

Cunnilingus y masturbación femenina



www.sexoenlapiel.com



Qué es la sexualidad

- Bio - psico – social
- Emoción, compartir, transmitir, dejarse llevar
- La sexualidad como paseo
- La sexualidad es individual y libre
- A lo largo de toda la vida
- La sexualidad en la infancia y adolescencia
- Mente como órgano sexual
- Condicionamientos sociales

Qué no es sexualidad

Violación, Prostitución

La sexualidad femenina

- **El deseo femenino**
 - Menos presente, más dormido
 - No necesidad primaria
 - Alimentarlo –fantasía, educación, autoconocimiento, disfrute, autoerotismo
- **La excitación femenina**
 - Más lenta si hay falta de deseo. Más prolongada
 - Estimulación, fantasía
- **El orgasmo femenino**
 - Un solo tipo de orgasmo
 - Reflejo en la zona baja de la médula espinal
 - Aprendido, reflejo, mecánico, modificable
 - Acúmulo de excitación (orgasmo dormido)
 - Más intenso, más variado, multiorgasmia
 - Responsabilidad sobre el propio orgasmo
 - Control sobre la excitación (no sobre el orgasmo)
- **Anatomía básica**
 - Evolución del clítoris:
 - Reptiles: pene es homólogo de clítoris
 - Mamíferos cuadrúpedos: paren (no huevos) –cambio anatómico –clítoris dentro de la vagina
 - Humanos bípedos: canal del parto más estrecho -clítoris sale de la vagina

Punto G

Zona en el interior de la vagina (vs. un punto)

Aparece y se nota más al estimularlo

Se llena de sangre y se hincha, igual que el clítoris y el pene

Para localizarlo: dedo haciendo “ven, ven” o “gancho”

Recomendable exploración ginecológica antes, en todos los casos

Cómo funciona el orgasmo

El orgasmo es un reflejo que se genera en la parte baja de la espalda, en la médula espinal. Los reflejos son algo muy aprendido y, aunque puede costar, [podemos volverlos a aprender](#)

El orgasmo llega porque hemos alcanzado un estado de excitación muy alto, tanto, que la energía sexual acumulada en nuestro cuerpo tiene que liberarse. Da igual cómo consigamos esa excitación (acariciando el clítoris, estimulando el pene, besando el cuello, fantaseando, soñando dormidos...) Cualquier parte del cuerpo, si es estimulada de manera que nos genere excitación, puede desencadenar un orgasmo. Lo importante es concentrar mucha excitación, sea como sea.

Si alguna vez has tenido un orgasmo en sueños sabrás que este ha llegado sin que tú hagas nada, sin que te toques o te estimes el cuerpo de ninguna manera. El orgasmo ha llegado porque tu mente ha generado un alto estado de excitación. Con este ejemplo se ve muy bien cómo podemos desencadenar un orgasmo de cualquier manera

Causas de las dificultades para llegar al orgasmo

Muchas personas, hombres y mujeres, tienen problemas para llegar al orgasmo. Los motivos por los que a las mujeres y a los hombres les cuesta llegar al orgasmo pueden ser distintos, aunque en la base de todos ellos están los miedos, el desconocimiento y la ansiedad. Salvo algunos casos excepcionales, la mayoría tienen que ver con factores psicológicos. Vamos a comentar las causas diferenciando las de los hombres de las de las mujeres, aunque muchas veces son las mismas y se mezclan entre sí.

Causas de las dificultades de las mujeres

Desconocimiento: algunas mujeres no conocen su cuerpo, no saben cómo estimularlo ni como sentir placer. No saben qué hacer para sentir un orgasmo, ni a solas ni con su pareja. La falta de educación sexual y de exploración de su cuerpo suele estar detrás de ello

Ideas erróneas sobre la sexualidad: creer que la sexualidad es algo sucio, inmoral, que el placer es sólo para los hombres, que tienen que ser pasivas durante el sexo, que tienen que dejarse hacer, que debe ser el hombre el que las haga disfrutar... estos mitos y otros muchos más están detrás de las dificultades para llegar al orgasmo

No dejarse llevar: para llegar al orgasmo hay que dejarse llevar y descontrolar ante las sensaciones. El placer es lo único que importa en ese momento, nada más. A veces a las mujeres les cuesta dejarse llevar pues les da miedo no tener el control y quieren estar atentas y vigilantes todo el tiempo. Esto es propio de mujeres muy perfeccionistas, tensas y a las que les gusta tener todo bajo control

Vergüenza: sentir vergüenza del propio cuerpo, no sentirse a gusto desnudas, incomodidad frente a que su pareja o ellas mismas se toquen los genitales, vergüenza a dejarse llevar, descontrolar y gemir delante de su pareja... **Ansiedad:** preocupaciones, estrés, problemas... hacen que la mujer no esté relajada y, por tanto, no llegue al orgasmo

Problemas de pareja: si la relación de pareja no va bien es posible que a la mujer le cueste disfrutar de la relación sexual y no consiga sentir un orgasmo

Una dificultad concreta: sólo llego al orgasmo de una manera

Muchas personas vienen a consulta diciendo que se sienten frustradas y que sus relaciones sexuales se dificultan porque sólo son capaces de llegar al orgasmo de una manera: en una determinada postura, acariciándose de una forma muy concreta, con roces a muy alta velocidad, sólo con el sexo oral, sólo si están a solas, sólo con el vibrador, sólo con pornografía... **Para conseguir correrse tienen que recurrir a una técnica muy específica; sino, no llegan.**

Esto que os comento es bastante más frecuente de lo que parece. A muchas personas no les supone ningún problema y disfrutan muchísimo de su sexualidad, pero a otras les genera angustia, malestar, inseguridad y hasta problemas con su pareja. Hoy os voy a explicar por qué sucede esto y cómo solucionarlo.

Por qué sólo me corro de una manera

Todos hemos aprendido a correr en algún momento de nuestra vida – en la niñez, en adolescencia, en la edad adulta...- Las personas que sólo llegan al orgasmo de una manera es probable que las primeras veces que se corrieron adquiriesen un hábito y que se quedasen con esa manera, la asumiesen como favorita y única y la prolongasen en el tiempo, sin buscar otras formas. **Si pasas mucho tiempo corriéndote de una sola manera afianzas** y refuerzas ese aprendizaje, impidiendo que tu cuerpo pueda desarrollar nuevas formas de sentir placer y de llegar al orgasmo

Para llegar al orgasmo es necesario que haya mucho descontrol y liberación. A algunas personas les cuesta descontrolar y dejarse llevar; esto es propio de personas tímidas, inseguras, ansiosas, controladoras... Es probable que, una vez que encuentran una manera de correrse, la asuman con rapidez y se aferren a ella

Cómo puedo aprender a correrme de otras formas

Lo primero que tienes que hacer es dejar de llegar al orgasmo de esa manera. Sí, sé que es muy duro, pues eso significa que no te vas a correr en ningún caso durante un tiempo... pero el esfuerzo merece la pena

Practica sexo asumiendo que no te vas a correr. Ten claro que no te vas a correr y disfruta del sexo [sin el objetivo de llegar al orgasmo](#), simplemente hazlo para disfrutar, para pasar un buen rato, para divertirse a solas o con tu pareja... De esta manera descubrirás nuevas maneras de excitarte y de placer, acumularás excitación y disfrutarás sin la presión de tener que llegar al orgasmo

Acumula excitación. Si practicas sexo sin correrte y disfrutándolo, sin presiones, acumularás muchísima excitación a lo largo de cada encuentro sexual y de los días. De este modo, el orgasmo llegará, sin que te des cuenta y sin buscarlo

Si quieres llegar al orgasmo con la penetración estimulando el Punto G

Es cierto que a la mayoría de las mujeres les sucede eso... pero es porque no han aprendido a disfrutar de otra manera. El orgasmo es un reflejo y, como tal, se aprende la forma de desencadenarlo. La mayoría de mujeres aprenden a desencadenarlo mediante la estimulación del clítoris, pero también se puede desencadenar de otras formas.

La estimulación del Punto G ayuda mucho a conseguir un orgasmo mediante la penetración. Para ello, debes descubrir dónde está, cómo llegar a él y cómo estimularlo. Para ello, puedes empezar a explorarlo mediante los dedos o un juguete indicado para ello, ya sea a solas o con tu pareja. Una vez que lo tengas localizado toca aprender a excitarlo y acariciarlo con los dedos. Igualmente, puedes hacerlo a solas o con tu pareja. También puedes ayudarte de algún [juguete sexual](#).

Cuando ya sepas estimularlo y consigas orgasmos de esta manera -estimulándolo con los dedos- podrás empezar a intentar que tus orgasmos se desencadenen con la penetración, mediante la estimulación del Punto G con el pene de tu pareja. Para ello tendrás que desarrollar una técnica concreta, practicarlo en posturas que permitan un correcto alcance del Punto G...

Cada mujer es distinta con la sexualidad y, aun desarrollando una buena técnica, algunas no consiguen llegar al orgasmo a través de la penetración, pues entran muchos factores en juego: preferencias sexuales (a algunas no le gusta la penetración, sin más), la habilidad de tu pareja, la forma y el tamaño del pene de tu pareja, la complicidad con tu pareja, tu capacidad para dejarte llevar y disfrutar...

Dificultades más frecuentes de las mujeres a la hora de disfrutar la sexualidad

- Deseo
- Pareja
- Orgasmo
- Desconocimiento
- Falta de autoconfianza/descontrol/dejarse llevar
- Vergüenza

Condiciones necesarias para disfrutar de la sexualidad en muchas mujeres

- Relajación
- Despreocupación
- Tiempo
- Ambiente
- Autoestima
- Visión amplia de la
- No presión
- Conexión con la pareja

ACTITUDES DESEABLES PARA DAR Y RECIBIR PLACER

-
- Egoísmo positivo
- Autoconocimiento
- Seguridad
- Entrega y generosidad
- Asertividad
- Conexión
- Escucha
- Comunicación
- El placer de cada uno

○

○

Preparatorio

- ❖ Ducha/baño relajante
- ❖ Tranquilidad, intimidad, comodidad
- ❖ Ambiente erótico
- ❖ Aceite de masaje –aceite de almendras, de coco, base oleosa (ojo genitales y preservativos)

- ❖ Informarle y explicarle: masaje para ella, relajación, placer, disfrute, objetivo no orgasmo
- ❖ Masaje erótico –primero boca abajo (máximo 5 min), después boca arriba
- ❖ Manejo de la energía sexual femenina –de fuera a dentro
- ❖ Control de su deseo y excitación (vs. lo controla ella) para aumentar el descontrol
- ❖ Atar, tapar ojos
- ❖ Acercamiento progresivo
- ❖ Manos, pecho, pelo, cara, boca, glúteos, genitales

○

✓ **Estimulación del clítoris**

- Cuando esté excitada y lubricada
- Con el capuchón *puesto*
- Sin el capuchón
- Roce suave ----fuerte
- Velocidad despacio----rápido
- Círculos, arriba y abajo, izquierda a derecha, zig-zag
- Las doce y cuarto
- La raíz del clítoris
- Cogerlo con dos dedos
- Estimular desde el Monte de Venus

✓ **Estimulación del Punto G:**

- ✓ Cuando esté excitada y lubricada
- ✓ Dedo corazón, dedo corazón e índice. Dos falanges es suficiente
- ✓ Uso de juguete
- ✓ Uñas cortas
- ✓ Manos limpias
- ✓ Buscar el Punto G explorando, disfrutándolo
- ✓ Punto G no existe anatómicamente
 - Punto G funcionalmente
 - Aparece al estimularlo
 - Se llena de sangre y se agranda
 - Presionar la zona baja del vientre con una mano para localizarlo y para *acercarlo*
 - Localizarlo por la reacción de ella al acariciarlo (vs. por lo que notas con el dedo)
 - Zona rugosa ---- un *pelín* más dentro
 - Dedo de *gancho* o *garfio*
 - Estimularlo acariciándolo, presión, círculos
 - Estimularlo con presión de *gancho*
 - Pelvis hacia delante (nalgas contraídas)

- Genera mucho descontrol
- Ignorar las ganas de hacer pis (hacer pis antes)
- Eyaculación femenina asociada a estimulación del Punto G

✓ **Bloqueos, emociones y dificultades asociadas a la estimulación del Punto G**

- Muy vinculado con las emociones
- Punto reflejo de emociones
- Miedos, temores, malas experiencias, vergüenza, bloqueos...
- La estimulación del Punto G *despierta* estas emociones y las libera
- La estimulación del Punto G puede provocar dolor físico
- La estimulación del Punto G puede provocar dolor emocional (llanto, gritos, angustia...)
- Si se deja pasar ese dolor, acaba disminuyendo

✓ **Squirting y eyaculación femenina**

- Distinción terminológica
 - ✓ Squirt: desde la vejiga urinaria. Líquido diluido
 - ✓ Eyaculación femenina: desde la próstata femenina. Líquido blanquecino, espeso y escaso
 - ✓ Contenido del *chorro* varía también
- Sucede en el momento del orgasmo
- Orgasmo más espectacular (no más intenso)
- Se expulsa por el conducto de la uretra
- Estimulación de las glándulas de Skene
- Es un líquido claro, transparente, acuoso
- No es orina
- Su componente principal es agua, glucosa y fructosa
- No huele
- Puede ser muy abundante (de unas gotas a medio litro)
- Función: teorías sobre la preparación del *terreno* para el esperma
- No todas las mujeres lo experimentan.
 - ✓ Desinhibición
 - ✓ Tamaño de las glándulas de Skene (teoría)
 - ✓ Estimulación incorrecta
 - ✓ Relación con el cuerpo
 - ✓ Forma física
- En muchas ocasiones está asociado a la estimulación del Punto G
- Punto G, al hincharse, presiona glándulas de Skene (en la esponja uretral)
- La eyaculación femenina no se asocia necesariamente con una mayor fogosidad sexual
- La eyaculación femenina no se asocia necesariamente con una mayor satisfacción sexual
- Eyaculación hacia dentro, hacia la vejiga
- Uso de una toalla (para liberarnos)

✓ CUNNILINGUS

✓ Antes de empezar:

- Infecciones
 - ✓ El sexo oral es una práctica que puede transmitir infecciones –incluido VIH y hepatitis
 - ✓ Riesgo para el que realiza el sexo oral
 - ✓ Cuadros de látex
 - ✓ Preservativos
- Reticencias
 - ✓ De quien realiza el sexo oral
 - ✓ De quien lo recibe
 - ✓ Olor, sabor, incomodidad, timidez, no dejarse llevar, *tengo que dar placer siempre*
- Dificultades e impedimentos
 - ✓ Mujeres que no se corren
 - ✓ Mujeres que no soportan el roce directo con el clítoris –con o sin el capuchón
 - ✓ Mujeres que no notan el Punto G
 - ✓ Mujeres a las que les molesta el roce en el Punto G
- Higiene
 - ✓ Jabones específicos para ello
 - ✓ La menstruación
 - ✓ Distintos días del ciclo
 - ✓ Alimentación: frutas y alimentos dulces
- Lubricantes de sabores
 - ✓ Divertidos
 - ✓ Enmascaran olores y sabores
- Posturas
- Juguetes a mano

✓ **La técnica**

✓ **Acercamiento progresivo a la vulva -aumentar el deseo y la excitación**

✓ **Mujer excitada**

✓ **Clítoris receptivo –agrandado, lleno de sangre, muy sensible**

✓ **Vagina lubricada**

- ❖ Descenso hacia la vulva: boca, cuello, pecho, abdomen, muslos, rodillas, muslos, cara interna de los muslos, perineo, ano
- ❖ En la vulva, de fuera a dentro: ingles, labios mayores, labios menores, clítoris

1. Besar y lamer zona que une muslos y la vulva
2. Lamer y besar monte de venus
3. Lamer y mordisquear labios mayores
4. Pasar la lengua por los labios mayores realizando un surco
5. Introduce en la boca los labios menores y chúpalos
6. Desliza la lengua alrededor del clítoris
7. No retirar el capuchón inicialmente –darle tiempo a excitarse
8. Si no se retrae por sí solo, puede retirarse suavemente con los dedos lubricados cuando ella esté muy excitada
9. Lamer el glande del clítoris suave y delicadamente
10. Vs. algunas mujeres prefieren más presión
11. Cuando encuentres presión y movimiento adecuado, mantenlo hasta el orgasmo
12. Identificar los movimientos más excitantes y los menos para jugar con ellos y aumentar o disminuir la excitación según nos apetezca

✓ **Algunos movimientos de la lengua:**

- ❖ Lengua plana y grande, con recorrido largo. Puede usarse con la vulva y sobre el clítoris
- ❖ Lamidas cortas, rápidas y lentas
- ❖ De arriba abajo, de izquierda a derecha
- ❖ Zig-zag con la lengua

- ❖ Intercalar estos movimientos sobre el clítoris
- ❖ En círculos –en ambos sentidos
- ❖ Las doce y cuarto
- ❖ Succionar el clítoris con los labios y darle toquecitos con la lengua
- ❖ Toques fuertes y rápidos para acabar

✓ **Otras cositas:** Los dedos La nariz

✓ **Cómo saber si lo estoy haciendo bien:**

- ✓ Atención a respiración
- ✓ Atención a gemidos
- ✓ Atención a sus movimientos de cadera:
 - Si empuja su cadera a tu boca = necesita más presión en el clítoris
 - Si se retira para atrás = necesita más tiempo para estar excitada y recibir estimulación en el clítoris. Vuelve a la vulva un rato o realiza un contacto más indirecto con el clítoris
 - Si mueve las caderas hacia arriba = baja la lengua
 - Si mueve las caderas hacia abajo = sube la lengua
 - Si mueve las caderas muy rápido = quiere movimientos más rápido

✓ **Estimulación simultánea del Punto G**

○ Fortalecer el suelo pélvico

✓ Ejercicios de Kegel

✓

✓ Tabla de iniciación:

✓ Todos los días

✓ 3 veces al día

✓ Sentado

✓ Posición cómoda

✓ Piernas ligeramente separadas, alineadas con la cadera

- **3 series de 8 repeticiones** en las que aprietes el músculo durante un segundo. Es decir, aprietas un segundo y sueltas un segundo, así 8 veces. Descansas unos segundos y repites la serie dos veces más. En total, 24 "apretones"

- **2 series de 5 repeticiones** en las que aprietes el músculo y lo mantengas apretado durante 5 segundos. Después, sueltas dos segundos para descansar y vuelves a apretar durante 5 segundos. Así, hasta 5 repeticiones. Después, al acabar la serie descansas unos segundos y haz una nueva serie. En total, 10 apretones

- **1 serie de 5 repeticiones** en las que aguantes el apretón el máximo número de segundos posible. Aprieta y aguanta hasta que no puedas más. Después, descansas unos 5 segundos y vuelves a apretar hasta que no puedas más. Así hasta 5 repeticiones. En total, 5 apretones

✓

✓ Bolas chinas

✓ Todos los días

✓ 2-3 veces al día

✓ Durante 15-20 minutos

✓ En movimiento: andando, haciendo cosas por casa... no sentadas o tumbada

✓

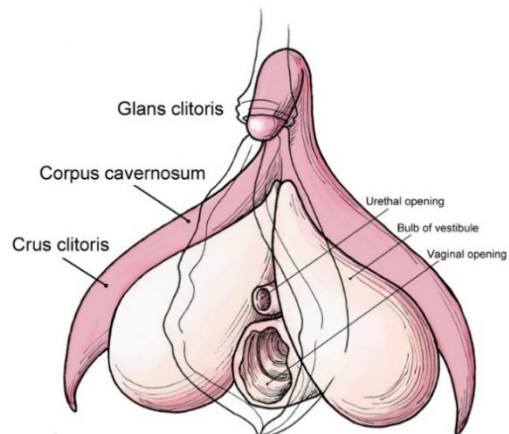
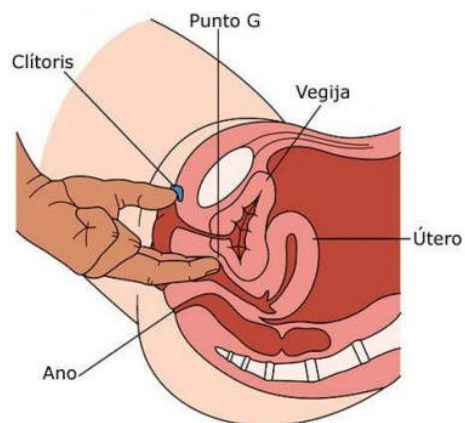
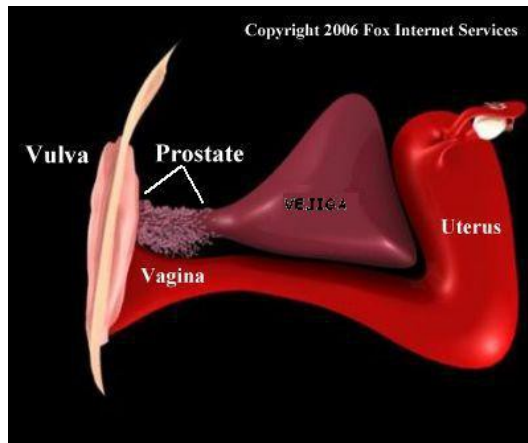
✓ Abdominales hipopresivos

✓

- ✓ Bibliografía: *La polémica clítoris-vagina*, de Luis Elberdin



✓



EL CLÍTORIS

Es el único órgano humano destinado únicamente a dar placer

Se hace más grande con la edad.

Cuando la mujer llega a la menopausia, su clítoris es 7 veces más grande que cuando nació.

Está hecho de tejido eréctil: se endurece durante la estimulación

Del 50 al 75% de mujeres tienen un orgasmo a través de su estimulación directa. Con o sin penetración.

Tiene 8 mil terminaciones nerviosas (el doble que un pene promedio)

La intensidad del orgasmo no involucra ni su forma ni su tamaño

Cada uno es diferente

Mide un promedio de **8 a 12 cm** de largo y **6** de ancho.

Sólo 1/4 de su tamaño es visible

Todos los mamíferos hembras tienen

Etimología: del griego Kleitoris, llave o kleitys, colina.

