



Alicia Gallotti

Kama-sutra para la mujer

Cómo hacerle perder la cabeza

Este libro ayuda a conocer los secretos del desconocido y complejo universo de la sexualidad femenina, sin tabúes ni falsos mitos. Acompañado de numerosas ilustraciones, abarca todos los temas que interesan a quienes deseen disfrutar de un erotismo plenamente imaginativo. Para que ella se lance con libertad a conocer su cuerpo y él comprenda las claves para estimularla hasta el máximo grado de excitación.

El mapa erógeno de la mujer • Lo femenino como identidad • El arte de excitar a una mujer •

Las claves para ser un mejor amante • La importancia del clítoris • Fantasías • La primera vez •

Embarazo y sexo • Los problemas sexuales más frecuentes.

Una obra directa y concisa, imprescindible para llegar a ser un mejor amante.

INTRODUCCIÓN

Hace ya varias décadas que las mujeres iniciaron una verdadera «revolución», reclamando el derecho a disfrutar libremente de su sexualidad y, sin embargo, pese a los grandes cambios sociales que las han llevado a avanzar en todos los aspectos, el erotismo —para muchas— sigue siendo una esfera limitada.

Esto sucede porque a veces resulta imposible desvincular el goce sensual del amor pero, si bien es cierto que las emociones y la proximidad afectiva son importantes, también lo es la pasión, ya que se puede sentir atracción física al margen de otros sentimientos. Asimismo, según la edad, los prejuicios o la educación restrictiva siguen pesando demasiado.

Mientras el hombre acepta sin problemas este aspecto de su vida, estimulado por la sociedad, la asignatura pendiente de la mujer de este nuevo siglo es comprender que sus Instintos sexuales son naturales, por lo que deben no sólo no reprimirlos, sino disfrutarlos plenamente. Sentirse atraída y excitada por un hombre y gozar de la sensualidad no es libertinaje sino auténtica libertad que, si la mujer la vive sin culpas ni vergüenza, le procurará verdadero placer en todas las esferas, emocional, física y psicológica.

Cuando dos personas se funden en una relación sexual apasionada y se lanzan al juego del amor, dándose goce mutuamente, crean juntas una de las más bellas y puras situaciones que podemos experimentar. El universo de los sentidos es una fuerza natural e insoslayable que todas las

mujeres pueden y merecen alcanzar para llenar su vida de riqueza sensorial y plenitud.

En esta misma colección, títulos como *El nuevo Kama-sutra ilustrado* y *Placer sin límites*, que tratan el erotismo en ambos sexos, han evidenciado la necesidad de individualizar la sexualidad femenina en esta nueva obra. Así, este libro va dirigido en especial a las mujeres a fin de que disfruten de un mundo sensual vibrante y compartido, pero también a los hombres, que hallarán las pautas para entender a esas grandes desconocidas.

HACIA UN PLACER MAYOR

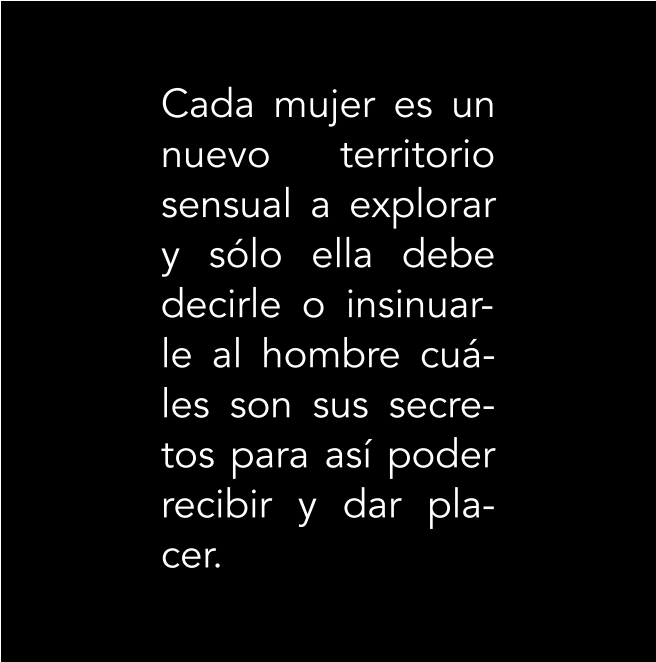
En la medida en que durante siglos la sociedad ha reservado a la mujer sólo el papel reproductor, su sexualidad se ha visto limitada. Por esta razón el erotismo femenino se convirtió en algo inexplorado incluso para ella, mientras que los hombres daban por sentado que lo que les resultaba placentero a ellos era suficiente.

Lo cierto es que la mujer es un universo sensual infinitamente más complejo que el del hombre y descubrirlo es una experiencia apasionante para ambos sexos. Pero, antes de poder compartir su riqueza erótica, es preciso desinhibirse y lanzarse con gozo a conocer el cuerpo, aprendiendo qué estímulos lo despiertan y le dan placer. Luego, ella podrá guiarlo a él para aumentar la intensidad de sus relaciones sexuales.

A veces, por desconocimiento o falso pudor, la mujer cree que carece de deseo o no está bien dotada para el sexo y teme confesarlo ante sí misma o a su amante. Pero en la mayoría de los casos lo mejor es precisamente descubrir las claves que la lleven a disfrutar del erotismo.

Cada mujer es un nuevo territorio sensual a explorar y sólo ella debe decirle o insinuarle al hombre cuáles son sus secretos para así poder recibir y dar placer. Aprender a hacerlo con espontaneidad, sola y en compañía, evitando fijar reglas previas resulta estimulante y conduce a la excitación natural para alimentar la sensualidad y alcanzar la cima del clímax, ya que la libido eleva su caudal si se la nutre de ero-

tismo y la sexualidad crece cuanto más se ejerce y a medida que aumenta la experiencia sensorial.



Cada mujer es un nuevo territorio sensual a explorar y sólo ella debe decirle o insinuarle al hombre cuáles son sus secretos para así poder recibir y dar placer.

Despojarse de falsos tabúes y aceptar el sexo como algo positivo constituye un buen punto de partida. El camino es disponerse con naturalidad al juego de seducir y ser seducida aceptando el excitante desafío que esto supone para los amantes. Así, poco a poco, la intensidad que se obtenga será cada vez mayor y la esfera sexual —tan imprescindible de colmar como cualquier otra necesidad— se irá incorporando a la vida de ella, que notará cómo incremento su equilibrio y plenitud a medida que recibe satisfacción.

LA PSICOLOGÍA DEL SEXO

La visión y la actitud ante la vida varían mucho según la persona; del mismo modo, suelen ser diferentes entre la mujer y el hombre, lo que se refleja especialmente en las relaciones sexuales.

Para que ella muestre una disposición positiva hacia el sexo, por más desinhibida que sea, si no se siente deseada y estimulada por el hombre, su instinto se retraerá. En efecto, debido a la disparidad de valores culturales entre ellos, la mujer tiende a creer que si no se la requiere es porque no resulta lo bastante atractiva o no es una buena amante. Todo esto influye inevitablemente en su conducta erótica.

Su libido acostumbra a disminuir influenciada por una sociedad tan competitiva como la actual, que da tanta importancia al modelo estético, ya que la mujer ansía ser perfecta y, si no responde con exactitud a esa pauta, su autoestima decrece.

Es importante tener claro que, por una parte, también los hombres sienten inseguridad en la intimidad y, por otra, que la atracción que ella les despierta no depende exclusivamente de la perfección de su cuerpo, sino que la sensualidad es una suma de factores en la que juega un papel primordial cierta química inexplicable.

Si bien a ella un hombre puede parecerle muy atractivo, no siempre se trata de algo físico porque las mujeres emocionalmente maduras suelen inclinarse hacia el conjunto de la personalidad; los hombres pocas veces logran comprenderlo. Contra lo que ellos pueden suponer, la mujer no va

en busca del amante más experto sino de aquel que al hacer el amor la haga sentirse de verdad deseable.

La mujer ansía ser perfecta y si no responde exactamente a las pautas establecidas, siente una baja autoestima.

Igualmente, la sensibilidad femenina advierte cuando él va a los estímulos fáciles con la idea fija de la penetración sin atender a sus deseos, lo que hace que ella se inhiba y deje de participar.

Para disfrutar realmente de la sensualidad no es posible dejar de lado ciertos aspectos psicológicos concretos, ya que después de un día difícil en el hogar o en el trabajo, si se está cansada y colmada de tensiones, es raro tener una buena disposición para el sexo; lo mismo sucede si se está pasando una temporada de estrés o de conflictos emocionales.

El diálogo franco y abrirse a la imaginación y la fantasía son los elementos ideales para crear un clima propicio a la intimidad.

CLIMA DE INTIMIDAD

Disponerse al diálogo franco y abrirse a la imaginación y la fantasía son los elementos ideales para crear un clima perfecto para la intimidad entre amantes. Cuando dos personas se dejan llevar por el goce de los sentidos, nace entre ellas una complicidad natural propicia al juego erótico.

La sexualidad femenina tiene un lento despertar, necesita ser estimulada durante un tiempo más prolongado, por eso la complace estar en brazos del hombre sensible, que respete su ritmo hasta que surja la pasión.

Si se permite a los cuerpos responder con libertad a sus deseos, abrazarse y estimularse sin que se interponga la urgencia del orgasmo, éstos disfrutan a cada instante de to-

das y cada una de las estaciones del placer, demorándose en lo que mayor goce produzca.

Este clima de Intimidad crece arropado por estímulos exteriores tales como una temperatura grata, un ambiente perfumado de incienso o iluminado con velas aromatizadas... Todo esto contribuye a que los amantes se distiendan y se predispongan positivamente a disfrutar el uno del otro.

Cada uno de los sentidos es importante en el momento de la pasión: el color de las prendas de la ropa interior o de las sábanas y de otros elementos decorativos excitan el mundo sensorial, tan alerta cuando late el deseo.

La mujer y el hombre no se expresan sensualmente de la misma manera. Por ello la intimidad compartida es la mejor aliada para que se conozcan y adquieran confianza en sus juegos eróticos, mimando sus sentidos y, sobre todo, diciéndose qué desean dar y recibir para sentir el máximo placer sexual.

Como toda ceremonia, el sexo requiere de un escenario y unos ritos que lo enriquezcan, al que se le pueden ir añadiendo ingredientes cada vez más excitantes para no caer en la monotonía. Paulatinamente nace una cultura íntima

entre los amantes que, a medida que crece el conocimiento mutuo, se sienten más libres y erotizados en cada nuevo encuentro.

Además de la piel que se despierta con caricias, besos y roces que son en sí mismos mensajes de deseo, la voz constituye un vehículo de gran sensualidad porque él y ella disfrutan al crear un lenguaje propio y único que acrecienta su pasión hasta límites desconocidos.

EL MAPA SEXUAL FEMENINO

El aparato genital de las mujeres está en su mayor parte oculto, salvo la vulva, que tampoco está a la vista, pues se encuentra en el interior de los muslos, entre el pubis o monte de Venus y el perineo; el vello púbico, a su vez, esconde los labios mayores y menores, el clítoris, el orificio urinario y la entrada a la vagina. Su ubicación frena el conocimiento que las propias mujeres tienen de sí mismas.

Algunos sexólogos sostienen que en la pared frontal interior de la vagina hay una zona erógena, denominada el punto G, muy sensible a la estimulación y capaz de llevar al clímax. No obstante, esta idea no está del todo clara, y muchas mujeres no la descubren nunca.

Para familiarizarse con los genitales bastará mirarlos con la ayuda de un espejo y ver cómo es la vulva, qué textura y grosor tienen los labios exteriores e interiores, de qué tamaño y forma es el clítoris y el capuchón que lo cubre, así como descubrir el color, tacto y temperatura de esa zona íntima. Algunas mujeres se excitan viéndola, lo que es completamente natural y placentero pero, sobre todo, conocer-

se a fondo es el primer paso hacia una sexualidad sana y gratificante.

LO FEMENINO COMO IDENTIDAD

Además de ser un poderoso reclamo erótico, el vello que recubre el monte de Venus y los labios mayores de la vulva tiene la función de proteger la delicada anatomía de los genitales femeninos. La piel de estos labios carnosos es similar a la de todo el cuerpo; miden unos 7 u 8 centímetros de longitud. Los labios menores son alargados —a veces muy pequeños, otras tan grandes que asoman por entre los exteriores— y su tejido es mucho más delicado y de un tenue color rosado. Son muy sensibles a la excitación manual, de ahí su importancia en la sexualidad. Estos labios menores convergen en el clítoris.

Los flujos lubricantes que segregan las glándulas de la zona genital femenina son los responsables de su olor característico que, con frecuencia, resulta de gran erotismo para el hombre; en cambio a muchas mujeres les provoca inseguridad por temor a que resulte desagradable. En su entrada, la vagina está cubierta por una fina membrana, el himen, que la cierra parcial o totalmente. La idea de que éste se conserva entero en las mujeres vírgenes, no es más que uno de tantos mitos populares. En realidad, el himen, que es muy elástico, se mantiene en algunas mujeres activas sexualmente mientras que a otras que nunca han practicado el coito se les puede romper de forma accidental, dada su fragilidad.