

el libro que tu chic@ no querrá que leas

Nuria Roca

# Sexual mente



Prólogo de Pablo Motos

A través de varios monólogos, Nuria Roca describe situaciones reales, basadas en su propia experiencia o en historias que le cuentan, para abordar el tema del sexo. Y lo hace con un toque de humor y llamando a cada cosa por su nombre, sin tapujos. La autora relata sus conocimientos en materia de sexo, y sus vivencias en diferentes situaciones, con las que el lector se puede sentir identificado, y lo hace con el ingenio y chispa que la caracterizan.

Toca temas como la primera vez, el sexo y la convivencia en pareja, los *sex-shop*, las fantasías sexuales, la inocencia, el sexo en lugares poco comunes como en el gimnasio, las despedidas de soltera, etc. Es un libro divertido, atrevido y picante. La autora es una conocida presentadora de televisión, que cuenta sus experiencias en el sexo, con lo que puede provocar mucho interés. Cuenta con un prólogo de Pablo Motos.

*A las mujeres que se atreven a ser libres  
y a los hombres que nos ayudan a conseguirlo*

## Prólogo. Nuria Roca y la rana que se tragaba los ojos

Hay dos razones por las que no me creo que Dios haya creado al hombre a su imagen y semejanza: la primera, que Él no se muere, que me parece un detalle sobre el que deberíamos pensar un poquito; y la segunda, que no es posible que el mismo Dios haya hecho a Nuria Roca tan perfecta y a mí tan mal, que parece que haya quedado el segundo en una pelea de hachas.

¿Cómo es Nuria Roca? Pues Nuria es como los pimientos de Padrón: imprevisible. Lo mismo te anuncia en la tele una crema anticelulítica que te hace en su casa un arroz al horno que te chupas los dedos. Otra de sus virtudes innatas es la de darle la vuelta a todo con una sonrisa. Nuria es capaz de decir que el dolor de espinillas es un buen método para encontrar muebles en la oscuridad, y nadie se lo discute, porque ése es otro de sus talentos: su capacidad angelical para convencer sin discutir. Más vale que Nuria no se empeñe en que hagas algo, porque lo haces de cabeza. Estoy seguro de que Nuria podría convencer a un señor de que montase un potro salvaje en pleno ataque de hemorroides. Y el señor reventaría su ano contento.

Cuando yo la conocí, Nuria era la inocente presentadora del *Waku, Waku*. A todos nos encantaba verla repartiendo Nicolasillos y preguntándonos cosas como: «¿Qué va a hacer la rana globo para espantar al escorpión estrábico?». Y siempre te sorprendía. De repente, la rana globo, en vez de hacer el globo, aspiraba sus propios ojos y se los escupía,

sin piedad, al escorpión estrábico, que, ante el espectáculo, fallecía de vergüenza ajena. Fue después de ver esto cuando le propuse hacer el *Consultorio Sexymental*. Ella me miró con esa cara que sabe poner Nuria de «yo no he roto un plato en mi vida», y me dijo: «Contigo, sí». Yo absorbí mis ojos hacia dentro e intenté escupírselos, pero me hizo reír a destiempo y se me salieron por la nariz.

Al principio, en el *Consultorio*, era muy difícil saber cuál era su límite, de modo que yo me comportaba como los niños pequeños, que se ponen a tirar cosas al suelo para comprobar hasta dónde llega la paciencia de sus padres. En la selección de las cartas siempre incluía alguna más fuerte, a ver qué tal la encajaba. Un día le di una carta en la que una chica le contaba que fingía los orgasmos con su chico, con tan mala suerte que él la había pillado. Nuria, ante la mirada perpleja de todos, le enseñó a esa chica, y a todas las demás chicas del planeta Tierra, a fingir un orgasmo como Dios manda... Después de aquello, tres del equipo se fueron al baño, yo no me podía levantar y el técnico puso la publicidad con los dos brazos en alto. Ese día me di cuenta de cuál era el límite de Nuria: ¡Ninguno!

En otra ocasión me avanzó que iba a aprovechar cualquier carta para contar cómo se hacía la penetración blanda... «¿Mande?», dije yo. A lo que contestó: «La *penetración blanda* es una técnica oriental para ayudar en algunos casos de impotencia que consiste en introducir el pene en la vagina cuando está flácido, apretando como si fuese un tubo de pasta dentífrica. Una vez dentro, la pareja se queda abrazada hasta que las respiraciones de ambos se acompañan y, con el calorcito y el movimiento, aquello se alegra y se pone a funcionar. El reto es llegar al orgasmo sin moverte, sólo con los movimientos de las dos personas respirando cada vez más aguadamente». Después de esto pensé: «Esta chica o lee mucho o se ha metido en una secta».

Pero no. Es que Nuria es así. Es un poco como Amélie, pero mejorada, porque Nuria le va alegrando la vida a los

demás sin ni siquiera proponérselo.

Nuria me ha descubierto muchos secretos de las mujeres. Por ejemplo, que es perfectamente posible que te lligues a una chica, que todo vaya perfecto y que cuando te vayas a ir a la cama con ella te diga que no, dándote cualquier excusa, y salga huyendo, dejándote allí con cara de conejo, cuando la verdadera razón por la que no se ha acostado contigo es que iba sin depilar... ¡Santo Dios! A los hombres, en ese momento, eso nos da igual. ¡Por nosotros como si tienen garrapatas! También me descubrió por qué a veces quieres quedar con una chica el lunes y te dice que no, y el martes, y te dice que tampoco, y el miércoles y el jueves y el viernes, tampoco. Pero si sigues insistiendo y le dices el sábado, entonces te dice que sí. La verdadera razón por la que te ha dado el sí es que ella piensa que si a partir de ese momento está una semana entera sin comer absolutamente nada, el sábado, posiblemente, cabrá en un vestido con el que está monísima. Es evidente, después de esto, que nosotros, a las mujeres, las amamos, las odiamos, las seguimos y las buscamos, pero no las entendemos.

Por eso es importante que, si eres un hombre, leas este libro y lo disfrutes. Porque está lleno de hallazgos que te harán conocer a las mujeres un poco mejor —de paso, también puedes fantasear con que la protagonista de las aventuras que aquí se cuentan es Nuria; de momento, eso no es ilegal—. Y si eres una mujer, te lo vas a pasar pipa con la mirada cómplice y desvergonzada de Nuria —por cierto, si eres mujer, que sepas que cuando los hombres hacemos el amor nos agotamos física y emocionalmente. ¡Dadnos un descanso, por favor! ¡Acabamos de perder tres millones de amigos!

En fin, dejaos de prólogo ya y pasad a la siguiente página. Pronto comprobaréis que Nuria es como las fantasías sexuales: mejora la realidad.

**Pablo Motos**

## 1. De sexo no sabe nadie

Llevo cuatro años hablando de sexo en la radio y unos cuantos más desde que empecé modestamente a practicarlo. En la radio tengo la oportunidad de leer cientos de cartas de oyentes que exponen sus dudas sobre sexo. Más o menos disparatadas, más o menos desesperadas, más o menos divertidas, pequeñas o grandes, a la gente le asaltan dudas permanentes en esta materia. Todos los que nos rodean, los compañeros de trabajo, la gente que te cruzas en el *metro*, tus hermanos, tus padres, tus jefes, el de la ventanilla del banco, incluso tus suegros... Todos lo practican más o menos, mucho o poco, o poquísimos, pero todo el mundo alguna que otra vez ha experimentado el estímulo, la emoción y el placer en una relación sexual.

Yo, dentro de lo que cabe, he sido siempre una chica disciplinada, así que desde que mi amigo Pablo Motos me invitó a conducir un consultorio «seximental» en su programa de radio me puse a estudiar esta materia con todo el interés posible. Empecé por concienzudos documentales que trataban el tema de manera académica, muy impersonal. Explicando cada una de las partes de nuestros cuerpos con esos nombres tan horrorosos como perineo, cuerpos cavernosos, uretra, meato urinario, etc., que la verdad te dan tanto conocimiento como pocas ganas. Continué con programas de televisión donde explicaban una y otra vez la manera de introducirse vibradores con una incomparable destreza para no hacerse daño o cómo realizar una felación a tu chico sin clavarle los dientes. A estos programas hay

que agradecerles el haber evitado un montón de lesiones desagradables.

Después me puse a leer decenas de libros sobre el tema. Desde los científicos hasta los de autoayuda; estos últimos siempre llevan por título una pregunta que empieza por la palabra «Cómo». Van desde el cursi *Cómo ser muy feliz amándote* hasta el inquietante *Cómo provocar el orgasmo mental*, pasando por el decidido *Cómo follar mucho y bien*. La sexual es, como cualquier otra, una literatura muy respetable.

Después de los documentales, los programas de televisión y los libros, investigué todo lo que pude sobre el cine porno. Pude más bien poco, porque las películas las veía en pareja y a los tres minutos de empezar ya notaba yo a mi chico inquieto, con los ojos como platos, incapaz de continuar mirando a la tele y dispuesto a abalanzarse sobre mí con sus más bajos instintos por todo lo alto. Así que la peli quedaba allí puesta de fondo sin que nadie prestara atención a los alardes de esos actores tan musculosos y tan depilados.

Después de tanta información, de leer cientos de cartas de oyentes del consultorio, de hablar con amigas y amigos, de tratar en la medida de lo posible de descubrir experiencias en primera persona, he llegado a la conclusión de que el sexo le gusta a todo el mundo, pero que de sexo realmente no sabe nadie. Todos tenemos unas nociones básicas sobre el tema, aunque en el sexo, como en casi nada, nadie tiene la última palabra. No creo mucho en los expertos y sí en los que quieren descubrir el sexo cada día para compartirlo con los demás. En eso está inspirado este libro, en experiencias que he compartido con gente anónima, con amigas, con oyentes, con novios míos y de otras, con novias de otros y de los míos. En definitiva, gente que quiere compartir, porque el sexo se comparte.

El sexo es dar y que te den, con perdón.

## 2. Todo es sexo

No es que yo no piense en otra cosa, pero lo cierto es que siempre te das de bruces con el sexo. Es inevitable. No estoy del todo de acuerdo con Freud en eso de que la fuente principal de nuestras neurosis sean los deseos inhibidos; tampoco con la frase de Woody Allen de que «en el mundo sólo hay dos cosas importantes, la primera es el sexo y la segunda no la recuerdo»; ni tampoco comparto del todo la teoría de mi amiga Esther, de la que hablaré mucho en este libro, y que, dando un paso más en el pensamiento de Freud y Allen, asegura que hay que aprovechar cualquier oportunidad, ya que «no hay nada que no se quite con un buen lavado». Mi amiga Esther suele ser así de contundente.

A mí no me parece que el sexo sea para tanto, pero algo de verdad sí que debe de haber en todos esos pensamientos. Quizá la explicación la leí en un estudio que decía que cada día nos cruzamos al menos con diez personas con las que en condiciones idóneas mantendríamos una relación sexual. Sin embargo, no la mantenemos. Se trata de personas que se sientan a nuestro lado en el autobús, nos venden el periódico, nos ponen el café, son nuestros nuevos compañeros de trabajo, van con nosotros en el ascensor... La cifra es inquietante. Diez personas con las que nos acostaríamos y con las que en la mayoría de los casos no pasamos de dos castos besos en las mejillas. ¿Es, por lo tanto, el sexo una fuente inagotable de frustración? ¿Es sano reprimir tanto el deseo? ¿Llevará razón mi amiga Esther?

Habrá que rendirse a la evidencia y pensar que cada una de nuestras acciones tiene que ver con el sexo: coger el autobús, quedar con un amigo que tiene un problema, negociar un contrato, elegir un vestido, quedar con otro amigo que no tiene ningún problema, comprar el pan... S , hasta algo tan aparentemente normal como comprar el pan.

Es mejor reconocer que el sexo nos persigue y que de vez en cuando lo mejor es que nos atrape. No digo yo que diez veces al día, porque eso supongo que acabará siendo doloroso, ni tan siquiera diez veces a la semana; pero propongo que diez veces al mes puede ser un número muy interesante de relaciones. Con la misma persona o con personas diferentes, en los mismos lugares o en sitios diferentes. Por ejemplo, en la panadería. Porque, como dice mi amiga Esther, « T  has visto la forma que tienen las barras?».

La vida está llena de provocaciones.

### 3. Las nuevas generaciones

Dice un amigo mío que las mujeres a partir de cierta edad no deberíamos ponernos arriba. Y si lo hacemos hay que asegurarse de que la luz está apagada o él tiene los ojos vendados. Cualquier mujer que pase de los treinta sabe de lo que hablo, por muy generosa que haya sido con ella la madre naturaleza. Por mucho que se evite, todo se descuelga, hasta la cara. Y desde abajo el panorama debe de ser terrible.

De todas formas cumplir años es una buena cosa, a pesar de necesitar más horas en tratamientos de belleza, que por cierto cada vez son más caros y, sobre todo, más raros. Yo ahora me estoy haciendo uno que debe ser buenísimo: «tratante antiarrugas oxígeno new dream 02 y láser, revitalizante por ultrasonidos, remodelante por succión ultrasónica y revitalizante baja frecuencia con masaje técnica gagna». Cuánto más raras son las técnicas y más complicados tienen los nombres, más ilusión te hacen. A mí me cobraron una vez 120 euros por una crema para el cutis y la dependienta lo justificó explicándome que tenía *superoxidismutasa*. Yo no cabía de gozo según pagaba y no veía la hora de llegar a casa para echármela y quedar resplandeciente con mi *superoxidismutasa*. Luego no fue para tanto, porque aquella crema gelatinosa nunca la absorbía la piel y te dejaba la cara pringosa. Al salir del baño con ella puesta mi chico me terminó de hundir al decirme: «¿No te has pasado un poco con la Nivea?».

A pesar de los estragos que la gravedad hace en nuestro cuerpo, con la edad mejoramos en casi todo. Sabemos

más, disfrutamos más, somos más conscientes de nuestros actos. En lo profesional, en lo personal y, por supuesto, en el sexo. Aun así nos quedan muchas cosas por aprender y puede que, aunque nos creamos muy listas, todavía podemos aprender de las nuevas generaciones.

Una amiga me invitó con otros amigos a pasar un sábado en su chalé de la sierra. Tomamos el sol, nos bañamos en la piscina, preparamos una paellita y comimos en el jardín con un montón de jarras de tinto de verano. Todo transcurría normal hasta que se levantó de la cama a eso de las cuatro de la tarde el hermano pequeño de mi amiga, que había salido la noche anterior. Con total normalidad se unió a nosotros y se comió un plato de paella sobrante. Dieciocho añitos había cumplido la criatura hacía quince días y, según su cuerpo y lo que se intuía tras el bañador, aquel chico ya había terminado de crecer. Desde el principio se quedó conmigo, pero yo, que por muy poco no le doblaba la edad, no reparé mucho, salvo en el bulto del bañador en el que era imposible no reparar. Él a mí no me quitaba ojo de ninguna parte de mi cuerpo sin ningún tipo de disimulo y ese descaro me encantaba. Sentirme deseada por aquel chico que se tiraba en bomba a la piscina me reconfortaba, me hacía sentir más joven y hasta estuve a punto de hacerme un par de coletas al salir del agua. Eso me pareció excesivo. En un momento, mientras la mayoría de invitados improvisaba una timba de cartas en el jardín, coincidimos él y yo solos en el interior de la piscina. Poco a poco se fue acercando y en cuanto tuvo la oportunidad comenzó a tocarme el culo debajo del agua. Yo, que estaba bastante excitada y que sabía que por un par de semanas aquello ya no era delito, me dejé hacer. Las nuevas generaciones son mucho más avanzadas de lo que éramos nosotros y aquel chico me dio la oportunidad de comprobarlo. Yo estaba dentro del agua mirando hacia el jardín apoyada con los brazos en el bordillo y él detrás de mí. Después de tocarme el culo, me bajó las bragas del biquini y empezó a meterme

mano. No sigo con más detalles porque este libro no es pornográfico, pero lo que ese muchacho hizo después en el cuarto de la depuradora no podía yo pensar que lo sabría un chiquillo de esa edad. ¡Joder, qué guarros son los niños de ahora!

Su hermana, que es mi amiga y tiene más o menos mi edad, fue la que me abrió definitivamente los ojos sobre esta nueva generación cuando sacó el tema días más tarde.

—¿Qué tal con mi hermano?

—¿Con tu hermano? —dije cortada.

—No te hagas la tonta, que lo del cuarto de la depuradora se oía desde la casa de al lado.

—Es que...

—No te disculpes; si ya sabía yo que iba a pasar. Cuenta, cuenta.

—Pues que es muy guarro.

—Igualito que sus amigos. Son los nuevos tiempos.

—¿Sus amigos?

—Sí. Yo ya me lo he hecho con cuatro. ¡Las cosas que hacen esas criaturas!

—No me lo recuerdes.

—Aquí vienen todos los sábados a ver qué pescan con las «maduritas amigas de tu hermana». Así nos llaman.

De repente me imaginé las conversaciones que tendrían entre ellos sobre nosotras y me dio un poco de vergüenza, pero lo debí superar pronto porque me pasé algún sábado que otro por aquel chalé al que bauticé como «Villa Testosterona». Poco a poco se fueron sumando otras amigas de mi edad y más mayores que nos fuimos empapando —no se me ocurre un verbo más apropiado— de la sabiduría de las nuevas generaciones. Después de ver cómo se lo montaban aquellos jóvenes, todas tomamos como lema una frase de Woody Allen: «El sexo sólo es guarro si se hace bien».

## 4. La convivencia

Al margen de la gastroenteritis o hablar del problema vasco, lo que más te quita las ganas de hacer sexo es la convivencia. No toda, no siempre, pero hay veces que la convivencia es radicalmente incompatible con el deseo sexual. Pasar muchos años con la misma persona nos va descubriendo esas facetas de nuestra pareja más oscuras, más primitivas, un modo de hacer las cosas que no imaginábamos que tendría el día que nos quedamos prendadas de él. No creo que la convivencia nos cambie; es que nos descubre tal y como somos. Y eso no siempre es del todo estimulante. No me gustaría caer en tópicos sexistas al establecer en este sentido demasiadas diferencias entre hombres y mujeres. Al fin y al cabo, todos tenemos nuestras miserias y tarde o temprano quedan en evidencia al estar permanentemente bajo el mismo techo. Sin embargo, tengo la sensación de que en el caso de los hombres es un poco peor.

La convivencia les produce falta de memoria, la falta de memoria les lleva a la dejadez, la dejadez desemboca en abandono, el abandono en desidia y la desidia en tragedia. Esta cadena se repite en un montón de acciones cotidianas, pero tomemos como ejemplo el simple hecho de ir a hacer pis. Al principio de la relación los hombres suben las dos tapas de la taza, apuntan para que el líquido entre en su totalidad en el interior del inodoro, terminan, se la guardan, bajan las dos tapas, tiran de la cadena y se lavan las manos con jabón. Incluso he conocido a algunos que se la limpiaban con papel antes de guardársela, pero de estos muy pocos, la verdad. El caso es que el deterioro de una relación

queda reflejado en cómo el hombre va variando su forma de hacer pis. Recordemos el triste proceso de pérdida de memoria, dejadez, abandono, desidia y tragedia. Lo primero es la pérdida de memoria al olvidarse casi siempre de cerrar la tapa cuando termina; más tarde llega la dejadez cuando no sólo se olvida de la tapa: tampoco tira de la cadena. El abandono es la etapa en la que no sólo no cierra la tapa al acabar, sino que olvida abrir las dos al empezar, dejando además la constancia de que ya no apunta nada bien. Este momento es especialmente doloroso cuando llegas tú después y o lo limpias o te pones a hacer equilibrios como cuando estás en el bar de una gasolinera. La desidia llega en ese momento tristísimo en el que a mitad de la acción va y se tira un pedo que acompaña además con alguna palabra carente de sentido como ¡anda! o ¡ahí va! Y aún puede ser peor: la tragedia. Ese momento en el que después de hacer la mitad del pis fuera, de no tirar de la cadena y de tirarse un pedo, en el momento de guardársela se moja la mano de pis y observas alucinada cómo se limpia las gotas en el pantalón. Se acerca a ti y te dice: «Hasta luego churri, que llego tarde al curro».

Mucho antes de llegar a ese extremo es el momento de salir huyendo, porque esa relación es totalmente insalvable. No te engañes, pues lo que queda por llegar será aún peor.

La convivencia es la muerte del deseo, pero como no aprendemos, una relación tras otra caemos en el mismo error, pensando que ésta sí será diferente, que este chico tan atento no acabará limpiándose las gotas en el pantalón y que esos ronquidos son porque está constipado y en unos días podrás dormir en silencio. Algunas veces, cuando llegamos a comprobar que la convivencia nos está desgastando demasiado, tenemos la tentación de romper, y si lo hacemos iremos repitiendo lo andado con uno y con otro. Así hasta que llega a nuestras vidas el que consideramos el definitivo, el hombre de nuestra vida. Entonces queremos avanzar en la relación y decidimos, como si percibiéramos