

CAPÍTULO
OCHO

*Orgasmo, orgasmo,
orgasmo*

Aunque venga de un amante, una bañera, un osito de peluche, un dedo, una lengua o un vibrador, un orgasmo es un orgasmo. Mis rituales de orgasmo, al principio, eran muy sencillos. Tardaba alrededor de diez minutos en tener uno, y luego lo dejaba. Sólo me concentraba en las sensaciones de mi cuerpo. Poco a poco empecé a tomarme más tiempo y a ser mejor amante. Tardaba más en correrme, porque paraba de repente para crear más tensión sexual antes de llegar al orgasmo. Luego empecé a imaginar situaciones eróticas, con lo que mis orgasmos mejoraron mucho. Para desarrollar una fantasía, primero intentaba recordar alguna buena experiencia sexual que hubiera tenido. También leía libros sobre el sexo, o sobre el arte del sexo, y miraba revistas como que me gustaran.

Lo solía hacer con el dedo; me lo metía en la vagina para humedecerlo y, a veces, con otro dedo me tocaba el clítoris. Siempre era un verdadero placer. Una noche lo hice mientras me miraba en un espejo con aumento. Era fabuloso, casi como ver una película erótica en una mini-pantalla. Fui adquiriendo cada vez más estilo en la manera de hacerlo. Veía como mis labios vaginales se ponían de un color rojo oscuro y mi clítoris se hacía más grande por momentos. Me hacía un masaje interno con tres dedos, lo que aumentaba la lubricación, y mis jugos sexuales brillaban a la luz. Al final movía la mano tan rápido que la veía borrosa justo antes de correrme. Cuando llegaba al orgasmo, se me cerraban los ojos y se acababa el espectáculo, como cuando se cierra el telón en el teatro.

Al principio nunca tenía más de un orgasmo cuando me masturbaba. Mi clítoris siempre estaba demasiado sensible justo después de tener uno. Un domingo por la tarde, cogí una vela blanca, le di la forma de un precioso pene y me la metí mientras me tocaba el clítoris. Después de tener un orgasmo *considerable*, todavía tenía marcha, pero estaba demasiado sensibilizada para hacerlo otra vez. De repente se me ocurrió que podía intentar respirar de la misma manera que se les enseña a las mujeres para soportar el dolor en un parto natural. Empecé a hacerlo para poder tolerar más placer, y descubrí que lo podía hacer si me

tocaba con más suavidad, En poco tiempo desapareció la hipersensibilidad y estaba a punto de tener otro orgasmo. En vez de parar y aguantar la respiración, a partir de entonces respiraba más fuerte para soportar la sensación. Lo que antes me parecía dolor ahora me parecía una nueva forma de placer.

Más adelante empecé a hacer un ejercicio con el que aprendí a controlar las sensaciones de mi cuerpo. Después de un baño caliente, o de una sauna, me metía en agua fría. Al principio me horrorizaba la idea. Siempre había evitado los dos extremos, porque ambos eran demasiado intensos. Pero, en realidad, era una sensación fantástica que estimulaba la circulación y los sentidos. *El espacio que existe entre la idea y la acción es la inhibición.* Mi capacidad para moverme por ese espacio estaba en relación directa con mi deseo de encontrar placeres nuevos.



Lanzarme al placer se me hacia cada vez más fácil. A finales de los años sesenta tuve el primer orgasmo con un vibrador. Pero no era un vibrador de verdad, sino un aparato para darse masajes en la cabeza que Blake tenía. Una noche me pregunto si me apetecía que me diera un masaje, y empezó a dármelo por la cabeza. Era fantástico. Poco a poco bajó la mano hacia el resto de mi cuerpo, y me empezó a latir el corazón cada vez más fuerte. Pegué un salto cuando noté los movimientos rápidos de su mano sobre mi clítoris. Era un placer tan intenso que no pude evitar sujetarle en brazo. Me preguntó si quería que lo dejara, y le contesté que no. Respiré para disfrutar bien de la sensación, y después de tres orgasmos maravillosos sentía que había entrado en otra dimensión.

Entonces me compré un aparato como el de Blake. Se sujetaba con la mano y hacia que los dedos vibraran con rapidez. Me ponía el dedo sobre el clítoris y en resultado era fantástico; además, casi no hacia ruido. Me corrí enseguida, pero no pude seguir porque el vibrador se había calentado demasiado, y no era nada divertido jugar con un juguete que estaba tan caliente que no se podía tocar.

A principios de los setenta, salió al mercado un nuevo aparato eléctrico para dar masajes. Era un cilindro muy grande que hacía el mismo ruido que un camión cuando va en segunda. El mango media unos veinte centímetros y tenía una cabeza de siete centímetros. Cuando se lo enseñé a mis amigas por primera vez, casi, se desmayan, hasta que les expliqué que no era para metérselo dentro. Toda esta maquinaria estaba pensada para hacer vibrar a mi dulce clítoris. Fue el principio de un romance apasionado con un aparato al que puse el nombre de Mack, el forzudo. (Una amiga mía se compró uno enseguida, y le llamó Pierre, el sortudo.)

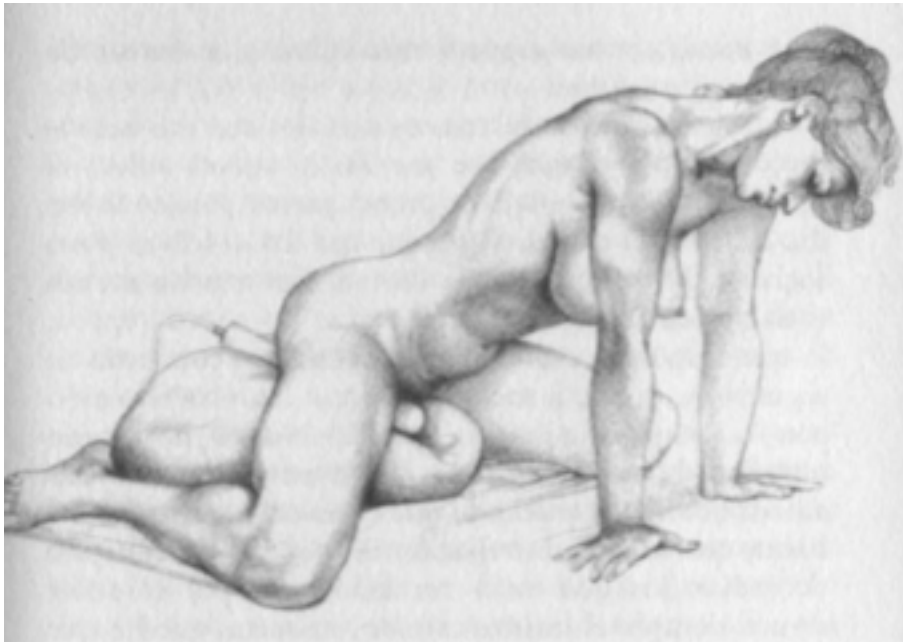
Al principio lo usaba sobre todo para el cuello y los hombros, como indicaban las instrucciones. Tardé algún tiempo en aprender cómo se podía dirigir toda esa energía hacia el placer sexual. Una noche, Mack y yo sorprendimos a mi clítoris debajo de una toalla doblada. Ocurrió justo lo que me temía —¡fue un éxtasis inmediato! Estaba abrumada por el placer. Además se podía regular la velocidad. Podía tener unos orgasmos increíbles sin que Mack se calentara demasiado.

Ahora, mirando hacia atrás, me parece que hubo un momento en el que mis sentimientos por Mack casi se convierten en amor. Compré varios y se los presté a mis amigas, para no tener que compartir el mío. Terminé comprándolos por cajas cuando empecé con las Terapias, hasta que un día descubrí que Mack, el forzudo, ya no se fabricaba. Creí que el gobierno estaba siguiendo una política de reducción de orgasmos. Sin embargo, Dios aprieta pero no ahoga, porque pronto apareció otro aparato que daba masajes. Era más bonito y más fino, y tenía un motor que ronroneaba como un gato.

Cuando llegaba a casa, siempre estaba esperándome mi fiel Pandora para darme unas horas interminables de placer. Nunca le dolía la cabeza, ni estaba demasiado cansada para hacerme caso, y no le importaba que de vez en cuando me apeteciera hacerlo con gente. Lo que me salvó de empezar a tomarme en serio nuestra relación fue analizar cuidadosamente los inconvenientes de Pandora: mucho ronroneo, pero nada de conversación, y siempre tenía que ser yo la que llevara la voz cantante. Pero quería a mi vibrador tal y como era: un juguete maravilloso que transmitía buenas vibraciones.

Seguí teniendo relaciones sexuales con mis amantes y dejé de pensar que me iba a volver adicta al vibrador. También dejé de preocuparme porque se me iba a estirar el clítoris y porque me iba a volver poco sociable. Nunca pasó nada de eso. Era mucho menos sociable cuando era adicta al amor. En aquella época, lo que empezaba como algo placentero se convertía enseguida en dolor, a medida que me iba obsesionando con la persona a quien quería. Nunca he estado ob-

sesionada con un vibrador. Mi experiencia con otras adicciones me ha enseñado que el dolor y la frustración hacen que se cree una fijación. Era como un conejillo de indias: los que están condicionados por el dolor siguen siempre el mismo camino, mientras que los que están condicionados por el placer buscan nuevas aventuras.



Hasta finales de los setenta sólo utilizaba un vibrador para mis rituales de masturbación. Luego empecé a hacer experimentos con la penetración. Me ponía algo en la entrada de la vagina mientras me estimulaba el clítoris con el vibrador. Hacía una penetración lenta y sensual apretando y relajando los músculos. Justo antes de correrme hacía fuerza con las piernas para sujetar lo que fuera que tuviera dentro. Sujetaba el vibrador con las dos manos a la vez que ponía tensas las nalgas y me dejaba llevar.

Me encantan los pequeños orgasmos que tengo cuando me tomo un descanso sexual de un cuarto de hora. Me dan energía y descargo la tensión. También me gusta el otro extremo, unos orgasmos maravillosos después de un ritual de dos horas. Me voy excitando y luego lo dejo para estar al borde el mayor tiempo posible. Utilizo los movimientos del cuerpo, todas las formas de respirar y todos los pensamientos eróticos de mi repertorio. Me someto por completo al hedonismo. He reído, llorado y gemido mientras intentaba alcanzar el más grande de los orgasmos. Después de tener dos o tres, me quedo como traspuesta, disfrutando del placer. Sigo vibrando y temblando, pero ya sin ningún interés en tener otro porque estoy más allá del orgasmo, en un estado de éxtasis que puede durar hasta diez minutos. Luego vuelvo lentamente a la tierra otra vez.

Esta forma de tener orgasmos es una de las posibilidades que hay. A mí me encanta, pero algunas mujeres prefieren los vibradores en forma de pene que funcionan con pilas. Los vibradores son tan estupendos para tener orgasmos, que se olvida uno de que también lo son para masajes en el resto del cuerpo. Es una

forma de estimular el riego sanguíneo en la zona donde se hace el masaje, y es muy bueno para la salud y la belleza corporal. Pero no hay que olvidar que *los aparatos eléctricos se deben mantener siempre alejados del agua*.

Cuando una mujer utiliza un vibrador por primera vez puede obtener diferentes resultados. Una amiga me contó que ella tuvo un orgasmo intensísimo, pero que no duró nada. Otra me dijo que el suyo fue tan pequeño que sólo duró un segundo. Incluso hubo una que tuvo que practicar durante varios meses antes de conseguir algún resultado positivo. A veces se tienen pequeños orgasmos sin que haga falta mucha estimulación. Es muy parecido al fenómeno de la eyaculación precoz. La masturbación es el mejor sistema para aprender a controlar las ganas de correrse, tanto para los hombres como para las mujeres.

Tengo algunas amigas que prefieren que la estimulación sea indirecta. Consiguen tener orgasmos mediante la presión, juntando los muslos y tensando los músculos de una forma rítmica. Conozco a un hombre que se masturba presionando su pene contra la cama. Cuando era pequeña usaba el sistema de la presión con una almohada entre las piernas, pero ahora me gusta más el contacto directo. Hay mujeres que prefieren utilizar el agua para estimularse y tienen orgasmos en la bañera con la ducha de teléfono. Una vez una amiga tuvo un orgasmo sin querer en un jacuzzi porque se sentó delante de uno de los chorros de agua. Un orgasmo es un orgasmo.

Hay muchas mujeres que no consiguen aprender a tener su primer orgasmo con agua, ni con presión, ni con la mano. Normalmente, esto ocurre porque no han tenido ninguna experiencia de masturbación y han aprendido a controlar sus impulsos sexuales. Para estas mujeres un vibrador puede proporcionar una estimulación fuerte y regular, para que se recuperen de la privación sensual de la que han sido objeto. Puede que sea la única manera de tener orgasmos durante meses o incluso años, pero no es tan espantoso como pensar que *nunca* podrán tener uno. Los orgasmos eléctricos son tan satisfactorios como cualquier otro.

La obsesión por *portarse bien* puede hacer que dejemos de tener sensaciones en los órganos sexuales. Una represión muy fuerte puede bloquear los nervios de nuestro sistema que llevan esas sensaciones hasta el cerebro. Wilhelm Reich, el psicoanalista que escribió *La función del orgasmo*, definió el orgasmo como «...la capacidad de rendirse ante la energía sexual *sin ninguna inhibición*; la capacidad de descargar toda la excitación sexual a través de movimientos involuntarios y placenteros de todo el cuerpo». Es una descripción fantástica, pero durante muchos años no me la podía aplicar a mi misma. Igual que otras muchas personas no había podido disfrutar plenamente del orgasmo.

Hasta que cumplí algo más de treinta años, mi pobre cuerpo estuvo maltratado por las resacas, dolores musculares crónicos, falta de ejercicio y mala alimentación —y todo ello interfería en mis sensaciones eróticas. Además estaban los factores causantes de la inhibición: sentido de culpabilidad, miedo, rabia y autocompasión. Estos hacían que no pudiera tener pensamientos eróticos. Mi

energía sexual no podía seguir su curso, sólo la descargaba a través de mis genitales y tenía pequeños orgasmos, comparables al hipo.

Durante mi infancia y luego en mi matrimonio, la masturbación estaba basada sobre todo en que *no me pillaran*. Aprendí a ser rápida y silenciosa. Cuando estaba con alguien en la cama procuraba no respirar muy fuerte ni moverme mucho. Nunca estaba relajada, porque sólo me preocupaba ser *muy femenina* todo el tiempo. Lo que ocurría, en realidad, era que tenía muchos prejuicios.

En una de mis Terapias, una mujer casada me contó que tuvo el primer orgasmo a los cuarenta y ocho años. Una noche se puso el vibrador en el clítoris y dos horas después casi se cae de la cama del placer, ¡y pesaba alrededor de cien kilos! Con el vibrador conseguía la estimulación que necesitaba su cuerpo. Ni ella ni su marido habían tenido paciencia suficiente. Ahora están encantados con su nueva vida sexual: para ella la penetración es el aperitivo; cuando él se corre, ella tiene un orgasmo con el vibrador mientras se besan y se abrazan. Están en plena luna de miel sexual.

Otra de las mujeres de las Terapias estaba desesperada después de diez años de matrimonio, un hijo y ningún orgasmo. Se compró un vibrador y se lo puso directamente en los genitales durante mucho tiempo, varias noches seguidas. Estaba decidida a experimentar el placer. Sólo consiguió estar dolorida durante unos días. Como no tenía sensaciones en los genitales, en vez de obtener placer sentía dolor. ¡Estaba furiosa! Pero por lo menos el dolor era la prueba de que había vida *ahí abajo*, y no se dio por vencida. Con un poco más de práctica y más suavidad, empezó a tener sensaciones agradables.

Una amiga mía, que es lesbiana, aprendió a tener orgasmos con un vibrador cuando tenía más de treinta años. Al cabo de un año podía tenerlos con su pareja con sexo oral. Cinco años después se quedó encantada cuando aprendió a masturbarse con la mano. Decía que se sentía más completa ahora que sabía que no dependía de un aparato ni de una persona. Podía tener sus propios orgasmos. Pero el paso del vibrador a la mano no fue fácil, hasta que empezó a hacer uso de algunas fantasías sexuales. Cuando estaba con su pareja pensaba en ella, y cuando estaba sola no pensaba en nada. Ahora, cuando se masturba con la mano, piensa en el sexo. Para excitarse sin un vibrador y sin su amante necesitaba usar la mente.

Conocí a una mujer de treinta y dos años que llevaba diez teniendo orgasmos solamente con un vibrador. Cuando conoció al hombre con el que se quería casar, quiso aprender a llegar al orgasmo haciendo el amor. Cambió su técnica primero. Se empezó a poner la mano entre el vibrador y el clítoris. Lentamente aprendió a responder a un roce más suave. Tardó seis meses en aprender a correrse con la mano, y no tuvo ningún problema con su marido.

Una amiga bisexual que había estado usando un vibrador cuando se quedaba sin pareja, decidió regalárselo a alguien. Decía que sus orgasmos eléctricos eran tan fáciles de conseguir que había dejado de tener fantasías sexuales. Volvió a hacerlo con la mano en un baño de agua caliente, mientras leía un libro

pomo. Al cabo de unos años, se compró otro vibrador porque se dio cuenta de que podía usarlo, seguir teniendo sus fantasías e, incluso, tener más de un orgasmo, aunque tuviera una pareja.

Las fantasías sexuales pueden estar llenas de contradicciones. Por ejemplo, conozco a una mujer casada que estaba preocupada porque sus fantasías casi siempre eran con mujeres, aunque ella se consideraba heterosexual. Una amiga lesbiana se preguntaba por qué a menudo tenía fantasías heterosexuales, si a ella no le gustaban nada los hombres. Es una pena que nos pasemos la vida con etiquetas sexuales entre las piernas. Mientras nos definamos como heterosexuales, bisexuales u homosexuales en vez de sencillamente *sexuales*, seguiremos estando enfrentados en el sexo. La minoría moral es la que lleva la voz cantante, mientras que la mayoría sexual permanece en silencio. Ha llegado el momento de apoyar el placer sexual, sea cual sea la forma que adopta. Un orgasmo es un orgasmo.

Una amiga mía, que se consideraba una feminista radical, se empezó a preocupar porque sus fantasías sexuales no eran correctas políticamente, ya que no eran *feministas*. Yo le aseguré que todas las fantasías eran correctas. Muchas personas se imaginan cosas que en realidad no quieren que les ocurran nunca. También le recordé que se puede ser adicto a las fantasías como a cualquier otra cosa, y le sugerí que cambiara de fantasía. Una de las que empezó a usar era la de ella moviendo su clítoris dentro de la boca de su amante que estaba atado a la cama. Pero cuando se queda atascada, o tiene prisa, vuelve a la antigua, en la que cinco polis irlandeses la violan. Esa nunca falla.

Las fantasías sobre violaciones pueden dar marcha. No creo que sea correcto hablar de *fantasías feministas* o *sexo feminista*. La liberación de la mujer no consiste en definir qué es lo correcto en el sexo. Se trata de investigar y aumentar nuestro potencial erótico. Respeto a las feministas que defienden el ideal del *amor perfecto entre dos* en una relación monógama que dure para *siempre*. Por lo tanto, pretendo que respeten mi ideal de vivir con una familia de amigos eróticos. Nunca habrá una manera *correcta* de tener fantasías y orgasmos.

Al comienzo de mi romance con el movimiento por la liberación de la mujer, actuaba como cualquier amante romántico: idealizaba a *todas las mujeres*. Creía que las feministas habían sido las elegidas para sacar al mundo del lío en el que estaba metido. Hasta que descubrimos nuevas imágenes eróticas parecíamos un ejército, hablando de *líneas de fuego*, del *enemigo*, y de cómo ganar *la batalla entre los sexos*. ¡No era nada divertido!

Al fin me di cuenta de que las feministas no eran perfectas y de que la vida es injusta. Las revoluciones sexuales tienen momentos de esplendor y de decadencia. Sólo la evolución personal de cada uno es algo consistente. Erotizando nuestra vida, podemos dar ejemplo a las demás mujeres. En vez de alzarnos *contra* la pornografía, deberíamos alzarnos *a favor* de la expresión sexual, de nuevas imágenes eróticas y de convertir el sexo y el placer en arte. Hay que sustituir

el feminismo radical por el feminismo erótico a medida que cada mujer abre caminos nuevos en su liberación personal.

La capacidad de soñar y de imaginar cosas ha sido fundamental en mi evolución creativa. La fantasía es una manera de jugar con la mente y de desarrollar la imaginación. Mi arte erótico, las Terapias y este libro empezaron siendo fantasías sexuales.

El poder es una de mis últimas fantasías. Me veo presidiendo en una larga mesa de conferencias, vestida de cuero negro con un cinturón de diamantes. En la reunión están todos los representantes ejecutivos de las grandes multinacionales. Mi propuesta es que eroticemos toda la estructura de estas organizaciones y que el orgasmo esté en el orden del día. Se quedan todos estupefactos cuando les enseño los diseños de las futuras salas de reuniones, llenas de toda clase de maquinaria sexual para garantizar el éxtasis. Se aprueba por unanimidad que el placer es más importante que los beneficios, y ahora que tenemos energía sexual, no nos hace falta la energía nuclear.

CAPÍTULO
NUEVE

*La terapia sexual
masculina*

Durante muchos años recibí cartas de hombres que querían seguir una terapia sexual porque sus novias o mujeres habían seguido una. Al principio contesté que no sin dudarlo. Pero cuanto más lo pensaba más me llamaba la atención. La idea de que una mujer enseñara a un grupo de hombres a masturbarse era una locura, era el mundo al revés. Además, era todo un reto, y un día respiré hondo, eché los hombros hacia atrás y me dije: «¿Por qué no?»

El primer grupo que tuve resultó ser de hombres heterosexuales, así que hubiera sido fácil centrarme en enseñarles a conocer la sexualidad femenina. Pero estaba decidida a conseguir que profundizaran en su propia sexualidad a través de la masturbación. Eran hombres tranquilos, no los típicos *machitos*, y la variedad de sus ocupaciones era interesante: tres profesores de sexualidad, dos clérigos, un artista, un estudiante universitario y tres hombres de negocios.

El primer día, después de una discusión intelectual de varias horas, les pedí que me contaran sus miedos sexuales, y en primera persona, cosa que nunca hicieron. El problema más grave estaba en su actuación en la cama. Les preocupaba la eyaculación precoz o el hecho de no poder tener una erección. Este tema llevaba a las mujeres a pensar que no eran atractivas, o les impedía que lubricaran con normalidad, o no conseguían tener orgasmos porque no estaban relajadas. Mientras escuchaba a estos hombres me di cuenta de que la calidad de sus propios orgasmos importaba poco. Querían dar placer y orgasmos a sus mujeres. Su imagen de *buen amante* dependía de cómo reaccionasen ellas. A las mujeres puede que les dé miedo el sexo, pero a los hombres les da miedo fracasar en la cama.

La *exposición oral sobre el pene* no tuvo mucho éxito porque decían que un pene no tenía ningún misterio; se veían los genitales todos los días. No conseguí que hubiera una discusión sobre el tamaño, ni tampoco que hicieran algún comentario sobre su relación personal con sus respectivos penes ¿Le parece al hombre atractiva su polla? ¿Le parece bonita? ¿Le gusta masturbarse? No hubo

casi respuestas. No les interesaba ver los genitales de los demás porque los veían todo el rato en vestuarios y cuartos de baño.

El día reservado para las exposiciones orales acabó cuando enseñe mi *conejo partido* a un grupo de hombres por primera vez. Me asombré bastante la vergüenza que les daba mirar, pero eso hizo que yo fuera aun más atrevida. Terminé haciendo toda clase de movimientos con el clítoris, y para terminar hice una demostración de respiración por el coño —hacía entrar y salir aire de mi apertura vaginal. Cuando lo hacía con las mujeres, siempre recibía un aplauso, pero los hombres estaban atónitos con la idea de una *vagina muscular*.

Esa noche no pude dormir de lo preocupada que estaba. No sabía qué hacer el día de la masturbación dirigida. Después de haberme pasado años hablando de lo parecidos que éramos los hombres y las mujeres, estaba abrumada al descubrir lo diferentes que éramos en realidad. Intentaba imaginar lo que se siente teniendo polla y huevos. Miraba hacia abajo y fantaseaba con un clítoris de quince centímetros de largo. Cuando iba al cuarto de baño, lo hacía sujetándome el clítoris. ¿Orinar era un recordatorio constante del sexo? ¿Qué se sentiría al despertar empalmado? Con un órgano sexual así de grande, a lo mejor era placer suficiente ponerse cachondo y eyacular. Quizá por eso a los hombres no les preocupaba tanto la calidad de sus orgasmos. Me encantaría ver salir disparado el esperma de mi clítoris de quince centímetros, aunque no tuviera un orgasmo *por todo el cuerpo*.

Por un momento tuve envidia del pene, cosa que creí que no podría ocurrir nunca. Aunque seguía teniendo una actitud positiva hacia el coño y me encantaba mi pequeño clítoris, andar por ahí con genitales exteriores tenía que ser muy distinto. Yo había tardado treinta y cinco años en tener una imagen positiva de mis genitales. Los hombres se sacaban el pito varias veces al día sólo para hacer pis. ¿En qué momento se me había ocurrido dirigir una terapia sexual?

El segundo día, uno de los hombres me trajo un pene de goma, muy mono. Era como si supiera todo lo que se me había pasado por la cabeza la noche anterior y quisiera ayudar un poco. Me puse colorada, le di las gracias y dejé el pene al lado de mi vibrador eléctrico, que era mucho más grande. Me caían bien estos hombres. Querían aprender de verdad y me parecía que me estaban cogiendo cariño. Pero una vez más, la discusión acabó siendo demasiado intelectual —hablaban del miedo que tenían los hombres al miedo, pero no contaban nada concreto ni personal. Yo estaba igual de fría que ellos. Tenía que hacer algo.

Parecía un general dirigiendo a sus tropas a la primera línea del placer, cuando anuncié que había llegado el momento del ritual de la masturbación. Me puse de pie, enchufé el vibrador y observé cómo mis hombres se tumbaban en el suelo con cuidado de no tocar al que tenían a su lado. Tantearon hasta tocarse el pene y luego se quedaron tiesos. Todos estaban aguantando la respiración.

Estaba de pie preparada para actuar, y vi que todos tenían los ojos cerrados. Les recordé que me estaban pagando por hacer sesiones de masturbación, pero no me estaban mirando. Cuando por fin abrieron los ojos y me miraron, fue tan

intenso que me desconcerté por un momento. Empecé a observarles fijamente uno por uno, hasta que me centré de nuevo. Les animé a que respiraran, que movieran la pelvis, que se pusieran aceite en el pene y que vieran de vez en cuando al resto del grupo para que tuvieran la imagen y para inspirarse.

La visión que tenía yo de toda la escena hizo que por un momento tuviera una sensación extraña, mezcla de sexo y poder. ¡Ahí estaba yo, una mujer más bien pequeña, por encima de diez hombres grandes y desnudos que se masturbaban a mis pies!

Uno de los terapeutas, al que conocía desde hacía varios años, me miró fijamente con un brillo sexual en los ojos. Roger era como un gigante, con el pelo gris y la barba blanca. Se parecía al Dios de La Creación de Miguel Angel, excepto por sus enormes genitales de color marrón oscuro. Se estaba tocando la polla, que era casi como mi vibrador de veinticinco centímetros. Empecé a moverme a la vez que él mientras me tocaba el clítoris.

Cuando Roger se corrió, fue alto y fuerte. Su orgasmo tuvo el *efecto dominó*. Primero Dick, luego John y más tarde Rick. Me temblaban las piernas y me tiré al suelo. Hank, que estaba a mi izquierda, olvidó su propio placer para ver el mío. Bobby, el artista, estaba a mi derecha, y cuando mi pie tocó el suyo, el calor nos puso en marcha a los dos. Gritamos los dos al mismo tiempo.

Los demás aplaudieron. Me incorporé, abracé a los dos hombres que estaban a mi lado y dije que quería un abrazo de cada uno de ellos. Todos se pusieron de pie y empezaron a darse abrazos. ¡Menudo espectáculo! Una habitación llena de hombres heterosexuales abrazándose unos a otros como si fueran osos. Eran abrazos llenos de amor y de aprobación.

Cuando nos sentamos en un círculo para hablar, John, el clérigo, dijo que la experiencia le había parecido gratificante y que mi apoyo sexual había sido muy contagioso. Rick estaba asombrado de lo diferente que había sido de cuando lo hacía de joven con sus amigos. Nuestro objetivo era la aceptación en común del amor en solitario. Decía que nunca había podido tocarse el cuerpo con cariño, porque tenía miedo de que terminara por gustarle su propia virilidad. Roger dijo que los hombres suelen defenderse de ese miedo con la violencia. Poder compartir orgasmos y abrazarse estando desnudos suponía una ruptura total con los convencionalismos sociales. Hank, que era el único que no había tenido un orgasmo, dijo que verme a mí había sido una inspiración para empezar a quererse a sí mismo. «Todos seremos mejores amantes cuando nos queramos mas a nosotros mismos», le conteste.

No volvió a haber abrazos espontáneos en los siguientes grupos que dirigí, pero introduje un ritual de masaje en grupo, y siempre terminaban tocándose entre ellos. Era todavía más emocionante ver a los hombres darse masajes que ver a las mujeres. No sé por qué razón parecía más natural entre mujeres. Estar con un grupo de maridos y padres desnudos dándose masajes casi me hace llorar de alegría.

Las Terapias masculinas me sirvieron para comparar con los estereotipos que yo tenía del sexo opuesto. Por ejemplo, hice artes marciales con uno de los grupos, y daba por hecho que sabrían dar puñetazos, pero me quedé atónita cuando comprobé que la tercera parte del grupo no tenía ni idea. Era una tontería pensar que porque fueran hombres tenían que saber. Me encantaba hacer ejercicios físicos con ellos, porque siempre se sentían obligados a aguantar hasta el final. Las mujeres enseguida lo dejaban si veían que no podían seguir, pero los hombres iban más allá de donde se sentían cómodos. Hacían que yo también intentara ir más allá.

Me permití el lujo de actuar como un sargento de la Marina. Los hombres acataban muy bien las órdenes. Les encantaba mantener una disciplina aunque ésta no tuviera ningún sentido. En un grupo de mujeres nunca daba una orden directa, porque la reacción de la mayoría era la resistencia pasiva, Con los hombres no necesitaba tener tanta paciencia, ni sugerir la siguiente actividad. Sencillamente, les decía lo que querían que hicieran, y lo hacían. Habían aprendido otras reglas a través de los deportes en equipo, del servicio militar y de la estructura corporativa.

Consideraba que me merecía un título honorario por enseñar masturbación, pero a menudo se me trataba como si fuera el último chiste verde. Reírse del sexo es una manera de ocultar la vergüenza que se siente en realidad, así que siempre me reía también. Pero había veces en las que se apreciaba mi trabajo. Cuando hice un grupo para profesores de sexualidad, alabaron mucho todo lo que había conseguido. Un psicólogo que estaba escribiendo un libro sobre la masturbación masculina dijo que era «una innovadora y que había conseguido una sólida reputación en el tema de la masturbación». Me reí y le dije que era un honor al que intentaba renunciar todos los años. Todos estos hombres bien considerados por la sociedad estaban de acuerdo en que mis grupos eran un material de estudio de indudable importancia. Se lo agradecí mucho a todos. Era lo mejor que me podían haber dicho.

En este grupo se entabló una discusión muy interesante sobre la circuncisión. Varios médicos aseguraban que era importante para la higiene, pero uno de los investigadores insistía en que no se debía practicar de forma rutinaria en los hospitales porque el pene perdía mucha sensibilidad. La mitad del grupo estaba de acuerdo con él y la otra mitad opinaba justo lo contrario: que la circuncisión sensibilizaba el pene. Estaba encantada de que hubiera surgido un tema que rara vez tenía oportunidad de discutir. En mi opinión, el dolor debe dejar marcado a un niño pequeño. Y añadí que si tenía un hijo, su pene quedaría intacto.

Varios hombres hablaron de enseñarse a sí mismos a controlar el deseo de eyacular mediante la masturbación para poder prolongar el tiempo de la penetración. Su sistema era la vieja técnica de presión de Masters y Johnson. Cuando sentían que se acercaba el momento, apretaban con dos dedos justo debajo de la punta de sus pitos, ponían tensos los músculos del ano y respiraban hondo. La erección desaparecía prácticamente, hasta que volvían a tener estimulación.

Había un hombre de unos cincuenta años que había llegado al extremo de no poder eyacular cuando quería. Había veces que aunque estuviera dos horas follando, no conseguía tener un orgasmo. Decía que le daban envidia los jóvenes que podían tener orgasmos fuertes y rápidos, y a los jóvenes les daba envidia su control.

Dos de los hombres de más edad del grupo contaron que ya no conseguían tener orgasmos al hacer el amor porque no obtenían la estimulación suficiente de una vagina. Uno de ellos estaba casado con una mujer que había asistido a mis Terapias, y se habían puesto de acuerdo en hacer lo siguiente: follaban para divertirse, y cuando querían tener un orgasmo se masturbaban juntos. En cuanto se olvidaron de la idea de que hay una forma *correcta* de tener relaciones sexuales, tuvieron orgasmos en abundancia.

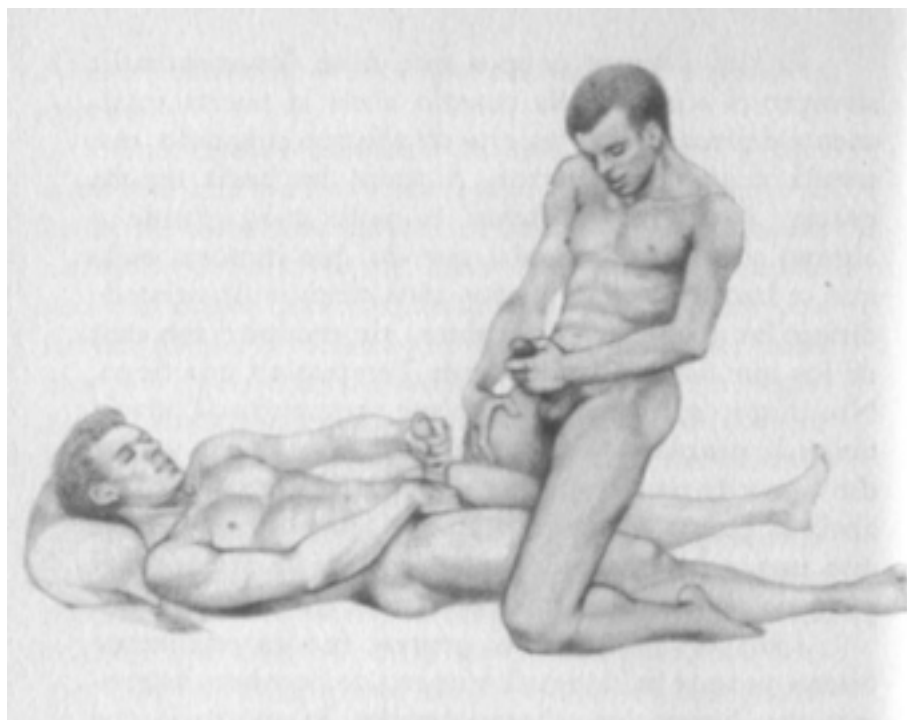
La mayoría de los hombres de mis grupos paraban de masturbarse cuando se corrían, y descansaban media hora para volver a empezar. Pero hubo unos cuantos que aprendieron a ser multiorgásmicos. Sergio, uno de ellos, contó cómo lo había conseguido. Para empezar tenía que estar cachondo mentalmente. Luego, respirando de la misma manera que en las artes marciales, podía correrse otra vez, mantener la erección y seguir follando o masturbándose y tener dos orgasmos *de cuerpo entero*. Decía que la cantidad de semen disminuía cada vez. Le pregunté si un orgasmo con más semen era mejor y me contestó que todos eran fantásticos.

Los tíos no se sentían nada atraídos por el vibrador, cosa que no lograba entender, y a veces me ponía un poco pesada. Una vez, un hombre ya mayor se corrió en los primeros cinco minutos del ritual y luego dejó de masturbarse. Me levanté y fui hacia él. Cogí un vibrador eléctrico, lo puse en sus manos, lo encendí y le hice moverlo por encima de su pene hasta que vi una tenue sonrisa. Luego, Al les dije a los demás que estaba asombrado de haber tenido un segundo orgasmo, y con un vibrador.

En los últimos grupos que tuve, les sorprendía siempre el segundo día cuando abría la puerta totalmente desnuda y con un pito de plástico colgando, que medía veinte centímetros. A todos les hacía mucha gracia. Alardeaba de tener la polla más grande y alguno siempre contestaba que «lo que importa es lo que se hace con ella». Varios años después de dejar de dirigir los grupos para hombres, me encontré con uno de los que había asistido a mis Terapias en una fiesta. Nos dimos un abrazo y luego me preguntó: «¿Todavía tienes la pistola?» No entendía a qué se refería y él se dio la vuelta para contarle a su acompañante que yo les abría la puerta sin nada más que una pistola. Le dije que nunca había tenido una, pero en su memoria el pene de plástico se había convertido en eso.

Uno de los últimos grupos fue especialmente bueno porque había igual número de hombres heterosexuales, bisexuales y homosexuales, lo que hacía que las conversaciones fueran mucho más enriquecedoras. Era el año 1981, justo antes de que el SIDA causara estragos entre la comunidad *gay*.

Casi todos los hombres heterosexuales decían que creían en la monogamia, pero a lo largo de la conversación que tuvimos a continuación descubrí que ninguno la practicaba todo el tiempo. Les pregunté si les parecería bien que sus novias o esposas tuvieran alguna aventura de vez en cuando, y sólo hubo uno que contestó que sí. Consideraba que la monogamia y la fidelidad eran para personas inseguras. No tenía nada que ver con el amor. George, que era *gay*, opinaba que la monogamia no estaba pensada para los hombres; era para proteger a las mujeres. Le dije que a mí me parecía que protegía a los hombres. Una mujer monógama no sólo aseguraba la paternidad de sus hijos, sino que de esta forma no tenía la posibilidad de hacer comparaciones sexuales, lo cual protegía a su marido de sentirse mal amante. Michael dijo que para los *gay* era muy difícil controlar la competencia sexual. Un hombre homosexual tenía que ser joven, guapo y cachas, además de ser buen amante. Me reí y le recordé que las mujeres heterosexuales sabían mucho de eso. Me dijo que quería ser lesbiana en su próxima vida.



Philip era bisexual y decía que no se podía imaginar tener que elegir entre ser *gay* o seguir el camino *recto*. Pero en una sociedad con homofobia era muy difícil para un hombre ser homosexual abiertamente. Nos dijo que siempre tenía reparos para contar sus experiencias homosexuales delante de hombres que no lo eran porque ello deterioraba su imagen masculina. A él no le parecía que el hecho de que una mujer fuera bisexual la hiciera menos atractiva. Al contrario, llamaba más la atención. La fantasía favorita de muchos hombres heterosexuales es ver cómo hacen el amor dos mujeres. Philip no se podía imaginar a ninguna de las mujeres con las que había estado viéndole a él enrollado con otro hombre.

Tampoco podía imaginarse a ninguno de sus amantes *gays* viéndole en la cama con una mujer. Le dije a Philip que nos podíamos observar mutuamente.

Cuando repartí los botes de aceite de almendra les dije a todos que había vibradores enchufados por toda la habitación. «Quiero que los probéis por lo menos durante cinco minutos, para que sepáis de qué se trata. Estamos en la era del sexo electrónico.»

El círculo de masturbación era algo muy erótico. Los hombres se lo tomaban en serio y lo hacían realmente bien. Se daban unos masajes sensuales y delicados, algunos eran rápidos y más bruscos. Había varios que se sujetaban los testículos con una mano mientras se masturbaban con la otra. Luego cerré los ojos y me concentré en mis propias sensaciones en el clítoris. A mi lado había un vibrador zumbando. Hubo un momento en el que oí cómo varios hombres llegaban al orgasmo, y fue entonces cuando yo tuve el mío. Abrí los ojos a tiempo de ver a George en el momento culminante, gimiendo como un animal. La mayoría se corría encima y luego limpiaban el charco de esperma con las toallas de papel que yo les repartía. Las eyaculaciones no salían disparadas por toda la habitación como se imaginaban algunas de mis amigas. Las mujeres estaban igual de interesadas que los hombres, y algunas sugirieron que se hicieran Terapias para ambos sexos. Eso era una fantasía muy caliente para todos.

La conversación que tuvimos después de la masturbación fue lo mejor. Varios hombres heterosexuales dijeron que lo que, más les había gustado del grupo era haber perdido el miedo a los *gays*. Allan, que era *gay*, dijo que siempre estaba rodeado de otros homosexuales, y que le encantaba estar entre padres y maridos por una vez. Gerald, que nunca dejó claro qué era, dijo: «Es una pena que los *gays* y los heterosexuales nunca lleguen a tener relaciones, porque al final todos tienen ideas equivocadas respecto a los demás». Peter se quejaba de tener que vivir en el gueto *gay*, y John le contestó que él se había pasado la vida viviendo en el gueto de los hombres de clase media casados. Todos estaban de acuerdo en que hablar abiertamente del sexo les había hecho sentirse como personas de verdad y no sólo como etiquetas sexuales.

Sólo dirigí una docena de grupos masculinos, pero fue suficiente para comprobar que los hombres no siempre salían ganando en el sexo. Los prejuicios y los clichés establecidos me habían hecho creer que la sociedad daba más libertad sexual a los hombres. Creía que siempre que quisieran podían tener un orgasmo, y me daba envidia que no se tuvieran que preocupar de cosas como el período o los embarazos. Pero no es verdad. Muchos de los hombres que fueron a mis Terapias eran tímidos e inseguros, sobre todo cuando llegaba el momento de acostarse con una mujer. Es cierto que a algunos jovencitos, y a otros no tan jovencitos, les importa un cuerno dejar a una mujer embarazada, pero conozco a muchos que son muy responsables en este aspecto. También descubrí que esos orgasmos fáciles eran a menudo eyaculaciones precoces, que no son tan satisfactorias. Las investigaciones científicas nunca han admitido la existencia de hombres preorgásmicos. Pero uno de los problemas mas comunes entre los hombres

que iban a las Terapias era que parecía que tenían un pene con vida propia. Un órgano con reacciones impredecibles, que se ponía duro sin motivo y luego se negaba a tener una erección cuando la mujer de sus sueños estaba en sus brazos.

Una conclusión que he sacado de mi experiencia trabajando con hombres y mujeres es que todavía tenemos mucho que aprender unos de los otros, Sería maravilloso poder cambiarnos de sexo para ver qué se siente. En cualquier caso, debemos tener simpatía y compasión hacia el sexo contrario, y así podremos olvidar los viejos resentimientos que siempre han existido. Por eso perdono a todos los hombres que he conocido que no resultaron ser como yo esperaba, y también me perdono a mí misma por pretender algo imposible. No hay nadie ni nada perfecto. Es una lección que hay que aprender para vivir la vida más plenamente.

CAPÍTULO
DIEZ

*La
masturbación
como
meditación*

Escribir, ilustrar y publicar mi primer libro, que se llamaba *La masturbación como liberación*, supuso un verdadero reto para mí. Un minuto antes de que llegara en original a la imprenta tuve una inspiración y decidí añadirle un subtítulo: *Reflexiones sobre el amor en solitario*. Me gustaba la idea de la masturbación como una forma de reflexionar, de meditar, y me encantaba lo bien que sonaba el título. Pero me encontré con que no sabía explicar *por qué* la masturbación podía ser una forma de meditación. Sabía que era verdad, pero no podía demostrarlo.

Al año siguiente, empecé a hacer meditación trascendental. Recitaba mi mantra dos veces al día durante veinte minutos, y me sentía mucho mejor después de hacerlo. Luego, durante un tiempo, estuve tan ocupada que se convirtió en algo esporádico. Una noche, mientras me masturbaba, se me ocurrió la idea fantástica de repetir mi mantra al mismo tiempo. Le daba una dimensión espiritual al amor en solitario. En vez de hacerlo dos veces al día durante veinte minutos cada vez, empecé a meditar todas las noches durante cuarenta minutos con el vibrador. Repetía mi mantra y terminaba con un orgasmo. Es lo que se llama *masturbación trascendental*.

Estaba claro que la masturbación era un ritual con el que lograba la armonía entre el cuerpo y la mente, igual que con la meditación. Después de tener un orgasmo, o después de meditar, siempre tenía una sensación de paz. El cuerpo tranquilo y la mente relajada. Cuando me di cuenta de que la masturbación era una forma de meditar, pensé: «¡Aleluya! Ahora todo el mundo querrá probarlo».

Se lo dije a todos mis amigos que practicaban la meditación y se quedaron perplejos; les parecía que era casi una blasfemia. Mi obsesión con el sexo me había llevado a la irreverencia. Mis amigos eróticos se rieron, les parecía muy gracioso combinar las dos actividades. Hubo algunos que me dieron unas palmaditas en la cabeza, convencidos de que sólo quería darle más importancia a la masturbación de la que tiene. Creían que era otra de mis alucinaciones sexuales.

A nadie le interesaba el tema. La comunidad espiritual quería sublimar su energía sexual, y la comunidad sexual sólo quería disfrutar sin preocuparse por ritos esotéricos. Al final, dejé de usar mi mantra al masturbarme y, sin protestar, volví a mis viejas fantasías sobre burdeles.

Pero por fin logré reunir datos científicos para demostrar mis teorías eróticas. Mi amigo Raymond, que había estudiado Medicina, estaba dirigiendo una investigación en la Facultad de Medicina de la Universidad Rutgers sobre la importancia de la mente en el orgasmo. Quería descubrir los efectos del sexo sobre los dos hemisferios del cerebro. Yo no sabía nada acerca del tema. Iba a utilizar un electroencefalograma (EEG) para estudiar la actividad del cerebro, y a la vez observaría los cambios cardíacos, circulatorios y musculares que experimentaba el cuerpo. Raymond pensó que yo sería un buen objeto de estudio, y le dije que sería un placer correrme para la ciencia y para el Banco Nacional de Datos. Me hacía mucha ilusión poder obtener toda esa información fisiológica sobre mi cuerpo y mi cerebro.

Cuando llegó el día señalado, llegué a la Universidad con un zumo de zanahoria en el cuerpo. Los voluntarios no podían tornar ningún tipo de droga. Me habían pedido que me llevara el vibrador y un disco que me gustara. Mis amantes serían los Allman Brothers con su disco *Cómete un melocotón*. La habitación tenía una luz muy suave y había incienso para que no oliera tanto a hospital. Enseguida me sentí como si estuviera en mi propia casa.

Dos enfermeras guapísimas me pegaron unos cables con celo en la cabeza, en el pecho, en la vagina e incluso en los dedos de los pies. No tenían ninguna prisa, y no se fueron hasta estar seguras de que estaba cómoda. Quedé totalmente aislada. Sólo había un interfono para comunicarme con el exterior. Mis reacciones sexuales y mi orgasmo serían, medidos por unos aparatos y estudiados por unos científicos, a los que no vería nunca. Toda la escena ya me estaba poniendo marchosa.

Mi fantasía sexual era imaginarme a mis tres amantes anónimos, vestidos con batas blancas, observando los resultados del estudio del sujeto número 5.503. Tuve un orgasmo mediano casi al final del disco, cuando hay un solo de batería. Empecé a respirar como en los ejercicios de yoga, puse el vibrador a más velocidad, y me instalé para tener uno grande con la música del batería de fondo.

Justo un minuto antes del éxtasis se cortó la música. No entendía nada. Se oyó una voz fría e impersonal por el interfono: «Gracias. Eso es todo. Ya puede irse».

¡Increíble! Los tres científicos me habían dejado a medias justo cuando me iba a correr. ¡Mierda! Todos los hombres son iguales. Estaba indignada. Se habían perdido mi superorgasmo por tres segundos. Todavía no me había recuperado cuando entraron las enfermeras.

«Estaba a punto de tener un orgasmo increíble», les expliqué: «Díganles que quiero seguir».

«Lo siento —dijo una de ellas—, se necesita la habitación para el siguiente sujeto de estudio.»

Estaba aturdida, y me parecía que era una pérdida terrible para la ciencia. Pero tuvieron el detalle de dejarme usar otra habitación para terminar de tener el orgasmo. Seguí con mi fantasía, imaginándome que todos los aparatos que tenían empezaban a echar chispas cuando me corría.

Más adelante supe el motivo de que mis amantes técnicos hicieran un cortocircuito en mi orgasmo. ¡Se temían que pudiera terminar siendo un ataque al corazón! Según sus gráficos y sus cuadros, el éxtasis era perjudicial para mi salud. ¡Qué sabrán los científicos! Había tenido orgasmos como ese toda la vida. A mi corazón le encantaba, y siempre me encontraba fenomenal después de tener uno —relajada y en paz con el mundo.

Los resultados del EEG eran fascinantes, pero ¿qué demonios quería decir todo aquello? Raymond me explicó la teoría de que el cerebro manda unas descargas eléctricas de diversa frecuencia que se han clasificado como beta, alfa, zeta y delta. Cuando estamos despiertos, estamos en la frecuencia beta, el dominio de la consciencia y el raciocinio. Es cuando las descargas van más rápido. Estas empiezan a ir cada vez más lento, a medida que el cerebro entra en las frecuencias mencionadas y por ese orden. Alfa es el dominio de la creatividad. Durante el día, las personas entran a menudo en este estadio sin darse cuenta. Es el ámbito de la intuición, la inspiración, y es cuando se sueña despierto. También existe lo que se llama el sueño alfa, cuando se tienen sueños que luego se recuerdan. Zeta es el sueño profundo, cuando se sueña poco o nada —es un nivel de trance o estado hipnótico. Había oído hablar de maestros de yoga que entran en el estadio zeta conscientemente a través de la meditación. Delta es en nivel más profundo, en el que la actividad muscular voluntaria se suspende y sobreviene el estado de coma.

El experimento de Rutgers estaba en lo cierto, En cuanto enchufé el vibrador, mi cerebro entró en el nivel alfa, y se mantuvo ahí durante toda la masturbación menos el momento antes del orgasmo mediano y antes del del superorgasmo, que se perdieron, Al llegar a ese punto de la masturbación, entraba en el nivel zeta. Estaba usando una dimensión más profunda de mi mente para disfrutar del placer. Mi cerebro tenía un sueño rápido, pero profundo y relajante, mientras mi cuerpo se movía haciendo que la sangre circulara más rápido y que todos los músculos entraran en acción. Todo ello en un estado de consciencia.

Los datos del EEG confirmaban que la masturbación era, efectivamente, una forma deliciosa de meditar. Si se hacía conscientemente, proporcionaba una perfecta armonía entre el cuerpo y la mente, igual que la meditación. La meditación erótica era una cosa práctica, natural, y ahora demostrada científicamente. Era una forma de combatir el estrés y la ansiedad, además de ser una experiencia trascendental en armonía con la naturaleza. Pero lo mejor de todo es que era divertido.

Siempre había creído que para meditar era necesario estar sentado con las piernas cruzadas y en un ambiente tranquilo. Pero, en realidad, cuando pintaba entraba en el estado alfa. El sexo y el deporte son dos formas activas de meditar. Recuerdo que una vez, mientras nadaba, entré en un estado de meditación. Los corredores de los cien metros lisos meditaban, y los levantadores de pesas también. Yo era una masturbadora de los cien metros lisos, levantando el peso del placer.

Con todo lo que había aprendido, el sexo tantra se convirtió en algo real, no era sólo una palabra bonita. Tantra es una ciencia antigua que utiliza la energía sexual conscientemente. Los que la practican consiguen placer, poder y control sobre su evolución espiritual a través de la actividad sexual. No es yoga, ni religión, aunque ha influido sobre las dos. En los rituales sexuales que se prescriben, se incluye una actividad sexual prolongada con repetidos orgasmos.



Los libros de tantra que había leído se basaban en la heterosexualidad, así que pensé que los rituales se efectuaban con una pareja del sexo opuesto. Luego supe que en uno de los textos más antiguos, las maestras eran las mujeres. La forma más elevada del tantra era el sexo en grupo. A mi modo de ver, los ritos sexuales cubrían un espacio muy amplio. La base de la evolución espiritual está en uno mismo, y el rito básico es la masturbación. Luego viene el sexo en pare-

ja, con la mujer enseñando al hombre a controlar su energía para prolongar el tiempo que dura la actividad sexual, con repetidos orgasmos. El siguiente paso sería el sexo entre tres, lo que rompe con la idea de una sola persona atesorando sexo para ella sola. Esto es decisivo para vivir en armonía con los demás. Uno de los pilares de la evolución espiritual a través del sexo es aprender a compartirlo sin ataduras emocionales ni afanes posesivos. A través de la *energía colectiva* de los individuos que forman los grupos del ritual, se consigue la paz y la armonía. En mis Terapias, cada mujer tenía un orgasmo cuando combinábamos nuestra energía sexual en un ritual de masturbación dirigida —era mi idea del sexo tantra en grupo.

Me di cuenta de que la masturbación es una meditación sobre el amor en solitario *sólo* si uno se quiere a sí mismo y realiza el ritual de una forma consciente, haciendo de él una celebración sexual. Cuando me masturbaba de pequeña y durante mi matrimonio, sólo me preocupaba que no me pillaran. Había aprendido a ser rápida y silenciosa. La sensación de culpa, miedo o enfado no hacía más que aumentar la represión sexual.

El proceso que había empezado al añadir el subtítulo biensonante a mi libro, se había completado. Había estado practicando el sexo como meditación durante bastante tiempo. Utilizaba la energía del sexo para unir mi cuerpo, mente y espíritu en el momento del orgasmo —un momento de placer cósmico.

CAPÍTULO
ONCE

*Un estudio
de las
adicciones*

El sexo y las drogas siempre se han asociado, porque no es fácil divertirse después de haber estado dos mil años sometidos a las ideas religiosas que no permiten el placer corporal. Por desgracia, algunos de nosotros terminamos enganchados, y las drogas sustituyen al sexo. He aprendido que lo más importante a la hora de enfrentarse con una adicción es no convertirla en una cuestión moral. No se es una mala persona por el hecho de ser adicta a las drogas, al amor o a la comida. Se trata simplemente de un mal social, y hay millones de personas que sufren la plaga emocional de la represión. Las personas intentan huir del dolor y buscan el placer, quieren escapar de la prisión que supone su personalidad y encontrar su esencia.

Cuando lo quería pasar bien, me tomaba unas copas y me parecía la cosa más normal. Así empezó todo, de la forma más inocente. Me gustaba beber algo para desinhibirme antes de hacer el amor. Como no bebía todos los días, me engañaba creyendo que tenía control sobre mí misma. Tardé más de diez años en darme cuenta de que me había convertido en una alcohólica. Uno abusa del alcohol, y el alcohol termina abusando de uno.

Después de cientos de resacas espantosas y épocas de depresión y de sentimientos de culpa, por fin comprendí que si quería mejorar mi calidad de vida tenía que dejar de beber. Me di cuenta a tiempo, porque muy a menudo uno no escarmienta hasta que lo ha perdido todo. Tenía treinta y dos años cuando empecé mi auto-curación, y fue como volver a nacer,

Al dejar el alcohol, tuve la oportunidad de aprender todo de nuevo. Nunca lo hubiera podido hacer sola. Me uní a un grupo de alcohólicos que compartieron sus experiencias, su fuerza y su esperanza conmigo. Me enseñaron que la mejor manera de ayudarme a mí misma era ayudando a los demás. En muy poco tiempo, empecé a formar parte del universo en vez de ser el centro del mismo. Dejé de ser una egomaniaca con complejo de inferioridad. Fui recuperando el respeto por mí misma, y así podía ayudar a los demás.

Tardé varios años más en darme cuenta de que tenía otra adicción importante —al amor. Lo usaba de la misma manera que el alcohol, para evitar enfrenarme conmigo misma. Cada vez que salía con alguien, consideraba que esa persona tenía que garantizarme seguridad y sexo. La siguiente fase de la dependencia era actuar como si fuera independiente. Era siempre la más fuerte de los dos, y mi pareja me necesitaba. Pero era la otra cara de la moneda, yo necesitaba que me necesitaran.

Por fin decidí tomar un poco de tiempo en aprender a disfrutar de mi propia compañía. Me di permiso para ser feliz y mis orgasmos independientes me liberaron de la constante dependencia sexual. Puse toda mi atención en la relación que estaba manteniendo conmigo misma y esto me curó. Descubrí que la seguridad proviene de uno mismo. Podía elegir si quería estar con un amante o con un amigo, estar acompañado no era una consecuencia de la soledad ni una necesidad.

Después de nueve años de sobriedad, descubrí la marihuana. Creía que esta hierba mágica iba a salvar al mundo. No se tenía resaca y además era un afrodisíaco garantizado. Hacía que todo mi cuerpo fuera una zona erógena. Era como si el tiempo no pasara. Olvidaba todas las viejas prohibiciones y la mente se me llenaba de imágenes eróticas que parecían surgir de algún lugar donde creatividad, sexualidad y espiritualidad eran la misma cosa. No podía dibujarlo ni describirlo con palabras. Simplemente ocurría.

Aunque mis amigos me aseguraban que la hierba no crea adicción, mi ritual erótico se convirtió en un hábito diario. Sólo fumaba uno o dos porros al día, y no me parecía que hubiera ningún problema. Pero la marihuana también tiene su lado malo, aunque no sea una droga tan peligrosa como el alcohol. Descubrí que iba perdiendo energía. Poco a poco mis ambiciones se fueron convirtiendo en sueños. De repente tenía un hambre incontrolable. Cada vez dormía peor y ya casi no soñaba. Me fallaba la memoria a corto plazo. Parecía que la marihuana despertaba mi intuición, pero cada vez era menos creativa porque no era capaz de fijar la atención en nada. Uno abusa de la marihuana, y la marihuana termina abusando de uno.

Hacia el final de los años setenta, apareció la cocaína. Durante un año sólo esnifaba de vez en cuando, porque estaba de moda. Pero cada vez me era más fácil conseguirla, y no tardé mucho en hacerme adicta. Me recordaba a mi obsesión con el alcohol, sólo que ahora no creía que tenía controlada la situación. Me metía toda la coca hasta que no quedaba nada, y me consolaba pensando que Freud probablemente hacía lo mismo. Escribí un libro en diez meses. Lo tiré, porque me había vuelto tan arrogante que no tenía juicio crítico. La cocaína me había destrozado en un solo año. Estaba tan paranoica que volví a unirme al grupo de gente que me había ayudado con el alcohol. Quería volver a sentirme como entonces. Llegué a la conclusión de que para pasarlo bien con las drogas hay que pagar un precio demasiado alto. Dejé de tener colocoques y empecé a tener libertad.

Siempre he estado obsesionada por conseguir el placer, pero esto era mucho más serio y más perjudicial para mi salud. Las drogas me alejaban de mi propia vida y no permitían que evolucionara. Una adicción podía acabar conmigo del todo, dejarme estancada en el mismo sitio, o si me enfrentaba a ella, servir para conocerme mejor. Con cada droga aprendí una lección. El alcohol me enseñó lo que es la desesperación, con la marihuana alcancé el éxtasis, y con la cocaína aprendí lo que ocurre cuando se hace mal uso del poder y del dinero. Para poder mantenerme alejada de las drogas necesitaba un apoyo y tener una actitud tolerante hacia los principios espirituales. No necesitaba creer en un dios formal, pero sí en algo superior a mi misma. Al principio esa fuerza superior fue el grupo con el que compartí todas mis adicciones, y al final era yo misma la diosa en la que tenía que creer.

Después de dejarlo y volver a empezar muchas veces, acabé definitivamente con los cigarrillos, mis eternos compañeros durante cuarenta años. Fue muy importante para mí, porque era la última adicción. Siempre me había parecido que los que no fumaban ni bebían eran unos fanáticos religiosos o algo parecido, y cada vez que me encendía un pitillo me sentía maravillosamente humana. Nadie podía decir que estaba obsesionada con la salud. Fue mucho más duro el proceso de dejar de fumar que todos los demás. Cuando superé el mono de nicotina, me tuve que enfrentar con la sensación de inseguridad que tenía al no poderme refugiar detrás de una cortina de humo. Si se está pensando en implantar la pena de muerte para los traficantes de droga, pueden empezar con los ejecutivos de las compañías tabacaleras.

No me tenía que haber preocupado por estar totalmente *limpia*. Dejé la nicotina, pero era adicta al café, al azúcar y a la sal. El azúcar y la sal son otras dos drogas duras. En cuanto me paso un poco con lo dulce, me da un *subidón*. Pero dura muy poco y enseguida viene el *bajón*. Todavía hay veces que no puedo resistir la tentación y me meto un chute de patatas fritas. Como la sal retiene el líquido, al día siguiente me levanto con los ojos hinchados y me duelen las articulaciones. Luego pienso que ser adicto a la sal y al azúcar no está condenado moralmente, y además, no se puede ser perfecto.

Muchas de las drogas más peligrosas son legales y las recetan los médicos para dormir, para relajarse, para perder peso o para aliviar el dolor. Nunca he sido adicta a ninguna pastilla, pero en mi opinión los barbitúricos y los tranquilizantes son como el alcohol en forma de pastilla, y las anfetaminas son cocaína pura. Las pastillas para adelgazar son la maldición de las mujeres. Dentro de esos cuerpos delgados y femeninos hay un sistema nervioso destrozado, que produce una confusión mental y emocional. Todos los días hay millones de personas que se hacen adictas a las pastillas que les ha recetado el médico. Uno abusa de las pastillas, y las pastillas terminan abusando de uno.

He pasado los primeros treinta y cinco años de mi vida corriendo de un médico a otro, buscando soluciones que ellos no tenían. Al final he decidido ser mi propio médico. Además de cambiar mi alimentación por completo, he proba-

do toda clase de remedios naturales, hierbas, lavativas, etc. Hay muchas formas de alimentarse y cuidarse la salud, y siempre digo lo mismo que en el sexo: no existe una forma *correcta* de hacerlo.

Mi cambio de dieta consiste en deleitarme cada vez mas con productos naturales en vez de alimentos creados por el hombre. Soy vegetariana. Desde que dejé de comer carne y productos lácteos, me ha mejorado la artritis y ya no tengo catarros. Las hormonas y los antibióticos que se administran a los pollos, y los productos que se utilizan para conservar la carne de los animales son muy dañinos. Casi todas las enfermedades degenerativas no son el resultado de un proceso natural del cuerpo humano, sino de llevar una vida sedentaria y de comer productos no naturales. Los aditivos y conservativos crean adicción y la mayoría son cancerígenos. Durante el invierno sigo un régimen macrobiótico a base de pescado, legumbres, verdura hervida y ensaladas. También como mucha fruta y verdura tal y como se coge del huerto. Para dar sabor a las ensaladas utilizo hierbas, zumo de limón, pimienta y ajo molido. El ajo es un *antibiótico natural*. Purifica la sangre y ayuda a hacer la digestión.

De vez en cuando me someto a unas curas drásticas que consisten en tomar sólo líquidos. Es una forma de darle un respiro al cuerpo. Suelo hacerlo durante tres días. Para un periodo más prolongado necesitaría saber más sobre cómo romper el ayuno luego. Comer demasiado es probablemente el enemigo número uno de la salud pública, y en segundo lugar está el estreñimiento. La solución para los dos problemas es el ayuno, las lavativas y la irrigación del colon.

Para el estrés, lo mejor es un buen par de manos. Voy con regularidad a que me den un masaje. He probado los masajes suecos, los Shiatsu, unos especiales para revitalizar los tejidos, y muchos otros. La combinación de sauna y masajes es mucho mejor que cualquier tranquilizante. Me encantan todos los tipos de baños, de calor húmedo o seco, baños fríos o calientes, baños de sol, de barro y baños termales. Son técnicas de curación de la Antigüedad. La forma mas importante que tiene el cuerpo de eliminar toxinas es a través de la piel. Cada vez hay más organizaciones y clubs de la salud, porque la gente quiere estar sana —el auténtico afrodisíaco es la salud.

Una tarde, cuando estaba en la sauna, una mujer me contó que se sentía muy sola porque su novio se había ido a un viaje de negocios. Por las noches llegaba a su piso e intentaba consolarse viendo la televisión. Estaba empezando a engordar y cada día estaba más deprimida. Le dije que yo, aunque vivía sola y estaba muy ocupada, procuraba siempre tener tiempo para estar conmigo misma. Tener una tarde para mí sola era fantástico. Le hablé de mis rituales de amor en solitario. Le gustó tanto la idea que estaba deseando llegar a su casa y empezar a tener un romance consigo misma. El amor en solitario es fundamental para la salud, y la masturbación también. El orgasmo y los rituales de placer sirven para curar muchos males.

Las adicciones afectan al cuerpo a la mente y al espíritu. Me encuentro cada vez mejor a medida que avanzo en mi proceso de desintoxicación. Tengo

que agradecerse al amor en solitario, que me proporciona más placer en el sexo que antes. Tengo mejor salud gracias a que hago ejercicio y tengo una alimentación sana. Sigo practicando la meditación para entender mejor las fuerzas superiores del universo. Esto es lo que me permite decir si o no a las adicciones.

CAPÍTULO
DOCE

*Cómo hacer
el amor
en solitario*

Todos pasamos por épocas en que nos odiamos, no nos gusta nuestro cuerpo y no tenemos las ideas muy claras respecto al sexo y al placer. Por eso recomiendo a las personas que mantengan una relación apasionada consigo mismas. Lo primero que hay que hacer para curar cualquier problema sexual es aprender a excitarse, descubrir fantasías sexuales y tener mucho amor en solitario y muchos orgasmos.

Sigamos los pasos de un ritual de amor en solitario, que incluye: un baño muy sensual, la aceptación del cuerpo, un masaje, una exploración genital y un baile delante del espejo para practicar los movimientos del sexo. Termina con un orgasmo en un escenario erótico que usted elija. Se pueden hacer variaciones al gusto de cada uno. Que usted lo pase bien.

Primer paso: Quererse a uno mismo

Empiece desde ahora. Mírese al espejo y diga en voz alta: «Te quiero». Sonría. Diga «Te quiero» y luego diga su nombre. Le parecerá raro e incluso se sentirá ridículo y avergonzado, ¡pero hágalo! Si se desmoraliza, párese a pensar en las cosas buenas de la vida. Conviene darse un abrazo de vez en cuando. Diga: «Te quiero tal y como eres». Haciendo este ejercicio tan sencillo durante dos semanas, empezarán a ocurrir pequeños milagros. Le acabará gustando.

Segundo paso: El baño sensual

Para empezar una sesión de amor en solitario lo mejor es darse un baño caliente. Hay veces que el único sitio donde se puede tener un poco de intimidad es en el cuarto de baño. Se puede convertir en un escondite romántico sólo con poner unas velas.

Hay que tener a mano un buen jabón, un gel de baño y aceite de coco, para que el baño de espuma sea perfecto. También es buena idea cantar, o poner la radio. Métase en el agua caliente y respire profundamente. Relájese.

Acaricie su cuerpo con suavidad. Piense en alguna experiencia sexual que

le haya gustado, o en una escena de una película. Cuente alguna historia de sexo, y no se olvide de decir todas las cosas que le gustan. Deje volar su imaginación —nadie le oye. La fantasía no tiene límites. Mientras piensa todo esto, ponga la mano sobre sus genitales; muévala hacia arriba y abajo; sentirá la sensualidad del agua y el aceite de coco en su clítoris o su pene. Respire. Vaya más rápido o más lento. Juegue un poco.

Tercer paso: La aceptación del cuerpo

Después del baño hay que volverse a colocar delante de un espejo a la luz de una vela (mejor que no haya luz eléctrica muy fuerte). Observe su imagen con compasión. Olvide los defectos —ya se los sabe de memoria. Busque las partes buenas. Si estuviera viendo a su amante, le diría cosas bonitas sobre su cuerpo. Sea igual de generoso consigo mismo. No se compare con nadie. Cada persona es única. Si es grande, aprenda a querer su grandeza. Si es pequeño, también. Sea una ninfa o un fauno. El cuerpo es una obra de arte.

Cuarto paso: El masaje

Una buena forma de continuar la sesión es dándose un masaje delante del espejo. Es toda una aventura descubrir nuestro cuerpo. Con un poco de aceite es más agradable. Vaya tocándose con firmeza y luego con suavidad, mientras descubre las zonas que más necesitan sus cuidados. Abra la boca todo lo que pueda, saque la lengua, y abra mucho los ojos. Luego contraiga los músculos de la cara. Es una manera de combatir la tensión de la cara y la mandíbula.

Mueva la cabeza y respire fuerte. Presione sobre los músculos del cuello. Ponga los dedos sobre la nuca y luego dése un masaje por toda la cabeza. Otra forma de relajarse es tirando suavemente del pelo. Mueva los hombros hacia delante y hacia atrás en sentido circular, y luego haga presión con los dedos en todos los músculos que pueda.

Mientras se da un masaje en el pecho, pellízquese los pezones con cuidado. Cuando se pongan firmes, tóquelos con suavidad, son focos de placer. Debe querer a sus pezones. Hágase cosquillas palpándose muy levemente la caja torácica por los lados. Relaje los músculos del estómago y dése un masaje en sentido circular. Quiera a su tripa. Puede darle unas palmaditas y luego sujetarla con las dos manos. Ahora contraiga los músculos, y meta tripa. Repita el ejercicio varias veces.

Deje los genitales para el final. Vaya bajando por los muslos agarrando la carne como si fuera masa de pan. Póngase un poco de aceite entre los dedos de los pies. Presione con los nudillos en la planta del pie. No hay nada como un buen par de manos pata curar cualquier mal.

Quinto paso: La exploración genital

1. Para las mujeres

Para este paso es necesario un espejo pequeño que se pueda mantener de

pie solo, porque hay que tener las manos libres. Cualquier espejo que se pueda apoyar contra la pared servirá. Después hay que ponerse cómodo en un sitio donde haya buena luz, quizá bajo una lámpara o cerca de una ventana. También puede usarse un espejo que tenga aumento.

Debe poner el mismo interés que cuando se mira la cara detalladamente. Aparte los labios mayores y el vello púbico. Mire con atención. Colóquese los labios menores de forma decorativa alrededor de su apertura vaginal. Los genitales femeninos son variadísimos, de modo que puede que sus labios sean insignificantes, pequeños, grandes o medianos, lisos o rugosos, simétricos o uno completamente diferente del otro. Todas estas variedades son normales y todas son preciosas. ¿Cómo es la suya? ¿Sus labios interiores están unidos a la base del clítoris o hacen un arco por encima de él?

Observe detenidamente la piel que cubre el clítoris. Échela hacia atrás para que se pueda ver la punta del clítoris. ¿Es de un color diferente? ¿Parece una perla pequeña como una semilla o más bien una joyita de color rosa? El tamaño y la forma no tienen nada que ver con el funcionamiento sexual del clítoris. ¡Tiene que querer a su clítoris! Tóqueselo con el dedo mojado en aceite de coco y descubra las diferentes sensaciones al acariciarse la punta. Si no se lo puede ver, ponga los dedos a los lados y muévalos de arriba abajo. A lo mejor con este movimiento sobresale un poco más. Mire con atención para ver si cambia de color y de tamaño.

Lo siguiente que hay que hacer es meterse el dedo en la vagina lentamente. Tóquese las paredes vaginales. Intente tocar la punta del útero. Siga con el dedo dentro y respire con fuerza. Relaje los músculos de la mano, del brazo, de la vagina y del ano. Respire otra vez. Ahora relájese mientras está dentro de sí misma. Disfrute de su vagina. No se empeñe en buscar el *punto G*, dedíquese a explorar y a sentir las diferentes sensaciones. Si mueve los dedos verá que aumentarán sus jugos vaginales y podrá oír los ruidos que hacen estos.

Ahora saque el dedo lentamente y mire su flujo con una mentalidad abierta. ¿Es transparente o es opaco? No importa cómo sea. ¿Tiene un sabor salado, neutro o metálico? ¿Tiene un ligero aroma a almizcle o a levadura? Debe conocer el aspecto, el sabor y el olor de su vagina y como cambia ésta de un día para otro.

A veces puede oler parecido al aliento por las mañanas —un poco rancio y amargo. Es el proceso natural de las células cuando mueren. Nuestros cuerpos no huelen a rosas por naturaleza. Hay diferentes fragancias de lubricante y esperma. Hay quien prefiere un olor fuerte y natural, a otros les gusta más un cuerpo perfumado. Cada uno es responsable de sus rituales de limpieza y de sus preferencias. No olvide que las legañas, la cera de los oídos, los mocos, las pelotillas del ombligo, el flujo y el esperma son elementos naturales del cuerpo.

2. *Para los hombres*

Aunque para usted es fácil verse los genitales cuando se los sujeta con la

mano y mira hacia abajo, es muy informativo que tenga una perspectiva frontal. Lo puede conseguir con un espejo que aumente la imagen. Así podrá ver lo que mi padre llamaba *las joyas de la familia*, desde otro ángulo.

Hay una gran variedad de genitales masculinos. Su pene puede ser pequeño, grande o mediano. Uno que parezca insignificante y flácido puede triplicar su tamaño cuando está en erección (*un paquete sorpresa*). Los más oscuros no suelen crecer mucho más, sólo se ponen duros. Casi todos los penes en erección miden entre diez y veinte centímetros, pero, por supuesto, hay excepciones. La preocupación más frecuente entre los hombres es pensar que su pene no es lo suficientemente grande, y esto puede tener consecuencias negativas. Si usted tiene alguna duda a causa del tamaño de sus genitales, olvídense ahora mismo. Recuerde que muchos presidentes, reyes y multimillonarios son muy bajitos. El viejo dicho es cierto: «Lo que importa no es lo que se tiene, sino lo que se hace con ello».

La mayoría de las americanas están obsesionadas con el tamaño. Antes, yo también lo estaba. La primera vez que me compré un pene de plástico en un *sex-shop*, media casi treinta centímetros, pero nunca use más de la mitad. Las boutiques del sexo para mujeres ya no venden esos tamaños, porque a las mujeres cada vez les gustan más pequeños. El que más se vende tiene entre diez y quince centímetros, que es el tamaño medio de una polla. Aunque si creo que el tamaño puede influir, y me parece que existe lo que se podría llamar adaptación perfecta entre un coño y una polla, esto no es lo más importante. Además no hay que olvidar que para chupar, que es una forma fantástica de estimulación para ambos sexos, cuanto más pequeño mejor.

Ahora observe el glande de su pene. Si se ha hecho la circuncisión, estará totalmente expuesto; si no tendrá que echar hacia atrás la piel que lo cubre. ¿Qué forma tiene la punta? El tamaño y la forma no tienen nada que ver con el placer, de forma que tiene que querer a su polla sea del estilo que sea. Tóquese la punta con los dedos mojados en aceite de coco y descubra nuevas sensaciones. Busque su punto más sensible. ¿De qué color son sus genitales? ¿Y el glande, es rojo oscuro o de color claro?

¿Cómo son sus testículos? Tóquese el escroto y notará la forma de las dos bolas que hay dentro. Los testículos son las glándulas equivalentes a los ovarios. Las glándulas masculinas fabrican el esperma para fertilizar los óvulos producidos por los ovarios. Las temperaturas extremas afectan al esperma. El escroto actúa de regulador: si hace frío, acerca los testículos al cuerpo para que se mantengan calientes, y cuando hace calor, los deja sueltos para que se aireen. Me han contado que acariciarse las bolas mientras uno se masturba, es muy agradable.

La penetración anal unida a la masturbación también puede producir buenos orgasmos. A un amigo mío le gusta masturbarse mientras se mete algo por el culo. Opina que la penetración anal equilibra sus energías al ponerle en contacto con el principio femenino de abrirse y recibir. Muchos hombres me han

contado que es una sensación maravillosa cuando su pareja les mete un dedo en el ano mientras practica el sexo oral o le masturba con la mano. También lo puede hacer uno solo mientras se masturba. Si no lo ha probado nunca, a lo mejor le abre nuevos caminos de placer.

Sexto paso: El baile delante del espejo

Este ejercicio es para practicar los movimientos del sexo. Cuando esté a solas, déjese llevar. Intente hacer los movimientos más extravagantes que se le ocurran. Mueva las caderas de un lado a otro, como una bailarina. Puede incluso ponerse un cinturón para dar más ambiente. También puede imaginarse que es una sacerdotisa haciendo los bailes del Templo del Amor Erótico. Conviértase en un maestro de las artes marciales. Póngase a cuatro patas, como un caballo, mientras usa el vibrador. Al masturbarse delante de un espejo obtendrá una imagen sexual de sí mismo/a. A lo mejor le gustaría jugar a ser una estrella como masturbándose ante un gran público. Otra posibilidad es ser un maestro o maestra en torturas exquisitas de placer, y vestirse de cuero para hacerlo más real. Tiene que aprender a ser su propio objeto sexual, a medida que surge su personalidad erótica. Se trata de pasarlo bien y jugar, de ponerse *marchoso* con su propia imagen sexual.

Séptimo paso: Cómo decorar la escena

Si ha decidido terminar la sesión de amor en solitario en su habitación, procure que tenga el ambiente más erótico que pueda imaginar. ¿Cómo decoraría o prepararía el cuarto para un amante muy especial? Tiene que pensar en sí mismo de la misma forma. La luz, el color, telas sensuales, almohadones mullidos y música son elementos clave para crear ese ambiente erótico. Se pueden añadir fotos o cuadros de arte erótico. Pruebe con diferentes tipos de velas, dentro de vasos de cristal de colores, o simplemente en candelabros. Las velas arden bien si se les quita la cera derretida cada dos horas. Con velas grandes se pueden modelar los bordes para que parezcan pétalos. (Para limpiar la cera si cae sobre las alfombras u otra tela, ponga una toalla de papel sobre la cera y luego la plancha caliente. La toalla absorberá la cera derretida.) Otra forma de iluminar la habitación de una forma romántica es con una chimenea, o una lámpara pequeña con una bombilla de poco voltaje y de color. Incluso se puede usar la luz cambiante de la televisión, si se baja el sonido.

Un ambiente erótico excita todos los sentidos. Ponga incienso en la habitación o un poco de perfume en su almohada. Puede poner un frutero lleno de fruta sensual al lado de su cama —mangos, kiwis o rodajas de papaya— junto con una copa de champán, o zumo de frutas en un vaso elegante. Si le gusta más la hierba, tenga preparado un porro en la mesilla de noche. Asegúrese de que el teléfono está descolgado o con el contestador puesto, pero con el volumen bajado. La música suave siempre es relajante y el rock es excitante, o quizá prefiera el sonido de las olas o de la lluvia. Con o sin música, no se olvide de escuchar su

respiración. Tenga siempre a mano sus juguetes eróticos. A lo mejor quiere tener una fantasía mientras ve fotos porno o mientras lee un libro erótico. O quizá prefiera ver un video porno que ha alquilado.

Octavo paso: «Luces, cámara y acción»

Ahora que el escenario está preparado, acomódese y respire hondo. Diga «Te quiero» con voz sensual. En este ambiente, lo que pega es la cámara lenta, de modo que tómesese su tiempo y sea un amante delicado. Recorra su cuerpo con las manos. Tóquese los pezones. Hágase un masaje en los genitales. Vaya subiéndolo lentamente. No piense en el orgasmo —piense en lo bien que lo está pasando mientras juega con su cuerpo y sus fantasías. Cuando note que está a punto de correrse, evítelo respirando con más intensidad y apretando los músculos del culo. Disfrute. Intente que dure por lo menos media hora.

Cuando por fin se deje llevar por el orgasmo, deje que se oiga su placer. Nada le impide que suspire, que se ría, que gima o que haga cualquier tipo de ruido. A lo mejor quiere seguir experimentando con el placer, sólo para divertirse, y sigue estimulándose. Hágalo hasta que tenga otro orgasmo. El placer acaba con todas las inhibiciones sexuales.

No debemos olvidar que los infinitos caminos del placer siempre serán diferentes para cada persona, época y lugar.

Una de las mujeres de mis Terapias tenía su propia versión de las sesiones de amor en solitario. Las hacía durante el día, cuando su marido estaba trabajando y los niños en el colegio. Se tumbaba en el sofá del salón completamente vestida y usaba el vibrador durante diez minutos. Luego paraba y empezaba a hacer el trabajo de la casa. Después de un rato, volvía al sofá para otra sesión de diez minutos. Después de un par de horas de *masturbación interruptus*, tenía un orgasmo muy intenso que la dejaba en plena forma.

Una amiga mía muy aventurera tenía una versión muy distinta. Se ponía un collar como los que llevaban los esclavos y muñequeras de cuero. Luego se aplicaba un poco de bálsamo de tigre en el clítoris y se azotaba con un trozo de cuero para calentarse el culo. Cuando le empezaba a entrar la marcha, se colocaba unas pinzas en los pezones y usaba el vibrador, mientras se imaginaba que una bella y cruel señorita la torturaba de placer.

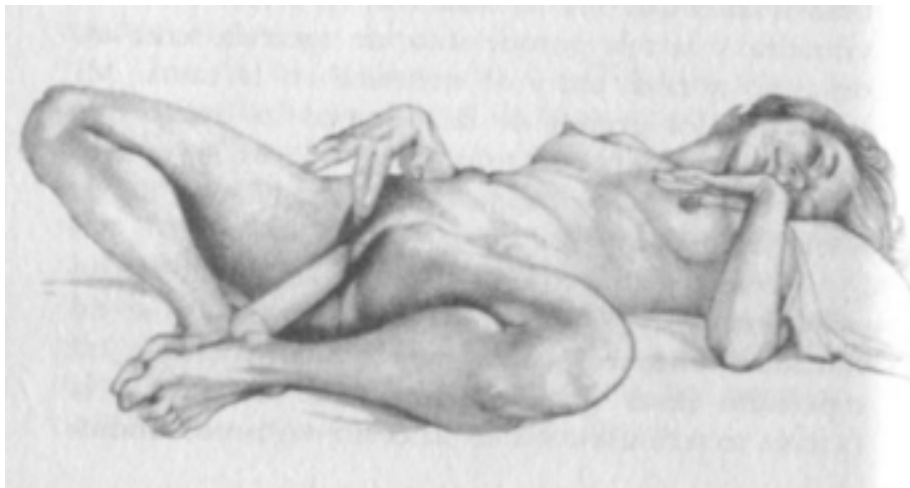
Otra amiga, algo más conservadora, prefería la masturbación romántica. Le encantaba leer unas novelas románticas malísimas. Su fantasía favorita era imaginarse que era una adolescente que salía con un chico por primera vez. Cada vez se imaginaba a éste de una forma distinta, pero siempre era atractivo, sensible y sin ninguna experiencia. Se besaban durante horas, hasta que ella no podía aguantar más y le convencía de que hicieran algo más. Siempre ocurría en un coche a la luz de la luna y con una canción de amor en la radio.

A lo largo de mi vida he probado muchas maneras de hacer el amor en solitario. Pero eso no quiere decir que todas mis sesiones sean muy elaboradas, o exóticas, o llenas de fantasía sexual. Ha habido noches que me he instalado en la

cama con un vibrador y la tele porque sólo me apetecía tener un orgasmo normal antes de meterme en la cama. Mi labor con los grupos de las Terapias ha hecho que siguiera interesada en probar cosas nuevas, si no a lo mejor seguía masturbándome con mi fantasía de «la noche de bodas».

A veces empiezo una sesión de amor a solas con una fantasía, y al rato me doy cuenta de que no funciona. Entonces hago un repaso mental de mi repertorio hasta que encuentro una caliente. Si la fantasía se termina antes de tener un orgasmo, rebobino y vuelvo a empezar. Pero hay veces que no consigo concentrarme en una escena erótica. Entonces ha llegado el momento de centrarme sólo en mi cuerpo. Sin hacer ningún juicio, pongo atención a todo lo que me pasa por la cabeza a la vez que me centro en las sensaciones de mi clítoris. Es como repetir un mantra mientras se medita, uno se pierde a ratos y luego recuerda por dónde iba. Cuando me sucede esto, al final mi mente deja de darle vueltas a las cosas, y puedo tener un orgasmo en paz.

Un juguete erótico da variedad al amor en solitario y fomenta la experimentación con cosas nuevas. La mejor forma de comprar uno es verlo y manejarlo, pero eso no es siempre tan fácil. Se puede buscar en un catálogo. Pero hay que tener cuidado; muchos anuncios de las revistas de sexo venden cosas de mala calidad o que no son exactamente lo que parecen en el catálogo, porque saben que la gente no va a reclamar. Tengo dos amigas que son dueñas de dos *sex-shops*; usted puede mandar un dólar y recibir el catálogo, si quiere comprar algo con toda confianza. Una se llama *Eve's Garden* (El Jardín de Eva, 119 West Fifty-Seventh Street, New York. NY 10019) y la otra *Good Vibrations* (Buenas Vibraciones, 3492 Twenty-Second Street, San Francisco, CA 94110).



Hay vibradores de diferentes tamaños, colores y estilos. Los que funcionan con pilas tienen la ventaja de ser más manejables y las vibraciones son más suaves. Pero las pilas duran poco y se pueden gastar en el momento más inoportuno. En el catálogo de *Good Vibrations* hay dos modelos japoneses muy pequeños y con mucha fuerza. Aunque necesitan pilas, son mucho mejores que el modelo Hong Kong. A mí el que más me gusta es el *Hitachi Magic Wand*. Está

bien hecho, tiene la cabeza bien acolchada y no se calienta demasiado aunque se use durante horas. Es curioso que en las instrucciones no diga nada acerca de la posibilidad de utilizarlo para el sexo, aunque yo creo que todo el mundo lo compra para eso. No hay ningún peligro de electrocutarse con él, aunque tenga el coño muy húmedo. (Los orgasmos eléctricos son totalmente seguros siempre que se mantenga el vibrador alejado del agua.) La marca Panasonic ha sacado un aparato fantástico para dar masajes. Exceptuando a algunas verdaderas atletas del sexo, la mayoría de las mujeres consideran que las vibraciones de este modelo son demasiado fuertes para masturbarse,

Para tener una buena vibración vaginal o anal hay dos tipos de fundas que se pueden colocar en el extremo del *Magic Wand*. Una tiene la punta recta y mide unos diez centímetros. La otra es ligeramente curvada y se llama *El detector de puntos-G*. A muchos hombres les gusta este detector para masturbarse.

Los tapones para el culo también son muy variados. Se los pueden poner tanto los hombres como las mujeres durante la masturbación para darle más emoción. Los juguetes utilizados en el erotismo anal deben ser totalmente lisos y tener la base más ancha que el resto, para que no se puedan meter dentro del todo.

Para muchas mujeres lo mejor del mundo es la combinación de penetración y vibración. Existen unos juguetes de silicona para la penetración que son de lo más erótico porque son suaves y flexibles. También los hay de goma o de plástico, pero su aspecto no es tan atractivo. Al contrario de lo que piensan muchos hombres, la mayoría de las mujeres prefieren un tamaño medio o pequeño.

No olvide jamás lo siguiente: *Nunca se introduzca nada en la vagina después de habérselo introducido en el ano*. Puede producir una infección. No ocurre nada si el proceso es al revés, de la vagina al ano. Si esta usando el mismo juguete con otra persona, deben usar condones diferentes o lavarlo con jabón antes de pasárselo de uno a otro.

También se pueden utilizar juguetes orgánicos como pepinos o calabacines. (Tengo una amiga a la que le encantan las zanahorias.) A un pepino, incluso, se le pueden dar diversas formas. Pero siempre conviene dejar suficiente piel en la parte de abajo para sujetarlo y evitar que desaparezca en mitad de la noche. Los pepinos son húmedos y resbaladizos por naturaleza, y se han usado para fabricar productos de belleza desde hace mucho tiempo.

Un día estaba en el supermercado eligiendo unos pepinos con tanto cuidado y atención, que una señora que estaba a mi lado me preguntó cómo sabía yo cuáles eran los mejores. No pude resistirlo y contesté: «Es pura intuición, estoy escogiendo un amante para esta noche». Se echó a reír, y yo le guiñé el ojo al alejarme.

Los lubricantes pueden ser una buena ayuda para la masturbación. Los mejores son los que contienen mucha agua, porque hay menos probabilidades de que produzcan irritaciones. *Probe* es muy bueno, inodoro, no sabe a nada, es muy resbaladizo y se parece mucho al flujo natural de las mujeres. Algunas mu-

eres prefieren aceite de coco, de oliva o de almendra. (Estos son aceites en su estado natural, que no han sido sometidos a ningún proceso previo.) Otras no pueden usarlos porque las irrita. Los productos elaborados con petróleo, como la vaselina y otras cremas, no deben utilizarse, porque se quedan adheridos a la mucosa de las membranas. Además, deshacen los condones y los diafragmas. Con el tiempo, cada uno encuentra lo que más le gusta y más le conviene.

Hay toda clase de novedades sexuales que están muy bien para una noche. Un ejemplo son las *Bolas ben wa*. Se ha exagerado mucho el potencial erótico de este juguetito. Se trata de dos bolas de plástico o de metal que se ponen dentro de la vagina —la teoría es que el contacto y el movimiento dan unos resultados fantásticos. Las mejores son unas que se llaman *Bolas Duotone*. Son dos bolas de plástico que a su vez tienen unas bolas dentro unidas por un hilo. Al mover las caderas hacen un ruido parecido al de un sonajero. Es divertido tirar lentamente del hilo para que salgan bolas muy despacio, a la vez que se usa el vibrador. Pero eso de que se tiene un orgasmo después de otro, no es cierto. Son divertidas para un rato.

Nunca me decepciono con un juguete sexual porque no dura mucho. Mientras lo pase bien un rato, me conformo. Puedo pasar meses sin usar nada más que el vibrador. Lo que más *marcha* me da son mis fantasías. Estoy deseando comprarme un video para probar mi *Magic Wand* con una cinta porno. Una de mis últimas fantasías es invitar a unas amigas a casa a vibrar conmigo mientras vemos un video porno de una panda de chicas que violan a un camionero.

Lo mejor para disfrutar del sexo —aunque no solemos darle importancia— es estar en forma. Hay muchas maneras de mantenerse saludable. Andar es una. Practicar un deporte regularmente también es bueno, además de divertido. Bailar es un buen ejercicio y también es divertido. No hace falta ir a una discoteca, se puede bailar en casa y se disfruta igual.

Tengo la manía de querer ser la mejor en todo lo que hago. Pero intento no ir más allá de mis posibilidades. Estuve yendo a un gimnasio durante dos años y siempre me lesionaba. Desde entonces decidí encontrar una forma más tranquila de mover mi cuerpo de cincuenta y siete años. He pensado en nadar en una piscina cubierta. No se puede luchar contra la vejez pero puedo intentar retrasarla con una buena alimentación, ejercicio y orgasmos. Y lo más importante es que quiero aceptar la madurez sin traumas, y seguir teniendo una actitud positiva hacia la vida.

El yoga es una forma no competitiva de hacer ejercicio. Las posturas son fantásticas para la columna las articulaciones y para coordinar la respiración con los movimientos —todo importantísimo para la salud sexual. Lo primero que hay que hacer en yoga es tumbarse en el suelo y hacer un repaso mental de las partes del cuerpo, diciéndole a cada una de ellas que se relaje. La siguiente postura es la típica de la meditación, con la espalda totalmente recta. Para conseguirlo hay que imaginarse una línea que va desde el centro de la cabeza hasta en final de la columna. Luego hay que colocar los hombros, subir el tórax y sacar

pecho. Para hacerlo bien es bueno ponerse delante de un espejo. Esta se conoce como la *postura del Loto*.

En el yoga hay que moverse muy despacio y respirar profundamente. Hay que llenar los pulmones muy despacio y luego soltar el aire. La ventaja del yoga es que sólo se necesita un poco de espacio en el suelo y el cuerpo.

En los últimos años, los americanos se han empezado a preocupar mucho por la salud, cosa que a mí me parece muy positiva. Es fantástico que todo el mundo haga ejercicio. Algún día todos reconocerán que el sexo es el mejor ejercicio de aeróbic. Cuando se tiene un buen orgasmo, la respiración se hace más profunda, el corazón late con más fuerza, se suda en abundancia y se mueven todos los músculos. La mente se relaja mientras espera tener el mejor de los orgasmos. Dentro de poco el dicho será: «Un orgasmo tras cada comida, y manda al cuerno la medicina».

Debemos recordar que el amor en solitario no es un camino de rosas constante. Igual que todos los tipos de amor, va y viene, crece y decrece. El año pasado tuve una crisis bastante importante. Siempre pensaba: «En cuanto adelgace seis kilos, empiece a hacer gimnasia y a ganar mucho dinero, me querré a mí misma». Me empezaron a doler las articulaciones de las caderas y me pasaba el día hablando mal de la masturbación mientras cojeaba. No me había quedado ciega, ni me habían salido verrugas, por masturbarme demasiado, pero estaba lesionada.

Una amiga me prestó un librito de un curandero metafísico que decía que los problemas de las caderas los causaba el miedo a tomar grandes decisiones. ¡Bingo! Llevaba bastante tiempo posponiendo nuevos proyectos. Cambié de actitud y empecé a pensar: «Tengo que seguir avanzando hacia todas las edades con una actitud positiva». Funciona.

La masturbación sigue siendo muy importante cuando tengo problemas. Pero siempre me convengo de que me gusto tal y como soy. Si me quiero a mí misma puedo querer a otros, si ellos se quieren.

CAPÍTULO
TRECE

*Historias
de
masturbaciones*

He recibido miles de cartas de gente de todo el mundo a lo largo de los años. Muchas personas me han contado sus experiencias sexuales, fueran buenas o malas. Otras escribían, pero eran más reacias a sincerarse. Sin embargo, la mayoría eran increíblemente francas y agradecidas. Cuando algún día estaba deprimida y me sentía como una tonta por luchar por la liberación de la masturbación, me sentaba a leer una de estas cartas. Una de una mujer que acababa de aprender a tener un orgasmo después de leer mi libro, por ejemplo. O la de un hombre que me contaba que el sexo había mejorado mucho para él y su mujer desde que se masturbaban sin problemas. Siempre me daban muchos ánimos, y me volvía a convencer de que el sexo en solitario siempre abría nuevas puertas en el conocimiento del universo y de uno mismo. Las considero cartas de amor. Son fascinantes.

Muchas de las cartas son muy ilustrativas de algunas de las ideas que he intentado transmitir en este libro. Algunas aportan una información adicional sobre la vida de quien la escribe. Otras muestran diferentes perspectivas. Todas las que aquí aparecen se han resumido, y los nombres y lugares se han cambiado.

Me encantan estas historias íntimas donde el asombro, la protesta, el deseo y el descubrimiento de uno mismo son los protagonistas. Me encantan porque son reales.

Querida Betty:

Acabo de tener mi primer orgasmo sin complejos. Mi técnica desde que tenía cuatro años (ahora tengo diecinueve) consiste en poner el brazo entre las piernas y moverme y dar saltos. Ahora he empezado a aceptar del todo lo que siente mi cuerpo. ¡Es muy satisfactorio emocionalmente y me da fuerzas!

Blair
Westport, CN

Querida Betty:

No sé exactamente lo que te quiero decir, de modo que empezaré por contarte quién soy. Me llamo Debbie y voy a cumplir dieciséis años dentro de dos semanas. Hablo con mi madre sobre el sexo sin ningún problema, pero no sobre la masturbación. Es a mí a quien más vergüenza me da. Mi madre se compró tu libro, *La masturbación como liberación*, y me lo prestó anoche. He tenido relaciones sexuales varias veces, pero nunca he tenido un orgasmo. Creía que me pasaba algo, y siempre fingía que los tenía. Anoche, me masturbé conscientemente por primera vez, después de leer tu libro. Con la mano no funcionaba, así que probé con un vibrador. Lo pasé muy bien y creo que tuve un orgasmo. Digo que lo creo porque no estoy muy segura. Me imaginaba que me iba a estallar la cabeza y que pasaría unos segundos flotando en éxtasis, como les pasa a las chicas en las novelas folletinescas. Lo que sentí fue como si me vibraran las paredes de la vagina, o como si tuviera convulsiones. Estoy muy contenta de haberlo pasado tan bien. Sólo quiero darte las gracias por abrirme una nueva puerta para conocerme a mí misma.

Debbie
Scarsdale, NY

Querida Betty:

Soy una mujer casada de treinta y dos años, y mantengo una relación homosexual de la que mi marido no sabe nada. No conseguía correrme en ninguna de mis dos relaciones, No hace falta que diga que tenía mucha ansiedad y necesitaba desesperadamente conocerme sexualmente. Después de leer tu libro y comprarme un *Hitachi Magic Wand*, me ha cambiado la vida.

Lloro de la emoción que me produce saber que tengo la capacidad de darme placer a mí misma cuando quiera. ¡Es como despertar de un sueño! Me encantan las olas o contracciones de placer. Me siento como un niño pequeño aprendiendo sobre las maravillas de mi cuerpo por primera vez.

El domingo pasado, mí marido consiguió que tuviera un orgasmo maravilloso sin ningún tipo de agobio. ¡Terminé con una enorme sonrisa!

Ahora me gustaría aprender a compartir el placer de un baile erótico con mí amante femenina, para que las dos podamos recoger el fruto de mi aprendizaje.

Zoe V.
Pomona, CA

Querida Betty Dodson:

Cuando leí tu artículo agradecí mucho que fueras tan franca. La semana pasada, precisamente, mi ginecóloga me sugirió muy apurada que jugueteara conmigo misma de forma *involuntaria* por las noches para relajarme. Dijo que era una *especie de masturbación*. Me dio demasiada vergüenza decirle que la mas-

turbación es totalmente *voluntaria*. Quiero dos copias de tu libro para que mi ginecóloga y yo nos liberemos.

Violet E.
Baltimore, MD

Querida Betty:

Tu libro es una contribución muy importante para los psicólogos. El verano pasado atendí a una pareja de mediana edad. Él había tenido una enfermedad muy grave que le había afectado a la libido y le había dejado casi impotente. Su mujer todavía tenía muchas ganas de vivir y disfrutar, pero no quería buscar el placer fuera de su matrimonio. Eran religiosos y se querían. Pero no estaban dispuestos a terminar ya su vida sexual. Les sugerí que compartieran la masturbación y les enseñé cómo se usa un vibrador. Fue una experiencia fantástica para mí. Vi cómo dos personas salían de la más profunda depresión y empezaban a reírse y a jugar de nuevo. La actitud positiva de las mujeres hacia su coño es fundamental en las relaciones entre hombres y mujeres. Gracias por tu generosa aportación a la sociedad.

Joseph M.
Alexandria, VA

Querida Betty:

Hace tres meses era una profesora de Historia en un instituto, pero he dejado mi trabajo y he pasado los últimos meses intentando cambiar mi vida, que era más que aburrida. Oí hablar de tu libro en la revista *Cosmopolitan*. ¿Te puedes creer que tenía remordimientos hasta de comprarla?

De pequeña quería ser monja, de modo que nunca me preocupé por el sexo ni por disfrutar con mi cuerpo. Me parecía degradante. Cuando terminé el Bachillerato, entré en un convento y estuve allí seis años. Luego lo dejé porque era todo una hipocresía. No sentía que hubiera amor dentro de mí para compartirlo con los demás.

Ahora que sé que puedo tener un orgasmo (de una forma, al menos) me siento más a gusto conmigo misma, más segura y más viva. Cualquier pequeño descubrimiento sobre mi cuerpo me hace feliz. Este conocimiento de mi cuerpo me ha ayudado mucho más que todas las oraciones que he rezado en mi vida. Me he vuelto más extrovertida y más capaz de vivir con otras personas. Todavía tengo mucho que aprender, pero ahora tengo confianza. No tengo miedo y tengo ganas de vivir. También he empezado a hacer yoga y me encanta. Espero poder acudir a tus Terapias algún día.

Karen,
Cincinnati, OH

Querida Hermana Sensual:

Después de leer tu libro esta tarde he decidido tener una sesión de mi actividad preferida en momentos de ocio: la masturbación. Soy una experta en el tema, digamos que tengo *mucha mano*.

Me gustaría añadir aquí algunos de los métodos que yo utilizo:

1. Cambios de temperatura. Poner las manos frías o agua fría sobre los genitales es muy agradable.
2. Alguna tela suave sobre los genitales para masturbarse.
3. Masturbarse a la vez que se hace un lavado vaginal, da una fantástica sensación de limpieza.
4. Masturbarse con alguien en la bañera, ponerse jabón uno al otro en los genitales y hacerse peinados en el vello público puede ser muy divertido.
5. Masturbarse en sitios nuevos... en el cuarto de baño de unos grandes almacenes, en una cabina de teléfono, etc., da sensación de novedad (con un toque de travesura).

Estoy segura de que no soy la única que practica estas cosas. Hay tantas posibilidades. La masturbación es una de las actividades más placenteras del mundo, y es gratis!

Dana G.
Spokane, WA

Querida Betty:

Llevo masturbándome toda la vida. Mi primer recuerdo es de cuando tenía tres años y me bañaba sola. Tenía un ratón de goma que llenaba de agua y luego hacia que saliera con fuerza sobre mis genitales... ERA COMO ESTAR EN LA GLORIA. Cuando tenía cuatro o cinco años jugaba a los hospitales con mis vecinas. Nos tocábamos los genitales unas a otras. Seguro que a mi madre le hubiera dado un ataque al corazón de haberlo sabido.

A los siete años, un verano, mi prima y yo nos quitamos toda la ropa y nos masturbamos mutuamente. Nos turnábamos para echarnos agua con teteras de juguete sobre los genitales. Lo hacíamos todo a escondidas. Mis padres eran muy religiosos y me imaginaba que era algo pecaminoso.

La primera vez que tuve un orgasmo al masturbarme tenía trece años. Estaba convencida de que había hecho un descubrimiento fantástico. Se lo conté a una amiga por teléfono y le dije que iba a escribir un libro cuando fuera mayor. Me haría rica seguro. Fue una decepción cuando encontré una descripción muy detallada de mi invento en un libro sobre sexo que leí en casa de unos amigos.

Durante mi adolescencia probé toda clase de *juguets sexuales* —el mango del cepillo, los tiradores de los cajones (los quitaba a oscuras y los volvía a colocar a la mañana siguiente), parte de los juguetes de mi hermano, inhaladores Vick's y todo lo que se me ocurriera. Lo usaba para metérmelo o para frotar, lo que más me gustara.

Cuando mi madre se compro un vibrador para sus *músculos doloridos*, ...(!seguro!)... conseguí quedarme sola en casa algunas tardes cuando se iban todos a misa, alegando que tenía demasiado que estudiar. Así podía tener una pequeña orgía privada con un vibrador, y relajarme yo también. Una, vez batí todos los records con cuarenta orgasmos en media hora. Desde entonces he probado con diversos métodos, pero siempre en privado. Mi novio no está muy de acuerdo conmigo en este tema, pero estoy intentando convencerle, Y esta es mi historia.

Es la primera vez que intento escribir una autobiografía de mis masturbaciones, pero estaba inspirada y me parecía un final perfecto a una tarde maravillosa de amor en solitario, después de leer tu libro.

Ginny J.
Phoenix, AZ

Querida Sra. Dodson:

Necesitaba escribirle porque hay muchas cosas en común entre su historia y la mía- Yo también soy una artista y la masturbación ha jugado un papel muy importante en mi vida. Tengo treinta y seis años, estoy divorciada y tengo dos hijas. A los dieciséis tuve mi primer orgasmo con las caricias de mi futuro marido. El se hizo ingeniero y nos fuimos a vivir a Texas. Nuestras relaciones sexuales eran perfectas, funcionábamos como un reloj, siempre teníamos un orgasmo a la vez cuando hacíamos el amor. Así durante trece años. Era aburridísimo. Dos semanas después de que marido se fuera a vivir a otro sitio, descubrí mi propia sexualidad. Era fantástico.

Con dos niñas pequeñas, no quería traer a alguien a escondidas o llevar a mis hijas a otro sitio para poder dormir con alguien. Además, lo más importante era encontrar un trabajo para tener dinero. No tenía ni para pagar a alguien que cuidara de las niñas si yo salía una noche. Así que me masturbaba. Fue entonces cuando descubrí lo insatisfecha que había estado hasta entonces. Podía tener orgasmos duraderos, y el segundo, que me venía unos cinco minutos después del primero, siempre era mucho más intenso. Era una experiencia poética, como una borrachera, como si me derritiera. Al principio incluso me asuste un poco —mi cuerpo y mi mente se abrieron y aumento mi creatividad.

Ahora tengo mi propia galería y soy una *luchadora rebelde*, decidida a ser creativa y autosuficiente, y no un estereotipo de esta sociedad. En lo que se refiere a los hombres, he tenido algunas experiencias estupendas desde que me divorcié. Experiencias que surgieron porque deseaba estar cerca de alguien, no porque necesitara aliviar la tensión. Porque a través de la masturbación he encontrado la libertad.

Corrine. M
Austin, TX

Querida Betty Dodson:

Después de leer tu libro estaba tan inspirada que he cerrado las cortinas de mi cuarto, de forma que sólo entrara un poco de sol por las rendijas, y me he masturbado muy a gusto.

Me acuerdo perfectamente del día que descubrí mi clítoris a los nueve años, en el cuarto de baño, mientras me limpiaba. Me di cuenta de que si lo hacía demasiado fuerte notaba algo muy raro. Lo hice un par de veces, pero luego lo dejé. Era una sensación extraña, era algo que casi dolía y al mismo tiempo me gustaba.

No investigué más hasta que a los trece años me leí un libro de mi padre que se llamaba *El Informe Kinsey sobre el comportamiento sexual femenino*. Me maravillaba la idea de que pudiera dar gusto, y decidí probar algunos de los sistemas de estimulación que mencionaban. Sí, funcionaba, pero no fue tan estupendo la primera vez. Saqué la conclusión de que necesitaba practicar.

Algún tiempo después, hojeando el libro de los Boy Scouts de mi hermano, vi el capítulo que trataba sobre la masturbación. Ahí fue donde corroboré lo que ya me temía —no era bueno para el desarrollo de mi carácter. No hablaba de verrugas ni de locura, pero quedaba bastante claro que no era una buena costumbre y que había que evitarla.

Por aquel entonces, ya me había aficionado a ello lo único que no me gustaba era el olor de mis dedos. Encontré unos guantes blancos para mi pasatiempo nocturno. Los escondía en el fondo de un cajón, pero siempre temía que el olor me delatara.

Estaba convencida de que se me castigaría de alguna forma en un futuro. Sabía que sería imposible tener un orgasmo normal con un hombre. Y así fue. Mi larga lista de amantes había sido una continua búsqueda del orgasmo. Sentía que estaba recogiendo los frutos de mis errores pasados. Me sentía tan culpable que no podía confesarle a ningún hombre que sólo podía correrme si me estimulaba directamente con la mano. Estaba segura que se imaginaría que me había masturbado a menudo. Pero sobre todo estaba frustrada y enfadada.

Después de muchos años he aceptado que necesito estimulación directa sobre el clítoris, y que la masturbación es lo mejor para mí.

Me alegro de que mi búsqueda obsesiva haya terminado.

Tu libro es fantástico, es el apoyo que necesitaba desde hace mucho tiempo. La verdad es que había pensado en escribir sobre la masturbación hace unos años, pero descubrí que las mujeres no se atreven a hablar de ello.

Ahora tú lo has dicho todo. Gracias por aparecer de pronto con tu vida y tu sinceridad.

Patsy C.
Washington D.C.

Querida Betty:

Hasta hace unos meses, me veía a mí misma como un fracaso sexual. Mis genitales me parecían feos y repugnantes, mi cuerpo estaba mal hecho y mi marido estaba muy preocupado por mi escaso interés en el sexo.

Nunca me había masturbado conscientemente. No porque me sintiera culpable, simplemente no sabía lo que era. Cuando era virgen tuve un orgasmo mientras me acariciaba un chico, y dos en sueños. Aparte de eso, nada. Nunca al hacer el amor. Al principio disfrutaba mucho del sexo con mi marido, pero fui perdiendo el interés a medida que se fue convirtiendo en una rutina y una frustración.

Entonces pasaron dos cosas maravillosas. Le enseñé a mi marido un anuncio de un vibrador y encargó uno. Cuando llegó, lo abrí y lo usé por primera vez, y ¡tuve un orgasmo! Fue la sensación física y emocional mas fantástica del mundo. Me encantó. Un día tuve once orgasmos. La segunda cosa maravillosa que ocurrió fue leer tu libro. Me siento muy compenetrada contigo y con todas las demás mujeres que han tenido las mismas preocupaciones que yo. Antes de leer el libro pensaba que el primer paso era tener un orgasmo con el vibrador, luego con la mano y finalmente mediante la penetración. Ahora me doy cuenta de que es ridículo. Soy una mujer orgásmica y capaz de cuidar de mí misma en un aspecto muy importante.

Jennifer O.
Chicago, IL

Querida Betty:

Hay muchas cosas en tu libro que se pueden aplicar a los hombres. Me parece increíble que a estas alturas de la llamada Revolución Sexual, los únicos trabajos que hablan acerca de las posibilidades del amor en solitario están escritos por mujeres —para mujeres. ¿Cuándo va a ser capaz un hombre de escribir con inteligencia y con cariño sobre sus experiencias al masturbarse? Parece que sigue existiendo el mito de que la masturbación es sobre todo un sustituto de la penetración. Personalmente no puedo imaginarme vivir sin masturbarme aunque tengo una novia a la que quiero mucho. La masturbación es algo muy divertido. Tengo casi sesenta años y ahora estoy disfrutando de ella más que nunca. Hay un hecho que muchos parecen olvidar, y es que es difícil prolongar la penetración por una serie de motivos. La masturbación se puede prolongar hasta el infinito porque se tiene control total.

En tu libro hablas de la angustia que pasaste al descubrir que tus labios menores eran de diferentes tamaños. ¡Me siento totalmente identificado contigo! Cuando era pequeño, creía que se me veía el glande (me habían hecho la circuncisión a mí, no a mis hermanos) porque me había masturbado demasiado.

No te puedes ni imaginar lo mucho que tu libro ha ayudado a la gente en todas partes a superar sus complejos. Con mucho cariño de un canadiense agradecido.

Perry D,
Toronto, Canadá

Querida Betty:

A mediados de los años setenta, me separé de mi novio con el que había estado varios años. Descubrí tu libro *La masturbación como liberación*, y fue muy instructivo. Me ayudó mucho. Me gustó que te preocuparas de las lesbianas. Lo que más me llamó la atención fue que hablaras de sexualidad con tu madre. En ese momento, mi madre y yo teníamos algunos problemas en nuestra relación. Intenté hablarle de mi forma de vida, pero no ponía ningún interés. Ella también es muy especial. Se divorció de mi padre hace mucho tiempo, cuando tenía unos cuarenta años. Ha seguido teniendo relaciones sexuales hasta hoy. Ahora tiene algo más de sesenta.

Una noche, mientras cenábamos, me empezó a hablar de su reciente separación de un hombre con el que llevaba cinco años. Yo acababa de leer tu libro y decidí aplicar algunas de tus instrucciones. Le pregunté sobre la masturbación. *Nunca* habíamos hablado de ello cuando yo era joven —lo cual era asombroso. Se puso un poco nerviosa y dijo que le gustaba más compartir el sexo con otra persona. ¡Pero la conversación empezó a ponerse muy interesante! Dijo: «Bueno, ya que estamos hablando de todo esto...», y me preguntó cómo me había ido en diversas relaciones que había tenido con otras mujeres, cómo me sentía con mi forma de vida, etc. Le pregunté qué le parecería si se lo contaba a todo el mundo, a la familia, a sus amigos, etc. Fue una conversación de tres horas que cambió nuestra relación por completo. ¡Para mejor!

Ellen A.
Philadelphia, PA

Querida Betty:

Como eres feminista, a lo mejor no estás de acuerdo conmigo, pero no creo que a los hombres haya que enseñarles que son iguales que las mujeres. Todo el mundo sería mucho mejor si a los hombres se les enseñara desde la infancia que son y siempre serán niños pequeños, y que siempre deben obedecer a las chicas. Y, por supuesto, a las chicas se les debería enseñar que su función es la de vigilar constantemente a los niños, tengan la edad que tengan. No me parece nada mal que una mujer obligue a un hombre a desnudarse, a posar, a andar por ahí desnudo y a masturbarse.

Earl R.
San Mateo, CA

Betty, querida Betty:

¡Por fin puedo decirte lo positivo que ha sido para mí tomar parte en tus Terapias! Al principio me dejó perpleja, era demasiado para mis prejuicios. Daba mucho miedo, pero a la vez era emocionante, y sobreviví, maduré y todavía estoy madurando. Ha sido fantástico aprender a quererme a mí misma.

Nunca olvidaré la última sesión: dieciséis mujeres con el vibrador enchufado y con mucha *marcha*, y tú diciéndome: «¡No pares!» Me he acordado de eso muy a menudo y, desde luego, no he parado.

Durante mucho tiempo las palabras *sexo* y *pecado* permanecieron juntas en el fondo de mi mente. El sexo estaba bien para cumplir mi función procreadora. Pero la idea de que un hombre pudiera quererme por mi cuerpo y no por mi inteligencia era algo que no se me pasaba por la imaginación. Hasta que aprendí a quererme a mí misma por mi cuerpo y por el placer que me proporcionaba. Ahora, que lo he superado, la unión de mi cuerpo y mi mente es fantástica. Al principio parecía difícil. Pero tardé sólo un mes en lograrlo, a los treinta y seis años. ¿Masturbarme? ¿Yo? ¡Sí, yo!

Elly
South Orange, NJ

Querida Betty:

Acabo de cumplir veintinueve años. Después de una década de relaciones sexuales (con veinte hombres diferentes), no he tenido un orgasmo, ni siquiera masturbándome yo sola. Lo más cerca que he estado del orgasmo fue hace cinco años con el chorro de un bidé. Me compré un vibrador el año pasado, pero no le he hecho mucho caso. Me parezco a Nancy, la que sale en el libro, que quería aprender pero no invertía el tiempo suficiente porque no tenía paciencia. Debo tener algún problema con la libido. Las fantasías y la literatura erótica me excitan, pero casi nunca me lo tomo muy en serio tampoco. Ahora he decidido que este año voy a aprender a masturbarme hasta tener un orgasmo. Casi todo el mérito es tuyo, por hacer que lleve a cabo esta ambición. Tu visión tan relajada y sin prejuicios del sexo es un ejemplo a seguir.

Estoy segura de que mis problemas sexuales y mi falta de interés están causados por la poca seguridad en mí misma. Eso es otra cosa que tengo que cambiar. Siempre me siento aletargada, inútil y con pocos recursos, y sé que eso puede ser muy perjudicial. Voy a intentar convencer a una amiga para organizar unas Terapias como las tuyas. Solo sé que el sexo hay que disfrutarlo, ¡y ya estoy harta de perderme todo lo divertido! Tengo que empezar por algún sitio, y no hay mejor momento que el presente. Si vienes a Gran Bretaña alguna vez, no dejes de hacerme una visita. ¡Quiero darte un abrazo muy fuerte!

Olivia A.
Manchester (Inglaterra)

Querida Betty:

Hace diez días que estoy como unas castañuelas. Nunca me había sentido tan guapa y atractiva. Por primera vez, desde mi histerectomía parcial, me encuentro atractiva —muy atractiva— desde la cabeza hasta los pies, pasando por el coño. Mis genitales son realmente bonitos, no feos, como me habían dicho.

Una amiga notó lo contenta que estaba y me preguntó a qué se debía. Cuando se lo conté dijo que le asombraba, pero que se alegraba de que hubiera descubierto una verdad tan simple como antigua. Ella siempre había practicado la masturbación, y había seguido queriéndose cuando su marido había dejado de hacerlo.

Yo tengo treinta y ocho años y ella treinta y tres. Cuando le enseñé las ilustraciones de los genitales, de tu libro, la artista que lleva dentro dijo que estábamos todas muy bien. Entonces empezamos a hablar de lo fría y poco amigable que puede ser la gente con mujeres que se acaban de divorciar o acaban de quedarse viudas. En su casa, los niños no tienen mas que pedirlo y reciben un abrazo. Me preguntó si quería que me abrazara y le dije que sí. Nos pasamos dos horas abrazando y alimentando nuestros espíritus tan faltos de amor. Qué alegría. Todo gracias a las ideas que habíamos aprendido sobre el amor al hablar de tu libro. Gracias de parte de las dos.

Shirley G.
Oakland, CA

Querida Betty Dodson:

Tengo veintitrés años, he estado casada y divorciada una vez, y estoy a punto de casarme otra vez. Me he masturbado desde que tenía once años y pretendo seguir haciéndolo hasta que sea tan vieja que no me encuentre el clítoris. Has compartido tantas cosas conmigo que yo quiero compartir algunas contigo.

Siempre he sido muy aficionada a los libros, y por eso no es muy raro que cogiera la idea de masturbarme de un libro que se llamaba *Candy*. Tuve suerte porque mi madre me pilló una vez y me dio una charla muy suavemente sobre eso, y me dijo que no pasaba nada si lo hacía para relajarme. Pero me previno para que no lo hiciera muy a menudo, porque no era bueno. En aquella época me masturbaba dos o tres veces al día, así que le pregunté algo asustada qué consideraba ella que era muy a menudo. Fue una desilusión cuando me contestó «No más de una vez a la semana». Aun así, y a pesar de mi tierna edad, decidí que algo tan fantástico y que no causaba daño aparente no podía ser tan terrible. Después de un intento de reducir un poco, me dejé llevar por el placer e incluso descubrí nuevos métodos. Uno era usar el chorro de agua en el baño, y me disculpaba a mí misma diciendo que «me estaba lavando a fondo».

Me quedé encantada cuando vi que muchas de las sugerencias que haces en

el libro eran cosas que yo había pensado también. Descubrí los vibradores a los quince años, porque encontré uno en mi casa y me aficioné a él. Hace un par de años yo también empecé a mirarme al espejo cuando me masturbaba. Se me ocurrió porque sentía curiosidad por verme mientras llegaba al orgasmo, y no tenía inhibiciones al respecto.

Me masturbo muy a menudo para tomar contacto conmigo misma. A veces, cuando estoy en la oficina y no puedo más de trabajar, me voy al cuarto de baño y me masturbo rápidamente. Tengo un orgasmo muy intenso en un minuto o dos. A mi sistema nervioso le sienta fenomenal. Me encuentro mucho mejor y rindo mas.

Masturbarme delante de otra persona me parece algo distinto. Pero el hombre con el que estoy viviendo ahora es cariñoso, sexy y dulce (aunque tiene poca experiencia), y está deseando aprender. Cuando él lea tu libro, se va a abrir una puerta en nuestra relación Sexual.

Pamela N.
Chicago, IL

Hola guapa:

Llevo seis años viviendo con Joe. Antes me decía que la masturbación estaba muy bien, que muchas mujeres lo hacían, etc. Pero supongo que mi educación pudo con todo. Me habían enseñado que era algo que no se debía hacer. No creo que me masturbara cuando era pequeña. Sólo exploré un poco mi coño y descubrí que me gusta el olor. A medida que me hice mayor, los hombres sólo querían follar, así que nunca jugaron con mi clítoris. Entonces conocí a Joe, que es cariñoso y tiene mucha paciencia. Pero me pasaba algo con el clítoris. Me parecía que era demasiado sensible para tocarlo. Además, follábamos muy a gusto, ¿para qué queríamos un clítoris?

Después de cinco años y medio se fastidió el asunto y empezamos a destrórnarnos el uno al otro. Hace varios meses hubo una reunión de feministas en la Universidad. Fueron tres mil mujeres (que es mucho para esta ciudad), incluida yo. Hubo conferencias sobre música, teatro, poesía, etc., y muchas terapias, pero la que más me gustó fue la de la masturbación, Había muchas mujeres hechas un lío, como yo, escuchando a unas señoras fantásticas que hablaban sobre sus experiencias con la masturbación, sus métodos y sus orgasmos. Me pareció fenomenal. Luego apareció la respuesta para todas las masturbadoras en potencia — un libro que se llamaba *La masturbación como liberación*, de Betty Dodson. Al principio me pregunté si merecía la pena gastarse los cinco dólares, y no le veía mucho sentido a estar en la cama jugando sola. Pero decidí intentarlo, por Joe y por nuestro precioso hijito. Me encerré en mi estudio, leí el libro, pelé un pepino, cogí un espejo, el aceite de oliva —todo. Pasé mucho tiempo dedicada a ello, pero no pasó nada. Sin embargo lo pasé bien, y lo tenía muy claro: «No esperes llegar al orgasmo la primera vez que te masturbas». A la semana siguiente me

leí el libro de nuevo y esta vez lo intenté sin ningún artilugio. Diez minutos después, la cabeza me saltó en pedacitos al tener un ORGASMO. Sonreí y me dije a mí misma: «Betty Dodson, ¡has cambiado mi vida!» Me pasé una semana dándole al tema seis veces al día —no podía parar. La verdad es que llegó a un punto que era incomodo, porque estaba trabajando y de repente me tenía que ir a masturbar, aunque estuviera el trabajo a medias. No me podía creer que existiera algo tan fantástico. Supe que nunca había tenido un orgasmo hasta entonces. Lo primero que hice fue llamar a Joe y contarle que había pasado una cosa maravillosa. Nunca hemos estado tan bien juntos —¡nunca! Hay una parte de tu libro que se me puede aplicar a mí: «Cuando dejé de pensar que tenía que conseguir todos los orgasmos follando, empecé a disfrutar de verdad». No me lo puedo creer —imagínate descubrir lo que es un orgasmo a los treinta años.

Vicki T.
Auckland, New Zeland

Querida Betty:

Hace unos cuatro años mi matrimonio era como un témpano de hielo. Mi marido se pasaba el día diciéndome que era frígida y que debería hacer algo para evitarlo —o sea masturbarme. No recuerdo haberlo hecho cuando era pequeña. Lo había intentado una vez, ya de mayor, pero me dio tanto miedo tocarme que lo dejé mucho antes de llegar al orgasmo. Estaba tan desesperada que fui al Forum Nacional Del Sexo. Me dieron unos cuantos libros sobre sexo y un vibrador a pilas. Usé el vibrador unas cuantas veces, pero era agotador y no conseguía nada. Entonces una amiga me prestó uno eléctrico y enorme, y después de varias semanas de dolor aprendí a tener un orgasmo. Me odiaba a mí misma y me avergonzaba de tener que usar un aparato. Estaba segura de que era la única mujer en el mundo que tenía que recurrir a semejante perversidad para pasarlo bien. Muchas veces me echaba a llorar cuando por fin tenía un orgasmo. Creí que nunca podría disfrutar del sexo con un hombre. Era mi destino.

Entonces fui al Museo de Arte Erótico y vi uno de tus dibujos de una mujer con un vibrador. Era inmenso y eléctrico, ¡como el mío! No me lo podía creer. Quería tocar el dibujo y observar cada detalle con cuidado, para asegurarme de que no era un espejismo. Se me quitó un enorme peso de encima, y nunca me he olvidado de ti desde entonces.

Después de ver tu dibujo no me sentía tan culpable, y empecé a tener orgasmos con más facilidad. Pero todavía tenía la sensación de que el aparato había acabado conmigo. Al poco tiempo me enamoré de un hombre y enseguida reuní el valor suficiente para hablar con él. Le conté todo sobre mi clítoris, encendí la luz, se lo enseñé, me masturbé delante suyo y le dije que me acompañara. Sin comerlo ni beberlo, empecé a tener orgasmos. Había veces que, después de que él se fuera, sacaba mi preciado aparato eléctrico y tenía otro orgasmo. Todavía no me atrevo a sacar el vibrador delante de mis novios, pero por fin

siento algo que nunca creí que fuera para mí. Te doy las gracias, Betty, por hacer aquel dibujo y por escribirlo todo en un libro. Eres muy valiente, y te lo agradezco.

Anna L.
San Francisco, CA

Querida Betty:

Tengo treinta y siete años y me encanta la masturbación, siempre me ha encantado. He salido con un hombre catorce años más joven que yo durante dos años. Aunque es fantástico, sólo he tenido un orgasmo una vez, con él dentro de mí. Ocurrió cuando menos me lo esperaba. No estaba nada contenta conmigo misma, me sentía gorda, fea, etc. Se mostró muy comprensivo, hicimos el amor y tuve un orgasmo.

¿Por qué ocurrió sólo una vez? Normalmente, cuando tengo un hombre dentro de mí no siento casi nada. Además, ¿cómo puede su pene estimularme el clítoris, si está dentro?

Le he dado vueltas a esto durante varios meses, y a veces acepto que soy así y ya está, y otras me entra el síndrome de que «no lo hago bien». Me gustaría solucionar este problema para tranquilizarme un poco y tranquilizar mi ego.

Penelope K.
Montreal, Canadá

Querida Hermana:

En la Facultad de Medicina nos dieron una conferencia sobre sexualidad, con películas de mujeres masturbándose en un laboratorio donde los investigadores estaban estudiando las reacciones femeninas ante el sexo. Era la primera vez que oía que muchas mujeres tardan cuarenta minutos en llegar al orgasmo.

Eso fue hace unos cinco meses. Tengo veintidós años y he tenido muchas relaciones sexuales, pero nunca he tenido un orgasmo. Sabía que era frígida, hasta que vi esas películas y empecé a experimentar con mi cuerpo. Descubrí que podía llegar a tener unos orgasmos maravillosos aunque tardara mucho tiempo (a veces una hora). La primera noche que me masturbé no fue con ninguna fantasía —¿quién lo necesita? Sólo podía pensar en que SENTIA MUCHAS COSAS. Con eso me bastaba. Al ir adquiriendo práctica, añadí también fantasía y me di cuenta de que no sólo mejoraba la sensación, sino que aceleraba un poco el proceso. Es fantástico no tener que fingir nunca más. Es una pena que sea tan fácil fingir. Los hombres no son capaces de distinguir, y por eso las mujeres siguen haciéndolo.

Tengo ganas de regalar tu libro a todas mis amigas por Navidad.

Ruth L.
Pasadena, CA

Querida Betty:

Me he masturbado de forma irregular desde los seis años, pero siempre me ha parecido algo pecaminoso, hasta que hace dos meses compré tu libro *La masturbación como liberación*, y *Nosotros y nuestro Cuerpo*. Ahora sé que la masturbación es algo normal y que no está prohibido.

Tengo cuarenta y dos años y soy virgen. Nunca he estado casada. Estoy completamente de acuerdo contigo en que la masturbación hace que uno tenga mas confianza en sí mismo. Lo he empezado a notar en estos dos últimos meses, en los que he dejado de confesarle a Dios mis masturbaciones como un pecado.

Soy hija única. Mis padres me educaron de una forma muy rígida y puritana. Todavía me dicen lo que debo y no debo hacer, aunque vivimos a setecientos kilómetros de distancia. Soy muy religiosa y por eso me ha costado tanto aceptar cualquier iniciativa sexual por mi parte.

Dolores S.
Richmond, VA

Querida Betty:

Soy una mujer de treinta y tres años, casada y con cuatro hijos pequeños. Soy licenciada en Químicas y he estudiado tres años de Medicina. Me he masturbado desde que era muy joven. Recuerdo vagamente que mi madre me vio un día y me dio una charla muy larga. Como era una niña muy católica confesé mi pecado una y otra vez.

Tuve media docena de *affaires* antes de casarme, pero nunca he tenido un orgasmo durante la penetración —es más, sólo lo he conseguido una vez en doce años. Hace cuatro años, mi marido me compró un vibrador. Lo paso bien a pesar de que a veces me distraigo con el ruido. No tenemos electricidad, de modo que tengo que usar uno a pilas. Mi marido se estaba empezando a desesperar porque yo era incapaz de tener un orgasmo, a pesar de las acrobacias y las infinitas posturas. Por fin, llegamos a la conclusión de que la estimulación del pene no era suficiente. Después de investigar un poco, descubrimos varias posturas en las que me podía masturbar con la mano o con el vibrador mientras hacíamos el amor. Hemos logrado tener una relación sexual muy satisfactoria.

¿Has probado la masturbación como analgésico? Ha habido más de una vez en que me dolían las muelas y he descubierto, por casualidad, que la masturbación aliviaba el dolor temporalmente. Como puedo tener muchos orgasmos —no es raro que tenga entre cinco y diez seguidos me sigo masturbando hasta que la aspirina me haga efecto. No he logrado saber a qué se debe, pero a lo mejor es interesante profundizar mas en el tema.

No, no he tenido el valor de contárselo a mi dentista.

Gracias por desempolvar un tema tan Importante.

Lorna K.
New Brunswick, Canada

Querida Betty:

Me recomendaron tu libro en una clase sobre el comportamiento sexual del ser humano. Estoy en el último curso de Sociología. Nunca me he sentido tan contenta después de leer un libro. Ahora siento que mi cuerpo es precioso y no algo maloliente que a los hombres les gusta usar. En cuanto note que tengo una actitud negativa hacia el coño, volveré a leerlo.

Por favor, mándame otra copia para mi madre que tiene sesenta y tres años y sigue considerando su cuerpo como algo que huele mal. Tiene como una docena de desodorantes íntimos. Yo tengo veinte años y todavía vivo con ella. Seguro que se queda pasmada al principio, pero me voy a arriesgar porque quiero que se sienta tan bien como yo.

Marie A.
Boca Raton, FL

Querida Betty:

Ayer por la noche volví a leer tu libro y me gustó tanto como la primera vez. Después me miré en el espejo y me dije a mí mismo que me quería. Al principio me costó un poco. Luego me metí en el baño y me empecé a hacer caricias mientras decía: «Te quiero, Donald», una y otra vez. Me daba besos por todas partes, a la vez que me tocaba los pezones con una mano y los genitales con la otra. En poco tiempo, tuve un orgasmo como en mi vida. Terminé dándome un abrazo delante del espejo y sintiendo tanto cariño amor y comprensión hacia mi persona como nunca antes había sentido. Fue difícil admitir que me quería y que soy muy sensible.

Donald G.
Valley Stream, NY

Querida Betty:

De todas las personas que conozco, sé que tu eres la que mejor va a comprender mi pequeña historia. Yo tenía una compañera de fantasías, en Denver, a la que nunca llegué a conocer. Tiene treinta y cinco años y vive con un hombre. Mi sobrino la conoció en una discoteca de Denver y le debió hablar de mí y de que me sentía solo. Enseguida recibí una carta, la primera de cincuenta y nueve, junto con una foto suya masturbándose. Nos escribimos durante cinco años haciendo unas descripciones apasionadas de nuestras fantasías sexuales. El año pasado su novio se puso celoso, y dejó de escribir.

Tengo que confesar que fue una buena época. Tengo noventa y un años y mi cuerpo ya no tiene fuerzas, pero mi imaginación sí. La echo mucho de menos.

Charles P.
New York, NY

Querida Betty:

Después de leer tu libro me entraron ganas de contarte mi método para masturbarme. Lo llevo haciendo desde que era un adolescente y ahora tengo treinta y ocho años. Me masturbo con revistas de mujeres. Me pongo polvos de talco en la polla, abro la revista por la sección de moda o de belleza, meto la polla en la revista y la cierro. Luego, con las dos manos, me masturbo hasta tener un orgasmo. Espero que no pienses que soy raro o perverso.

Utilizo toda clase de revistas para mujeres —*Vogue*, *Cosmo*, *Glamour*, *Mademoiselle*, *Bazaar*, *Ladies'*, *Home Journal*, *McCalls*, y *Seventeen*. Todos los meses tengo una nueva remesa de amantes.

Lo hago con mujeres de todas las edades —adolescentes de *Seventeen*, jóvenes de *Glamour* y *Mademoiselle*, y de mediana edad de *Redbook*. Escribí a la directora de una de las revistas para contarle lo que hacía y me contestó: «¡Me alegro por ti! Tú disfrutas más que las chicas que compran la revista».

No lo había pensado antes, pero en los tiempos que corren es una buena manera de evitar enfermedades venéreas.

Larry S.
Poughkeepsie, NY

Querida Betty:

Has sido tan sincera al compartir tu vida sexual con todos nosotros que he decidido sincerarme yo también. Hace diez años tuve un romance en mi trabajo. Tenía una plaza de garaje alquilada cerca de la oficina. Nuestros respectivos matrimonios eran de lo más gris, y terminamos masturbándonos juntos en el garaje durante cinco años. Ha sido la experiencia sexual más emocionante y satisfactoria que he tenido en sesenta años de vida. C. nunca llevaba bragas, sólo una faja sin parte de abajo. Yo me ponía un condón todas las mañanas que sabía que iba a estar con ella. Casi siempre teníamos un orgasmo a la vez, y tardábamos siete u ocho minutos.

En las pocas ocasiones que tuvimos para follar, yo tardaba mucho y creo que C. no se corrió nunca. Ella siempre decía que prefería lo que hacíamos en el coche. Entonces sí que se corría con facilidad y de prisa. Nos contábamos nuestras fantasías sexuales, lo que hacía que la cosa se pusiera mucho más caliente. C. me contó que nunca se corría con su marido, y que siempre terminaba masturbándose mientras él se iba al cuarto de baño a lavarse. Era triste —pero por lo menos nos teníamos el uno al otro. Cuando se fue a vivir a Atlanta, lo pasé bastante mal. Pero no hay nada que dure para siempre. Tuve alguna aventura más, pero ninguna como ésta.

Paul D.
Peekskill, NY

Querida Betty Dodson:

Todos hemos leído tu libro en el centro donde trabajo. Consideramos que va a contribuir de una forma muy importante a que se reduzcan los casos de malos tratos a niños pequeños. Es muy importante que los hombres y las mujeres aprendan a quererse a sí mismos y, en consecuencia, a sus parejas y sus hijos. Durante los últimos cuatro años, la característica más común de padres o madres que abusaban de sus hijos era una mala imagen de su propia persona.

W.T. E.
Del Mar, CA

Querida Betty:

Después de tus Terapias, quería intentar hacer algunas de las cosas que nos habías sugerido. El problema que tenía era que no tenía intimidad. Cerraba la puerta de mi habitación y les decía a mis cuatro hijos que no entraran sin llamar, pero siempre se olvidaban. Tenía que encontrar una solución, porque sí aprendía a masturbarme iba a ser mucho más feliz. Al final puse un cerrojo en mi puerta y un cartel que decía NO MOLESTAR - ESTOY MEDITANDO. Les expliqué a los niños que quería un poco de tranquilidad, y que no llamaran a la puerta a no ser que se hubieran hecho una herida. ¡Funcionó!

Ruth V.
Scarsdale, NY

Querida Betty:

¡Llevo masturbándome muchos años y he disfrutado de cada uno de los orgasmos! Me parece que la masturbación probablemente es la forma más perfecta de tener sexo. No hay peligro de SIDA ni de ninguna enfermedad venérea. Es imposible quedarse embarazada o dejar embarazada a una mujer. Y no hay que preocuparse del humor del otro. Una mujer me contó que podía masturbarse en cualquier sitio y tener un orgasmo sin que se enterara nadie —en un autobús o en un avión, por ejemplo. Sólo necesitaba mover los músculos apropiados, los *músculos del amor*. (No me acuerdo del nombre científico.)

A mí también me gusta usar un vibrador. Tengo uno con un vaso de goma al final. Cuando estoy solo y tengo ganas, pongo una cinta erótica en el video y enchufo el vibrador. Es una sensación maravillosa mientras veo como se quieren unas personas de lo más atractivas (y a veces se quieren a sí mismos, cosa que me da mucha más *marcha*). Puedo estar así durante una hora o más. Entonces, cuando hay una escena caliente de verdad, ya no puedo dar marcha atrás y tengo un orgasmo profundo. No siempre lo hago solo. De vez en cuando encuentro a una amiga que disfruta viendo como me masturbo a la vez que lo hace ella.

Allan L.
Jacksonville, PL

Querida Betty:

Te quiero contar lo que me pasó en un concurso que hice con una amiga. Fue hace quince años, pero lo recuerdo muy bien. Decidimos competir a ver quién conseguía tener más orgasmos en tres horas, con un vibrador. Ella tuvo diecisiete, y cada uno de ellos fue un espectáculo maravilloso. Cuando más guapas están las mujeres es cuando están teniendo un orgasmo. ¿Y yo? Sólo tuve dos. Intenté llegar hasta tres, pero no pude. ¿Qué quieres que te diga? Sólo que me enteré de cuál era el sexo débil. Me inclino con modestia ante las mujeres — y a lo mejor, mientras lo hago, pueda dar una chupadita o dos, y practicar mi hobby favorito.

Stewart M.
Santa Fe, NM

Betty:

Te mando un giro postal en vez de un cheque porque todavía vivo de mis padres y controlan mí chequera. No quiero que sepan que leo cosas sobre el *pecado prohibido*.

Ya sé que has debido oír historias de todo tipo, pero ahí va una: Una tía mía tuvo que ser ingresada porque tenía una hemorragia uterina. Antes de que supiéramos que era un fibroma, mi madre dijo: «¿Ves lo que pasa cuando uno juega demasiado con su cuerpo?» Yo pregunté: «¿Cómo sabes si jugaba o no?» Contestó: «No lo sé, ¡pero esto es lo que pasa!» P.D. Sólo tiene cuarenta años y estamos en los ochenta, asombroso, ¿no?

Se supone que nos tenemos que castrar (no hay que tener relaciones premaritoniales, no hay que masturbarse, ni tocar a un tío con el que llevas un año). ¿Pero qué pretenden que hagamos?

Sin embargo, he avanzado mucho. Mi novio y yo nos masturbamos juntos, y muchos de mis amigos también. Cada vez tengo menos remordimientos.

Como vivo con mis padres te agradecería que mandaras el libro en un envoltorio normal, ya me entiendes.

Monica P.
Austin, TX