

Los diez mejores secretos para hacer el amor



*Si creías saber todo sobre el sexo,
te vas a sorprender...*



LEONARDO FERRARI

<http://www.tusbuenoslibros.com>

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

*Si creías saber todo sobre el sexo,
se vas a sorprender...*

Leonardo Ferrari

© 2.011

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

Puede Usted copiar y enviar este libro a quien desee con la única condición de que no se modifique su contenido

En <http://www.tusbuenoslibros.com> puede encontrar más **LIBROS GRATIS**

CONTENIDO

¿De verdad sabe dar un masaje erótico?

Secretos del sexo oral

Digamos la verdad sobre el sexo anal

18 tipos de penetración

4 posturas, 12 posiciones y 21 variantes

Las distintas posturas taoístas

¿Sabía que es muy fácil controlar la eyaculación?

¿No sería fantástico vencer la impotencia?

Preparado para dar placer a las mujeres

Ahora puede influir en el tamaño de su pene practicando el Método Jelqing.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

¿Está seguro que conoce todos los secretos del sexo? **Todos sus conocimientos sobre sexualidad están a punto de cambiar.** Imagine que domina los secretos del sexo. Este libro es para todos los que quieren mejorar su sexualidad y aprender antiguos secretos que funcionan.

Cuando acabe de leer este libro, habrá aprendido:

- Técnicas para *agrandar su pene*
- *Control de su eyaculación*
- Multitud de *posturas* para hacer el amor
- Diferentes tipos de *penetración*
- Consejos prácticos sobre *sexo oral y anal*
- *Ejercicios* en solitario y en pareja para aumentar su goce sexual

¿Conocía ya alguna de estas técnicas? En ese caso, enhorabuena. Si le han servido para explorar nuevas facetas de su sexualidad, bienvenido a la primera fase. Ya es usted un o una amante fuera de lo corriente.

Todo lo que ha leído hasta ahora simplemente es el comienzo de una nueva dimensión de su sexualidad. Aún existen otras técnicas más poderosas y profundas, otras vías y otras experiencias. Imagínese que usted ya las domina. Logrará la excelencia sexual, el éxtasis

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

donde el orgasmo ya quedó muy atrás. Sólo tiene que practicar... Y creo que le gustará.

Una nueva dimensión más elevada de la sexualidad le espera más allá de la común rutina, una sabiduría milenaria que Usted ya puede disfrutar...

Leonardo Ferrari

¿DE VERDAD SABE DAR UN MASAJE ERÓTICO?

El arte de acariciar

Acariciar es un arte. Es muy importante aprender a acariciarse y a dejarse acariciar. No se debe concentrar únicamente en las zonas erógenas comunes, ya que su piel está compuesta de una infinidad de puntos sensibles que deber descubrir día tras día. Acariciarse suavemente con sus labios y su lengua los lóbulos de las orejas, continuando por el cuello, alrededor de su boca, la nariz y sus mejillas. Continúe por su pecho, siguiendo lentamente sus curvas. Párese en los pezones, chupándolos y lamiéndolos con dulzura. Siga deslizando sus labios por la espalda, los costados, el vientre, la zona anal, la zona interna, los muslos, la parte trasera de las rodillas, el ombligo, los pies, etc.

También es importante morder de vez en cuando todas las zonas descritas anteriormente pero siempre con mucha delicadeza y observando la reacción de su pareja. Muchas personas disfrutan de estos mordiscos incluso durante el acto sexual. La estimulación por pellizcos es muy gratificante y se debe realizar a través de gestos breves y simples, por todo el cuerpo de la pareja. Normalmente se utilizan los dedos pulgar e índice de la mano, aunque también es posible realizarlos con los labios. En ambos casos hay que ser extremadamente delicado en su ejecución para así obtener el efecto de excitación deseado.

El baño

Para una pareja tomar un baño juntos puede aportar una nueva dimensión su relación. Incluso puede ayudar a descubrir mejor el cuerpo de uno al otro y explorarlo de forma diferente. Seguro que una vez lo haya probado no podrá pasar sin ello. Si tiene problemas sexuales, es decir, impotencia, frigidez, eyaculación precoz, seguro que el baño en pareja estimulará su sexualidad y dará lugar a innumerables tipos de caricias que no ha descubierto todavía y le harán ver que todo es posible dentro de una bañera. Para empezar debe crear un clima íntimo en su cuarto de baño. Luces tenues, temperatura agradable, música, velas, olores, etc. Las mejores esencias para el baño con características afrodisíacas son: El jazmín, la flor de naranjo, la rosa, el sándalo, cardamomo, Ylang-Ylang. Las esencias tónicas y estimulantes son: romero, hisopo, enebro, albahaca.

Los masajes se han utilizado tradicionalmente para solucionar problemas físicos, pero, al margen de su función terapéutica, los expertos afirman que esta técnica sirve como instrumento de comunicación para potenciar las relaciones personales. En este sentido, las distintas formas de masaje se basan en la necesidad de contacto físico que sentimos desde que somos recién nacidos hasta la exigencia de caricias más íntimas en la edad adulta. "Las sensaciones que provocan las caricias, roces, besos, abrazos y frotamientos de la piel son un vehículo para pasar de la comunicación corporal a la

mental al entrar en un estado total de abandono. Para ello, tan importante como aprender a tocar es disfrutar del placer de ser tocado". Además, estos masajes, que los expertos denominan sensoriales o sensuales porque su fin no es únicamente aumentar el placer sexual, proporcionan diferentes ventajas.

Los masajes refuerzan la confianza.

"El temor al contacto en cualquier zona del cuerpo -y no exclusivamente en los genitales- puede ser una limitación para disfrutar de las relaciones, ya que muchas personas se bloquean por este motivo. En este sentido, los masajes sirven para romper la barrera psicológica que impide dar y recibir caricias en las zonas prohibidas, que en algunas personas pueden ser partes aparentemente tan poco problemáticas como los muslos o el vientre". Por otro lado, "los masajes reducen la ansiedad que provoca el temor a quedar mal con la pareja cuando existen problemas de impotencia por bloqueos psicológicos, porque con ellos se amplían las zonas del cuerpo -el hombro, la nariz, la boca...- con las que proporcionar placer a la compañera. Y cuando los amantes no se conocen mucho, este juego sexual es un método perfecto para relajarse, al saber que no hay que llegar al coito necesariamente".

Aumentan el deseo.

Los expertos diferencian entre el masaje sensorial y el sexual. El primero ayuda a despertar el deseo tocando los tobillos, los dedos de los pies, las rodillas, los

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

muslos... mientras que el segundo se centra exclusivamente en las zonas erógenas -pechos y genitales-. "La estimulación sensorial se realiza sin exigencias y no tiene por qué culminar en el coito. En cambio, el masaje sexual es como una masturbación, sirve exclusivamente para alcanzar el orgasmo y puede dejar insatisfechos a quienes necesitan una comunicación más completa que la que proporciona el simple contacto físico". No obstante, "el masaje sensorial también ayuda a relacionarse sexualmente porque a través de la estimulación en los pies o en las manos se puede llegar al orgasmo".

Prolongan el orgasmo

Los masajes mejoran la circulación sanguínea y hacen que el oxígeno llegue con más facilidad a todo el cuerpo, lo que permite prolongar el orgasmo. "También se pueden aplicar para retrasar el momento del clímax, con ejercicios específicos que ayudan a distender la tensión muscular que aparece cuando nos excitamos". Rompen la monotonía. "Ayudan a ver la relación como un juego, por lo que se pueden utilizar para romper la monotonía y recuperar el deseo en las parejas que han caído en la rutina".

El juego del amor

Antes de realizar estas técnicas, conviene aprender a respirar de forma lenta y profunda, ya que al ralentizar la respiración se puede controlar mejor la excitación que siente también quien las hace. "Aprender esto en un

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

masaje sensitivo es tan importante como realizar bien los movimientos de las manos. Al lograr sincronizar la respiración, la pareja fluye en la misma sintonía y puede alcanzar el equilibrio psíquico que proporciona esta práctica". Por otro lado, hay que prescindir de los movimientos precipitados y ser capaz de utilizar las manos, la boca, el pelo y los pechos de forma lenta y progresiva para captar las reacciones del otro. "Además, las sensaciones se hacen más intensas utilizando plumas u otros materiales al acariciar a la pareja". También ayuda a aumentar el placer el uso de aceites aromáticos, que "potencian el deseo porque contienen sustancias que imitan el olor de las hormonas sexuales". Al aplicarlos, hay que tener en cuenta que estas sustancias están muy concentradas, por lo que no se deben utilizar directamente sobre la piel. Lo correcto es realizar una mezcla con un aceite base de origen vegetal –sin aditivos- al que se añaden unas gotas del aroma que se vaya a emplear -entre seis y ocho gotas de esencia para 20 ml. (dos cucharadas de postre) de aceite base sin olor-. "En cuanto a los masajes en los genitales, lo más adecuado es comprar un lubricante de farmacia o aprovechar los restos que quedan en las manos después de haber acariciado todo el cuerpo". Por último, los pasos a seguir pueden ser muy diferentes, pero en términos generales este juego se desarrolla en tres fases: Preliminares. Sirven para establecer un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para ello, se debe estimular con suavidad la piel de todo el cuerpo, empezando con una presión suave y aumentando de

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

forma progresiva ésta y la intensidad y frecuencia del movimiento.

Este masaje se puede aplicar con la mano, con la yema de los dedos, con los labios, e incluso, con todo el cuerpo y es imprescindible que la pareja disponga de tiempo suficiente -una hora aproximadamente- para conseguir un acercamiento relajado y sin presiones. Intermedio. En esta fase, se estimulan las zonas erógenas evitando el contacto directo con los genitales, para no provocar la necesidad de buscar el orgasmo. Se consigue estimulando la línea que va desde la nuca hasta la parte lateral de la pelvis, pasando por los pezones y la cintura.

Plenitud

Si la pareja lo desea, éste es el momento adecuado para pasar directamente a los genitales. Su aplicación depende de los gustos y la propia sensibilidad de cada persona en esta zona del cuerpo, pero siempre conviene recordar que la finalidad de estos movimientos no es necesariamente llegar al orgasmo.

Sin estridencias

Por último, el entorno es fundamental para que los dos miembros de la pareja consigan relajarse. Lo ideal es una iluminación suave -evitando las luces que den directamente en la cara-, una temperatura cálida -unos 22 ° C- y un sonido ambiental sin estridencias. La superficie para el masaje puede ser un colchón lo

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

suficientemente duro -como los futones japoneses- o varias mantas extendidas sobre el suelo. Además, se deben cubrir con una toalla las partes del cuerpo sobre las que no se esté trabajando, para mantener una temperatura agradable en todas ellas.

Masaje tántrico

Está inspirado en la filosofía hinduista y es un ritual que consiste en acariciar las zonas eróticas para lograr el equilibrio espiritual. Se puede empezar de pie o tumbados, situándose frente a un espejo que permita identificarse con el cuerpo de la pareja. Acariciarse cada uno a sí mismo e ir tomando contacto con el otro untándose con aceites aromáticos. Utilizar bebidas -vino y zumos y frutas higos, uvas, cerezas y fresas - para dar de comer a la pareja. Así, todos los sentidos se van sensibilizando y se hacen más receptivos al placer. Empezar a acariciar los genitales del otro guiando la mano de la pareja por las zonas donde más placer proporcione a cada uno. A medida que aumenta la excitación, conviene respirar profundamente para mantener el control de los genitales. Durante el orgasmo, tensar los músculos de las nalgas para intensificar y alargar el placer el máximo tiempo.

Masaje Taoísta

Se inspira en la creencia de que en el cuerpo existe un campo energético formado por doce meridianos que canalizan la energía sexual para aumentar el bienestar. Siéntate sobre los tobillos o de cuclillas frente a la

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

cabeza de tu pareja -tumbada boca arriba-. Realiza estiramientos de la piel -de las sienes a las caderas tomándola entre el pulgar y el índice y tirando suavemente en cada punto. Coloca las manos en el interior de los tobillos y desliza los dedos con una caricia subiendo lentamente desde las pantorrillas a los muslos. Posa las manos en el centro del esternón y muy despacio deslízalas hacia el hueso púbico; sepáralas pasando por los huesos de las caderas, sube por el costado, las axilas y el pecho hasta regresar al esternón. Repite este movimiento descendiendo cada vez un poco más hasta llegar a rozar ligeramente los genitales y acercándote a los pezones. Traza un semicírculo sobre los muslos, subiendo desde el interior de las rodillas y bajando por el exterior de éstos. Para terminar, traza círculos en el interior de sus orejas utilizando los pulgares.

Masaje Completo

Quien realiza el masaje debe colocarse de rodillas a los pies de su pareja, mientras ésta permanece tumbada boca abajo con las piernas estiradas y ligeramente separadas. Amasa sus nalgas con suavidad y sigue con ligeras friegas, de arriba abajo en la hendidura que las separa. Sigue hasta el ano y el perineo. Pide a tu pareja que se dé la vuelta. Con la mano izquierda acaricia con los dedos sus piernas, al tiempo que masajeas con la palma derecha el tórax, los pechos y los pezones -en éstos alterna el roce con estrujamientos leves-. Masajea con las dos manos el tórax, los dos pechos y los

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

pezones. Recorre con un leve roce de los dedos todo su cuerpo, desde los pezones hasta los genitales. Acaricia el interior de las ingles, sube al abdomen y regresa a éstas. Roza con una mano los genitales y con la otra traza círculos alternos en el abdomen, el pecho y los muslos.

El pecho

Sitúate de pie o arrodillado a la derecha de tu pareja mientras ella está tumbada boca arriba con las piernas estiradas. Con la palma derecha sobre el abdomen, traza un movimiento semicircular. Alternando las manos deslízalas hacia arriba pasando por el medio del tronco hasta la parte superior del pecho. Sitúa tu mano diestra en el pecho derecho de tu pareja abarcándolo por debajo y con el pulgar hacia el exterior. Deslízala hacia arriba sobre el pecho, de manera que el pulgar y el índice aprisionen el pezón. Presiona éste con todos los dedos suavemente. Toma la base del pezón con los dedos pulgar e índice y deslízalos hacia la punta. Para terminar, vuelve a repetir los pasos anteriores sobre el pecho izquierdo.

Las piernas

Coloca las dos manos en el tobillo derecho de tu pareja -tumbada boca arriba-, con la diestra más cerca del pie los dedos hacia fuera. Desliza las dos manos hacia arriba, con la derecha en la parte interior del muslo y la izquierda en el exterior. Cerca de la pelvis, gira las manos y deslízalas hacia abajo. Coloca la mano derecha

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

cerca de la rodilla y la otra un poco más arriba, con los dedos en la cara interior del muslo y el pulgar en el exterior. Realiza una ligera presión con el pulgar de una mano y desliza la otra en dirección a la primera. Repite los dos pasos antes de realizar el masaje en la pierna izquierda.

Los genitales

Este masaje se puede aplicar tanto para el hombre como para la mujer. Al realizarlo, sitúate en el lado derecho de tu pareja. Coloca la mano derecha sobre los genitales y realiza un suave masaje mientras con la izquierda frota el abdomen en movimientos circulares. Sin interrumpir el masaje genital, desliza la mano izquierda desde el abdomen hasta el pecho derecho. Después, toma el pezón con los dedos pulgar e índice y ve realizando un movimiento de rotación fuera y dentro de su área. Ahora frota con la mano izquierda el hombro y los músculos del cuello del lado derecho. Cambia la mano que realiza el masaje en los genitales mientras con la mano derecha frota suavemente la parte interna del muslo derecho. Para terminar, sitúate en el otro lado de su cuerpo y repite una a una las fases de la secuencia anterior sobre las mismas zonas del lado izquierdo.

Masaje a dúo

Este masaje está basado en la técnica de la reflexología: la estimulación de todo el cuerpo desde las terminaciones nerviosas que hay en la planta de los

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

pies. Uno debe echarse sobre el suelo boca arriba y el otro, tumbado frente a él, deslizar las piernas entre las suyas. Amasar los dos a la vez los pies del otro, de forma lenta y enérgica por la planta, el arco, el tobillo y los dedos. A medida que las piernas de quien está debajo cedan hacia los lados, el otro debe ir aumentando la presión para estirar los muslos. Terminar el masaje colocando los pies de la mujer apoyados en las ingles -justo al lado de los genitales- de su compañero, para presionar los músculos tensos de esta parte. A su vez, el hombre debe apoyar sus talones en el hueso del pubis de su pareja.

Para ella

Despierta el deseo y resuelve problemas de frigidez. La mujer debe estar tumbada con la espalda sobre el suelo, los pies rectos y las manos sobre su pecho y el hombre, arrodillado junto a sus piernas. Apoya las bases de las palmas sobre las ingles de tu pareja y deslízalas ligeramente ciñendo toda la mano a su cuerpo hasta que los dedos descansen sobre su abdomen. Poco a poco, carga todo tu peso, dirigiendo la presión a la parte baja del abdomen y mantenla en este punto durante dos minutos. Colócate arrodillado a la altura de la cintura femenina.

Apoya la palma de una mano sobre el centro del esternón; la otra sobre el vientre y presiónalos durante dos minutos. Palpa con los dedos en los dos lados del pecho de tu pareja buscando síntomas de tensión por debajo de la clavícula. Si notas alguna rigidez, aprieta

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

sobre ella con una presión moderada mientras tu pareja respira concentrándose en los lugares donde tú presionas. Coloca tus manos sobre sus hombros y deslízalas por los brazos apretando ligeramente hasta llegar a las muñecas. Presiónalas con los pulgares durante un minuto. Con el pulgar y el índice, ve tomando cada dedo de sus manos y tirando de ellos ligeramente.

Para él

Sirve para facilitar la erección. El hombre debe tumbarse boca arriba con las rodillas flexionadas; la mujer encima y de espaldas a él, con los glúteos sobre su abdomen.

Apoya las manos sobre la cara interior de los muslos de tu compañero y traza un movimiento ascendente rozando su piel con la punta de los dedos, desde la parte más próxima a las rodillas hasta las ingles. Levanta el pene de tu compañero y colócalo sobre su abdomen. Tócalo ligeramente con la punta de los dedos a la vez que llevas la otra mano hacia sus ingles y presionas en esta zona con la base de la palma. Mantén la presión durante un minuto.

Acaricia la cara interior de los muslos y sube por el escroto hasta la cabeza del pene. Mientras, tu compañero debe iniciar un movimiento pélvico y respirar pausadamente. Intensifica la velocidad de tus movimientos sobre sus muslos y su pene hasta conseguir una erección completa.

Métodos de movimiento

Las sensaciones se hacen más intensas utilizando plumas, telas suaves u otros materiales al acariciar a la pareja. Los movimientos de las manos que se utilizan habitualmente en los masajes son de tres tipos:

- *Friegas* Se realizan deslizando la palma de las manos por el cuerpo de la pareja con movimientos largos. Son muy efectivas en la espalda, en el tórax o en los pechos, en las nalgas y en la espina dorsal y su función es calentar estas zonas, provocando una vasodilatación y mejora de la circulación sanguínea para prolongar el momento del orgasmo.
- *Amasamientos* Se pueden realizar con los dedos -trazando pequeños círculos- o con las palmas de las manos -prensando el músculo y soltándolo despacio-. Para conseguir el placer, la presión no debe ser tan fuerte como cuando se da un masaje muscular. Estos movimientos son los más indicados para la base del cuello y la parte superior de la espalda. Sirven para liberar la tensión que produce la excitación sexual.
- *Patatas de araña* Para realizarlo, se utilizan únicamente las yemas de los dedos. El movimiento consiste en presionar con delicadeza la piel con ellas como si fuesen las patas de una araña que camina por el cuerpo de la pareja. Para conseguir un estado de relax, se debe realizar sin tocar

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

apenas la piel. Es muy útil al principio y al final de cada sesión.

Sustancias deslizantes

El aceite se aplica en las manos, que luego deben frotarse para que estén calientes. Éstos son los efectos que, según algunos expertos en masaje, poseen ciertas sustancias:

- *Sándalo:* Tiene efectos relajantes sobre el sistema nervioso, reduce la ansiedad y la tensión. Además, es muy eficaz para superar problemas sexuales como la impotencia y la frigidez.
- *Rosa:* Su aroma produce efectos sobre las emociones: alivia la aflicción, los celos, el resentimiento y la tensión. Tiene propiedades afrodisíacas y es especialmente eficaz en las mujeres porque, al entrar en contacto con la piel, fortalece el útero.
- *Menta:* Está considerada la primera planta medicinal utilizada como afrodisíaco. La variedad que mejores efectos produce es la menta piperita, que contribuye a calmar la rabia y los miedos. Está especialmente indicada para las mujeres ya que, además de potenciar el deseo sexual, ayuda a evitar las molestias menstruales.

SECRETOS DEL SEXO ORAL

El taoísmo nos enseña que el sexo oral mutuo crea un circuito de energía especial que contribuye a armonizar los elementos vitales del cuerpo. "El 69" es una de las posiciones más placenteras dentro de las prácticas sexuales orales; se lleva a cabo invirtiendo su cuerpo con el de su pareja, de forma que mientras uno succione el clítoris el otro esté succionando el pene y acariciando los testículos.

Como las mujeres, los hombres adoran las caricias, pero normalmente no osan pedir por ellas. Las caricias con la punta de los dedos o de la lengua en la zona de los senos y pezones pueden llegar a provocar la erección del pene; también se debe acariciar la nuca, las cejas, las orejas, las axilas, las manos, los pies, los muslos, la entrepierna, los testículos, el ano, etc. Una zona erógena muy sensible y específica del hombre es la próstata, situada entre el ano y el escroto. Se puede estimular durante la erección introduciendo un dedo en el ano. El dedo acariciará la próstata ejerciendo presión sobre ella o empujando el ano hacia dentro.

Según el [Kama-Sutra](#)¹ hay ocho ejercicios que la mujer puede practicar a un hombre para proporcionarle placer con la boca.

¹ http://www.tusbuenoslibros.com/kamasutra_mallanaga_vatsyayana.html

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

UNIÓN NOMINAL. La mujer, sosteniendo el pene con su mano lo oprime entre sus labios, imprimiéndole movimiento a su boca.

EL MORDISCO EN LOS COSTADOS. La mujer toma el pene con los dedos por la base como si de un ramo de flores se tratara y lo irá mordiendo suavemente con los labios y los dientes por los costados.

LA SUCCIÓN EXTERIOR. La mujer toma la base del pene y lo introduce hasta el fondo de su boca apretando fuertemente con los labios y lo va estirando hacia fuera manteniendo la presión. Una vez llegado al final abrirá un poco más la boca para facilitar una nueva penetración y repetirá la misma acción anterior sucesivamente.

LA SUCCIÓN INTERIOR. La mujer introduce el pene en su boca apretando con sus labios y va introduciéndolo y sacándolo sucesivamente sin dejar de hacer presión con los labios.

EL BESO. La mujer sosteniendo el pene en su mano irá besándolo suavemente a manera de pequeños mordiscos o pellizcos.

LA CHUPADA. La mujer después de besar el pene de la forma descrita anteriormente lo acariciará con la lengua y chupará con fruición el prepucio.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

LA SUCCIÓN DEL MANGO. La mujer meterá la mitad del pene en su boca y lo succionará con fuerza, como si de un jugoso mango se tratara.

ENGULLICIÓN. La mujer introduce todo el pene dentro de su boca (e incluso los testículos) apretándolo contra su garganta como si quisiera engullirlo totalmente. La mujer puede también ayudarse de sus manos y aplicar movimientos de vaivén al tronco del pene. También puede utilizar una de las manos para acariciar los testículos, el culo y la zona anal de su pareja.

A algunas mujeres les gusta hacer a su compañero una "fellatio" refrescante. Para tal fin se introducen previamente pequeños trozos de hielo en la boca. La sensación de frío y de calor simultáneas es muy excitante.

Si va a practicar el sexo oral a una mujer, empiece por sus rodillas acariciando y abrazando el interior de uno de sus muslos, y luego cambiando de lado. Continúe suavemente hasta notar cierto grado de excitación. En ese momento empiece a lamer suavemente con su lengua las zonas cercanas al pubis. Vaya lamiendo y succionando suavemente ese maravilloso mundo que se aparece ante usted e intente localizar el clítoris. Una vez localizado vaya estimulándolo con unos movimientos rápidos y en todas direcciones de su lengua; este proceso debe ser más rápido cuanto más alejado esté del clítoris y más lento a medida que se vaya acercando a él.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

Cuando la mujer ya está muy excitada entonces deber lamer fuertemente con toda su lengua la zona del clítoris y su pareja explotará de placer. Al mismo tiempo que utilice estas técnicas orales no se olvide de acariciar con sus manos los senos, el vientre y todas las partes del cuerpo que le sean accesibles. Esta técnica no es universal y cada mujer reaccionará de forma diferente a las caricias y tendrá sus propias preferencias. No dude pues en preguntar durante el acto si le gusta su manera de acariciarla o si ella lo prefiere de una forma más dulce, más profunda, más directa... en definitiva déjese guiar.

DIGAMOS LA VERDAD SOBRE EL SEXO ANAL

¡No, es no! Por cuestiones morales, religiosas y/o higiénicas muchas personas no aprueban el sexo anal. Si tu pareja no está de acuerdo, respeta su opinión. Y no trates de penetrarla analmente si es que ella te ha expresado anteriormente su negación, excusándote en un "no fue mi intención hacerlo".

Si tu pareja está de acuerdo con el sexo anal, hay tres reglas importantes a seguir. La primera: debes utilizar abundante lubricante a base de agua. En lo que se refiere al sexo anal, nunca está de más un poco más de lubricante. El recto es un músculo que no está diseñado para ser penetrado, a diferencia de la vagina, éste no posee lubricación propia. Sin lubricante o con poco lubricante la penetración será extremadamente dolorosa. La segunda, es que siempre debes utilizar condón. El recto está lleno de microorganismos que pueden causar severas infecciones a tu pene y a tu sistema urinario. Además, a través del sexo anal uno está más en riesgo de contraer el VIH debido a las micro-heridas que se producen. Tercero: mucha paciencia y comunicación. El sexo anal, si se hace de forma apresurada, puede ser muy doloroso e inclusive causarle desgarros musculares a tu pareja, y en algunos casos lesiones a tu pene. Es recomendable iniciar el sexo anal introduciendo primero un dedo, de esa manera el recto se va acostumbrando a la penetración. Luego, lentamente introduce el pene, siempre

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

preguntándole a tu pareja si siente dolor y si puedes continuar.

El sexo anal no es para todas. Algunas mujeres, experimentan mucho dolor, mientras que otras, sienten un leve dolor al principio, pero después sienten placer.

La pareja puede estar de rodillas o bien de pie y curvada hacia delante y además debe estar en un estado de excitación muy cercano al orgasmo. El hombre deber lubricar abundantemente sus dedos y el ano de su pareja, introduciendo delicadamente primero un dedo y después progresivamente el segundo hasta el ano. Así conseguirá que la zona quede bien lubricada. A partir de ese momento el hombre podrá comenzar la penetración del ano con su pene. A medida que vaya penetrando el ano suavemente, deber acariciar la zona clitoriana y luego introducir los dedos de la otra mano en la vagina pudiendo sentir como su pene va penetrando por el orificio contiguo. Seguidamente empezará una serie de movimientos alternativos de la mano y del pene que irán desembocando en un profundo orgasmo de la mujer. No pienses que el sexo anal se puede lograr en un día. Por lo general toma varias sesiones hasta que ambos aprenden a hacerlo sin causar dolor. Paciencia.

Nunca, nunca después de haber penetrado el ano, penetres la vagina. Esto podría causarle una severa infección vaginal a tu pareja. Después de haber penetrado el ano, si deseas continuar con la relación sexual, lávate con agua y jabón el pene y la base de

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

éste. Después de eso, puedes penetrar nuevamente la vagina.

El sexo anal puede ser placentero y a veces ayuda a que simultáneamente, estimes manualmente el clítoris. Asegúrate de que tu mano esté limpia, y no haya entrado en contacto con tu pene después de haber penetrado el ano.

A veces el pene es demasiado ancho, y por más que uno trate, el sexo anal siempre será doloroso. En estos casos, se puede sustituir la penetración del pene por la penetración con un juguete sexual. Asegúrate de que sea un juguete especialmente diseñado para el sexo anal. Estos por lo general son más pequeños que los juguetes utilizados para la estimulación vaginal, y poseen una base ancha, que evitará que el objeto se introduzca por completo dentro del recto.

18 TIPOS DE PENETRACIÓN

El hombre debe alternar de forma variada y discontinua las diferentes formas de penetración, es decir, tanto las superficiales como las profundas. Para empezar nueve penetraciones superficiales y una profunda permitirán a la mujer empezar a sentir cierto grado de placer. Lentamente el hombre se adaptará en función de su pareja y en función de su propio placer cambiando el ángulo de la penetración y el ritmo de las mismas.

Según el Kama-Sutra hay dieciocho tipos de penetración que un hombre debe consumir a una mujer:

LA PENETRACIÓN SIMPLE O HACIA ADELANTE. Ambos órganos genitales se hallan opuestos el uno al otro y se produce la penetración.

LA FRICCIÓN. El pene cogido por la mano se hace oscilar dentro de la vagina, acentuando la fricción en la zona de los labios vaginales.

LA HORADACIÓN. La vagina está hacia abajo y el pene golpea y roza fuertemente la parte superior de ésta.

FRICCIÓN. En la misma situación el pene frota contra la parte inferior de la vagina.

PRESIÓN. El pene presiona la vagina durante un largo intervalo de tiempo.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

GOLPE. El pene sale de la vagina y entra bruscamente golpeando fuertemente el fondo. La salida proporciona más vigor al pene y retrasa el espasmo en el hombre, mientras acelera el de la mujer.

EL GOLPE DE VERRACO. El pene golpea solamente una parte de la vagina.

EL GOLPE DEL TORO. El pene en su penetración golpea la vez los dos lados de la vagina.

EL MOVIMIENTO DEL GORRIÓN. El pene va y viene dentro de la vagina, sin salirse, en forma de contracciones muy rápidas. Golpear a derecha e izquierda dentro de la vagina como el guerrero que intenta dispersar los sables de sus enemigos.

OTRAS:

- Mover la tija de jade de arriba a abajo como un caballo salvaje que hace el salto de la cabra para cruzar un riachuelo.
- Movimiento de penetración rítmico parecido al de las gaviotas jugando con las olas.
- Alternar rápidamente penetraciones profundas y superficiales como una gaviota picoteando los granos de arroz en un mortero.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- Encadenar de una forma regular penetraciones profundas y superficiales como si de grandes piedras hundiéndose en el mar se tratara.
- Penetrar la vagina lentamente como la serpiente se desliza dentro de su guarida para hibernar.
- Proporcionar pequeños golpes rápidos dentro de la vagina como cuando una rata asustada se introduce en su guarida.
- Sacar lentamente el pene y después penetrar la vagina como el águila al atrapar una presa en plena huida.
- Penetrar la vagina procurando rozar la parte superior con el prepucio como un velero cortando el viento.

4 POSTURAS, 12 POSICIONES Y 21 VARIANTES

Hay cuatro posiciones fundamentales e infinidad de variantes. Estas cuatro posturas fundamentales constituyen el punto de partida y cada uno deberá dejar a su imaginación hacer el resto.

1. Posición superior del hombre (misionero).
2. Posición superior de la mujer.
3. Posición lateral del hombre y de la mujer frente a frente. El hombre está sobre su costado derecho y la mujer sobre su costado izquierdo o viceversa.
4. La mujer de espaldas al hombre.

Los miembros de la pareja deberán tener la misma curiosidad por encontrar juntos diferentes y nuevas posiciones. Harán falta por lo menos unos doce encuentros antes de que el cuerpo de uno se habitúe al cuerpo del otro, pero encontrará posturas ideales constituye una de las grandes satisfacciones sexuales para la pareja. Para los antiguos chinos esta búsqueda constante por la perfección en las relaciones sexuales mantenía la llama del amor y del sexo vivas hasta el último de sus días.

Veamos algunos ejemplos de posiciones comunes:

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- La mujer coge las nalgas del hombre con sus manos y cruza las piernas por detrás de su espalda.
- El hombre con una de sus manos levanta las piernas de la mujer colocándolas a la altura de sus senos y con la otra mano introduce su falo en la vagina.
- El hombre se estira encima de la mujer, que se encuentra boca abajo, y le abre las nalgas mientras ella sube su cintura para facilitar la penetración.
- La mujer está estirada sobre su espalda con las piernas abiertas y el hombre de rodillas la coge por la cintura levantándola para introducirle el pene.
- El hombre está de pie delante de la cama y levanta las piernas de la mujer para penetrarla.
- La mujer está tumbada de espaldas, junta sus senos con las manos formando un túnel y lubrica el interior del túnel. El hombre, montado de rodillas encima de ella, hace penetrar su pene en erección dentro del túnel mientras la mujer se acaricia los pechos.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- La mujer está recostada sobre su espalda y levanta sus piernas cogiéndose los pies con las manos.
- El hombre coloca las piernas de la mujer a la altura de sus brazos y, tomándola por la cintura, la penetra.
- Los pies de la mujer están encima de la espalda del hombre que puede así penetrarla profundamente.
- La mujer está acostada sobre su espalda y el hombre está arrodillado entre sus piernas cogiéndole con una mano las nalgas y con la otra los pies.
- La mujer está recostada sobre su espalda y pone uno de sus pies sobre la espalda del hombre mientras que el otro queda suspendido libremente.
- En esta postura el hombre suele estar tumbado sobre sus espaldas, permitiendo a la mujer jugar un papel mucho más activo en la relación sexual. De esta forma ella misma podrá cambiar el ángulo de penetración y la intensidad de la misma, y regulará perfectamente su grado de excitación y de placer. Esta postura es propicia también para el hombre pues le permite controlar mejor su eyaculación. Incluso es posible para la mujer estirar sus piernas y

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

quedarse sentada sobre el hombre para imprimir movimientos de rotación sin perder contacto con el pene. En definitiva, se puede definir esta postura como una de las más gratificantes para la pareja.

Veamos algunas de sus variantes:

- El hombre se halla tumbado boca arriba y la mujer se sienta sobre él, pero con la cara y el cuerpo mirando en dirección a los pies del hombre.
- La misma posición anterior, pero la mujer está mirando hacia la cara del hombre.
- El hombre se apoya de espaldas a un muro y coge a la mujer sentada entre sus brazos con las manos juntas. Ella coge al hombre por la cintura contra sus piernas y apoyándose con ellas en el mismo muro que su compañero imprime movimientos de vaivén.
- La mujer coge el pene con su mano y lo hace penetrar en su vagina como si de una aspiración se tratara. Una vez dentro lo oprimirá con los músculos vaginales y lo mantendrá así por un tiempo. Durante la penetración la mujer se mueve de forma circular sobre el hombre.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- El hombre apoyado en su espalda levanta la mitad de su cuerpo y la mujer imprime a la mitad del suyo, con el pene dentro de la vagina y sin salirse, movimientos oscilatorios. Cuando la mujer esté fatigada descansa con el pene dentro de su vagina y se intercambian la posición con el hombre emprendiendo de nuevo la acción.
- El hombre está sentado y la mujer se sienta encima de él de frente y abrazándolo. El hombre con una mano coge las nalgas de la mujer y con la otra se apoya en la cama.
- El hombre está acostado sobre su espalda con las piernas abiertas y la mujer se acuesta encima de él, entre sus piernas, introduciendo el pene en su vagina.
- El hombre y la mujer se hallan de costado uno frente al otro y el hombre introduce el pene en la vagina, teniendo la mujer al hombre entre sus piernas.
- El hombre y la mujer se hallan recostados uno frente al otro y las piernas de la mujer están por encima de los hombros del hombre, quien introduce su pene en la vagina.
- El hombre y la mujer se encuentran ambos de pie, soportando el hombre con su pene y sus brazos el peso de ella.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- La mujer está recostada de lado y de espaldas al hombre quien también recostado la penetra por detrás.
- La mujer está estirada boca abajo y el hombre se estira encima de ella penetrándola.
- La mujer se cuelga con sus pies y sus manos hacia delante y el hombre por detrás la coge por la cintura y la penetra.
- La mujer se arrodilla sobre la cama y el hombre la penetra como si de un caballo se tratara.
- La mujer se arrodilla con la cabeza tocando la cama y el hombre por detrás arrodillado sobre la cama también la coge por la cintura y la penetra.
- La mujer acostada sobre su vientre y con las piernas abiertas es penetrada por el hombre que la tiene cogida por las espaldas.
- El hombre se sienta en una silla y la mujer se sienta encima de él dándole la espalda mientras él la coge por la cintura y la penetra.
- El hombre y la mujer están sentados cara a cara en una silla.
- La mujer está recostada de un lado con una de sus piernas levantadas mientras que el hombre la penetra por detrás.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- La mujer toma un punto de apoyo (mueble, árbol, pared, etc.), y el hombre la penetra por detrás de pie.
- Las posiciones sexuales invertidas ayudan a canalizar la energía sexual hacia el cerebro y estimulan también las glándulas, la circulación y el sistema nervioso.

LAS DISTINTAS POSTURAS TAOÍSTAS

Lo mismo que el yoga y los ejercicios gimnásticos, la adopción de diversas posturas durante el acto sexual estimula distintas partes del cuerpo, ejercita distintos músculos y articulaciones y proporciona distintos beneficios a la salud. También es posible recurrir a diversas posiciones según los distintos físicos y estados de ánimo.

Durante los prolongados coitos taoístas, la adopción de diversas posiciones proporciona interesantes cambios de ritmo y distintos puntos de vista para contemplar el cuerpo de la pareja. La variación es la sal de la vida, y el hecho de cambiar de postura «en mitad del partido» es casi tan excitante como cambiar de pareja. Los libros de almohada taoístas distinguen cuatro posturas fundamentales del hombre y la mujer en el acto sexual, con docenas de variantes para cada una de ellas.

La Muchacha Sencilla recomendó al Emperador Amarillo que practicase las cuatro posturas fundamentales en todas las ocasiones en que hiciera el amor, de la siguiente manera:

1. *El hombre encima.* Es la clásica posición del «misionero», en la que el hombre se tiende sobre la mujer o se arrodilla entre sus muslos. En esta postura, es él quien dirige la acción. Resulta adecuada para los hombres delgados y

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

activos y las mujeres robustas y voluptuosas que llegan al orgasmo con relativa facilidad.

2. *La mujer encima.* La mujer cabalga sobre los muslos del hombre mientras éste permanece tendido de espaldas, y se sienta sobre su instrumento. En esta postura, la mujer dirige la acción, y son muchas las que llegan más fácilmente al orgasmo con esta posición. Para los hombres, ofrece la ventaja de que la fuerza de la gravedad actúa en favor del control de la eyaculación, y no en contra. Es adecuada para los hombres obesos que tienden a eyacular con rapidez y para las mujeres delgadas y activas que necesitan una gran estimulación física para llegar al orgasmo.
3. *De lado, cara a cara.* Hombre y mujer se tienden de costado el uno frente al otro y adoptan diversas posiciones de entrada desde ese ángulo. Este estilo es el menos fatigoso para ambos compañeros, pero exige cierta agilidad y una buena coordinación. Es adecuada para las últimas etapas de una sesión prolongada entre dos participantes que conocen bien el cuerpo y las reacciones del otro.
4. *El hombre detrás de la mujer.* El hombre se arrodilla tras la mujer, que a su vez se agazapa ante él, también de rodillas, o bien el hombre yace sobre la mujer estando ella tendida boca abajo, o bien yacen ambos de costado, el

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

hombre tras la mujer. En esta posición, el Tallo de jade penetra en el Portal de jade por detrás y por debajo de la Luna Llena (las nalgas). Este ángulo permite la más profunda penetración en el Palacio Celestial y hace que el Portal de jade resulte más estrecho que en otras posturas. Aunque la estimulación directa del clítoris es relativamente pequeña, la mayor penetración es sumamente estimulante para la vagina, sobre todo para esa zona sensible que en la terminología occidental se conoce como «punto G». Estas posiciones estimulan al hombre más que ninguna otra, y por tanto resultan adecuadas para quienes dominan por completo el control de la eyaculación y para las mujeres que disfrutan con una Penetración profunda y vigorosa. La penetración anal, empero, está absolutamente desaconsejada, y no por razones morales, sino higiénicas. El recto es el sumidero del cuerpo y fuente de virulentos gérmenes y toxinas peligrosas, no de esencia y energía.

Partiendo de estas cuatro posiciones básicas, los adeptos taoístas desarrollan una imaginativa gama de posturas para el coito que constituye un aspecto muy importante de las artes de alcoba. En los libros taoístas, estas posturas se clasifican como los «Nueve Métodos» y los «Treinta Estilos». Puesto que estos últimos son una elaboración de los primeros, nos limitaremos a comentar aquí los Nueve Métodos. Creemos que con eso habrá más que suficiente para proporcionar inspira-

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

ción a las parejas que hayan decidido emprender el Camino.

En el Clásico de la Muchacha Misteriosa encontramos el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y su segunda instructora sexual, la Muchacha Misteriosa:

Emperador Amarillo: He oído hablar de los Nueve Métodos, pero no tengo idea de cómo practicarlos. Quiero que me los expliques a fin de revelar sus propósitos. Yo guardaré cuidadosamente estos secretos y practicaré los métodos.

Muchacha Misteriosa: El *primero* de los Nueve Métodos se llama «el Dragón que Gira». Que la mujer se tienda de espaldas y el hombre sobre ella, entre sus muslos. Él debe cosquillar la Semilla de la mujer con su Tallo de jade y luego entrar en el Portal de jade desde arriba, utilizando el método de ocho empujes superficiales y dos profundos. Después, él debe voltear las caderas de un lado a otro para estimular el borde superior del Portal de jade. Sosteniendo su propio peso sobre codos y rodillas, el hombre se asemeja a un dragón que gira en el firmamento.

El *segundo* método se llama «el Tigre al Acecho». Que la mujer se arrodille en actitud de gatear, con la cabeza abajo y las nalgas elevadas, mientras el hombre se arrodilla tras ella, la sujeta por las caderas e inserta profundamente el Tallo de jade en su interior. El hombre comienza empujando vigorosamente hasta que los fluidos Yin corren libremente, y entonces modera su

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

ritmo para adoptar una marcha más reposada. En esta posición, que es la que utilizan los animales para aparearse, el hombre parece un tigre al acecho, listo para abalanzarse sobre su presa. La vagina de la mujer queda estrechada y el hombre disfruta de una clara visión de sus suaves hombros, su curvada espalda y sus redondas nalgas. Cuando ella emite la Marea del Yin, ha llegado el momento de retirarse y descansar.

El *tercer* método se llama «el Mono que Salta». La mujer se tiende de espaldas y alza las piernas y las nalgas hacia lo alto. El hombre se arrodilla ante el Portal de jade, que se halla al descubierto, y, sosteniendo las piernas de la mujer sobre sus hombros, inserta profundamente el Tallo de jade. Esto mismo puede realizarse con la mujer tendida junto al borde de la cama, de manera que el hombre pueda permanecer de pie en el suelo en lugar de arrodillado sobre el lecho.

El *cuarto* método recibe el nombre de «las Cigarras se Aparean». Que la mujer se tienda boca abajo con las piernas extendidas mientras el hombre se arrodilla detrás de ella para insertar el Tallo de jade. Una vez hecho esto, el hombre se tiende sobre ella y sostiene su propio peso con las manos. La mujer debe alzar las nalgas para que el hombre pueda frotar la Perla Roja con series de seis empujes profundos y uno superficial o nueve profundos y uno superficial. Profundamente agitado en su interior, el Portal de jade se abre y las emisiones de la mujer fluyen libremente. Cuando ésta goza, el hombre se retira. Esta posición es adecuada

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

para las mujeres cuya vagina está situada más atrás que en las demás. El hombre debe procurar sostener su propio peso para no estorbar la respiración de la mujer, o bien adoptar esta posición en su variante lado a lado, que no hace recaer el peso sobre ninguno de los participantes.

El *quinto* método se llama «la Tortuga que Sube». La mujer ha de tenderse de espaldas y recoger las piernas hasta que las rodillas toquen sus pechos. Mientras le empuja los pies hacia atrás, de forma que las rodillas se mantengan bien dobladas sobre los pechos, el hombre penetra y hurga profundamente en su interior. Utilizando empujes superficiales y profundos, hace que el Tallo de jade se frote contra la Semilla de la mujer. Movido por el placer, el cuerpo de ella se agita y se estremece. Cuando su Marea del Yin comienza a fluir, el hombre debe empujar con gran vigor hasta el último extremo, aunque cuidando siempre de no hacer daño a la mujer. Si el hombre puede hacer esto sin perder su semen, su vitalidad se multiplicará por cien.

El *sexto* método se llama «el Fénix que Aletea». La mujer se tiende de espaldas y levanta ligeramente las piernas, recogéndo las de manera que el hombre pueda introducirse entre sus muslos e insertar profundamente el Tallo de jade, mientras sostiene su propio peso con manos y rodillas. Caliente y endurecido, penetra en secuencias de ocho empujes superficiales / uno profundo y tres superficiales / uno profundo. Cuando las nalgas de la mujer se contraen de pronto,

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

estrechándose entre sí, el Portal de jade se abre de par en par y las secreciones Yin comienzan a fluir espontáneamente.

El *séptimo* método se llama «el Conejo que se Lame el Pelo». El hombre se tiende de espaldas con las piernas bien extendidas, en tanto que la mujer lo cabalga por encima, con la cara vuelta hacia los pies de él y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. El hombre inserta entonces su Tallo de jade desde abajo, hundiéndolo entre las Cuerdas de Laúd. El éxtasis de la mujer va en aumento y su esencia vital fluye como un arroyo. En esta posición, la mujer parece un conejo que estuviera limpiándose el pelo a lametones.

El *octavo* método se llama «los Peces con las Escamas Imbricadas». El hombre se tiende de espaldas con las piernas estiradas y la mujer monta sobre él mirando hacia su cabeza. Él inserta tranquilamente el Tallo de jade desde abajo, pero sólo entra ligeramente, deteniéndose para moverlo por allí como un niño que succiona el pecho de su madre, hasta que la mujer, movida por la excitación, se lo mete de pronto hasta la empuñadura. Que la mujer se mueva de un lado a otro y busque ella misma su placer, prolongando esto tanto tiempo como pueda. Para la mayoría de las mujeres, ésta constituye la postura más cómoda, más versátil y más estimulante de todas las posibles para el coito, y para los hombres es la que más facilita el control de la eyaculación. Además, deja libres las manos del hombre para que vaguen a su gusto por el cuerpo de la mujer y

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

lo cubran de caricias, deja bien a la vista el ondulante torso de ella y permite al hombre succionar la Gran Libación del Pico Medio que ella encierra en sus pechos.

El *noveno* método recibe el nombre de «las Grullas con los Cuellos Unidos». El hombre se sienta cómodamente con la espalda erguida y la mujer monta sobre sus muslos, arrodillándose encima de él con las piernas bien abiertas. La mujer le rodea el cuello con los brazos mientras él introduce el Tallo de jade desde abajo, golpeando los Brotes de Trigo y buscando la Semilla. El hombre abraza a la mujer sosteniéndola por las nalgas, con lo que puede ayudarla en sus movimientos hacia arriba. La mujer experimenta un gran placer y, cuando su esencia comienza a chorrear, el hombre deja de embestir. Esta postura es muy excitante para ambos miembros de la pareja y proporciona una intensa estimulación al sensible clítoris de la mujer. Sin embargo, para que el hombre pueda mantener la posición durante todo el acto, sus rodillas deben ser muy flexibles, sus muslos robustos y su espalda firme.

A partir de los Nueve Métodos que acabamos de exponer, cualquier pareja imaginativa debería estar en condiciones de ingeniar nuevas variaciones, particularmente adaptadas a sus gustos personales y a su físico. Recuerde, además, que en cada una de las posiciones descritas es posible utilizar los distintos tipos de penetración, con lo que aún se obtiene una mayor variedad de reacciones.

¿SABÍAS QUE ES MUY FÁCIL CONTROLAR LA EYACULACIÓN?

¿Por qué no se debe desperdiciar el semen y cuáles son las ventajas de hacer el amor múltiples veces sin eyacular?

Todos los hombres han conocido o conocerán el sentimiento de desolación que sigue a la eyaculación. Es decir, esa impresión brutal de haber perdido todo su interés por la pareja.

Después de la eyaculación la mayoría de los hombres se sienten literalmente rendidos, sobre todo si eyaculan a menudo. Eyaculando menos veces el hombre guardará su vigor y su fuerza y su salud mejorará. Además podrá hacer el amor con su pareja durante más tiempo y más a menudo. Un hombre que sea capaz de controlar perfectamente su eyaculación podrá dar mayor placer a la mujer, al prolongar el acto sexual tanto como ella necesite. A propósito de este tema, recordemos el diálogo entre el Emperador HOUANG-TI Y SOU-NUG:

Houang-Ti: Yo quiero aprender cual es la ventaja de realizar el acto sexual sin eyacular.

Sou-Nug: Si un hombre realiza el acto sexual sin eyacular fortalecerá su cuerpo. Si lo realiza dos veces su oído será fino y su vista aguda. Si lo hace tres veces todas las enfermedades desaparecerán. Con cuatro veces gozará de paz de espíritu. Con cinco veces su corazón y su

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

circulación mejorarán. Con seis veces sus riñones se robustecerán. Con siete veces sus nalgas y sus piernas ganarán en potencia. Con ocho veces su hígado estará totalmente depurado. Con nueve veces alcanzará la longevidad. Con diez veces será como inmortal.

Seguro que este antiguo texto resulta exagerado, pero el mensaje del fondo es claro: hacer el acto sexual sin eyacular revigora su cuerpo y su mente. En resumen, es importante para el hombre saber controlar perfectamente su eyacuación por dos motivos: retendrá su energía y podrá vivir mejor y más tiempo y además proporcionará mayor placer a la mujer por la prolongación del acto sexual. Este motivo es extremadamente importante ya que la mayoría de los problemas sexuales de la pareja son debidos a una falta de sincronización entre el hombre y la mujer, pues normalmente el hombre llega al orgasmo mucho antes que la mujer.

Según los consejos de Sou-Nu, todo hombre debe regular la emisión de esperma en función de la cantidad de energía vital que puede acumular. Un hombre muy joven de constitución robusta puede eyacular dos veces por día, mientras que si su constitución es más débil quedará limitado a una sola vez. Un hombre de treinta años podrá eyacular una vez por día, pero si su constitución es débil sólo podrá hacerlo una vez cada dos días. Un hombre de unos cuarenta años puede

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

eyacular una vez cada tres días, y si su constitución es débil sólo podrá eyacular una vez cada cuatro días.

Estas técnicas provienen de los escritos del filósofo chino Wou-Hien:

Es recomendable no estar demasiado excitado ni animado. El novel se debe iniciar con una mujer que no sea demasiado seductora y que su vulva no sea demasiado estrecha. Se debe aprender a penetrar con suavidad la vagina y a salir de manera brusca. Primero se practicará la técnica de los tres golpes suaves y uno profundo, hasta un total de 81 veces. Si se siente muy excitado, deberá retirar el pene de la vagina a una distancia de unos tres centímetros aproximadamente. Una vez restablecida la calma, se procederá de nuevo siguiendo el mismo ritmo de antes. Superada la fase se puede probar la siguiente, aumentando la cantidad de golpes suaves a cinco antes del profundo. Al final la cantidad se puede aumentar hasta nueve golpes suaves y uno profundo. Para controlar la eyaculación se debe descartar cualquier impaciencia.

Es verdad que hay que amar a la pareja si desea conocer el más exquisito de los placeres. Pero quien quiera aprender a controlar la eyaculación deber poner en práctica las técnicas anteriormente descritas procurando en todo momento tener la cabeza fría. El novel deber iniciarse con dulzura y lentitud. Ir

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

practicando y aumentando la duración de las penetraciones, parando siempre que el grado de excitación aumente lo suficiente como para producir la eyaculación. Si desea satisfacer a su pareja deberá mostrarse dulce y tierno, de forma que alcance el orgasmo, pero siempre teniendo en cuenta que si se siente fuera de control deber parar y practicar el método de bloqueo.

Método de bloqueo

El más simple y muy eficaz a la vez, es el empleado en la Antigua China.

Practicar el método de bloqueo es como intentar frenar al Río Amarillo con la mano. Normalmente a un hombre impaciente le tomará más de veinte días de práctica el aprenderlo, sin embargo, diez días le bastarán a un hombre menos impetuoso. Lo cierto es que después de practicar durante un mes estas técnicas usted no dilapidará más su esperma. La gran ventaja de este método es su facilidad de utilización. Por ejemplo, mientras que se está llevando a cabo una serie de tres golpes superficiales y uno profundo, el hombre puede cerrar los ojos y la boca y respirar profundamente sin forzar la nariz, de forma que no jadee. En el momento en el que se sienta desbordado por la sensación de eyaculación deber sacar el pene de la vagina y reposar. Respirar profundamente elevando el diafragma

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

y al mismo tiempo contraer el bajo vientre como si estuviera buscando alivio. Si además se mentaliza de la importancia de conservar su esperma, encontrará rápidamente la calma. Después de esta pausa, será posible empezar de nuevo.

Un aspecto a tener en cuenta que no debe olvidar es retirar el pene siempre antes de que sea demasiado tarde y empiece a eyacular. Si llegara al punto de que el semen empezara a salir no intente hacerlo retroceder, pues iría parar a la vejiga y de ahí podría pasar a los riñones y provocar una infección de los mismos. En resumen, el método de bloqueo es excelente pero hay que controlar el pene a tiempo antes de que sea demasiado tarde. El hombre que aprenda a controlar su eyaculación podrá disfrutar y su pene no perderá nunca su firmeza. De esta forma podrá economizar su energía y conseguir una serenidad remarcable. Se aconseja no eyacular antes de cinco mil penetraciones, y en realidad con un buen control y una buena práctica podría continuar casi indefinidamente.

Técnica de la presión

En el momento en que el hombre siente como aumenta su grado de excitación sexual, puede aplicar el método de presión, consistente en utilizar los dedos índice y pulgar de la mano, ejerciendo una presión en un punto situado entre el escroto y el ano durante 4 ó 5 segundos. Al mismo tiempo debe inspirar profundamente.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

Este método presenta las siguientes ventajas:

- El hombre no está obligado a retirar el pene de la vagina.
- No existirá tiempo muerto alguno en la comunicación sexual de la pareja.
- El hombre no está obligado a tener que advertir a la mujer.

¿NO SERÍA FANTÁSTICO VENCER LA IMPOTENCIA?

Si usted padece este problema, o si usted tiene cada vez mayor dificultad en conseguir una erección, no siga forzándose a sí mismo más y más, pues lo único que conseguirá es obsesionarse y dificultar el proceso de curación. Precisamente es todo lo contrario. Cuanto más obligue su pene a endurecerse, menos posibilidades tendrá que suceda. Si desde el principio el hombre tiene miedo de que su órgano le traicione, la excitación sexual pasará a un segundo plano y la erección será muy difícil de conseguir. Para ello no existen ni recetas milagrosas ni soluciones fantásticas, solo cabe aprender a relajarse y dejar que la Naturaleza siga su curso. Nunca debe pensar que su pareja espera de usted hazañas sexuales, por el contrario concéntrese en tocarse, jugar, hablar y darse placer mutuamente. No haga ningún esfuerzo particular por tener una erección. Piense que tiene todo el tiempo del mundo. Si la erección se produce, no se precipite, puesto que si desaparece la siguiente está ya en camino. Rápidamente usted podrá constatar que no tiene ninguna dificultad para sentir una nueva erección y que es muy enriquecedor y placentero el disfrutar con su pareja de los diferentes juegos sexuales sin que su orgasmo sea el objetivo esperado. Esta frase debe estar siempre en nuestra mente: "No haga nunca ningún esfuerzo para conseguir una erección".

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

Si usted ha sido siempre impotente, este consejo quizá no le sea suficiente. En ese caso probablemente necesitará la ayuda de un médico. Si se trata de un fenómeno reciente, tiene muchas posibilidades de solucionarlo solamente con la ayuda de una compañera sensible y atenta. Si no lo consiguiese, no dude en acudir a un psicólogo. Si un hombre tiene una erección parcial, semirígida, puede perfectamente penetrar a su pareja ayudándose de la mano, con la condición de que ella esté bien lubricada. En la mayoría de los casos después de haber penetrado a la mujer el hombre alcanzará rápidamente una erección completa.

La «entrada en blando» es una técnica excelente, tanto para volver a penetrar durante el control de la eyaculación como para aquellos hombres aquejados de impotencia o insuficiencia de erección o cuando el hombre se retira por completo para evitar la eyaculación mientras espera a que se apacigüe su ardor. Aunque al hacerlo pierda la mayor parte de la erección, la lubricación natural de la vagina y la cooperación de una compañera comprensiva le permitirán reintroducir fácilmente el Tallo de jade en el Portal de jade. En cuanto vuelva a hallarse en su interior, la calidez y humedad de la vagina, más uno o dos empujes profundos, normalmente bastarán para devolverle plenamente su longitud, hinchazón, calor y dureza.

PREPARADO PARA DAR PLACER A LAS MUJERES

Estimular los senos de la mujer

Si bien es cierto que algunas mujeres no tienen sensibilidad alguna en sus senos, otras registran tal grado de excitación al ser acariciados que pueden llegar a provocarle un orgasmo. La estimulación de los pechos de la mujer suele conllevar una sensación de voluptuosidad en la vulva lo que se traduce en la lubricación de la vagina. Si la mujer no se muestra sensible, el hombre debe mostrarse paciente y hábil, ya que después de unos meses de estimular los senos de la mujer es posible que ésta vaya sintiendo algo, pues no hay duda de que las terminaciones nerviosas en las glándulas mamarias existen en todas las mujeres. Comience besando suavemente todos los senos y después concéntrese en la zona de los pezones. Cójalos con los labios, métalos en la boca y succione suavemente, alternando de seno periódicamente.

¿Cómo reconocer los signos de gozo y satisfacción en una mujer?

Su cuerpo se distiende, sus ojos se cierran, ella preside la timidez y hace esfuerzo para que los órganos sexuales se unan lo más estrechamente posible.

Las cinco reacciones de la mujer ante las acciones del hombre son las siguientes, según Sou-Nu:

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- *Si la mujer desea la unión sexual, se observará un cambio en la respiración.*
- *Si desea ser penetrada, los orificios nasales se dilatarán y su boca quedará entreabierta.*
- *Si desea que suba la marea del Yin, su cuerpo se estremecerá y se constreñirá notablemente.*
- *Si desea ardientemente ser satisfecha, su transpiración será abundante.*
- *Si su deseo ha sido calmado, su cuerpo se distenderá y sus ojos permanecerán cerrados como si estuviera dormida.*

Según Wou-Hien, los síntomas reveladores del placer en la mujer son:

- *Ella jadeará y no podrá controlar el tono de su voz.*
- *Sus ojos están cerrados y los orificios nasales dilatados y difícilmente puede hablar.*
- *Su mirada sigue fijamente a la del hombre.*
- *Sus orejas se enrojecen y su rostro también, pero la punta de su lengua estará ligeramente fina.*
- *Sus manos estarán ardiendo, su vientre caliente y al mismo tiempo le murmurará palabras casi ininteligibles.*

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- *Su semblante parecerá estar hechizado, su cuerpo se quedará como muerto y sus miembros flácidos.*
- *Debajo de su lengua, la saliva fluye abundantemente y su cuerpo está pegado al del hombre.*
- *Las palpitaciones de su vulva se perciben fácilmente y está muy mojada.*

Los diez signos en la mujer que indican al hombre los pasos a seguir:

1. Ella abraza al hombre con los dos brazos y le muestra que desea un contacto corporal más intenso.
2. Levanta sus piernas mostrándole que desea ser acariciada en la zona del clítoris.
3. Tensa su vientre. Indicando que desea ser penetrada superficialmente.
4. Sus piernas se ponen en funcionamiento. Es una forma de expresar un gran placer (contrae sus muslos).
5. Con sus pies acaricia y abraza a los del hombre. Significa que desea penetraciones más profundas.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

6. Cruza sus piernas alrededor del hombre. Es señal de que el placer va en aumento.
7. Se empieza a mover de un lado al otro. Las penetraciones deben ser más profundas y fuertes.
8. Su cuerpo se incorpora y se funde con el del hombre. Es un momento de placer extremo.
9. Su cuerpo se distiende. Demuestra que su cuerpo y sus miembros se van relajando.
10. Su vulva se humedece abundantemente. El hombre sabrá que su pareja está satisfecha.

Las Diez Indicaciones

Las Diez Indicaciones describen con mayor detalle las maniobras físicas que la mujer utiliza para aproximarse más a su hombre durante el acto sexual e indicarle qué desea que haga. En tanto que los Cinco Signos describen respuestas sexuales involuntarias de la mujer excitada, las Diez Indicaciones son señales voluntarias precisas que indican lo que la mujer desea que su compañero haga a continuación. La *Primera Indicación* se presenta cuando «la mujer abraza al hombre con manos y pies y se estrecha contra su cuerpo». Eso significa que ella desea ya que los genitales de ambos entren en contacto y se froten entre sí. La *Segunda Indicación* aparece cuando ella se arquea sobre las nalgas, y señala su urgente deseo de una estimulación

más directa en el Portal de jade. La *Tercera Indicación* se da cuando ella estira el tronco y separa ampliamente los muslos, y significa que no quiere que el hombre retrase por más tiempo su entrada.

Cuando sus brazos tiemblan, sus hombros se estremecen y «sus nalgas se agitan de gozo», tenemos la *Cuarta Indicación*, que informa al hombre de que ella está sintiendo un intenso placer. Cuando la mujer desea que el hombre se agite más vigorosamente en el Palacio Celestial, le da la *Quinta Indicación* «levantando ambas piernas, girando los tobillos y sujetando firmemente el cuerpo del hombre con sus pies».

La *Sexta Indicación* marca un punto decisivo en el camino hacia el orgasmo de la mujer. De pronto, ella estira las piernas y las cruza por detrás de las pantorrillas del hombre, cerrando con fuerza los muslos para sujetar más firmemente el Tallo de jade en su interior. Esto indica que el creciente hormigueo del éxtasis sexual se le está haciendo insoportable, que su marea está subiendo rápidamente y que el hombre no debe fallarle en este momento. Casi en seguida se presenta la *Séptima Indicación*, cuando ella mueve sus caderas de un lado a otro para pedirle al hombre que embista más profundamente a derecha e izquierda. Luego, en la *Octava Indicación*, «la mujer yergue todo su cuerpo y lo estrecha firmemente contra el del hombre», claro indicio de que se halla al borde del orgasmo.

A medida que éste se aproxima, se presenta la *Novena Indicación*, cuando ella vuelve a estirar el cuerpo en toda su longitud y sus extremidades se ponen rígidas, indicando que está plenamente sumergida en la «marea alta» y que siente oleadas de placer que la recorren hasta las manos y los pies. La *Décima Indicación*, como el Quinto Signo, se reconoce porque «líquidos resbalosos fluyen del Portal de jade y se libera su esencia vital». Esto viene a ser el equivalente de una cerrada ovación tras una actuación magistral, y le indica al hombre que ha realizado el acto de forma impecable, que el orgasmo de ella ha sido completo y plenamente satisfactorio, y que puede ya descansar y retirar poco a poco su instrumento del «florido campo de batalla».

El punto "g" en la mujer

Usted seguramente habrá oído hablar de esta famosa zona erógena femenina llamada punto "G". Esta zona está situada en el interior de la vagina y su tacto es parecido al de un botón de relieve ligero. Se ubica exactamente detrás del hueso púbico y es muy fácil de localizar después del orgasmo ya que se convierte en una zona muy sensible. Apoye el dedo suavemente y de una forma compasada sobre el punto "G", modificando el ritmo según el resultado obtenido. Este tipo de caricia requiere de mucho tacto ya que el hombre puede acelerar o ralentizar, aumentar o reducir la presión y con ello hacer variar el grado de excitación de su pareja. Se recomienda que para efectuar este tipo de caricias las manos estén completamente limpias, las

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

uñas bien cortadas y limpias y no estaría de más utilizar un poco de crema o aceite lubricador a fin de hacerlas más suaves si cabe.

¿Cómo puede una mujer ejercitar su vagina?

Una mujer con una vagina musculosa puede dar una incomparable sensación al hombre durante la penetración, además tiene el beneficio añadido de un parto menos doloroso.

Para tonificar su vagina puede realizar los siguientes ejercicios: Cada vez que la mujer tenga deseos de orinar deber contraerse y después relajarse un segundo y así repetidamente el mayor tiempo posible. En la cama o cuando esté tomando un baño introduzca dos dedos en el interior de su vagina e intente contraer las paredes vaginales, sin juntar las piernas, repetidamente hasta que pueda sentir los músculos en sus dedos. Si al principio resulta difícil, puede empezar con tres dedos y después ir disminuyendo sucesivamente un dedo cada vez hasta que sea capaz de sentirlo sólo con el dedo pequeño. En ese momento los músculos de su vagina habrán adquirido la fuerza suficiente como para controlar el nivel de satisfacción durante la penetración.

Vencer la frigidez

Una mujer frígida puede pasarse toda su vida sin disfrutar del éxtasis sexual con su compañero. Muchas mujeres frías podrían ser excelentes compañeras sexuales a condición de que su pareja sea un hombre

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

paciente y que la ayude lo suficiente como para alcanzar un orgasmo. Una mujer frígida debe primero aprender a aceptar su propia sexualidad y a rechazar su código de moralidad o el complejo de culpabilidad que pueda derivarse de su educación o de experiencias desagradables acontecidas en su pasado. En esta labor el hombre juega un gran papel y debe mostrarse siempre muy paciente y comprensivo, pues la mujer frígida debe tener plena confianza en él. El hombre deberá intentar conocer todos los sentimientos negativos que la perturban. Siempre deberá hablarle y escucharla muy atentamente. Cuando los problemas sean conocidos por ambos él deberá con mucha inteligencia y ternura, hacerle comprender que sus miedos y sentimientos son irracionales.

Toda la atención del hombre debe estar centrada en el placer de la mujer. No debe mostrarse nunca ansioso, sino al contrario: ser muy tierno con ella a través de palabras, besos y caricias. De esta forma la mujer frígida irá ganando confianza y progresivamente irá aprendiendo a conocer su cuerpo y reaccionará a las caricias y estímulos sexuales de su pareja.

Las cinco palabras que nos se deben olvidar son: paciencia, comprensión, confianza, ternura y voluntad. Teniendo en cuenta estos principios hay muchas posibilidades de que una mujer frígida se transforme en una mujer muy sensual y no tenga nunca más problemas de este tipo. Si a pesar de los esfuerzos mutuos de la pareja no llega a resolver el problema, es

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

posible que sea necesario el consejo de un terapeuta o psicólogo.

AHORA PUEDE INFLUIR EN EL TAMAÑO DE SU PENE PRACTICANDO EL MÉTODO JELQUING.

La mayoría de los hombres están demasiado obsesionados por la forma y el tamaño de su pene, y prestan escasa atención a la pericia necesaria para manejar adecuadamente el Tallo de jade.

Escuchemos el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y la Muchacha Sencilla, acerca del predominio de la habilidad sobre el tamaño a la hora de blandir el Arma Yang:

Emperador Amarillo: ¿En qué medida influyen la forma y el tamaño del instrumento masculino en el placer que obtiene la mujer durante el coito?

Muchacha Sencilla: Tales distinciones son meramente externas. El verdadero placer del sexo es interno, y sólo puede lograrse armonizando el Yin y el Yang en lo último.

Emperador Amarillo: ¿Qué diferencias hay entre un instrumento largo y uno corto, entre uno duro y uno blando?

Muchacha Sencilla: Un instrumento largo que sólo se endurece a medias no es tan eficaz como uno corto que se endurece como el hierro. Un instrumento corto y duro que se maneja con rudeza y sin la debida consideración hacia los sentimientos de la mujer no es tan deseable como el que se utiliza sabiamente y con

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

minuciosa atención a las relaciones de la mujer. Como en todas las demás cosas bajo el Cielo, hay que esforzarse por hallar el Camino Medio para lograr la armonía del Yin y del Yang.

Método Jelqing

Recomendaciones y consejos generales

- 1) *No fumar o fumar menos.* El cigarrillo además de ser un vasoconstrictor, obstruye las arterias e influye considerablemente en la mayoría de los problemas de impotencia.
- 2) *Perder Peso.* Pregunte a cualquier médico y le dirá que el peso corporal tiene mucho que ver con el tamaño de su pene. Si un hombre tiene unos kilos de más, la grasa que está en la base del pene, también tiene unos kilos de más. Eso hace encoger el pene dentro de la base.
- 3) *Fortalecer los músculos abdominales y de la espalda* (medios y bajos). Estos músculos contribuyen a mantener más firme la erección y como veremos más adelante también ayudan a los músculos pélvicos o PC (pubococcígenos). El ejercicio aeróbico antes o después de los ejercicios de alargamiento lo beneficiaran mucho. Esto aumenta el nivel de testosterona en su cuerpo. Acuértese de que el ejercicio físico aumentará sus capacidades sexuales, ya

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

que en estas necesita muchos músculos y fuerza.

- 4) *Cortar y afeitar el bello en la zona pubococcígena.* Corten el vello debajo del abdomen y afeiten la zona de la base del pene. Esto facilitara el desarrollo de los ejercicios.
- 5) *El Dolor.* Nuestro cuerpo es muy sabio a la hora de preservar la salud. Si siente dolor al realizar cualquiera de los ejercicios, deténgase o ejerza menos presión, algo está haciendo mal. Ningunos de estos ejercicios CAUSA DOLOR. **SI HAY DOLOR PARE.** Lo que si puede observar es un enrojecimiento de la piel o tener alguna leve irritación, esas son señales de que los ejercicios están dando resultado. No todos somos iguales, si no hay enrojecimiento o una leve irritación no quiere decir que los ejercicios no estén dando resultado. Lo que nunca tiene que haber es DOLOR, o moretones si detecta dolor, moretones o sangrado **PARE.** Vea a un médico y suspenda los ejercicios por 1 mes y luego comience de nuevo, desde cero pero con paciencia, sin apuro ni ansiedad.

Estos ejercicios deben practicarse a conciencia y con constancia cinco días seguidos a la semana y descansar dos días. Por ejemplo de lunes a viernes practicar los ejercicios y descansar sábados y domingos.

Compresa caliente

Debe comenzar el ejercicio diario con esta técnica. Realmente no es un ejercicio, pero se requiere para empezar. Lo que hace la compresa caliente, es que la sangre fluya con más intensidad hacia el pene y que la piel sea más elástica. Sumerja una toallita en agua tibia o caliente, y exprímela seguidamente. Enróllela en su pene (flácido o erecto). Manténgalo durante un minuto, y vuelva a repetir unas cuantas veces. Al final seque el pene bien.

Ejercicio de estiramiento

Después de la compresa caliente, comience con este ejercicio. Estirar el pene puede hacerlo crecer, al igual que ejercitar un músculo para hacerlo crecer. Estos ejercicios harán que el pene se alargue en estado flácido y erecto. Aquí tiene dos técnicas para elegir, seleccione la que le resulte más fácil.

Técnica n° 1

- 1) Con el pene en estado flácido, agarre la punta de su pene firmemente. Asegúrese de no cortar la circulación demasiado.
- 2) Estire el pene hacia enfrente, estirándolo con suficiente fuerza, sin sentir dolor.

Manténgalo contando mínimo de 30 segundos hasta un minuto y suéltelo.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- 3) Luego estire el pene hacia abajo y manténgalo durante 1 minuto y suéltelo.
- 4) Continúe haciéndolo durante unos 5 minutos por serie. Descanse 2 minutos después de cada serie.

Nota: Asegúrese de hacer presión, pero no en el nervio dorsal, que es el que se encuentra a lo largo de la parte superior del pene. Se recomienda, busque la forma de agarrar el pene, que a usted más le convenga, sin cortar la circulación.

Técnica N° 2

- 1) Con la mano derecha agarre el pene y estírelo rítmicamente hacia delante alejándolo de su cuerpo 10 veces durante 10 segundos (cada estiramiento).
- 2) Repita hacia la derecha (10 veces) izquierda (10 veces) y abajo (10 veces)
- 3) Frote el glande hasta que este erecto el pene. Agarre el pene en la base con el índice y pulgar. Tire hacia delante unos centímetros para hacer fluir la sangre hacia la punta del pene.
- 4) Tire el pene erecto hacia la derecha y manteno estirado y gírelo en pequeños círculos 10 veces. Repite estirándolo hacia la izquierda.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

5) Golpea suavemente el pené erecto contra las piernas mientras lo estiras hacia cada lado.

Ejercicio de "Ordeñar"

Los ejercicios de estiramiento, como hemos visto ayudan a alargar el pene. Pero para aumentar el grosor, hay que practicar algún ejercicio en estado semi-erecto. Un ejercicio que hace que el pene sea proporcionalmente más largo, grueso, pesado, denso y fuerte. Este es uno de los ejercicios más antiguos y está considerado como el más efectivo. Estos ejercicios de "ordeñar" hacen que fluya mucha sangre hacia el pene. Al transcurrir varios meses, el espacio para la sangre en el pene ha aumentado, por lo tanto también aumentó el volumen y tamaño del pene. Cada uno de los que dicen haber inventado esta técnica ha modificado o agregado detalles produciendo pequeñas variaciones para la técnica de "ordeñar". Sin embargo la base general de la técnica es siempre la misma, sólo son pequeñas variaciones, según el gusto de cada hombre.

Al practicar el ejercicio *"ordeñar"*, se recomienda usar un lubricante. No use jabón o champú. Esto puede irritar la piel al ser aplicadas durante tiempo prolongado y con fuerza. Además puede secar la piel hasta el punto de hacerla pelarse y dañarse, durante unos días. Incluso puede causar dolor al este penetrar en la vía uretral del pene. Puede usar Vaselina líquida: funciona es económica y fácil de conseguir, no se seca con rapidez así que no hay que aplicarla a cada rato. Después hay que lavarse bien ya que hace manchas en

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

la ropa. Para los más sensibles también pueden usar aceite para bebés

IMPORTANTE. Tenga cuidado, en no practicar estas técnicas durante una erección total. Podría dañar las venas si intenta ordeñar en estado de erección total. El pene necesita estar 50% a 75% erecto no al 100%. Además no obtendría resultados, si no llega a tener un mínimo un 50% de erección. Después de cada sesión de ordeñar, vera que el pene estará más grueso y largo también en estado flácido. Esto es un hecho. Y en unos meses el pene se verá realmente grande después de la sesión, esto se debe a la acumulación de sangre en los tejidos del pene durante la técnica de "ordeñar". Aquí también hay varias técnicas para elegir, seleccione la que le resulte más fácil o le dé mejor resultado, con el tiempo Usted podrá evaluar que técnica le da más resultado.

Técnica N° 1

Este simple ejercicio, si se practica diariamente, añadirá unos 3 a 6 cm. a quien tenga por ejemplo un pene de 16 cm. en estado erecto, creciendo también su grosor proporcionalmente.

Durante el primer mes se notará poco crecimiento, siendo más notable durante el segundo y tercer mes.

1. Usando lubricante, deslice sus dedos sobre su pene aplicándolo sobre toda la superficie. Un

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

par de gotas de aceite bastarán para cientos de movimientos.

2. Con los dedos índice y pulgar apriete la base del pene. Deslice hacia abajo, parando en la punta. Repita alternando las manos. Cada deslizamiento debe durar tres segundos. Esta sensación le deberá ayudar a tener una erección.
3. Cuando el pene llegue al estado semi-erecto, haga un círculo con índice y pulgar (como la seña OK en Estados Unidos) de su mano izquierda. Con esto agarre firmemente la base del pene.
4. Ahora, empezando desde la base del pene, tire con este agarre hacia abajo y adelante con firmeza pero con tacto, hasta llegar a la punta. Asegúrese de mantener el estado semi-erecto. Notará fluir la sangre hacia el glande.
5. Ahora con la mano derecha haga lo mismo: estirar, deslizando desde la base hasta la punta. Alterne las dos manos, entrando en un movimiento rítmico, como si estuviera ordeñando.

Debe tocar durante un movimiento toda la superficie del pene: desde la base hasta la punta.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- Haga 200 a 300 movimientos / sesión a media fuerza durante la primera semana (duración aprox. 10 minutos)
- Haga 300 a 500 movimientos / sesión a media fuerza durante la segunda semana (15 minutos)
- Haga más de 500 movimientos / sesión de a partir de la tercera semana con toda fuerza sin dañarse (20 minutos)

Notará, que el glande estará muy rojo e hinchado. Esto es normal y bueno, y señal del aumento de sangre. Si le ocurre que la erección aumenta demasiado, durante el ejercicio, apriete con más fuerza, o simplemente espere, a que disminuya por sí solo.

Puede hacer aumentar la circulación después del ejercicio golpeando suavemente 25 a 50 veces contra su pierna. Recuerde mantener el pene en estado semi-erecto. Si sintiera necesidad de eyacular, interrumpa los movimientos hasta que desaparezca la necesidad. *Esto también puede ser un ejercicio de autocontrol.*

Técnica N° 2

1. Aplique lubricante a lo largo de todo el pene.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

2. Usando índice y pulgar, estire el pene flácido hacia abajo-adelante con fuerza y tacto.
3. Alterne las manos, como si estuviera ordeñando.
4. Siga hasta que el pene entre en erección, entonces aplique más fuerza.
5. Repita 100 veces. Los primeros 10 días practique con soltura.

Luego aumente las repeticiones a 200. Después de un mes, sea cual sea la técnica que haya elegido la amoldará a su gusto. El truco es aumentar la cantidad de repeticiones, aumentar la duración de las series y disminuir el tiempo de descanso entre series. Si lo hace al revés, probablemente no obtenga resultados. Es fundamental la paciencia y la constancia.

Ejercicios de "Kegel" - PC (pubococcígenos)

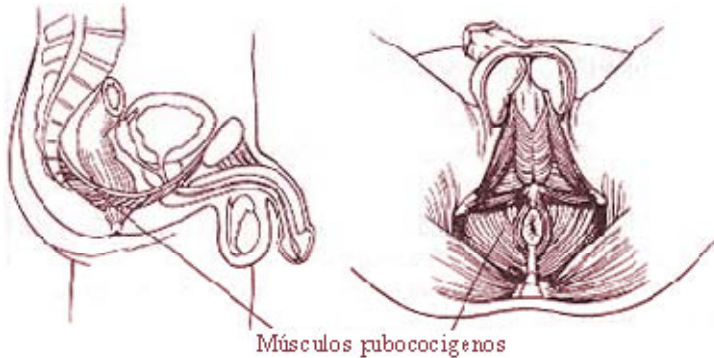
Este es un ejercicio de mucha importancia, ya que hará que tenga erecciones más fuertes, podrá controlar las eyaculaciones, disminuir el tiempo entre dos orgasmos, y tener una próstata más saludable.

Los músculos PC (pubococcígenos) son un grupo de músculos que crean la base para su salud sexual. Usted puede sentir estos músculos en el perineo justo entre los testículos y el ano. Además del control uretral, los

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

músculos PC hacen llegar al orgasmo al hombre y a la mujer.

En el hombre este es el músculo que bombea involuntariamente cuando eyacula.



Verá que fortalecer y entrenar estos músculos es el secreto de la sexualidad

Estos ejercicios Kegel (nombre procedente de Arnold Kegel, que los desarrolló en 1950) consisten en una serie de ejercicios de movimiento de los músculos pélvicos, que se pueden aprender fácilmente. Esto es una técnica segurísima, para aumentar la fuerza, placer y deseo sexual de usted y su pareja. Las mujeres ya usan estas técnicas desde años para aumentar su fuerza orgásmica, facilidad de lubricación y excitación,

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

pero fundamentadme para evitar incontinencia por urgencia o de estrés.

Primero tiene que localizar los músculos PC. Es más fácil para los hombres localizarlos y hacer los ejercicios que para las mujeres. Simplemente interrumpa la micción cuando este orinando. Esto no sólo ayuda a localizar los músculos PC, sino también es parte del comienzo de los ejercicios. Pare la orina e inspire cinco veces cada vez que vaya a orinar. Aguante la respiración a la vez que la orina y espire cuando suelte la orina. Creando la habilidad de detener el orinar, hará que controle las eyaculaciones.

Técnica

Una vez localizados los músculos PC, podrá ejercitarlos en cualquier momento y lugar. Debe ejercitarlos diariamente.

1. Haga contracciones rápidas. Contraiga y relaje seguida- y repetidamente. Empiece con series de 20 luego aumente hasta 100 o más. Haga mínimo 250 contracciones por día, durante el resto de su vida. Su meta será hacer 1.000 contracciones por día.
2. Practique contracciones prolongadas, manteniendo los músculos PC contraídos durante varios segundos, o cuanto pueda.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

3. Intente hacer "escaleras" aumentando y disminuyendo la contracción. Aumente durante unos segundos, y disminuya durante unos segundos.
4. "Temblor" de PC: Contraiga los músculos tan lentamente como pueda. Una vez alcanzado el punto de no poder contraer mas, relájelos. En un momento determinado sentirá temblores, y una energía en su columna vertebral. Concéntrese en una respiración profunda y lenta. Éste es un ejercicio buenísimo para recuperar energías cuando este agotado.
5. Cuando orine, y llegue a las últimas gotas de orina, use el músculo en sentido contrario, haciendo disparar las últimas gotas hacia delante. Haciendo esto sentirá el ano abrirse, acompañado de sensaciones nuevas. La mayoría de los hombres practican los ejercicios PC en cualquier lugar y hora, ya que no les molesta nadie. Una práctica continua puede ayudar a combatir problemas de retener la orina en una edad avanzada. Esto, mas el efecto de un acto sexual prolongado, hacen que sea el ejercicio más simple y efectivo que un hombre o una mujer puedan practicar.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

LIBROS DEL AUTOR LEONARDO FERRARI



[CÓMO CONOCER A LAS PERSONAS POR SU LENGUAJE CORPORAL](#)

[Descargar parte del libro](#)



Más allá de las palabras, el cuerpo no miente. ¿No sería fantástico leer los pensamientos de los demás e influir en ellos? Ahora puedes conocer los secretos de este lenguaje silencioso y que nunca miente.



[EL PODER DE TU MENTE](#)

[Descargar parte del libro](#)



Ni te imaginas lo que tu mente puede hacer por ti. Concentración, relajación, meditación, conciliar el sueño, programación de sueños, PNL e inteligencia emocional. Mapas mentales, creatividad, hipnosis y auto hipnosis, control del inconsciente, comunicación subliminal, manipulación, técnicas para la memoria y para acelerar el aprendizaje.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor



[NUNCA DISCUTAS CON UN TONTO](#)

[Descargar parte del libro](#) 

Quien presencie la discusión podría confundirte con él. Todos somos estúpidos de vez en cuando y además tratamos con gente que hace estupideces. Además, es justo reconocer que personas que parecían tontas en realidad nos hicieron quedar a nosotros como tales. Por este motivo Leonardo Ferrari escribe este libro, para intentar detectar la tontuna propia y la ajena, evitando disgustos y aprovechando las ocasiones que nos brinda la sociedad que nos regala el estar rodeados de necios.

[TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR](#)



[43 CONSEJOS DE LAS MUJERES PARA LOS HOMBRES. MADAME X](#)

[Descargar parte del libro](#) 

Ahora puedes conocer los consejos que las mujeres dan a los hombres para hacer bien el amor.

- ¿Sabías que TÚ PUEDES SER MULTIORGÁSMICO?
- ¿Has pensado si besas MUY BIEN?
- Secretos para estimular TODAS las zonas erógenas.
- Sexo oral para hacerla ENLOQUECER.

Los 10 mejores secretos para hacer el amor

- ¿Sabes hacer el amor con una mujer VIRGEN?
- Ahora puedes RETARDAR LA EYACULACION
- Descubre el sexo sin penetración.
- ¿Conoces todas las POSICIONES para el coito? ¿Y las diferentes TÉCNICAS?
- TRUCOS de actores PORNO
- Cómo usar los juguetes sexuales
- ¿Te atreves con el sexo anal?