

Cómo potenciar el orgasmo

Parte II

8 de octubre de 2009

En esta segunda entrega, continuaré brindando algunas tácticas simples para aumentar el número e intensidad de tus orgasmos durante la relación sexual. A los ejercicios Kegel que detallé la semana anterior, se suman algunas claves que pueden ser útiles para lograr un sexo mucho más satisfactorio para ambos.

- **No se apresuren para iniciar la penetración.** Cuanto más tiempo le hayan dedicado al juego previo, los orgasmos se sentirán más intensos, tanto para él como para ti.
- **Olvídate del reloj.** Ambos tendrán que aprender a ser pacientes; no se puede ir en contra de la biología: para él tener un orgasmo es más fácil y más rápido que para ti. ¿Por qué sucede esto? Muy simple. No es lo mismo para nuestro organismo llenar de sangre una jeringa de 30cm³ como el pene, que una palangana de 90 cm³ como la cavidad pélvica de la mujer. Así que relájate; te tomará un tiempo excitarte y alcanzar el orgasmo.
- **Llevá la delantera.** Antes de iniciar el coito, que te practiquen sexo oral o te estimulen con los dedos. Eso te dejará más cerca del orgasmo cuando comience la penetración.
- **No te esfuerces demasiado ni te desanimes si no lo logras.** Los orgasmos pueden ser muy escurridizos, especialmente si te estás concentrando demasiado en tener uno. Hay muchas variables que pueden impedir que lo alcances: estás cansada, molesta, cruzan por tu mente algunas preocupaciones diarias que te distraen de tus sensaciones, o bien tu pareja cambió el ritmo o técnica de estimulación justo en el momento crucial. Tómalo a la ligera, si te obsesionas con este contratiempo te pondrás tan tensa que muy probablemente no lo logres. Intenta nuevamente en el próximo encuentro sexual.
- **Mastúrbate junto a tu pareja** si no tuviste un orgasmo durante la penetración. Él puede ayudarte estimulando otras zonas de tu cuerpo, y de paso le mostrarás qué técnicas te agradan más.
- **Prepárate para el encuentro sexual** excitándote de antemano con tu imaginación.
- **No te preocupes tanto respecto de cómo luces.** Tu pareja es alguien con quien deberías poder relajarte por completo. Si estás pensando en cómo se ve tu abdomen mientras tienes sexo, jamás lo disfrutarás.
- **Mastúrbate con frecuencia.** Muchos expertos aseguran que cuanto más sexo das a tu cuerpo, más pide.
- **Usa mucho lubricante a base de agua.** No tengas vergüenza, la mayoría de las mujeres lo usan. Elimina las molestias que podemos sentir debido a la fricción. No siempre es posible estar completamente húmeda: puede que estés cansada, o en determinado momento del ciclo menstrual, o tomes anticonceptivos orales.
- **Usa la imaginación y fantasea.** Muchas mujeres tienen fantasías para llegar al orgasmo. Así que olvídate de la culpa y piensa en todo lo que te excite.



Qué hacer para prolongar tus orgasmos.

Los sexólogos estadounidenses Alan Brauer y Donna Brauer han promovido y perfeccionado una técnica denominada **Orgasmo Sexual Prolongado (OSP)**. Prometen que si se siguen los cuatro pasos de su programa sexual, se experimentan orgasmos continuos y de intensidad creciente que pueden durar hasta 30 minutos. Esta técnica, a diferencia de todas las anteriores que mencioné, es realmente complicada. Tu compañero debe estar muy motivado y ambos deben estar dispuestos a seguir minuciosas instrucciones. Si tienes ganas de intentarlo, aquí detallo lo que hay que hacer.

1. **Modificar la actitud hacia el sexo.** Muchas personas tienen un temor al sexo profundamente arraigado, quizás por una educación muy estricta o religiosa, y otras padecen de preocupaciones más superficiales mientras lo practican respecto de su imagen corporal o sus responsabilidades de la vida diaria. Estos pensamientos intrusos obstaculizan nuestra capacidad de disfrutar del sexo, y deben ser superados para poder continuar con el programa.
2. **Realiza los ejercicios Kegel.** No me detendré en este punto puesto que ya fueron explicados en la entrega anterior. Los Brauer aconsejan realizar contracciones lentas (contraer, retener unos segundos y relajar), pestañeos (contraer y relajar lo más rápido que puedas) y empujones (empujar como si quisieras hacer pis muy rápido). Se requiere al menos de dos semanas de entrenamiento.
3. **Mastúrbate seguido.** Concéntrate en las caricias y los movimientos que más te gusten. Cuando hayas completado los tres primeros pasos, puedes pasar a la etapa final del programa.
4. **Entrenar a tu pareja.** Esta etapa es la más complicada y consta de tres pasos:
 - Primer paso: acuéstate boca arriba y pídele a él que se siente al lado o entre tus piernas. Aplícate lubricante en toda la vagina y el perineo. Tu pareja te acariciará toda la zona genital salvo el clítoris y el interior de la vagina. La estimulación luego se dirige al clítoris, lenta y regularmente, rodeándolo con el dedo a razón de una vez por segundo.
 - Segundo paso: él continúa esta estimulación mientras tú utilizas tu músculo pubocoxígeo para pestañear, contraer lentamente y empujar. Concéntrate en cómo estás respirando, no contengas el aliento. Inspira y exhala lentamente desde tu abdomen (respiración baja) y no desde el pecho. Cuando te sientas al borde del orgasmo, tu pareja percibirá contracciones regulares de dos segundos de duración. Cuando esto sucede, él debe pasar del clítoris a las paredes vaginales. Puede apretar los dedos, moverlos en círculo o deslizarlos en la entrada de la vagina. Si encuentra tu punto G, puede acariciarlo con los dedos. Es importante mantener un ritmo lento y constante.
 - Tercer paso: cuando el orgasmo aminore, pero antes de que se detenga por completo, tu compañero notará que la vagina comienza a retirarse. En este período de “descenso”, él suavizará las caricias hasta que tu estés lista para más y él vuelva a estimularte nuevamente el clítoris, como antes. Esto debería provocar más contracciones, momento en el cuál tu pareja procederá a estimular de nuevo las paredes vaginales.

Él intercalará la estimulación del clítoris con la estimulación vaginal hasta que tengas contracciones entre uno y cinco segundos. Así se continúa durante quince minutos hasta que los períodos de “descenso” sean menos frecuentes y las contracciones sean continuas. Ahora, él tiene que colocarse en una posición que le permita estimular la vagina y el clítoris al mismo tiempo. El resultado, según los Brauer, es una ola de orgasmos que jamás experimentaste antes.