

Mujer Caliente

III. Sienta más placer





Las mujeres son diosas. A diferencia de los hombres, que experimentan un descenso de la libido después del orgasmo, las mujeres pueden correrse tantas veces como quieran. Las mujeres, de nuevo a diferencia de los hombres, tienen un órgano en su cuerpo única y exclusivamente para sentir placer: el clítoris. No hay otra función para este botón mágico que toda mujer lleva consigo, salvo correrse y sentir placer. Sin embargo, muchas mujeres desperdician el potencial que tienen para explorar el sexo y sus infinitas posibilidades. Muchas mujeres pasan toda su vida como personajes secundarios en lo que al sexo se refiere, cuando podrían ser las protagonistas de su propio placer. Muchas mujeres ven su cuerpo como algo pecaminoso, feo y prohibido, cuando deberían verlo como un templo bendito y una fuente inagotable de plenitud.

Nuestra sociedad machista ha hecho que durante muchos años hayamos tenido que reprimirnos, pero lo bueno es que nunca es tarde para volver a empezar, para redescubrirte y despertar a la Diosa que yace dormida en tu interior. Los próximos capítulos te ayudarán a conseguirlo.



Recuerdo exactamente el día en que me di cuenta de que los chicos llevaban cosas diferentes entre las piernas. Como sólo tengo una hermana y mi padre no solía andar desnudo por casa, tardé unos cuantos años de mi vida en ver realmente una polla. Tendría unos cinco años y estaba en el vestuario de natación. Recuerdo que la clase estaba a punto de empezar, pero había un problema en el vestuario masculino (algún tipo de atasco, si no me falla la memoria). Como la clase era sólo para niños, se pidió a los dos chicos de la clase que se cambiaran en un rincón.

clase para cambiarse en un rincón del aseo de chicas. Y fue entonces cuando ocurrió. Me di cuenta de que los chicos y las chicas guardaban cosas diferentes entre las piernas.

Lo curioso es que, aunque las chicas suelen cambiarse delante de los demás, nosotros también acabamos viendo muy pocos coños en nuestras vidas (¿a alguien, por el amor de Dios, se le ocurre un nombre mejor para nuestra vagina? ¿Vagina? ¿Coño? ¿Perseguido? ¿Vulva? ¿Niñita? Todavía no he decidido cuál es peor). Porque lo que realmente vemos es un matorral de vello púbico. No solemos decir a nuestros amigos: "¡Abre la pierna, que te vea más de cerca!", así que acabamos conformándonos con ver cómo son los coños en los ensayos de mujeres desnudas o en los vídeos porno.



Esto significa que, al final, los hombres acaban sabiendo mucho más sobre los genitales de las mujeres que ellas, porque las ven mucho más a lo largo de su vida. ¿Coges un espejo todos los días y te miras con las piernas abiertas? Deberíamos hacerlo más. Miramos tanto otras partes de nuestro cuerpo, pero acabamos teniendo poco contacto con nuestro mayor tesoro; al fin y al cabo, es ahí donde se esconden los mayores placeres del cuerpo femenino.

Un artista inglés llamado Jamie McCartney ha creado una obra de arte llamada "La Gran Muralla de la Vagina". Durante cinco años, contó con la ayuda de cientos de mujeres voluntarias, de entre 18 y 76 años, que modelaron su colección de vaginas. Es interesante ver esta obra porque muchas mujeres acaban traumatizadas por su vagina, pensando que es fea. Así que cuando vemos la variedad de tipos de vagina que existen en el mundo, ¡miramos la nuestra con otros ojos!

La diferencia no es sólo de aspecto. A finales de los años 50, un científico llamado Kermit Krantz exploró las conexiones nerviosas de los genitales femeninos. Descubrió que había una enorme variación en la forma en que se distribuían las terminaciones nerviosas en los genitales de las mujeres que estudió.



La gran mayoría tenía más terminaciones nerviosas en el clítoris, pero el número variaba mucho de una mujer a otra. En otras palabras, algunas tenían más terminaciones nerviosas en los labios menores que en el clítoris. En algunas mujeres, las terminaciones nerviosas estaban más concentradas en un lugar determinado, mientras que en otras se extendían por una zona más amplia.

Esto significa que las mujeres son muy diferentes y cada una siente el placer de una manera distinta. Por eso cada mujer necesita explorar su cuerpo para obtener el máximo placer posible, y esto implica desde dónde tocarse hasta qué tipo de fantasías la llevan a la cima del placer. En otras palabras, aunque tu pareja tenga más experiencia en el sexo que el Sr. Catra, no tiene forma de saber exactamente lo que te gusta a menos que tú se lo enseñes (¡hablaremos de esto con más detalle en un capítulo posterior!). Por cierto, si no sabes mucho sobre tu querido coño, te lo dibujamos.



Clítoris

Es una auténtica joya escondida entre las piernas de las mujeres. Sin embargo, muchos hombres (e incluso algunas mujeres) no saben distinguirlo de un juanete. El clítoris es tan especial porque su única y exclusiva finalidad es el placer. Por eso la sociedad machista y patriarcal tardó tanto en reconocer su existencia. El clítoris es más sensible que el pene. O mejor dicho, tiene más terminaciones nerviosas (unas 8.000, mientras que el pene tiene una media de 4 a 6 terminaciones nerviosas) que cualquier otro órgano del cuerpo humano. Todas estas terminaciones nerviosas están comprimidas en un espacio muy pequeño, por eso es tan sensible. Esto explica por qué a muchas mujeres no les gusta que las toquen directamente, ya que puede ser muy intenso.

Lo que mucha gente no sabe es que el clítoris es mucho más grande de lo que parece. La punta del clítoris está bajo una capucha, luego se curva hacia el interior del cuerpo de la mujer y se divide en dos largas raíces que se extienden a través del hueso púbico. Cuando se estimula el clítoris, la sangre fluye hacia él, haciendo que duplique su tamaño y se vuelva más
y se endurezca, igual que lo hace una erección masculina.



Labios

Todas las mujeres tienen labios externos (labios mayores) y labios internos (labios menores). Por lo general, los labios externos son más grandes, pero en algunas mujeres pueden destacar los labios internos. Otra diferencia es que los labios mayores son peludos, mientras que los labios menores son lisos. Los labios menores son mucho más sensibles porque están conectados al capuchón del clítoris. A algunas mujeres que tienen una sensibilidad extrema en el clítoris les puede ir mejor si empiezan a estimular los labios menores. La estimulación del clítoris es mejor dejarla para cuando estén mucho más excitadas.

Entonces, ¿sabías que era así de complejo por dentro? Si has pasado mucho tiempo sin explorar tu vagina, ¡ahora es un buen momento! ¡Coge un espejo y sé feliz!



Canal vaginal

El canal vaginal es la abertura a través de la cual se produce la penetración durante las relaciones sexuales. Tiene un tamaño medio de 8 centímetros de profundidad (desde la vulva hasta el cuello del útero) y, cuando te excitas, se dilata hasta 15 centímetros de profundidad. Por no hablar de que su diámetro puede crecer hasta diez veces más cuando estás cachonda. Esto es así para que las mujeres puedan recibir penes de distintos tamaños y también para facilitar el parto normal. La mayoría de las terminaciones nerviosas de la mujer, responsables del placer femenino, se encuentran en los primeros cinco centímetros.

Aquí también se encuentra el famoso punto G, responsable de la mayoría de los orgasmos femeninos.



No hay escena más hermosa que la de una mujer masturbándose. La capacidad de llegar al orgasmo sólo con las manos, en uno de los pocos momentos en que nos permitimos dedicar tiempo exclusivo a nuestro propio placer, es una habilidad divina. Pero, contradictoriamente, la masturbación consigue ser más tabú para las mujeres que el sexo anal. Toda mujer recuerda probablemente la primera vez que se tocó a sí misma. Este momento suele producirse a una edad muy temprana y sólo lo llevan adelante aquellas chicas que se permiten profundizar en los misterios de este placer prohibido. Principalmente porque el roce se produce de forma casi instintiva, casi como un truco del cerebro que dice: vamos chica, averigua qué hay de bueno en esta vida. Y, como sin comprender, como un instinto, llevamos las manos hacia nuestras niñas, hasta entonces intactas. Lo que empieza como una sensación placentera nos deja literalmente en éxtasis cuando experimentamos nuestro primer orgasmo.



Por supuesto, ni siquiera entendíamos lo que esto significaba. Menos aún nos dábamos cuenta de que esta inocente práctica tenía algo que ver con el sexo - ¿y cómo iba a ser de otra manera, si nadie habla de ello en casa ni en el colegio? Recuerdo que cuando descubrí la masturbación, no tenía ni idea de lo que estaba haciendo en realidad -pero tenía una sensación persistente en mi interior, inconsciente, de que estaba haciendo algo mal. Me escondía, intentando en vano buscarlo en los libros (¡oh, cómo se echaba de menos el santo Google!). Estos encantos me duraron un buen puñado de años y podría habérmelos ahorrado si alguien me hubiera explicado que se trataba de algo natural y muy beneficioso, que experimentan todas las personas. Incluso con los miedos y las inseguridades, afortunadamente, nunca dejé de darme placer. Me masturbaba una vez al día, a veces dos.



Fui conociendo cada vez más mi cuerpo y descubrí formas más eficaces de alcanzar el orgasmo. Cuando descubrí que lo que hacía no era más que una inocente masturbación, también empecé a dar espacio a mis fantasías, fantasías que hoy siguen vivas. Todo muy inofensivo y sano. La masturbación ha estado muy presente en mi vida desde que me conozco, pero nunca he tenido el valor de hablar de ello con nadie. Creo que era un vestigio del concepto de que las mujeres no podían sentir placer con el sexo. Este concepto ha evolucionado con el tiempo, pero aún quedan vestigios de él en la cabeza de la gente. Quizá por eso el tema se ha vuelto tan incómodo entre el ala femenina. Mientras tanto, las bromas sobre el grandullón que tardaba demasiado en ir al baño se veían como algo natural e incluso como un cierto orgullo al darse cuenta de que "mi niño se está haciendo un hombre".



Esta es probablemente una de las razones por las que hoy en día es tan común ver mujeres que no saben disfrutar. Se quejan de sus parejas, pero no saben cómo enseñarles porque no tienen ni idea de cómo ni dónde sienten placer. También las hay que no se corren, pero fingen que todo va bien, porque nunca han descubierto el placer y la renovación que puede aportar un orgasmo. Y siguen con su vida sin conocer su mayor templo: su propio cuerpo. La buena noticia es que no todo está perdido. Incluso para quienes nunca han cedido al instinto de tocarse bajo las sábanas, nunca es tarde para empezar. Para ayudarte, aquí tienes algunas técnicas para conseguirlo con las manos:

Con dos dedos En primer lugar: ponte un poco de lubricante a base de agua en los dedos. Utiliza el dedo corazón y el índice para estimular el clítoris. Es una buena idea empezar por los labios mayores, ya que ir directamente al clítoris puede provocar una sensibilidad excesiva. Explora el clítoris desde el exterior, aumentando la velocidad a medida que te vayas excitando.



Piensa en cosas que te exciten. Recuerda: ¡ninguna fantasía está prohibida! Sigue aumentando el ritmo y la presión hasta que lo consigas. Boca abajo Tumbate boca abajo. Coloca una almohada o un cojín alrededor de las caderas para que queden un poco más altas que el resto del cuerpo. Coloca una mano encima de la otra (como haces con los brazos cuando te tiras de cabeza a la piscina) y pon la palma de la mano que tienes debajo sobre la vulva. Sigue frotándote contra la palma de la mano, moviendo las caderas, variando la intensidad. Como siempre, piensa en cosas que te pongan cachonda (una buena idea para masturbarte es ver una película porno que te ponga cachonda mientras practicas). Puede llevarte un rato, así que tienes que disfrutarlo y tener paciencia. Con un vibrador en el clítoris Masturbarte con los dedos requiere más dedicación y el tiempo que tardarás en conseguirlo puede desanimarte. Si ese es tu caso, te doy un consejo: cómprate un vibrador.



No importa el modelo que sea, siempre que vibre. Si no quieres comprar un súper vibrador porque luego no sabes dónde esconderlo, compra esas cápsulas vibratoras que son más discretas pero igual de potentes. Incluso hay vibradores con forma de brocha de colorete para llevar en el bolso (¡tus horas atascada en el tráfico nunca volverán a ser lo mismo!). En épocas de vacas flacas, incluso vale la pena utilizar el móvil en silencio o la ducha cuando estás en la bañera. Reserva un momento en el que sepas que no va a haber nadie, apaga el teléfono, coge un poco de lubricante y tumbate cómodamente en la cama. Coloca el vibrador sobre el clítoris y ajusta la velocidad. Algunas mujeres prefieren masturbarse boca abajo, otras con el vientre hacia arriba y otras prefieren sentarse. Pruébalo y descubre qué posición te va mejor. La vibración no debe resultar incómoda. Empieza con la velocidad mínima, en la parte exterior de las bragas. A medida que te excites más, ponla en la parte interior, primero en los labios mayores y, a medida que te excites más, pasa a los labios menores. La guinda del pastel es el clítoris, que es donde debes quedarte hasta el final.



Piensa en cosas que te pongan cachonda. Otra forma de masturbarse es introducir un vibrador en el canal vaginal. En el mercado existen varios vibradores de distintos tamaños, formas y colores. Hay para todos los gustos. Practicar la penetración con un vibrador es una excelente manera de conocerte mejor, divertirse y facilitar la penetración. Como siempre, utiliza abundante lubricante de base acuosa. Prueba a introducir el vibrador en tu interior poco a poco. Date cuenta de dónde sientes más placer, qué zonas son más sensibles, qué sensaciones surgen de la estimulación. Algunas mujeres prefieren entrar y salir, mientras que otras prefieren mantener el vibrador quieto o hacer movimientos circulares. Sin desmerecer el sexo, que es más potente y completo que la masturbación, no hay nada más estimulante que una fácil corrida en esos momentos de presión y estrés.



O en esos momentos en los que las hormonas te dejan con el fuego bajo el vientre, pero no quieres o no puedes llamar a alguien para que te salve. Y, sobre todo, para esos días en los que todo ha salido mal, pero siempre puedes estar segura de que los últimos momentos del día estarán llenos de placer... y eso nadie te lo puede quitar. El placer de una mujer va mucho más allá del clítoris y el punto G. Si alguna vez has sentido ese escalofrío que empieza en la nuca y recorre todo tu cuerpo tras un beso en la nuca o la oreja, ¡ya sabes de lo que hablamos! Si alguna vez has sentido ese escalofrío que empieza en la nuca y te recorre todo el cuerpo tras un beso en la nuca o en la oreja, ¡ya sabes de lo que estamos hablando! Las mujeres funcionan más como una cocina de leña (mientras que los hombres son más como un horno microondas), y esto significa que para que se calienten de verdad, necesitan estar excitadas mucho antes del final. Si tienes la oportunidad, haz esta prueba: un día, pídele a tu pareja que te haga sexo oral o que te masturbe sin ningún tipo de calentamiento previo. Al día siguiente, pídele que dedique al menos 20 minutos a explorar otras partes de tu cuerpo. Compara la diferencia. En el primer experimento, seguro que tardas más en llegar al orgasmo.



En el segundo experimento, cuando llegue a tu clítoris, estarás tan excitada que tendrás que controlarte para no tener un "orgasmo precoz" en cuanto te meta la lengua. Quizá pienses: ¿cómo puede estar 20 minutos explorando mi cuerpo? ¿Hay tanto que explorar?

Seguro que sí. Para demostrarlo, hemos enumerado algunas zonas erógenas del cuerpo de la mujer que quizá no sabías que eran tan potentes:

Orejas No hay nada más excitante que alguien te diga cosas traviesas al oído. El lóbulo de la oreja también es una zona muy sensible y te alegrarás si te dan unos cuantos lametones y mordisquitos.

Vientre El vientre es una zona que también suele ser sensible en las mujeres. Pídele a tu pareja que te abrace más fuerte por los lados (donde nos salen las llantitas) y también que te bese a lo largo de todo el vientre.

Pliegue de las nalgas ¿Quién no ha recibido un masaje y se ha empalmado cuando la mano de su pareja ha llegado al pliegue de sus nalgas? ¡Que tire la primera piedra! Ésta también es una zona muy sensible y puede ponerte la piel de gallina.

Muslo interior La cara interna del muslo está llena de terminaciones nerviosas, por eso es una zona muy sensible al tacto.



En el segundo experimento, cuando llegue a tu clítoris, estarás tan excitada que tendrás que controlarte para no tener un "orgasmo precoz" en cuanto te meta la lengua. Quizá pienses: ¿cómo puede estar 20 minutos explorando mi cuerpo? ¿Hay tanto que explorar?

Seguro que sí. Para demostrarlo, hemos enumerado algunas zonas erógenas del cuerpo de la mujer que quizá no sabías que eran tan potentes:

Orejas No hay nada más excitante que alguien te diga cosas traviesas al oído. El lóbulo de la oreja también es una zona muy sensible y te alegrarás si te dan unos cuantos lametones y mordisquitos.

Vientre El vientre es una zona que también suele ser sensible en las mujeres. Pídele a tu pareja que te abrace más fuerte por los lados (donde nos salen las llantitas) y también que te bese a lo largo de todo el vientre.

Pliegue de las nalgas ¿Quién no ha recibido un masaje y se ha empalmado cuando la mano de su pareja ha llegado al pliegue de sus nalgas? ¡Que tire la primera piedra! Ésta también es una zona muy sensible y puede ponerte la piel de gallina.

Muslo interior La cara interna del muslo está llena de terminaciones nerviosas, por eso es una zona muy sensible al tacto.



Solemos sentir cosquillas en los pies, pero cuando se trata de juegos sexuales, las cosquillas se convierten sin duda en erecciones. Los pies son una de las zonas erógenas favoritas de muchas personas. Pechos A muchas personas les ponen muy cachondas sus pechos, a otras no tanto. Lo cierto es que esta parte del cuerpo femenino tiene mucho que ver con el placer. Averigua cómo te gusta que te estimulen: si te gusta un toque más suave, uno más fuerte, unos mordisquitos, ¿quién sabe? Una señal de que la estimulación está funcionando es cuando los pezones se ponen rígidos. Ni siquiera hace falta hablar mucho de este tema, ¿verdad? La nuca es una zona extremadamente sensible que pone la piel de gallina cuando se estimula. La sola idea de que alguien te aparte el pelo, te bese suavemente o simplemente respire cerca de ella puede llevarte a otro nivel de calentura. Perineo El perineo se encuentra entre las aberturas de la vagina y el ano. Es una región rica en vasos sanguíneos y, por tanto, muy sensible al tacto. Ahora que ya conoces las zonas erógenas de tu cuerpo, puedes optar por amplificar tus desencadenantes de placer estimulando tus pechos mientras te masturbas. Explóralos cuando te estés masturbando.



La prueba provoca la estimulación en lugar de centrarse siempre en las mismas partes del cuerpo. Especialmente en el caso de las mujeres, por ejemplo, que sólo pueden conseguirlo si mantienen relaciones largas, a menudo faltan ideas para sacar el sexo de la rutina y una exploración más completa del cuerpo puede ser una forma estupenda de explorarlas todas y darte cuenta de cuáles son las que mejor te funcionan. También puedes pedirle a tu pareja que estimule estas zonas mientras yo ya he fingido un orgasmo. Fue con un antiguo ligue que me gustaba mucho, pero con el que el sexo era relativamente tibio. Había buena química entre nosotros, pero aún no dominaba del todo el arte de correrme con otras personas. Por mi cuenta, con mis manos entrenadas, era bastante fácil, pero cuando la responsabilidad estaba en otras manos, solía tardar mucho en llegar. La cuestión era que, en mis fantasías femeninas, tenía miedo de parecer "frígida" si no me corría o si tardaba demasiado en llegar. Y tenía miedo de hablar con el chico porque no quería que pareciera que era culpa suya o que yo no estaba disfrutando del sexo. Así que, para evitar la conversación que imaginaba que sería embarazosa, hice lo que muchas mujeres han hecho en algún momento de su vida: fingí.



Y tengo que confesar que no fue sólo una vez, fueron varias, porque, al fin y al cabo, una vez que has mentido la primera vez, cada vez es más difícil negarlo.

Al fin y al cabo, probablemente tendrás que contarle todo el pasado, hablarle de todas las veces que pensó que iba a entrar en tu lista TOP 5 de los tíos más hábiles de tu vida, cuando, en realidad, podrías haber ganado un Oscar a la mejor actriz. Si te has sentido identificada con las técnicas de interpretación enumeradas en este capítulo, no te sientas mal: un estudio realizado en la Universidad de Kansas, en Estados Unidos, demostró que una media del 68% de las mujeres ha fingido el orgasmo durante el sexo con su pareja. Las razones son previsibles: desconocimiento del propio cuerpo, inseguridad a la hora de decir a su pareja que no han conseguido llegar y deseo de terminar rápido el acto sexual.



Estas cifras alarmantes son justificables si pensamos en la forma en que se orientó a las mujeres en este sentido durante la infancia y la adolescencia: "cierra las piernas", "no te toques", "quita la mano del coño" son frases que el 99% de las mujeres han oído alguna vez, mientras los chicos se llevaban a escondidas la Playboy de sus padres y se masturbaban delante de sus amigos viendo porno de quinta en una sesión de tarde poco convencional.

En otras palabras, los chicos se entrenaban frenéticamente desde pequeños y, en consecuencia, Bernardon llegó a la edad adulta sabiendo mucho más sobre su cuerpo que las chicas. Si realmente está intentando fingir, las señales que delatan la mentira son muy sutiles y a menudo pasan desapercibidas en el calor del momento. Los gemidos pueden fingirse, al igual que los espasmos corporales, las contracciones vaginales, los jadeos o la sensibilidad post-cum, entre otros. Síntomas como la aceleración de los latidos del corazón podrían delatar el fingimiento, pero todavía no he visto a ningún hombre sacar un estetoscopio de su mochila durante el acto sexual para medir los latidos del corazón de la chica. En otras palabras, las mujeres pueden fingir cuando quieran, pero te aseguro que no es algo bueno.



Desde que formo parte de la estadística de mujeres que fingen un orgasmo, sé una cosa: la única persona que se equivoca cuando hay una representación teatral bajo las sábanas es la mujer.

Siente menos placer del que podría sentir y se convertirá en una prisionera del sexo insatisfactorio. Cuanto más finja, más difícil le resultará hablar con su pareja, porque no sólo tendrá que asumir que no puede correrse, sino que además tendrá que decir que ha estado mintiendo durante mucho tiempo. Para el hombre, la situación es cómoda: cree que lo está haciendo bien, no tiene que esforzarse tanto, siempre viene, y como no sabrá que le han "engañado", todo le irá siempre bien. Por ahora. Para el próximo sexo. La vida es demasiado corta y un sexo fingido después de leer este capítulo ya es demasiado. No tiene sentido esforzarse para que el sexo sea increíble y no obtener recompensa por ello. Hay que disfrutarlo. Más aún para las mujeres que son Diosas y que nacieron con el don de poder correrse todas las veces que quieran durante el sexo. Las posibilidades de que seas frígida son muy escasas, así que deja de pensar que hay algo malo en ti.



Tienes que apagar el interruptor de tu cerebro que no para de decirte que dejes de intentarlo, que aceptes el hecho de que eres diferente al tipo de mujer que afirma correrse cinco veces cada vez que practica sexo.

La diferencia entre usted y la Sra. Gozadora es que ella practicó, se entrenó y lo consiguió. Tú también puedes, y aprenderás cómo hacerlo en las próximas páginas de este libro. Primero necesitas saber cómo salir de la trampa que has creado y que te ha estado impidiendo sentir placer. La verdad duele, pero es la solución más rápida y práctica. La próxima vez que practiques sexo, prométete que no fingirás. Si no puedes correrte, no pasa nada. Esto hará que la otra persona se dé cuenta de que ha pasado algo, y te dará la oportunidad de hablar de ello. Sé sincero. Dile que todavía te cuesta llegar al orgasmo cada vez y que sería increíble poder contar con su ayuda para conseguirlo. Hay muchas probabilidades de que le haga ilusión ponerse a entrenar contigo, porque sólo saldrá beneficiado: practicar sexo con una mujer satisfecha es mucho más ventajoso y divertido que hacerlo con una mujer que sólo finge.



Si se ofende y se aleja, es señal de que no le has gustado tanto. No pasa nada, al menos has dejado de perder el tiempo y puedes volver a empezar con otra persona, desde el principio, sin mentiras.

Si decide quedarse, excelente, será estupendo iniciar juntos un viaje en busca de tu placer. En ambos casos, tú serás la única que gane. Sólo así tiene sentido cualquier relación sexual. Si va a ser diferente, entonces es mejor comprar un vibrador y no tener que preocuparse de llamar al día siguiente o de hacerte la mamada de los dioses. Créeme, yo también pensaba que había algo mal en mí y que nunca sería capaz de sentir todo el placer que oía relatar a algunas mujeres, pero cambié el juego con algunas técnicas y entrenamientos que te voy a enseñar en las próximas páginas. Hoy en día consigo correrme cada vez que tengo relaciones sexuales. Muchas veces durante el sexo, de hecho. Hoy en día ya ni siquiera cuento cuántas veces me corro durante el sexo, pero sin duda me he corrido más de diez veces en una noche ajetreada. Por no hablar de los orgasmos múltiples. Hace tiempo, nunca lo habría creído posible y puedo decirte que la vida se ha vuelto mucho más divertida desde entonces. Una cosa importante que debes saber sobre el orgasmo femenino es que hay más de una forma de alcanzarlo.



Los picos de placer suelen alcanzarse de las siguientes maneras:

Orgasmo clitoriano: se produce cuando se estimula el clítoris. Puede ocurrir durante la masturbación, el sexo oral o incluso el acto de frotarse contra la pareja.

Orgasmo vaginal: es el orgasmo que se produce durante la penetración. Algunos estudiosos sostienen que no hay separación entre uno y otro, porque el orgasmo vaginal no es más que la estimulación del clítoris desde el interior. Como ya hemos dicho, lo que vemos por fuera es sólo la punta del iceberg, el clítoris en realidad se extiende bastante dentro del cuerpo de la mujer.

Orgasmo anal: En contra de lo que mucha gente piensa, muchas mujeres afirman poder llegar al orgasmo con el sexo (o estimulación) anal.

Orgasmos múltiples: Es cuando una mujer se corre más de una vez seguida. La sensación es la de tener un orgasmo Bernardon Dado con otro. En otras palabras: hay un pico de placer, luego el nivel baja un poco y, en cuestión de segundos, hay otro pico, y así sucesivamente, una montaña rusa que a menudo puede continuar hasta que el hombre consigue contener la eyaculación o la mujer se cansa.



Si en un orgasmo se pierde una media de 27 calorías, ¡una sesión de orgasmos múltiples puede ser un gran entrenamiento! Orgasmo a través de la estimulación de los pechos: Este tipo de orgasmo es menos común, pero algunas mujeres afirman poder correrse cuando se les estimulan los pezones y toda la zona del pecho. Las mujeres se corren primero a través de la mente. Un texto escrito por el psicólogo Fred Mattos resume muy bien la idea de cómo funciona la excitación en las mujeres. "El sexo para las mujeres comienza mucho antes de acostarse y termina mucho después. Aunque algunos hombres son conscientes de este hecho, pocos se lo toman realmente en serio. No se dan cuenta de cuántas oportunidades están desperdiciando. Siempre he contado este secreto a los hombres que veo en mi consulta, incluso apoyándome en preciosos testimonios de mujeres con las que he hablado, como los que siguen: "No fue el tamaño de su polla lo que me impresionó, sino la forma en que trató por la mañana a aquella señora que apenas podía cruzar la calle. Su delicadeza me dejó súper excitada.



"Luchó como un guerrero, incluso echó un polvo, pero fue la dignidad de mirarme a los ojos y decirme que estaba deseando mojarme lo que me cautivó para tener más sexo con él" "Cuando apoyó suavemente mi cabeza en su brazo sin hacerme huir como una zorra, supe que sería el padre de mis hijos. Y lo fue. "No quiero decir que los cuerpos, las lenguas, el tacto y la fuerza no cuenten para impresionar, pero la cualidad determinante está muy lejos de las sábanas. Las mujeres entran primero por la mente. Es de su personalidad de lo que se enamoran. Chicas hay muchas, pero personas fuera de lo común son raras. Ella puede querer saborear un polvo increíble con un tipo patético, pero entre ese rapidito y el carácter de un aprendiz, prefiere trabajar el valor que tiene el principiante.

La mujer tiene sexo con una narrativa que se teje más allá del deseo sexual: no la engancha el poder genital del hombre, sino su capacidad de penetrar en el mundo. Ella no huye de la mamada, del fracaso y del error, sino de su incapacidad para reaccionar, volver a ponerse en pie y recuperarse.



La posibilidad de poder hacer un viaje con un hombre increíble la excita más que ser bombeada por un tipo con una gran polla. Por eso, la mayoría de las veces, cuando una mujer rechaza el sexo, busca algo más de ese hombre. Para él es un reto quitarse la venda de los ojos y penetrarla con todo el cuerpo, no sólo con el pene. Ella se aburre no por la eyaculación precoz, sino por los ojos desenfocados y la preocupación por parecer poderoso sólo ante sí mismo. Se reseca con el egoísmo que la desprecia como parte esencial del placer de la pareja. Ella se enfría cuando él intenta atravesar la penumbra avergonzado, por un pliegue de más, para verlo todo pornográficamente al descubierto. Ella se enfría si a él se le huela la mano cuando la toca o si ni siquiera se ha molestado en cortarse las uñas para masturbarla. No es la palmada en el culo lo que la ofende, sino la ceguera emocional de un hombre tan egocéntrico que ni siquiera puede verse a sí mismo.

La mujer tiene sexo con una narrativa que se teje más allá del deseo sexual: no la engancha el poder genital del hombre, sino su capacidad de penetrar en el mundo. Ella no huye de la mamada, del fracaso y del error, sino de su incapacidad para reaccionar, volver a ponerse en pie y recuperarse.



Saborear cada espacio, fijarse en el detalle común del pliegue detrás de la rodilla, jugar con el agua que salpica bajo la ducha son éxtasis silenciosos y superficialmente no sexuales. Lo que enfría a una mujer es cuando la cama es sólo una cama, hecha de madera, muelles, espuma, genitales y movimiento. Lo que la enciende, aunque diga que también le gusta el sexo impersonal, es darse cuenta, por el brillo de los ojos de él, de que la ha visto detrás del gran culo o de los muslos torneados" Este texto resume algunas de las dificultades que tienen las mujeres para alcanzar el orgasmo. A diferencia de los hombres, que pueden excitarse y estar listos para el sexo en cuestión de segundos, las mujeres son más complejas en este sentido. Por eso, si nunca has conseguido llegar al orgasmo o si te cuesta conseguirlo, debes saber que tu entrenamiento debe empezar por tu mente. Necesitas inspirarte, mantener tu mente conectada con el sexo. Todo profesional sabe que sin inspiración no hay creación. Y este concepto también se traslada al dormitorio. La mujer tiene sexo con una narrativa que se teje más allá del deseo sexual: no la engancha el poder genital del hombre, sino su capacidad de penetrar en el mundo. Ella no huye de la mamada, del fracaso y del error, sino de su incapacidad para reaccionar, volver a ponerse en pie y recuperarse.



Muchas mujeres son reacias a inspirarse sexualmente, pero esto puede suponer una gran diferencia en su rendimiento y placer. En una encuesta realizada entre estudiantes de la Universidad de Ohio (Estados Unidos), en la que los participantes tenían que escribir en qué pensaban cada hora del día en que estaban despiertos, la media entre los hombres era de 19 pensamientos sobre sexo. La media entre las chicas era de diez pensamientos sexuales al día, casi la mitad que entre los chicos. No parecía tan malo, hasta que descubrimos que los pensamientos sobre comida cruzaban la mente de las mujeres 15 veces, superando al sexo con creces. Otra cosa que tienes que saber es que, como todo lo demás que quieres aprender en la vida, requiere entrenamiento. Te voy a contar cómo conseguí dominar el arte de llegar siempre que quiero. Como dije al principio del capítulo, hasta cierto momento de mi vida sólo fingía. Siempre empieza con esa inocente escapadita, hasta que llega un momento en que te encuentras atrapado en una red de mentiras y no puedes salir. Si es difícil decirle a un chico que no puedes salir, ¡qué tal decirle que has estado mintiendo durante el último año!



En mi caso, sólo podía correrme con la estimulación del clítoris. Como me masturbaba desde muy pequeña, aprendí a dominar este arte. Más tarde, aprendí a correrme también con el sexo oral, porque la estimulación era muy parecida a la que sentía con la masturbación. Pero no podía correrme con la penetración. Cuando empecé a salir con Bernardo, me propuse no volver a mentirle y le dije sin rodeos que no podía correrme con la penetración. Hasta que un día sucedió. Por fin me corrí. La emoción fue tan grande que me eché a llorar mientras gemía de placer. Bernardo se asustó, pensó que me había hecho daño de alguna manera, y yo no pude controlar el llanto para explicarle que por fin había conseguido correrme. Después de unos tres minutos sin que pudiera entender nada, por fin conseguí contarle lo que había pasado. No me lo podía creer.

Tinha passado toda minha vida achando que jamais gozaria, que isso não era pra mim, que eu era diferente das outras mulheres. Achava que eu tinha vindo com algum "defeito" de fábrica, porque ouvia as mulheres contando relatos de transas com muitos gozos e eu não achava que aquilo seria possível, porém eu estava enganada. Mas a história não termina por aí.



Después de ese episodio, que nunca olvidaré, pensé que había aprendido a venirme. Al fin y al cabo, todo el mundo decía que era como montar en bicicleta: se aprende una vez y nunca se olvida. Pero mi decepción (y la de Bernardo) fue enorme cuando, al día siguiente de volver a intentarlo, no pude hacerlo: ni al día siguiente, ni al siguiente, ni al siguiente. Tuve la sensación de que estaba muy cerca de conseguirlo, pero de alguna manera "perdí" la alegría y me dispersé. Me preguntaba si sería la primera y la última vez que iba a sentir esa sensación mágica, y eso me entristecía mucho. Hasta que un día, en un evento sobre sexualidad para parejas al que asistimos por nuestro trabajo, tuvimos la oportunidad de tener una consulta privada con una psicóloga inglesa especializada en sexualidad llamada Susan Quilliam (<http://www.susanquilliam.com/>). Le conté lo que me había pasado: había conseguido correrme una vez con penetración, pero después no me había vuelto a pasar. Tras la conversación con ella y la constante investigación que había estado haciendo sobre el tema, decidí crear una metodología para poder intensificar el entrenamiento. Para mi sorpresa, después de una semana de entrenamiento diario, empezaba a sentir que estaba surtiendo efecto.



Ya sentía con mucha más frecuencia que casi lo había conseguido, sentía que quedaba muy poco por hacer. Entonces un día, después de una media de tres meses de entrenamiento, fuimos a tener sexo una noche.

Me había pasado toda la vida pensando que nunca me correría, que no era para mí, que era diferente a las demás mujeres. Pensaba que vendría con algún "defecto" de fábrica, porque había oído a mujeres hablarme de sexo con muchas corridas y no creía que eso fuera posible, pero me equivoqué.

Era fin de semana, estaba muy relajado, habíamos pasado todo el día en la piscina y por la noche tomamos un vino. Habían pasado unos seis meses desde la primera y última vez que conseguí correrme, así que esta vez decidí no entusiasmarme demasiado porque no sabía si al día siguiente lo conseguiría de nuevo, y de nuevo para mi sorpresa: ¡LO LOGRÉ! Y al día siguiente también, y al siguiente, y al siguiente. Y desde entonces no he parado. Hoy puedo controlar mis orgasmos con facilidad. Correrme más de cinco veces en una sola relación sexual ya no es una novedad.



Sólo tienes que quererlo. Como ya he dicho, hace falta mucho entrenamiento, mucha fuerza de voluntad y mucha determinación. También necesitas mucho apoyo de tu pareja y eso es un buen termómetro para que evalúes quién está de tu lado. Así que habla primero con ellos. Él tiene que saber que se está entrenando (¡no está bien utilizar el cuerpo del chico y no darle ninguna satisfacción!), y eso significa que a veces dejará de priorizar su placer para centrarse en el tuyo. Pero es algo temporal con un motivo noble (un consejo es acordar con él, por ejemplo: por cada sexo, haremos 20 minutos de entrenamiento a mi manera, y el resto del tiempo puedes hacer lo que quieras conmigo. Dudo que se resista). Un chico que se niega a ayudarte a tener más placer ¡no parece alguien que te merezca mucho! Un verdadero compañero hará todo lo que esté en su mano para satisfacer a su mujer de la mejor manera posible.



Después de años de estudio, mucha práctica personal y pruebas muy exitosas realizadas con amigas y más de 100 lectoras de Casal Sem Vergonha, hemos creado esta metodología innovadora llamada DATE (Descubrir, Aprender, Entrenar y Encontrar) que puede enseñar a cualquier mujer sana a aprender a correrse. En ella, dividimos el entrenamiento en dos esferas: Mental y Física. Una es tan importante como la otra. Sin la parte mental, la parte física no puede llegar por sí sola, y viceversa. Es como un pájaro que necesita las dos alas para volar perfectamente y hacer cualquier maniobra que se proponga. Si un ala aletea más rápido que la otra, el riesgo de que se caiga es enorme.



Parte 1 - FECHA - TÉCNICA MENTAL: Descubre tus fantasías sexuales y céntrate en ellas De cerca, nadie es del todo normal. Todo el mundo tiene una fantasía sexual y tú también, aunque aún no la hayas descubierto. La gran mayoría de las fantasías sexuales son un poco extrañas, así que no tienes por qué avergonzarte de las tuyas. ¿Quieres verlas? Aquí tienes algunas de las fantasías sexuales más comunes: Masoquismo: placer en ser sometido y humillado. A los masoquistas les gustan las bofetadas, los arañazos, los mordiscos, las palabrotas, cualquier cosa que les coloque en una posición de inferioridad durante el sexo. Sadismo: Para que todo masoquista sea feliz, tiene que haber un sádico. Su objetivo es dominar, causar dolor y humillar durante el sexo. Voyeurismo: Es la práctica de aquellos a los que les gusta observar el sexo desde lejos o cualquier cosa relacionada que les excite.



Exhibicionismo: Personas que disfrutan siendo observadas. Fantasías homosexuales: Cuando un heterosexual se empalma imaginándose teniendo sexo con personas de su mismo sexo. Tener sexo con más de una persona: Si el sexo es con tres personas, se llama trío, si es con más personas, la práctica se llama intercambio de parejas. Estas son sólo algunas de las fantasías más comunes, pero la lista sería prácticamente interminable si recopiláramos aquí todos los fetiches. Por bizarras que parezcan, no hay nada de malo en ninguna fantasía siempre que te perjudique a ti y no perjudique a otra persona. Probablemente ya sepas qué es lo que te pone cachondo, pero si aún no lo has averiguado, es muy fácil. Sigue estos pasos:



Al principio sólo podía hacerlo en una posición determinada, pero con el tiempo conseguí llegar de diferentes maneras. Incluso empecé a tener orgasmos múltiples varias veces y puedo asegurar que es una de las sensaciones más increíbles y potenciadoras que he sentido en mi vida. Es increíble cómo dominar mis orgasmos me ha hecho sentir una mujer mucho más sexy y poderosa. Por no hablar de la diferencia que ha supuesto en nuestra vida sexual como pareja. Bernardo siempre dice que obtiene mucho placer dando placer, así que cuando empecé a correrme en cada relación sexual, su placer también aumentó mucho. Por no hablar de que se sentía "el tío" por haberme ayudado a conseguir algo tan importante como esto. Nuestra frecuencia sexual aumentó, el sexo se hizo más intenso, nuestra conexión se hizo aún más fuerte. Estoy aquí para decirte que tú también puedes conseguirlo. Si yo, que me pasé años de mi vida fingiendo y que ya estaba convencida de que había algo malo en mí, lo conseguí, no tengas ninguna duda de que tú también lo harás.



Entra en una web de películas porno. Internet está lleno de ellas, pero si no conoces ninguna, te ayudaremos: www.pornhub.com www.xvideos.com 2) Mira varios vídeos y comprueba cuáles te ponen más cachondo. Vale, ya sé que las películas porno están hechas principalmente en función de lo que pone cachondo a los hombres, pero aunque no te guste el formato y el guión, te ayudarán a descubrir qué escenas te ponen cachondo por dentro.³) Una vez que hayas seleccionado 2 ó 3 temas que te pongan cachondo, ve unos cuantos vídeos más centrados en ese tema.⁴) La próxima vez que tengas relaciones sexuales o te masturbes, dirige tu mente a pensar en esas escenas. Incluso si tu pareja no participa, no hay nada malo en ello. Es sólo un disparador para ayudarte a calentar tu imaginación.



Parte 2 - FECHA - TÉCNICA MENTAL: Aprende a concentrarte y a relajarte Las corridas son cuestión de relajación y concentración. En primer lugar, tienes que aprender a concentrarte. Si mientras te masturbas o mientras alguien te penetra estás pensando en tu celulitis, en la cita que tienes al día siguiente o en cómo te gustaría cambiar la decoración de tu dormitorio, nunca lo conseguirás. N.U.N.C.A. En primer lugar, vamos a trabajar tu concentración. Esto será muy importante cuando entrenes con tu pareja. Tienes que aprender a concentrarte en lo que estás haciendo y te resultará más fácil con esta práctica:

Tumbate cómodamente en la cama. 2) Respira hondo varias veces y relájate. 3) Imagina que una luz amarilla envuelve la zona del útero (puede sonar a misticismo, pero funciona). 4) Imagina que esta luz se calienta y calienta toda la zona genital. 5) Empieza a imaginar que en tus genitales hay un "corazón" y siéntelo latir. Al principio, puedes pulsar tus genitales contrayendo el esfínter vaginal (igual que cuando tienes que aguantarte las ganas de orinar).



A continuación, no hagas más movimientos y utiliza sólo tu imaginación. Imagina y siente que en esa zona late un "corazón". Al principio le resultará muy abstracto, pero con el tiempo podrá sentirlo mejor.6) Repita este ejercicio durante diez minutos, al menos una vez al día, o tan a menudo como le sea posible durante el periodo de entrenamiento.75 Ahora es el momento de practicar la relajación:1) Busque una posición cómoda y cierre los ojos.2) Respire hondo varias veces y, cada vez que exhale, relaje el cuerpo.3) Empiece relajando la parte superior de la cabeza, la frente, las cejas, los ojos, la nariz, la lengua, los labios, la barbilla. Desciende hasta el cuello, los hombros, los pechos y así sucesivamente. Recorre cada parte de tu cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta los pies y relaja cada una de ellas.4) A medida que relajes tu cuerpo, empieza a sentir que tu cuerpo es tu templo, que es una fuente inagotable de placer, que no hay presión, que sólo necesitas permitirte sentir.



Observe el aire que entra y sale por sus fosas nasales, note el recorrido que hace dentro de su cuerpo. Nota cómo tu cuerpo se siente diferente cuando está relajado.6) Repite este ejercicio durante 10 minutos, al menos una vez al día, o tan a menudo como sea posible durante el periodo de entrenamiento.76 Parte 3 - FECHA - TÉCNICA FÍSICA:Encuentra tu punto G o "TU punto "Cada mujer tiene un punto en el canal vaginal donde siente más placer. Hay investigadores que dicen que el punto G es un mito, pero si eres mujer y ya has descubierto dónde está el tuyo, puedes desmentir todas las investigaciones porque estás segura de que existe.La gran divergencia respecto al punto G es que algunos estudiosos dicen que está formado por tejido adyacente a la uretra, otros dicen que no es más que la parte interna del clítoris que se estimula desde dentro.El caso es que la gran mayoría de las mujeres afirman sentir más placer en un punto concreto de la pared vaginal.



La mayoría de ellas afirman que este punto se encuentra en la parte superior del canal vaginal, a unos 4 ó 5 centímetros de la entrada de la vagina. Para que sea más fácil de visualizar, imagina que hay un reloj dentro de tu canal vaginal, y que el punto G se encuentra en algún lugar entre las 11 de la mañana y la 1 de la madrugada.⁷⁷ Para encontrar este punto tienes que tocarte primero con los dedos y también pedirle a tu pareja (si la tienes, si no también puedes utilizar los dedos o un vibrador) que te ayude a explorar la zona para que puedas identificar dónde se encuentra. Encontrar el punto G es una tarea que requiere sutileza, ya que un pequeño cambio en la curvatura de tu cuerpo (el tuyo o el suyo) puede hacer que no des en el blanco. Las investigaciones demuestran que el punto G tiende a hincharse cuando una mujer está muy cachonda, lo que facilita su identificación, por lo que el mejor momento para practicar es cuando ya estás excitada. Parte 4 - CITA - TÉCNICA FÍSICA:



Práctica Una vez que hayas descubierto tus fantasías sexuales, hayas aprendido a relajarte y concentrarte y hayas encontrado tu punto G, ¡es hora de empezar a practicar! Y te lo advierto desde ya: ¡vas a necesitar mucha práctica! La cantidad de tiempo variará de una mujer a otra: algunas podrán hacerlo más rápido, otras necesitarán mucho más tiempo. Puedes practicar sola o acompañada: de hecho, si puedes hacer ambas cosas, ¡aún mejor! Las mujeres, a diferencia de los hombres, pueden correrse tantas veces como quieran, así que cuanto más practiques, más fácil te resultará dominar el arte de correrse. Cuando practiques, es importante que pongas en práctica las tres enseñanzas anteriores: fantasea, relájate y concéntrate, y céntrate en el punto G.



En mi caso, descubrí que la postura que mejor golpeaba mi punto G era la del pollo al horno y sus variables (pierna estirada hacia arriba, etc.), así que pasamos la mayor parte del sexo practicando de esta manera. Mientras se estimulaba el punto G, yo intentaba fantasear, relajarme y concentrarme. Puede parecer complejo, pero créeme, ¡puedes hacerlo! Las mujeres somos multitarea, ¡nacimos con este don! 78

Cuanto más practiques, más automático se volverá. Si conduces, sabes de lo que estamos hablando. Tienes que arrancar el coche, mirar por los retrovisores, comprobar la marcha, arrancarlo, pisar el embrague, meter primera, soltar el embrague lentamente mientras pisas el acelerador. A continuación, vuelve a pisar el embrague, pon la segunda marcha, suelta el embrague suavemente y acelera al mismo tiempo.



Parece una misión imposible, pero una vez que lo has hecho unas cuantas veces, se convierte en algo automático. Simplemente te haces cargo de la conducción, del coche y de tu placer. Te darás cuenta de que, a medida que avanza el entrenamiento, tienes la sensación de que estás muy cerca de llegar. Esta sensación puede ser un poco frustrante porque puede repetirse durante algún tiempo: sientes que casi has llegado, pero "echas de menos" el orgasmo. Es como inflar la vejiga: con cada soplo se hace más grande (igual que con cada entrenamiento sientes más placer) y llega un momento en que el placer es tan grande que crees que vas a corrrerte, así que vuelves a soplar, y otra vez y otra. Aún así, no hay explosión de vejiga. Muchas mujeres se rinden aquí sin saber que la siguiente mamada sería la que reventaría su vejiga y culminaría en el punto álgido de su placer.



Como te dije, después de conseguir correrme por primera vez, estuve tres meses sin poder volver a correrme. Entonces creamos la metodología DATE que te estamos enseñando, y pasaron otros tres meses hasta que por fin conseguí llegar y dominar mis orgasmos (¡y no sólo correrme una vez cada seis meses!) Fue mucho esfuerzo, pero te puedo garantizar una cosa: valió la pena cada segundo de entrenamiento. Y pensé: si funcionaba para mí, ¿podría funcionar para otras personas? Así fue como empecé a difundir la técnica entre mis amigos y también entre los lectores del blog que se ponían en contacto con nosotros para pedirnos consejos porque no podían disfrutar de la penetración. Y el resultado fue sorprendente: ¡una media del 40% de ellos volvió diciendo que funcionaba! ¡Por fin podían correrse! El "récord de tiempo" lo batió una lectora que dijo que pudo correrse ¡sólo seis días después de empezar el entrenamiento! Y otro que necesitó casi un año de práctica para lograr un resultado.



En otras palabras, el tiempo varía, pero todas estas mujeres también pensaban que nunca podrían correrse y lo consiguieron y siguen teniendo orgasmos en todas las relaciones sexuales. El 60% restante no obtuvo resultados positivos o no nos contestó, pero los resultados siguen siendo muy alentadores. Por eso hemos decidido compartir esta metodología contigo, porque tienes el potencial de unirte a las filas de las mujeres que lo han conseguido. No podemos garantizarte resultados, porque dependen mucho de tu esfuerzo, de tu concentración y, sobre todo, de tu voluntad. Pero te estamos dando un camino que ya ha facilitado a muchas mujeres la búsqueda del placer. Estamos seguros de que puedes y vas a tener éxito. Te mereces hacerlo por ti misma. Después de todo, la vida es demasiado corta para pasar un solo día sin disfrutarla.



Orgasmos múltiples: Mucha gente piensa que los famosos orgasmos múltiples no son más que otra leyenda del sexo, pero si alguna vez has experimentado uno, sabrás que realmente existen. Ocurren cuando una mujer tiene varios orgasmos seguidos, con un intervalo de segundos o unos minutos entre ellos. La sensación es de oleadas de placer que se eternizan hasta que ella no puede aguantar el agotamiento o él no puede soportar la detección y acaba corriéndose. Todas las mujeres pueden tener orgasmos múltiples, pero generalmente las que son más conscientes de su cuerpo y de su sexualidad pueden lograr esta hazaña con más facilidad. Suele ocurrir de forma inesperada: cuando se da cuenta, ya se ha corrido varias veces y siente que podría seguir así durante horas.