

# MASAJES SEXUALES



## DERECHOS DE AUTOR



Esta obra está hecha por [www.Sexxologa.com](http://www.Sexxologa.com) y terminada en España en enero de 2015. Quedan reservados todos los derechos en cualquier parte del mundo y en especial en Europa y América.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares de los derechos, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, incluidos la fotografía y sus variaciones.

En caso de que usted necesite reproducir o copiar algún párrafo diríjase a la web [www.Sexxologa.com](http://www.Sexxologa.com)

## INTRODUCCIÓN

“El mayor motivo de las separaciones o divorcios es el fracaso de las relaciones sexuales”

Qué gran verdad! Ya sea por falta de comunicación, por monotonía en la intimidad o por cualquier otro motivo, lo cierto es que vamos cayendo, con los años, en el aburrimiento y al final se impone la separación. No des lugar a eso. Debes de renovar aquella ilusión que tuvisteis cuándo os jurasteis amor eterno. ¿Vergüenza? Porqué... es tu pareja!

Existen algunas técnicas geniales que servirán para el momento del encuentro amoroso. Con algunas tus músculos se electrizarán y con otras tu cuerpo se preparara para el placer. Todo masaje es sensual. Pero unos son más que otros.

Un buen masaje debe de ser un placer, tanto para el que lo recibe cómo para el que lo hace, y cuándo se habla de masaje sexual hay que tener en cuenta otros factores que seguramente nos llevará al éxito. Un buen masaje sensual entre dos personas que se aman deberá ser una experiencia única, satisfactoria e insuperable y para ello es necesario conocer bien a tu pareja.

Es importante dialogar con vuestra pareja. Saber qué le gusta, cómo le gusta y cuándo le gusta. Sin vergüenzas, sin tabúes, sin inhibiciones... así podrás amarla plenamente y satisfacerla.

El masaje se convierte en un arte cuando se realiza con técnicas eficaces y sensibilidad. A través de estas páginas el lector aprenderá las claves del masaje erótico: el movimiento del orador, el del molino, los trucos del masaje en los senos, en el pubis, en el punto G, la técnica de la víbora, la del conteo y la de la pluma.

Tocar se convertirá en una caricia erótica destinada a proporcionar el clímax, experimentando todo el placer que la ternura y la práctica bien combinadas pueden proporcionarle. Un ebook exhaustivo, ilustrado paso a paso y avalado por la investigación de una de las mejores profesionales de la materia, que abre nuevos e interesantes horizontes corporales.

Bienvenida/o a este mapa de los sentidos que es este ebook!

## TABLA DE CONTENIDO

### El Masaje

El preludio amoroso

Anatomía de él y de ella

Afrodisíacos de siempre

Técnicas de masaje

Masaje de espaldas

Masaje de frente

Masaje de él a ella

Masaje de ella a él



El masaje tiene que ser una experiencia  
única, satisfactoria e insuperable!

## EL MASAJE

En el encuentro amoroso entre dos personas solo hay una regla: contar con el consentimiento de la pareja. Para ello has de dialogar, dialogar y dialogar con ella. Si la ves reacia tal vez sea el momento de un masaje erótico!

Plantéaselo. Y este ebook te orientará.

El masaje es la herramienta más antigua de la que el ser humano se ha servido bien sea con fines terapéuticos, psicológicos y/o eróticos. Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad.

En esta evolución del masaje han surgido diversos tipos; la diferencia entre cada uno de ellos radica, principalmente, en el objetivo que se persiga. Su ejecución dependerá básicamente en tener claro que se desea provocar con cada uno de ellos.

El masaje erótico es el uso de las técnicas del masaje con el propósito de proporcionar placer y liberar la energía sexual. Dentro de las relaciones sexuales, da protagonismo al resto del cuerpo y no solo a los genitales. Descubrir y disfrutar los placeres del masaje erótico puede ser algo muy excitante y placentero.

Las técnicas se aplican para estimular la libido, o aumentar la capacidad de respuesta al estímulo. Consiste en estimular la piel para provocar sensaciones de placer y excitación. Se utiliza una intensidad mínima, propia de caricias y pases largos. Se puede utilizar como parte del juego erótico de la pareja, dentro de los preliminares; para ello se pueden utilizar además de las manos, objetos como una pluma, un cubito de hielo, el cabello, los labios, el rostro, los brazos, las piernas y en fin toda parte del cuerpo, textura u objeto que pueda provocar sensaciones placenteras y así despertar las innumerables terminaciones nerviosas que posee nuestra piel.

Tomate tu tiempo cuando hagas el amor, aprende a prolongar la experiencia y a disfrutarla al máximo. Los maestros taoístas y tántricos de las antiguas China e India creían que nuestro cuerpo está inmerso en una rica e infinita fuente de energía que encuentra su manifestación máxima en el acto amoroso prolongado. Enseñaban que la liberación de la energía sexual debe ser gradual y debe conducir a la satisfacción sexual y al desarrollo personal pleno.

Para despertar el deseo de manera gradual es fundamental no tratar de hacer el amor de inmediato. Tómate tu tiempo: Excita a tu pareja

explorando cada centímetro de su cuerpo y descubre las caricias, besos y roces que le son más placenteros.

Consejo: Cuando comiences a estimular el área alrededor de los genitales, despertarás de inmediato el deseo sexual de tu pareja, nunca vayas directamente a ellos, déjalos para el final.

Las innumerables diferencias entre un amante y otro, se deben a muchos factores; el principal: la disposición de los dos a entregarse el uno al otro, sin tabúes y con el objetivo claro de satisfacerle, proporcionándole sensaciones llenas de amor, pasión, lujuria y sensualidad.

Para lograr el verdadero éxtasis sexual, debes estar plenamente identificado con tu pareja. Dedicad tiempo a exploraros y disfrutaros mutuamente; descubrid la carne, los besos y el tacto plenamente; sentid la energía electrizante que envuelve vuestro cuerpo y mente antes de empezar el acto amoroso. Lograreis la máxima intimidad y placer.

## PRELUDIO AMOROSO

Un beso puede representar muchas cosas diferentes: una muestra de amor o una parte esencial de los preliminares y el acto amoroso en general. Como los labios y la lengua son muy sensibles, los besos suaves y tiernos, y los apasionados, pueden ser tan eróticos como el sexo mismo. Nunca subestimes el poder y la importancia de los besos en tus relaciones íntimas.

Los besos en el momento culminante del acto amoroso son íntimos y conmovedores, tan privados y especiales como cualquier otro aspecto de la sexualidad. Los besos bien dados exaltarán vuestras emociones y harán que tu pareja se sienta más confiada y excitada.

Las zonas erógenas son las partes del cuerpo humano con más sensibilidad. El área correspondiente a la zona de los órganos genitales se podría considerar el centro erógeno del ser humano, pero no menospreciéis esas otras zonas que, a pesar de no estar consideradas como tal, pueden llevar al clímax.



Estas áreas producen una fuerte sensación e incluyen las siguientes zonas: cuero cabelludo, ojos, oídos, labios, lengua, cuello, axila, pezón, espalda, cintura, ombligo, muslos y pies.

- **Cuero cabelludo:** Dar un masaje en el cuero cabelludo, además de producir mucha relajación a quien se deja hacer puede también servir para estimular a la pareja mientras se acompaña con otras caricias o palabras que conduzcan a la excitación.
- **Ojos:** Besar la parte de los párpados de los ojos además de ser una demostración de cariño y confianza el uno con el otro resulta muy estimulante por los nervios que confluyen en él.
- **Oídos:** A mucha gente le gusta susurrar al oído cosas sensuales, resulta muy excitante debido a la cantidad de terminaciones nerviosas existentes. Si se acompaña con un movimiento leve del delicado lóbulo de la oreja lamiéndolo, soplándole o mordisqueándolo, siempre con cuidado, puede producirse una gran excitación.
- **Labios:** Los labios (de la boca) son los primeros órganos que pueden ser excitados (con besos y caricias).
- **Lengua:** En la boca se ubica otro órgano retráctil que es la lengua, llena de sensibles glándulas y da mucho juego a la hora de estimular sensualmente cualquier zona erógena de la piel.
- **Cuello:** El área del cuello y de la clavícula es una región muy sensible. Besarlo y lamerlo, incluso soplarle o acariciarlo sin llegar a tocarlo produce una sensación tan cercana al placer que incluso llega a erizar el vello en la piel. La nuca también es muy propensa a producir excitación al tiempo que es tratado con dulzura.
- **Pezón:** El área que forma el pezón y la areola que conlleva tiene infinidad de terminaciones nerviosas que se excitan con una caricia o una lamida procedente de una boca.
- **Interior de los muslos:** Es una zona muy sensible cuando la pareja ya está suficientemente excitada. Responde al más mínimo roce. La sangre se desvía hacia el interior de los muslos, por lo que la temperatura aumenta bastante y la parte exterior se va enfriando. A esto se le añade la proximidad del sexo y todo el oportuno juego (con lengua o la yema de los dedos) que se puede realizar en conjunto.

# ANATOMÍA DE ÉL Y DE ELLA

## Los de él

Los externos están compuesto por el pene (compuesto por “tronco” y glande) y el escroto, los internos son los que hacen de autopista de inseminación: los testículos, el epidídimo, la próstata (glándulas de Cooper), el conducto deferente, el conducto eyaculador y la vesícula seminal.

- El pene: El pene está compuesto de terminaciones nerviosas en todo lo largo y ancho pero particularmente en la zona superior. Su simple caricia suele ser por norma motivo de excitación.
- El glande y el prepucio: El prepucio, al igual que el glande, está repleto de terminaciones nerviosas que resguardan el glande, o cabeza del pene, del exterior haciéndole conservar toda su sensibilidad.

## Los de ella

Los externos están compuestos por la vulva, el clítoris, los labios mayores y menores. Los internos incluyen las trompas de Falopio, el útero, la vagina y los ovarios.

- La vulva: Es lo que está más al alcance de la pareja sexual y más extensión tiene refiriéndonos a la zona sexual, siendo acariciada tanto por la mano como por la boca produce en la mujer una sensación muy placentera que puede llevar a conseguir que se comience a humedecer la zona vaginal. La lengua también produce cierto estado de bienestar y placer.
- El clítoris: Este es el único órgano del cuerpo humano que no tiene otro propósito que el de dar placer. Tiene más terminaciones nerviosas que cualquier otra zona del cuerpo y su estimulación correcta produce una gran excitación que puede llegar al orgasmo.

Se cree que la fricción de las manos en el cuerpo crea energía. Realmente genera calor. La sensación del tacto resulta muy gratificante, pero si se hace con sensualidad es también muy excitante.

# AFRODISÍACOS

Brebajes, comidas, objetos, ambientes especiales... Los afrodisíacos recorren todas las culturas y son muy efectivos cuando son utilizados como parte de la seducción.

Naturalmente no existen alimentos específicos que obren milagros y de pronto nos conviertan en seductores irresistibles, pero si es verdad que algunas comidas estimulan el apetito sexual o forman parte de un proceso de seducción más elaborado. Bien porque sus componentes naturales sean energéticos o porque de un modo psicológico se relacionan desde antiguo con la potencia sexual, algunos alimentos nos serán de gran ayuda a la hora de practicar sexo.

Los afrodisíacos son tan viejos como el pecado y tan universales como la necesidad con la que se los asocia. En su definición entran todos aquellos brebajes, pócimas, comidas, formulas misteriosas, objetos, escenarios y ambientes cuyo objetivo es estimular y potenciar el instinto sexual. Sin embargo, más allá de la ciencia o la sugestión, es cierto que el hecho mismo de crear ambientes, seleccionar olores y colores y preparar alguna comida con velas de las que emane un perfume embriagador supone una dedicación hacia el otro digna de ser premiada.

Las fresas, el chocolate, el hielo, la canela, el incienso...

El mundo está plagado de referencias a los afrodisíacos. Los consejos y las recetas aparecen abundantemente con solo reclamarlos en cualquier medio. No olvidéis que el primer afrodisíaco por excelencia es el Amor.

Es interesante reflexionar sobre cuantas personas dedican parte de su tiempo a aprender el arte de amar y no solo eso, sino también ser capaces de transmitir sus sentimientos con sinceridad y entrega.





## TÉCNICAS DE MASAJE

La relación de pareja es y siempre será de dos, ya que de no ser así estará siempre destinada al fracaso. Esta integración debe perdurar en el tiempo, alimentándose el uno al otro cada día con detalles, sorpresas, esmero, comunicación, entrega. Se ha de comunicar siempre todos esos bellos sentimientos que tengamos dentro, sin tabúes, sin miedos, como si no hubiese un mañana.

Cierra los ojos y disfruta al frotar con las manos el cuerpo de tu pareja.

Tu pareja, a su vez, debe concentrarse en tus caricias y juegos y ver cómo su cuerpo se carga de energía lentamente. Visualiza esa energía mentalmente.

Siente la fuerza. Deja que se cree un campo energético entre tus manos y el cuerpo del otro; ve la energía como calor y luz. Visualiza tu energía.

La energía rodea el cuerpo como una tenue bruma. Todos estamos llenos de energía pura. Palpita en nosotros, forma parte de todas las facetas de nuestra existencia, de nuestro bienestar emocional y físico. Si somos conscientes de ella en nuestras relaciones amorosas, podremos sentir mayor satisfacción.

Existen muchos masajes diferentes con un sinfín de usos, desde la relajación de los músculos cansados hasta la liberación del estrés de la vida cotidiana. La mayoría también funciona como un maravilloso preludio o como alternativa al acto amoroso. El masaje en círculos sigue siendo el principal masaje sensual, pero lo más importante es cómo se hace, su profundidad y la presión ejercida. Prueba con:

Círculos con las yemas de los dedos

Círculos con las uñas

Suaves arañazos

Caricias con el cabello

Caricias con telas

El pecho y los pezones del hombre son en muchos casos tan sensibles como los de la mujer.

### Cambia el ritmo

Un buen masaje sensual incluye distintas técnicas de masaje circular y con las uñas, varia la presión de los dedos y sé siempre tierno/a, por lo general los pezones son una de las partes más sensibles.

### El efecto de la presión

La presión fuerte es una sensación saludable y tranquilizadora; la presión media es agradable y sensual y la leve ya empieza a ser erótica. El secreto para aplicar de forma efectiva las diferentes técnicas de masaje radica en ejercer la cantidad adecuada de fuerza física el ritmo indicado.

### Regula la presión

Para una mayor estimulación, alterna la presión: de una caricia con el cabello pasa a la presión firme con la mano.

### Manos que curan

La variación de la presión con las manos tibias y suaves provocara sentimientos eróticos y agradables.

## MASAJE DE ESPALDAS

Éste es un masaje rudo, pues literalmente te tumbaras sobre tu pareja. Tu pareja se sentirá oprimida, como si una ola se estrellara directamente contra su espalda. Creo que este es el movimiento más espectacular de cualquier masaje. Solo se aplica en la espalda.

Pon las manos en los glúteos de tu pareja, con las palmas bien asentadas y los dedos hacia su cabeza. Luego, con el peso de tu cuerpo dirigido desde el plexo solar, empieza a recorrer la columna con ambas manos, el tiempo

que quieras. Cuando llegues a los hombros y el cuello, bájalas lentamente hacia las caderas y vuelve a empezar.

El deslizamiento es otro movimiento efectivo de presión profunda que libera la tensión de la columna y ayuda a sacarla por el dorso.

### **Círculos con las palmas**

Los movimientos circulares son básicos en el masaje y pueden aplicarse con distintos grados de presión. En general, nunca hay que dar masaje sobre los huesos. Coloca ambas palmas sobre el cuerpo de tu compañera y muévelas en círculo, firmemente, hacia arriba y hacia afuera y lejos de la espina dorsal. Esta es una técnica mas firme que si solo se usaran las yemas o las uñas.

### **Corrientes cruzadas**

El movimiento de natación también se conoce como de corrientes cruzadas porque supone mover las manos a diferente ritmo. Las manos, con las palmas hacia abajo, se mueven en círculos, juntas pero en sentidos opuestos, como si se estuviera nadando. Se pueden recorrer los distintos grupos musculares de arriba abajo, incluidos los glúteos.

### **Masaje con los pulgares**

Coloca ambos pulgares en la parte baja de la espalda y haz movimientos cortos, rápidos y alternados con ambos dedos, hacia arriba y a lo largo de las nalgas hasta la cintura. Recorre el lado derecho del cuerpo hasta los hombros; haz lo mismo en el lado izquierdo y vuelve a las nalgas. (Presiona ligera pero firmemente con los pulgares y da masaje al musculo mas que frotar la piel).

### **Masaje con las uñas**

Sólo con las yemas de los dedos, recorre firmemente un lado del cuerpo con ambas manos y luego haz lo mismo en el otro lado. Intenta que el masaje sea lo mas prolongado y continuo posible.

Nota: Cuidado con las uñas, si tienes las uñas largas, procura no arañar. No se trata de lastimar a tu pareja.

Nota: Para aplicar más aceite, apoya el dorso de la mano en el cuerpo de tu pareja, ahueca la mano y vierte el aceite.

### **Masaje de Barrido**



Cuando des masaje en áreas relativamente grandes, como la espalda, haz un barrido prolongado y sensual. Procura que las sensaciones del otro sean lo mas continuas posible.

Nota: Hay que dar masajes firmes, largos y continuos con las manos para que la técnica sea efectiva.

### **Masajes breves**

Da masajes breves y firmes a las partes del cuerpo más difíciles, como los brazos, las manos y los pies. Evita las zonas donde los huesos estén cerca de la piel.

### **Tonifica la espalda**

Antes de que el cuerpo humano pueda generar energía sensual, necesita liberarse de la tensión cotidiana, lo cual es paradójico, pues la tensión física es la que nos excita y nos lleva al clímax. Dicho de otra forma: parece que hay tensión buena y mala. Por tanto, los primeros masajes que se den en la espalda deben ser firmes, para aliviar la tensión de la columna vertebral. Cuando tu pareja se sienta relajada, su cuerpo comenzara a estar receptivo a los masajes superficiales, que son más claramente eróticos que las demás sensaciones.

Nota: Tensión buena y mala; la tensión diaria a la que sometemos a nuestro cuerpo, en especial a la espalda, se considera como mala.

Nota: Relajación de la columna; tu pareja sentirá que la tensión pasa de la columna a los costados y luego desaparece.

### **Presión Corporal**

Sentado junto a tu pareja, coloca las manos a ambos lados de la columna, justo por debajo de la cintura. Apóyate con firmeza sobre las manos y aplica la presión de manera uniforme; deja que la fuerza de tu cuerpo separe tus manos y baja hacia las caderas lo más lentamente posible. Tus manos se separarán al deslizarse. Bájalas lentamente por la espalda y repite el movimiento varias veces, desde la cintura hasta un poco mas arriba del coxis.

### **Masaje en la columna**

Oprime con los pulgares los huecos que se forman en la columna de tu pareja; comienza en el cuello y baja lentamente hasta la base de la columna. Repite y varía la presión.

Nota: Presión correcta: evita presionar la columna con fuerza, pues puede ser muy doloroso.

### **Masaje con los pulgares**

En esta otra versión de masaje en la columna, oprime firmemente ambos lados de la misma con los pulgares, desde la base de la nuca. Repite y varía la presión.

Nota: Cuando deslices los pulgares por la espalda de tu pareja, trata de tocarla solo con los dedos.

### **Levantamiento de cadera**

Desliza las manos desde los hombros hasta los glúteos de tu pareja, luego pásalas por debajo de su cadera y tira hacia arriba de manera que levantes un poco su cuerpo. Repite.

Una vez hechos estos movimientos para liberar la tensión, se puede dar el masaje básico de una forma relajada para acariciar la piel y elevar los niveles de energía. Siéntete libre para improvisar y hacer lo que te pida tu pareja. Recuerda: cuanto más lento sea el masaje, mejor será su efecto.

Nota: Actúa con cuidado; Sostén con firmeza a tu pareja y levántala lenta y suavemente, asegurándote de que no se te resbalen las manos. Un masaje reconfortante no incluye pellizcos.

## **MASAJE DE FRENTE**

Muchos de los que se inician en el masaje titubean cuando ven de frente a su pareja. Ambos sexos tienen dudas de acerca de cómo tratar los

genitales. Se ponen nerviosos. Afortunadamente, la necesidad de tomarnos el masaje con calma nos permite sentirnos más cómodos.

### **Deslizamientos**

En el masaje de espalda, los movimientos circulares son básicos. En el de frente es mejor comenzar con deslizamientos.

Arrodíllate junto a la cabeza de tu pareja y ponle las manos, con las palmas hacia abajo, sobre el pecho, junto a sus axilas. Inclínate hacia adelante y deslízalas lentamente por su cuerpo hasta que ya no puedas avanzar más. Repite dos o tres veces. Si tu pareja es mujer, reduce la presión cuando pases los dedos por los pechos.

### **Masaje en los senos**

Cuando des un masaje a tu compañera, no debes ponerte nervioso si incluyes sus senos en la rutina. (Si no lo haces, tal vez ella sienta que el masaje no fue concluido correctamente).

Hazlo suavemente: Los senos de tu compañera son muy sensibles, por lo que siempre deberás tocarlos con suavidad. Acaricia en círculos los pezones de tu pareja

Placer saludable: Además de ser una experiencia muy agradable para quien lo recibe, el masaje de senos estimula las terminaciones nerviosas y la circulación.

1.- Desliza la palma de tu mano izquierda por el seno izquierdo de tu pareja, con movimientos lentos, hacia el hombro derecho, trazando una diagonal. Luego pasa la mano derecha por su seno derecho. Repite este movimiento alternativamente: unas seis o siete veces por lado.

2.- Con la punta del dedo bien aceitada y lo mas suavemente posible, traza un circulo en uno de los senos de tu compañera. Comienza en la parte externa y forma una espiral de manera lenta y gradual hasta llegar al pezón; repite el movimiento en el otro pezón.

3.- Con suavidad, aprieta un poco de piel a cada lado del pezón y desliza con cuidado los dedos hacia los lados de los pechos, como si siguieras de dentro afuera los radios de una rueda.

4.- Aprieta con suavidad el pezón con el índice y el pulgar bien aceitados y deslízalos hacia arriba y hacia afuera. Para mejores resultados, usa

ambas manos alternativamente a fin de que los movimientos y sensaciones sean continuos. Haz lo mismo con el otro pezón.

### **Masaje Abdominal**

Esta forma de masaje puede estimular la digestión y es muy agradable. Si tu pareja siente muchas cosquillas en esta parte del cuerpo, intenta que el masaje sea firme y lento. No la sorprendas.

La delicadeza es clave: Con los dedos de una mano, forma pequeños círculos cuando des masaje al abdomen. Hazlo en sentido de las manecillas del reloj (en esa dirección se mueve el colon) y usa toda la palma para dar masaje en un gran círculo en la parte externa del abdomen.

Nota: Presiona firme pero delicadamente con los dedos. Suavidad y cuidado. El masaje en el estomago es muy agradable, pero debe hacerse con suavidad porque los músculos aquí son sensibles y delicados.

Usa ambas manos: Varía los movimientos circulares en el abdomen usando ambas manos. Forma semicírculos con las dos manos en ambos lados de la cadera, en la misma dirección.

### **Masaje de piernas**

Terminar una tarea es tan importante como empezarla, y la forma de concluir las cosas muchas veces refleja nuestra personalidad. Si somos impacientes, tal vez omitamos el final para terminar rápido. No obstante, si somos cuidadosos quizá concluyamos tan lenta y minuciosamente como empezamos y esa es la forma en que se debe actuar cuando se da masaje a las piernas, que es la fase final de un masaje completo.

Tomate tu tiempo: Las piernas son tan importantes como cualquier otra parte del cuerpo; por tanto, hay que tratarlas con el mismo respeto. La presión suave con los muslos hará aun mejor todo el masaje.

Presión con las manos: “Pellizca” suavemente con ambas manos los músculos de las piernas, desde los muslos hasta las pantorrillas. No toques la parte de atrás de las rodillas. Haz presión con los dedos empujando firmemente con las yemas.

### **Caricias corporales**

Acuéstate sobre tu compañero y frota tu cuerpo sensualmente contra el suyo. Roza su espalda con los senos y oprime los genitales contra sus

glúteos, a la vez roza su cuerpo con el cabello. La sensación del contacto corporal completo crea fuertes sentimientos de unión.

Cara a cara: El contacto de frente proporciona otra dimensión. Los genitales se juntan y el contacto visual intensifica la experiencia.

### **Contacto íntimo**

Ningún masaje sensual sería completo si no se prestara suficiente atención a las zonas más erógenas del cuerpo y en especial, a los genitales. Hay que prepararlos para el acto amoroso como a cualquier otra parte del cuerpo, y todo el proceso de intercambio de energía sexual será más completo si tenemos una sesión prolongada y lenta de caricias íntimas antes de hacer el amor.



## DE ÉL A ELLA

Es interesante observar que, mientras que a todos los masajes que debe dar el hombre se les conoce con un nombre, ninguno de los que debe dar la mujer lo tiene. Hay que preguntarle

Cuando acaricies sus genitales, pregunta a tu compañera sobre sus preferencias.

Primero acaricia la parte interna de los muslos.

Caricias vaginales: Comienza con uno de los labios externos. Con las dos manos al mismo tiempo, tira de él suavemente y suéltalo.

Manipulación del clítoris: Con mucho cuidado, muy superficialmente y con los dedos bien lubricados, recorre la punta y luego acaricia hacia arriba y hacia abajo el cuerpo del clítoris.

### **Masaje genital femenino**

- Si no lo lleva depilado, acaricia el vello púbico
- Acaricia los labios mayores con movimientos sutiles, largos y circulares realizados con las puntas de los dedos. Dobra uno o dos dedos y masajea de arriba abajo los labios mayores y menores con el espacio que queda entre los nudillos y la articulación de la mano. Masajea los labios entre tus dedos hasta llegar al ano.
- Alterna esta caricia con otra en la que utilices solo el pulgar o el dedo índice. • Estimula el clítoris con un movimiento giratorio de los dedos. Presiona ambos lados del clítoris con un dedo. Realiza un movimiento giratorio y vuelva a presionar. • Si tu pareja se siente cómoda con la estimulación directa del clítoris, tómallo entre tus dedos y realiza un suave movimiento giratorio. Si, como muchas mujeres, no soporta esta intensidad, pasa las puntas de los dedos en círculos por encima del clítoris (en la posición de las doce en punto).
- Incluye la estimulación del punto G. Sin abandonar la rotación de las doce en punto, introduce un dedo o dos en su vagina y masajea el punto G con un movimiento ascendente en dirección al ombligo.
- Mientras masajeas el punto G, acaricia el clítoris rápidamente con un movimiento circular. No te sorprendas si tu pareja eyacula con este orgasmo.

## **Cunnilingus**

No podemos hablar de masaje genital femenino y dejar de mencionar el cunnilingus, que es la práctica del sexo oral en la mujer. Cuando realizamos un cunnilingus estamos masajeando la vagina de nuestra pareja con nuestra lengua y por supuesto se deben seguir muchas pautas.

A muchos hombres les gusta practicar el cunnilingus casi tanto como que les hagan una felación. De hecho, muchos se quejan de que quieren practicarlo pero sus parejas se niegan por vergüenza.

Sin embargo, dar y recibir sexo oral son dos prácticas imprescindibles.

Para complacer oralmente a tu compañera deberás tener en cuenta tres aspectos. En primer lugar, realiza movimientos suaves y sutiles, prestando atención a sus señales para averiguar si prefiere más (o menos) presión. En segundo lugar, no imites los movimientos rápidos de las películas porno; son menos efectivos de lo que parecen. Y por último, no vayas directamente al clítoris.

## **Un descenso elegante**

Empieza por arriba. Acaricia, masajea, mordisquea, chupa, besa y lame, o provócala y atoréntala evitando los genitales hasta que este excitada.

- Presta una atención especial a los pechos. Masajea la areola con las palmas abiertas y juega con los pezones mientras lames y besas la zona situada entre el ombligo y el borde del vello púbico.
- Lame la franja de carne entre la pelvis y los músculos. Besa y lame de arriba abajo la parte interior del muslo hasta la rodilla, una pierna cada vez.
- Adopta una posición cómoda para ambos. Ella puede ponerse apoyada sobre la almohada con las piernas abiertas, las rodillas dobladas, plana o con las piernas extendidas en forma de V. Tú puedes tumbarte o arrodillarte entre sus piernas o ponerte a su lado y rodear tu hombro con una de sus piernas. Ella también puede ponerse a horcajadas y situar el clítoris a la altura de la boca. Muchas mujeres prefieren esta última postura porque les permite controlar la situación.
- Lame la delicada piel de ambos lados, así como las zonas superior e inferior del clítoris, con lametazos largos, anchos y lentos.



- Prueba distintos movimientos con la lengua.
- Rodea el contorno del clítoris con los labios. Mantenlos fruncidos mientras chupas suavemente. Chupa y lame en alternancia la piel de alrededor.
- Si a tu pareja le gusta la estimulación directa del clítoris, lámelo y chúpalo.

Cuando este a punto de alcanzar el orgasmo, tapa la zona del clítoris con la boca. Chupa alrededor del contorno del clítoris. Estimula los labios con la mano, acaricia la cara interna de los muslos y juega con sus pezones, o bien intercala estos tres tipos de caricias. No muevas la boca hasta que llegue al orgasmo, excepto si quiere que lo hagas a través del coito.

## DE ELLA A ÉL

Cuando toques los genitales de tu compañero, recuerda que la intención no es que tenga un orgasmo. Si eso sucede, no le importara, pero si no, en realidad será lo de menos, porque aun así habrá experimentado sensaciones maravillosas.

**El exprimidor de limones:** Sostén el pene con una mano y con la palma ahuecada de la otra, frota el glande como si exprimieras un limón.

Una mano tras otra: Pon la mano en el glande y deslízala a lo largo del pene. Antes de llegar a la base, sube la otra mano hasta la punta y repite el movimiento.

Explora: Acariciar los genitales del compañero es un paso natural después de los besos y los abrazos. Averigua que técnica prefiere.

### Masaje genital masculino

- Monta a horcajadas sobre tu pareja sin que haya penetración. Acerca los pechos a su cuerpo y frota tus pezones contra los de él.

También puedes sujetar los pezones con la mano y rozarlos sobre los de él.

- A horcajadas, ve bajando el cuerpo hasta quedar de rodillas entre sus piernas. Toma suavemente los testículos, primero uno y después el otro, entre el pulgar y los demás dedos. Luego coloca un testículo sobre la palma de la mano y acarícialo con las yemas de los dedos. Haz lo mismo con el otro.
- Sujeta la base del pene con una mano y realiza un movimiento circular hacia el glande con la otra. Con la palma de esta mano, acaricia el glande.
- Partiendo de la base, acaricia el pene con movimientos rotatorios con ambas manos, como si intentaras hacer fuego. Cuando llegues al glande, vuelve a bajar hasta la base sin dejar de sujetar el pene entre las palmas de las manos. Empieza lentamente pero aumenta la velocidad y la presión a medida que llegue al orgasmo.
- Inclínate hacia adelante para que él pueda eyacular sobre tus pechos.

## **Felación**

A los hombres les encanta recibir sexo oral y agradecen prácticamente todos los esfuerzos de su compañera por pequeños que sean. Sin embargo, toda mujer debe saber hacer una felación que consiga satisfacer al máximo a su compañero. Aunque a la mujer no le atraiga especialmente la idea de practicarla y el sea poco exigente, le sorprenderá el poder erótico que puede llegar a tener al ver la medida en que esta práctica afecta al hombre.

El abecé de la felación

- Besa y lame la cara interior de los muslos mientras tiras con cuidado del escroto hacia abajo. Aprieta suavemente los testículos con las yemas de los dedos. Póntelos en la boca de uno en uno y acarícialos con la lengua. De nuevo con sumo cuidado, tira de ellos hacia abajo con la boca.
- Mientras acaricias los testículos, desliza lentamente los dedos a lo largo del tronco del pene.

- Adopta una posición cómoda, arrodillándote al lado de tu compañero en la cama, en Angulo recto con relación a su cuerpo o de rodillas entre sus piernas. También puedes pedirle que se ponga en el borde de la cama y arrodíllate en el suelo. Humedécete los labios y cubre con ellos los dientes. Pasa la lengua por la cabeza del pene para humedecerlo.
- Sujeta la base del pene firmemente con una mano. Con la otra puedes formar un círculo con el pulgar y el índice para poder deslizar la boca y evitar que tu compañero llegue al clímax. Mueve esta mano con un movimiento giratorio mientras realizas la felación. Si la erección no es completa, mueve ambas manos (dispuestas alrededor del tronco) en un movimiento giratorio ascendente.
- Rodea el glande con la lengua mediante movimientos en espiral y después recorre el tronco con largos lametones hacia abajo y hacia arriba. Ahora vuelve al glande.
- Recorre el relieve de la corona con la lengua mientras acaricias el tronco entre ambas manos, siempre y cuando quieras mantener el anillo y el cierre en su sitio.
- Acaricia el frenillo con la lengua.
- De vez en cuando, establece contacto visual con tu compañero.
- Introduce el pene en la boca y luego retíralo mientras lo succionas y acaricias con la lengua. Repite ese movimiento entre diez y veinte segundos como mínimo.
- Vuelve al glande. Acarícialo con la lengua mediante movimientos giratorios. Lame la corona. Chupa el glande y repite esta acción varias veces.
- En este momento puede que tu compañero decida que dejes de estimularle para evitar llegar al orgasmo. Toma su mano y ponla sobre tu vagina. Deja que la estimule hasta que su estado de excitación disminuya un poco.
- Si, por el contrario, quieres que llegue al orgasmo, presiónale suavemente el perineo con el pulgar o el dedo.

Cuando damos masaje a nuestra pareja, las reglas cambian. El masaje sexual te ofrece la posibilidad de convertirlo en una forma de arte. Forma parte de las técnicas de “masaje a tres manos” que se incluyen en esta sección. Es obvio que las caricias genitales son una parte importante del masaje erótico, pero es importante recordar que sólo funcionan una vez se han masajado las demás partes del cuerpo.

Excitación general: Usa las manos, los labios y la tibieza de tu cuerpo para electrizar la piel de tu pareja antes de acariciar sus genitales.

El toque final: Proporciona un masaje íntimo a tu pareja como final sensacional a toda la atención previa. Es una forma de juego preliminar muy excitante y disfrutaras tanto al darlo como al recibirlo.

## PARA LOS DOS

En el siguiente ejercicio hay que turnarse. La persona que reciba el masaje no tratara de corresponder al mismo tiempo porque sus esfuerzos bloquearan la calma interior que ambos deben lograr.

Deslizamiento sensual: Frota con las piernas bien lubricadas en las nalgas y muslos de tu pareja antes de penetrarla.

### **Inicio del masaje**

1 Da a tu pareja masaje corporal con las manos durante quince minutos, con las técnicas ya descritas, antes de tocar los genitales. Tómallo con calma. Haz movimientos lentos y no busques el orgasmo – para ninguno de los dos Al terminar, procede con el segundo paso.

2 Da a tu pareja masaje en la espalda y siéntate a horcajadas sobre ella. Para que tu cuerpo se deslice libremente, unta con mucho aceite tu propio abdomen, genitales y muslos.

3 Sin interrumpir el masaje sensual se su cuerpo, desliza las piernas bien aceitadas hacia arriba y hacia abajo por sus muslos y nalgas de tal forma que toques su piel con los genitales y además le des masajes.

4 Sin detenerte, deja que el pene encuentre su resbaladizo camino entre sus piernas entreabiertas y que le toque la vagina. Penétrala muy lentamente y acaríciala con las manos al mismo tiempo.

**El masaje a tres manos** también funciona con la mujer, es decir: ella realiza el ejercicio. Lo maravilloso de esta técnica es que puede ser tan placentera para quien la aplica como para quien la recibe.

1 Siéntate a horcajadas sobre el abdomen de tu compañero. Comienza dándole masaje en el torso; luego, inclínate hacia atrás cuanto puedas y dale un masaje en los muslos. Después de hacerlo durante quince minutos, acuéstate sobre él y frota provocativamente los senos contra su pecho, de arriba abajo y de un lado a otro.

Cuanto más aceite uses, más sensual será el movimiento.

**Placer total:** El masaje a tres manos te permite proporcionar a tu pareja toda una serie de sensaciones maravillosas.

2 El siguiente paso es frotar el pene con tu pelvis lenta y suavemente. Demuestra tu amor besando y acariciando a tu pareja mientras lo haces. Cuando su pene reaccione y empiece a ponerse rígido, deslízate muy lentamente, de tal forma que tu vagina poco a poco se encuentre con el pene y haya contacto genital sin penetración. Frótate suavemente mientras le das masaje con las manos con movimientos continuos y sensuales. El secreto de estos masajes especiales es disminuir el ritmo lentamente.

(Mueve las manos lenta y provocativamente sobre su cuerpo).

## EPÍLOGO

Una buena vida sexual activa con vuestra pareja puede cambiar radicalmente la forma de ver las cosas, es decir, si deseáis funcionar bien

con vuestra pareja, debéis considerar que en una relación sexual placentera el cuerpo liberará endorfinas, que son muy bien llamadas “hormonas de la felicidad” y son las responsables de generar bienestar, vitalidad y energía dentro del cuerpo, todo esto contribuirá considerablemente a ver los inconvenientes de la vida en pareja de una manera diferente, con una visión más positiva.

Hoy en día cualquier excusa es buena para justificar la falta de interés y disposición; el exceso o falta de trabajo, las obligaciones, el estrés llevan difícilmente a lograr una relación sexual satisfactoria, ya que se cae en el aburrimiento, la monotonía, no se deja lugar a la imaginación, la creatividad, para finalmente dejar de gozar de una exquisita relación amorosa, donde la espontaneidad, el juego, las caricias y los besos tomen vida para hacer de cada sesión una experiencia inolvidable. Por ello os invito a huir de la rutina, a dejaros llevar, a divertirlos y aclaro que no estoy en contra de uno rapidito y espontáneo, porque hasta estos llevaran incluidos preliminares y por otra parte agregan el factor sorpresa y lujurioso.



Una buena vida sexual es garantía de  
felicidad conyugal