

ERRORES SEXUALES FRECUENTES

-Según el punto de vista de muchas mujeres encuestadas, los hombres tenemos cierta tendencia a abusar de las posiciones “en horizontal”. ¿Nos podría indicar alguna posición cómoda, que favorezca a la intimidad, ayude a la mujer a relajarse y funcione bien para los dos?

En consulta muchas de las demandas que plantean las mujeres no se basan tanto en el abuso de las posiciones en “horizontal” sino en que ¡solo son en “horizontal”!. En definitiva la queja se refiere más a la monotonía (pobreza) y falta de creatividad durante la relación. Sin embargo, debemos recordar que a una relación acceden dos personas por consenso y ambas pueden proponer y crear. Tras este inciso cabe tener en cuenta que todos tenemos una anatomía y un aprendizaje erótico particular y por ello nos resultan mas cómodas unas posiciones que otras, lo cual no impide tratar de incorporar nuevos gestos, nuevos estilos a fin de enriquecer nuestra sexualidad. Cada posición tiene ventajas e inconvenientes particulares: unas favorecen estimularmente algunas zonas y otras son facilitan el contacto visual y la caricias. Todas valen la pena y probarlas es el gran mérito. Sugerente y sencillas pueden ser: la *postura de la caña*, con el hombre de rodillas y la mujer tumbada boca arriba. El chico deberá cogerla por la cintura y ella arqueando su espalda quedara sostenida en el aire. Posibilita el juego de la mirada, tiene una estética muy erótica y la penetración es cómoda. También esta la *postura de la doma*, donde la chica se sienta sobre el compañero a su vez también sentado, facilitando esta una estimulación clitorídea y vaginal muy interesante. Otras postura interesante es la llamada unión de la boa, donde estando ambos de lado, él se sitúa a la espalda de ella, mientras ella estira una pierna hacia a tras como sujetando la cintura del chico. Permite liberar manos y brazos para poder utilizarlos en caricias.

-Otra “acusación”: no sabemos desenvolvernos bien con el sexo oral. Al parecer, los hombres tendemos, en muchos casos, a “hacer

virguerías con la lengua”. Y en el mal sentido de la palabra. Así que, ¿cuál es la mejor forma de estimularla con un *cunnilinguis*?

El cunnilingus es una manera de heteromasturbación generalmente muy propiciante de placer, sin embargo los hombres tendemos a plantearla de manera equivocada: como un espacio donde demostrar nuestros “conocimientos técnicos”, como si estuviésemos realizando un examen. La realidad es que conocer la anatomía de nuestra pareja es una buena forma de evitarlo, así sabríamos que el clítoris, labios menores y mayores, al estar muy vascularizados y plenos de terminaciones sensitivas “piden” paradójicamente no una mayor intensidad sino mayor delicadeza. Pensemos que si nos excedemos en la presión, intensidad y duración en la zona conseguiremos que nuestra pareja sienta displacer. Utilizar la lengua rodeando la vulva, dando vueltas, modificando arbitrariamente los ritmos y velocidades, además de incorporar pequeños mordiscos puede hacer que ella se sienta más desconcertada y a la vez excitada. Utilizar también cuello, oreja así como lubricantes con efectos de calor, frío etcétera pueden ayudar a hacer de la experiencia algo nuevo y divertido.

-Y ahora, un clásico: los hombres no le damos la atención suficiente a las caricias o prolegómenos. ¿Cómo se acaricia correctamente?

Aunque parezca repetitivo, es importante asumir una premisa básica en la sexualidad: las preferencias para el disfrute y el placer se dan por consenso. Cada uno llega a una relación con su conocimiento más o menos profundo de su propia sexualidad (sus gustos, apetencias, ganas de experimentar y demás), por ello una manera de empezar a considerar como se acaricia correctamente es comunicarse (explícita o implícitamente) con la pareja para saber qué es lo que le gusta. Centrar la sexualidad en las zonas erógenas es un gran error, la sexualidad se vive en todo el cuerpo: hay caricias en un abrazo, en rozar otro cuerpo, en realizar un masaje. Rodear zonas corporales que sabemos que gustan a nuestra pareja puede aumentar la excitación por la

sensación de espera, por las expectativas. Importante es atender a dos cosas: no solo las manos o los labios pueden ser buenas herramientas para las caricias, el pelo, una pluma, la nuca, los senos, los pies... pueden transformarse en verdaderas armas de placer; pero aun hay mas, las caricias no solo han de ser táctiles: hablar al oído, decir cosas, mirarnos fijamente, bajar la mirada también son formas de caricia utilizando otros sentidos. Lo mejor explorar para conocerse y no tener miedo a expresar que algo no nos gusta.

-Y ya para terminar... al parecer, los hombres también tendemos a no hablar durante el acto sexual (entendamos hablar por preguntar qué es lo que le gusta a la pareja) ¿Se le debe preguntar a una chica qué es lo que prefiere que hagamos mientras tenemos relaciones sexuales? ¿Alguna frase o expresión que nos pueda aconsejar?

Sobre la hablar en la relación sexual esta claro que es importantísimo comunicar afectos, gustos y apetencias. Tengamos en cuenta que la sexualidad tiene 3 fines claros: el placer, la comunicación y la reproducción. Para los dos primeros objetivos hablar es clave. Siendo como es la sexualidad un hecho individual que uno decide compartirlo con una pareja, lo ideal es que podamos comunicar qué nos gusta y qué no nos gusta sobre nuestro propio cuerpo puesto que deberíamos conocerlo mejor que nadie. Además hablar nos permite explicitar aún mas una intimidad afectiva. Nos permite básicamente explotar la parte mas social de la relación sexual.

Acerca de qué decirse también entramos en las preferencias personales y las maneras en que cada uno ha aprendido a expresar su sexualidad. Hay gente a quien le encanta que le digan cosas bonitas y dulces al oído a modo de caricias, a otras personas les gusta un lenguaje mas explícito sexualmente y a otras les gusta concentrarse en silencio. Todo puede probarse siempre y cuando sepamos decir no cuando no nos gusta y aceptar el no del otro sin sentir rechazo.