

MASTURBACIÓN

El congreso mundial de sexología afirma:

“ la masturbación es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.”

Consejos para disfrutar de la masturbación en solitario:

- Conoce bien tu cuerpo, explóralo. Donde no llegues a verte, pálpalo, usa un espejo.
- Aprende a gustarte, a quererte, a seducirte, a masajearte.
- Antes de aprender a dar placer a otras personas debes ser experta/o en tu cuerpo.
- Mastúrbate con regularidad.
- Experimenta, que tu masturbación sea variada: cambia de lugar, de objeto de excitación, cambia la manera de estimularte, varía la intensidad...Proponte salir de la rutina.
- Juega con el momento de acercarte al orgasmo pero sin llegar a tenerlo.
- Usa lubricante basado al agua.
- Prueba algún juguete sexual: puede aumentar el deseo, la satisfacción y el éxito con los orgasmos. Y puedes ser divertido.
- La masturbación te permite fantasear sin límites, aprovéchalo.

Masturbación a ellas:

- Prepara tus manos, que estén hidratadas, suaves, sin joyas, y las uñas cortas. Si tienes la piel muy áspera puedes probar unas fundas delicadas para los dedos.
- El masaje en el clítoris suele ser el mejor sistema para masturbar a una mujer.
- Con lubricante basado al agua puede ser más agradable. Si el lubricante está frío, caliéntalo antes con tus manos.
- Para descubrir la cabeza del clítoris, se puede necesitar calentamiento: antes de acariciar la zona genital, usa caricias, besos, abrazos y susurros para elevar su excitación.
- Acércate lentamente hacia su zona íntima. Puedes empezar las caricias cuando aún tiene ropa. Aunque para masturbar bien es mejor liberarse de ropas por completo. Antes de empezar a acariciar el clítoris, juega en los alrededores: acércate a la zona sin tocarlo, luego con los dedos pequeños toques, varía la presión de tu mano. Empieza con caricias suaves y lentas y vete aumentando presión y ritmo.
- Combina las caricias en el clítoris con cierta presión sobre la vulva.
- La estimulación manual del clítoris suele ser más efectiva que la penetración vaginal para conseguir el orgasmo femenino.
- Los juguetes sexuales facilitan la estimulación femenina. La vibración es una forma efectiva de estimular zonas erógenas.
- Pídele que te transmita su estado de excitación mediante, gemidos u otro tipo de mensajes. Asegúrate de que habláis el mismo lenguaje (¡ay!, puede significar daño o placer)
- Dile que se masturbe y fíjate en cómo lo hace.
- Si ya sabes como le gustan las caricias en el clítoris, también puedes usar, además de los dedos, otras partes para acariciarle: nudillos, palmas, pierna, lengua, labios...
- La penetración se puede acompañar de caricias en el clítoris.
- La zona que rodea a la salida uretral, también puede ser estimulable.

- Cuando una mujer ya esta excitada, se puede estimular su punto "G": se encuentra en la parte superior interna de la vagina, unos 3-5 cm hacia adentro. Esta zona se dilata con la excitación y entonces puede ser estimulada introduciendo uno o dos dedos, realizando pequeñas presiones y con el movimiento "ven para acá".
- Si tu no tienes muchas ganas de sexo, la masturbación es una forma rápida y fácil de dar placer a tu pareja, y puede ser que mientras lo haces te entren ganas a ti.
- Busca qué técnicas le gustan a tu pareja. Cuando las descubras usa una estimulación: CONTINUADA Y CONSTANTE.
- Pregúntale qué le gusta cuando ya haya tenido un orgasmo: que sigas con movimientos más lentos, que sigas igual...
- La eyaculación femenina es la expulsión de un líquido que se forma en la esponja uretral y que no es orina. Puede darse antes, durante o después del orgasmo. La cantidad varía de unas gotas a chorro.

MASTURBACIÓN A ELLOS:

- Prepara tus manos, que estén hidratadas, suaves, sin grandes uñas ni joyas y las uñas cortas. Si tienes la piel muy áspera puedes probar unas fundas delicadas para los dedos.
- Puedes empezar las caricias cuando aún tiene ropa, pero para masturbar bien es mejor liberar el pene por completo. Antes de empezar a menear el pene de arriba abajo, juega con él: acércate a la zona sin tocarlo, luego con los dedos pequeños toques, recórrelo entero, agárralo, varía la presión de tu mano...
- Luego movimientos de arriba-abajo, recorre toda su longitud. La velocidad y la presión pueden ir variando, pero será él quien te diga cómo le gusta.
- Con lubricante basado al agua puede ser más agradable. Si le parece que el lubricante está frío, caliéntalo antes con tus manos.
- Puedes hacerlo:
 - o Frente a él y de rodillas.
 - o A su espalda y agarrándoselo desde atrás (como si fuese su mano).
 - o Tumbados de costado.
 - o Sentándote encima de su pecho y mostrándole tu culo.
 - o Puedes usar una o dos manos
- Pregúntale cómo le gusta. Mientras le masturbas, dile que te mande mensajes con gemidos de su estado de excitación.
- Dile que se masturbe y fíjate en cómo lo hace.
- El glande es muy sensible, si el prepucio lo puede tapar, puedes acariciar cubriéndolo con éste. Sino usa bastante lubricante.
- Cualquier accesorio que vibre te permite acercarlo al pene a la vez que juegas con él. La vibración puede ser estimulante en algunas zonas.
- Al acercarse al orgasmo, muchos hombres prefieren un bombeo, firme y constante, sin parar. Con mayor ritmo que al principio.
- Pregúntale qué le gusta cuando haya eyaculado: que sigas con movimientos más lentos, sujetar firme y apretar, parar por completo cubriendo el glande...
- Si tu no tienes muchas ganas de sexo, es una forma rápida y fácil de darle placer, y puede ser que mientras lo haces te entren ganas a ti.
- Ten a mano algo para limpiar el semen cuando acabes. Es un detalle si le quieres ayudar a limpiar el semen.

Masturbación mutua:

- Aprende a masturbar a tu pareja según sus gustos. Pregúntale, escucha y observa su cuerpo.
- Podéis jugar a masturbaros a la vez frente a frente, sin tocaros pero disfrutando de lo que hace la otra/el otro. Disfruta de que te están observando y de lo que estás viendo.
- También podéis hacerlo alternado, primero una/o y luego la otra/el otro.
- Masturba a tu pareja mientras ella te lo hace a ti. También podéis probar primero una/o y luego la otra/el otro.

Bibliografía: "Sexo, la guía definitiva" de Em & Lo.