

Recetas para el Buen Sexo



Elena Martínez-Esteve

ediciones i

vida sana

Recetas
para el
Buen Sexo



Elena Martínez-Esteve

Título: Recetas para el buen sexo
Autora: Elena Martínez-Esteve
Diseño de cubierta: Vicente Carbona

Primera edición: mayo 2011
© del texto Elena Martínez-Esteve
© de la edición Integralia la casa natural S.L.
C/ Moratín 11, 4º, 27B.
46002 Valencia
www.edicionesi.com
info@edicionesi.com

Edita: Ediciones i
Imprime: Ecoprint S.L.

ISBN: 978-84-96851-40-5
Depósito legal:
Impreso en España

Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.

RECETAS PARA EL BUEN SEXO

INTRODUCCIÓN	9
REGLA PRIMERA - UN RECORRIDO POR LA HISTORIA DEL SEXO	13
REGLA SEGUNDA - ¿POR QUÉ Y CÓMO ELEGIMOS A NUESTRA PAREJA?	19
Impulsos primitivos	19
Hormonas sexuales	20
Feromonas	22
Elección de la pareja	23
REGLA TERCERA - PSICOLOGÍA DEL AMOR Y DEL SEXO	25
Psicología del sexo	25
Inteligencia sexual	28
La satisfacción sexual	29
REGLA CUARTA - PROBLEMAS Y SOLUCIONES	31
Disfunciones del hombre	32
Disfunción eréctil	32
Eyaculación precoz	34
Ejercicio de Kegel	36
Técnica “comenzar-parar”	36
Técnica del flujo respiratorio	36
Técnica de estimulación con la pareja	37
Disfunciones en la mujer	38
Vaginismo	38
Falta de deseo sexual	39
Anorgasmia o cuando no se llega al orgasmo	40
Dispaurenia o relaciones sexuales dolorosas	41
Potenciadores sexuales	43
REGLA QUINTA - LA ENERGÍA DEL LUGAR	47
Las energías geofísicas: lugares alterados	48

Radiaciones electromagnéticas	49
Tóxicos ambientales: los venenos de la sociedad actual	51
Tóxicos de absorción oral	52
Tóxicos de absorción por la respiración	52
Tóxicos de absorción vía cutánea	52
Tóxicos en la cocina	53
La cama	54
REGLA SEXTA - UNA VIDA SANA PARA UN BUEN SEXO	57
Alimentación	58
Ejercicio	62
Descanso	64
Protección	67
Otros riesgos	67
Tabaquismo	68
Alcoholismo y drogodependencia	70
Sobrepeso	71
Anorexia y otros desórdenes alimenticios	71
REGLA SÉPTIMA - DISFRUTA EL MOMENTO	73
REGLA OCTAVA - ALIMENTACIÓN Y AFRODISIACOS	79
Alimentos afrodisiacos	81
Vegetales	81
Pescados	91
Mariscos y frutos de mar	94
Carnes	96
Otros afrodisiacos	97
La preparación	98
La presentación de la mesa	99
Entrantes	100
Platos variados	101
Ensaladas	116
Sopas	121
Plato fuerte	125

Platos vegetarianos	125
Platos de pescado	135
Platos de carne	152
Postres	165
Bebidas	173
Recetas para torpes	186
Top ten	190
El más afrodisiaco	191

REGLA NOVENA - EL IMPERIO DE LOS SENTIDOS 193

El oído	194
La vista	195
El tacto	200
El olfato	204
El gusto	206

REGLA DÉCIMA - FILOSOFÍAS MILENARIAS 209

Feng shui	209
La meditación	213
Los masajes	215
Posturas eróticas	216
Diez posturas para gozar	217
Sexo tántrico	221
Historia del tantra	222
Doctrina del tantra	223
Utilidad de los mantras	224
Beneficios de la práctica tántrica	224
Beneficios del la práctica del sexo tántrico	225
Los cinco niveles de Maithuna previos a la penetración	226
Prácticas tántricas afrodisiacas	227
Técnicas de masaje de los órganos sexuales	227
Las posturas en la práctica del sexo tántrico	228

FINAL FELIZ 233

INTRODUCCIÓN

Se dice que el sexo mueve el mundo. ¿Es esto cierto? ¿Tan importante es el sexo en nuestras vidas?

Fríamente, en el diccionario, encontramos la definición de sexo como: “Conjunto de prácticas encaminadas a obtener placer sexual”. Pero, sinceramente, creo que el sexo sirve para mucho más que eso. El sexo nos permite desconectar de las preocupaciones diarias, elevarnos sobre el mundo hacia un lugar más tranquilo y agradable, y es la manera más íntima y completa de conectar con otra persona. El sexo no siempre es amor, pero sí muchas veces, y sólo por eso, debemos reconocer su importancia.

Cuando hablamos de practicar sexo, mucha gente se conforma con un encuentro rápido y un placer fugaz. Tras esos cinco minutos, el hombre suele pensar que ha quedado como un rey y la mujer como una reina, aunque, muchas veces, con suerte, como mucho, como una princesa. Bueno, que no ha estado tan mal. Esto se debe a que no han tenido nunca una verdadera experiencia sexual completa y plena. Si la hubiesen tenido habrían advertido que no estaban plenamente satisfechos. No se puede echar de menos lo que nunca se ha tenido, pero seguramente la gran mayoría de esta gente optaría por un encuentro sexual diferente si lo hubiesen vivido.

Cuando se realiza el acto sexual por primera vez, muchas mujeres piensan: “¿Y esto es todo?”, sintiéndose un poco, o bastante, decepcionadas. “Tanto hablar de sexo, tanto tema tabú, y tanto misterio que lo rodea, al final consiste en pasar diez minutos en un

coche clavándome el freno de mano con un tío sudoroso encima". Con el tiempo, si tienen suerte, la cosa mejora, encuentran un hombre con más experiencia que les hace disfrutar, o si no, acaban arreglándoselas solas para saber lo que es un orgasmo. Antes, hace algunos años, no era raro de que las mujeres se hiciesen a la idea de que el sexo era algo hecho para que disfrutaran los hombres, y ellas lo "soportaban" para tener contentos a sus maridos o novios, pero no sentían un placer verdadero. Y es que el sexo es una cultura y un arte: hay que aprender y saber practicarlo. De todas formas, debemos tener en cuenta que, a pesar de que queramos ser iguales, hombres y mujeres somos muy diferentes, sobre todo en lo que se refiere al sexo, pero todos buscamos lo mismo: placer.

Hoy en día, se ha evolucionado, ya que los jóvenes tienen más información. El sexo ya no es un tema tabú y los jóvenes saben de qué se trata sin haberlo practicado. Pero incluso así, se lanzan a la experiencia sin saber demasiado, y las chicas, para ser "modernas y enrolladas" lo practican a diestro y siniestro sin haber recibido una verdadera educación sexual, que consiste también en ser responsables, no sólo en saber gozar de estos encuentros. Por esto, y a pesar de que los tiempos han cambiado, nos encontramos con un porcentaje muy alto de embarazos no deseados. En España, hace poco más de cincuenta años, la tasa de recién nacidos de madres adolescentes era de siete de cada mil mujeres. En 2007, ésta tasa había aumentado: de cada mil adolescentes, diez quedaban embarazadas. Con la información que reciben actualmente los adolescentes, a pesar de la mayor libertad sexual, ¿no debería haber disminuido la tasa en estos cincuenta años? Y esto sin contar el creciente número de abortos así como de contagio de enfermedades de transmisión sexual.

Resumiendo, que está muy bien practicar el sexo, pero con responsabilidad. Evidentemente, se necesita una cierta madurez para ello, no sólo física, sino también mental.

Todo esto nos demuestra que estamos todavía muy verdes con respecto a la cultura sexual.

Podemos decir que desgraciadamente, hay personas que se estancan en una primera experiencia no demasiado positiva y esto

les marca tanto que no consiguen nunca sentir un placer completo. Es una lástima tener que quedarse con la mortadela, cuando al alcance de la mano tenemos un buen jamón de jabugo. Aunque, a decir verdad, me encanta la mortadela.

Creemos que lo hemos vivido todo en cuestión de sexo. Sabemos dónde hay que tocar, besar, acariciar, pero, ¿es realmente así? ¿Sabemos realmente dar el máximo placer a la persona que está con nosotros? ¿Sabemos crear un ambiente propicio? Y sobre todo: ¿estamos sinceramente conectados con nuestra pareja?

En el sexo y en el amor no se puede ser egoísta, si deseamos gozar realmente de ese momento, debemos dar también todo lo que podamos para que el otro disfrute, sólo así será un encuentro perfecto.

Normalmente, sabemos por instinto qué debemos hacer para aproximarnos a ese sentimiento de placer y liberación que nos proporciona un buen acto sexual bien realizado. Sin embargo, si queremos ser unos “maestros” en el arte del sexo, debemos esforzarnos mucho más de lo que hacemos habitualmente.

El sexo puede ser mucho más que echar un polvo. Puede llegar a ser la comunión tanto física como anímica de dos personas que se desean y que quieren compartir un momento mágico. Y para que ese encuentro sea mágico, hay que tener en cuenta muchos aspectos del mundo que nos rodea. Debemos crear una situación donde todo sea propicio a ese encuentro. Sólo así conseguiremos un placer verdadero.

Para eso hemos creado este libro, para recorrer todos los aspectos que pueden favorecer un buen encuentro sexual. No se trata solamente del momento del coito en sí mismo, sino de todo un estilo de vida que favorecerá a nuestro cuerpo y a nuestra mente y que nos hará ser mejores amantes y mejores personas. Vamos a proporcionar toda la información necesaria para que un sexo sano y satisfactorio sea posible, para ello recorreremos juntos la historia de la sexualidad humana y su evolución, hablaremos de nuestros impulsos más primitivos y de lo que psicológicamente, nos hace desear tanto el momento sexual. También trataremos de los problemas

que se pueden presentar a nivel sexual, tanto en hombres como en mujeres, de cuáles pueden ser las causas, desde las ambientales hasta las personales, y, sobre todo, de las soluciones. Vamos a ver cómo una forma de vida más sana y una actitud positiva pueden mejorar también nuestros encuentros sexuales. Cómo no, trataremos, y mucho, el tema de las comidas, los afrodisiacos, los sentidos que acompañan a la percepción de nuestro entorno... Y como colofón, veremos cómo ciertas filosofías ancestrales se relacionan con la sexualidad: masajes, meditación, posturas o sexo tántrico.

Y tras todo esto, nos prepararemos para un encuentro sexual agradable, dulce, voluptuoso, salvaje... el que tú prefieras. Este libro consta de diez apartados, todos ellos importantes para una buena y sana vida sexual. Para ser un buen arquitecto, hay que estudiar mucho, y para ser un buen amante, también se necesita estar preparado y, sobre todo, informado. Hagamos este recorrido siendo conscientes de la importancia del sexo, acto que nos libera y nos aporta paz y estabilidad.

Como dijo Woody Allen: "Sólo existen dos cosas importantes en la vida. La primera es el sexo y la segunda no me acuerdo".

REGLA PRIMERA

UN RECORRIDO POR LA HISTORIA DEL SEXO

En primer lugar, para entender cómo nos sentimos frente al sexo, debemos saber de dónde nos vienen esos sentimientos, por qué actuamos como lo hacemos en nuestra vida sexual. Por esta razón, es importante conocer, al menos básicamente, la evolución de la sexualidad en el ser humano, es una forma de entender nuestra propia sexualidad y de aprender a manejarla mejor.

La sexualidad es el conjunto de fenómenos biológicos, psicológicos, sociales, etc., relativos al sexo. Este concepto ha cambiado mucho desde que el hombre es hombre hasta nuestros días. Esto, al igual que nosotros, ha variado como consecuencia de la evolución de la especie.

Con el transcurrir del tiempo, cada cultura ha ido construyendo un concepto de sexualidad basándose en ideas religiosas, filosóficas, físicas... Por lo que, en las diferentes civilizaciones, este concepto ha ido variando con el tiempo. Vamos a realizar un recorrido rápido de la sexualidad en Occidente, que es la que nos afecta de forma más directa.

Todo ser humano está condicionado por esta evolución sexual dependiendo de su herencia cultural, que se ha ido transmitiendo de generación en generación, a pesar de los cambios que la modernización ha introducido en nuestras vidas.

Evidentemente, es difícil saber cómo se relacionaban sexualmente nuestros ancestros de las cavernas. No hay escritos, sólo

algunas pinturas o esculturas pero de épocas tardías de la prehistoria. Para aprender más sobre nuestra sexualidad, se ha recurrido al estudio de ciertos animales, como los primates. Esto nos ha enseñado cuál era la conducta de nuestros antepasados.

En una época donde lo importante era la supervivencia, se cree que se ejercía una promiscuidad sexual primitiva asociada a la inseguridad de la vida cotidiana. Normalmente, el macho era quien emprendía el cortejo de una manera dominante hacia cualquier hembra que no estuviese ya protegida por otro macho.

Es durante el Paleolítico cuando comenzamos a diferenciar en cierto modo nuestra sexualidad de la de los animales: se realiza el coito frente a frente y no la penetración por detrás. Hembra y macho, o ahora ya, hombre y mujer, se abrazan, se miran y se comunican en los intercambios sexuales.

Mientras las tribus o clanes no estaban asentados en un enclave fijo estos encuentros sexuales se realizaban, como en los animales, durante los periodos de celo.

Cuando se dio el paso a la vida sedentaria, con el descubrimiento de la agricultura y la ganadería, todo el esquema social cambió, empezó a existir la propiedad privada y se descubrió la relación entre cópula y embarazo. Estos dos conceptos unidos transformaron las relaciones sociales internas de las comunidades: la monogamia sirvió para asegurar que el patrimonio perdurase en la familia.

Por otro lado, la religiosidad de estos hombres primitivos se reflejaba en el arte: falos y vulvas se representan como homenaje a la fertilidad.

Se creó el culto a la gran Diosa, la dadora de vida, cuyo concepto se extiende a la Tierra, dadora de frutos. Por esto el respeto a la mujer, que era la que creaba vida, hizo que durante mucho tiempo existiera una sociedad matriarcal. A esto pusieron fin la llegada de otros cultos a dioses masculinos, como el culto al sol. Poco a poco proliferó la adoración a estos dioses masculinos, aunque las diosas de la sexualidad siempre han sido mujeres. En Mesopotamia se adoraba a Astarté y en Grecia se rendía culto a Afrodita, y para ellas se realizaban ritos de amor y fecundidad.

Con las primeras guerras territoriales importantes y el descubrimiento del bronce, se instaló el dominio definitivo del sexo masculino, al menos en Occidente.

Las mujeres comenzaron a ser moneda de cambio para consolidar alianzas, para reforzar patrimonios familiares... Se instauró la costumbre de acompañar a la mujer que se entregaba con una dote, se consolidó la idea de familia como algo sagrado, convirtiendo la unión de hombre y mujer en un ritual, es decir, en el matrimonio.

En el antiguo Egipto, el futuro faraón debía casarse con su propia hermana, para así conservar el patrimonio familiar intacto. El adulterio comenzó a castigarse en muchas culturas, ya que esta intrusión en el vínculo del matrimonio podía dar lugar a hijos que no pertenecían al hombre y por lo tanto no debían heredar el patrimonio.

En la civilización Helena, hacia el siglo V antes de Cristo, con el desarrollo de cierto tipo de actividades como la artesanía o el comercio, comenzaron a crearse los núcleos urbanos, donde los hombres no necesitaban dedicarse todo el día a buscar el sustento. A partir de este momento el concepto de sexualidad cambió, perdió su significado básicamente reproductor para pasar a ser un entretenimiento, un placer lúdico.

Sin embargo, las mujeres casadas no participaban de este placer fuera del matrimonio, ellas debían gestar y criar a sus hijos exclusivamente. Eran los varones quienes disfrutaban de las fiestas con las hetairas para divertirse y satisfacer sus deseos sexuales.

La práctica homosexual era habitual y no estaba mal considerada, al contrario, era una actividad muy extendida entre los griegos.

En el imperio romano la evolución sexual fue diferente. En los primeros tiempos de la República, se mantenía el respeto a la religión y a la familia de estructura patriarcal. Pero con el tiempo esto cambió y la búsqueda del placer comenzó a ser una prioridad entre las clases dominantes, tanto en hombres como en mujeres. Se practicaba el aborto; el divorcio y el adulterio eran aceptados y considerados normales.

A raíz de esta destrucción del núcleo familiar y de los valores tradicionales, surgieron corrientes filosóficas que defendían unos nuevos principios basados en la espiritualidad.

Con la emergencia del cristianismo, se impusieron ideas nuevas y severas en cuanto a la sexualidad. Se condenó todo lo anteriormente permitido: el adulterio, la homosexualidad, la sodomía, la prostitución... El matrimonio volvió a ser el pilar de la sociedad, considerándose indisoluble, por lo que se instaló definitivamente la monogamia. El acto sexual se admitía sólo como vehículo reproductor, ya que la procreación era un deber sagrado, y se intentaba que el placer fuese mínimo en el transcurso de dicho acto. Vamos, un aburrimiento, especialmente para la mujer, que era considerada inferior al hombre e incluso se debatía la existencia del alma femenina.

Todos los problemas padecidos por la mujer desde ese momento se los debemos en buena medida al cristianismo y al mito de Adán y Eva. Eva fue la que tentó al inocente hombre, la que lo hizo caer en el pecado. Vaya, que la mujer es culpable de todos los males del mundo. Y es que ese pecado original lo hemos ido heredando generación tras generación hasta nuestros días. Para la Iglesia cristiana, todos somos pecadores.

Por esta razón, durante siglos nos hemos sentido culpables, avergonzados de nuestro cuerpo. Esto ha conllevado que, durante todo este tiempo, hayamos reprimido nuestros impulsos sexuales, considerándolos vergonzosos e intrínsecamente malos.

A partir de entonces, hemos pasado por otras etapas, aunque esa culpabilidad nos ha perseguido hasta el día de hoy. Por ejemplo, durante la ocupación árabe de la península, se instaló el islamismo en nuestras tierras. Pero el panorama sexual no era mucho mejor, sobre todo para la mujer, que estaba sometida al hombre como si de un animal doméstico se tratase. Los hombres podían tener varias mujeres y se complacían utilizándolas a su antojo. Cualquier intento de rebelión por parte de la mujer fue aplacado con la generalización del acto de la ablación, práctica que todavía se utiliza en algunos países musulmanes.

En la Edad Media nos volvemos a topar con la Iglesia, que impuso reglas muy estrictas en cuanto al sexo. Sin embargo, la promiscuidad constituía una válvula de escape para una vida dura y corta, donde las guerras, el hambre y las enfermedades eran corrientes.

Durante los siglos XII y XIII se extendió la práctica del amor cortés, donde el hombre debía ser merecedor de los favores de la dama, considerada como un objeto puro y prácticamente inalcanzable. Las mujeres casadas solían ser objeto de este culto, por lo que la Iglesia también reprobaba este tipo de cortejo.

Ya en el siglo XVI se instauró el matrimonio como algo oficial, debía ser público y celebrarse ante un sacerdote. La unión sólo se podía disolver si se probaba la esterilidad de alguno de los conyuges. La homosexualidad masculina estaba prohibida y era severamente castigada, así como el aborto. Los hombres utilizaban el cinturón de castidad para asegurarse la fidelidad de sus mujeres.

Durante el Renacimiento, la Iglesia cobró fuerza y toda Europa fue víctima de una aún más fuerte represión sexual.

En el siglo XVII se comenzó a utilizar el preservativo como recurso ante la proliferación de la sífilis.

Y fue ya en el siglo XVII cuando se instauró una doble moral: la mujer debía ser casta y pura hasta el matrimonio, su virginidad era su bien máspreciado. Tras el matrimonio debía permanecer fiel al marido y prácticamente vivir encerrada en su casa. Sin embargo, el marido adquiría incluso prestigio social si mantenía a sus queridas.

Pero el pensamiento siguió su evolución y gracias a la Ilustración, en el siglo XVIII, y con muchos opositores, se fue implantando la idea de que la mujer no tenía por qué ser sumisa a su marido, teniendo por lo tanto también derecho a un cierto disfrute de la vida, incluyendo el placer sexual.

Con el Romanticismo en el siglo XIX, se produjo una exaltación de los sentimientos y una tendencia a la liberalización de las costumbres sexuales. Se escribió un proyecto de la ley del divorcio, las grandes cortesanas se codeaban con la nobleza y eran exhibidas sin pudor, incluso nacieron los espectáculos de seducción.

Ya en el siglo XX, el hombre moderno, gracias a los avances tecnológicos, a las nuevas teorías de Freud y a la comodidad de la vida moderna, adquiere una visión nueva de la sexualidad.

En los años sesenta y setenta se acaba de instaurar el cambio, con la llamada revolución sexual, donde los movimientos estudiantiles ponen en entredicho la moral impuesta por la Iglesia durante tantos años. Por fin se puede hablar de sexo, ya que se considera que es una función intrínseca del ser humano. Los deseos sexuales ya no son algo sucio que debemos esconder, sino que están ahí para que los cumplamos y gocemos del sexo y de la vida.

“Haz el amor y no la guerra”, fue una de las grandes premisas de esos años, y con esto se exoneró por fin al placer sexual de su culpa de cientos de años de represión.

En estos años también cambió la situación de la mujer. Progresivamente se la ha considerado como una igual al hombre, repercutiendo esto en su incorporación al mundo laboral. La mujer fue saliendo poco a poco de la tutela de su padre o marido para asumir por ella misma sus responsabilidades sociales, económicas, familiares... La normalización del uso de anticonceptivos también fue un gran paso para la mujer, ya que podía disfrutar del acto sexual, desvinculándolo totalmente de la procreación.

A pesar de que todas estas tendencias liberadoras cuentan con opositores fervientes, las ideas de liberación sexual y liberación de la mujer han ido abriendo camino en nuestras mentes, llegando al día de hoy, donde la sexualidad se vive con cierta normalidad.

En el siglo XXI, podemos tratar el tema del sexo sin miedo, ya no se les habla a los niños de la cigüeña, pues se imparte una cierta educación sexual a los jóvenes. Todo esto permite que podamos disfrutar del sexo sin sentirnos culpables por ello.

Pero queda mucho camino por andar, pues todos los tabúes ancestrales duermen en nuestro interior, listos para llenarnos de dudas y aprensión en el momento de vivir plenamente nuestra sexualidad.

Así que, ya que se nos ha culpado durante tanto tiempo de ser pecadores, pues, vale, pequemos.