



CONSTANTES ^{MH}vitales

TÓMALE EL PULSO A TU VIDA

LA OPCIÓN C

El clítoris es el guardián de los secretos del placer femenino. Para desvelar todos sus misterios, hay que acercarse a él con cuidado... A continuación vamos a surcar su húmedo reino para que puedas sentarte en su trono.

Por Silvia Fuertes
Fotografía de Getty Images®

CV SUMARIO

SEXO

Acciona la llave de su placer. Pág.34

FITNESS

Descubre tus abdominales. Pág.36

SALUD

Tu cuerpo en cifras. Pág.38

NUTRICIÓN

La hamburguesa más completa. Pág.42

TRABAJO

¿Vives o trabajas?. Pág.44

PERDER PESO

Pierde grasa respirando. Pág.48

PAREJA

El alcohol, ella y tú. Pág.50

ESTRÉS

Acaba con la ansiedad. Pág.54



LAS MEJORES CARICIAS

La historia durante mucho tiempo ha sido interpretada a través de la mirada masculina. En lo que respecta a la sexualidad, pasa lo mismo. El acto sexual estaba considerado como algo meramente utilitario (para la reproducción), que a lo sumo servía para el placer exclusivo del hombre. Y si él consentía a "concederle" a la mujer algún preliminar no era sino con idea de "prepararla" para el coito vaginal, porque se suponía que la mujer, como el hombre, sólo podía extraer placer sexual de la penetración vaginal. ¡Craso error! La mejor manera de que la mujer goce es activar el pequeño botón de oro. Durante siglos, el clítoris ha sido un desconocido. "Etimológicamente, clítoris significa 'lave'. Todos los misterios de esta llave, que abre de par en par las puertas del placer femenino, están literalmente al alcance de nuestras manos", comenta Dina Hoernecke, propietaria de la línea de juguetes sexuales para mujeres "La Maleta Roja". Freud, sin embargo, lo calificaba de "decadente", y pensaba que una verdadera mujer debía renunciar al placer del clítoris a favor del vaginal. Organo sexual predominante, hasta el siglo XIX, la ablación del clítoris para las mujeres que padecían "histeria" era una práctica médica común. Y todavía sigue siendo una práctica cultural corriente en muchos países del tercer mundo. Men's Health dice basta. Para poner fin a estos siglos de oscurantismo, ayudad al clítoris a expresarse. ¡Convertíos en expertos! Es un hecho: cuando un hombre estimula a una mujer, ella alcanza el orgasmo en el 44% de los casos, mientras que si lo hace sola llega en el 95%. Seguid nuestros consejos y sobre todo, los de vuestra chica. Preguntadle qué le gusta, probad. Y buenas noticias, gracias a vuestras futuras manos mágicas, no podrá parar de pedirnos más. La transformaréis en una bomba sexual humeante y tórrida.

LOS PRINCIPIOS

1. El clítoris es ultrasensible. No intentes tocarlo sin haberte humedecido previamente los dedos con saliva, pasándolos por la vagina o con un lubricante.
2. El dedo más adecuado acariciar un clítoris es el corazón porque es el más delicado: el índice es demasiado brutal. También puedes juntar el corazón con el índice.
3. Coloca el anular en el hueco entre el clítoris y los labios mayores, el índice al otro lado y el corazón también se podrá ocupar del pequeño apéndice.
4. También puedes utilizar el pulgar para acariciarlo mientras los demás dedos se ocupan de tareas sutiles un poco más abajo.
5. Todo se juega por milímetros. Concéntrate, observa el rostro de tu compañera. Acabarás encontrando el sitio preciso, el punto más exquisito y la presión necesaria.
6. Comienza por presionar ligeramente y luego ve aumentando poco a poco.
7. Lo mismo pasa con la velocidad. Comienza suavemente y ve subiendo de ritmo paulatinamente, sin prisas.
8. Una vez que hayas encontrado el ritmo de crucero, no cambies ni el tempo ni la regularidad. El menor cambio podría cortar el ritmo a tu compañera y habría que empezar de nuevo.

LA CARICIA DE BASE

Tranquilo... no vayas a por el clítoris directamente. Es hipersensible, se irrita fácilmente, y podría llegar a ser doloroso. Comienza con caricias indirectas, pasa por el lado, en el hueco entre los labios mayores, a la derecha o a la izquierda, y atravesando la parte que lo recubre. O bien, pasa por el tallo y estímulo a través de la mucosa que prolonga el capuchón. Al cabo de un rato de privación, podrás intentar acariciar directamente el clítoris, a condición de que sea de forma muy leve. Si eres muy, muy sutil... podrás entonces quizá retirar el capuchón y dar toquecitos suaves, como si tocaras una pompa de jabón sin

LA PRIMERA CLAVE:

¿DÓNDE ESTÁ? Pues es esa pequeña protuberancia que se sitúa en la comisura de los labios vaginales, bajo el pubis. Mide entre 3 y 6 milímetros. Aunque excitado puede duplicar su tamaño y tiene entre dos y tres veces más terminaciones nerviosas que el pene. Hablando de tamaños, ese pequeño bultito que percibimos no es más que la punta del iceberg: el 90% de su tamaño se sitúa escondido en el interior del cuerpo. Para empezar, tiene un tronco que mide entre 25 y 35 milímetros y entre 3 y 5 mm de anchura. De ahí parten sus raíces que se extienden bajo el hueso del pubis, pasan por cada lado de la vulva y terminan prácticamente al otro lado de los labios. En total, su tamaño es mayor que el del pene, por eso las mujeres necesitan más tiempo para excitarse (el que tardan en llenarse de sangre los cuerpos cavernosos que lo forman). Cuando esto ocurre, aparecen signos evidentes: hinchazón, endurecimiento, calor y enrojecimiento.

que explotara. Después de esta última prueba, tendrás el privilegio de poder literalmente coger el clítoris entre los dedos pulgar e índice, como si tocaras un pétalo de flor. Atención, justo antes del orgasmo el clítoris tiende a retraerse. No te desorientes: continúa hasta que el orgasmo de tu compañera llegue a su término.

UNA VARIACIÓN MUY PLACENTERA

Coloca el pulgar sobre la cara externa de la vulva, pon los otros cuatro dedos en la otra cara y presiona lo que se encuentra en la punta. Sentirás bien el clítoris entre los labios mayores. Podrás incluso hacerlo rodar entre los dedos. **MH**

HORA DE JUGAR

Men's Health selecciona 3 pequeños utensilios que son lo mejor para el clítoris de tu chica.



Spray Volare.

"Se trata de un lubricante estimulante, capaz de provocar sensaciones intensas, con una gran variedad de matices. Debe aplicarse directamente en el clítoris antes de las relaciones sexuales y de inmediato se estimulará el riego sanguíneo de la zona genital, amplificando el placer", explica Dina Hoernecke. **Precio: 19,95€**



Pintalabios Sexitois.

"Este minivibrador es ideal para estimular el clítoris. Cambia progresivamente sus tres velocidades, de menos a más, y utilízalo para recorrer desde la base hasta la cima, allí donde se concentran los nervios que producen el placer sexual, en una vibración constante y eficaz", aconseja Hoernecke. **Precio: 17,95€**



Perfect Toy.

"Un vibrador de última generación diseñado por una mujer, la española Estefanía Nieto. Tiene siete velocidades para responder a las necesidades reales de las mujeres y contribuir en nuestro camino hacia la erudición en los menesteres del cuerpo. Las velocidades más indicadas para la estimulación del clítoris son de la 5 a la 7, las anteriores están indicadas para otras zonas del cuerpo y son más recomendables para el calentamiento previo". ilustra Hoernecke. **Precio: 98,99€**