

ENCANTADA DE CONOCERME

CRISTINA CALLAO Y CAROLINA DE PRADA



Admitámoslo: el tabú en torno al sexo se va levantando poco a poco, pero nuestra manera de entenderlo y vivirlo está influida por los prejuicios de siempre... y así seguirá si continuamos informándonos a través del porno *mainstream*, las películas románticas o cualquier cosa que encontremos en internet. Necesitamos urgentemente desaprender lo aprendido para centrarnos en lo único que importa: sentirnos cómodas, seguras y disfrutar al máximo. Es decir, necesitamos iniciar el camino hacia el **AUTOCONOCIMIENTO**.

Este libro da una vuelta de tuerca a todo lo que sabemos (o creemos saber) y nos invita a explorarnos sin miedo, porque en el sexo no hay respuestas cerradas, sino que todo parte de conocernos y querernos tal como somos. Con test, consejos y el humor digno de una mejor amiga, nos ayuda a despojarnos de falsas creencias y nos proporciona todas las herramientas para cultivar nuestro imaginario erótico y vivir una sexualidad empoderada, plena y libre.

«En una sociedad hipersexualizada, a menudo olvidamos que el cuerpo es más que el aspecto físico y unas medidas determinadas, y que lo que valemos no se demuestra en la cama. Lo importante es que aprendas a disfrutar de los demás y a disfrutarte tal y como eres, en solitario, en pareja, en grupo. Con lo que tú quieras y te sientas cómoda y feliz, no con lo que la sociedad dice esperar de ti. Porque no hay mayor imposición ni prisión que la que te viene dada y no te has cuestionado».

p. 205

SOBRE LAS AUTORAS

CRISTINA CALLAO es psicóloga y sexóloga especializada en crecimiento erótico, educación sexual y terapia de pareja. Tiene consulta privada en Vilafranca del Penedès y en el Instituto de la Sexualidad y la Pareja de Barcelona, donde también participa como docente del Máster de Sexología Clínica y Terapia de Pareja. Ha colaborado como experta en sexualidad para medios como *El País*, *Cosmopolitan*, *La Vanguardia*, RTVE, Atresmedia y Onda Cero. Desde su Instagram [@co_razones](#) lucha contra los mitos y timos del amor romántico y por una educación sexual plena y libre de prejuicios.



© Archivo de la autora



© Archivo de la autora

CAROLINA DE PRADA, conocida en las redes por su pseudónimo EsCarolota, es una ilustradora autodidacta de la sierra madrileña. Trabaja ilustrando campañas de publicidad y sensibilización social y publicaciones editoriales. Además, ha escrito e ilustrado dos libros y suele participar en exposiciones y talleres sobre género y feminismo. Parte de su trabajo se encuentra publicado en Instagram a través de sus cuentas [@escarolota](#) y [@carolacadebola](#).

ÍNDICE

- Introducción
- «Sex... qué?»
- Vulvopedia y penepedia
- El poder de quererte a ti misma
- Guía de diversidad sexual
- Mitos y timos del amor romántico
- Más allá del orgasmo: todos los caminos llevan al placer
- Juegos y prácticas eróticas
- Menstruación: de enemiga a aliada
- Suelo pélvico, mantenlo en forma
- Placer con conocimiento
- Conclusión: disfruta(te)
- Bonus track: curiosidades

- Agradecimientos
- SEXTECA
- Notas

EXTRACTOS DEL LIBRO

«Sigue existiendo incertidumbre sobre la existencia del punto G, la mítica zona erógena femenina que provoca orgasmos intensos cuando se estimula. De momento, ningún estudio ha conseguido demostrar la existencia de esta parte anatómica. Pero la científica G. Beverly Whipple lo define como “un punto de máxima sensibilidad que, estimulado adecuadamente, podía inducir al orgasmo con mayor facilidad”. Según sus estudios y revisiones, no es una constante en todas las mujeres, pero sí en la mayoría.

¿Dónde podemos empezar a buscar esta zona? Pues introduciendo los dedos o un juguete en la vagina, pegándolos a su pared anterior (es decir, la que queda más cerca de la superficie de nuestra barriga) y haciendo movimientos como si quisiésemos tocarnos el ombligo desde dentro de nuestra vagina. Cuando se ejerce una presión intensa en el espacio uretrovaginal, las glándulas de Skene se llenan, lo cual puede producir un intenso placer e incluso posibilita llegar al orgasmo».

p. 39

«Fortalecer la autoestima sexual nos ayuda a sentir mayor seguridad y confianza en nosotras mismas, más allá de la propia imagen física. Implica poder establecer límites, ser empática, ser asertivas y romper con tabúes. Luchar por una buena educación sexoafectiva y trabajar habilidades como la empatía, la asertividad y la comunicación es fundamental para la construcción de relaciones íntimas sanas y de calidad, tanto con nosotras mismas como con quienes nos acompañan en nuestro viaje».

p. 57

«La sexualidad es un viaje que dura toda la vida. Compramos el billete mucho antes de nacer y es válido hasta el final de nuestros días. Por eso te animo a seguir aprendiendo y a nutrirte de vivencias, porque la sexualidad no es estática, como tampoco lo eres tú, sino que fluctúa con cada etapa del ciclo vital, con cada nueva enseñanza y experiencia».

p. 204

Para más información

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es