



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

“Sonreír es la segunda mejor cosa que puedes hacer con tus labios” Anónimo.

EL SEXO ORAL FEMENINO (Cunnilingus)

El sexo tiene tantas formas y maneras de expresión que a veces no reparamos con detenimiento en ellas. A pesar de que el cunnilingus es una de la que más escuchamos hablar o leemos es posible que no hayamos pensado en la fuente de placer tan intenso que puede ser.

Acariciar las partes más sensibles y privadas de una mujer es tal vez una de las maneras más íntimas en la que ambos, mujer y hombre vuelcan sus instintos y dejan libres sensaciones. La suavidad de un par de labios, el calor de la boca y la humedad de la lengua cuando se resbala alrededor y sobre la vulva, es una sensación como ninguna otra. Lo que se despierta no se puede comparar con lo que sientes a través del toque de los dedos, juguetes sexuales e incluso del pene. El sexo oral en las mujeres puede producir intensos, fuertes y profundos orgasmos, llegando a ser incluso más sentidos que los que se obtienen a través de la penetración o el sexo vaginal.

Es posible pensar que en el sexo oral hay siempre una parte activa mientras que la otra es pasiva, es decir, una es la que realiza el cunnilingus y la otra tan sólo lo recibe y disfruta.

En la práctica efectivamente uno da y el otro recibe, sin embargo, no cabe el término “pasivo” porque desde el momento mismo de compartir el cuerpo, el tiempo, el encanto ya no se puede pensar en quien sólo “recibe” o en quien sólo “da”. El que una mujer “entregue” sin vergüenza o pudor su sexo a la pareja implica ya una participación activa, las reacciones que tenga mientras está excitándose, sus movimientos, susurros y caricias hacia la otra persona son de hecho una manera activa de participar de este momento especial. Si tu pareja te conoce lo suficiente es posible que no tengas que hablar o decir qué o dónde te estimula más, qué es lo que hace sentir mayor placer, aunque también es posible que a pesar de conocerse mucho a tu pareja le estimule que se lo digas aunque ya lo sepa. Muchos hombres disfrutan y se excitan más si se les dice que lo que están haciendo resulta placentero, excitante. El sexo oral brinda tanto a hombres como mujeres múltiples posibilidades de descubrir y sentir, es muy placentero disfrutar del sexo oral libre, teniendo en mente tan sólo lo que se comparte en el momento. Si estás pensando en qué estás haciendo, en qué está haciendo tu pareja, es posible que se pierda un tanto del encanto y la magia que ofrece el momento.

Las motivaciones que llevan a una persona a hacerle sexo oral a su pareja pueden ser muchas, una de ellas es despertar en la mujer altos niveles de placer de tal manera que esté lo suficientemente excitada para continuar con la relación sexual. Otros piensan que es una muy buena manera de hacer que la mujer llegue a un orgasmo profundo. De acuerdo a la experiencia de la pareja es posible que después de un primer orgasmo alcanzado con la estimulación de la boca, la lengua, se ingrese a una etapa corta de meseta para luego darle más profundidad al acto mismo de besar el sexo logrando llevar a la mujer a múltiples orgasmos. Para quienes provocan estos estados de placer tan intensos en sus parejas, es decir, al darse cuenta de lo que son capaces de despertarles resulta muy estimulante, percibir el calor, la humedad, el olor y el sabor es un potente detonante de placer.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

El sexo femenino es considerado por muchas mujeres como una de las partes más íntimas de su cuerpo, por ello el acto simbólico de entregarlo a su pareja implica un grado de relación más íntimo que uno y permite un compartir más fluido, placentero y excitante. Para que el sexo oral se sienta plenamente por quienes participan de él debe haber un alto grado de confianza. Los hombres pueden sentirse juzgados en su forma de actuar, pueden estar preocupados en si están haciendo bien o mal, mientras que las mujeres pueden sentirse emocionalmente expuestas y desnudas por completo frente a su pareja, preocupándose en cómo lucen, si sus respuestas son las “esperadas” o no. Para enfrentar este tipo de temores o pensamientos es necesario tener una comunicación abierta y transparente con tu pareja, dejar de lado miedos y tabúes que lo único que hacen es interrumpir el natural descubrimiento de una vida sexual que complementa la relación afectiva que tienes con tu pareja. La intimidad y cercanía sexual que provee el cunnilingus provoca un alto grado de excitación sexual. Si estas con una pareja nueva, el dar y recibir este tipo de intercambio puede provocar un alto grado de erotismo y excitación. Si por el contrario, estás en una relación por largo tiempo, el redescubrir y aprender sobre cómo dar y recibir un buen cunnilingus abre nuevos canales para disfrutar la relación sexual.

Hombres y mujeres crecen con una serie de creencias e ideas sobre el sexo y la sexualidad que no se ajustan a la realidad, a la verdad, viven por mucho tiempo relacionando su propia sexualidad con actos indecorosos e incluso llenos de culpabilidad. Informarse, comunicarse, intercambiar ideas, buscar la mejor manera de comunicarse y permitir que la confianza sea uno de los pilares en tu relación permitirá una entrega libre de mitos y creencias equivocadas, una entrega más bien llena de pasión, ternura y placer sin límites.

Para muchas mujeres, vivir su sexualidad libremente es producto de un proceso de aprendizaje en el que poco a poco van descubriendo lo que son capaces de sentir y provocar en sus parejas sin temores, miedos, vergüenza. Llegar a un orgasmo no siempre resulta una consecuencia natural de hacer el amor con su pareja, incluso hay mujeres que descubren lo que significa vivir, sentir un orgasmo después de muchos años de haber mantenido relaciones sexuales. Algunas tienen un instinto sexual más agudo que otras lo cual facilita el disfrutar de su sexualidad de manera natural. Otras en cambio necesitan algo de tiempo, conocimiento de su propio cuerpo, práctica e incluso paciencia por parte de su pareja.

Una de las cosas que las mujeres aprenden cuando crecen es que sus vaginas son sucias y es por eso que millones de dólares se gastan en tampones y duchas vaginales. La noción de que la vagina es sucia tiene un respaldo teológico en muchas religiones y está enraizado culturalmente por muchos cientos de años. De acuerdo con la Dra. Elizabeth G. Stewart, en su libro EL LIBRO DE LA V, La guía completa para la salud vulvovaginal (2002), una vagina saludable es el lugar más limpio del cuerpo, mucho más limpio que la boca. Sin embargo la idea de la incomodidad en la mujer se mantiene presente.

Por eso es importante tener en cuenta que existen miedos infundados que son los que probablemente las lleven a sentirte incómodas para permitirte y permitirle a tu pareja disfrutar del sexo oral.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Primero: Puede ser que mi vulva no es normal.

Tendrías que preguntarte primero que significa normal o no normal. Todas las vulvas son diferentes y únicas, cada parte de ella, es decir, los dos labios exteriores, los dos interiores que no suelen ser iguales, el clítoris y la apertura vaginal son como tu huella digital, todas las mujeres son diferentes, no existe una que sea perfecta, salvo que haya pasado por las manos de un cirujano plástico.

Segundo: Puede ser que tenga mal olor.

A muchas mujeres les preocupa el olor que puedan tener sus vaginas, esta sensación de “apestosa” o “tiene mal olor” es un temor que puede bloquear e incluso interrumpir el cunnilinguis. Lo que debes saber es que la vagina saludable tiene un olor característico que es ligeramente ácido y dulce. Existe una bacteria que se encarga de mantener la vagina libre de infecciones y fluidos extraños o anormales, es la que regula el balance del flujo químico y hormonal.

Sin embargo, hay que tener presente que hay flujo y descarga vaginal que a veces viene acompañado de mal olor, esto suele suceder cuando el delicado pH de la vagina se ve alterado. Varios factores pueden ser los causantes de este problema, los dos más comunes están en relación a la higiene: uno por exceso, lavarse muchas veces al día con un tipo de jabón que no es el adecuado o dejar de lavarse o realizarse una higiene diariamente. Lo que el olor nos indica es que algo está fallando y que es tiempo de hacer algo. Si no hay cambios o mejoras con una higiene adecuada es momento de acudir al médico, el mal olor puede ser un indicador de algún tipo de infección. Es recomendable evitar lubricantes que contengan glicerina, cualquier tipo de azúcar y chocolate.

Tercero: Puede ser que tenga mal sabor.

Así como preocupa el olor que puede tener la vagina, también suele preocupar su sabor. Existen en el mercado infinidad de productos para cambiar su sabor o para que tu pareja disfrute de otros, chocolate, piña colada, fresa, son algunos ejemplos, al final son saborizantes artificiales que lo que harán probablemente es provocarte algún tipo de irritación o infección. Recuerda si mantienes buenos hábitos de higiene y estás saludable tu sabor y olor también serán naturales y propios. Tu pareja disfrutará de ellos y tú aprenderás lo mismo en la medida en que sepas que tus olores y sabores resultan estimulantes para ambos.

Cuarto: Puede ser que si lo hace no tenga un orgasmo.

Las comparaciones suelen ser odiosas y son peores cuando al sexo se refieren. Escuchas acerca de orgasmos explosivos, de gritos salvajes y emisiones descontroladas de fluidos que tú no sueles tener. ¿Es acaso que no puedes sentir orgasmos fuertes? Peor aún, ¿será que no los tienes? Si tu pareja es un hombre sabes que para él no será mucha complicación llegar a uno, mientras estás pensando en cuándo tocará tu turno. Pierde cuidado, introducir a tu vida sexual una variable como el cunnilingus es una garantía de que llegarás a uno, por lo menos... Si tu pareja sabe cómo besar tu sexo, disfruta de él,



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

descubre cuáles son los lugares que más excitación te causan están en buen camino. Si tu pareja no tiene mucha experiencia pero está intentando contigo aprender esta manera de tener placer, tú puedes ayudarlo, puedes decirle qué te gusta, cómo te gusta, dónde es mejor, la confianza que tengas con él te permitirá decirle sin vergüenza si te gusta que su lengua se deslice lenta o rápidamente, que sus labios jueguen contigo...

No esperes por el orgasmo, vive y disfruta del momento, es posible que si estás preocupada esperando por él no llegue nunca eso porque no dejas fluir las cosas naturalmente. Es posible que al principio la falta de práctica y experiencia dificulten un tanto llegar a él, sin embargo, una vez que ambos encuentran la manera no habrá marcha atrás. Por otro lado debes tener en cuenta que no siempre el objetivo de la intimidad con tu pareja es llegar al orgasmo. El acercamiento, el calor de ambos cuerpos unidos son sensaciones distintas pero igualmente placenteras para ambos. Recuerda, no finjas jamás, el orgasmo no es el final del acto sexual, lo importante es el camino de placer y la satisfacción de compartir bienestar entre ambas partes, lo cual eventualmente desencadenará un orgasmo y por que no múltiples orgasmos.

Es importante revisar los conceptos de anatomía de la mujer y de infecciones de transmisión sexual en el web site <http://misexualidad.org/anatomia.aspx> y <http://misexualidad.org/enfermedades.aspx> para poder continuar con la lectura. No repetiremos estos conocimientos en este documento.

PREPARANDOSE PARA EL SEXO ORAL

Cuando compartimos más que sexo y sexualidad con nuestra pareja, abrimos los sentidos y los dejamos libres, nos permitimos entonces recibir, sentir todo, distintas sensaciones, emociones complicadas de describir porque son sentidas por cada quien de manera irrepetible, nunca perdamos de vista que somos seres únicos por lo tanto lo que sentimos nunca es igual en los demás. Cada instante es como parte de un grupo de fotos que se van almacenando en nuestra memoria, en nuestros corazones con una extraña sensación de excitación y placer. Esencias que emanan de nuestra piel, de nuestro cabello, sensaciones que recibimos a través de nuestra boca y de nuestra nariz, cosas inenarrables que nos producen placer, son solamente algunos aspectos de lo que significa tener sexo con tu pareja, hacer el amor con tu pareja. Quejidos suaves, respiraciones entrecortadas o una música que nos lleva a esos momentos en los que el tiempo se detiene, un espacio profundo y sincero del que no queremos salir. Un toque, un beso, un mordisqueo, una caricia, un pellizco, resultan disparadores de la pasión que tenemos dentro.

El sexo oral es uno de estos disparadores de placer en ambas personas dispuestas a disfrutar de él. Si ya has vivido esta experiencia es posible que veas reflejadas en estas líneas no solamente algunas de tus emociones, también notarás que aquellas cosas que haces, que compartes, recibes o das es lo mismo que comparten todas aquellas parejas que comparten la pasión intensa que despierta un cunnilinguis, sin embargo, lo que tú sientes es y seguirá siendo único.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Si tú no estás tan familiarizado/a con esta práctica entonces te será de mucha ayuda tener en cuenta varios aspectos relacionados a ella.

El vello púbico en la mujer

Como todo en el cuerpo humano, el vello púbico que cubre la vulva de las mujeres tiene una función, la de proteger a la vagina de infecciones, bacterias e incluso hongos. Sin embargo, es importante saber que recortarlo, depilarlo parcialmente o totalmente, no solamente facilita a tu pareja realizar el cunnilingus, además restará la incomodidad que puede generarte el que tengas abundante vello. Aunque para algunas mujeres no resulta embarazoso tener mucho o poco, para otras sí, es por eso que recurren a depilaciones parciales o totales con cera. Si decides depilarte es recomendable que no utilices una máquina de afeitar común, el vello crecerá pronto, grueso e incluso puntiagudo. La cera aplicada por una experta o por uno mismo pero con conocimiento es la mejor solución para eliminar, dar forma o tan sólo limpiar de vellos la zona. Para la mayoría de hombres realizar el cunnilingus puede resultar un poco complicado debido al exceso de vello, sin embargo, es importante que se tenga en cuenta que si son las primeras veces en que se incorporará esta práctica a tus relaciones sexuales es posible que no hayan contemplado este “pequeño” “gran” detalle. La confianza y la comunicación ayudan mucho en aspectos que pueden parecer banales pero que en la práctica cobran importancia por la incomodidad que puede generarse en ambos.

Si es primera vez que harás cunnilingus a tu pareja y además es la primera vez que ella lo recibirá no será el mejor momento hablar de este aspecto en esta ocasión, lo mejor es hacerlo después de tener cierto acercamiento e intimidad.

La barba

Si tienes barba, piensa como se sentirán los tejidos tan delicados de la vulva si es que sobre todo, esta en proceso de crecer. Si no sueles llevar barba, es recomendable que afeites antes de estar con tu pareja, así mismo, es preferible no usar el perfume después, le puedes causar ardor. Si tienes la barba crecida, ésta debe de estar un poco larga para no irritar a la vulva. Una vez más el tema de la comunicación es importante, si tu barba crecida no molesta a tu pareja no hay problema alguno, la única manera de saberlo es preguntándole, siempre en el momento apropiado, no lo hagas ni antes ni durante el cunnilingus, será mejor que lo hagas después y cuando haya tranquilidad para conversar en confianza sobre lo que ambos han sentido.

Menstruación

La realidad sobre el sexo oral y la menstruación es que algunas parejas les importa y a otras no. Algunas personas consideran que no resultará placentero sentir rastros de sangre en la boca, a otras en cambio no les importa. Esta preocupación también se aplica a las mujeres, a algunas no les importa si están menstruando recibir la boca de su pareja en su sexo, a otras esta situación puede ser muy embarazosa y prefieren evitarla.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

COMENZANDO EL SEXO ORAL

Hacer cosas nuevas siempre resulta una experiencia excitante, imagínate si llevas este principio a tu vida sexual. Descubrir cuanto más son capaces de sentir, satisfacerse más profundamente el uno al otro es una de las mejores emociones que se pueden compartir estando en pareja. En este sentido el sexo oral o cunnilingus es un aporte que enriquecerá muchísimo las relaciones sexuales con tu pareja, los hará sentirse más unidos, más en comunión y en confianza. Simbólicamente para el hombre es un acto de “posesión” el hacer el sexo de la mujer suyo completamente. Para la mujer es un acto total de confianza, entregar una de las partes más íntimas de su cuerpo a su pareja. Mientras que para los hombres realizar el cunnilingus es una experiencia muy excitante en la medida en que sienten cómo despiertan en sus parejas respuestas fuertes, apasionadas e incluso desconocidas en sus parejas, para las mujeres resulta una experiencia que despierta pasiones, una experiencia en la que se libera totalmente y se abandona a sentir.

Si tu pareja y tú no han tenido sexo oral y quieres proponérselo no hay una receta ni una fórmula mágica que te diga qué y cómo hacer para que esta práctica se incorpore al repertorio que ya tienen. Sin embargo, existen algunos consejos que pueden ayudar a que des el paso de ser quien lo proponga. Estamos hablando de una situación en la que ya tienes tiempo y confianza con tu pareja y no una relación que sea casual. Partiendo de este punto es casi seguro que ya ambos han aprendido el lenguaje sexual de su pareja, si bien hablar es la manera más sencilla de expresar lo que queremos, sentimos, necesitamos, existe otro tipo de comunicación que debes saber reconocer ya, es la comunicación no verbal, esto significa que conoces, sabes lo que tu pareja quiere decirte con tan solo una mirada, un respiro, una sonrisa, un movimiento. El lenguaje del cuerpo es en el arte de hacer el amor tal vez la mejor y más sublime manera de conocerse y comunicarse.

Usualmente para tener sexo oral este debe ser por aproximaciones sucesivas, si ya besas buena parte del cuerpo de tu pareja, no te costará ningún trabajo besarla cerca de su sexo poco a poco. Las entrepiernas, los muslos, la cara interna de las piernas. Si ella deja que esto pase y además tu notes que se siente complacida, que le gusta y que además su excitación aumenta es señal que puedes seguir adelante.

Nunca intentes en el primer encuentro besar directamente el sexo de tu pareja, esto solamente será posible cuando hayan llegado a un punto de complemento tal que incluso el cunnilingus se convierta en una manera más de hacer el amor. Por lo general, las mujeres que se sienten en un ambiente confortable, cómodo, cálido no pondrán reparo si su pareja se acerca a ellas despacio, sin apuros. Una buena estrategia es empezar besando sus labios mientras acaricias su espalda lentamente, los besos en la boca pueden despertar la excitación que lentamente va aumentando, puedes notar o ir midiendo cuan excitada está en las respuestas que te da, en su respiración, en la manera en que se acomoda a tu cuerpo y te abraza. Acariciar su pecho, besarlo, acariciar su sexo suavemente mientras introduces tu lengua en su boca con ritmo, cadencia y mucha humedad permitirán no solamente que tu pareja se excite más, permitirán que ella quiera experimentar cada vez un poco más. Sus señales serán tus señales para seguir adelante.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Si notas alguna señal que indique que no quiere que sigas, no insistas en ese momento, sigue besando otras partes de su cuerpo y no intentes en esta ocasión besar su sexo. Si te dice que expresamente que no quiere y detiene lo que están haciendo, puedes aprovechar el momento para preguntarle con ternura y paciencia qué es lo que le preocupa. Este puede ser el momento perfecto para que les des oportunidad a tu pareja de expresar sus miedos, temores e incluso la sensación de vergüenza que pueda tener. Hablar, comprender ayudará mucho para que ella sepa que compartirá algo muy íntimo con su pareja y que ambos se sentirán más unidos y sentirán más placer.

No es una buena idea hablarle de lo bien que se ve su vulva, lo rico que huele o que te encanta estar cerca de su sexo. Las mujeres son más sensibles que los hombres, hacer este tipo de comentarios cuando no hay ningún tipo de experiencia previa puede resultar fatal, escuchar que su sexo huele rico o se bien sonará extraño para ella.

Si tu pareja y tú ya tienen sexo oral entonces es importante tratar de hacer que la experiencia sea lo más placentera posible para ambos. Para lograr este objetivo puedes preguntarle qué es lo que más le gusta e incidir en ello, además puedes guiar o permitir a tu pareja que te guíe a aquellos lugares que resultan más placenteros.

“COMO” SE HACE EL CUNNILINGUS

¿Existe una técnica para hacer el sexo oral?

La respuesta es Sí.

Antes de empezar a leer esta parte, es muy importante que hayas leído sobre la anatomía femenina en <http://misexualidad.org/anatomia.aspx>.

La respuesta a esta pregunta es Sí. Existen no una sino varias maneras para hacerle sexo oral a tu pareja. Antes de que las mencionemos es importante que sepas que el cunnilingus tiene tres fases muy bien delimitadas:

En esta primera fase es importante el acercamiento físico y emocional con tu pareja, la estimulación indirecta es esencial, no importa cuánto tiempo se tomen en los momentos previos al sexo oral, si las cosas se apuran y es la primera vez que se vivirá esta experiencia el resultado no será el esperado. El clítoris es una parte muy sensible y es por ello que debes llegar a él cuando tu pareja esté muy excitada. Empieza besando su cuerpo, acariciándolo, no te apresures en llegar a la vulva y menos aún a su clítoris. Recorre su cuerpo, deja que disfrute de tu toque, del roce de tu cuerpo con el suyo, disfruta y permite que ella disfrute de tus manos, de tus dedos, las caricias son importantes y casi siempre dejadas de lado por los hombres. A las mujeres les gusta mucho ser tocadas suavemente, con fuerza, con intensidad de acuerdo a cada momento, sentir tus manos en su piel despertará en ella sensaciones placenteras que ayudarán a que se suelte y desligue de todo tipo de tensión, pensamientos ajenos a lo que está viviendo



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

o presión que pueda estar sintiendo. La clave para que se sienta en confianza para experimentar y descubrir nuevas pasiones contigo es que sienta que nada ni nadie la apuran para nada de lo que hace, no hay nada mejor para ella que sentir que las cosas se van dando espontáneamente, sentir que tú no tienes un objetivo ya trazado que es la penetración, el orgasmo y nada más.

Cuando sientas que es el momento de hacer la transición para iniciar el sexo oral, gradualmente ponle más atención a la zona de la vulva, explora con tu lengua y tu boca cada parte de la misma y si notas algún cambio en ella que te indiquen que lo está disfrutando dedícales un poco más de tiempo estimulándolos. Es recomendable pasar tu lengua de manera sostenida a lo largo de sus muslos, al interior de estos, además pasa de uno a otro dejando sentir tu aliento tibio sobre su vulva, este estímulo es distinto y aunque sea imperceptible para ella será notablemente excitante, ten en cuenta que se trata de dejar tu calor en ella y no respirarle encima con fuerza o soplar.

Es posible que ya en este momento esté lista para sentir tu boca y el calor y la humedad de tu lengua en su vulva. Juega con tus labios en sus labios exteriores y lame lentamente de arriba hacia abajo los labios exteriores, primero uno y luego el otro, sigue lamiendo hasta que llegues al perineo, de arriba hacia abajo y viceversa, lentamente, pon un poco de presión en las lamidas del labio exterior. Lentamente empieza a moverte hacia los labios interiores, busca el área en que los labios exteriores e interiores se junta en la parte posterior de la vulva (opuesta al clítoris), besa y lame esta zona y empieza a subir lentamente con tu boca, tu lengua y tus labios acariciando y lamiendo los labios interiores, combinando tus besos con los labios exteriores.

Ahora puedes pasar a la pared interior de la vulva usando tu lengua lentamente para lamer y poner un poco de presión, pon tu lengua en la entrada del canal vaginal y lame la parte inferior de la entrada. Sigue con mucha ternura, lamiendo y besando cada parte de su vulva sin tocar el clítoris. Puedes regresar hacia los labios interiores y exteriores y volver a la parte interior de la vulva. Existe un punto entre el clítoris y el meato, el punto U, esta es una porción de tejido de la vulva que tiene muchas terminaciones nerviosas y es de alta sensibilidad al placer. Si sabes donde está el clítoris encontrar este punto te será muy fácil, está exactamente por debajo de él en el tejido frontal de la vulva. Con tu lengua juega lentamente con este espacio y luego dale unas lengüetadas largas y delicadas con un toque ligero de presión, siente la reacción de tu pareja, dedícale tiempo a este espacio y siempre puedes regresar a los labios de la vulva y combinar tus movimientos en ella.

En este momento en que has besado y lamido toda la vulva de tu pareja menos el clítoris es momento para que lo hagas. A medida que te acerques al clítoris, lame toda el área alrededor de él sin tocarlo todavía, mueve tu lengua lentamente de arriba hacia abajo en ambos lados del clítoris, lame la parte superior e inferior del mismo pero sin tocarlo. Finalmente usa tu boca para besar y lamer lentamente los labios exteriores e interiores, besa el sexo de tu pareja como si estuvieras besando sus labios, su boca. Con tu lengua da círculos alrededor del clítoris y luego lámelos lentamente. Para saber qué es lo que más le gusta de lo que estás haciendo presta atención a sus gemidos y nota si ella levanta la pelvis, si es así es porque has encontrado un punto de estimulación adecuado para ella. Si su cuerpo se sacude sin ningún malestar entonces el clítoris esta listo para que lo estimes. Permite que ella siga



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

excitándose mientras que tú estimulas el capuchón del clítoris con la lengua, realiza movimientos ligeros con tu lengua sobre el capuchón y el cuerpo del clítoris. Revolotea con tu lengua esta zona y vuelve a poner plana tu lengua y recorre de arriba abajo toda la zona, insiste sin apuro con este movimiento hasta que notes que tu pareja empiece a reaccionar con mayor placer, deja que ella te guíe agarrando tu cabeza y dándote las muestras de cuánta presión o rapidez quiere sentir. Cuando su respiración cambie y se vuelva más pesada, podrás ver sus genitales hinchados y notar que sus músculos se empiezan a tensar, NO PARES, a partir de este momento todo lo demás es secundario. Sin notarlo estarás pasando a la segunda fase del cunnilingus.

La segunda fase implica proporcionar placer a tu pareja a través de la lengua.

Nuestra boca y lengua nos lleva a infinidad de sensaciones gracias a sus miles de terminaciones nerviosas y la cantidad de impulsos eróticos que genera en nosotros, resulta ser la propulsora de placer que lleva las palmas. El cunnilingus literalmente significa la lengua en la vulva y cuando tu pareja te pida que lo hagas de una o de otra forma, más rápido o más lento, más suave o más fuerte, tienes que saber que es lo que ella te está pidiendo para que se lo puedas proporcionar. Como habrás notado esta segunda fase está dedicada por completo a darle placer a tu pareja, a permitir que sienta todo lo que imaginas y también lo que no imaginas, es además tiempo para ti de apreciar cómo reacciona ante tu manera de estimularla, a excitarte con sus respuestas, es momento para que le muestres con ternura y pasión a la vez que es un tiempo compartido y que estás preocupándote por ella y que te gusta lo que están haciendo.

Hay muchas caricias que se pueden dar con la boca y la lengua en un cunnilingus, lo importante es escoger aquellas que hacen reaccionar mejor a tu pareja. Estos movimientos y caricias son las que ayudaran a tu pareja a excitarse y a aumentar esta excitación hasta que se desencadene un orgasmo. A medida que tratas diferentes combinaciones de lengüetazos y caricias ella responderá de distinta manera. Las siguientes son algunas sugerencias que puedes tomar en cuenta para acariciar el sexo de tu pareja con tu boca.

Cubre con tu boca la vulva de tu pareja

Lame lentamente alrededor del clítoris

Lame de lado a lado o de arriba abajo agarrando la parte que lames con tus labios entre lamidas.

Mordisquea con tus labios los labios exteriores, interiores y el capuchón del clítoris

Realiza lametazos cortos de abajo hacia arriba con combinaciones de meter la lengua en la vagina

Lame en círculos largos y lentos alrededor de los labios de la vulva

Alterna las lamidas en círculos y las de lado a lado

Usa tu lengua para recorrer de arriba a bajo los labios interiores de la vulva y aplica una ligera succión en los labios interiores.

Usa la misma técnica para acariciar con tu boca el clítoris de tu pareja.

Alterna círculos pequeños a ambos lados del capuchón del clítoris

Lame los pliegues o arrugas naturales de la vulva desde arriba hacia abajo presionando gradualmente con cada lengüetazo



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Lame, sube y baja tu lengua, una y otra vez

Empieza con la lamida del helado de arriba hacia abajo, seguido con movimientos hacia abajo con la yema de un dedo o con el pulgar

Lame siguiendo las letras del alfabeto completo en mayúscula y minúsculas su vulva varias veces.

Recorre en círculos con tu lengua entre el clítoris y el monte de Venus y frota con suavidad los labios exteriores e interiores con un dedo o el pulgar.

Cuando tu boca hace un contacto total con la vulva y el clítoris, trata de hacer un zumbido con la parte interior de tu boca para ocasionar vibración en ella y en tu lengua. Si no eres tímido, puedes zumbir su canción favorita.

Si tu pareja tiene el Punto G (en el canal vaginal) cerca de la apertura vaginal lo puedes tocarlo con tu lengua ocasionándole gran placer, algunas mujeres tienen la capacidad de mostrar el punto G exteriormente cuando están altamente excitadas, esta será una buena oportunidad para succionar el punto G y usar tu lengua como fue explicado para el clítoris.

Siempre mantén tu labio superior protegiendo los dientes para que no le des un toque desagradable con los dientes. Cuando ella empieza a responder positivamente a la estimulación de estos lengüetazos, caricias con la boca empezaras la fase tres que es el ritmo. Los siguientes lengüetazos son el camino para ir a la tercera fase

Si pones tus manos sobre el monte de Venus y creas la forma de un rombo con tus dedos usando los dos índices y los dos pulgares mientras lames la vulva. Apoya tu nariz en los dedos índices y esto ayuda a soportar tu cabeza mientras que se mantienen abiertos los labios de la vulva y te da alivio en tu cuello.

En este punto ya sabes qué es lo que mejor funciona con tu pareja, qué tipo de lamidas, succiones y lengüetazos son los que más le gustan y excitan ya sea alrededor del clítoris o sobre él. Ya es tiempo de pasar a la tercera fase del sexo oral.

La tercera y última fase es la que lleva a tu pareja al orgasmo

Ahora que sabes qué partes lamer, cómo hacerlo para que tu pareja disfrute todo lo que pueda de manera que llegue al orgasmo, debes mantener un ritmo en tus movimientos hasta el final. Es momento de concentrarse en darle un ritmo pausado, gradual y constante, lentamente vas incrementando la presión de la lengua sobre el clítoris o dónde sea que has descubierto la excita más sin perder la cadencia de los movimientos que realizas con tu boca y lengua. Si te parece que el orgasmo es inminente no cambies nada, ni intentes alterar nada, sólo sigue haciendo lo que estas haciendo.

Su clítoris o las áreas alrededor del clítoris pueden latir de una manera especial a medida que los músculos pélvicos se contraen, esta es una señal que el ritmo que estás llevando es el adecuado y no debes de pararlo. Este es el momento que la mujer te dice o te hace sentir que no es tiempo de parar, no hay marcha atrás, lo único que ella querrá es que sigas hasta el final, hasta que llegue al orgasmo. La comunicación es un elemento que tiene que ver con el orgasmo, parar durante un cunnilingus puede cortar la espontaneidad y naturalidad del momento, por lo que no se te debe ocurrir preguntarle si está todo bien o si quiere que sigas igual, deja que ella te guíe si fuese el caso para llegar al clímax del placer.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Este es un buen momento para succionar el clítoris y ayudarla a llegar al orgasmo. Una buena técnica es succionar el cuerpo del clítoris suavemente y luego dejarlo, siente, entonces la reacción de tu pareja y luego vuelve a succionarlo lentamente y pasar la lengua por el glande, continuar con las succiones suaves y seguir jugueteando con la lengua.

¿Pero como sabes que lo que estás haciendo esta bien?

Preguntarle sería lo ideal, pero esto es lo último que debes hacer en ese momento. Aprende sobre sus movimientos corporales, especialmente cuando se está empezando a excitar. Ella de dejará saber si quiere más de algo con alguna señal.

¿Cómo sabes que el orgasmo es inminente? Si ella no está no verbaliza lo que siente, te darás cuenta por el lenguaje de su cuerpo cuando esté cerca de tener un orgasmo moverá su pelvis a veces precipitadamente o con fuerza hacia arriba buscando tu boca con mayor apremio y vehemencia. Si su pelvis se acerca a tu boca es un síntoma que esta cerca del orgasmo si su pelvis se aleja, es que estas haciendo mucha presión y es momento de preguntarte qué está pasando, es posible que se aleje instintivamente si le causa dolor o incomodidad lo que está recibiendo.

Siente la tensión de sus músculos y la respiración de tu pareja, estos son indicadores de que está por tener un orgasmo y en parte dependerá de ella que aceleres y presiones mas fuerte tu lengua contra su clítoris o alrededor del clítoris o que reduzcas el movimiento de tu boca uses un paso mas lento para que su orgasmo sea mas lento, profundo e intenso, escucha a su cuerpo y sea lo que este te esté pidiendo no pares hasta que llegue. Si su pelvis esta saltando abruptamente, agarra las nalgas con tus manos o abraza su cadera y has que tu boca sea parte de su vulva y combina tu ritmo con sus reacciones instintivas así los dos se convertirán en un solo cuerpo con un solo movimiento.

Cuando las contracciones se vuelven más seguidas y antes del orgasmo, el clítoris se retrae y se va hacia el hueso púbico, por eso es que en ese instante poner un poco más presión es mejor no perderá la sensación de placer.

Algunos orgasmos son con mucho sudor o humedad también pueden ser con una pulsación de la vulva que se aprecia claramente, otros orgasmos se acaban cuando la ultima exhalación que termina dejando un brillo especial en los ojos de tu pareja, un cambio de tonalidad en sus cachetes y su pecho. Durante el orgasmo puede ser que ella te empuje lejos de su vulva o que por el contrario te jale hacia su clítoris, otras veces su cuerpo parecerá que se ha congelado por un instante hasta que luego se relaja. Inmediatamente después del orgasmo su clítoris estará muy sensible, por lo que no es una buena idea seguir tocándolo. Puedes besar delicadamente su vulva pero no beses su clítoris, al menos que ella sea multiorgásmica y te indique que puedes seguir. Sube hacia ella, mírala a los ojos, abrázala fuerte y si consideras que es un momento oportuno pregúntale qué quiere que le hagas. Hay mujeres que adoran besar a sus parejas luego que han tenido un orgasmo, sentirlas cerca, saborear y acariciar tu cuerpo con calma mientras bajan sus niveles de excitación.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

POSICIONES

Dar y recibir un cunnilingus es una manera maravillosa de acercarte a tu pareja para ofrecerle cariño y mucho placer, para lograrlo cualquier ángulo es bueno, sin embargo, estar cómodos, buscar posiciones adecuadas para el cuello y la espalda son aspectos importantes para tener en cuenta. Preguntarse antes del inicio del sexo oral sobre si el sudor será un impedimento para ciertas posiciones o pensar si después de 30 ó 45 minutos estar de cierta forma no hará que termines dolorido o acalambrado son temas a considerar, así mismo, quien reciba tus besos y caricias debe estar en una posición cómoda y que le permita relajada para soltarse y tan solo disfrutar. Puede que una posición de Kamasutra o yoga, donde tienes los talones detrás de tu cuello, se muestre muy interesante o excitante pero ¿podrá ella tener un orgasmo en esta posición? Si la respuesta es positiva, entonces pueden probar y jugar con esas posiciones exquisitas, pero si la respuesta es NO, las posiciones reales y más prácticas para tener un buen cunnilingus son las siguientes.

- La posición clásica: en esta posición la mujer está echada con sus piernas abiertas y el que da el cunnilingus esta echado en su estómago. Es cómoda por muchas razones; da acceso a toda el área genital y permite que la mujer esté echada y relajada; además permite poder tener algún tipo de penetración con los dedos o con un juguete sexual; si el que da el cunnilingus se le cansa el cuello, puede poner una almohada debajo de las nalgas de su pareja para levantar toda el área genital.
- Quien recibe levanta una pierna y la tiene sobre el hombro de quien hace el sexo oral o sobre el pecho de quien recibe. Colocar dos piernas sobre el pecho de quien recibe o sobre los hombros de quien da es una buena opción.
- La mujer coloca los pies sobre los hombros de su pareja.
- La mujer pone los pies sobre la superficie en la que esta echada y abre las piernas
- Quien está haciendo el cunnilingus rodea con sus brazos la cadera de su pareja y puede tener mas control cuando se está en fase de ritmo.
- Quien besa el sexo de su pareja se echa entre las piernas de la mujer y levanta las nalgas con sus manos de manera suave pero firme. Una vez que estas en posición y entras en la fase del ritmo, esta fase puede durar un minuto o una hora, dependerá mucho de quien reciba el cunnilingus, si a ella le demora llegar al orgasmo o si le gusta deleitarse lentamente para incrementar su excitación y tener un orgasmo explosivo esta será una posición muy buena para ambos. También lo es cuando la mujer puede tener varios orgasmos, puede estar todo el tiempo que quieran proporcionarse placer.

A continuación hemos adjuntado algunas posiciones de cunnilingus para parejas heterosexuales y homosexuales.

Fotos extraídas de "Position Sex Bible, Randi Foxx, 2008 y Lesbian Sex Jude Schell, 2008.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

TECNICAS AVANZADAS

Añadiendo variedad a la sesión de cunnilingus con técnicas avanzadas puedes hacer que el placer dure más tiempo y además hacer que tu pareja disfrute probablemente de varios orgasmos.

Penetración y juguetes sexuales

La penetración es una actividad muy íntima que conecta a las parejas de una manera muy especial. Dedo o dedos, un dildo, un pene o un vibrador todos ellos te llevaran a un momento extremadamente íntimo dentro de ella. Muchas mujeres disfrutan de la penetración durante el cunnilingus, eso mientras no interrumpas el ritmo de tu boca en su vulva. El uso de los dedos es una buena opción para penetrar durante el cunnilingus, las manos están cerca de la vulva y es probable que puedas tocar los labios de la vulva mientras está tu boca en su clítoris. Cuando ella está bien excitada puedes introducir un dedo (o dos o más depende de cómo le guste) lentamente en el canal vaginal mientras tú sigues lamiendo. Siempre empieza con un dedo y luego puedes añadir más, muévelos hacia adentro y hacia afuera con el mismo ritmo de tu boca. Mantén tus dedos rígidos pero sigue la curva natural del canal vaginal. Cuando penetras a tu pareja durante el cunnilingus, trata de insertar los dedos, el dildo o vibrador solo un poco y nota qué tipo de respuesta tienes de ella. Si quiere la penetración lenta y calmada o rápida y vigorosa, dependerá del momento que ella este durante el cunnilingus, incluso es posible que lo diga o te lo deje saber. Si se está excitando por que estás lamiendo lentamente los lados del clítoris y le introduces el dedo, es probable porque disfrute de la penetración lenta al mismo ritmo de tu boca, pero si esta por explotar en un orgasmo es probable que tu lengua esté un poco mas acelerada y la penetración también la quiera rápida.

Con los dedos puedes acariciar los labios exteriores, interiores y las paredes de la vulva que tienen miles de terminaciones nerviosas mientras estas dando un cunnilingus. Cuando penetras un dedo o dos en el canal vaginal, no trates de penetrar hasta el fondo del canal vaginal por que una vez pasado el Punto G, no hay muchas terminaciones nerviosas en la parte posterior del canal vaginal. Lo mejor que puedes hacer es introducir dos dedos hasta la primera o segunda falange dentro del canal vaginal cuando tu pareja está bien excitada y tocarla lentamente al mismo ritmo de tu boca a medida que metes y sacas los dedos en los lados del canal vaginal (derecha, izquierda y abajo). A medida que la excitación crece, vas a poder sentir el Punto G en la pared frontal del canal vaginal, es decir hacia el monte de Venus, (<http://misexualidad.org/eyaculacionfemenina.aspx>), con un dedo o dos dedos, vas a tocar el Punto G y vas a mover los dedos hacia a ti con el mismo ritmo de tu boca, haciendo una ligera presión y abarcando con los dedos todo el Punto G, a medida que la mujer está por tener un orgasmo, puedes hacer este movimiento mas rápido y con mas presión. Cuando estas estimulando el Punto G dile a tu pareja que puje o presione hacia abajo un poco para que te facilite el tocarlo. No te sorprendas si la persona que está recibiendo el cunnilingus tenga un orgasmo explosivo y con la posibilidad de eyaculación. Esta es una de las veces que la mujer podrá recibir dos orgasmos diferentes al mismo tiempo.

Cuando el orgasmo clitoral y el orgasmo por el punto G, vienen a la misma vez la mujer siente una de los placeres más fuertes que existen en las relaciones sexuales, es como si se parara el tiempo y no



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

existiera nada. Otra forma de poder intentar dar este doble orgasmo es cuando la mujer esta de rodillas y su cuerpo hacia abajo, introduces el dedo pulgar en el canal vaginal para estimular el punto G y con los dedos índice y medio haces una V y con esa V rodeas su clítoris, mientras estimulas el glande del clítoris con la lengua. El que da el cunnilingus debe posicionarse debajo de la mujer y buscar la posición cómoda para poder realizarlo satisfactoriamente. La forma más eficiente es usando ritmo al penetrar y estimular el clítoris a la vez.

Con un vibrador puedes hacer exactamente lo que puedes hacer con los dedos, aunque el vibrador va a hacer la experiencia para quien recibe mas intensa. Usa el vibrador para acariciar los labios de la vulva y si lo introduces en la vagina, solamente que sea un poco. Si usas el vibrador para estimular el punto G mientras estás dando un cunnilingus asegúrate de tener toallas debajo de las caderas por que generalmente los orgasmos vienen con eyacuación. Tener una eyacuación no es el objetivo final del cunnilingus, es más la experiencia para la mujer puede ser extremadamente placentera, puede llegar más de una vez al orgasmo y sin embargo no eyacular. Se necesitan hacer ejercicios de Kegels con anticipación para poder “despertar” esta zona de la genitalia y también es necesario practicar mucho para poder llegar a eyacular. Si usas el vibrador para estimular el clítoris mientras estas lamiendo otras partes de la vulva, siempre hazlo por los costados del clítoris y no directamente, si la persona que recibe el cunnilingus quiere tomar el vibrador y ponérselo directamente en el clítoris deja que ella lo haga, a menos que ella te dirija de una forma adecuada o conozcas mucho a tu pareja. Cuando escojas un vibrador para penetrar a tu pareja mientras le das un cunnilingus, no es necesario uno que vibre mucho, a menos que así lo quieran, el inconveniente del vibrador es que dependiendo del tiempo que hagas el





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

cunnilingus y del tiempo que uses el vibrador este te puede dar vibración en la lengua y eventualmente causarte alguna incomodidad. Dentro de la variedad de vibradores que existe en el mercado hay que ir probando cuál es el que se acomoda mejor para hacer un cunnilingus. Existen dildos y vibradores especialmente diseñados para estimular el Punto G.

Si la persona que recibe el cunnilingus desea sentir la penetración del pene, mientras esta sintiendo los placeres del sexo oral entonces se va a requerir una tercera persona. Esta persona puede ser un hombre o una mujer. La persona que está penetrando a quien recibe el cunnilingus debe de sincronizar con la persona que está dando el cunnilingus y seguir el ritmo de esta. Esto se logra cuando la persona que esta dando el cunnilingus le toca una parte del cuerpo a la persona que esta penetrando con el pene y le hace saber que ritmo lleva para que la persona que está penetrando lleve el mismo ritmo. Esta experiencia de tener sexo entre tres persona puede ser muy excitante si es que las tres personas saben que rol cumplen durante esta experiencia. La penetración durante un cunnilingus se realiza cuando la persona que está dando el cunnilingus está manteniendo el ritmo del cunnilingus (tercera fase). La tercera persona puede estar acariciando, masajeando o besando otras partes del cuerpo de la persona que recibe el cunnilingus antes de empezar con la penetración.

Punto de presión eróticos

Tocar a su pareja en ciertas áreas del cuerpo mientras se está dando un cunnilingus libera la tensión sexual, incrementa la excitación, se ayuda a que más sangre fluya al área genital y puede hacer que el orgasmo sea más intenso que de costumbre añadiendo nuevas dimensiones al placer que da el cunnilingus.

Según el Tao, doctores chinos hace cientos de años descubrieron que ciertos puntos en el cuerpo que mantenían una tensión muscular que podían acumular y bloquear el flujo normal de la circulación de energía. Estos puntos corresponden a achaques físicos y los doctores descubrieron que al liberar la tensión a través de presión en el área bloqueada daba un alivio y mejora de la circulación de la sangre y la energía. Ellos también descubrieron ciertos puntos que intensificaban los placeres sexuales.

Los puntos de presión actúan como masajes concentrados, liberando la tensión en los músculos y las toxinas acumuladas en ellos, permitiendo que la sangre fluya libremente en el área. El incremento de circulación significa el incremento de las sensaciones y la respuesta de ellas, lo cual añade una nueva dimensión al placer del cunnilingus.

Puedes activar los puntos de presión tocándolos, ya sea succionando, amasando o masajeando (la forma más eficiente es mantener la presión en el punto o puntos con las yemas de los dedos). Algunos puntos son mas sensibles que otros y debes de evitar presionar fuertemente en los puntos donde el hueso esta en la parte de atrás. Presiona y mantén la presión por no más de cinco minutos a la vez y dile a tu pareja que respire profundamente mientras presionas. Incorpora estos puntos y esta presión en cualquier etapa del cunnilingus. Es posible que a tu pareja al principio no le agrada sentir ningún tipo de presión en distintas partes de cuerpo, ello puede distraer su atención e incomodar, es por eso que es



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

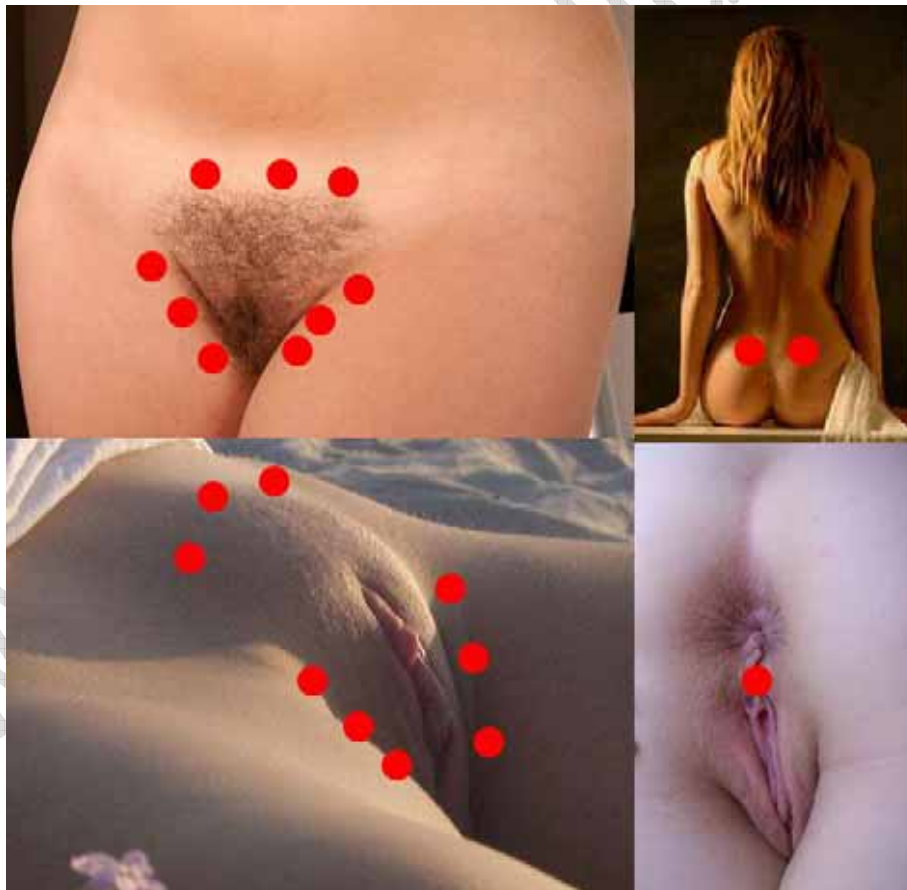
recomendable introducir estas técnicas en relaciones en las que hay mayor comprensión y conocimiento de lo que se está haciendo.

Los siguientes tres puntos incrementan la energía sexual, estos están localizados en el monte de Venus al borde del hueso púbico, en el centro. Al presionarlos produce una sensación placentera de calor y enfoca la energía en el sistema clitoral. Este es muy bueno para ayudar a tu pareja a que se concentre en su excitación.

En la parte interior de los muslos, donde el muslo se encuentra con el tronco del cuerpo, hay tres puntos en cada muslo. Ellos amplifican el placer genital que estas recibiendo.

Si aplicas presión en el perineo haces que el orgasmo sea mas intenso. Esto incrementa el flujo de sangre en el área genital y beneficia todo el aparato reproductivo y de placer.

Dos puntos de presión adicionales son en la base de la columna vertebral durante sexo oral y estos





Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

pueden ser añadidos a tu repertorio de puntos de placer.

En general, aplicando presión con tus dedos o la palma de tu mano a la vulva vas a dar una sensación de placer a tu pareja por que estas estimulando todo el sistema clitoral. También puedes sobar o masajear el monte de Venus mientras estas dando un cunnilingus. Usando masaje genital mientras estas dando un cunnilingus o para hacer una transición de poses o para empezar o terminar la actividad sexual, hace cambiar la dimensión de la experiencia. Usa tu imaginación y estos puntos como una guía de placer.

Calor y frío

Las sensaciones de calor y frio son remarcables en el sexo oral. Imagínate una boca humada y caliente envolviendo tus genitales e irradiando calor o una boca fría que te esta besando cuando estás muy excitado. Se usa el calor y frio para prolongar e incrementar la excitación. Puedes usar las diferentes temperaturas durante el cunnilingus en cualquier momento, pero es mejor en la etapa preliminar de lamer y no en la fase del ritmo hacia el orgasmo. Hay dos formas de hacerlo, aplicando el cambio de temperatura directamente en la vulva o cambiando la temperatura de tu boca.

Si vas a usar la aplicación directa usa una toalla pequeña caliente o fría, la cual la puedes introducir en un tazón con agua caliente o fría al lado de la cama. Haces una pausa mientras estas dando el cunnilingus y aplicas la toalla en la vulva y continúas lamiendo. Asegúrate que la toalla caliente no esté muy caliente puedes probarla en la piel de quien la va a recibir antes de colocarla sobre la vulva. Del tazón con agua y hielos, puedes tomas un hielo mientras estas dando el cunnilingus y pasarlo por los pezones, estomago y labios exteriores de la vulva. Puedes insertar el hielo en la vagina si es pequeño, pero puedes esperar cualquier tipo de reacción de tu pareja. En el tazón de agua caliente puedes usar una serie de productos como dildos y vibradores. Nuevamente debes tener en cuenta que introducir estas variantes en el sexo oral solamente serán posible de acuerdo al grado de confianza y compenetración que tengas con tu pareja, es poco posible que algo de esto funcione si es que son las primeras experiencias para ti , para ella o para ambos.

Hormigueo y frío

Cuando pones una pastilla de menta en tu boca sientes que toda la boca esta inundada de un viento frio pero a la vez cálido y esa es una sensación agradable. Imagínate este sentimiento en una vulva excitada. La sensación de frío acompañado de una lengua caliente besando la vulva de tu pareja puede ser muy intensa. Esta sensación no es para todas las mujeres, pero a las que les gusta no desean dejarlo. Vale la pena experimentarlo para saber si puedes añadir algo diferente en tu sensación de placer.

Cuando compres las pastillas de menta, enjuague bucal o gotas para la tos de sabor de menta siempre compra las que no tiene azúcar o componentes similares para no generar una infección por levaduras en la vagina. Siempre usa esta práctica en la genitalia externa, el ano o los pezones, puedes lamer el clítoris pero no vayas directamente a él, acércate lentamente al clítoris por que puede ser muy intenso. Evita



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

insertar la pastilla de menta en la vagina por que podría causar una infección y nunca debes de insertar la pastilla en el ano.

Un poco de dolor

Cuando se tiene sensaciones de placer y se está muy excitada, la persona que recibe el cunnilingus puede reaccionar con placer si siente un leve dolor. En el cunnilingus hay varias formas de generar un poco de dolor durante el placer. La labia exterior responde de una manera muy positiva a sensaciones ligeras de dolor cuando se hacen con la boca, esto es mordisquearlas o succionarlas de una forma mas intensa, o aplicando algunos pellizcos con tus dedos, esta es una buena zona para empezar sensaciones de placer/dolor. Puedes también parar de estar besando la vulva y proporcionar unos azotes con la mano abierta en toda la vulva, estos tienen que ser suaves e ir incrementando la intensidad si esto es deseado por quien los recibe. A algunas mujeres les gusta sentir la presión de pequeños clamps en los labios exteriores, interiores y el clítoris antes de llegar al orgasmo. Estos clamps son especialmente



diseñados para este uso y tienen algunos la capacidad de regular la presión.

Existe mucho prejuicio con respecto a este tema de mezclar el dolor con el placer, es por eso que es recomendable conversar con tu pareja al respecto, para ello es obvio que el nivel de comunicación es abierto y honesto, es posible que a tu pareja no le guste, es posible que sí, pero antes de hacer algo radical es mejor conversarlo primero.

Jugando con cuerdas

Sentir el sexo oral mientras estás con las manos atadas puede ser una experiencia muy placentera que no tiene nada que ver con prácticas sadomasoquistas, este es más bien un tipo de juego que hacen en muchas parejas descubrir nuevas formas de sentir placer. Otra manera de aumentar la temperatura de tu pareja y también la tuya es vendando los ojos de la persona que recibe. Con el sentido de la vista eliminado, ella es forzada a afinar otros sentidos para poder saber que es lo que puede pasar, aumentando la intensidad de los estímulos. Puedes ponerle la venda en cualquier momento del cunnilingus pero mientras más temprano mejor.