penetrar con suavidad la vagina y a salir de manera brusca. Primero se practicará la técnica de los tres golpes suaves y uno profundo, hasta un total de 81 veces. Si se siente muy excitado, deberá retirar el pene de la vagina a una distancia de unos tres centímetros aproximadamente. Una vez restablecida la calma, se procederá de nuevo siguiendo el mismo ritmo de antes. Superada la fase se puede probar la siguiente, aumentando la cantidad de golpes suaves a cinco antes del profundo. Al final la cantidad se puede aumentar hasta nueve golpes suaves y uno profundo. Para controlar la eyaculación se debe descartar cualquier impaciencia.

Es verdad que hay que amar a la pareja si desea conocer el más exquisito de los placeres. Pero quien quiera aprender a controlar la eyaculación deber poner en práctica las técnicas anteriormente descritas procurando en todo momento tener la cabeza fría.

El novel deber iniciarse con dulzura y lentitud. Ir practicando y aumentando la duración de las penetraciones, parando siempre que el grado de excitación aumente lo suficiente como para producir la eyaculación.

Si desea satisfacer a su pareja deberá mostrarse dulce y tierno, de forma que alcance el orgasmo , pero siempre teniendo en cuenta que si se siente fuera de control deber parar y practicar el método de bloqueo.

Método de bloqueo

El más simple y muy eficaz a la vez, es el empleado en la Antigua China.

Practicar el método de bloqueo es como intentar frenar al Río Amarillo con la mano. Normalmente a un hombre impaciente le tomará más de veinte días de práctica el aprenderlo, sin embargo, 10 días le bastarán a un hombre menos impetuoso. Lo cierto es que después de practicar durante un mes estas técnicas usted no dilapidará más su esperma.

La gran ventaja de este método es su facilidad de utilización. Por ejemplo, mientras que se está llevando a cabo una serie de tres golpes superficiales y uno profundo, el hombre puede cerrar los ojos y la boca y respirar profundamente sin forzar la nariz, de forma que no jadee.

En el momento en el que se sienta desbordado por la sensación de eyaculación deber sacar el pene de la vagina y reposar. Respirar profundamente elevando el diafragma y al mismo tiempo contraer el bajo vientre como si estuviera buscando alivio. Si además se mentaliza de la importancia de conservar su esperma, encontrará rápidamente la calma. Después de esta pausa, será posible empezar de nuevo.

Un aspecto a tener en cuenta que no debe olvidar es retirar el pene siempre antes de que sea demasiado tarde y empiece a eyacular. Si llegara al punto de que el semen empezara a salir no intente hacerlo retroceder, pues iría parar a la vejiga y de ahí podría pasar a los riñones y provocar una infección de los mismos.

En resumen, el método de bloqueo es excelente pero hay que controlar el pene a tiempo antes de que sea demasiado tarde. El hombre que aprenda a controlar su eyaculación podrá disfrutar y su pene no perderá nunca su firmeza. De esta forma podrá economizar su energía y conseguir una serenidad remarcable. Se aconseja no eyacular antes de cinco mil penetraciones, y en realidad con un buen control y una buena práctica podría continuar casi indefinidamente.

Técnica de la presión

En el momento en que el hombre siente como aumenta su grado de excitación sexual, puede aplicar el método de presión, consistente en utilizar los dedos índice y pulgar de la mano, ejerciendo una presión en un punto situado entre el escroto y el ano durante 4 o 5 segundos. Al mismo tiempo debe inspirar profundamente.

Este método presenta las siguientes ventajas:

El hombre no está obligado a retirar el pene de la vagina.
No existirá tiempo muerto alguno en la comunicación sexual de la pareja.
El hombre no está obligado a tener que advertir a la mujer.

VENCER LA IMPOTENCIA

Si usted padece este problema, o si usted tiene cada vez mayor dificultad en conseguir una erección, no siga forzándose a sí mismo más y más, pues lo único que conseguirá es obsesionarse y dificultar el proceso de curación.

Precisamente es todo lo contrario. Cuanto más obligue su pene a endurecerse, menos posibilidades tendrá de que suceda. Si desde el principio el hombre tiene miedo de que su órgano le traicione, la excitación sexual pasará a un segundo plano y la erección será muy difícil de conseguir. Para ello no existen ni recetas milagrosas ni soluciones fantásticas, solo cabe aprender a relajarse y dejar que la Naturaleza siga su curso.

Nunca debe pensar que su pareja espera de usted hazañas sexuales, por el contrario concéntrese en tocarse, jugar, hablar y darse placer mutuamente. No haga ningún esfuerzo particular por tener una erección. Piense que tiene todo el tiempo del mundo.

Si la erección se produce, no se precipite, puesto que si desaparece la siguiente está ya en camino. Rápidamente usted podrá constatar que no tiene ninguna dificultad para sentir una nueva erección y que es muy enriquecedor y placentero el disfrutar con su pareja de los diferentes juegos sexuales sin que su orgasmo sea el objetivo esperado. Esta frase debe estar siempre en nuestra mente: "No haga nunca ningún esfuerzo para conseguir una erección".

Si usted ha sido siempre impotente, este consejo quizá no le sea suficiente. En ese caso probablemente necesitará la ayuda de un médico.

Si se trata de un fenómeno reciente, tiene muchas posibilidades de solucionarlo solamente con la ayuda de una compañera sensible y atenta. Si no lo consiguiese, no dude en acudir a un psicólogo.

Si un hombre tiene una erección parcial, semirígida, puede perfectamente penetrar a su pareja ayudándose de la mano, con la condición de que ella esté bien lubricada. En la mayoría de los

casos después de haber penetrado a la mujer el hombre alcanzará rápidamente una erección completa.

LA MUJER

ESTIMULAR LOS SENOS DE LA MUJER

Si bien es cierto que algunas mujeres no tienen sensibilidad alguna en sus senos, otras registran tal grado de excitación al ser acariciados que pueden llegar a provocarle un orgasmo. La estimulación de los pechos de la mujer suele conllevar una sensación de voluptuosidad en la vulva lo que se traduce en la lubricación de la vagina. Si la mujer no se muestra sensible, el hombre deber mostrarse paciente y hábil, ya que después de unos meses de estimular los senos de la mujer es posible que ésta vaya sintiendo algo, pues no hay duda de que las terminaciones nerviosas en las glándulas mamarias existen en todas las mujeres.

Comience besando suavemente todos los senos y después concéntrese en la zona de los pezones. Cójalos con los labios, méталos en la boca y succione suavemente, alternando de seno periódicamente.

TECNICAS ORALES

Empiece por sus rodillas acariciando y abrazando el interior de uno de sus muslos, y luego cambiando de lado. Continúe suavemente hasta notar cierto grado de excitación.

En ese momento empiece a lamer suavemente con su lengua las zonas cercanas al pubis. Vaya lamiendo y succionando suavemente ese maravilloso mundo que se aparece ante usted e intente localizar el clítoris.

Una vez localizado vaya estimulandolo con unos movimientos rápidos y en todas direcciones de su lengua; este proceso debe ser más rápido cuanto más alejado esté del clítoris y más lento a medida que se vaya acercando a él.

Cuando la mujer ya está muy excitada entonces deber lamer fuertemente con toda su lengua la zona del clítoris y su pareja explotará de placer.

Al mismo tiempo que utilice estas técnicas orales no se olvide de acariciar con sus manos los senos, el vientre y todas las partes del cuerpo que le sean accesibles.

Esta técnica no es universal y cada mujer reaccionará de forma diferente a las caricias y tendrá sus propias preferencias. No dude

pues en preguntar durante el acto si le gusta su manera de acariciarla o si ella lo prefiere de una forma más dulce, más profunda, más directa... en definitiva déjese guiar.

¿CÓMO RECONOCER LOS SIGNOS DE GOZO Y SATISFACCION EN UNA MUJER?

Su cuerpo se distiende, sus ojos se cierran, ella preside la timidez y hace esfuerzo para que los órganos sexuales se unan lo más estrechamente posible.

Las cinco reacciones de la mujer ante las acciones del hombre son las siguientes, según Sou-Nu:

Si la mujer desea la unión sexual, se observará un cambio en la respiración.
Si desea ser penetrada, los orificios nasales se dilatarán y su boca quedará entreabierta.
Si desea que suba la marea del Yin, su cuerpo se estremecerá y se constreñirá notablemente.
Si desea ardientemente ser satisfecha, su transpiración será abundante.
Si su deseo ha sido calmado, su cuerpo se distenderá y sus ojos permanecerán cerrados como si estuviera dormida.

La lista de Wou-Hien sobre los síntomas reveladores del placer en la mujer son:

Ella jadeará y no podrá controlar el tono de su voz.
Sus ojos están cerrados y los orificios nasales dilatados y difícilmente puede hablar.
Su mirada sigue fijamente a la del hombre.
Sus orejas se enrojecen y su rostro también, pero la punta de su lengua estará ligeramente fina.
Sus manos estarán ardiendo, su vientre caliente y al mismo tiempo le murmurará palabras casi ininteligibles.
Su semblante parecerá estar hechizado, su cuerpo se quedará como muerto y sus miembros flácidos.
Debajo de su lengua, la saliva fluye abundantemente y su cuerpo está pegado al del hombre.
Las palpitaciones de su vulva se perciben fácilmente y está muy mojada.

Los diez signos en la mujer que indican al hombre los pasos a seguir:

- 1/ Ella abraza al hombre con los dos brazos y le muestra que desea un contacto corporal más intenso.
- 2/ Levanta sus piernas mostrándole que desea ser acariciada en la zona del clítoris.
- 3/ Tensa su vientre. Indicando que desea ser penetrada superficialmente.
- 4/ Sus piernas se ponen en funcionamiento. Es una forma de expresar un gran placer (contrae sus muslos).
- 5/ Con sus pies acaricia y abraza a los del hombre. Significa que desea penetraciones más profundas.

6/ Cruza sus piernas alrededor del hombre. Es señal de que el placer va en aumento.

7/ Se empieza a mover de un lado al otro. Las penetraciones deben ser más profundas y fuertes.

8/ Su cuerpo se incorpora y se funde con el del hombre. Es un momento de placer extremo.

9/ Su cuerpo se distiende. Demuestra que su cuerpo y sus miembros se van relajando.

10/ Su vulva se humedece abundantemente. El hombre sabrá que su pareja está satisfecha.

EL PUNTO "G" EN LA MUJER

Usted seguramente habrá oído hablar de esta famosa zona erógena femenina llamada punto "G".

Esta zona está situada en el interior de la vagina y su tacto es parecido al de un botón de relieve ligero. Se ubica exactamente detrás del hueso púbico y es muy fácil de localizar después del orgasmo ya que se convierte en una zona muy sensible.

Apoye el dedo suavemente y de una forma compasada sobre el punto "G", modificando el ritmo según el resultado obtenido. Este tipo de caricia requiere de mucho tacto ya que el hombre puede acelerar o ralentizar, aumentar o reducir la presión y con ello hacer variar el grado de excitación de su pareja. Se recomienda que para efectuar este tipo de caricias las manos estén completamente limpias, las uñas bien cortadas y limpias y no estaría de más utilizar un poco de crema o aceite lubricador a fin de hacerlas más suaves si cabe.

¿CÓMO PUEDE UNA MUJER EJERCITAR SU VAGINA?

Una mujer con una vagina musculosa puede dar una incomparable sensación al hombre durante la penetración.

Para tonificar su vagina puede realizar los siguientes ejercicios:

Cada vez que la mujer tenga deseos de orinar deber contraerse y después relajarse un segundo y así repetidamente el mayor tiempo posible.

En la cama o cuando esté tomando un baño introduzca dos dedos en el interior de su vagina e intente contraer las paredes vaginales, sin juntar las piernas, repetidamente hasta que pueda sentir los músculos en sus dedos. Si al principio resulta difícil, puede empezar con tres dedos y después ir disminuyendo sucesivamente un dedo cada vez hasta que sea capaz de sentirlo sólo con el dedo pequeño. En ese momento los

músculos de su vagina habrán adquirido la fuerza suficiente como para controlar el nivel de satisfacción durante la penetración.

VENCER LA FRIGIDEZ

Una mujer frígida puede pasarse toda su vida sin disfrutar del éxtasis sexual con su compañero. Muchas mujeres frígidas podrían ser excelentes compañeras sexuales a condición de que su pareja sea un hombre paciente y que la ayude lo suficiente como para alcanzar un orgasmo.

Una mujer frígida debe primero aprender a aceptar su propia sexualidad y a rechazar su código de moralidad o el complejo de culpabilidad que pueda derivarse de su educación o de experiencias desagradables acontecidas en su pasado. En esta labor el hombre juega un gran papel y debe mostrarse siempre muy paciente y comprensivo, pues la mujer frígida debe tener plena confianza en él.

El hombre deberá intentar conocer todos los sentimientos negativos que la perturban. Siempre deberá hablarle y escucharla muy atentamente. Cuando los problemas sean conocidos por ambos él deberá con mucha inteligencia y ternura, hacerle comprender que sus miedos y sentimientos son irracionales.

Toda la atención del hombre debe estar centrada en el placer de la mujer. No debe mostrarse nunca ansioso, sino al contrario: ser muy tierno con ella a través de palabras, besos y caricias. De esta forma la mujer frígida irá ganando confianza y progresivamente irá aprendiendo a conocer su cuerpo y reaccionará a las caricias y estímulos sexuales de su pareja.

Las cinco palabras que nos se deben olvidar son: paciencia, comprensión, confianza, ternura y voluntad.

Teniendo en cuenta estos principios hay muchas posibilidades de que una mujer frígida se transforme en una mujer muy sensual y no tenga nunca más problemas de este tipo. Si a pesar de los esfuerzos mutuos de la pareja no llega a resolver el problema, es posible que sea necesario el consejo de un terapeuta o psicólogo.