



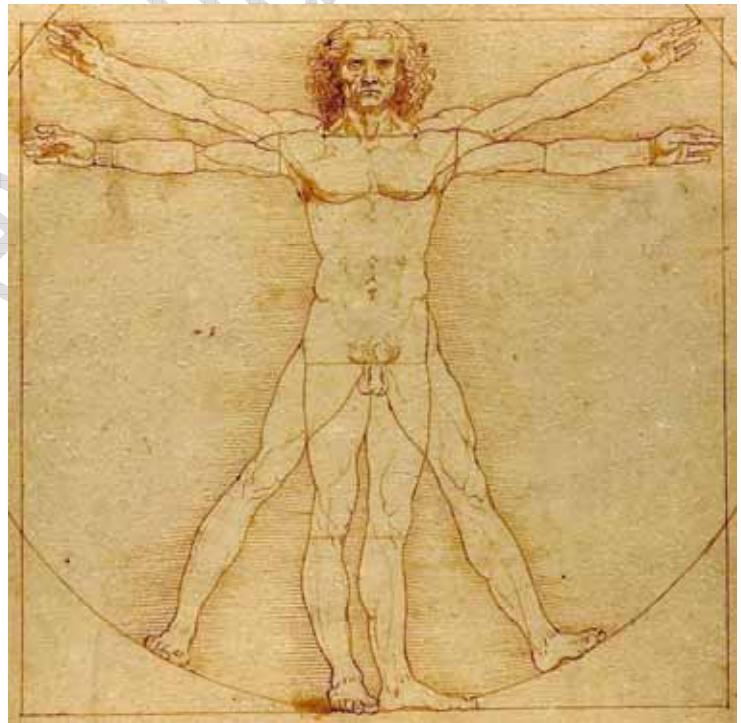
Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

ZONAS ERÓGENAS DEL HOMBRE

El cuerpo del hombre debe ser entendido antes de poder jugar con él. El problema radica en que la genitalia del hombre y el de la mujer son totalmente diferentes, por lo tanto es un poco difícil para la mujer el saber cómo es la mejor forma de acariciar a un hombre. Aunque existe un hecho claro de que el glande del clítoris de la mujer es el equivalente al glande del pene del hombre, estimular cada uno de ellos involucra diferentes técnicas y habilidades. Finalmente la mayoría de mujeres simplemente proceden por acierto y error, imitando lo que han visto en las películas o han leído en algún libro de romance con la esperanza que su pareja le pueda confirmar que su toque le estimula y lo excita siendo la pareja la que le sirve de guía mediante la comunicación. Sin embargo hay que dejar en claro que muchos hombres no saben exactamente cuáles son las técnicas más efectivas para ellos mismos porque algunos muestran vergüenza de poder comunicar verbalmente que es lo que les gusta que su pareja les haga para excitarlos.

No es sorpresa que muchos hombres sientan que la mayoría de mujeres no son lo suficientemente diestras en el manipuleo, el toque del pene y otras partes del cuerpo. La mayoría de inquietudes provienen porque la mujer agarra el pene muy fuerte o muy suave pero no con convicción e intención. Parece que las mujeres se muestran dudosas de aplicar presión o de jalar o de empujar el pene o tienen dudas por lo que se interrumpe el ritmo. Generalmente las mujeres tienen muy poco sentido de cómo controlar el orgasmo del hombre. Las manos de la mujer son capaces de dar una cantidad impresionante de placer erótico, sin embargo este es un talento que se aprende 10% con los libros y 90% con práctica y con técnicas que al principio parecerán mecánicas hasta que la mujer pueda integrar sus manos con la genitalia masculina de su pareja y también con otras zonas erógenas del hombre.



Lo importante es que se tenga el interés de aprender y mejorar la sexualidad de cada uno de nosotros.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Los objetivos de esta información son los siguientes:

Romper los lazos de ignorancia sobre la sexualidad masculina;

Acabar con los mitos sobre sexualidad, con información cierta y válida;

Motivar el aprendizaje, la exploración y la práctica sensual y sexual;

Dar información para escoger un camino sobre sensualidad, sexualidad y placer;

Educar en el sentido de que el sexo es natural, es bueno y es mágico para todos aquellos que quieran vivir esta magia

El toque de la mujer en el hombre hace que se excite simplemente si se encuentran los puntos erógenos adecuados. El hombre tiene muchos puntos erógenos y estimulando estos puntos el hombre estará excitado y listo para la acción. El punto erógeno más obvio es el pene pero existen otros caminos y zonas del cuerpo del hombre para excitarlo.

La responsabilidad de tu pareja consistirá en abrir la comunicación hacia un nivel diferente, con madurez, respeto, comprensión y con el espíritu de incrementar el placer de ambas partes de una manera consistente.

Esperamos que, mientras lees estas páginas, la sexualidad vaya tomando otra perspectiva, la que tú le quieras dar. No te tomes la vida tan en serio y recuerda que lo importante es divertirse teniendo placer. Esperando que todos nuestros lectores se diviertan mucho, deseamos que tengan un día muy placentero.

ZONAS ERÓGENAS DEL HOMBRE

No es necesario tener un conocimiento profundo de la anatomía erógena masculina para ser una buena amante; pero, conociéndola y respetándola, siempre podemos ser mejores seres humanos.

En términos generales, siempre hablaremos de lo que se puede hacer con cada zona erógena del hombre para estimularla, excitarla y darle placer. Partimos de que cada hombre es único, y por lo tanto todos son diferentes. Lo importante es lograr una comunicación abierta y clara para que exista una relación y un entendimiento de lo que se siente, siempre





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

con el objetivo de rendirse al placer y sentirte más confiada con tu sexualidad. Como en otros aspectos de la vida, la sexual no es diferente: la confianza y seguridad personal se gana con la experiencia y no solo con los libros; no existe nada que pueda reemplazar TUS vivencias para fortalecer el crecimiento personal.

Nos gustaría comentar que hay un concepto equivocado y se cree que las zonas erógenas de los hombres se concentran en el pene y especialmente en la cabeza del pene o glande. La razón porque muchos hombres creen que esto es verdad es porque han sido educados que deben suprimir sensaciones del cuerpo de otra manera se les puede considerar débiles o no lo suficiente hombres. Muchas de las zonas erógenas del hombre se activan cuando ellos están relajados y las zonas erógenas son estimuladas de una manera lenta y suave. Una estimulación lenta y prolongada en las zonas erógenas pueden resultar en sensaciones de placer que conllevan a orgasmos que no se han sido experimentado anteriormente.

No dejes de lado tus fantasías sexuales: son importantes para demostrarte que estás en comando de tu vida sexual, la cual es tu responsabilidad, y no la de tu pareja o amante. Dependerá de cuánto esfuerzo e intención les pongas a estas fantasías para que se conviertan en realidad y en manifestación de tu crecimiento sexual.

PREPARÁNDOSE PARA EL PLACER



Una de las mejores prácticas antes de recibir y dar placer es la higiene. Antes de estar con tu pareja, hay que darse un baño y limpiar bien tus zonas erógenas. Una recomendación para tu baño previo a un encuentro sexual es utilizar un jabón sin olor. Hay que tener en cuenta que las esencias y fragancias de los jabones pueden irritar la piel sensible y la mucosa de los genitales. Si por alguna razón no puedes bañarte, ten una caja de toallas húmedas sin esencia y libres de alcohol para poder limpiarte el área genital y el ano.

Si vas a utilizar tus dedos para estimular a tu pareja, debes asegurarte de que tus uñas estén recortadas y suaves al tacto. Si no tienes las uñas cortas y limadas, puedes causar un efecto no placentero después de haber estado con el. Si no estás segura, siempre puedes usar guantes de látex o similares; estos guantes no solamente son una barrera segura para el contacto sexual, sino que además transformarán a tu mano en un instrumento de placer suave sin pliegues y muy cómodo. Sin embargo, no hay nada que remplace a la piel de los dedos en las partes más sensibles del cuerpo.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

LA ANATOMÍA DEL PLACER EN EL HOMBRE

EL CABELLO

Largo o corto, ondulado o liso, el cabello y el cuero cabelludo es una de las partes mas olvidadas en el hombre aunque es una zona erógena importante. El cuero cabelludo esta lleno de terminaciones nerviosas que responden positivamente al toque sensual. Juegos en la cabeza y el cabello son buenos inicios para tener una grata experiencia. Un masaje en la cabeza, mover los dedos por el cabello y hacer cierta presión en puntos clave de ella son excitantes y relajantes, dándole una idea anticipada de lo que viene enseguida. Puedes besarlo apasionadamente y jalar el cabello suavemente y dependiendo de su reacción puedes jalar el cabello un poco mas fuerte para que le muestres tu intención y quien está en control de la noche. (Aunque el haya estado en control durante el día) Si tu pareja tiene la cabeza afeitada una buena estrujada en la cabeza, besos o lamidas en la cabeza o un buen masaje con aceite lo dejará relajado y listo para la siguiente fase.



LAS OREJAS

Nunca desestimes la sensibilidad de las orejas. Dentro y fuera de ellas, las orejas pueden dar golpes "eléctricos" de excitación desde el cuello hasta la punta de los pies. Mordisquea el lóbulo inferior de la oreja, sopla suavemente, besa, respira y susurra al oído dulcemente; dile cosas o no le digas nada. Pasa la lengua por el borde de la oreja y métele la lengua al oído lentamente. Otra técnica que estimula mucho al hombre es el respirar pesadamente en la oreja como cuando estás excitada o gemirle como cuando tienes un pequeño orgasmo o cuando estas empezando a sentir que te vienes con un orgasmo.

Siempre ten cuidado, porque las orejas son delicadas; en todo momento observa las respuestas de tu pareja. Si tiene orejas sensitivas, a él le gustará mucho lo que estás haciendo; sin embargo, hay casos en que las orejas no son sensitivas para ellos. No es mejor ni peor; probablemente tenga otras partes más sensitivas que hagan el balance. Si no estás segura, siempre le puedes susurrar al oído, en combinación con otras caricias, "¿Te gusta esto?". Y espera a que el te conteste... si es que puede hablar. Pregúntale si le gusta que le hablen fuerte y con groserías; muchos hombres disfrutan de esto, dile lo excitada que te pone y que estas de a mil y que no aguantas mas pero que quieres ir despacio. También le puedes decirle al oído que es lo que vas a hacer con la mano para que anticipe el movimiento y amplifique los sentidos.

Según la "sexualidad sagrada" la oreja izquierda es la que recibe los mensajes sexuales



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

mejor que la derecha por que el flujo de información y energía va de izquierda a derecha en nuestros cuerpos, si no lo crees puedes intentarlo en ambas orejas y luego pregúntale a tu pareja donde sintió con mas intensidad. Hay que aprender de las respuestas de tu pareja; recuerda que cada persona es única y reaccionan diferentemente.

LA BOCA.

La boca y los labios de los hombres son tan sensitivos como el de las mujeres. Experimenta con la boca de tu pareja y sobre todo con los labios. Explora y prueba diferentes técnicas para besar. A muchos hombres les gusta que le muerdan y le succionen levemente el labio inferior. Puedes ser aventurera y meter un hielo en la boca mientras estas besando o una pastilla de chocolate. Lo que mas le gusta a los hombres en general es que cuando te esta besando o lo estas besando sienta el deseo intenso que tienes por él y las ganas que tienes de estar con él. Otra cosa importante mientras lo estas besando es tocar algunas de sus zonas erógenas para duplicar su placer. El hecho de besar con pasión automáticamente le indica al hombre que más cosas buenas seguirán viniendo y empezará a fantasear contigo y lo que podría pasar en muy poco tiempo.

EL CUELLO

EL cuello es una zona erógena importante por que tiene muchas terminaciones nerviosas. Usa tus dedos y pásalos lentamente por el cuello, luego usa tu boca y finalmente tu lengua. Lamidas largas en el cuello son muy sugestivas y son una introducción de lo que pasara posteriormente.

La parte trasera del cuello también es muy sensitiva para excitar a tu pareja. Si quieres sorprenderlo, besa y mordisquea la parte trasera de su cuello cuando esta saliendo al trabajo y dile que lo estarás esperando por la noche, así que por favor no se demore y ni se distraiga cuando regrese a la casa.

LOS HOMBROS Y LA ESPALDA

Dile a tu pareja que se acueste sobre su pecho y lentamente acaricia su espalda con tus dedos y con tus uñas suavemente, puedes hacer figuras en círculos pequeños por toda la espalda hasta su cuello, o puedes usar tu lengua en vez de tus dedos. Pueda ser que tu pareja no sepa que esta es una zona erótica y descubra algo nuevo o pueda ser que quiera experimentar en su espalda y en los hombros con una pluma o una brocha delgada, tienes que ser creativa. No te apresures y explora por algún tiempo la espalda de tu pareja, algunos expertos dicen que la base de la espina tiene zonas





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

que no han sido descubiertas por muchos hombres.

EL PECHO

Para muchos hombres, el pecho es una de sus partes favoritas. Apremiar el pecho de un hombre es como apreciarlo a él, especialmente si el va al gimnasio. Masajear el pecho usa tus manos, dedos y uñas además de decirle cuanto te gusta. Los pezones o tetillas en el pecho del hombre son muy sensitivos y se pueden succionar o morder. Recuerda que siempre empieza suavemente para luego hacerlo mas fuerte, siempre mira a tu pareja por si muestra alguna incomodidad. Agarre un pecho con una mano y masajéalo lentamente mientras le besas el otro pecho o juegas con su tetilla. Comuníquese con él o dígame que se comunique contigo. Las tetillas o pezones en los pechos de los hombres tienen la misma capacidad erótica que el de los pezones de las mujeres, se erectan y se ponen duros al igual que el de las mujeres, no los dejes de lado que son una zona erótica interesante.



EL OMBLIGO



El ombligo es un punto erótico al igual que las estructuras musculares entre el ombligo y el pene. Esta estructura muscular contiene una línea llamada línea alba, esta línea es muy sensitiva y estimulante. El ombligo puede ser estimulado metiendo el dedo dentro de él o haciendo cosquillas alrededor de él. Si metes el dedo en el ombligo algunos hombres sienten una conexión entre el ombligo y el pene que le ocasiona cosquilleos muy ligeros en la punta del pene. La línea alba se puede estimular recorriendo tus dedos desde la base del pene hasta el ombligo lentamente, así mismo también puedes usar tu lengua para estimular esta zona del cuerpo del hombre.

EL PENE

El punto más eficiente para excitar a un hombre es definitivamente el pene y la zona genital. El cuerpo del pene y la cabeza o glande es la ruta más corta para excitar a tu pareja pero no es la única. No trates de concentrarte sólo en el pene, hay otras zonas sensuales y



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

eróticas en el cuerpo del hombre. La zona más sensible del hombre es la cabeza del pene o glande, allí tiene miles de terminaciones nerviosas que le proporcionan un placer muy fuerte y el poder llegar al orgasmo. La parte más sensible del glande es la parte posterior donde se une la piel entre la cabeza y el cuerpo del pene (el frenillo), puedes pasar tu lengua por ahí y darle muchas lamidas rápidas mientras agarras el pene con una mano y crearás un desconcierto por que la excitación se puede producir de una manera muy violenta.

Los penes que tienen prepucio (piel que cubre el glande) son un poco más sensitivos que los que no tienen prepucio (circuncidados).

Puedes usar tus manos o tu boca para excitar al hombre por el pene, lamidas, chupadas, combinaciones con las manos (una mano o dos manos), mete el pene en tu boca y mientras lo chupas dale círculos como generando la figura del numero 8 (el hombre esta echado para mas comodidad), y si eres más aventurera puedes ponerte una menta en tu boca mientras le estas chupando el pene (o haciendo un felatio), otra acción importante mientras le besas el pene es mirar al hombre a los ojos, el hombre aprecia mucho este gesto. Se darán más consejos de cómo dar un buen felatio, en la sección de sexo oral.

EL ESCROTO



El escroto es la bolsa que sujeta los testículos. Esta es una parte muy sensitiva y muy frágil del cuerpo del hombre. Si aplicas mucha presión a los testículos causarías mucho dolor y probablemente el hombre tendrá que quedarse de rodillas o doblado en el suelo para poder apaciguar el dolor naturalmente. Eso no significa que te mantengas alejados de ellos, esto solo significa que tienes que tener cuidado y ser muy delicada con ellos. Para excitar a un hombre por los testículos, pon los dos testículos en tu mano y suavemente juega con ellos, masajéalos lentamente con la palma de tu mano y con tus dedos, siente los testículos como si fuera una extensión de tu mano, (esto sólo se realiza con práctica). La estimulación del escroto ayuda a incrementar la circulación en la zona. Usa tu lengua y lame el escroto y las zonas adyacentes. Puedes meter un testículo o los dos (si puedes) dentro de tu boca y cuando lo tengas dentro de tu boca puedes hacer un ruido como el de un zumbido con tu garganta o simplemente jugar con tu lengua. La vibración de la

garganta en los testículos es una sensación muy placentera. La raíz de la base del pene se encuentra en la parte interior del saco, si exploras con tus manos en la parte más profunda del saco, sentirás que el pene continúa internamente, puedes también masajear con tus dedos o con tu lengua, esta parte del pene causa intensas sensaciones y están escondidas en la raíz del pene.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

EL PERINEO

Es el área entre el escroto y el ano. Hay muchas terminaciones nerviosas y responde muy bien esta zona a un masaje suave, especialmente si usas algún aceite o lubricante. Cuando el hombre está por alcanzar el orgasmo, trate de masajear el perineo de una forma vigorosa, de adelante hacia atrás, esto le causara un placer adicional.

EL ANO

El ano tiene terminaciones nerviosas muy sensitivas, cuando es tocado con una presión ligera genera excitación para la mayoría de los hombres. Si deseas introducirle un juguete o el dedo a través del ano para estimular los esfínteres interior y exterior, hazlo pero con bastante lubricante. No se debe de sentir dolor si se introduce el dedo o un juguete, el hombre debe de estar relajado y con el dedo dentro del ano puedes masajear los esfínteres y este movimiento es muy placentero. Paralelamente puedes estar dándole un felatio (chupándole el pene) para darle más placer en este momento.

La región anal para muchos hombres puede ser sorprendente por las sensaciones de placer que le puede dar. Estimulando el ano de una manera adecuada se puede crear un proceso de sentimientos muy intensos de placer en todo el cuerpo, combinando con estimulación del pene. El hombre debe de estar relajado usando respiraciones profundas, para poder disfrutar de las sensaciones de placer. Si se desea profundizar la penetración con el dedo se podrá tocar la próstata para poder dar un masaje de próstata y causar sensaciones de placer y orgasmo nunca antes experimentadas por el hombre. Hay muchos hombres heterosexuales que tienen problemas que su pareja le quiera meter el dedo por el ano para darle un masaje de placer en el ano o un masaje de próstata para poder hacerle tener un orgasmo con eyaculación diferente, pensando que pueden empezar a tener inclinaciones homosexuales. El hecho de que el hombre disfrute el tacto del ano o un masaje prostático no significa que tenga inclinaciones homosexuales, la homosexualidad es mucho más que sentir placer por el ano, la homosexualidad es la atracción física, mental, y emocional entre dos hombres.

LA PROSTATA

La próstata se encuentra en la parte superior frontal del ano, esta glándula produce el semen en el hombre. La próstata se puede estimular por la parte exterior del cuerpo a través del perineo o presionando fuertemente sobre el ano (sin introducir el dedo). La otra forma de estimular la próstata es introduciendo el dedo por el ano y masajear la próstata a través de la pared frontal del ano. El masaje hace que salga fluido de la próstata por la uretra hacia el exterior mientras se tiene placer. Un orgasmo exclusivo con la próstata es muy diferente a un orgasmo producido por el pene. Cuando usas tus dedos para dar un masaje de próstata, puedes usar un guante de látex, mucho lubricante y mantén siempre



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

tus uñas muy recortadas y sin fillos.

LAS NALGAS

Las nalgas son una zona erógena en los hombres. Mueve tus dedos hacia arriba y hacia abajo por las nalgas desde la altura de la espina dorsal hasta que empieza la pierna, dale un masaje lento pero profundo, tratando de sentir los músculos de las nalgas, cubre toda la nalga e incluso la parte interior de la nalga cerca al ano. Usa las yemas de los dedos o toda la palma de las manos. Puedes usar un poco de lubricante o aceite.



LOS MUSLOS

La parte interior de los muslos siempre da un gran placer al hombre y es una zona un poco olvidada por las mujeres. Pasa tu cabello por esta zona, tus labios, tu lengua y tus dedos. Cuando esta zona es tocada con pasión, tu pareja te estará rogando para que subas a tocarle o besarle el pene, pero no sucumbas ante este pedido sigue en esta zona para incrementar su excitación. Puedes usarlo como una pausa entre momentos de gran excitación por haber estado jugando con su pene y tu pareja está a punto de llegar al orgasmo, puedes parar y dirigirte a la parte interior de los muslos, para hacer reducir las ganas de eyacular pero no disminuir las sensaciones de placer.

CMC. 241007