



10 MOVIMIENTOS DE AUTOEROTISMO FEMENINO

EL PLACER
AL ALCANCE DE TU MANO



INTRODUCCIÓN

Conocer, descubrir y analizar el placer de nosotras las mujeres es fundamental para una vida sexual satisfactoria. Desde un punto de vista objetivo, exploraremos la masturbación femenina.

El autoconocimiento o el autoerotismo

Comprender la conciencia sexual significa explorar y entender el propio cuerpo, incluidas sus respuestas y sensaciones. En este proceso de explorar, es clave identificar las zonas erógenas, aprender qué estímulos producen placer y comprender las preferencias personales en relación a la estimulación sexual.

La masturbación te brinda la oportunidad de explorar tus impulsos sexuales de forma independiente, sin la influencia de nadie.

Hacerlo sin miedo

Con el tiempo, los mitos y tabúes que rodean la masturbación femenina se han extendido, lo que ha dado lugar a conceptos erróneos generalizados sobre esta práctica.

Sin embargo, cuando una vez decidimos abrir nuestra sexualidad a vivirla desde el placer, un nuevo panorama se presenta y nuestra vida íntima cambia 180°.

¿Qué es lo peor que puede pasar?

¡Solo estás tú ahí para explorar!

¡Así que a disfrutarlo!



10 RAZONES

PARA COMENZAR LA AUTOEXPLORACION

(QUE NO TE DE MIEDO)

Te hace más feliz al liberar neuroquímicos como las **endorfinas**.

Te ayuda a mejorar las relaciones sexuales al trabajar los músculos pélvicos.

Funciona como **analgésico** que ayuda en los dolores menstruales.

Mejora el sueño gracias a la liberación de endorfinas y serotonina.

Favorece la **relajación y el bienestar**.

Mantiene los **genitales sanos**.

Fortalece el sistema inmunológico.

Ayuda a conocer mejor tu propio cuerpo.

Es bueno para el autodescubrimiento y para mejorar la autoconfianza de uno mismo respecto al sexo.

Es un recurso muy útil ante los casos de vaginismo (una disfunción sexual que afecta a aproximadamente un 5% de las mujeres) cuando tiene causas psicológicas.

Ahora, 2 consejos y una regla de muy básica:

Lo primero y más importante en todo encuentro íntimo sea individual o en pareja es estimular tu cerebro.

Como siempre te lo he dicho el órgano más importante en la sexualidad es el cerebro.

¿Cómo hacerlo? Muy fácil, te doy 3 opciones:

Películas con alto contenido sexual, Podcast enfocados en sexualidad y literatura erótica. De esta manera tendrás tu mente abierta y lista para disfrutar de lo que esté por venir.

Mapeo de tu cuerpo: Presiona suavemente, frota, pellizca, acaricia... mide los niveles de intensidad en todas las zonas erógenas.

¿Cómo hacerlo? Ten una cita contigo misma: lencería sexy, un vino o algo que te guste ayudará para entrar en el mood perfecto para autoexplorarte.

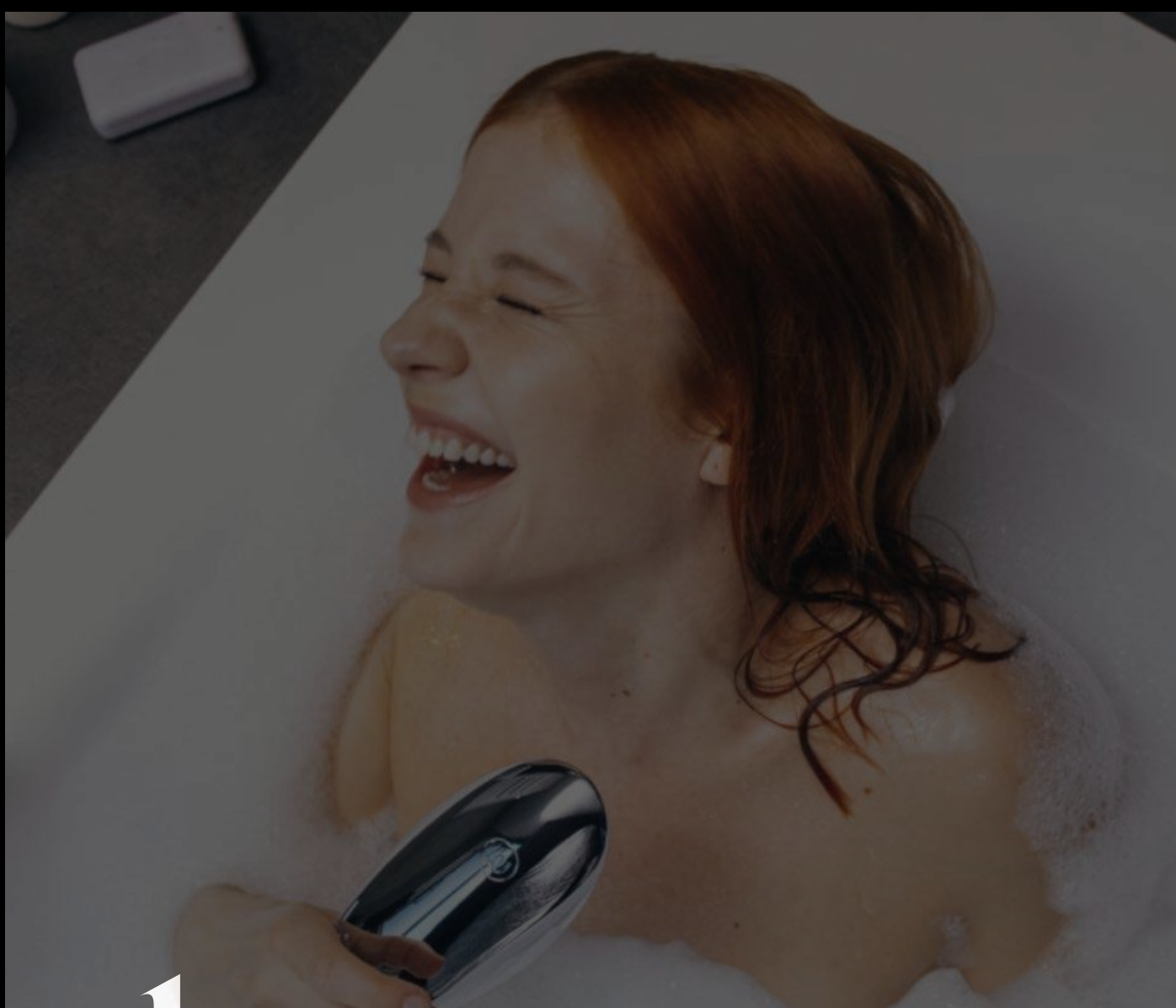
REGLA BÁSICA

No vayas directo a tu vulva, antes de llegar allí, debes estimular el resto de tu cuerpo para entrar en el ambiente.

movimientos 10 para masturbarte

Prepárate para explorar una variedad de movimientos y técnicas diseñadas para estimular el placer y conducir al orgasmo.

Y recuerda, que no todas somos iguales, por lo que es importante experimentar con diferentes movimientos para descubrir qué funciona mejor para ti.



1 Chorro de la regadera

Es cierto que es una técnica de masturbación sin dedos, pero te provocará una increíble sensación. Lo único que necesitas es un grifo para dirigir el chorro hacia la vagina. Puedes experimentar qué es lo que te produce un mayor placer y acompañarlo con el toque de los dedos o la penetración.

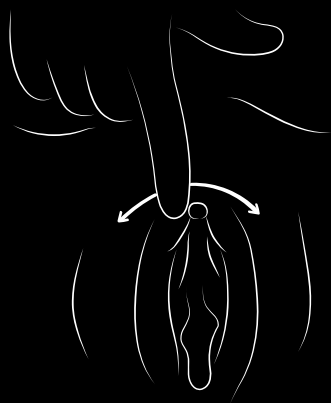
La clave está en relajarte y comenzar alejando y acercando el chorro al clítoris haciendo ligeros movimientos circulares. La presión del agua, claro, es crucial, si en tu ducha apenas sale un chorro pequeño no conseguirás excitarte, así que tenlo en cuenta.



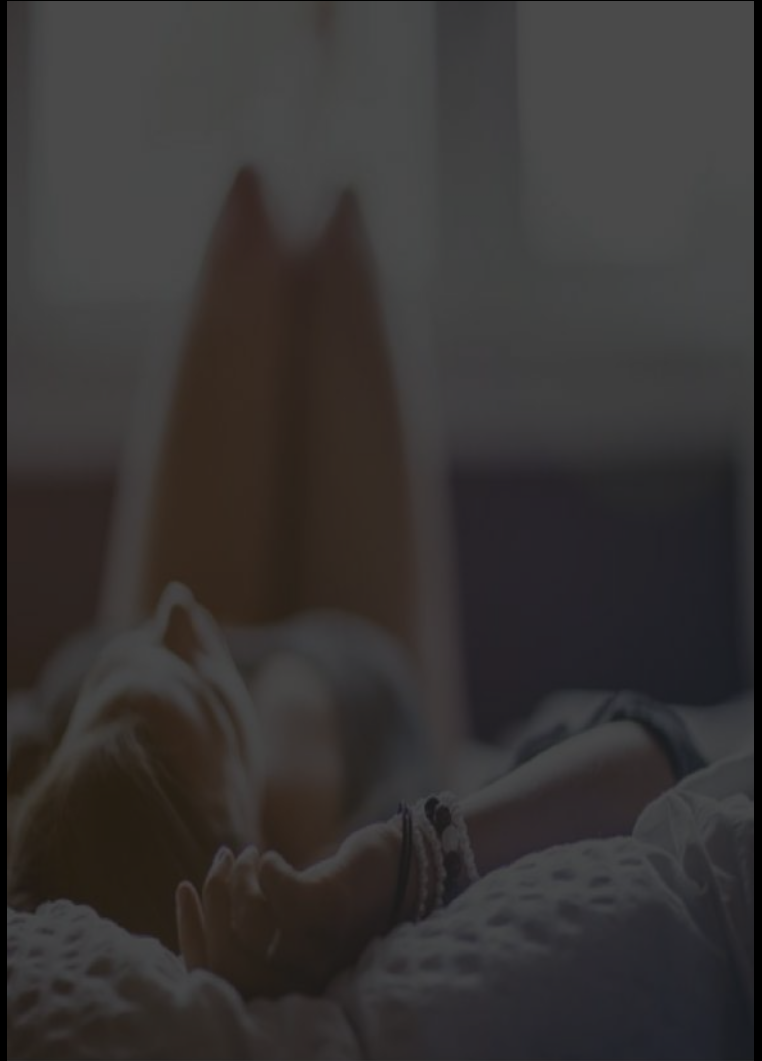
2 La caricia larga muy despacio

Usando uno o más dedos, desliza de forma ligera y suave por el centro de tu vagina y el clítoris, de abajo hacia arriba con un recorrido largo. Identifica cuáles son las áreas que proporcionan más placer y mientras las tocas experimenta con movimientos rápidos, movimientos más lentos, así como con más o menos presión.

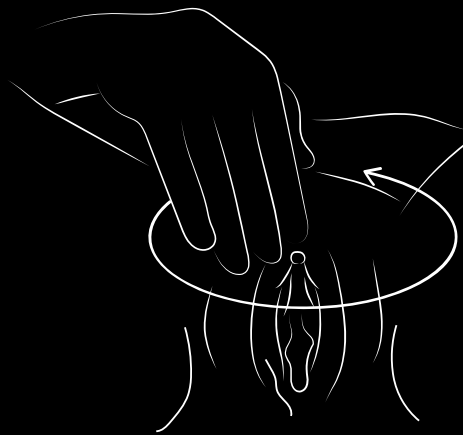
Esta técnica deja sensaciones fuertes y muy gratificantes, provocando placer único al hacerla.



3 De lado a lado



También puedes intentar cambiar de dirección en cuanto a los movimientos, empezando por tu clítoris y frotando de un lado a otro. Algunas mujeres prefieren no tener un contacto directo sobre el clítoris mientras otras quieren un toque más intenso, de manera que puedes ir aumentando la intensidad de manera gradual. Algunas prefieren cambiar de movimientos y otras prefieren hacer los mismos.



4 Movimiento en círculo con todos los dedos

Otro tipo de movimiento que puedes realizar es en forma de círculo. De hecho, esta técnica de masturbación es de las más utilizadas y eficaces ya que para realizarla es necesario usar los cuatro dedos frotando toda la zona.

Cuando lo estés haciendo, sentirás ese gran placer y la excitación creciente que llega con el paso de los minutos, tu cuerpo y tu mente se centrarán en el momento y finalmente podrás liberar toda la tensión muscular del momento dejando una sensación de plenitud única.



5 El apretón



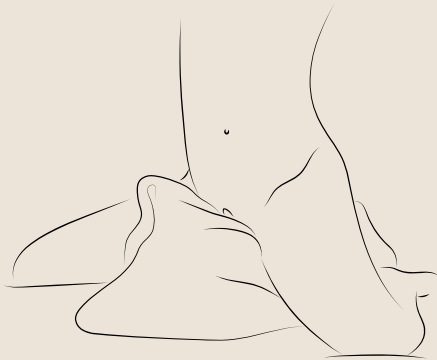
El apretón consiste en presionar el clítoris con el dedo índice y el pulgar. Después puedes realizar movimientos repetitivos alrededor de éste, por ejemplo, mientras un dedo va para un lado el otro va para el otro.

Aquí ten cuidado de la presión que ejerces con los movimientos ya que podrías lastimarte, pero una vez domines esta técnica, verás el cielo con tanto placer que sentirás.



6 El emparedado

Coloca tus dedos índice y corazón a los lados del clítoris presionándolo suavemente. Con los dedos de la otra mano, da pequeños toques al clítoris y ve cambiando la intensidad y el ritmo de los movimientos.



7 En la almohada


Aquí puedes hacerlo acostada, sentada e incluso parada. El caso es que busques la manera que más placer te cause. Por ejemplo, si te encanta estar arriba cuando tienes relaciones, intenta sentarte sobre la almohada y restregarte hacia delante y hacia atrás. ¡Será un placer absoluto!



8 Sobre la Toalla enrollada

Usas una toalla enrollada para luego colocarla sobre una silla. Una vez puesta, puedes sentarte encima y empiezas a tener fricción para excitarte.

El movimiento sobre la toalla provocará una fricción y esa fricción, placer. Lo más sencillo es que lo hagas boca abajo, con el objeto entre las piernas y colocado sobre la cama.



9 Autoexploración boca abajo

Para hacer esta técnica debes acostarte boca abajo en la cama, colocar tus brazos a los costados y la cabeza a un lado. Las rodillas deben estar flexionadas de manera que puedas tener contacto con tu clítoris sobre la cama. Puedes doblar la sábana o poner la almohada en esa zona erógena, o también hacerlo con tus dedos empezando a frotar tu clítoris para posteriormente introducir tus dedos o un juguete, que si este es el caso, el juguete podrá estimular tu clítoris mientras te penetras con los dedos. Si tienes esta opción ¡lo vas a amar! Es un derroche de placer infinito.



Acostada en la cama, levanta las rodillas y abre las piernas. En esta posición, puedes penetrar tu vagina con el dedo medio y el índice para simular la penetración de un pene.

Una vez lo hagas, puedes estimular el punto G, que se encuentra en la parte superior de la vagina, a unos 5 centímetros de la entrada, y de esta manera sentirás un placer indescriptible al encontrar la intensidad y ritmo adecuado para cada momento.



Para tener en cuenta...

Al final del día, la **autoexploración** es una herramienta poderosa para que cada mujer conecte consigo misma, explore su sexualidad y encuentre satisfacción sexual sin necesidad de depender de otra persona.

Es un acto de empoderamiento sexual que desafía los estigmas y tabúes sociales. Así que, **¡adelante! autoexplórate sin remordimientos, conoce tu cuerpo, y toma tu derecho al placer.**

