

Silvia C. Carrallo

Sexo para ser Feliz

*El SEXO
COMO NUNCA
te lo han contado*



LIBROS CÚPULA

Silvia C. Carpallo

Sexo para ser Feliz

El SEXO
COMO NUNCA
te lo han contado

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Silvia Concepción Carpallo, 2018

© de las ilustraciones: Ed Carosia

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: noviembre de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2507-6

Depósito legal: B. 20.319-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Cómo leer este libro 9

Test sobre mitos sexuales que hay que desterrar desde este instante 11

Herramientas para salir de la rutina 13

1. Focalización sensorial 15
2. El abecé de los juguetes eróticos 18
3. Olvida la idea de «consolador» 21
4. El cuándo y el dónde 24
5. Sexo con los cinco sentidos 27
6. La magia de los labios 30
7. Mimar la masturbación 33
8. Orgasmos mentales y deportivos 36
9. Masaje erótico 39
10. Cosmética sensorial 42
11. Técnicas para mejorar el sexo oral 45
12. La diversidad de los lubricantes 48
13. La dieta del cucurucho 51
14. Cuando el orgasmo no llega 54
15. Fingir para engañarse a una misma 57
16. El alfabeto de los puntos de placer 60
17. Innovar en la penetración 63
18. Doble penetración 66
19. Música para desatar tu pasión 69
20. Relatos eróticos 71
21. Juego de roles 74
22. El otro lado de la cama 77
23. Planes para mejorar la vida en pareja 80
24. La importancia de la indumentaria 83
25. La felicidad de los anticonceptivos 86
26. Aprende a ser multiorgásmica 89
27. Un amante de ocasión 92
28. ¿Ligar en un bar? Mejor con una aplicación 95



29. El arte de la seducción 98
30. Atracción y besología 101
31. Amantes a distancia 104
32. ¿Vale más una imagen que mil palabras? 107
33. Las *Cincuenta sombras* no son BDSM 110
34. Sexo consentido 113
35. Amigos con derecho a roce 116
36. Besé a una chica y me gustó 119
37. Sexualidades diversas 122
38. A las mujeres también nos excita el porno 125
39. Las categorías del porno online 128
40. El erotismo en el cine y la literatura 131
41. La presión de las cifras
en la sexualidad masculina 134
42. El tabú anal 137
43. Afrodisíacos 140
44. *Swingers* 143
45. Ideas para practicar el sexo en grupo 146
46. La fetichista que hay en ti 149
47. ¿Eres *demi*, *sapio* o *lumbersexual*? 152
48. Técnicas que se hicieron virales 155
49. Sexo y menstruación 158
50. Pros y contras de las bolas chinas 161
51. La estética genital 164
52. El mundo del pis 167
53. Preservativos para todas las excusas 170
54. Drogas y sexualidad 173
55. La eyaculación y el orgasmo no son lo mismo 176
56. Sigo siendo mujer aun estando embarazada 179
57. La discapacidad no lo limita todo 182
58. El amor cuando la depresión acecha 185
59. Sueños eróticos 188
60. El nudismo y el amor por nuestro cuerpo 191
61. El erotismo del agua 194
62. *Mens sana in corpore sano* 197
63. Sexualidad vegana 200

- 64. Fantasías y deseos sexuales 203
- 65. Accidentes caseros y muebles eróticos 206
- 66. Un «sexo oral» desafortunado 209
- 67. Amores tóxicos 212
- 68. Un éxtasis entre el llanto y la risa 215
- 69. Tu propia experiencia 218

¿Por qué necesitas el sexo para ser feliz? 219
Anexo. Y todo esto, ¿cómo se aplica? 219

- ¿Cómo avivar la chispa cuando, después de años de relación, se ha caído en la rutina?
- ¿Qué puede ayudarme a volver al mercado después de una ruptura?
- ¿Es normal querer probar cosas nuevas aunque tu vida sexual funcione bien?
- ¿Existen otras formas para masturbarse?
- ¿Por qué me bloqueo en el momento del sexo?
- ¿Cómo sacar tiempo y ganas para el sexo cuando se tienen hijos?
- Si me he enamorado de alguien del mismo sexo, ¿ahora soy homosexual?
- ¿Realmente es un problema iniciarse tarde en el sexo o tardar en tener pareja estable?
- ¿El sexo tiene fecha de caducidad a una edad de terminada?
- ¿Cuál es tu historia?

Frases para que te sientas sexi 235

Glosario de términos 237

Bibliografía 243

Fuentes consultadas 251

Seguimos en contacto 253

Test sobre mitos sexuales que hay que desterrar desde este instante

Solemos pensar que lo sabemos todo sobre el sexo, pero el problema en ocasiones no es que desconozcamos ciertas ideas, sino que las hemos aprendido de forma errónea por tradición o por herencia. Es el caso de los mitos sexuales, que son las ideas que todo el mundo da por hechas y que, sin embargo, no son ciertas. Con el siguiente cuestionario podrás revisar cuántos mitos sexuales necesitas desterrar para empezar a disfrutar mucho más de tu sexualidad.



¿El deseo por la pareja desaparece con los años?

- a) La pasión es algo pasajero y cuando desaparece es mejor cambiar de pareja.
- b) Aunque el deseo desaparezca, quedan el cariño y el compañerismo.
- c) El deseo no desaparece, se esconde, y puede trabajarse igual que otros aspectos de la pareja.

¿Los dos miembros de la pareja deben tener el mismo nivel de deseo?

- a) No, los hombres siempre tienen más.
- b) Sí, porque han de coordinarse.
- c) No, cada persona tiene unas necesidades, que además varían dependiendo de muchos factores, no solo del género.

¿Se es anorgásmica si no se tienen orgasmos durante el coito?

- a) Sí, porque tener orgasmos solo durante la masturbación no cuenta.
- b) Si no se tienen orgasmos durante el coito significa que existe un problema de pareja.
- c) El 60% de las mujeres tienen dificultades para llegar al orgasmo sin una estimulación del clitoris, que es el verdadero órgano sexual.

¿Existen los hombres multiorgásmicos?

- a) No, solo algunas mujeres son multiorgásmicas.
- b) Solo los que practican sexo tántrico con sus parejas, aunque no eyaculan.
- c) Sí, hay hombres que tienen la capacidad de ser multiorgásmicos y también multieyaculadores.

¿Es malo masturbarse teniendo pareja?

- a) Sí, podría considerarse una infidelidad.
- b) No, pero solo si lo haces delante de tu pareja.
- c) No, porque nuestra sexualidad es nuestra y solo compartimos una parte de ella.

¿El lubricante se usa solo para la sequedad vaginal?

- a) Sí, es útil sobre todo para las mujeres con menopausia.
- b) Sí, pero también puede usarse para el sexo anal.
- c) No, hay lubricantes de diversos tipos para mejorar nuestra experiencia sexual en diferentes prácticas.

¿Deben cumplirse todas nuestras fantasías sexuales?

- a) Sí, porque así nos sentiremos más satisfechas.
- b) Depende de si nuestra pareja también quiere hacerlo.
- c) No, hay fantasías que son solo recursos para nuestro imaginario, pero realmente no queremos experimentarlas en la vida real.

Si un hombre tiene un «gatillazo», ¿es porque su pareja no lo excita?

- a) No, pero a lo mejor su pareja tiene algo que ver.
- b) Sí, porque si le gustase, se excitaría.
- c) No, puede producirse por muchos factores; incluso porque ella le guste tanto que se sienta presionado.

¿Puede un juguete sexual sustituir a una persona?

- a) Sí, por eso se llaman consoladores.
- b) No, un juguete siempre proporcionará una experiencia más fría y mecánica.
- c) No, un juguete suma a la experiencia sexual, no sustituye a nadie.

¿Hace falta aprender a hacer el amor?

- a) No, es algo natural e instintivo.
- b) Sí, pero se aprende con otra persona.
- c) Sí, el sexo también tiene una parte teórica y es importante conocer nuestra propia sexualidad antes de compartirla.

Respuestas

- **Mayoría de respuestas a):** Aún crees en muchos mitos sexuales. Puede que un poco de teoría mejore tu práctica.
- **Mayoría de respuestas b):** Basas mucho tu sexualidad en el concepto romántico de la pareja. Quizás puedas mejorar el conocimiento de ti misma.
- **Mayoría de respuestas c):** Tienes las ideas claras y seguramente estés abierta a aprender cosas nuevas.

Herramientas para salir de la rutina

Cambiar la forma de hacer las cosas requiere imaginación, pero también conocimiento; descubrir nuevos caminos a veces nos lleva a crear los nuestros propios. Te propongo a continuación una serie de ideas, herramientas, curiosidades o aclaraciones que debes tener en cuenta para que tu vida sexual no caiga en la rutina. No se trata de «cumplir» con los 69 puntos, sino de leer aquellos que te motiven o te seduzcan, para extraer después tus propias conclusiones. Apunta, subraya, desecha o reinventa todos los que te apetezcan.

Focalización sensorial

No se puede hablar de sexología sin mencionar a los padres de la sexología moderna: William Masters y Virginia Johnson, ahora más conocidos por el público general gracias a la serie «Masters of Sex». Fueron ellos quienes crearon las principales herramientas de la terapia sexual en pareja, y una de sus ideas estrella, que servía para tratar casi cualquier dificultad o desencuentro, fue la focalización sensorial.

¿Qué es la focalización sensorial?

Básicamente se trata de dejar de obsesionarnos con la idea del coito y de conseguir «cumplir» con la penetración y el orgasmo para volvernos a centrar en lo más importante: la persona que tenemos delante.

A veces estamos tan obcecados con las medidas, los tiempos, la potencia y las frecuencias que nos olvidamos de que el sexo no es un problema de matemáticas, sino simplemente un rato divertido, una forma de desahogarnos de todo el estrés diario, no un motivo para aumentarlo.

También nos olvidamos de otro concepto clave: todo nuestro cuerpo está sexuado. Es decir, que nuestra sexualidad no se concentra solo en lo que hay entre las piernas, sino que casi cualquier parte de nuestro cuerpo puede ser una zona erógena.

Pero ¿cuáles son tus zonas erógenas? ¿Y las de tu pareja? En realidad, los puntos concretos de placer, si bien muchas veces están relacionados con la cantidad de terminaciones nerviosas, siempre dependen de cada uno. No todo el mundo tiene cosquillas, ni las tiene en los mismos sitios. Por ello, la focalización sensorial propone que nos tomemos un tiempo para conectar corporalmente con el otro.

Ideas clave para practicarla

- Darnos una ducha caliente, apagar los teléfonos móviles, tumbarnos en la cama desnudos y dejar que el otro nos acaricie durante unos quince minutos.
- Cerrar los ojos y centrarnos en las yemas de los dedos de nuestra pareja; en cómo nuestra piel se pone o no de gallina; en qué zonas reaccionan más al contacto; en cuáles nos provocan calor y cuáles frío. Y después lo haremos a la inversa: acariciaremos durante quince minutos a nuestra pareja para observar qué puntos le provocan risa, o una sonrisa.
- Solo hay una regla: está totalmente prohibido acariciar los genitales. El ejercicio consiste en desgenitalizar nuestra sexualidad, mejorar el conocimiento corporal propio y el de la pareja; es decir, tomarnos tiempo para disfrutarlos sin presiones.
- No es necesario llegar al orgasmo, ni lubricar, ni tener erecciones. Solamente debemos sentir placer, nada más.

El espejo

Otra forma de plantear esta dinámica, o de repetirla desde una perspectiva diferente, es el juego del espejo. No se trata de hacerlo delante de un espejo (aunque es una idea que puede resultar bastante erótica, además de instructiva), sino de simular que el espejo somos nosotros.

Un miembro de la pareja se pone delante del otro, en la postura que a cada uno le resulte más cómoda: de pie, sentados en la cama o tumbados de lado uno frente al otro. La idea es que una de las dos personas comience a acariciar a la pareja y la otra imite sus gestos, como si fuera un espejo. De esta forma, la otra persona puede mostrarnos no solo qué zonas prefiere que le estimulen, sino, sobre todo, cómo le gusta que la acaricien: con las yemas de los dedos, la palma de la mano, las uñas, etcétera. Así, una persona acaricia a la otra en primer lugar y la otra la imita, y después se intercambian los papeles. Lo ideal es cerrar los ojos mientras lo hacemos, e incluso poner música relajante o de estilo *chill out* de fondo que nos permita abstraernos de todo y centrarnos únicamente en lo que estamos sintiendo en ese momento.



Slow sex

La idea de la focalización sensorial encaja perfectamente con la nueva tendencia del *slow sex* que, tal y como su nombre indica, consiste en ir más despacio a la hora de disfrutar del sexo; es decir, no quedarse siempre en el «aquí te pillo, aquí te mato» (aunque tampoco está mal hacerlo de vez en cuando).

Vivimos en una sociedad en la que todo sucede muy rápido, en la que parece que siempre vayamos con prisa. La tendencia de lo *slow* (lento) se conoce sobre todo gracias al movimiento *slow food*, que tiene su origen en Italia y que invita a tomarse la comida no solo como una necesidad que satisfacer sin más, sino también como un placer con el que deleitarse. De este modo, apuesta por la creatividad y la naturalidad a la hora de cocinar, además de la tranquilidad y la buena compañía en el momento de comer. Siempre con calma, siempre saboreando.

Esta filosofía de abandonar la comida rápida para darle a la necesidad primaria de alimentarse un lugar más destacado en nuestras vidas se ha trasladado también al terreno sexual. No se trata solo de alargar el coito o de conseguir un ritmo de penetración más pausado, sino de lograr que el sexo sea algo más que satisfacer una necesidad, una experiencia en la que participen todos los sentidos, y de poder disfrutar de él de forma más pausada e intrínseca.

¿Cuál es tu zona erógena favorita? ¿Y la de tu pareja?