

Los 25 secretos de la sexualidad

Si creía saber todo sobre el sexo, se va a sorprender



Leonardo Ferrari

Los 25 Secretos de la Sexualidad

Si creía saber todo sobre el
sexo, se va a sorprender

- Leonardo Ferrari -

Índice

Libro I. Técnicas sexuales 4

1. Sensualidad..... 4
2. ¿De verdad sabe dar un masaje erótico?..... 11
3. Secretos del sexo oral 20
4. Digamos la verdad sobre el sexo anal 23
5. 18 tipos de penetración..... 25
6. 4 posturas, 12 posiciones y 21 variantes 27
7. Las distintas posturas taoístas..... 32
8. ¿Sabía que es muy fácil controlar la eyaculación? 38
9. ¿No sería fantástico vencer la impotencia? 42
10. Preparado para dar placer a las mujeres 43
11. Ahora puede influir en el tamaño de su pene practicando el Método Jelqing. 49

Libro II. El sexo tántrico 59

12. ¿Qué es el sexo?..... 59
13. Sexo Tántrico y ejercicios 64
14. Antes de lo mejor, los juegos sexuales..... 66
15. El orgasmo es un tema muy serio..... 69
16. Autocontrol: manos a la obra 73
17. Afrodisíacos entre las orejas 76
18. Ritos orgiásticos: orgías..... 80
19. ¿Conoce el Método Carezza?..... 83
20. Base biológica del Sexo Sagrado 87
21. El Clítoris durante la relación..... 96
22. Control tántrico de la eyaculación..... 107
23. Vajroli, el arma absoluta..... 114
24. Fortalecimiento de la vagina 116
25. La Vía del Valle 121

¿Está seguro que conoce todos los secretos del sexo? Todos sus conocimientos sobre sexualidad están a punto de cambiar. Imagine que domina los secretos del sexo. Este libro es para todos los que quieren mejorar su sexualidad y aprender antiguos secretos que funcionan.

Cuando acabe de leer este libro, habrá aprendido:

- Técnicas para agrandar su pene
- Control de su eyaculación
- Multitud de posturas para hacer el amor
- Diferentes tipos de penetración
- Consejos prácticos sobre sexo oral y anal
- Sexo tántrico
- Método Carezza
- Ejercicios en solitario y en pareja para aumentar su goce sexual

¿Conocía ya alguna de estas técnicas? En ese caso, enhorabuena. Si le han servido para explorar nuevas facetas de su sexualidad, bienvenido a la primera fase. Ya es usted un o una amante fuera de lo corriente.

Todo lo que ha leído hasta ahora simplemente es el comienzo de una nueva dimensión de su sexualidad. Aún existen otras técnicas más poderosas y profundas, otras vías y otras experiencias. Imagínese que usted ya las domina. Logrará la excelencia sexual, el éxtasis donde el orgasmo ya quedó muy atrás. Sólo tiene que practicar... Y creo que le gustará.

Una nueva dimensión más elevada de la sexualidad le espera más allá de la común rutina, una sabiduría milenaria que Usted ya puede disfrutar...

Libro I. Técnicas sexuales

Sensualidad

El amor no consiste en mirarse el uno al otro, sino más bien mirar los dos en la misma dirección. Es muy fácil dar prioridad a casi todo antes que al sexo: los niños, hacer la colada, llamadas telefónicas, pagar las facturas, etc. Si no sitúa al sexo en una posición elevada dentro de su escala de valores, la relación con su pareja perderá rápidamente interés y calidad. Reservar a las relaciones sexuales un lugar importante en su vida de pareja ayuda a mantener viva la llama de la pasión. Si realmente desea que su vida sexual conserve todo su atractivo debe darle la importancia que se merece, aunque deje de hacer otras cosas por ello. Es lo inesperado lo que mantiene vivo el romanticismo y la atracción sexual. Pequeños regalos, fines de semana íntimos, cenas románticas, etc. cuando su pareja no se lo espere serán mano de santo para este menester. Una palabra de elogio pronunciada con una voz tierna y dulce puede hacer milagros. No debe perder nunca la inquietud por conocer las fantasías sexuales de su pareja y realizarlas conjuntamente. No olvide jamás el arte de descubrir, de comunicar, de seducir, de complacer, de penetrar y de relajarse. Cuide también su aspecto físico y su manera de vestir. No se abandone, pues si le gusta ser deseado deberá esforzarse para atraer la atención de su pareja.

"El amor y la alimentación tienen la misma importancia vital para nuestra salud y subsistencia." (Ko-Tseu)

La perfecta armonía sexual es un elemento vital para la salud y longevidad del hombre y la mujer. Cuando un hombre y una mujer pueden hacer el amor con la frecuencia deseada alcanzarán un grado de felicidad y armonía importante. Esta armonía puede cambiar su

El baño

Para una pareja tomar un baño juntos puede aportar una nueva dimensión su relación. Incluso puede ayudar a descubrir mejor el cuerpo de uno al otro y explorarlo de forma diferente. Seguro que una vez lo haya probado no podrá pasar sin ello. Si tiene problemas sexuales, es decir, impotencia, frigidez, eyaculación precoz, seguro que el baño en pareja estimulará su sexualidad y dará lugar a innumerables tipos de caricias que no ha descubierto todavía y le harán ver que todo es posible dentro de una bañera. Para empezar debe crear un clima íntimo en su cuarto de baño. Luces tenues, temperatura agradable, música, velas, olores, etc. Las mejores esencias para el baño con características afrodisíacas son: El jazmín, la flor de naranjo, la rosa, el sándalo, cardamomo, Ylang-Ylang. Las esencias tónicas y estimulantes son: romero, hisopo, enebro, albahaca.

¿De verdad sabe dar un masaje erótico?

Los masajes se han utilizado tradicionalmente para solucionar problemas físicos, pero, al margen de su función terapéutica, los expertos afirman que esta técnica sirve como instrumento de comunicación para potenciar las relaciones personales. En este sentido, las distintas formas de masaje se basan en la necesidad de contacto físico que sentimos desde que somos recién nacidos hasta la exigencia de caricias más íntimas en la edad adulta. "Las sensaciones que provocan las caricias, roces, besos, abrazos y frotamientos de la piel son un vehículo para pasar de la comunicación corporal a la mental al entrar en un estado total de abandono. Para ello, tan importante como aprender a tocar es disfrutar del placer de ser tocado". Además, estos masajes, que los expertos denominan sensoriales o sensuales porque su fin no es únicamente aumentar el placer sexual, proporcionan diferentes ventajas.

- *Sándalo:* Tiene efectos relajantes sobre el sistema nervioso, reduce la ansiedad y la tensión. Además, es muy eficaz para superar problemas sexuales como la impotencia y la frigidez.
- *Rosa:* Su aroma produce efectos sobre las emociones: alivia la aflicción, los celos, el resentimiento y la tensión. Tiene propiedades afrodisíacas y es especialmente eficaz en las mujeres porque, al entrar en contacto con la piel, fortalece el útero.
- *Menta:* Está considerada la primera planta medicinal utilizada como afrodisíaco. La variedad que mejores efectos produce es la menta piperita, que contribuye a calmar la rabia y los miedos. Está especialmente indicada para las mujeres ya que, además de potenciar el deseo sexual, ayuda a evitar las molestias menstruales.

Secretos del sexo oral

El taoísmo nos enseña que el sexo oral mutuo crea un circuito de energía especial que contribuye a armonizar los elementos vitales del cuerpo. "El 69" es una de las posiciones más placenteras dentro de las prácticas sexuales orales; se lleva a cabo invirtiendo su cuerpo con el de su pareja, de forma que mientras uno succione el clítoris el otro esté succionando el pene y acariciando los testículos.

Como las mujeres, los hombres adoran las caricias, pero normalmente no osan pedir por ellas. Las caricias con la punta de los dedos o de la lengua en la zona de los senos y pezones pueden llegar a provocar la erección del pene; también se debe acariciar la nuca, las cejas, las orejas, las axilas, las manos, los pies, los muslos, la entrepierna, los testículos, el ano, etc. Una zona erógena muy sensible y específica del hombre es la próstata, situada entre el ano y el escroto. Se puede estimular durante la erección introduciendo un dedo en

Digamos la verdad sobre el sexo anal

¡No, es no! Por cuestiones morales, religiosas y/o higiénicas muchas personas no aprueban el sexo anal. Si tu pareja no está de acuerdo, respeta su opinión. Y no trates de penetrarla analmente si es que ella te ha expresado anteriormente su negación, excusándote en un "no fue mi intención hacerlo".

Si tu pareja está de acuerdo con el sexo anal, hay tres reglas importantes a seguir. La primera: debes utilizar abundante lubricante a base de agua. En lo que se refiere al sexo anal, nunca está de más un poco más de lubricante. El recto es un músculo que no está diseñado para ser penetrado, a diferencia de la vagina, éste no posee lubricación propia. Sin lubricante o con poco lubricante la penetración será extremadamente dolorosa. La segunda, es que siempre debes utilizar condón. El recto está lleno de microorganismos que pueden causar severas infecciones a tu pene y a tu sistema urinario. Además, a través del sexo anal uno está más en riesgo de contraer el VIH debido a las micro-heridas que se producen. Tercero: mucha paciencia y comunicación. El sexo anal, si se hace de forma apresurada, puede ser muy doloroso e inclusive causarle desgarros musculares a tu pareja, y en algunos casos lesiones a tu pene. Es recomendable iniciar el sexo anal introduciendo primero un dedo, de esa manera el recto se va acostumbrando a la penetración. Luego, lentamente introduce el pene, siempre preguntándole a tu pareja si siente dolor y si puedes continuar.

El sexo anal no es para todas. Algunas mujeres, experimentan mucho dolor, mientras que otras, sienten un leve dolor al principio, pero después sienten placer.

La pareja puede estar de rodillas o bien de pie y curvada hacia delante y además debe estar en un estado de excitación muy cercano al orgasmo. El

- Penetrar la vagina procurando rozar la parte superior con el prepucio como un velero cortando el viento.

4 posturas, 12 posiciones y 21 variantes

Hay cuatro posiciones fundamentales e infinidad de variantes. Estas cuatro posturas fundamentales constituyen el punto de partida y cada uno deberá dejar a su imaginación hacer el resto.

1. Posición superior del hombre (misionero).
2. Posición superior de la mujer.
3. Posición lateral del hombre y de la mujer frente a frente. El hombre está sobre su costado derecho y la mujer sobre su costado izquierdo o viceversa.
4. La mujer de espaldas al hombre.

Los miembros de la pareja deberán tener la misma curiosidad por encontrar juntos diferentes y nuevas posiciones. Harán falta por lo menos unos doce encuentros antes de que el cuerpo de uno se habitúe al cuerpo del otro, pero encontrará posturas ideales constituye una de las grandes satisfacciones sexuales para la pareja. Para los antiguos chinos esta búsqueda constante por la perfección en las relaciones sexuales mantenía la llama del amor y del sexo vivas hasta el último de sus días.

Veamos algunos ejemplos de posiciones comunes:

- La mujer coge las nalgas del hombre con sus manos y cruza las piernas por detrás de su espalda.
- El hombre con una de sus manos levanta las piernas de la mujer colocándolas a la altura de

Las distintas posturas taoístas

Lo mismo que el yoga y los ejercicios gimnásticos, la adopción de diversas posturas durante el acto sexual estimula distintas partes del cuerpo, ejercita distintos músculos y articulaciones y proporciona distintos beneficios a la salud. También es posible recurrir a diversas posiciones según los distintos físicos y estados de ánimo.

Durante los prolongados coitos taoístas, la adopción de diversas posiciones proporciona interesantes cambios de ritmo y distintos puntos de vista para contemplar el cuerpo de la pareja. La variación es la sal de la vida, y el hecho de cambiar de postura «en mitad del partido» es casi tan excitante como cambiar de pareja. Los libros de almohada taoístas distinguen cuatro posturas fundamentales del hombre y la mujer en el acto sexual, con docenas de variantes para cada una de ellas.

La Muchacha Sencilla recomendó al Emperador Amarillo que practicase las cuatro posturas fundamentales en todas las ocasiones en que hiciera el amor, de la siguiente manera:

1. *El hombre encima.* Es la clásica posición del «misionero», en la que el hombre se tiende sobre la mujer o se arrodilla entre sus muslos. En esta postura, es él quien dirige la acción. Resulta adecuada para los hombres delgados y activos y las mujeres robustas y voluptuosas que llegan al orgasmo con relativa facilidad.
2. *La mujer encima.* La mujer cabalga sobre los muslos del hombre mientras éste permanece tendido de espaldas, y se sienta sobre su instrumento. En esta postura, la mujer dirige la acción, y son muchas las que llegan más fácilmente al orgasmo con esta posición. Para los hombres, ofrece la ventaja de que la fuerza de la gravedad actúa en favor del control de la

posiciones descritas es posible utilizar los distintos tipos de penetración, con lo que aún se obtiene una mayor variedad de reacciones.

¿Sabía que es muy fácil controlar la eyaculación?

¿Por qué no se debe desperdiciar el semen y cuáles son las ventajas de hacer el amor múltiples veces sin eyacular?

Todos los hombres han conocido o conocerán el sentimiento de desolación que sigue a la eyaculación. Es decir, esa impresión brutal de haber perdido todo su interés por la pareja.

Después de la eyaculación la mayoría de los hombres se sienten literalmente rendidos, sobre todo si eyaculan a menudo. Eyaculando menos veces el hombre guardará su vigor y su fuerza y su salud mejorará. Además podrá hacer el amor con su pareja durante más tiempo y más a menudo. Un hombre que sea capaz de controlar perfectamente su eyaculación podrá dar mayor placer a la mujer, al prolongar el acto sexual tanto como ella necesite. A propósito de este tema, recordemos el diálogo entre el Emperador HOUANG-TI Y SOU-NUG:

Houang-Ti: Yo quiero aprender cual es la ventaja de realizar el acto sexual sin eyacular.

Sou-Nug: Si un hombre realiza el acto sexual sin eyacular fortalecerá su cuerpo. Si lo realiza dos veces su oído será fino y su vista aguda. Si lo hace tres veces todas las enfermedades desaparecerán. Con cuatro veces gozará de paz de espíritu. Con cinco veces su corazón y su circulación mejorarán. Con seis veces sus riñones se robustecerán. Con siete veces sus nalgas y sus piernas ganarán en potencia. Con ocho veces su hígado estará totalmente

Este método presenta las siguientes ventajas:

- El hombre no está obligado a retirar el pene de la vagina.
- No existirá tiempo muerto alguno en la comunicación sexual de la pareja.
- El hombre no está obligado a tener que advertir a la mujer.

¿No sería fantástico vencer la impotencia?

Si usted padece este problema, o si usted tiene cada vez mayor dificultad en conseguir una erección, no siga forzándose a sí mismo más y más, pues lo único que conseguirá es obsesionarse y dificultar el proceso de curación. Precisamente es todo lo contrario. Cuanto más obligue su pene a endurecerse, menos posibilidades tendrá que suceda. Si desde el principio el hombre tiene miedo de que su órgano le traicione, la excitación sexual pasará a un segundo plano y la erección será muy difícil de conseguir. Para ello no existen ni recetas milagrosas ni soluciones fantásticas, solo cabe aprender a relajarse y dejar que la Naturaleza siga su curso. Nunca debe pensar que su pareja espera de usted hazañas sexuales, por el contrario concéntrese en tocarse, jugar, hablar y darse placer mutuamente. No haga ningún esfuerzo particular por tener una erección. Piense que tiene todo el tiempo del mundo. Si la erección se produce, no se precipite, puesto que si desaparece la siguiente está ya en camino. Rápidamente usted podrá constatar que no tiene ninguna dificultad para sentir una nueva erección y que es muy enriquecedor y placentero el disfrutar con su pareja de los diferentes juegos sexuales sin que su orgasmo sea el objetivo esperado. Esta frase debe estar siempre en nuestra mente: "No haga nunca ningún esfuerzo para conseguir una erección".

Si usted ha sido siempre impotente, este consejo quizá no le sea suficiente. En ese caso probablemente necesitará la ayuda de un médico. Si se trata de un fenómeno reciente, tiene muchas posibilidades de solucionarlo solamente con la ayuda de una compañera sensible y atenta. Si no lo consiguiese, no dude en acudir a un psicólogo. Si un hombre tiene una erección parcial, semirígida, puede perfectamente penetrar a su pareja ayudándose de la mano, con la condición de que ella esté bien lubricada. En la mayoría de los casos después de haber penetrado a la mujer el hombre alcanzará rápidamente una erección completa.

La «entrada en blando» es una técnica excelente, tanto para volver a penetrar durante el control de la eyaculación como para aquellos hombres aquejados de impotencia o insuficiencia de erección o cuando el hombre se retira por completo para evitar la eyaculación mientras espera a que se apacigüe su ardor. Aunque al hacerlo pierda la mayor parte de la erección, la lubricación natural de la vagina y la cooperación de una compañera comprensiva le permitirán reintroducir fácilmente el Tallo de jade en el Portal de jade. En cuanto vuelva a hallarse en su interior, la calidez y humedad de la vagina, más uno o dos empujes profundos, normalmente bastarán para devolverle plenamente su longitud, hinchazón, calor y dureza.

Preparado para dar placer a las mujeres

Estimular los senos de la mujer

Si bien es cierto que algunas mujeres no tienen sensibilidad alguna en sus senos, otras registran tal grado de excitación al ser acariciados que pueden llegar a provocarle un orgasmo. La estimulación de los pechos de la mujer suele conllevar una sensación de voluptuosidad en la vulva lo que se traduce en la lubricación de la vagina. Si la mujer no se muestra

negativos que la perturban. Siempre deberá hablarle y escucharla muy atentamente. Cuando los problemas sean conocidos por ambos él deberá con mucha inteligencia y ternura, hacerle comprender que sus miedos y sentimientos son irracionales.

Toda la atención del hombre deber estar centrada en el placer de la mujer. No deber mostrarse nunca ansioso, sino al contrario: ser muy tierno con ella a través de palabras, besos y caricias. De esta forma la mujer frígida irá ganando confianza y progresivamente irá aprendiendo a conocer su cuerpo y reaccionará a las caricias y estímulos sexuales de su pareja.

Las cinco palabras que nos se deben olvidar son: paciencia, comprensión, confianza, ternura y voluntad. Teniendo en cuenta estos principios hay muchas posibilidades de que una mujer frígida se transforme en una mujer muy sensual y no tenga nunca más problemas de este tipo. Si a pesar de los esfuerzos mutuos de la pareja no llega a resolver el problema, es posible que sea necesario el consejo de un terapeuta o psicólogo.

Ahora puede influir en el tamaño de su pene practicando el Método Jelqing.

La mayoría de los hombres están demasiado obsesionados por la forma y el tamaño de su pene, y prestan escasa atención a la pericia necesaria para manejar adecuadamente el Tallo de jade. Escuchemos el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y la Muchacha Sencilla, acerca del predominio de la habilidad sobre el tamaño a la hora de blandir el Arma Yang:

Emperador Amarillo: ¿En qué medida influyen la forma y el tamaño del instrumento masculino en el placer que obtiene la mujer durante el coito?

Este libro que usted acaba de leer pertenece a la librería virtual **INTERLIBROS** en la que puede disfrutar libros de la forma cómo después se explica. A continuación verá cómo funciona todo esto. **Es muy sencillo e interesante.**

Puede visitar esta librería en <http://webs.ono.com/libreriavirtual/index.html>

¿Qué es INTERLIBROS?

Es una **nueva** forma de comprar libros y recibirlos en su ordenador a través de su correo electrónico. **También puede descargar libros GRATIS**

¿Qué ventajas obtengo por comprar así los libros?

Es mucho más **fácil** y **rápido** de recibir. Si se envía por el sistema tradicional, tarda varios días en llegar. Además, en otros casos, los portes los pagaría usted, o se le cargarían en el precio final. Sin embargo, al adquirir libros por este sistema, todos los **gastos de envío son gratis**, con el ahorro que supone para usted. Por otra parte, al ser nulos los gastos de imprenta y distribución, se ofrecen unos precios que no existen en los libros en papel.

¿Cómo sé que me llegan los libros?

Usted recibirá en la cuenta de correo que elija los libros que adquiera. Este sistema está **probado** y **garantizado**.

¿Es compatible con mi ordenador?

Los libros se envían comprimidos en formato PDF con la finalidad que sean compatibles con cualquier sistema (PC, Mac, Linux y otros). **Fácil** y **efectivo**.

¿Qué temas se pueden adquirir?

Libros de temática que no se suele encontrar en cualquier librería. Hallará libros sobre el **éxito**, sobre el **poder**, sobre la **mente**...

Naturalmente, encontrará temas tratados en

EL ARTE DE LA ESTRATEGIA en <http://www.personal.able.es/cm.perez/index.html> o en consonancia con su línea.

¿Puedo hacer copias?

Por supuesto que sí, **todas las copias que quiera**. No hay ningún dispositivo que impida hacer copias electrónicas o en papel. Hacemos esto porque consideramos que ya que usted paga por un producto, es muy **libre** de hacer con el lo que quiera (aunque los que reciban las copias no paguen).

¿Es seguro comprar con tarjeta en Internet?

Comprendo que resulta chocante realizar compras por Internet. El sistema de pago funciona de tal manera que: **es seguro** (nadie puede interferir los datos), nadie conoce el nº de su tarjeta y que yo mismo he hecho la prueba comprando libros y todo funcionó a la perfección. El sistema de pago usado es **PayPal**, en <http://www.paypal.es/es>



La forma de pago es por medio la red de protección de la identidad de **VeriSign** (VIP, VeriSign Identity Protection), que ofrece un nivel adicional de seguridad durante la identificación en sitios Web que muestren el logotipo de VIP con su clave de seguridad de PayPal, por lo que la transferencia reúne todas las medidas de seguridad

Para saber más:



<http://www.paypal.es/es>

Se admite el pago con:



En el caso de que no tenga tarjeta, ya ha habido otras personas en su situación que lo han solucionado de la siguiente manera: han pedido a otra persona que si tenía tarjeta fuera el que les realizara la compra. Después le abonó en metálico el importe de la adquisición.

Me quedan algunas preguntas, ¿me las podría aclarar?

Encantados de ampliar información. Puede enviarme un mensaje en el que exprese sus preguntas a

libreriavirtual@ono.com

Es una forma de agradecerle de antemano la oportunidad de servirle, que espero tener algún día.

Reciba un cordial saludo

Carlos Martín Pérez