

Mejor sexo

Colección: Ideas brillantes
www.52ideasbrillantes.com

Título original: Re-energise your sex life

Autora: Elisabeth Wilson

Traducción: Alejandra Suárez Sánchez de León para Grupo ROS

Edición original en lengua inglesa:

© The Infinite Ideas Company Limited, 2005

Edición española:

© 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 - Madrid

Editor: Santos Rodríguez

Responsable editorial: Teresa Escarpenter

Coordinación editorial: Alejandra Suárez Sánchez de León (Grupo ROS)

Realización de cubiertas: Murray

Realización de interiores: Grupo ROS

Revisión hispanoamericana: Romina Luc

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Depósito legal:

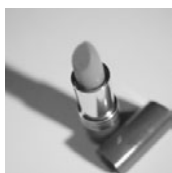
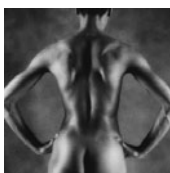
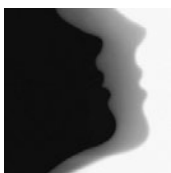
ISBN13: 978-84-9763-599-8

Mejor sexo

Acaba con la rutina y mejora tu vida sexual
para volver al éxtasis y recuperar la pasión

Elisabeth Wilson





Índice

Notas brillantes	xi
Introducción	xiii
1. Practica la abstinencia	1
¿Aburrido del sexo? Pues tómate un respiro.	
2. Consigue lo que quieres	5
¿Cómo puedes conseguir que tu amante te haga el amor justo como a ti te gusta?	
3. Lujuria, todo está en tu mente	9
¿No te interesa el sexo tanto como antes? La forma más fácil de salir de la rutina es practicar sexo mental/con el cerebro, literalmente.	
4. Lo último que necesitas hacer... ..	13
...para mantener tu relación fresca como una lechuga.	
5. Únete al 30%	17
Ése es el porcentaje de mujeres que llegan al orgasmo sólo con la penetración. Umm...	
6. Hazlo rápido	21
Hacer un buen «rapidito» puede proporcionarte el tipo de emociones que no has experimentado desde la adolescencia.	

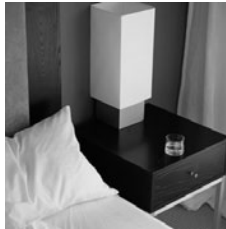
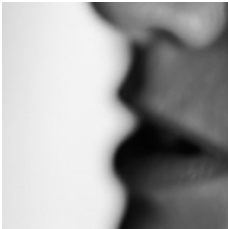
- 7. Dilo en alto, dilo con orgullo o el arte de decir obscenidades 25**
Lo sé. Sólo consigues decir obscenidades cuando estás borracho. Muy borracho. Tan borracho que a la mañana siguiente no puedas recordar todo lo que dijiste. Por eso precisamente necesitas esta idea.
- 8. Dormir es el nuevo sexo... ¡En serio!..... 29**
Conozco a una mujer que intentó convencer a su amante de que las personas realmente modernas estaban dejando el sexo en favor del sueño. ¡Pero no consiguió convencerlo! ¡Ni a mí tampoco!
- 9. Supérate a ti mismo 35**
Si hacer puenting nos hiciera sentir lo mismo que el sexo, deberíamos estar todos haciendo cola para probarlo.
- 10. Vibra con tu punto G 41**
Piensa en el punto G como en el atractivo sexual de Mister Bean. Quizás no pueda hacer mucho por ti, pero eso no significa que no exista.
- 11. Pagar por ello 47**
El sexo profesional puede excitaros a ambos.
- 12. El amor está aquí, pero la lujuria ha desertado 51**
¡Eh, pionero sexual! Sí, es a ti.
- 13. Descubre el placer del tacto 55**
Aprende a expresar tu sensualidad con todas y cada una de las partes de tu cuerpo.
- 14. ¡Sorpresa! 59**
¿Cuánto tiempo hace que no sacas a relucir tu lado creativo?
- 15. Algo para el fin de semana 65**
El tiempo que pasáis fuera juntos intensifica vuestras experiencias. Hacer del sexo el punto principal de la escapada revitalizará vuestra vida sexual.
- 16. Piensa diferente 69**
Recuerda: no siempre logramos lo que queremos. Pero por pedirlo... no se pierde nada.

- 17. Aprende el arte del Kaizen 73**
Kaizen es un concepto japonés que significa «Pequeños cambios, grandes diferencias» y puede revolucionar tu vida amorosa.
- 18. Tender puentes 77**
¿Cómo puede una mujer llegar al orgasmo de la misma forma que un hombre?
- 19. El problema de la sincronización 81**
¿En busca de pareja? Elige a alguien con aproximadamente el mismo concepto del sexo que tú. Ah, perdona, crees que ya lo tienes.
- 20. ¿Cuál es tu coeficiente amoroso (CA)? 85**
Imagina que eres un cerebritito y que tu campo de investigación principal es tu amante. ¿Cuál sería tu coeficiente amoroso (CA)?
- 21. Levanta el trasero 89**
Siento el juego de palabras, pero la alternativa era «posaderas» así que puedes sentirte afortunado.
- 22. Confianza sexual 95**
¿Qué es la confianza sexual y cómo se alcanza?
- 23. Lo que ves... 99**
Hay un consenso general en que los hombres se excitan más fácilmente con la estimulación visual que las mujeres. Pero, ¿es cierto?
- 24. Sexo oral: 101 ideas 103**
Piensa un poco la próxima vez que practiques sexo oral y él te lo agradecerá.
- 25. Ponte el disfraz y no te lo quites 107**
¿Hacer realidad las fantasías conlleva un poco de práctica, pero realmente puede iluminar una aburrida noche de sábado.
- 26. Trabajos manuales 113**
Lo que nunca te enseñaron en clase de arte...

- 27. Dirección sur 117**
Disfruta del viaje y llévala al éxtasis.
- 28. Atajos para un mejor orgasmo 121**
Vamos a echar un vistazo a los músculos pubococcygeos (PC).
- 29. Rutas sencillas para que ella llegue antes al orgasmo 125**
¿Más rápido, más fácil, más intenso? Cómo llegar de forma más sencilla.
- 30. Adopta la postura 129**
...pero ponle un poco de salsa.
- 31. ¿Sumisión o sometimiento? 133**
O para aquellos de vosotros que preferáis los acrónimos: B&D, bondage (esclavitud) y disciplina mejor que sexo duro, S&M (sadismo y masoquismo).
- 32. Vamos más hacia el sur 139**
Pocas cosas en la vida conseguirán que tu pareja sienta más gratitud hacia ti con un esfuerzo tan mínimo como un buen movimiento de cabeza.
- 33. Más sexo oral 145**
¿Quién puede decir que sabe demasiado?
- 34. Un baño de amor 149**
Si eres inteligente, reconocerás que el baño es el mejor sitio de la casa para todo tipo de prácticas sexuales. Ningún otro lugar te hará sentirte más e-spa-cial (siento la broma fácil...).
- 35. El club de la lucha 153**
La energía sexual no es el único caudal de energía que existe dentro de una pareja de larga duración. También está la furia ciega.
- 36. Ve de compras y diviértete 159**
¿Quién iba a pensar que ir de compras pudiera ser tan positivo para la vida amorosa?

- 37. ¡A jugar!** 163
Se puede decir con toda seguridad que más o menos diez segundos después de que un cavernícola descubriera que una zanahoria era una cosa comestible, otro de ellos descubrió que era buena para algunas otras cosas también...
- 38. Peligro** 167
El peligro es el afrodisíaco más rápido y más efectivo.
- 39. Deja que una mujer sea una mujer y que un hombre sea un hombre** 171
Hay un hombre en Estados Unidos llamado David Deida que tiene algunas ideas interesantes sobre por qué deja de interesarnos el sexo o no nos interesa tanto.
- 40. Sexo tántrico** 175
...no sólo consiste en quemar unos palitos de incienso frente a Buda.
- 41. Dentro fuera, dentro fuera** 179
Respirar. Lo haces todos y cada uno de los minutos de tu vida. Y, chico, crees que sabes hacerlo estupendamente...
- 42. Pequeños secretos obscenos** 183
Por qué todas las parejas necesitan tener algunos.
- 43. Simplemente di “No”** 187
Se puede decir solamente «no» o decirlo de forma amable. Dos cosas completamente diferentes.
- 44. No todo está en tu cabeza** 191
Si no te apetece tener relaciones sexuales, quizás haya llegado el momento de ir al médico.
- 45. Presiona (no en el mal sentido...)** 195
O sí; si a ti te gusta, pues perfecto.

- 46. Espera. ¡Te digo que esperes!** 199
Retrasa tus orgasmos (también conocido como *peaking*—*llegar a la cima*) y conocerás el verdadero significado de «escalar montañas».
- 47. Desarrolla una mística sexual** 203
Sí, es posible. Incluso cuando habéis compartido el baño durante años.
- 48. Mira con otros ojos** 209
Busca algo que te abra los ojos de par en par.
- 49. Convivir con el agotamiento** 213
Así es como te sientes cuando no quieres tener sexo y esto no te preocupa. De hecho, nada parece preocuparte en exceso.
- 50. Tiempo para soñar** 217
Las fantasías sexuales: el mejor atajo para el mejor sexo.
- 51. Lugares de ensueño** 223
Sitios estupendos para hacer el amor sin tener que contratar a una niñera.
- 52. ¿Eres sexualmente maduro?** 227
Es grande y es inteligente.
- ¿Dónde está?** 233



Notas brillantes

Cada capítulo de este libro está diseñado para proporcionarte una idea que te sirva de inspiración y que sea a la vez fácil de leer y de poner en práctica.



En cada uno de los capítulos encontrarás unas notas que te ayudarán a llegar al fondo de la cuestión:

- *Una buena idea...* Si esta idea te parece todo un revulsivo para tu vida, no hay tiempo que perder. Esta sección aborda una cuestión fundamental relacionada directamente con el tema de cada capítulo y te ayuda a profundizar en ella.
- *Otra idea más...* Inténtalo, aquí y ahora, y date la oportunidad de ver lo bien que te sienta.
- *La frase...* Palabras de sabiduría de los maestros y maestras en la materia y también de algunos que no lo son tanto.
- *¿Cuál es tu duda?* Si te ha ido bien desde el principio, intenta esconder tu sorpresa. Si por el contrario no es así, este es un apartado de preguntas y respuestas que señala problemas comunes y cómo superarlos.

Introducción

Te prometimos no incluir en este libro dibujos malos de posturas sexuales estúpidas, ni instrucciones paso a paso sobre cómo poner en marcha tu propio club de intercambio bisexual, ni fotos de tíos raritos haciendo ejercicios de dominación.

Hemos mantenido todas y cada una de estas promesas. Probablemente ya hayas leído antes todo lo que se incluye en este libro y, de hecho, no pretendemos otra cosa. Y es porque creemos que el éxito de un libro que promete cambiar tu vida sexual no reside en un contenido atrevido ni, por supuesto (y estoy pensando específicamente en esos chicos especialmente atrevidos), en la falta de él. Un libro sobre sexo sólo funcionará si es aplicable. Los lectores deberían desear practicar las sugerencias, no sólo leerlas desde un punto de vista conservador o, más probablemente, desde una creciente consternación.



Éste un libro de soluciones sexuales no de problemas potenciales. Por ello, no encontrarás nada sobre sexo seguro. Si eres joven, libre y soltero/a, desesperado por intimar y por explorar tus límites sexuales entonces este libro no es para tí. Busca un campamento de amor libre cerca de tu ciudad o algo así. Pero nosotros ya hemos estado allí, lo hemos probado y preferimos hacerlo debajo de nuestros increíbles y calientitos edredones nórdicos. Este libro es

para parejas que simplemente desean mejorar el sexo con la persona con la que tienen una relación. Una relación que probablemente ya dure mucho tiempo.

Lo que esas personas quieren (y me incluyo entre ellas) son formas rápidas, sencillas y de confianza para volver avivar el fuego. No queremos que eso signifique accesorios caros, encuentros embarazosos, disfraces de enfermera de nylon ni cosas que interfieran con nuestros hábitos diarios. Y en estas cosas es donde profundiza este libro. Decidí escribirlo porque creo que el formato de 52 ideas es la mejor forma posible de animar a la gente no sólo a leer sino también a experimentar. Debido a mi trabajo, he leído más libros sobre sexo que orgasmos han experimentado otras personas y sé perfectamente que para que un consejo sexual funcione no sólo tienes que leerlo, tienes que ponerlo en práctica. Por ello, todas y cada una de las ideas se han probado con parejas reales (muchas gracias a todos; prometo no revelar ningún nombre). Las ideas más sencillas pueden hacer que descubras nuevas sensaciones o que recuerdes algunas que tenías olvidadas, como he podido comprobar después de llevar a cabo la primera parte de mi investigación, para la que sólo necesité una botella de vodka (lee la IDEA 24). Como todos sabemos, pero tendemos a olvidar, la base del buen sexo en relaciones largas es ese viejo tópico, la comunicación. Y he descubierto que no supone mucho esfuerzo hablar el uno con el otro de nuevo sobre lo que os gusta o lo que os ha dejado de gustar. En última instancia, estas ideas os provocarán unas risas cuando las consideréis equivocadas y os sorprenderán enormemente cuando den en el clavo.

En las relaciones largas el sexo no es el componente más importante pero, desde mi experiencia, si muchos más de nosotros le diéramos un mayor grado de prioridad seríamos mucho más felices. Citando a Erica Young: «Hay cosas que ocurren cuando dos personas están en la oscuridad, que hacen que vaya bien todo lo que ocurre cuando se enciende la luz». Puedes mejorar tu vida sexual enormemente, con un mínimo esfuerzo. En la portada de este libro se dice que contienen 52 ideas, pero en mi recuento personal salen nada más y nada menos que 403. Si tú y tu pareja probáis sólo diez de ellas a lo largo de los próximos doce meses (o en las próximas diez semanas) vuestra vida amorosa mejorará hasta un punto que no la reconoceréis. Y esto es mucho más de lo que os puede ofrecer un dibujo de la «postura del bambú»...

Introducción





1

Practica la abstinencia

¿Aburrido del sexo? Pues tómate un respiro.

Centrarse en la sensualidad en vez de en la sexualidad puede hacerte recordar por qué el sexo siempre lucha por ocupar el primer puesto.

La herramienta estrella dentro de la caja de trucos de los asesores psicológicos es una técnica que se conoce como «centrarse en las sensaciones». En otras palabras, consiste en no mantener sexo con penetración. Cuando las parejas acuden a un terapeuta sexual, se les pide con mucha frecuencia que se refrenen hasta que hayan trabajado sus «problemas». Las parejas pasan semanas simplemente abrazándose el uno al otro, aprendiendo a tocarse el uno al otro de manera no sexual, utilizando técnicas como el masaje y, después, descubriendo el placer sexual sin penetración. Si te has quedado helado al principio de la última frase, horrorizado con la palabra «semanas», relájate un poco. No tienes que dejar el sexo durante tanto tiempo para obtener resultados sorprendentes.



Dejar el sexo por completo suena muy radical, pero las parejas suelen descubrir que el hecho de tomarse unas vacaciones de las expectativas desilusionantes y de la presión del hecho en sí —y en vez de eso emplear el



Mejor sexo

tiempo conociéndose el uno al otro de nuevo a través del contacto sin penetración— obra maravillas cuando lo que quieren es recuperar la pasión. El hecho de romper viejas estructuras del modo de relacionarse significa que las parejas vuelven a lo básico. Emplear el tiempo que pasáis juntos simplemente en intentar que tu pareja se sienta bien es fantástico y te hace recordar qué es lo importante en todo este asunto.

Una buena idea

No te centres en el resultado. No intentes de forma consciente excitar a tu pareja. Concéntrate sólo en tocar. La persona que está siendo tocada debe intentar relajarse y concentrarse en las sensaciones. Esto es como una especie de meditación para ambos y, en última instancia, debe ayudaros a relajaros cuando estéis muy cansados.

El experto sexólogo Tracey Cox dice que el sexo es como el chocolate: si tomamos demasiado de algo realmente bueno, acabamos empachados. Piensa en lo bien que te sabe el chocolate después de una temporada sin tomarlo. Pasa lo mismo con el sexo: cuando tenemos demasiado, nos sentimos hastiados y damos todo por supuesto.

Quizás estemos lejos de necesitar una terapia sexual, pero realmente hay muy pocas parejas que no se beneficien de centrarse en las sensaciones. Proporciona una mejor comunicación y despierta la libido.

Entre los dos, decidid la semana en que no vais a practicar sexo con penetración.

- Día 1** La primera noche abrazaos el uno al otro en el sofá.
- Día 2** Id a la cama una hora antes. Desnudaos. Tumbaos en la cama y acariciaos y tocaos. Hablad sobre vuestras vidas. Volved a conectar.
- Día 3** Tomad juntos una ducha o baño con aceites esenciales.



Otra idea más

Intenta esta técnica de centrarse en las sensaciones en el cuarto de baño, para darle un significado completamente nuevo a la idea del aseo personal. Consulta la idea 34, *Un baño de amor*.

- Día 4** Ella le dará a él un largo masaje por todo el cuerpo.
- Día 5** Él le dará a ella un largo masaje por todo el cuerpo.
- Día 6** Ella le masajea a él y le toca de forma sexual pero evitando que él llegue hasta el orgasmo. Ella puede explorar las reacciones de él cuando le toca de formas diferentes y pedirle que le diga lo que siente.
- Día 7** Él hace lo mismo con ella.
- Día 8** En este momento la tensión sexual debe ser tal que se deben ver las chispas de electricidad que saltan entre ambos.

La frase

«Era el tipo de hombre que con sólo besarte detrás de la oreja podía hacerte sentir que estabas manteniendo el sexo más salvaje».

JULIA ÁLVAREZ, ESCRITORA AMERICANA





¿Cuál es tu duda?

- P** No estamos seguros de que seamos capaces de dedicar una semana completa a esta técnica. ¿Qué podemos hacer?
- R** *Intentad la versión más rápida de la técnica de centrarse en las sensaciones. Cómo las citas rápidas, pero menos embarazoso. Utilizad uno de los puntos de la privación sensorial para ayudarlos a concentraros en el poder del tacto. Es un recordatorio brillante para cuando estamos cansados y nerviosos y nuestros cuerpos pueden darnos un placer físico supremo. Cuantas más sensaciones evitemos, más apreciaremos aquellas que nos permitamos. Venda los ojos a tu pareja y después insiste en que se relaje por completo durante los siguientes quince minutos. Puede utilizar tapones para los oídos también, para sumergirse realmente en su propio mundo de delicias sensoriales. Poned alguna música suave que os guste y encended algunas velas. Pídele a tu pareja que se tumbe sobre unos almohadones cómodos o sobre un edredón de plumas. Él o ella debe estar desnudo y tú debes estar desnudo también o llevar algo ligero. ¡La habitación debe tener una buena temperatura! Utilizando una pluma de buena longitud o un chal de seda suave, acaricia todo el cuerpo de tu pareja, no sólo las habituales zonas erógenas. Tócale suavemente y de forma continua. Por último, sopla suavemente sobre su piel por todas las zonas por las que has pasado el chal o la pluma. Después podéis intercambiar los puestos.*
- P** ¿Qué pasa si no me siento cómoda con tantas caricias y tanta ternura?
- R** *Ignora tu necesidad de sensualidad —y la de tu pareja— pero bajo tu completa responsabilidad. La necesidad de ser abrazado con amor es fundamental para los seres humanos. Los científicos creen que puede incluso ser una necesidad más importante en el desarrollo de nuestro comportamiento que la necesidad de agua y comida. Ansiamos las caricias sensuales y para muchos de nosotros el sexo es la forma de conseguirlas. Puede que el orgasmo sea simplemente el cebo o la recompensa que la naturaleza nos ofrece para estar segura de que busquemos esa cercanía física, especialmente en el caso de las mujeres, ya que hay que tener en cuenta que el orgasmo no es estrictamente necesario para la reproducción.*

2

Consigue lo que quieres

¿Cómo puedes conseguir que tu amante te haga el amor justo como a ti te gusta?

El simple hecho de que balláis estado juntos desde siempre no significa que acertéis con lo que le gusta al otro. Pero es cierto que un hombre o una mujer que se atreva a decirle a su amante que quiere que le toque de una forma diferente a como lo ha hecho millones de veces puede resultar bastante extraño.

Existen maneras de pedir las cosas sin que resulte embarazoso para ti ni mortificador para tu amante. A continuación encontrarás formas de conseguir que tu amante haga cosas diferentes a pesar de que piense que lo ha estado haciendo perfectamente durante años.



EL CAMINO INCORRECTO

Utilizar frases que comiencen con «¿Por qué no...?», «Tú nunca...», o «Esto no...» pueden ofender a tu pareja y ponerla a la defensiva. Además, lloriquear de esa manera no resulta nada atractivo.



Una buena idea

Encuentra siempre algo positivo que decir y bajo ningún concepto alabes lo que estuvo mal. ¡Fingir al principio que te gustaba lo que en realidad no te gustaba fue lo que te ha llevado a esta situación!

EL CAMINO CORRECTO

Paso 1: Elogios, elogios, elogios, tu nuevo propósito

Desde este momento, te vas a convertir en un amante agradecido. Vas a alabar las actuaciones de tu pareja cada vez que se te presente la oportunidad y utilizando todas las formas que se te pasen por la cabeza. Esto creará una situación beneficiosa para los dos. Sé especialmente atento durante el sexo. Hazlo mediante el lenguaje corporal. Hazlo con energía. Grita en voz alta: «Me encanta todo lo que me haces en la cama», «Eres tan sexy», «Nadie me hizo esto antes de la magnífica forma que tú me lo haces». Tu pareja terminará la sesión de sexo completamente segura de que te lo has pasado maravillosamente bien.

Si no eres un amante agradecido, haz que esto se convierta en tu *modus operandi* desde ahora. Pero cuidado, esta técnica puede resultar un fracaso estrepitoso si dejas de utilizarla en el momento en que consigas lo que quieres, ya que puede parecer una táctica un tanto cínica. (Y es que lo sería realmente). Así que sé inteligente, no hay nada de lo que avergonzarse en crear confianza en tu amante. Lo mejor de esta táctica es que estás creando un ambiente en el que él o ella nunca puede fallar. De esta forma, no sentirá miedo de intentar algo diferente ya que no sentirá la responsabilidad de que tu felicidad depende de ello. Si se equivoca o no desea llegar hasta el final, no tendrá nada que perder porque ya es consciente de todo lo que le valoras. Tu «logro» es que además de comportarte como una persona encantadora, estás engrasando los engranajes para que vuestra vida sexual pueda avanzar hacia nuevas alturas/metras.



Paso 2: Céntrate en lo positivo

Una vez que has creado un clima de confianza, puedes modificar la técnica de tu amante centrándote en lo positivo. Por ejemplo, «Me encanta la forma en que haces esto, especialmente cuando vas muy lentamente/muy rápidamente/agarras la mesilla de noche mientras lo estás haciendo». La otra gran recompensa de esta táctica es que, dentro de lo razonable, no importa que lo que digas sea una completa mentira. Por ejemplo, tu amante puede hacerte una felación con la velocidad de una locomotora pero si le dices lo encantador que te resulta cuando su boca se mueve de forma muy lenta, ella probablemente te crea. Es prácticamente seguro que comenzará a hacerlo lentamente. Tu premio será que conseguirás más de lo que querías.

Otra idea más

Consulta la IDEA 17, *Aprende el arte del Kaizen*, y consigue todo lo que quieres.

Esta táctica puede ir demasiado lejos en ocasiones. Ella sospechará de manera obvia si nunca ha agarrado antes la esquina de la mesilla de noche y tú no paras de decirle cuánto te gusta que lo haga... Sé discreto y tan específico como te sea posible. Todo lo que necesitas es utilizar tus manos para dirigir de forma delicada la acción hacia donde desees.

Paso 3: Sugiere cómo podría cambiar

Ahora puedes sugerir diferentes formas de hacerlo. Esto debe hacerse con gracia y de forma suave, no como si tu completa felicidad sexual dependiera de ello (recuerda que tu amante puede sentirse herido). Puedes decirle que has leído sobre algo que te gustaría probar en un libro y preguntarle si se sentiría obligado u obligada...



La frase

«El secreto para decirle a alguien que es el peor amante que has tenido nunca, es... no decírselo. Céntrate en lo que deseas, no en lo que no quieres... Comienza pensando en ti mismo, no en tu pareja [ni en sus fallos]. Haz una lista de diez cosas que te gustaría hacer con más frecuencia en la cama, diez cosas que te gustaría dejar de hacer y diez cosas nuevas que te gustaría probar. Debes tener claro lo que te gusta en la cama para poder conseguirlo».

TRACEY COX, *SUPERSEX*

¿Cuál es tu duda?

- P** Lo he intentado pero mi amante es demasiado consciente de sí mismo. ¿Alguna otra propuesta?
- R** *A algunas parejas les ayuda la fantasía de la persona que es virgen cuando están intentando algo nuevo. Otra versión es la fantasía del extraterrestre. Básicamente consiste en que uno de vosotros finge que es virgen o que es un extraterrestre que no tiene ni idea de qué es el sexo. La otra persona tiene que explicarle qué debe hacer, cómo debe comportarse y qué es lo que debe decir. Esta técnica funciona porque el más tímido, que es el más consciente de sí mismo, no tiene el control sobre la situación, sólo debe seguir las instrucciones que le dicta el otro.*
- P** Su técnica de sexo oral ha mejorado mucho pero todavía no lo hace exactamente como a mí me gusta. ¿Qué hago ahora?
- R** *Si tenéis una buena comunicación, lo único que debes hacer es enseñarle. Hazlo durante una sesión muy caliente en la cual los dos estéis locos de pasión y él esté en un momento en el que esté dispuesto a todo para que llegues al final. Pídele: «¿Te importaría intentar esto? He estado pensando que realmente me encantaría que me lo hicieras». Después muéstraselo con tu propia lengua en su bíceps, en la palma de su mano o en cualquier otra superficie plana (los hombres pueden hacerlo en los dedos de las manos o de los pies de las mujeres, por ejemplo). Asegúrate de que puede ver exactamente lo que hace tu lengua y la velocidad que empleas. Refuerza la práctica con algunas instrucciones, pero sólo unas cuantas cada vez. Proponte un 10% de mejora cada una de las veces. Y continúa alabándole, alabándole y alabándole hasta el infinito.*

3

Lujuria, todo está en tu mente

¿No te interesa el sexo tanto como antes? La forma más fácil de salir de la rutina es practicar sexo mental/con el cerebro, literalmente.

La investigación realizada para escribir este libro me ha proporcionado algunas sorpresas y una de ellas ha sido el efecto en mi propia libido.

Considerándome siempre en la media de un supuesto «sexómetro» —en otras palabras, no soy la chica más apropiada a la que sugerir que tenga un encuentro sexual con los vecinos— pensar, leer y hablar sobre sexo durante tres meses ha tenido extraordinarias consecuencias en mi respuesta sexual. No quiero decir que me haya lanzado a hacer un trío, pero tener el sexo en la cabeza, definitivamente, ha aumentado mi deseo sexual y ha provocado que ahora aconseje a la gente que la forma más sencilla de asegurarte de tener más sexo (y de querer tenerlo) es *pensar* sobre él con más regularidad.



A medida que pasa el tiempo, nos vemos sumidos en las minucias de nuestras vidas: las idas, las venidas, los objetivos, las reuniones... Pero como la escritora especialista en sexo Ann Hooper dice: «Puedes intentar cualquier postura sexual que se te ocurra, incluso colgarte del techo si quieres, pero si no incluyes una mente fértil en el juego, nunca conseguirás excitarte».



Una buena idea

Lee novelas eróticas o de porno suave. Escucha música que te haga sentir sexual, sea la que sea; si es la música rock la que te excita, escúchala muy alta y con frecuencia.

El secreto está en fantasear. Pero, en primer lugar, tienes que replantearte tu idea de qué significa una fantasía sexual.

¿Cuándo tuviste el mejor sexo que recuerdas haber tenido? La mayoría de nosotros contestará que durante los primeros meses de acostarnos con una nueva pareja, seguramente la pareja con la que todavía estamos. ¿Por qué? Por supuesto, por la novedad del nuevo amor y también de la nueva lujuria, claro. La principal razón por la que el sexo al principio de una relación es tan excepcional es porque está lleno de fantasía. Los nuevos amantes dedican cada uno de los minutos que no están en la cama a fantasear sobre su amante. Sus mentes están constantemente reviviendo cómo hicieron sexo la noche anterior y lo que les gustaría hacer la próxima vez que se encuentren. Se mueven en un ambiente de constante fantasía erótica y todo esto prepara el combustible para sus encuentros eróticos. La siguiente vez que ven a sus amantes se encuentran a punto y completamente preparados.

Otra idea más

Cuenta el número de personas que te encuentras al cabo del día que te llamen la atención poderosamente. Busca sentirse excitado por otras personas, pero, obviamente, sin pasar a la acción. Ese viejo dicho sobre guardar la energía del día para avivar el fuego del hogar tiene toda la razón...

Normalmente tendemos a pensar que es la otra persona la que enciende nuestro deseo sexual pero, psicológicamente, tiene mucho más que ver con que nuestra mente está pensando de manera constante en este asunto y en las señales que nuestro cerebro envía a nuestro cuerpo. De esta forma, si recuerdas melancólicamente lo que solías sentir por tu pareja y crees firmemente que no puedes recuperar aquella lujuria inicial, inténtalo pensando

Idea 3. Lujuria, todo está en tu mente



más en el sexo. Cualquier pensamiento que tengas cuenta, no importa lo efímero que sea. Piensa sobre el sexo durante el día y cuando surja la oportunidad de practicarlo tu entusiasmo se verá multiplicado. Sólo un roce conseguirá que los fluidos se pongan en movimiento. Por el contrario, si no ha cruzado por tu cabeza ni siquiera un solo pensamiento sexual durante todo el día, tu amante se enfrentará a una ardua y, probablemente, fútil lucha para conseguir que al menos lo intentes.

Otra idea más

Para saber más sobre el poder de la mente, consulta la IDEA 50, *Tiempo para soñar*.

La consejera Sarah Litvinoff dice «Los terapeutas sexuales se encuentran con frecuencia con que las mujeres que se quejan de no haber sentido nunca interés por el sexo o que nunca han llegado al orgasmo nunca tienen pensamientos sexuales. Muchas personas definen pobremente las fantasías sexuales como las escenas mini-pornográficas que desarrollan en sus cabezas, las cuales pueden incluir, según dicen, imágenes de sumisión y lesbianismo, que suponen una excitación mental, pero que no necesariamente te divertirían si las practicas en la vida real». La realidad es que *cualquier* pensamiento sexual es una fantasía y, por ello, cualquier pensamiento funciona a la hora de activarnos.

Deja vagar tu imaginación, busca activamente la sensualidad y siente el latido del sexo que está oculto debajo de las capas de nuestro sofisticado estilo de vida. Busca la estimulación en tu rutina diaria y te encontrarás rebosante de carga erótica con la que después podrás pasar a la acción. Tomarás la iniciativa y responderás a tu compañero de forma completamente diferente. Estarás arrollador.

Comienza por crearte el hábito de tener sueños sexuales durante el día. Que lo primero que hagas al despertar y lo último al acostarte sea tener uno o varios pensamientos obscenos. Cuando te dirijas cada día al trabajo, recuerda la última vez que hiciste el amor. Mientras haces cola o



Mejor sexo

esperas el metro, revive tus mejores momentos sexuales. Recuerda que cada vez que el sexo cruza por tu mente se convierte en una fantasía y que aquellos que fantasean con mayor frecuencia tienen las mejores vidas sexuales.

Nótese: como en el caso de las curaciones milagrosas, no tienes que creer en esto para que realmente funcione; practica y verás cómo funciona.

La frase

«Eres lo que sueñas, tus sueños de cada día. Las vallas publicitarias, las luces parpadeantes y los penes de plástico nos dicen todo y nada sobre el sexo porque todo está en la cabeza».

ERICA JONG

¿Cuál es tu duda?

- P** Me siento un poco culpable si fantaseo con cualquier mujer que no sea mi esposa. ¿Qué puedo hacer al respecto?
- R** *Una mujer que conozco se visualiza a sí misma empujando a todos los hombres maduros y atractivos que se encuentra por la calle contra la pared y besándolos apasionadamente. Desde el exterior, lo único que hace ella es mover sus manos y hablar de tonterías. Los hombres no se dan cuenta de nada pero la fricción sexual que generan esas representaciones que ella imagina alimenta su idea de su propio ser sexual. Sus razones para este comportamiento no tienen nada que ver con un deseo de ser infiel. Ella dice: «Es como volver a ser adolescente de nuevo. Cuando alguien remotamente atractivo se presentaba ante tus ojos, no importaba lo «poco apropiado» que fuera, comenzabas a coquetear y a darle vueltas a una posible relación; cosas que, obviamente, no iban a ningún lado por la sencilla razón de que tenías quince años. Fantasear de esta manera me mantiene joven». No hace daño a nadie, es barato, es privado. Pero no hay ninguna ley que diga que no puedes fantasear con tu pareja de la misma forma si quieres. La próxima vez que veas a una camarera atractiva, imagina que en vez de ella es tu mujer la que te sirve el café vestida con un increíble top escotado.*
- P** No encuentro ningún pensamiento sexual que me interese ni siquiera de forma vaga. ¿Por dónde puedo empezar?
- R** *De acuerdo, comienza de esta forma. Imagínate a ti mismo tan atractivo sexualmente como te sea posible. En tu cabeza, tienes que ser completamente impactante. Después visualiza a ese yo tuyo tan sexy en el momento de tener relaciones sexuales. Mantén la imagen durante unos minutos y espera a ver qué pasa.*

4

Lo último que necesitas hacer...

...para mantener tu relación fresca como una lechuga.

Lee, digiérelo y considéralo tranquilamente. Después agarra tu agenda, un gran rotulador rojo y comienza a dar prioridad absoluta a tu relación.

Este capítulo contiene las tres reglas de oro de una relación saludable, el *sine qua non* de la felicidad sexual. Ninguna técnica ni toda la creatividad del mundo van a arreglar la vida sexual de una relación en la que la pareja está junta, pero no está *unida*. Sin embargo, las parejas que pasan tiempo juntos y anticipan y planean esos momentos encuentran muy difícil perder el interés en el otro.

REGLA Nº 1: DIARIAMENTE...

¿Cómo se siente tu pareja justo en este momento? ¿Qué ocurre en su trabajo? ¿Cómo son sus relaciones con sus amigos, sus compañeros, sus padres y sus hermanos? Saca quince minutos al día para hablar. Si os encontráis en la rutina de estar demasiado ocupados, cuando os comportáis como barcos en la noche que llevan varios días sin tocar tierra, lo mejor es que os vayáis a la cama un poco antes de lo habitual o que os despertéis un poco antes y toméis un café juntos para que volváis a llegar a buen puerto.



Una buena idea

Busca formas sencillas de alegrar a tu pareja. Cómprale su helado favorito en el camino del trabajo a casa. Prepárale un baño y una cerveza. Estos gestos inocentes funcionan, porque crean un enorme fondo de buena voluntad al que las parejas pueden acudir cuando la vida resulte estresante.

Besaos cada mañana antes de levantaros. Tomaos tiempo para un rápido abrazo. Respirad profundamente. Apretáos fuerte. Y haced lo mismo por la noche. Nunca deis por supuesta vuestra intimidad física. En este Valle de lágrimas al que llamamos vida, os habéis encontrado el uno al otro. Eso es asombroso. Dad la importancia que merece ese encuentro con al menos un abrazo diario; no es mucho, creo yo...

REGLA Nº 2: SEMANALMENTE...

Salid juntos una vez a la semana siempre que sea humanamente posible. Una vez cada quince días es el mínimo que se puede pedir. De acuerdo con los expertos, es lo más importante que podéis hacer. Las parejas que continúan saliendo, continúan acostándose. Pasar demasiado tiempo dando vueltas por la misma casa afecta a la vida sexual de las parejas y no se puede decir que sea para bien. Así que salid, preferiblemente después de haber hecho un pequeño esfuerzo por arreglaros para gustar visualmente a vuestra pareja. Recuérdale por qué se sintió atraído por ti cuando te conoció. (No, no dije que este capítulo tuviera un efecto inmediato, sólo dije que funcionaba).

Otra idea más

El sistema de citas de la IDEA 8, *Dormir es el nuevo sexo... ¡En serio!*, es una buena opción si el sexo se ha convertido en un recurso de última hora.



REGLA N° 3: MENSUALMENTE...

Preparad una mini-aventura. Los recuerdos compartidos afianzan vuestra relación. Haced que vuestra aventura sea tan loca o tan tranquila como os apetezca, pero aseguraos al menos de que sea algo que no hayáis hecho desde el principio de vuestra relación. Realmente no importa en qué consista, sólo que no sea una cita «normal».

¿Cuál es la clave de esta técnica? Que verás a tu pareja en un nuevo ambiente y haciendo otras cosas y eso mantendrá vivo tu interés por ella. Y de ella por ti. Así de sencillo.

La frase

«El buen sexo comienza cuando aún tienes puesta la ropa».

MASTER Y JONSON, PIONEROS EN INVESTIGACIÓN SEXUAL.

Si en este momento estás sacudiendo la cabeza y murmurando «¡qué banal!», quita ya ese gesto engreído de tu cara. Las investigaciones demuestran claramente que una de las diferencias definitivas entre las parejas fuertes y las que van «a la deriva» es la cantidad de tiempo y esfuerzo que emplean en sus objetivos y actividades compartidas. Todos hemos escuchado alguna vez el consejo: «Haz que el tiempo que pasas con tu pareja sea lo más interesante posible». Pero, ¿cuántas parejas conoces que realmente lo pongan en práctica? Estoy segura de que los que lo hacen son los que parecen más felices.





Mejor sexo

¿Cuál es tu duda?

P ¿Cómo esperas que nos las arreglemos para salir juntos una vez a la semana?

R *No tenéis que salir durante mucho tiempo, una hora o dos serán suficientes. Con este espacio de tiempo tan corto podréis convencer incluso a los padres o a los vecinos.*

¿Que estáis sin dinero? *Intentad pasar una velada con un billete de veinte euros o menos. Si esto falla, id a dar un paseo o tomad una cerveza en vuestro bar habitual. O, de acuerdo, compartid la cerveza si estáis realmente mal...*

¿Nadie que cuide a los niños? *Proponte buscar a otras parejas con niños que vivan cerca —lo ideal sería en la misma calle— y averigua si les gusta salir (las familias monoparentales o los muy caseros no son adecuados para esta idea). El objetivo es que uno de los miembros de la pareja vaya a vuestra casa y se quede con los niños una vez a la semana. La semana siguiente vosotros les devolveréis el favor. Esto significará que por una noche haciendo de niñera conseguirás salir otras dos y estar una tercera solo en casa. No está mal.*

¿Que no tenéis tema de conversación? *Entonces, mejor que arregléis este tema antes de intentar ninguna otra cosa.*

P No se nos ocurre nada que deseemos hacer que constituya una mini-aventura. ¿Tienes alguna sugerencia?

R *Aquí tenéis una lista con la que podéis pasar todo un año ocupados:*

- *Un paseo entre dos bares calentitos en invierno.*
- *Alquilar dos bicicletas.*
- *Un picnic-cena al aire libre, con champagne y fresas.*
- *Montar a caballo.*
- *Tirarse en paracaídas.*
- *Pasar un fin de semana en una ciudad que no conozcáis.*
- *Remar en el río o dar un paseo en barca en el parque de tu ciudad.*
- *Ir a una matinée al cine.*
- *Pasar un día en un spa (balneario urbano).*
- *Visitar una galería de arte.*
- *Ir al teatro.*
- *Ir a un seminario de autoayuda.*

Sugerid una aventura cada uno y muéstrate de acuerdo con la elección de tu pareja aunque no te emocione demasiado. Incluso si es un desastre, tendréis recuerdos que compartir y con los que reiros cuando los rememoréis.

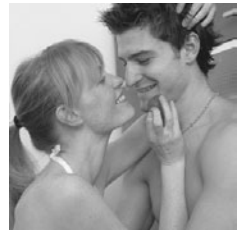
5

Únete al 30%

Ése es el porcentaje de mujeres que llegan al orgasmo sólo con la penetración. Umm...

Creo que decir 30% es decir demasiado. Yo calculo que debe estar más cerca del 10%. Otras encuestas nos informan de que aproximadamente un 90% de las mujeres sólo consiguen llegar al orgasmo a través del sexo oral o de la masturbación, y eso suena mucho más aproximado a la verdad.

Mi punto de partida es que la mayoría de las mujeres no consiguen llegar al orgasmo cuando practican el sexo con penetración. Y para aquellas de vosotras que lo conseguís, existe un gran debate sobre qué es exactamente lo que empuja la barca... Podría ser una estimulación indirecta del clítoris o el frotamiento rítmico de la pared anterior de la vagina (el «hogar» del tan mencionado punto G). En cualquier caso, es suficiente por ahora.



Este capítulo está dedicado principalmente a la mayoría de las mujeres que no han llegado al orgasmo con el clásico y directo intercambio sexual. Hay varias formas de lograr que ocurra. Existen muchas ideas, técnicas de aproximación y el punto G, pero aquí encontrarás todos los secretos sobre la única posición que está diseñada para proporcionar una constante estimulación clitoral durante las relaciones sexuales genitales: la técnica de alineación coital (CAT). Una técnica muy útil que deberíamos dominar ya



Mejor sexo

que, vamos a afrontarlo, la estimulación constante del clítoris, sin duda, va a aumentar considerablemente las oportunidades de tener un orgasmo durante el sexo. Hasta tal punto que el primer hombre que llamó nuestra atención sobre la CAT al comienzo de los 90, Edward Eichel, se dejó llevar un poco... y la anunció como la única forma de garantizar que una pareja tuviera un orgasmo simultáneo durante las relaciones sexuales.

Una buena idea

Mujeres: una vez que le hayáis conseguido dominar el truco al movimiento de balanceo, apretad vuestra pelvis y vuestros muslos con tanta frecuencia como podáis. Esto aumentará de nuevo la fricción y la presión en el pene. Bueno para ti y bueno para él. ¡Funciona!

En fin, tanto por mi experiencia como de forma anecdótica, tengo que mostrar mi desacuerdo. La CAT no funciona siempre. Sin embargo, de acuerdo con los estudios de Eichel, el 77% de las mujeres consiguieron el orgasmo «frecuentemente o siempre» con este método y el 36% de las parejas tuvo orgasmos simultáneos. Sea como sea, una mayor estimulación del clítoris además de un uso juicioso de otras técnicas tiene como consecuencia que más mujeres consigan un número mayor de orgasmos durante la penetración. Y eso es una buena cosa.

Irónicamente y aunque parezca una postura ideal para que una estrella del porno llegue al final —al orgasmo por penetración del pene—, la CAT es como el abrigo grande y confortable de las posturas. De forma perversa, me gusta decir que es imposible de practicar cuando estás muy excitado.

¿Qué puedes esperar? Sexo lento (muy lento), tierno y dulce; una delicada danza entre amantes.

¿Qué es lo que no puedes esperar? Nada de empujones profundos, rápidos ni violentos, ni gritos del tipo «Dame más, machote». De hecho, te sentirías un poco estúpido si gritaras durante la CAT. Es una postura más de «Te quiero de verdad» —«No, te quiero de verdad»— y de «No, yo te quiero mucho más». Así que hazte a la idea.

Idea 5. Únete al 30%



Si tú y tu pareja estáis en la primera etapa de intimidad (preliminar) en la cual sólo podéis practicar sexo rápido, excitante y fuerte (oh, deja de presumir), entonces la CAT no es para vosotros. Pero si sois del tipo de pareja que se preocupa por su relación lo suficiente como para estar leyendo este libro —en otras palabras, compartís mucha intimidad y mucha atracción, en ocasiones incluso demasiada—, entonces os encantará tener la oportunidad de disfrutar de mucho contacto visual y de tomaros todo el tiempo que deseáis. Lo necesitaréis. Chicas: ni siquiera penséis en poner esto en práctica si todavía estáis enfadadas con él por haberse escaqueado de poner la lavadora.

Otra idea más

Consulta la IDEA 30, *Adopta la postura*, para saber más sobre las posiciones que mejoran la estimulación para ambos miembros de la pareja.

VAMOS AL LÍO

Después de adoptar la postura del misionero, el hombre debe desplazar hacia delante a la mujer unos pocos centímetros. La pelvis de él debe estar alineada con la vulva de ella. Esto significa que sólo la punta de su pene estará «dentro». También significa (y aquí está la clave) que la mayor parte del pene estará haciendo presión contra su vulva y también contra su clitoris. Olvida el empuje y piensa en la fricción.

Las piernas de él deben estar juntas y derechas; las piernas de ella deben estar apretadas contra los muslos de él, con sus tobillos descansando sobre sus pantorrillas de forma que estén lo más rectas que sea posible. De esta forma, estará abriendo su vagina y sus labios para así aumentar la fricción. Como un verdadero caballero, debería soportar su peso con sus codos, pero en esta ocasión sería mejor que colocara sus brazos debajo de las axilas de ella para descansar sobre su cuerpo con cuidado.

Ahora un poco de dificultad (¿piensas que estoy bromeando?). Lo que quieres lograr es el balanceo. No el empuje. Ella debería separar su



Mejor sexo

pelvis de él, empujándola contra la cama, de forma que su pene salga casi entero; entonces él debería empujarla hacia abajo para que su cuerpo se moviera lentamente y pudiera penetrarla por completo. Ella se inclinará hacia delante para ir al encuentro de él, bajando su pelvis de nuevo para que él vuelva a salir para, seguidamente, empujar su pelvis y entrar por completo de nuevo. Su clítoris debe sentir una presión constante durante todo el tiempo. Repetid, repetid, repetid. No penséis en llegar el orgasmo, sólo centraos en conseguir una danza rítmica. No empujéis con fuerza. No os precipitéis en lograr el orgasmo. Lentitud y constancia, ésa es la clave. No resulta sencillo, pero cuando consigáis el ritmo todo se colocará en su sitio y parecerá natural. Ayudará si es ella la que marca el ritmo.

La frase

«Culpo a mi madre por mi pobre vida sexual. Todo lo que ella me dijo fue: 'El hombre se coloca arriba y la mujer debajo'. Durante tres años, mi marido y yo dormimos en literas».

JOAN RIVERS

¿Cuál es tu duda?

- P** Probamos la CAT. Ella llegó al orgasmo primero. ¿Cómo podemos garantizar un orgasmo simultáneo durante el coito?
- R** *No podéis. Nadie puede. Continúa practicando.*
- P** Está bien pero resulta interminable. ¿Puedes sugerirnos alguna forma de mejorarlo?
- R** *¿No tenéis tiempo para una CAT completa? Podéis probar lo que yo llamo la «media CAT». Después de tomar la postura del misionero, ella debe cerrar sus piernas de forma que junte los pies cuando él todavía esté dentro. Él debe colocar sus piernas a ambos lados de ella. Esta forma no proporciona la misma estimulación de clítoris que la CAT, pero sí aumenta la presión sobre él. El inconveniente es que él llegará al orgasmo si empuja con mucha fuerza. Otra alternativa es que la mujer se coloque arriba. Cuando él ya está dentro, ella cierra sus piernas a medida que él las abre. Ahora debéis tener cuidado. Después ella colocará su cuerpo de forma que maximice la estimulación del clítoris y continuará hasta que se acomode por completo.*

6

Hazlo rápido

Hacer un buen «rapidito» puede proporcionarte el tipo de emociones que no has experimentado desde la adolescencia.

A muchas parejas les encanta el rapidito porque encaja estupendamente en sus horarios. Pero no será un rapidito de verdad si sucede en la cama. Eso sólo es un coito «robado». Con la misma cantidad de tiempo y de esfuerzo, podéis llevar vuestra vida sexual a otro nivel.

La esencia del rapidito no es que sea rápido, sino que sea furtivo. La razón por la que el rapidito tiene que suceder con velocidad no es porque se suponga que tendríais que estar haciendo otra cosa, como cocinar la cena del domingo para vuestros parientes, sino porque en cualquier momento tu suegra puede asomar la cabeza por la cocina para ofrecer su ayuda con la salsa. Hasta que no consigáis un rapidito que implique que podáis ser pillados «in fraganti», no habréis practicado un rapidito de verdad.

¿Dudas sobre las cualidades afrodisíacas de que os pillen? Piensa en todas las parejas que conoces que han mantenido de manera crónica «relaciones» disfuncionales pero ilícitas durante años convencidas de que estaban viviendo una gran pasión. La verdad es que estas relaciones no hubieran durado ni cinco minutos si su vida sexual no hubiera sido casi por completo rápida y furtiva. Los rapiditos hacen que el sexo sea adictivo.



Mejor sexo

Una buena idea

Mujeres: iniciar un rapidito es una forma de estar cerca de tu pareja en momentos en los que él está distante y tú estás ocupada. No hay nada como iniciar un rapidito para hacer que él se sienta deseado. Es el equivalente a que él te compre una docena de rosas.

También es cierto que a algunas personas no les gustan los rapiditos. De ninguna manera, además. Quizás los acepten al principio porque hasta estarían de acuerdo en tener sexo suspendidos del reloj de la plaza mayor si su pareja piensa que es una buena idea. Pero realmente no va con ellos y no se sienten cómodos si piensan que pueden pillarlos. No pueden soportar pensar en lo avergonzados que se sentirían (normalmente los hombres). Y no les gusta sentirse sucios (normalmente las mujeres). Y probablemente nunca alcancen el orgasmo de esta forma (casi seguro en el caso de las mujeres). Así que, si tu amante pertenece a esta categoría, tienes que aceptar su negativa amablemente y continuar intentándolo pero siempre manteniéndote preparado para el rechazo. Como alternativa, puedes convencer a tu pareja de que el sexo rápido y excitante contra una pared es lo mejor que se ha inventado.



IMAGINA...

Estás esperando que lleguen unos invitados de un momento a otro. Estás comprobando que la barbacoa está bien caliente y que tienes suficiente cerveza, cuando de repente ves pasar a tu pareja que se ha puesto despampanante para la ocasión. Vas hacia ella, la empujas contra la pared, la cubres de besos, la recorres con tus manos por debajo de su ropa. Tu amante está sorprendida, pero comienza a devolvarte los besos apasionadamente. Ambos os habéis puesto de 0 a 70 en segundos. Miráis el reloj. Vuestros

Idea 6. Hazlo rápido



invitados tienen que llegar en cinco minutos. No tenéis tiempo de desvestiros. En cualquier momento puede sonar el timbre de la puerta. Hurgas a tientas y echas la ropa interior a un lado, bajas cremalleras y desabrochas botones, dejas la piel al descubierto, subes la ropa y la bajas para lograr la penetración. Sólo tenéis tiempo para un sexo rápido y frenético. Cuando por fin llegan vuestros invitados, sólo una ligera falta de respiración puede descubrir vuestro secreto.

Otra idea más

¿Todavía no estás convencido? Pues lee un poco más sobre el poder afrodisiaco de la sorpresa en la IDEA 14, ¡*Sorpresa!*

ALGUNA PROPUESTA...

Ninguna. Sólo que si eres una mujer con predilección por los rapiditos, ayudará si eliges unas braguitas que sean accesibles. Hay algo delicioso en echar hacia un lado la tela y le añade al acto cierta carga erótica. Los tangas están bien, pero el hombre puede acabar con el placer de la fricción. ¿Braguitas francesas? Oh, sí.

¿LA POSTURA ADECUADA?

Hacerlo de pie es el tradicional «tiembla rodillas», pero no tiene por qué ser aterrador aunque la mujer pese más de cincuenta kilos. El que se lleva la peor parte es el hombre. Sin embargo, tampoco hay que irse a lo más complicado. En vez de que él soporte todo el peso del cuerpo de ella, la mujer puede usar una mesa o una silla para apoyar una pierna. O incluso mejor, él la penetra desde detrás mientras ella se inclina suavemente de forma que él tenga una buena vista de su pene a medida que entra. Agarrarla mientras está subiendo las escaleras y colocarla sobre los escalones os dará a los dos puntos de apoyo, aunque debéis tener cuidado para no quemaros con la alfombra.



La frase

«Me encantan las sutilezas de los hombres. ‘Por favor, sólo la meteré un minuto’. ¿Qué se creen que soy? Un microondas».

BEVERLY MICKINS, CÓMICA AMERICANA

¿Cuál es tu duda?

- P** No me gusta mucho la idea de que me descubran. No me excita en absoluto, me hace ponerme enfermo. ¿Alguna sugerencia?
- R** *Intenta el «medio-rapido». Su poder de seducción no tiene nada que ver con que te descubran in fraganti pero sí con hacer sentir a tu pareja que no hay nada en la vida que prefieras a practicar el sexo con él. ¡Sólo tienes que esperar otro minuto! Y resulta excitante para cualquiera. El escenario perfecto es cuando os estáis preparando para salir, preferentemente a un evento social que es más importante para ti que para tu pareja. Agóbbalo con que debe ser puntual. Pon énfasis en la importancia de llegar con mucho tiempo de sobra. Está preparado justo un poco antes que tu pareja de manera que la bagas sentir un poco incómoda por tu extrema puntualidad. A medida que le agobias gritándole desde la puerta, para como si hubieras recordado algo y entonces, míralo directamente a los ojos, agárralo y susurra: «Bueno, espero que puedan esperar otros diez minutos». Tu pareja debería estar encantada. Si hay niñas de por medio entonces debéis ser más aventureros. ¿La hierba del jardín? ¿El coche? ¿La esquina del restaurante donde debéis encontraros con vuestros amigos? Vosotros decidís. Sólo aseguraos de que nadie os sorprenda.*
- P** He intentado un rapido dos veces y las dos han sido un desastre. Mi pareja no tiene el mínimo interés. ¿Qué puedo hacer ahora?
- R** *Aparca por completo el elemento sorpresa y concéntrate en persuadir a tu amante de tener sexo de manera espontánea en algún lugar en el que normalmente no lo hacéis. Si tampoco accede a esto, puede que no le guste nada de este tipo de cosas. Pero os aconsejo que lo habléis. ¿Por qué no tiene interés tu pareja? ¿Puede darte buenas razones, que tú puedas entender? Si encuentras difícil hablar sobre el tema, entonces está claro que debéis trabajar para mejorar vuestra comunicación.*

7

Dilo en alto, dilo con orgullo o el arte de decir obscenidades

Lo sé. Sólo consigues decir obscenidades cuando estás borracho. Muy borracho. Tan borracho que a la mañana siguiente no puedas recordar todo lo que dijiste. Por eso precisamente necesitas esta idea.

La perfecta combinación de obscenidades susurradas al oído de tu amante en el momento preciso lo catapultará al más explosivo de los orgasmos. Pero si lo haces mal, a donde lo precipitará será a la puerta de salida... para largarse.

Hazlo bien. Decir unas pocas palabras obscenas y lujuriosas es la forma más simple de lograr que tu vida sexual se entone, y sin ningún coste adicional. Si tu estilo obsceno ha permanecido en silencio en los últimos tiempos, no desates tu lengua de repente sin haber hecho antes algún tipo de aviso a tu pareja, porque ésta puede, en el mejor de los casos, quedarse perpleja, y en el peor, morirse del asco. Como la escritora Brigid McConville señala, existe un gran tabú respecto a hablar sobre sexo en nuestra cultura. Las parejas que comienzan de forma obscena, no suelen mantener esta actitud mucho tiempo. McConville dice: «El Big Bang de la charla sexual puede comenzar casi inmediatamente al iniciar una relación e irse intensificando a medida que pasan los años. Cuando llevan practicándolo diez, veinte o más años, es un hábito profundo muy difícil de romper». Tranquilidad, tómatelo con calma.



Una buena idea

Di obscenidades con convicción. Confía en lo que dices. Las obscenidades surgen con facilidad cuando te encuentras en los primeros momentos de la atracción por el otro, simplemente porque es más sencillo decírselas a desconocidos. Pero cuando habéis asistido juntos a innumerables reuniones del colegio y luchado juntos desde hace tanto tiempo, resulta muy complicado. La otra parte es que deberás intentarlo con mayor fuerza aún para apoyar los esfuerzos de tu amante. No los socaves con risitas inoportunas.

CUATRO FORMAS DE AÑADIR VALOR A LAS PALABRAS

1. Dile cómo te sientes

La forma más básica de hablar de forma obscena es describir lo que está sucediendo en este momento y cómo te está haciendo sentir. Por ejemplo: «Me encanta cuando me besas la clavícula de ese modo». O: «Es tremendamente excitante observar tus pechos desde este ángulo». Hacer un comentario rápido sobre lo que estás sintiendo y valorando también servirá para que disfrutes más «en ese justo momento», haciendo menos posible que comiencen a preguntarte quién conseguirá ese ascenso en el trabajo o si tienes suficiente leche para el desayuno. Así que atrévete, comenta, elogia.



2. Crea la anticipación, hazle que lo pida

Dile a tu amante lo que estás haciendo y lo que vas a hacer justo después. Pregúntale si le gusta. Pregúntale si no le gusta. Dile que pida con suavidad qué es lo que quiere. Después, dile que lo pida sin tanta suavidad. ¿Has captado la idea? Antes de que te des cuenta, tu pareja estará diciendo obscenidades también. (Sin embargo, usa esta táctica con discreción. Las preguntas infinitas pueden ser de lo más sublime a lo más descarado y pueden molestar, arriesgándote a sufrir una reprimenda en pleno desarrollo de la pasión.



3. Practicar un juego de rol hace que sea más fácil (mucho más fácil) decir obscenidades

Piensa en lo sencillo que sería si imaginaras que eres otra persona...

Otra idea más

Para conseguir orgasmos explosivos, combina lo que estás leyendo aquí con la IDEA 28, *Atajos para un mejor orgasmo*.

4. Lee historias de cama para el otro

Muchas veces no es la inhibición la que se cruza en nuestro camino, sino la falta de inspiración. Después de otro duro día en la realidad de la vida del siglo XXI, inventar un escenario lujurioso es pedir demasiado. Por eso es una buena idea tener una revista porno cerca de nuestra cama. Las mujeres se excitan con frecuencia con historias adaptadas para los hombres y el porno suave dará apoyo a muchas parejas ofreciéndoles cierta inspiración al leerlo en voz alta.

Pero si esto es demasiado explícito para ti, podéis encontrar revistas eróticas (como por ejemplo el comic *Kiss Comix*) en cualquier quiosco cercano a vuestra casa. O podéis leer alguna novela erótica por capítulos, como las de la editorial Voyeur (<http://voyeur.laeditorial.com>), disponibles a través de Internet. También podéis leer juntos *Dímelo al oído: las mujeres cuentan sus fantasías sexuales*, de Sonsoles Fuentes y Laura Carrión, seguro que os encanta.

LA ÚLTIMA PALABRA

Nadie puede darte un guión para decir obscenidades. Trascrito, siempre suena ridículo. Necesitáis desarrollar vuestro propio estilo juntos. Una vez que comencéis a decir palabras obscenas en voz alta —aunque sean las palabras de otro—, pronto os encontraréis a gusto.



La frase

«Si lo llama ‘decker’, no lo nombres como ‘ese pene caliente y vibrante’, si lo llama ‘juanito’, no lo nombres como ‘esa hacha enorme y perforadora’. De hecho, nunca lo llames así. Si tienes dudas, usa el nombre anatómico básico. Ya desarrollarás tu creatividad más tarde».

EM Y LO, COMENTARISTAS SOBRE SEXO EN WWW.NERVE.COM

¿Cuál es tu duda?

- P** No soy capaz de reunir el valor suficiente para decir obscenidades. Me gustaría mucho hacerlo, pero dudo que mi novio me siguiera porque la verdad es que prácticamente no habla. ¿Cómo puedo empezar sin sentirme ridícula?
- R** *Que un amante sea silencioso es muy común. Si tu pareja es de la escuela de los amantes silenciosos entonces quizás nunca consigas que te hable lujuriosamente al oído. Pero puedes intentarlo. En primer lugar, concéntrate en todos los sonidos que puedes emitir. Gime, suspira y susurra palabras cariñosas mientras estás con él y pídele que haga lo mismo para ti. Pídele un poco de feedback no verbal para animar tu representación. Después de los gemidos, trabajad juntos en obtener unas pocas palabras. «¡Sí!» y «Por favor» son un comienzo y si has estado mucho tiempo con un amante silencioso, ¡hasta te pueden parecer un monólogo de Shakespeare!*
- P** ¿Qué pasa si tu pareja diga obscenidades y te corta el rollo? Mi novio dice cosas que me ponen enferma, especialmente cuando comienza a hablar como si fuéramos niños y se refiere a mis pechos como «tetitas».
- R** *Pues parece que o bien se siente incómodo diciéndote obscenidades o por el contrario piensa que se le da realmente bien. Si se siente incómodo, tienes que hablar con él directamente y descubrir qué le molesta o si es simplemente su forma de mostrar interés. Desgraciadamente, también puede ser la segunda opción: piensa que es un genio. Siempre hay que ser cauteloso con aquellos que piensan que decir obscenidades se les da realmente bien. Será inevitable que resulte embarazoso, incluso cuando estás enamorada de él. Necesitas que se refrene, pero tienes que lograrlo con cuidado. Pero está claro que no puedes más con ese asunto de las «tetitas». Todos tenemos nuestro propio umbral de aguante y él está sobrepasando el tuyo. La próxima vez, míralo directamente a los ojos, baja tu voz ligeramente y murmúrale con tono seductor: «Cariño, me encantaría escuchar cómo los llamas ‘pechos’». Esto debería funcionar.*