

COMO CONSEGUIR MÁS PLACER



Se habla tanto del multiorgasmo que parece que una se pierde algo aunque el único orgasmo que sienta la deje extremadamente saciada.

A pesar de que no todas las mujeres tienen condiciones físicas y psicológicas para ser multiorgásmicas, puede intentarse su obtención. Porque con frecuencia una misma ignora que es multiorgásmica al no haberse dado las condiciones que lo facilitarían. Aunque es más fácil conseguir orgasmos secuenciales durante la misma actividad estimuladora.

Del mismo modo puede impedirse que el orgasmo simultáneo sea una experiencia al azar que nos sorprenda cuando aparece, y convertirlo en algo que puede controlarse. Para ello hay que decir que ambas experiencias se encuentran, literalmente, en tus manos.

Si eres renuente a hacer cosas distintas a las que se consideran "normales", no te resultará sencillo romper las barreras que pueden hacer que consigas ambas experiencias. Pero si eres activa sexualmente hablando y tienes una mente abierta y sin complejos: adelante.

Lo primero que tienes que saber es que si deseas tener una o las dos experiencias mencionadas no puedes dejarlas en manos ajenas. Nadie como tú misma se toma el punto que necesita para ello. De modo que, recuerda, todo depende de ti.

Sólo el 7% de las mujeres alcanzan multiorgasmos en todo tipo de actividad sexual. El 33% restante lo son al autosatisfacerse, al ser acariciadas o durante el coito. De momento, a lo que puedes aspirar es a ser multiorgásmica (o, al menos, orgásmica rápidamente secuencial, que es muy parecido) al autosatisfacerte (porque lo controlas todo tú). Después, quizás, puedas transferir esa experiencia a tu pareja si reúnes las condiciones que tienen las mujeres multiorgásmicas. Pero esto último ya no es tan seguro que lo consigas.

EL CONSEJO DE UNA EXPERTA

Betty Dodson es una mujer que dedicó una parte importante de su actividad a enseñar a disfrutar de la autosatisfacción dando clases prácticas a las mujeres que lo deseaban. Ella propuso un procedimiento para conseguir que mujeres que eran monoorgásmicas cuando se autosatisfacían sexualmente, pudieran ser multiorgásmicas..., u orgásmicas secuenciales muy seguidas, al menos.

Propone no dejar de estimular el clítoris tras el primer orgasmo y continuar acariciándolo al mismo ritmo. Señaló que, con frecuencia, tras un orgasmo, muchas mujeres quedan exhaustas, pero otras no. Estas últi-

mas dejan de tocarse entonces porque su clítoris se vuelve hipersensible y su estímulo resultaba molesto e, incluso, doloroso. Este comportamiento es un error porque impide seguir disfrutando.

Puede añadirse un lubricante, para facilitar el deslizamiento de los dedos y evitar que la fricción haga daño. Para superar la posible sensación de molestia, ella sugiere que se añada el mismo tipo de respiración jadeante que se proponen en los ejercicios del parto sin dolor para los periodos entre contracciones.

Se mantiene el ritmo del estímulo (aunque puede variarse si el cuerpo así lo pide) hasta sentir que las sensaciones eróticas vuelven, se incrementan y disparan el siguiente orgasmo. Si no has quedado exhausta tras la experiencia, puedes insistir de nuevo hasta el próximo. Como es posible que el ejercicio continuado te canse la mano y el brazo, puedes utilizar entonces el estímulo constante de un vibrador a ritmo fuerte.

EL ORGASMO SIMULTÁNEO

Pocas parejas consiguen llegar al orgasmo al unísono de un modo regular. Lo frecuente es que sea una experiencia que sorprende (gratamente) cuando aparece. Existe un 38% de mujeres que afirman que ellas lo consiguen de forma más o menos regular.

Un 11% siempre o casi siempre, y un 27% en la mitad de las ocasiones. La inmensa mayoría de estas mujeres (83%) lo logran porque no lo dejan al azar; hacen que ocurra. Es decir: se tocan durante el coito para controlar su orgasmo, sincronizarlo con el de su pareja y hacerlos coincidir en el tiempo.

Este dato muestra el camino que hay que seguir para alcanzar esa experiencia vivida tan tiernamente. Tocarse durante el coito y ejercítate en hacer coincidir los ritmos.



Requiere que tanto tú como él acepten que esa ayuda manual no menoscaba a nadie y es tan 'natural' y 'normal' como cualquier otro tipo de experiencia sexual. Requiere un grado de complicidad y comunicación en la pareja que tiende a unirlos más.

CONCEPTOS:

Orgasmo múltiple: Varios orgasmos seguidos durante la misma sesión estimuladora.

Orgasmo secuencial: Diferentes orgasmos consecutivos en diferentes sesiones estimuladoras con un poco o nada de espacio temporal entre ellas.

Orgasmo simultáneo: Ambos miembros de la pareja alcanzan el orgasmo a la vez.

COMO CONSEGUIR MÁS PLACER



Se habla tanto del multiorgasmo que parece que una se pierde algo aunque el único orgasmo que sienta la deje extremadamente saciada.

A pesar de que no todas las mujeres tienen condiciones físicas y psicológicas para ser multiorgásmicas, puede intentarse su obtención. Porque con frecuencia una misma ignora que es multiorgásmica al no haberse dado las condiciones que lo facilitarían. Aunque es más fácil conseguir orgasmos secuenciales durante la misma actividad estimuladora.

Del mismo modo puede impedirse que el orgasmo simultáneo sea una experiencia al azar que nos sorprenda cuando aparece, y convertirlo en algo que puede controlarse. Para ello hay que decir que ambas experiencias se encuentran, literalmente, en tus manos.

Si eres renuente a hacer cosas distintas a las que se consideran "normales", no te resultará sencillo romper las barreras que pueden hacer que consigas ambas experiencias. Pero si eres activa sexualmente hablando y tienes una mente abierta y sin complejos: adelante.

Lo primero que tienes que saber es que si deseas tener una o las dos experiencias mencionadas no puedes dejarlas en manos ajenas. Nadie como tú misma se toma el punto que necesita para ello. De modo que, recuerda, todo depende de ti.

Sólo el 7% de las mujeres alcanzan multiorgasmos en todo tipo de actividad sexual. El 33% restante lo son al autosatisfacerse, al ser acariciadas o durante el coito. De momento, a lo que puedes aspirar es a ser multiorgásmica (o, al menos, orgásmica rápidamente secuencial, que es muy parecido) al autosatisfacerte (porque lo controlas todo tú). Después, quizás, puedas transferir esa experiencia a tu pareja si reúnes las condiciones que tienen las mujeres multiorgásmicas. Pero esto último ya no es tan seguro que lo consigas.

EL CONSEJO DE UNA EXPERTA

Betty Dodson es una mujer que dedicó una parte importante de su actividad a enseñar a disfrutar de la autosatisfacción dando clases prácticas a las mujeres que lo deseaban. Ella propuso un procedimiento para conseguir que mujeres que eran monoorgásmicas cuando se autosatisfacían sexualmente, pudieran ser multiorgásmicas..., u orgásmicas secuenciales muy seguidas, al menos.

Propone no dejar de estimular el clítoris tras el primer orgasmo y continuar acariciándolo al mismo ritmo. Señaló que, con frecuencia, tras un orgasmo, muchas mujeres quedan exhaustas, pero otras no. Estas últi-

mas dejan de tocarse entonces porque su clítoris se vuelve hipersensible y su estímulo resultaba molesto e, incluso, doloroso. Este comportamiento es un error porque impide seguir disfrutando.

Puede añadirse un lubricante, para facilitar el deslizamiento de los dedos y evitar que la fricción haga daño. Para superar la posible sensación de molestia, ella sugiere que se añada el mismo tipo de respiración jadeante que se proponen en los ejercicios del parto sin dolor para los periodos entre contracciones.

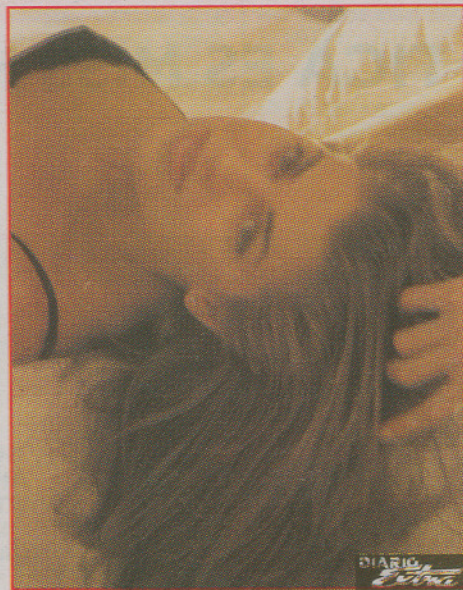
Se mantiene el ritmo del estímulo (aunque puede variarse si el cuerpo así lo pide) hasta sentir que las sensaciones eróticas vuelven, se incrementan y disparan el siguiente orgasmo. Si no has quedado exhausta tras la experiencia, puedes insistir de nuevo hasta el próximo. Como es posible que el ejercicio continuado te canse la mano y el brazo, puedes utilizar entonces el estímulo constante de un vibrador a ritmo fuerte.

EL ORGASMO SIMULTÁNEO

Pocas parejas consiguen llegar al orgasmo al unísono de un modo regular. Lo frecuente es que sea una experiencia que sorprende (gratamente) cuando aparece. Existe un 38% de mujeres que afirman que ellas lo consiguen de forma más o menos regular.

Un 11% siempre o casi siempre, y un 27% en la mitad de las ocasiones. La inmensa mayoría de estas mujeres (83%) lo logran porque no lo dejan al azar; hacen que ocurra. Es decir: se tocan durante el coito para controlar su orgasmo, sincronizarlo con el de su pareja y hacerlos coincidir en el tiempo.

Este dato muestra el camino que hay que seguir para alcanzar esa experiencia vivida tan tiernamente. Tocarse durante el coito y ejercítate en hacer coincidir los ritmos.



Requiere que tanto tú como él acepten que esa ayuda manual no menoscaba a nadie y es tan 'natural' y 'normal' como cualquier otro tipo de experiencia sexual. Requiere un grado de complicidad y comunicación en la pareja que tiende a unirlos más.

CONCEPTOS:

Orgasmo múltiple: Varios orgasmos seguidos durante la misma sesión estimuladora.

Orgasmo secuencial: Diferentes orgasmos consecutivos en diferentes sesiones estimuladoras con un poco o nada de espacio temporal entre ellas.

Orgasmo simultáneo: Ambos miembros de la pareja alcanzan el orgasmo a la vez.