

A photograph of a man and a woman in a close embrace. The man is on the left, smiling and looking towards the woman. The woman is on the right, her face partially obscured as she leans into him. The lighting is warm and intimate, highlighting their profiles and the texture of their skin. A semi-transparent blue horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the title and subtitle.

Alicia Gallotti

Kama-sutra

para el hombre

Cómo volverle loco

Desde un enfoque diferente y sin prejuicios e ilustrado con numerosas ilustraciones, este libro ofrece una estimulante visión del erotismo masculino.

Esta guía contiene lo que él necesita saber para potenciar su placer y desvela los secretos para que ella lo haga sensualmente feliz. Incluye todas las claves de una vida sexual más plena, libre y creativa:

- La psicología del sexo masculino
- Técnicas para controlar la erección
- Eyaculaciones más placenteras
- Masturbación y sexo oral
- Coito anal
- Masajes eróticos y otras formas de placer
- Zonas erógenas
- Las posturas y técnicas con las que él más disfruta
- Los problemas sexuales más frecuentes

Introducción

Este es un libro pensado para aquellos hombres y mujeres que aman su cuerpo y todas las posibilidades sexuales que éste ofrece; que no ignoran la llamada de su sexualidad ni del erotismo y que desean realizarse plenamente como amantes.

La buena reacción de los lectores ante mis libros nuevo *Kama-sutra ilustrado* y *Placer sin límites*—, ha evidenciado la necesidad de particularizar en la temática puntual que éstos abordan en general.

El cuerpo, la piel y los sentidos son la esfera más honrada de cada individuo, porque cuando necesitan ser estimulados y saciados, lo expresan de un modo espontáneo y natural. Precisan nutrirse con emociones, seguridad y placeres intensos, factores clave para ayudar a los seres humanos a sentirse vivos.

Por eso la sexualidad debe tener un espacio importante en la vida de todos. Es preciso conocer cómo se enciende la piel, cómo palpitan la boca y los genitales cuando sienten urgencia de sexo y cómo se refina el erotismo para que paulatinamente aumente en grado e intensidad el goce. Quien conozca plenamente sus posibilidades eróticas, aprenderá pronto a dar placer a su amante y al mismo tiempo será el mejor guía para enseñar al otro a compensarle con la respuesta sexual correcta.

Intentar alcanzar la perfección sexual es un espejismo que sólo aportará insatisfacción, puesto que es prácticamente imposible lograrla. Lo realmente importante es la

pequeña búsqueda cotidiana de nuevas caricias, besos, posturas o palabras nunca dichas que son las mejores armas para luchar contra la monotonía, uno de los mayores enemigos de la libido.

Dos seres unidos en un abrazo amante, sin más meta ni fin que la exploración de sus cuerpos para dar y darse disfrute, son como una obra de arte y consiguen dejar paso a la fuerza incontrolable de la naturaleza. Aquellos que son capaces de alcanzar las cumbres eróticas a las que los lleva su propio cuerpo, su pasión y su instinto, vivirán una experiencia que los enriquecerá plenamente y los hará más sensuales, más sensibles y, desde luego, más libres.

Hacia un placer mayor

Disfrutar de experiencias sexuales ricas y placenteras es tan importante y necesario como alimentarse, protegerse del frío o dormir. Aceptar que el deseo es el motor del impulso vital del ser humano, es el primer paso para alcanzar el placer sexual y sentirse más pleno y realizado.

Una vez asimilados estos conceptos resulta sencillo aprender a identificar las propias necesidades sexuales y descubrir que cuando éstas son satisfechas, el mundo emocional se enriquece. Muchas veces las inhibiciones que comparten los hombres y las mujeres son un obstáculo para conseguir la espontaneidad que les permita disfrutar libremente y para dejar paso al asombro de experimentar todas las posibilidades, en busca de las más altas cotas del placer sensual.

Aunque el erotismo y su satisfacción es una experiencia personal e intransferible, nunca será totalmente pleno si no existe una buena comunicación entre las personas que mantienen la relación sexual.

Aunque el erotismo y su satisfacción es una experiencia personal e intransferible, nunca será totalmente pleno si no existe una buena comunicación entre las personas que mantienen la relación sexual. Precisamente cuando hay un buen nivel de comunicación, se llega a la mayor plenitud sensorial.

Durante mucho tiempo se asimiló mayoritariamente el modelo de sexualidad con una marcada direccionalidad masculina. Por fortuna, para ambos sexos, este concepto

fue cambiando con los aires de renovación y libertad que comenzaron a vivirse durante el pasado siglo que alcanzaron su máximo punto de desarrollo durante la llamada Revolución Sexual de la década de los sesenta. Pero ni siquiera ésta fue capaz de resolver importantes asignaturas que aún están pendientes para muchos, como son el compartir y ofrecer con generosidad la propia sensualidad y saber recibir la que el otro ofrece.

Cada individuo tiene un comportamiento sensual y sexual propio y, lo primordial, es aceptarlo y disfrutarlo. Asimismo, reducir el concepto de sexualidad al coito, es limitar todas las emociones y sensaciones que el cuerpo puede experimentar de forma espontánea y sin limitaciones. Ignorar otras formas de sexualidad es cortar el camino que lleva a desentrañar las necesidades de cada solitario o en y sintiéndose seducido, despertando el deseo y elevando la libido, recorriendo hasta los más íntimos rincones del cuerpo. Este es el estimulante desafío que tienen ante sí los que aspiran tener una vida sexual plena y satisfactoria.

La psicología del sexo

Quienes creen que el sexo es algo puramente fisiológico se cierran en gran medida las puertas del auténtico placer. Como en tantos otros aspectos de la vida, una actitud positiva, una disposición creativa y abierta y no seguir ninguna otra regla que la dictada por el propio deseo, son las claves para incrementar el goce erótico.

El igual que la mujer necesita tener un estado emocional equilibrado para poder disfrutar del sexo.

Sin embargo, rara vez se toma en cuenta que para sentir placer hay que tener cierto estado de ánimo. Uno de los grandes mitos es aquel que asegura que el hombre siempre está preparado y es capaz de excitarse y «cumplir» con su papel sexual en cualquier circunstancia, responsable de muchas frustraciones.

Todos los seres humanos, sea cual sea su sexo y su opción sexual necesitan estar en un óptimo estado físico y emocional que les permita hacer el amor satisfactoriamente. Las prisas, las tensiones, los temores y la depresión, entre otros muchos factores emocionales, inciden de manera significativa a la hora de estimular o anular el deseo. Negar su importancia y pretender convertir un acto sexual en algo mecánico y puramente fisiológico lleva, la mayoría de las veces, a la insatisfacción.

Asimismo, puesto que cada personalidad es diferente, hay hombres que se excitan sobremanera ejerciendo un papel activo, que los lleva a tomar posesión de cada centímetro de la piel de su amante besándola, acariciándola, pene-

trándola y disfrutando de cada una de las respuestas de ella. Esta situación aumenta su ardor sexual y su pasión, y le permite crear juegos cada vez más imaginativos para complacerla. Otros, por su particular perfil o sensibilidad, prefieren dejarse llevar entre los brazos de la amante y que sea ella quien tome la iniciativa. Este tipo de hombre va despertando al ritmo que ella imprima a su placer. Buscando una cadencia lenta, hipnótica y de sensualidad sugerida que despierte paso a paso y lentamente toda su potencia sensual.

Sentir como crujen unas sábanas de seda mientras los cuerpos se deslizan, se buscan y se encuentran en el abrazo erótico, aumenta el placer. Hay momentos en que el máximo erotismo se halla en la visión de la desnudez. Y otros, en los que adivinar qué esconde o sugiere el tejido de las ropas enardece el deseo.

Pero lo cierto es que, sea cual sea el rol que se escoja, el camino del disfrute se basa en dejarse llevar por el propio instinto sexual. La sexualidad es un territorio sin reglas fijas, el modo de vivirla lo deben decidir los amantes en li-

bertad con el único fin de fundirse en la pasión que aplaque sus ansias y su deseo, hasta que éste vuelva a despertar con más fuerza aún si cabe.

CLIMA DE INTIMIDAD

El sexo, como otros aspectos que enriquecen la vida, requiere de una apuesta valiente, cuyo secreto consiste en dejarse llevar olvidando el sentido del ridículo y sin ceder a falsos pudores que pongan barreras al goce.

Cuando dos personas deciden compartir el placer carnal comienzan a construir juntas una maravillosa obra sin cálculos ni ideas previas, porque en la intimidad, la fantasía y el erotismo de los amantes son los arquitectos de un templo consagrado al goce.

Los amantes son deliciosos cómplices en uno de los aspectos más estimulantes de la vida y se necesitan para saciar sus deseos auténticos e impostergables.

Es difícil hallar complicidad más estimulante que la de dos personas comunicándose mutuamente sus fantasías sensuales. Los amantes que recorren unidos el camino intenso del sexo, sin reducirlo únicamente a la meta del orgasmo, sino deteniéndose a gozar de cada recodo, valle y meseta, descubren un inagotable placer sensual del que aprenden a disfrutar plenamente.

Al crearse ese clima emocional único que enardece la piel, se despiertan las zonas erógenas del cuerpo y se percibe con claridad que el deseo ha aflorado con fuerza irresistible, en ese momento se abren las puertas del placer y ya no se puede ni se quiere volver atrás.

Y como toda ceremonia, el sexo necesita de un espacio adecuado para celebrarse en todo su esplendor, acariciando la totalidad de los sentidos de los amantes para acrecentar el erotismo: la temperatura, los sonidos, los colores, las texturas y los perfumes, suman intensidad a la pasión.

Al igual que la gastronomía y otros placeres, el erotismo es un apetito que va refinándose con el conocimiento. Dar por sentado que ya se ha disfrutado de todos los sabores o repetir los mismos manjares de siempre, tiene el peligro de caer en la rutina y en gestos repetitivos o mecánicos. Erotizar al amante con todos los sentidos y encenderlo con nuevas experiencias expresadas a través de murmullos, palabras, caricias y besos, para hacerle llegar el mensaje de que se tiene la clave para calmar el propio deseo y a la vez el suyo, es una vivencia intransferible de gozo profundo y una fiesta incomparable para los sentidos.

Una vez conseguido el clima que enardece la piel, se despiertan las zonas erógenas del cuerpo lo que lleva a sentir que el deseo ha aflorado con fuerza irresistible y se estará a las puertas de consumir la ceremonia del placer.

Lo masculino como identidad

La más evidente diferencia de identidad sexual entre hombres y mujeres es el aparato genital. En el hombre, gran parte del mismo, está a la vista. El conocimiento de la completa constitución del aparato genital masculino y de sus funciones, es fundamental para conocerse y reconocer las primeras características que son propias del sexo masculino y sus posibilidades de dar y recibir placer erótico.

El frenillo es la zona del pene que, al ser estimulada, produce mayor placer sexual.

Los genitales externos del hombre se componen del pene y el escroto. En la zona posterior del pene está el frenillo —el punto de más excitación sexual—, que sujeta una especie de capucha de piel. Ésta es el prepucio y protege el glande. Hay hombres que tienen el prepucio retirado hacia atrás y la sensible cabeza del pene expuesta. Otros, por motivos religiosos —tradición judía o musulmana—, tienen el pene circunciso. Esta operación también se realiza por razones higiénicas o de salud, por ejemplo, en caso de fimosis, en que se quita el frenillo para facilitar funciones fisiológicas.

En algunos hombres, el prepucio está congénita y naturalmente retirado hacia atrás.

El glande o cabeza del pene está protegido por una fina capa de piel surcada por multitud de terminaciones nerviosas. Éstas son responsables de la máxima sensibilidad y del alto grado de placer que alcanzan los hombres al ser acariciados, besados o lamidos en ese punto.

La elasticidad de la vagina le permite adaptarse, generalmente, al pene de su compañero.

El cuerpo del pene es un músculo cilíndrico de tejido esponjoso, con gran cantidad de poros o cavidades. Cuando un hombre se excita, su miembro crece pudiendo alcanzar hasta el doble de su tamaño en reposo. Esto ocurre al

producirse una afluencia de sangre hacia la zona, que llena las cavidades esponjosas.

En la base del pene, y también a la vista, está el escroto, una bolsa de piel rugosa de gran sensibilidad erótica, dentro de la cual se encuentran los testículos. Ellos son los responsables de producir la hormona sexual masculina y los espermatozoides que intervienen en la reproducción.

FALSOS MITOS

Algunos hombres parten de la idea errónea de suponer que el tamaño o la forma del pene influye en la capacidad de alcanzar placer y ofrecerlo a su amante. Este error es responsable de muchas frustraciones e inhibiciones sexuales.

Todos los penes son normales y todos pueden alcanzar y dar placer.

No hay un pene igual a otro en forma o tamaño y lo mismo sucede con la vagina de la mujer. Por la elasticidad de su tejido muscular, este órgano femenino tiene una gran capacidad de adaptación a la forma y el tamaño del pene del amante, «conteniéndolo y abrazándolo» en la medida adecuada.

En cambio, es cierto que un pene grande, que suele provocar un sentimiento de orgullo en el hombre, puede ser a veces fuente de molestias o dolor para determinadas mujeres, si sus vaginas son pequeñas o con poca capacidad de dilatación. Afortunadamente la naturaleza es muy variada, por lo que hay vaginas más cortas y anchas o más finas y largas. De modo que no hay un modelo que sea el más valorado por las mujeres, ni el más adecuado para hacer el amor por su forma o tamaño. Se trata de una cuestión de proporción y de la creatividad de los amantes para encontrar la postura más satisfactoria para ambos.

Si el tamaño del pene es más pequeño o delgado que la vagina —puesto que las tallas no siempre se pueden escoger— se resuelve colocando una almohada debajo de los glúteos de la mujer en el momento de la penetración.

También el tamaño de los testículos despierta ciertas dudas en los hombres y, en algunos casos, les produce sensación de inferioridad el tenerlos pequeños, como si esto fuera una desventaja, o como si demostrara que su potencia sexual está determinada por testículos de gran tamaño. Nada más lejos de la verdad. Ni la producción de esperma ni el disfrute sexual dependen de las dimensiones de los órganos genitales.