

Confidencias de MUJER para HOMBRES

Este libro instructivo, exhaustivo e incitante -resultado de dos años de investigación y elaborado con la colaboración de sexólogos- invita a reflexionar sin tapujos sobre la sexualidad de la mujer, a aprender a disfrutar mucho más, a conocer todo lo que ella y también él deben saber porque el sexo sí es importante.

Silvia de Béjar responde las 69 preguntas que todo hombre debería haberse hecho alguna vez sobre cómo es y se vive el sexo desde el lado femenino.



- 1. Un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales. Déme una razón para querer ser ella. Me lo pone fácil: su clítoris.**
- 2. Se supone que las mujeres sienten envidia del pene. ¿Conoce a muchos hombres multiorgásmicos? Yo no, pero sé de unas cuantas mujeres que lo son. Quizá quien debería sentir envidia es el sexo masculino.**
- 3. Entonces, ¿por qué ellas suelen tener menos ganas? ¿No será que los hombres aún no saben cómo tratarnos?**
- 4. ¿La culpa es de ellos? No es una cuestión de culpa, sino de desinformación. Tanto de las mujeres como de los hombres.**
- 5. Empecemos por ellas, ¿qué es lo que deben saber? Fundamentalmente, conocer su cuerpo y aprender a usarlo como un objeto sexual.**
- 6. Corre el peligro de que la tachen de machista. No lo soy. El problema es que demasiadas mujeres practican el sexo sin saber exactamente lo que les conviene y les puede**

gustar más.

7. ¿Las está llamando ignorantes? Lo que digo es que, como todo, el sexo se aprende. Y queda mucho por saber, porque nuestro manual de instrucciones sigue estando escrito por y para beneficio del hombre.

8. Nos está acusando... Tendrá pruebas. ¿Cómo suelen ser sus relaciones? Déjeme adivinarlo: ¿cuatro minutos de caricias, coito y se acabó, un "Buenas noches, cariño" y mañana será otro día? No me responda, pero si es así, va siendo hora de que cambie de chip.

9. Dígame cómo. Olvídense de sus ansias de varón y de la famosa tríada: juegos preliminares, coito y fin. Es probable que su pareja tenga ganas de compartir su cuerpo de otra manera. Más complicidad, más coqueteo, más caricias, más besos y luego, ipasados bastantes más que esos cuatro tristes minutos!, ya decidirán.

10. Y pasados esos minutos, ¿qué tenemos que decidir? A qué más quieren jugar. Y si prueban algo diferente, puede que hasta descubran nuevas sensaciones. Verá, sexo no es igual a coito y los terapeutas sexuales se están quedando roncós de decirlo y, aun así, seguimos jugando a lo mismo.

11. Concrete un poco más. Estimularse manualmente y el sexo oral, por poner dos ejemplos, suelen considerarse juegos preliminares y no tienen por qué ser así, pueden serlo todo si eso es lo que los amantes desean. Más aún si tenemos en cuenta que para muchas mujeres es la única forma de lograr el orgasmo o de garantizarse más de uno.

12. Eso ya me lo sé. Ahora, sorpréndame. No basta con saberlo, hay que practicarlo. Me pide que le sorprenda... Hablemos de genitales: ¿Sabe que el clítoris no tiene el tamaño de un guisante, sino que es tan grande como un pene? ¿Ha oído hablar del "cul-de-sac"? Durante el coito, ¿sabe usted dónde apunta?



13. Oiga perdone, el que pregunto soy yo. Pero, ¿dónde hay que apuntar? Depende. Aparte del primer tercio vaginal, la zona más sensible de la vagina y donde está el punto G, vale la pena investigar un área en la parte posterior que sólo queda al descubierto cuando la mujer está muy

excitada. Es el "cul-de-sac". Pero hay más, se trata de probar.

14. Entonces, el clítoris no es tan importante.

Rotundamente, no. Es el órgano de placer sexual femenino por excelencia, pero combinarlo con la estimulación del punto G o la presión del "cul-de-sac" da resultados que hacen palidecer de envidia a los hombres. De hecho, así es como muchas mujeres logran los anhelados orgasmos múltiples.

15. ¿Por qué ellas sí y nosotros no? Los hombres, tras eyacular, suelen perder la erección y, a no ser que sean adolescentes, necesitan de un tiempo para volver a excitarse. En las mujeres, la sangre acumulada en sus genitales tarda más en dispersarse después del orgasmo, por lo que, si siguen siendo estimuladas, pueden volver a alcanzar el clímax.

16. Sin embargo, no les pasa a todas, ¿no? Se calcula que entre un tercio y la mitad de las mujeres experimentan orgasmos múltiples, pero los expertos Masters y Johnson dicen que muchas más los tendrían si se dieran permiso y fueran correctamente estimuladas.

17. ¿Los hombres podemos aprender? Requiere un largo entrenamiento, pero sí, porque, en contra de lo que se suele creer, orgasmo y eyacuación no son lo mismo. Si le interesa el tema, los orientales saben mucho, pero ahora estamos hablando de mujeres.

18. Entonces, explíqueme lo del clítoris. Lo que llamamos clítoris es sólo la parte visible de algo mucho más grande. En realidad, puede llegar a medir unos 10 centímetros, porque sigue por dentro, bifurcándose en dos raíces y bulbos clitorianos que se hinchan durante la excitación.

19. ¿Eso qué significa? Las mujeres siempre han creído que su clítoris era la "hermanita pobre", y saber cómo es y cómo funciona les ayuda a valorarlo y a darse cuenta de la importancia de lograr un adecuado grado de excitación antes del coito y de elegir posturas o movimientos que ayuden a su estimulación. Todo ello es fundamental para acabar con el mito del orgasmo vaginal.

20. Pensaba que eso ya era historia. Pues ya ve. Las dos causas principales por las que las mujeres acuden a los terapeutas sexuales son la falta de orgasmos y porque los que tienen no son vaginales, cuando se sabe desde hace mucho que el clítoris, y no la vagina, es el causante del placer femenino.

21. ¿La vagina sólo sirve para reproducirse? No, también existen mujeres a las que les excita la presión en el cérvix. Todo es cuestión de gustos que, además, pueden variar según el día.

22. O sea que el coito no es tan malo. Menos mal... No. El problema es cómo se practica, no el coito en sí.

23. Comparta algunas recetas para mejorarlo. Dos fundamentales: la práctica del coito activo y lo que podríamos llamar "las señoras, primero". Cuando copulan, las parejas se deben fijar en cómo se colocan, qué movimientos hacen y qué zonas de los genitales femeninos son estimulados durante la penetración. No es lo mismo tener el pene recto que arqueado en una u otra dirección, una vagina más o menos grande, cuerpos de diferentes tamaños, etcétera.

24. ¿Y usted cree que en ese momento uno puede pensar en eso? Ése es el problema, que no lo hacemos y vamos tirando. Si nos preocupáramos más, todos ganaríamos en placer.



25. ¿Existe alguna postura mejor que otra? Todas tienen sus ventajas y desventajas. Aunque la del misionero sigue siendo la más usada por los occidentales, las variantes en que la mujer está encima van ganando adeptos.

26. ¿Por qué? A ellos les permite relajarse y dejarse hacer, a nadie le amarga un dulce. A ellas, un mayor control, porque son las que imprimen el ritmo y controlan la profundidad de penetración y dónde están siendo estimuladas: sea el punto G u otras zonas.

27. El punto G sigue provocando muchas discusiones. El problema es que no resulta fácil de localizar y no satisface a todas las mujeres por igual.

28. ¿Dónde hay que buscarlo? Primero, hay que saber que no es un punto, sino un área eréctil muy pequeña que se encuentra situada en la parte frontal de la vagina, entre tres y cinco centímetros más arriba de la apertura vaginal. Aumenta de tamaño cuando la mujer se excita. Por eso no hay que buscarlo en frío. Un último consejo: paciencia y no

obsesionarse con el tema.

29. ¿Eyaculan las mujeres? Sí. Algunas expulsan un líquido incoloro y transparente por la uretra cuando se les estimula el punto G. Aunque a veces la cantidad es importante, otras no y ni se dan cuenta. Es algo natural.

30. ¿Los hombres tienen punto G? Sí. Es el punto P, porque es la próstata. Al tener que estimularla a través del recto no son muchos los que se animan a probarlo.

31. ¿Y que es eso de "las señoras, primero"? La idea es que antes del coito la mujer ya haya tenido uno o varios orgasmos con la estimulación manual u oral.

32. ¿Por qué? Primero: es una forma de garantizar que ella tenga un orgasmo pase lo que pase durante el coito. Segundo: esto permite que el hombre viva el acto con menos tensión, porque ya no se siente obligado a cumplir. Tercero: porque la mujer, al estar ya muy excitada, siente más durante la penetración y cuarto: porque si es multiorgásmica tiene más probabilidades de llegar en más de una ocasión.

33. Pero esto supone un cambio de concepción de las relaciones sexuales. Evidentemente, implica que la mujer pasa a un primer término, deja de ser sujeto pasivo y se convierte en alguien con derecho al placer.

34. Nadie se lo ha negado. ¿Usted cree? Los sexólogos dicen que la verdadera revolución sexual se producirá cuando las mujeres practiquen el sexo cuando y como quieran. Eso aún está por llegar.

35. Pero la revolución sexual ya se vivió en los 70, ¿no? Lo que ocurrió fue que las mujeres pasaron de decir "no" a todo, a decir "sí" a todo. Eso significó más sexo, pero no mejor. Ahora se trata de mejorarlo. De acabar con esa idea de que hay una forma "correcta" de hacerlo.

36. La doble moralidad está en desuso. Canta victoria demasiado pronto. Lloverá mucho antes de que sea realidad. Y para que suceda, las mujeres han de tenerlo claro. Muchas veces somos nuestras peores enemigas. Todas deberíamos hacer examen de conciencia. Me avergüenza escuchar cómo una mujer despedaza a otra.



37. El principal obstáculo para el placer femenino es... Sin duda, su mente. Hasta que no asuman que tienen derecho al placer y valoren como se merece a su clítoris, mal lo tienen.

38. Volvamos a la práctica. Déme más ideas para mejorar el coito. Olvidarse del orgasmo simultáneo. Si sucede, fabuloso, pero si no sucede así, ¿vamos a permitir que se nos agüe la fiesta? Además, si una mujer es multiorgásmica, ¿con cuál de sus orgasmos ha de coincidir el de su pareja?

39. Siempre se ha dicho que para ellas el orgasmo no es lo más importante. Pregúnteselo a una mujer que no los tiene y ya verá lo que le suelta. Es cierto que llegar no debe ser el objetivo. Cuando todo va encaminado a lograr el orgasmo, se pierde lo mejor, es decir, gozar de cada cosa que sucede durante el encuentro. De tener un objetivo, éste ha de ser la satisfacción emocional.

40. ¿Cuál es el fallo que más suelen cometer los hombres? La prisa. Un ejemplo: el mejor indicador de que una mujer está excitada no es que esté lubricada sino que sus genitales estén congestionados, es decir, hinchados. Sería de agradecer que no intentaran penetrarla si no se cumple esa condición.

41. ¿Y a una mujer qué le aconseja? Que haga los ejercicios desarrollados por el doctor Kegel para fortalecer la musculatura pubococcígea; es decir, la que rodea la parte inferior de la uretra, vagina y recto y que se contrae durante el orgasmo. Con ello se logrará una mayor sensibilidad vaginal, es decir, sentirá más, además de un mayor control, con lo que podrá sujetar y jugar con el pene. ¿Se acuerda la que se armó hace unos años con lo del famoso carrete?

42. ¿Los hombres pueden hacer esos ejercicios? Sí. Quienes los hacen dicen haber ganado en sensibilidad y logrado erecciones más fuertes, orgasmos más intensos y un mayor control eyaculatorio.

43. Tiene su lógica. Si uno se entrena... Y tanto. El sexo no es algo espontáneo y natural, sino que se aprende. Hay que

aprender a nuestro favor.

44. ¿Y por qué a ellas les cuesta más llegar? No es verdad. Cuando una mujer se autosatisface tarda muy poco, los especialistas han comprobado que más o menos lo mismo que un hombre. El problema es que en el coito ella no suele lograr la estimulación adecuada.

45. La masturbación parece ser un tema tabú entre las mujeres. La Organización Mundial de la Salud la defiende, con eso ya debería estar todo dicho. Pero, por si acaso, añadamos que es la mejor forma de conocerse a una misma para luego explicarle al otro lo que más le va.

46. ¿Incluso teniendo pareja? Claro. Porque convivamos con alguien no hemos de renunciar a nuestra individualidad sexual. Además, dos personas no tienen necesariamente las mismas necesidades sexuales.

47. ¿Se refiere a lo de que uno quiere y el otro no? Por ejemplo. Cuando pasa eso, lo normal es que uno se quede con las ganas o que el otro se vea obligado a mantener relaciones sin desearlo. Si aceptáramos que la masturbación es admisible en pareja, no existiría el problema, tanto si se hace a solas como si es el otro quien le estimula.

48. ¿La masturbación mutua es una relación sexual? Parece cosa de la infancia. ¿Por qué? Ya estamos con la manía de los juegos preliminares. Sexo es cualquier cosa que los amantes deseen. Nada es mejor ni peor. Todo vale, siempre que eso sea lo que quieran quienes comparten sus cuerpos. Además, existen muchas formas de masturbarse y masturbar al otro.



49. ¿Y el sexo oral? Está en alza. Existen estudios que apuntan a que el "cunnilingus" se está convirtiendo en la práctica favorita de muchas mujeres. Y tiene un valor añadido: no embaraza.

50. ¿Por qué a tantas mujeres les da reparo hacer una felación? Quizá tenga que ver con el cuidado del cuerpo. Las mujeres suelen preparar un encuentro: se depilan, se perfuman... Muchos hombres deberían aprender de ellas.

51. No todos son guarros y aún así, muchas se niegan. Si es un desconocido, no me extraña. Y si es la pareja, es verdad que algunas se niegan, básicamente por temor a que él no se controle. Pero eso se pacta.

52. ¿Qué pasa con el sexo anal? Tema tabú. Desde pequeños se nos ha enseñado que ésa es la parte más sucia de nuestro cuerpo. Sin embargo, siempre que ambos lo decidan libremente y se tomen medidas de precaución -el sexo seguro es fundamental- es asunto suyo.

53. Pongamos que uno no tiene pareja y le interesa una chica, antes de llegar a la cama, ¿ha de discutir con ella cómo va ser la relación sexual? Aunque suene duro, algo de eso hay. Básicamente, porque es imprescindible practicar el sexo seguro. Luego, entrados en materia, es mejor preguntar si vamos por el buen camino, ya que no todas las mujeres son iguales.

54. ¿Dónde deja usted el romanticismo? Ah, pero ¿los hombres son románticos? La primera noticia que tengo. Ahora en serio, no le estoy hablando de rellenar un cuestionario, sino de comunicarse y eso es necesario hacerlo antes, durante y después del acto.

55. Sin embargo, hablar de sexo resulta muy difícil. Sí, pero imprescindible para que sea bueno. Las mujeres que hablan de sexo con su pareja lo practican y disfrutan más. Lo importante es el tacto. Pensar bien lo que se quiere decir y expresarlo sin herir ni molestar al otro.

56. Un médico estadounidense ha inventado un implante electrónico que, colocado en la espina dorsal, causa orgasmos instantáneos en las mujeres. ¿Qué pasa entonces con el juego, la excitación, el compartirse...? Eso estará muy bien para algunos casos graves de anorgasmia. No obstante, utilizar el llamado "orgasmatrón" por sistema, no gracias.

57. Dicen que el tamaño medio del pene en erección es de 13, 58 centímetros... Al clítoris le tienen sin cuidado los centímetros fállicos y, en lo que respecta a la vagina, el tercio inferior suele ser el más sensible, o sea que... Lo que importa es la sintonía de la pareja, cómo ellos utilizan su pene y juegan con nosotras y, por supuesto, nosotras con ellos.

58. ¿Es malo tener fantasías sexuales cuando se está en pareja? No, es lo habitual. Estas recreaciones tienen un gran poder de excitación, y siempre que no nos causen ansiedad, nos desagrade su contenido o nos sintamos fatal

por usarlas, podemos seguir con ellas.

59. ¿Cuáles son las más comunes en las mujeres? Sexo con su pareja, con otro hombre, probar algo nuevo o considerado sucio o prohibido, ser forzada...

60. Sorprende que una mujer se excite imaginándose que la obligan a algo. Estamos hablando de una fantasía, no de algo que desee que ocurra de verdad. Si imagina que la fuerza un desconocido, ella no es responsable de sus actos -la está obligando- y puede permitirse cosas que su educación le prohíbe hacer.



61. ¿Es bueno compartir las fantasías? Depende. A veces enriquece la vida sexual de la pareja, incluso la reanima en momentos bajos, pero otras puede provocar disgustos por celos, malas interpretaciones o porque se crean falsas expectativas.

62. Explíquese. Pongamos que ella le cuenta a él que se imagina un trío. Ése es el mayor anhelo de él y como ella le ha contado que fantasea con la idea, él cree que tal vez la puedan hacer realidad y empieza a presionarla en esa dirección. Ya hemos dicho que fantasear una escena no significa querer vivirla... El caso es que ella no quiere. ¿Cómo acabará entonces esta historia?

63. ¿Las mujeres piensan menos en el sexo que los hombres? Sí y al ser la mente nuestro órgano sexual más poderoso, no estaría de más erotizarla. Le facilito algunas pistas para ello: leer literatura erótica; crear nuestro propio material -sea dibujando o escribiendo, por ejemplo-; compartir historias con amigas; imaginar situaciones en diferentes momentos del día... Hay muchos juegos que pueden erotizar la mente.

64. ¿Para el buen sexo, hace falta amor? Hay mucho enamorado que se lo "monta" fatal y otros que no se quieren que se entienden de maravilla.

65. Entonces, ¿qué se necesita? Conocimiento, quererse a uno mismo, curiosidad, ganas de compartirse, de aprender del otro, morbo..., las dosis las pone usted y según la ocasión.

66. Un consejo para ligar... No olvidarse del preservativo. Y si es mujer, llevarlo ella, así sabrá que es de fiar. ¿Sabe, por ejemplo, que un preservativo guardado mucho tiempo en la cartera puede estropearse por el roce y el calor?

67. Dígame algo para romper la rutina. No dar nada por sentado. Rescatar la curiosidad infantil, proponer, experimentar, retarse a uno mismo y al otro...

68. Y una frase. "El sexo no es algo que te sucede, sino algo que tú haces suceder". Por lo tanto, si no te gusta cómo es tu vida sexual, haz algo para que cambie. Infórmate, aprende qué necesita tu cuerpo y compártelo con tu pareja.

69. Para acabar, ¿qué opina del 69? Está bien para quien le guste. Si me lo pregunta a mí, prefiero que me cuiden o cuidar del otro. Sin distracciones.

En los libros "Tu sexo es tuyo", de Silvia de Béjar (Ed. Planeta), "La senda del éxtasis", de Margo Anand (Ed. Martínez Roca) y "Anatomía del deseo", de Simon Andrae (Ed. Planeta).