EMPIEZA LA PRÁCTICA

MASTURBACIÓN



Masturbarse tocarse ahí

hacerse una paja pajilla pajote

Masturbación femenina

hacer deditos tocarse el violín tocar la campanilla marear el disco hacer de DJ rascarse los picores

Masturbación masculina

pelársela hacer un Spiderman

darle leña al calvo

hacerse una manola

cinco contra uno

desatascar la tubería Cascarse la echar un solitario

menearsela darle al manubrio

Masturbación en pareja

petting montárselo

hacer manitas magreo

Suele ocurrir de repente: un roce, una imagen sexi, una caricia o la poderosa imaginación. ALGO SE DESPIERTA en tus zonas íntimas que nunca habías notado antes. Algo extraño, quizá aún no sabes qué es, ni si es bueno, es malo o es algo que debes sentir... Pero sabes que necesitas estar a solas para explorar esas sensaciones.

La intimidad se convertirá en tu mejor aliada. En el baño, en tu habitación, en tu cama, probablemente bajo las sábanas, cuando todos piensan que estás durmiendo... Empiezas a acariciarte, a probar lo que te gusta, lo que te da placer, y también empiezas a conocer lo que te incomoda. TODO TU CUERPO ESTÁ DISPONIBLE.

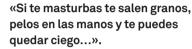
Acariciarse, tocarse la oreja, el cuello, los labios, el pecho y los pezones te hará excitarte y desear más.

El mejor modo de conocerse es empezar **POQUITO A POCO**. Es normal estar cortado al principio, y a veces, incluso dejarlo para mañana. No pasa nada, es tu intimidad y tú decides a qué ritmo quieres avanzar.

TÚ TIENES EL PODER (U)

LEYENDAS URBANAS

CHUSITA desmontando MITOS



¡NI HABLAR! Aunque le dijeran a tu bisabuelo algo por el estilo, hoy en día se sabe que masturbarse da placer y aporta beneficios a la salud.

«Las chicas no se masturban».

¿QUÉ? Las chicas Sí se masturban, lo que pasa es que NO necesitan ir pregonándolo por ahí.

«Los chicos se excitan por cualquier cosa...».

¡NO SOLO LOS HOMBRES! La excitación masculina se estimula con impulsos visuales y por eso los chicos suelen tener más ocasiones para excitarse, mientras que las chicas se suelen estimular con la imaginación así que suelen convertirlo en algo más íntimo.

«Los chicos se masturban más (y más rápido) que las chicas».

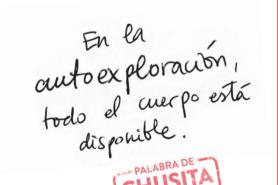
NO EXACTAMENTE... Hay chicos a los que no les gusta tanto masturbarse y chicas a las que mucho. En cuanto a la velocidad, lo mejor es que cada uno se tome su tiempo. Si solo piensas en la meta... no siempre vas a llegar a ella.

«Los que no se masturban son raritos».

¿RARITO QUIÉN? Masturbarse no es ninguna obligación. Si no te apetece, no lo haces, y punto.

«Los que se masturban lo hacen porque no tienen pareja, porque luego ya no hace falta».

¡PARA NADA! Tener pareja no impide masturbarse, al contrario. A menudo estar en pareja eleva las tasas de testosterona/estrógenos, así que aunque mantengas relaciones sexuales compartidas, ¡todavía puedes tener ganas de más!





CURIOSIDADES (;)

En el arte: En un templo megalítico de la isla de Malta se encontró una pequeña figurilla de mujer masturbándose ¡de cinco mil años de antigüedad!

En el mundo animal: Las tortugas macho frotan su pene contra paredes y rocas buscando placer (y gritan un montón). Mientras que algunas hembras de orangután utilizan hojas y ramitas de árboles para fabricarse juguetes sexuales...; La masturbación también existe entre los animales!

En el cine: La escena más memorable de American Pie, y la que da nombre a la saga, es la que el protagonista se masturba en la cocina...; con una tarta rellena de mermelada!

En la música: Muchas chicas han cantado odas a la masturbación femenina. Bebe, Pink, Britney Spears, Nicki Minaj y Beyoncé... ¡Busca esos hits!

El orgasmo no tiene que ser la meta. Lo importante es que cuando te masturbes sientas placer, y si llegas al orgasmo, pues mejor. Pero no te frustres si no llegas a él. Puedes probar diferentes juegos o caricias para ver qué vas sintiendo, pero sin bloquearte por querer conseguir el orgasmo. **CHUSITA**

Masturbarte es la mejor forma de CONOCERTE ÍNTIMAMENTE. Te permite descubrir tus puntos más sensibles y localizar tus zonas erógenas. Te ayuda a definir tus gustos sexuales. Te enseña lo que te gusta y cómo te gusta y también lo que te desagrada. ¡NADIE MEJOR QUE TÚ para probarlo!

También TE PREPARA para futuras relaciones sexuales y para llegar a buenos orgasmos. Mientras mejor te sientas contigo mism@ y con tu cuerpo, más a gusto estarás después en pareja y podrás disfrutar de mayor placer. Además, te hace disfrutar, TE PONE DE MUY BUEN HUMOR, te ayuda a relajarte, es bueno para la salud, para el cutis y tiene un sinfín de beneficios.

YO QUE TÚ...

Desde hace unos meses me estoy... pues eso... masturbando. No lo veo malo, y me sienta bien, pero el problema es que no llego al orgasmo y eso me preocupa. Hablé con mi ginecólogo, pero me dijo que es algo normal para la gente de mi edad. Tengo miedo a que mi novio piense que si no llego al orgasmo va a ser culpa suya, y no es así. ¿Qué puedo hacer? M.B., 14



MASTURBACIÓN

FEMENINA

Para despertar el deseo en las chicas, no hay nada como DEJAR VOLAR LA IMA-GINACIÓN. Te imaginas una situación y empiezas a FANTASEAR. A veces, incluso puedes sentir pudor, pero si te encuentras en un entorno íntimo y tienes tiempo... **;NO TE CORTES!**

Explorarte, JUGAR CON TU CUERPO y buscar placer es algo natural. Empiezas tocándote exteriormente, frotándote con el roce de la ropa. A veces, el simple hecho de rozar tus pezones o cruzar las piernas de cierta forma ya DA PLACER. Con la ropa interior puesta, o sin ella. Hay quien se ayuda con peluches o cojines, ya sea para imaginar que se abraza a alguien o para frotarse con ellos los pechos y entre las piernas.

¿Cómo se masturba una chica?

Cuando TU MANO SE ADENTRA en las zonas más íntimas, es mejor hacerlo poquito a poco, reconociendo lo que te encuentras por el camino. Entretente con tus pechos. Estimula tus pezones. Presiona el pubis con la palma de la mano, juega con el vello, palpa la vulva, abre los labios mayores y acaricia los menores, toca suavemente el clítoris para ayudarlo a salir de su escondite...

Si no estás lo suficientemente lubricada, una tu saliva y humedece los dedos antes de seguir.



A medida que se inician las caricias, las zonas íntimas femeninas se humedecen. Es LUBRICACIÓN NATURAL que genera el cuerpo cuando te excitas y ayuda a que todo sea más fácil. Si no estás lo suficientemente húmeda, puedes sentir molestias. En ese caso, usa tu saliva y humedece los dedos antes de seguir.

El clítoris es tímido y actúa como una esponjita que, al excitarse, se humedece y se infla. Su única función es la de dar placer. Está tan predispuesto que a veces incluso es demasiado sensible y cuesta tocarlo directamente. Lo mejor es acercarse a él con suavidad, con juegos, masajes y caricias que te hagan sentir bien.

De clitoriana a vaginal

En la masturbación femenina existe la estimulación clitoriana y la vaginal. Hay chicas a quienes les gusta más una y otras a las que les gustan las dos. Hay para todos los gustos. LA CUESTIÓN ES PROBAR hasta encontrar lo que a ti te proporcione mayor placer.

Uno de los puntos más erógenos del cuerpo femenino es el clítoris. Debes tener en cuenta sobre todo dos cosas: SOLO SIRVE PARA DAR PLACER, pero también hay que recordar que es delicado. Por eso, tienes que acercarte a él con calma y suavidad.

Otra zona MUY SENSIBLE AL TACTO son los bordes de la vagina. Acariciarlos te ayuda a humedecerte más, y facilita la penetración. Lo habitual es introducir primero un dedo, el índice o el medio, deslizándolo hacia el interior con movimientos rotatorios.

Encuentra la posición que te permita hacerlo A GUSTO. Luego, si te apetece, pruebas con más dedos. No te lances a la búsqueda del mítico punto G todavía, porque al estar perdido en algún lugar de la vagina, no es fácil de encontrar. A medida que te vas conociendo, descubrirás que puedes estimular a la vez el clítoris y la vagina. Verás cómo cambian las sensaciones SEGÚN LA POSTURA:

Otras alegrías de la masturbación...

- · Alivia tensiones y disipa la ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo y el humor.
- Disminuye los dolores menstruales (si se practica antes y después).
- Reafirma la confianza en ti misma.
 - · Ayuda a superar complejos y barreras psicológicas.

tumbada boca arriba, estirada, boca abajo, sentada, en cuclillas... Disfruta de tus GANAS DE EXPERIMENTAR.

Llegar al orgasmo... o no

Al principio, tener un orgasmo te puede dar incluso respeto. No temas, el orgasmo no tiene por qué ser el objetivo de la masturbación. Las SENSACIONES PLACENTERAS que se experimentan van aumentando y mejorando con la práctica, y lo normal es que el orgasmo te sorprenda CUANDO ME-NOSTE LO ESPERES. Hay algunas expertas que son capaces de alcanzarlo en tan solo 4 minutos. Y también hay quien continua y logra tener más de uno.

EMPIEZA LA PRÁCTICA































MASTURBACIÓN

MASCULINA &







2 HORAS CEN LA CAMA. ANTES DE SALIR DE CASA)



7 HORAS CAYER POR LA NOCHE. MIRANDO LÍNA FOTO DE SEXY BLUE)





CAL SALIR DEL PARTIDO DE VOLEI... IESO NO SE PODÍA AGUANTAR!)

Un anuncio, una foto sugerente, una escena de sexo en una película... En los chicos, el deseo se despierta fácilmente por medio de LA VISTA. Cuando te inicias en la masturbación, cuenta con tiempo e intimidad para ENCONTRAR TU PROPIO PLACER.

No es solo una cuestión de alivio o algo que debe hacerse de forma rutinaria. Lo mejor es conectar con el placer, avanzando despacio y descubriendo las diferentes REACCIONES DE TU CUERPO

Masturbarte te ayuda a saber lo que te gusta y lo que no, más allá de los prejuicios, y te sirve de **PREPARACIÓN** para futuras relaciones sexuales compartidas.



¿Cómo se masturba un chico?

El pene no es el único protagonista de la masturbación masculina.

Acariciar el torso, estimular los pezones y, por supuesto, **EXPLORAR** los genitales y TODAS SUS PARTES te ayuda a experimentar sensaciones. Lubricarte mejora la fricción y evita irritaciones. Lo puedes hacer con saliva, o con productos específicos, pero ten cuidado porque es una zona sensible.

A medida que TE EXCITAS, lo natural es alcanzar una erección progresiva. Con la mano dominante puedes jugar con el glande, retirar hacia atrás el prepucio, estimular el cuello y acariciar suavemente el cuerpo del pene, sujetándolo y masajeándolo con MAYOR O MENOR PRESIÓN Y RITMO.

Con la otra, puedes acariciar el escroto, palpar los testículos y explorar el recorrido hasta la zona anal, que también es un importante punto erógeno. Recuerda que las **SENSACIONES CAMBIAN** en función de la postura que tengas: de pie, sentado, tumbado, en posición fetal...

EXPLÓRALAS.

La sensación de penetrar

A menudo lo que quieres experimentar es lo que se sentiría al realizar realmente una penetración. Para lograr la sensación de **CONCENTRAR LA ENERGÍA** solo en tu pene, mueve la pelvis únicamente y mantén la mano fiia.

Hay quien prueba con almohadas, aunque eso no es muy higiénico. Otra opción es usar una toalla enrollada, que luego se puede lavar, y utilizar un condón para evitar roces. También hay quien usa dos esponjas enfrentadas, simulando un orificio en el centro. En fin... sé creativo. **TÚ** DECIDES.

El orgasmo

No hay que tener prisa para llegar al orgasmo. Cuando EL CLÍMAX SE APROXI-MA, variar el ritmo del movimiento y respirar profundamente te permite retardar la eyaculación para seguir disfrutando de la estimulación... o acelerarla para llegar antes.

Presionar los testículos después de eyacular hace que tengas una sensación aún más PLACENTERA Y LIBERADORA.

Pene en mano 🕞

LA CLÁSICA: Rodeas el pene con todos los dedos, con el meñigue cerca de la base, y deslizas la mano arriba y abajo con movimiento rítmico.

CON LA OTRA: En lugar de usar la mano con la que escribes, hazlo con la opuesta. Verás que al tener menos maña, aumentará la sensación de no estar tocándote tú mismo.

A TRES DEDOS: Sujetas el pene por el centro, con el pulgar a un lado y el índice y el anular al otro, e inicias un movimiento repetitivo de la base al prepucio.

CON LAS SÁBANAS: Cubres tu pene con una sábana suave, lo sujetas por encima del tejido y practicas la técnica que prefieras de las anteriores.

CON CONDÓN: o también llamada "paja pija". Te pones un preservativo y te masturbas como más te guste: la sensación se aproxima a la de una penetración.

Estilos comunes

EL MATUTINO: Un sueño te excita, te despiertas tieso y aprovechas el tiempo antes de salir a enfrentarte al mundo. CARGAS LAS PILAS de todo el día.

EL HIGIÉNICO: En la ducha. con la lubricación del agua facilitando el masaje. Te hace sentir más FRESCO Y **SALUDABLE**

EL OCIOSO: También llamado Macaulay Culkin. porque estás "solo en casa". aburrido y sin nada mejor que hacer. GARANTÍA absoluta para PASARLO BIEN.

ELSOMNÍFERO: A altas horas de la noche, cuando no hay manera de dormirse... RELAJA Y ACTÚA DE SOM-NÍFERO NATURAL.

(;) El gatillazo

Si eyaculas demasiado pronto, NO TE DESESPERES. Puede pasar las primeras veces, porque los nervios traicionan. Con la práctica, la masturbación ayuda a CONTROLAR EL MOMENTO del clímax y lo puedes detener y alargar poco a poco antes de eyacular.

YO QUE TÚ... (

Mi novia se masturba demasiado y cada vez guiere hacer menos el amor conmigo.; Qué puedo hacer? O. F., 17

> ¡Habla con ella! Nadie se masturba demasiado, cada uno se masturba lo que necesita. Quizá os conviene probar nuevas cosas en vuestras relaciones para mejorarlas. Así que habla con ella y preguntale. CHUSITA



MASTURBACIÓN

EN PAREJA



Puede pasar en una fiesta, cuando menos te lo esperas, o en una cita largamente planeada y esperada. Te besas con ALGUIEN QUE TE GUSTA UN MONTÓN, le acaricias, te acaricia y os dejáis llevar por la calentura sin la intención de acostaros. Bienvenidos al petting, la práctica más habitual de APROXIMARSE AL SEXO en pareja.

No hay que forzarse a nada: si a uno de los dos no le apetece seguir, no se hace. No tiene nada que ver con ser un estrech@ o no. Iniciarse requiere ENTREGA Y GANAS por las dos partes, así como un entorno que, a poder ser, facilite la intimidad y la tranquilidad de ambos.

Explorarse y descubrir juntos el placer es UN JUEGO ALTAMENTE GRATIFICANTE... :A disfrutarlo!

Tocar y comunicar

La primera vez que acaricias y te dejas acariciar, hay que tener MÁS TACTO QUE NUNCA. Los besos iniciales pueden alargarse tanto como apetezca, más allá de la boca, en el cuello, en el lóbulo de la oreja... Cuando el roce gana intensidad, es el mejor indicador del deseo de ambos, el que invita a ACERCARSE A LAS ZONAS ÍNTI-MAS con suavidad. Primero por encima de la ropa y después, poco a poco, por debajo.

No te fíes de las imágenes preconcebidas ni te lances a prácticar técnicas peliculeras. No se trata de subir y bajar la mano constantemente o meter el dedo sin ton ni son. El mejor avance es un AVANCE PROGRESIVO, sintiendo las reacciones de tu pareja, y las propias, comprobando si disfruta con lo que estáis haciendo. Poder hablar de lo que gusta más y las cosas que incomodan, con CONFIANZA Y SEN-TIDO DEL HUMOR, favorece siempre la experiencia.

Algunos juegos 😀

CARA A CARA: Mirar cómo se masturba tú pareja v a la vez, mostrar cómo lo haces tú. Es una gran manera de excitarse y PER-DER LA VERGÜENZA.

POR TURNOS: Concentrarse en darle placer al otro, disfrutando, e intercambiar luego los papeles. Una experiencia muy sensual que favorece EL CONOMIENTO MUTUO.

A LA VEZ: Tocar y ser tocado simultáneamente, compartiendo la excitación y el placer. INTENSIFICA LAS SENSACIONES y la compenetración entre ambos. ¡Alerta para inexpertos! Aunque suba tu temperatura, recuerda que la otra persona puede llevar ritmo, así que no te olvides de mirar cómo avanza tu pareja.













A Reglas de juego

- ¡Manos limpias!
- No te olvides de comprobar si estáis lo suficientemente lubricados. Si necesitáis de un poco de ayuda extra, podéis usar desde saliva hasta lubricantes íntimos aromatizados.
- Lo importante es jugar, sin plantearse llegar a ninguna meta.
- Sois dos jugadores creando vuestras propias reglas, y ambos podéis parar la partida si no estáis a gusto.
- ¡A disfrutar de vuestra complicidad!

EMPIEZA LA PRÁCTICA

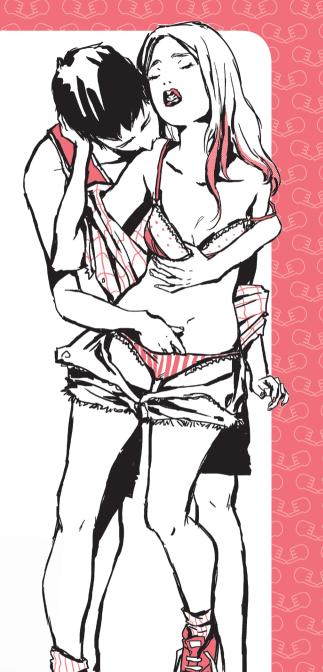
Un cuerpo del otro sexo

Al explorar por primera vez un cuerpo diferente al tuyo y que no conoces, no sabes cómo siente...; NADIE NACE APRENDIDO! Lo ideal sería poder descubrirse poco a poco, explorar penes, vulvas, testículos, vaginas, anos v experimentar diferentes sensaciones al tacto. A la hora de acariciar, lo importante es que os guste a los dos.

Un cuerpo del mismo sexo

En este caso, puedes intentar practicar con tu pareja LO QUE A TI MÁS TE GUSTA cuando tocas tu propio cuerpo, aunque no siempre es garantía de acierto. No existe una guía de la masturbación perfecta: lo que a una persona le gusta, a otra le puede molestar. Lo mejor es avanzar con mucho tacto, preguntar y compartir.

lo importante es ver cómo reacciona la otra persona, para ver si hay que seguir por ahi... I o mejor intentar otra cosa / CHUSITA



Masturbar a una chica

Meter la mano bajo la braguita de tu chica para explorar requiere gran tacto. Hazlo suavemente, evitando movimientos bruscos v buscando PROVOCAR EL COSOUI-LLEO allí donde toques. Jugar con el vello que protege los labios mayores y acariciar externamente esa zona hará que el clítoris sobresalga. Es un punto muy receptivo a las caricias y a la vez muy delicado. Dedícale la atención que merece.

Los bordes de la vagina también son muy sensibles. Acariciarlos ayuda a que tu chica se humedezca. Es una lubricación natural necesaria para no hacerle daño cuando deslices el dedo en el interior. VALORA SUS REACCIONES, pregúntale cómo se siente y no avances si percibes que no disfruta. Y si a ella le gusta, puedes probar con más dedos e incluso utilizar la otra mano y explorar más allá.

Masturbar a un chico

Meter la mano bajo el pantalón de tu chico y explorar ese bulto que esconde entre las piernas requiere cierto valor. Puede que él aun no esté lo suficiente excitado, y el pene se encuentre flácido. O que esté muy excitado ya. Acarícialo con la mano abierta, toca suavemente los testículos y juguetea con ellos... Poco a poco verás cómo se **DESPIERTA LA ERECCIÓN**.

Lubricar la mano puede facilitar el masaje del pene. Lo habitual es comenzar

acariciando la punta (el glande) y retirar hacia atrás el prepucio (la piel que lo cubre), si lo tiene.

Luego, puedes envolverlo con los dedos e iniciar UN MOVIMIENTO SUAVE de arriba abajo, acelerando el ritmo a medida que aumenta la excitación. También puedes acariciarle suavemente los testículos y, si a él le gusta, puedes utilizar la otra mano v explorar más allá.

¿Orgasmo?

La palabra "masturbación" deriva de la expresión latina manos turbare, que significa turbar o excitar con la mano. Disfrutar junto a alguien que te gusta mucho de la turbación que provoca tocarte con las manos, merece el intento. Si además consigues llegar al orgasmo, ¡mucho mejor! Aunque NO ES UNA META SIEMPRE ALCANZABLE. En pareja, puede ser que no lleguéis ninguno de los dos, que llegue solo uno o que triunféis ambos, a la vez o por separado. ¡Hay muchas variables!

A veces ocurre que la mente se bloquea y, por muy excitado que se esté, no se consigue LLEGAR AL CLÍMAX. Hay chicas que sienten irritación y chicos que no alcanzan la erección. Otras veces, los juegos fluven perfectamente v sin embargo no se consigue llegar al orgasmo, o se llega demasiado pronto.

Hay que tomárselo con calma, paciencia y sentido del humor. Si no puede ser ahora, será en otro momento. SIN EXIGENCIAS. Es cuestión de experimentar y de conocerse poco a poco.