

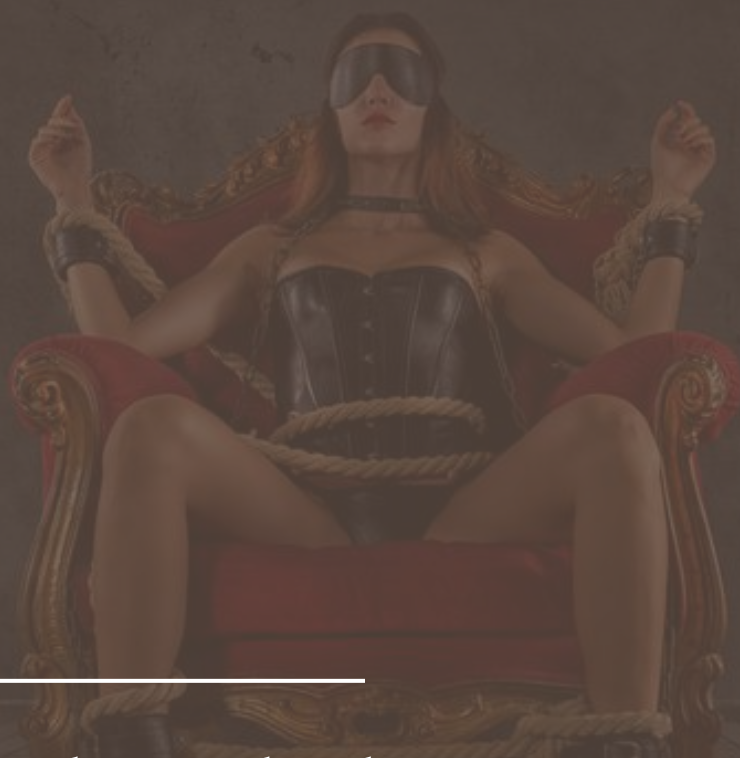
A man and a woman are sitting together, smiling and looking at each other. They are both wearing white suits. The woman has blonde hair and is wearing a necklace. The man has a beard and is wearing a white shirt under his suit jacket. The background is a soft, out-of-focus grey.

FANTASÍAS

KINKY

En 3 pasos

ELEVA By LIZ AVILÉS



Qué es el sexo kinky, por qué mejora la intimidad y cuáles son sus diferencias con el sexo “vainilla

Las fantasías sexuales aumentan la excitación y el placer, permiten explorar deseos y emociones íntimas a veces las llevamos a la práctica y a veces no y pueden mejorar la autoestima y la calidad de la vida sexual y dar una vía para el ensayo de nuevas experiencias. Son una parte natural y saludable de la sexualidad humana que, al ser seguras y privadas, sirven como una herramienta para el auto conocimiento y la mejora de la satisfacción sexual.

En esta guía, **uno de los objetivos principales será acompañarte a través de un recorrido** que comienza por el sexo vainilla, que es comúnmente conocido y practicado, hasta las prácticas menos exploradas en la sexualidad.

Mi intención es ayudarte a **explorar y comprender mejor estas prácticas** para que tengas un poco de claridad sobre ellas antes de practicarlas y que, si no conocías alguna, puedan estar dentro de tus nuevas fantasías.



De manera asertiva
aprenderemos a comunicar a
la pareja el deseo de
experimentar nuevas
practicadas en solo 3 pasos

1

Inicio

2

Intermedio

3

Avanzado

.

A romantic couple is shown in a close embrace on a bed. The man is leaning over the woman, and they are both smiling warmly at each other. The scene is softly lit, creating a warm and intimate atmosphere. The background is slightly blurred, focusing attention on the couple.

1 Inicio

SEXO
vainilla

Pero hay algo de malo en el sexo vainilla, No!!, el sexo más conservador puede ser igual de placentero

Dentro de las prácticas de BDSM, **el sexo vainilla se conoce como lo tradicional**, es la base desde la cual muchas parejas comienzan su vida sexual y, aunque a menudo se asocia con la simplicidad, me gustaría aclararte algo:

No hay nada de malo en disfrutar de las prácticas sexuales más comunes y tradicionales.

El sexo vainilla se refiere a prácticas sexuales que son catalogadas como convencionales y que no tienen un fetiche, enfocadas en la penetración vaginal o anal y el sexo oral. **Es una expresión sexual que no involucra prácticas consideradas tabú o de carácter extremo.**





El sexo vainilla,
entonces, trata sobre:

- **Es fácil y sencillo**

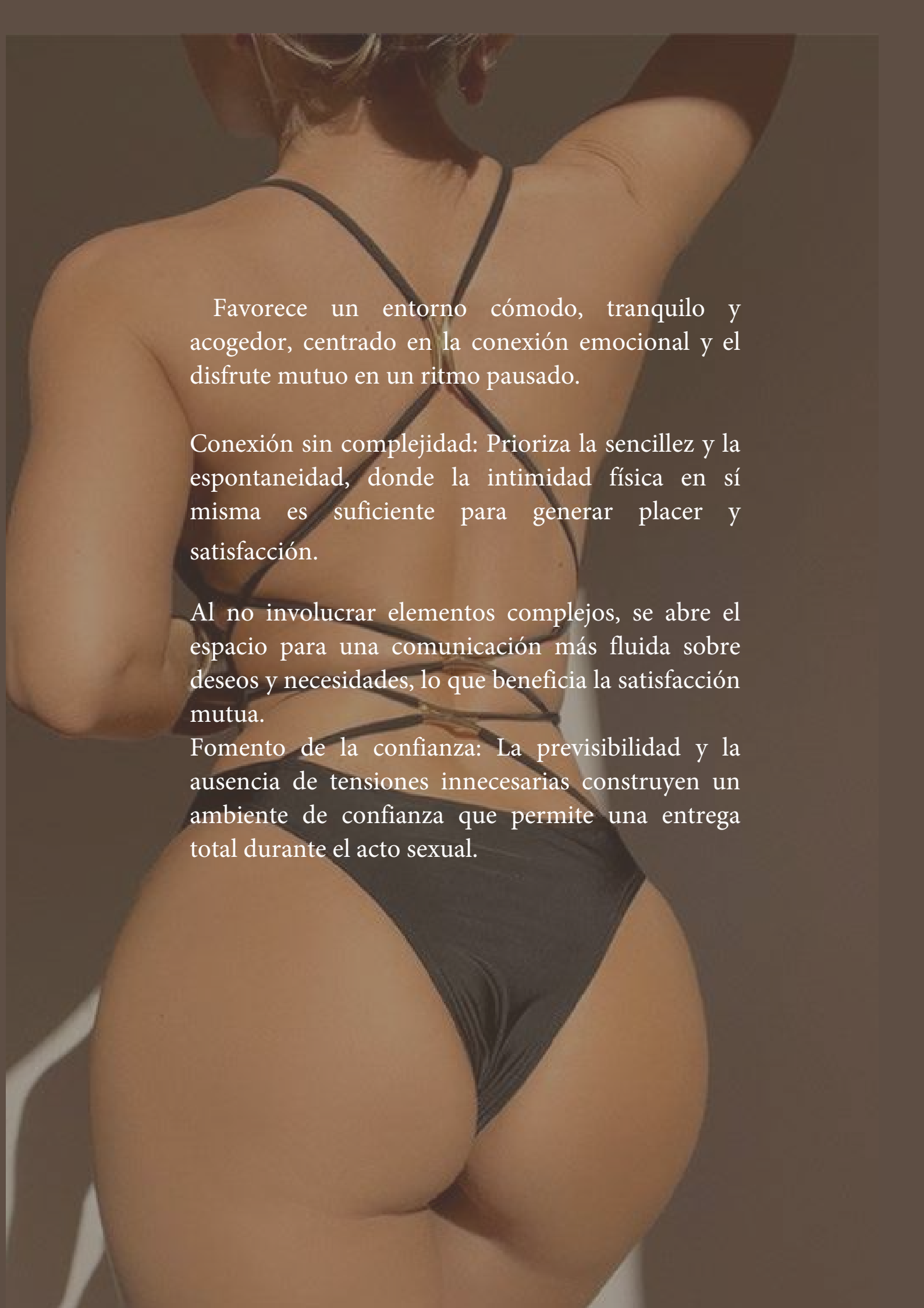
Se centra en la conexión emocional y física sin la necesidad de elementos adicionales.

- **Es cómodo**

A menudo es lo más familiar para muchas parejas.

- **Cercanía Personal**

Promueve la intimidad y la conexión emocional entre las parejas.



Favorece un entorno cómodo, tranquilo y acogedor, centrado en la conexión emocional y el disfrute mutuo en un ritmo pausado.

Conexión sin complejidad: Prioriza la sencillez y la espontaneidad, donde la intimidad física en sí misma es suficiente para generar placer y satisfacción.

Al no involucrar elementos complejos, se abre el espacio para una comunicación más fluida sobre deseos y necesidades, lo que beneficia la satisfacción mutua.

Fomento de la confianza: La previsibilidad y la ausencia de tensiones innecesarias construyen un ambiente de confianza que permite una entrega total durante el acto sexual.

A romantic couple lying in bed, embracing. The woman is on the left, her hand resting on the man's forehead. The man is on the right, looking towards the woman. The scene is intimate and tender, set against a white background.

LO MÁS COMÚN
EN EL

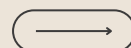
SEXO
vainilla



PENETRACIÓN *vaginal*

La penetración vaginal **es una de las prácticas más comunes en el sexo vainilla.**

Tips y recomendaciones como terapeuta sexual y de pareja para garantizar el placer:



El juego previo es físico y psicológico

Dedica tiempo a los juegos previos para aumentar la excitación y la lubricación, aquí **es fundamental conocer que el proceso de excitación de nosotras toma hasta 4 veces más tiempo que el del hombre**, así que tanto tú como tu pareja debe tenerlo muy claro si buscas quedar totalmente satisfecha. EL COQUETEO PUEDE INICIAR DESDE VARIOS DIAS ANTES DEPENDE DE LA SITUACION.

Y una de las mejores maneras de practicar la penetración vaginal es a través la **doble estimulación constante**. Al ser penetradas, no podemos olvidarnos en ningún momento de estimular el clítoris, pues en él, **hay más de 10.000 terminaciones nerviosas y es el camino perfecto para sentir placer absoluto**.

• Comunicación Asertiva

Hablar con tu pareja sobre tus preferencias y **lo que realmente te hace sentir bien en la cama** va a ayudar a crear una intimidad fuerte y les va a dar la posibilidad de cumplir sus verdaderas fantasías.

• No siempre al mismo ritmo

Experimenta con diferentes ritmos y profundidades para encontrar lo que más te gusta, si algo te gusta puedes decírselo luego de tener relaciones; si algo no te gusta, **díselo en otro espacio y momento.**



• Posiciones que más recomiendo • *para alcanzar el orgasmo*

Si bien puedes practicar diferentes posiciones sexuales durante la penetración vaginal, **hay 3 posiciones en específico que recomiendo** si estás buscando un orgasmo.

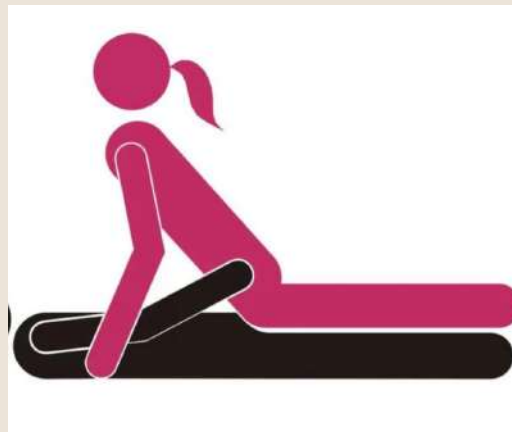
• **Mujer arriba inclinada hacia atrás** •

En esta posición, la mujer se coloca sobre su pareja y se inclina hacia atrás, apoyándose en los muslos o en la cama para mantener el equilibrio. **Esta apertura permite una penetración más profunda** y un ángulo de fricción muy estimulante para ambos.



Alineación coital

Busca maximizar el placer mutuo. En apariencia, se parece al misionero, pero con un detalle clave: **el cuerpo de quien penetra se desliza ligeramente hacia arriba**, alineando el pubis con el clítoris, y creando un contacto más continuo y directo.



Delfín

En esta posición **la mujer se va a estirar boca arriba en la cama**, mientras el hombre se acerca de rodillas entre sus piernas, que quedan abiertas.

Entonces **él va a agarrar bien tus piernas a la altura de sus rodillas y las elevará hasta su cintura**, mientras tú mantienes el equilibrio con tus codos sobre la cama y tu espalda forma un arco.





SEXO *oral*

Es una práctica sexual donde se utilizan la boca, los labios o la lengua para estimular los genitales de una pareja.

Tipos de sexo oral

Felación: Estimulación de un pene.

Cunnilingus: Estimulación de la vulva, labios o clítoris



Anilingus (o rimming): Estimulación del ano.

● Aprende diferentes técnicas

Prueba diferentes movimientos y velocidades para descubrir **lo que más le gusta a tu pareja.**

● Aprende a comunicar

De nuevo la comunicación, de ella, **va a depender casi todo en tu relación.** Puedes propiciar un espacio en donde puedas tener una buena retroalimentación, **con preguntas abiertas como:**

- **¿Qué** de todo lo que hice durante el sexo oral **fue lo que más te gustó?**
- ¿Te gustaría que intentáramos **nuevos movimientos?** ¿Cuáles te gustan más?
- ¿Te gustaría **incluir una nueva herramientas** durante el sexo oral?

● Cero estrés

La comodidad y la relajación son clave para disfrutar del sexo oral, si no te sientes cómoda practicándolo o con que te lo practiquen, comunícalo.



MASTURBACIÓN *mutua*

La masturbación mutua es una práctica íntima y placentera que permite a las parejas explorar sus cuerpos y deseos juntos. Es una forma maravillosa de fortalecer la conexión emocional y mejorar la comunicación sexual. Aquí te ofrecemos algunos consejos sobre cómo disfrutar de la masturbación mutua con tu pareja.



- **Crea el escenario perfecto**

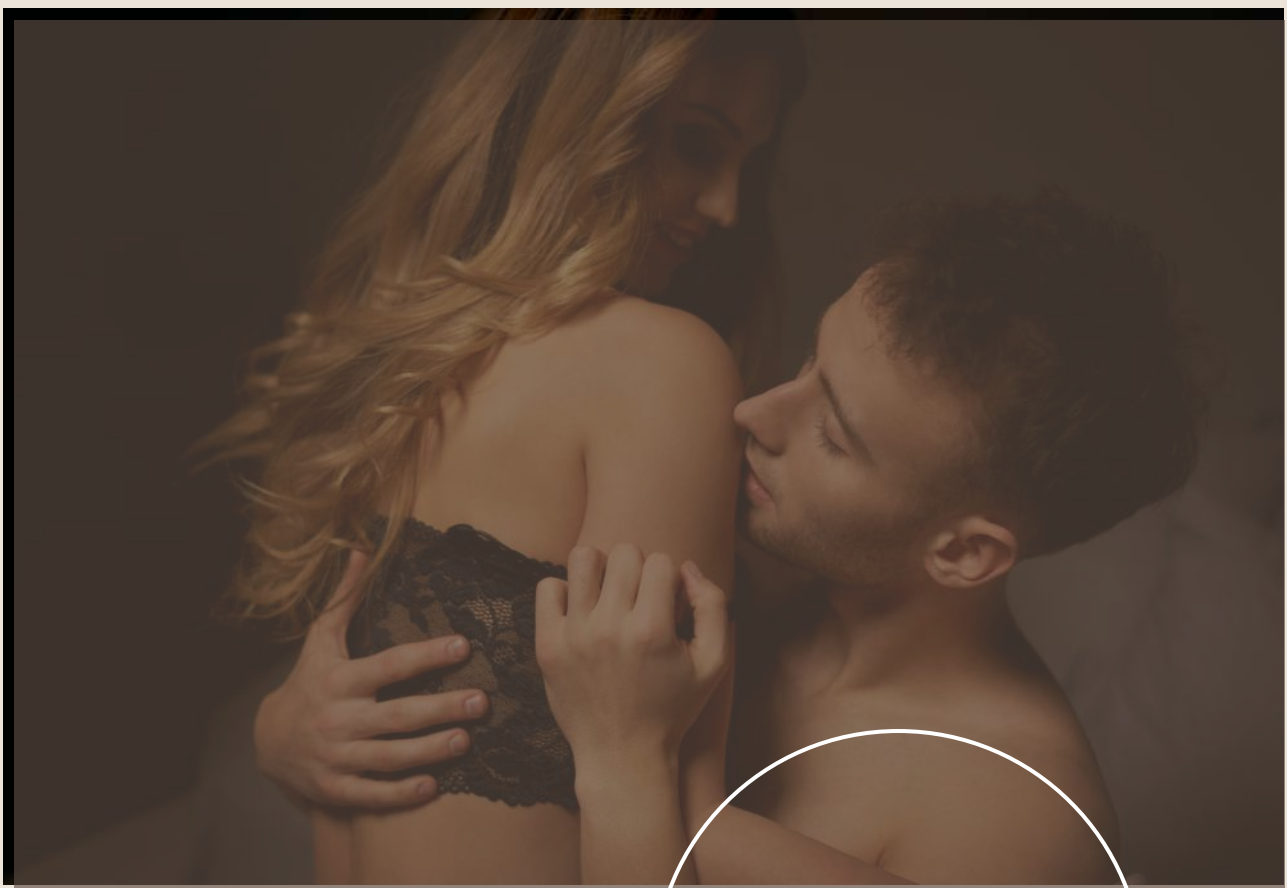
Un ambiente **cómodo y relajado.**

- **Exploración y conexión**

Observa y **aprende especialmente de las reacciones de tu pareja**, los gestos son una excelente manera de saber si lo estás haciendo bien.

- **Relajación y disfrute**

Mantén una actitud de diversión y juego, **explorando sin presiones.**



• Ideas para • *mejorar la experiencia*



- Los huevos masturbadores son dispositivos diseñados para proporcionar placer sexual masculino de forma individual o en pareja. También conocidos como masturbadores masculinos, estos productos han evolucionado con el avance de la tecnología y son cada vez más populares en el mercado.

Incluir nuevas herramientas *puede multiplicar el placer*



Este es un succionador con diferentes modos de succión, **te llevará a experimentar orgasmos únicos y rápidos.** Es ideal para esos momentos de autoexploración o para sorprender a tu pareja y llevar la intimidad a otro nivel.

Existen diferentes tipos e intensidades hay de gama alta y gama y baja pero todos funcionan muy bien durante los preliminares o a solas, dejando que los diferentes niveles de succión te ayuden a lograr **orgasmos más rápidos e intensos.**



- La bala vibradora es perfecta para estimular zonas erógenas masculinas como el perineo o la base del pene. Con distintos niveles de vibración, es ideal para intensificar el placer durante el juego previo o complementar cualquier encuentro íntimo.

Utilízala durante el sexo o el juego previo, aplicando las vibraciones en la base del pene o el perineo para aumentar la sensibilidad y prolongar la excitación.

- Usa una playlist del sexo para jugar con los ritmos.

Si quieres que te recomiende algunas mándame un mensaje y te las hago llegar

A romantic close-up of a man and a woman about to kiss. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are both looking at each other with soft expressions. The lighting is warm and intimate, highlighting their profiles. The background is dark and out of focus.

SEXO *intercruural*

Esta práctica también es conocida como **sexo entre muslos**, y es una menos conocida, pero puede ser muy placentera. Consiste en la **estimulación del pene entre los muslos** de la pareja sin penetración vaginal o anal despierta sensaciones placenteras que te van llevando a un nivel mayor de excitación.

Para practicarla, ten en cuenta:

- ◉ Lubricantes a base de agua

Al igual que con otras prácticas sexuales, **el uso de lubricante es crucial** para evitar fricción y aumentar el placer.

- ◉ Importancia de la comodidad

Encuentra una posición que sea **cómoda para ambos**. Puede ser de frente o de espaldas, según preferencias y comodidad de la pareja.

- ◉ Movimientos y ritmos precisos

Experimenta con diferentes ritmos y presiones. **La comunicación aquí es clave** para ajustar la intensidad según lo que ambos disfruten.

- ◉ Uso de la imaginación

Puedes combinar el sexo intercrural con **caricias y estimulación manual u oral** para aumentar el placer.



PRIVACIÓN *sensorial*

Potenciando uno por uno los 5 sentidos. La privación sensorial implica **limitar o eliminar uno o más de los sentidos del sumiso**, como la vista, el oído, el tacto o el gusto.

Esta práctica intensifica las otras sensaciones y **puede aumentar la excitación y la vulnerabilidad**, creando una experiencia única de confianza y entrega.

- Quitamos el sentido de la vista

Uso de vendas o máscaras para bloquear la vista del sumiso.

- Quitamos el sentido del oído

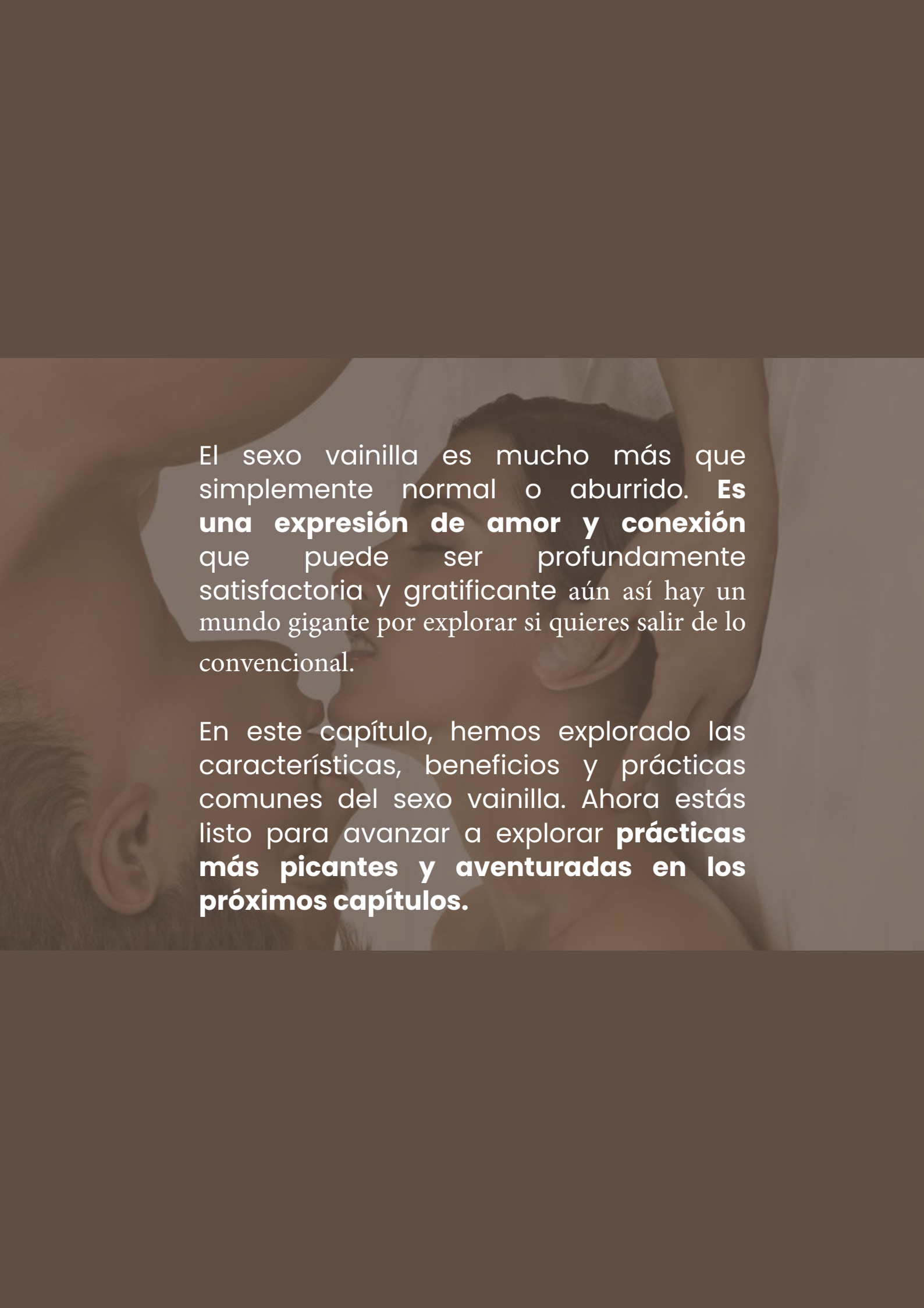
Uso de tapones para los oídos o auriculares con ruido blanco para eliminar el sonido.

- Quitamos el sentido del tacto

Uso de guantes o restricciones para limitar el sentido del tacto.

- Quitamos el sentido del gusto y del olfato

Uso de dispositivos para tapar la boca o la nariz, aunque aquí debes tener extrema precaución para evitar problemas respiratorios.

A romantic photograph of a couple kissing. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are both smiling and appear to be in a bedroom or a similar intimate setting. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere. The background is slightly blurred, focusing attention on the couple.

El sexo vainilla es mucho más que simplemente normal o aburrido. **Es una expresión de amor y conexión** que puede ser profundamente satisfactoria y gratificante aún así hay un mundo gigante por explorar si quieres salir de lo convencional.

En este capítulo, hemos explorado las características, beneficios y prácticas comunes del sexo vainilla. Ahora estás listo para avanzar a explorar **prácticas más picantes y aventuradas en los próximos capítulos.**

EJERCICIO

práctica


Para finalizar esta primera parte te invito a realizar una actividad con tu pareja

Tómate un tiempo para hablar sobre sus preferencias y deseos en las prácticas que acabas de conocer que se catalogan como sexo vainilla.



Cada uno haga una lista de las prácticas que más disfrutan y las que les gustaría explorar juntos.

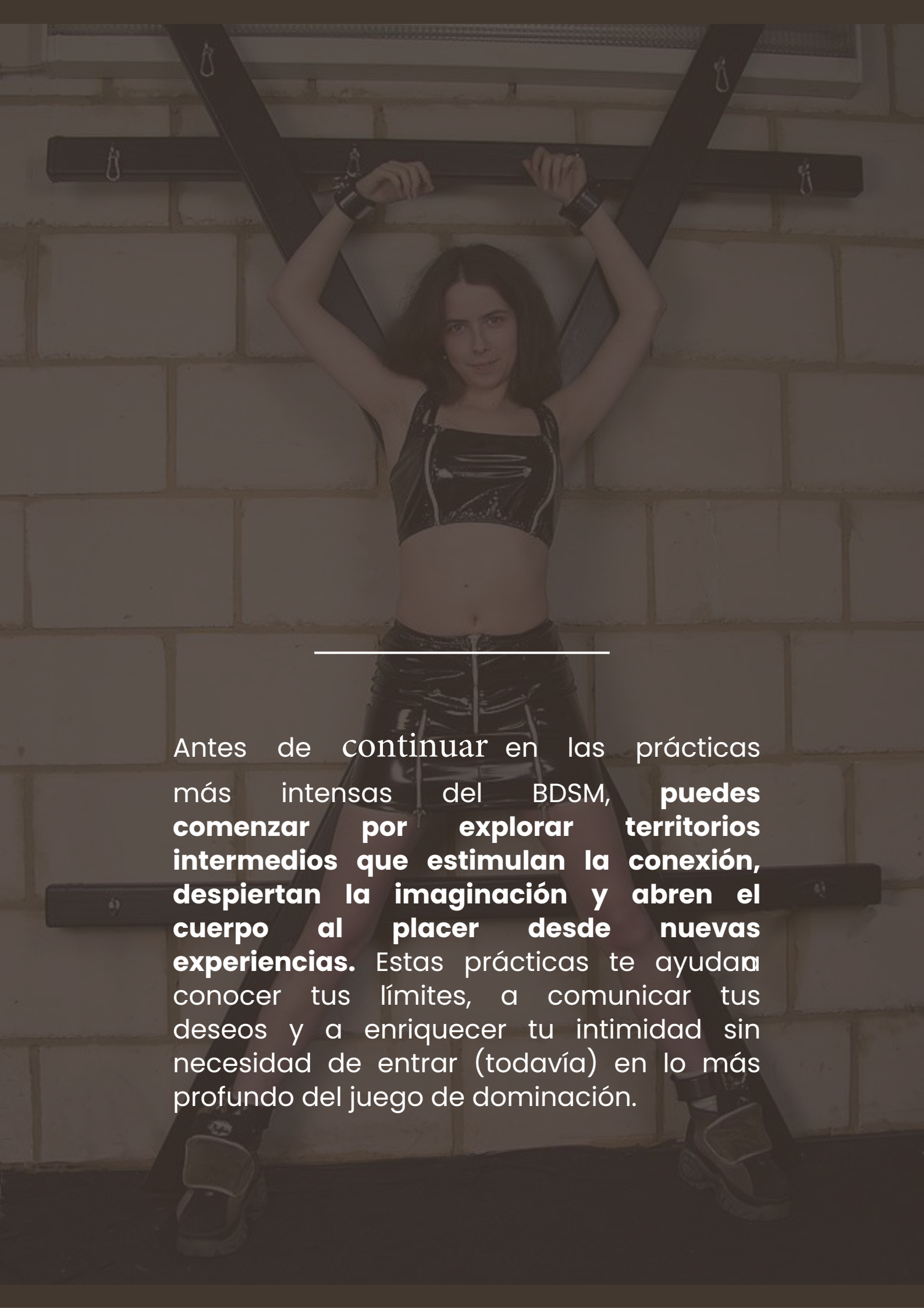
Ahora, establezcan un plan para incorporar esas prácticas en su vida sexual, empezando por lo que ambos se sientan más cómodos. Recuerda, el objetivo es disfrutar y conectar de manera profunda y significativa.



Ahora vamos a subir un poco el nivel y vamos a explorar el SIGUIENTE NIVEL

NIVEL

intermedia

A woman with long dark hair is suspended from a black metal cross-shaped frame against a light-colored brick wall. She is wearing a black, shiny, latex-like two-piece outfit consisting of a crop top and a skirt. Her arms are raised, holding onto the horizontal bar of the cross. She is also wearing black wristbands and black boots with buckles. The image is dimly lit, with the woman and the frame being the primary focus.

Antes de continuar en las prácticas más intensas del BDSM, **puedes comenzar por explorar territorios intermedios que estimulan la conexión, despiertan la imaginación y abren el cuerpo al placer desde nuevas experiencias.** Estas prácticas te ayudan a conocer tus límites, a comunicar tus deseos y a enriquecer tu intimidad sin necesidad de entrar (todavía) en lo más profundo del juego de dominación.

A man in a dark suit and light blue tie is holding a black whip. He is looking towards a woman on the right. The woman has long dark hair and is wearing a black corset with lace and a black headpiece. The background is dark and out of focus.

JUEGO *de roles*

La mente es una de las zonas erógenas más poderosas. el juego de roles permite activar esa parte atractiva creativa y traviesa del deseo.

No se trata de actuar una película, sino de permitirse imaginar otra versión de ustedes mismos: **más atrevidos, más seguros, más libres.**

Iniciemos con ideas clave:

- **Elijan una fantasía juntos:** puede ser clásico (profesor/alumna, desconocidos, enfermera/paciente) o algo que ustedes inventen.
- El objetivo es salir del guion de siempre y **romper con la rutina.**
- No necesitas un disfraz costoso, **solo una actitud distinta.** El lenguaje, el tono, las palabras cambian la escena.

**El rol no es mentira, es un permiso
*para jugar con el deseo.***

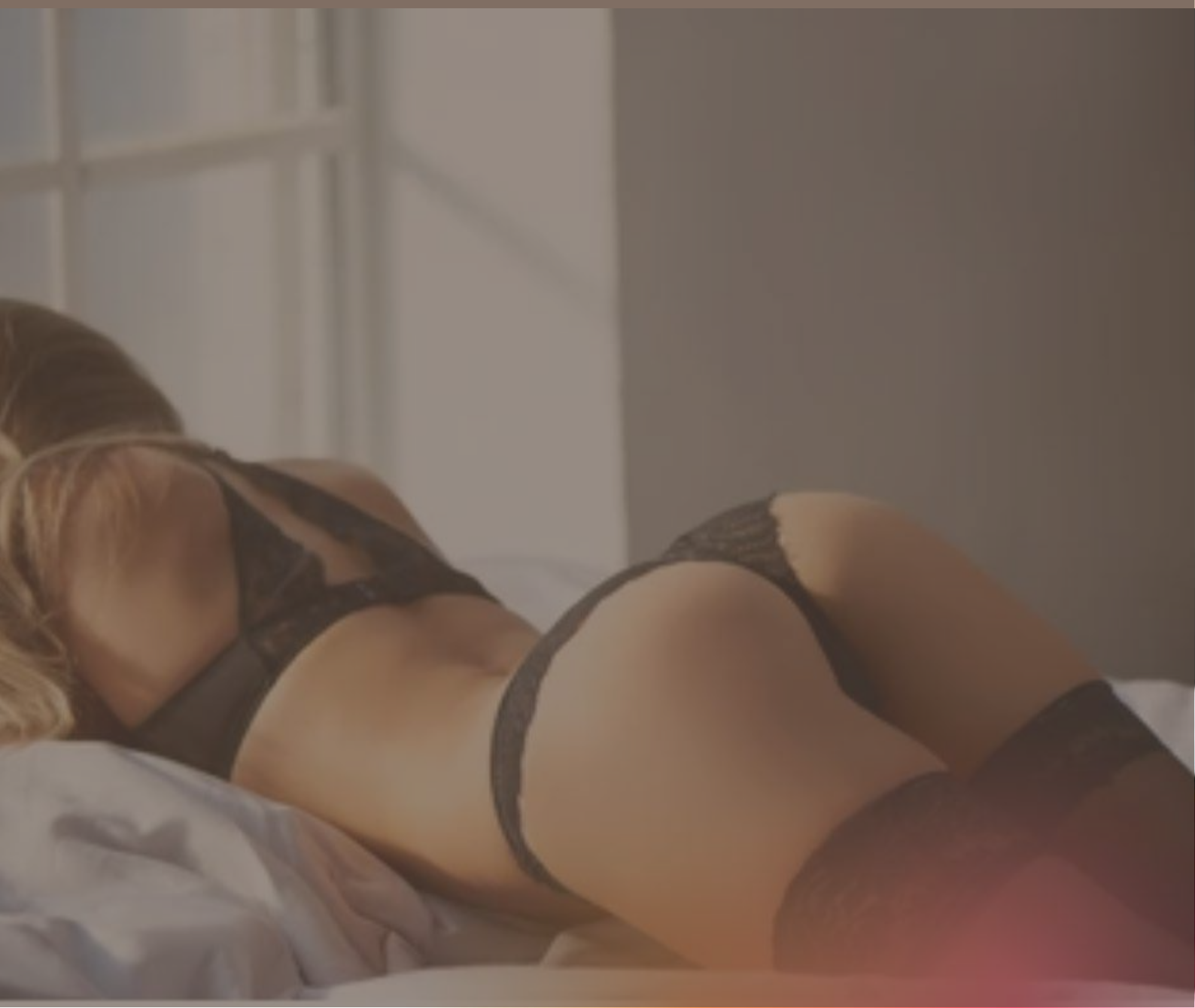


SEXO *anal*

El sexo anal **es una de las fantasías más comunes a nivel mundial** y es una práctica que, aunque puede ser tabú para algunos, **es una fuente increíble de placer para otras mujeres**, llegando incluso a provocarles más placer que el sexo vaginal.

Si aún no te animas a intentarlo o ya lo haces, **aquí te voy a dejar mis reglas de oro para practicarlo:**





Debe ser 100% una práctica consensuada, si lo realizas por complacer a tu pareja muy seguramente va a doler, y esto me lleva a la negación.

• Regla 1

Es fundamental **gestionar el proceso de excitación** para que cuando empecemos la exploración anal, todo se dé más fluido.

● Regla 2

La lubricación no es opcional, **es OBLIGATORIA**. El ano no lubrica de manera natural como la vagina, por lo que **es un obligado para evitar la fricción y el dolor**.

Por eso, antes de cualquier estimulación, el primer paso siempre será el lubricante. No solo mejora la experiencia, también protege y facilita el disfrute.

Empieza siempre aplicando una pequeña cantidad alrededor del ano, a medida que empieces con su estimulación puedes agregar más cantidad al interior, **pero siempre de menos a más, es preferible aplicar ms lubricante que tener que quitar el exceso**.

Aquí te dejo mis recomendados:



• Regla 3

Debes entender que **la dilatación se va dando de menos a más**. Puedes iniciar con los dedos, pero mi recomendado siempre va a ser el plug anal, los cuales vienen en distintos tamaños que puedes ir probando.

El sexo anal puede estimular nervios y zonas erógenas que no se alcanzan con el sexo vaginal y **es una excelente manera de introducir nuevas prácticas** que pueden añadir emoción y variedad, fortaleciendo la conexión con tu pareja.

Aquí te dejo mis recomendados:



de menos a mas

A photograph of a man in a dark suit and white shirt embracing a woman in a public setting. The image is dimly lit and has a dark, moody atmosphere. The man's arm is around the woman's shoulder, and they appear to be in a close embrace. The background is blurred, suggesting an indoor public space like a restaurant or bar.

SEXO EN PÚBLICO

a lugares arriesgados

El riesgo (**medido y consensuado**) puede ser un potente afrodisíaco. Tener un encuentro íntimo en un lugar “prohibido” o donde “alguien podría verlos”, genera una descarga de adrenalina que intensifica el deseo.

Tips clave para hacerlo bien

- **No se trata de exponerse:** se trata de **buscar lugares seguros y discretos** donde el simple hecho de estar “fuera de casa” cambie la energía.
- Puede ser en el auto, un vestidor privado, la playa en la noche, un balcón a oscuras...
- La clave está en **salir de lo cotidiano sin poner en riesgo su privacidad ni a terceros.**



SEXO EN *lugares extraños*

Más allá del “sexo en público”, también puedes jugar con los escenarios: **¿la cocina? ¿La ducha? ¿Una cabaña? ¿El sofá de la sala?**

Cambiar de lugar puede cambiar la energía, la postura, el ritmo. Y eso basta para **reactivar una chispa que parecía apagada.**

¿Por dónde empezar?

- Escojan juntos un **“espacio no habitual”**
- Aprovechen **superficies, espejos, texturas**
- Hagan del entorno **un cómplice del deseo**

**El cambio de escenario
rompe con la rutina sexual,
*sin necesidad de hacer nada extremo***





VER PORNO

con tu pareja

El porno ha sido por muchos años un tema tabú en las relaciones, y muchas veces se ha asociado al engaño, a la soledad o incluso a una falta de deseo en la pareja.

Pero si lo miramos desde otra perspectiva, **puede convertirse en un puente de comunicación y conexión.**

Ver porno con tu pareja no es reemplazar lo que tienen, sino abrir una puerta a la exploración, al diálogo y a descubrir juntos qué despierta deseo y qué puede incorporarse a su intimidad.

Aquí te dejo algunas claves para convertir esta práctica en una aliada:

1 Elijan el contenido juntos

No todos los estilos de porno son positivos ni realistas. Por eso, el primer paso es elegir algo que despierte curiosidad y no incomodidad.

2 Hablen antes, durante y después

No se trata solo de mirar: se trata de entender lo que excita a cada uno. ¿Les gustó una posición? ¿Una dinámica? ¿Un ritmo? Comenten, ríen, pausen.

3 No comparen, aprendan

La industria del porno no siempre muestra lo que pasa en la vida real. No se trata de imitar lo que ven, sino de identificar nuevas posibilidades. Lo que les guste, lo adaptan.

4 Úsenlo para inspirarse, no para reemplazarse

Ver porno no es “tener sexo con la pantalla”. Es una herramienta para jugar, aprender y conectar.

A photograph showing a person lying on their back on a bed, receiving a massage on their back. The hands of the masseuse are visible, resting on the person's back. The image is overlaid with a semi-transparent brown filter.

MASAJE *erótica*

El cuerpo tiene infinitas zonas de placer. Pero muchas veces vamos directo a los genitales, **olvidando que el tacto es una puerta directa al deseo.**

El masaje erótico no es solo caricias: **es una coreografía de contacto consciente.**

Cómo iniciarte

- **Crea el ambiente:** luz cálida, aceite tibio, una playlist que los relaje o los excite.
- **Empieza por la espalda,** baja lentamente hacia los glúteos y los muslos.
- **Evita lo genital al principio:** lo erótico está en la espera.



Este tipo de masaje es un acto de entrega y de presencia.

*Es sexo sin penetración,
pero de mucho placer.*



USAR

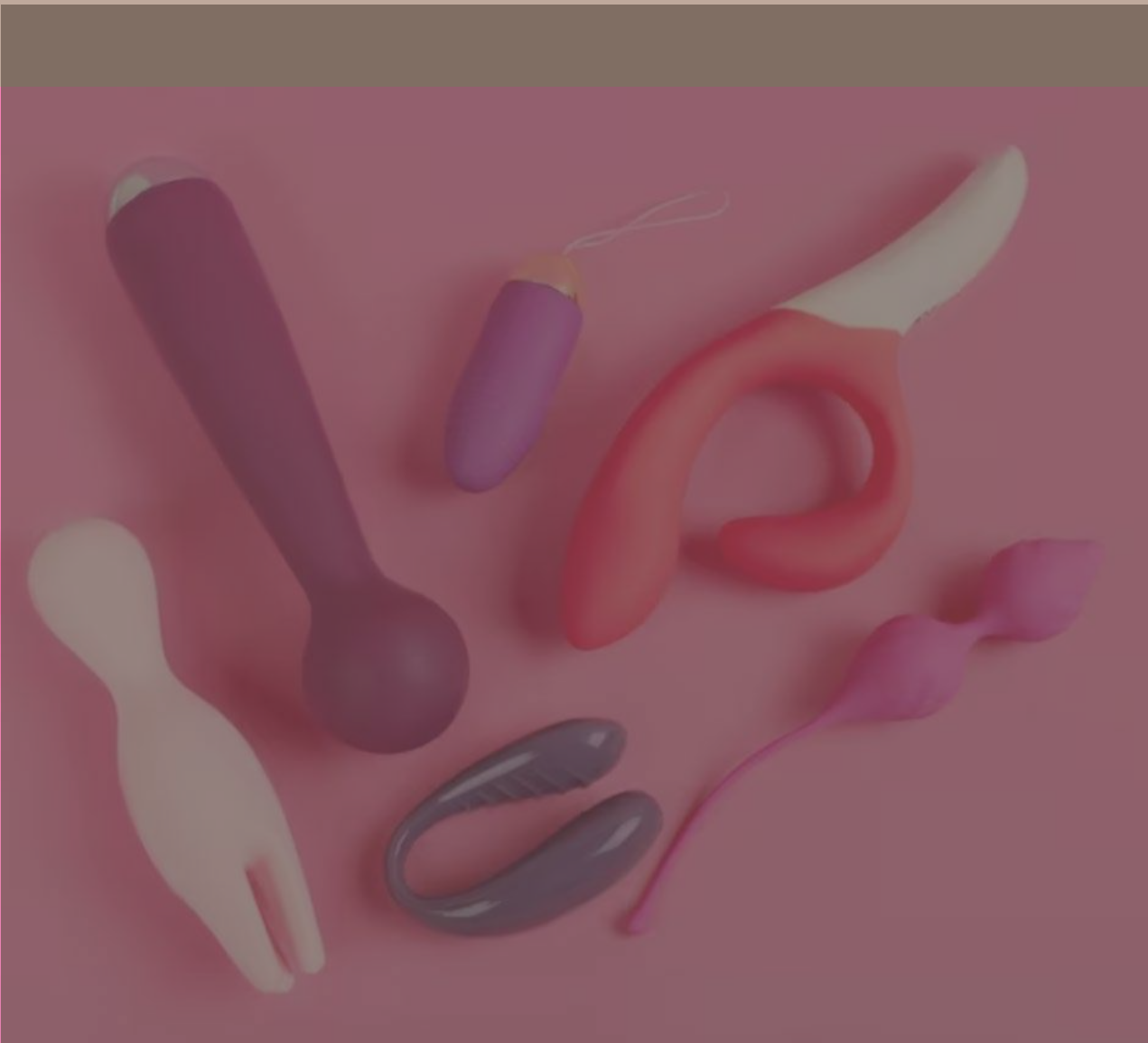
juguetes sexuales

Como ya te lo mencioné, **los juguetes no son un reemplazo de la pareja, son extensiones del placer.**

Incluirlos puede abrir un universo de sensaciones nuevas, **potenciar el orgasmo** y generar conversaciones que fortalecen la conexión.

¿Qué tener en cuenta?

- **Exploren juntos** qué tipo de estimulación buscan (clítoris, punto G, pene, próstata...).
- **Empiecen con los básicos:** seccionadores, vibradores, plugs...
- **Háblenlo:** la confianza es clave para que la experiencia sea cómoda y placentera.





GRABARSE *teniendo sexo*

Aunque suene tabú o “arriesgado”, muchas parejas han descubierto que verse desde afuera **puede ser excitante, divertido y revelador.**

Antes de hacerlo

- Asegúrense de grabarse con un **dispositivo propio y seguro** (sin nubes automáticas activadas).
- Definan si es solo para ustedes o **si quieren volver a verlo juntos.**
- Elijan un ángulo que les guste, una luz íntima... **y a jugar.**

A photograph of a couple lying in bed. The man is in the foreground, holding a smartphone and looking at the screen. The woman is behind him, also looking at the phone. The scene is dimly lit, creating an intimate atmosphere.

Verse es otra forma de
reconocerse, admirarse y aprender



JUEGO

con temperaturas

El cuerpo reacciona al calor y al frío. Y jugar con esa sensibilidad **puede elevar el nivel de excitación.**

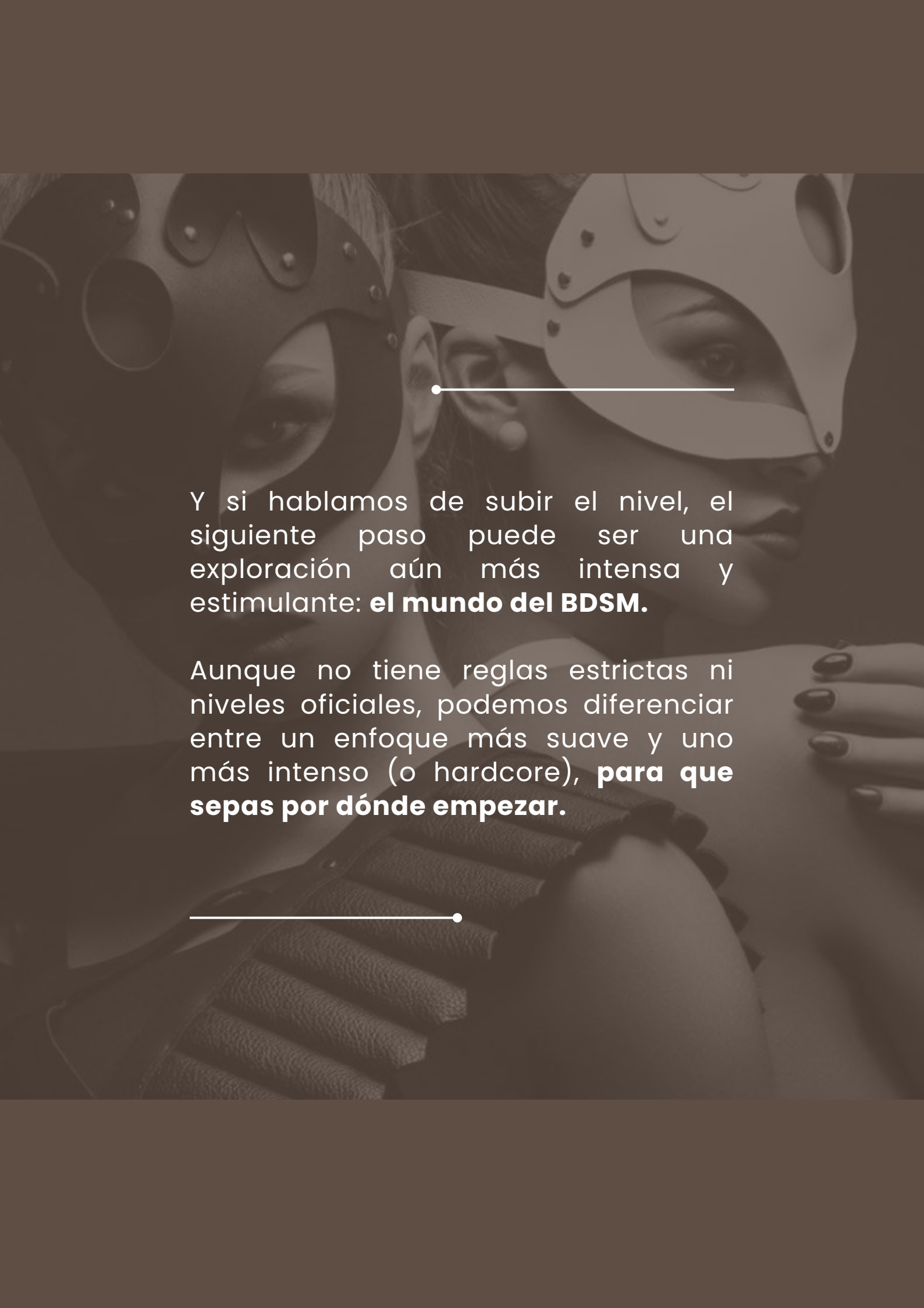
Cubitos de hielo, cera tibia, compresas calientes, todo lo que implique una diferencia térmica controlada **puede ser un recurso muy sensual.**

¿Cómo empezar?

- Usen el hielo en zonas como **cuello, abdomen, muslos internos**.
- La cera debe ser específica para juegos eróticos (**de bajo punto de fusión, no velas normales**).
- Siempre prueben antes en la mano, **comuniquen límites** y usen el consentimiento como base.



El contraste de temperaturas
hace que la piel despierte.



Y si hablamos de subir el nivel, el siguiente paso puede ser una exploración aún más intensa y estimulante: **el mundo del BDSM.**

Aunque no tiene reglas estrictas ni niveles oficiales, podemos diferenciar entre un enfoque más suave y uno más intenso (o hardcore), **para que sepas por dónde empezar.**



Ahora llegó el momento
de llevar el placer al

NIVEL *kinky*

Antes de sumergirnos en el mundo del BDSM, **hay ciertas experiencias y fantasías** que muchas personas comienzan a explorar primero.

Prácticas que, aunque no siempre se catalogan como “kinky”, **abren puertas a nuevas sensaciones,** emociones y formas de vivir el placer.





Exhibicionismo

¿Te has excitado alguna vez con la idea de que alguien te vea? El exhibicionismo es una de las **prácticas más comunes (y secretas)** cuando se trata de **fantasías eróticas**. Consiste en sentir excitación al exponerse o mostrarse de manera sexual o sensual, ya sea frente a una pareja, a través de una cámara o incluso en situaciones más arriesgadas como dejar una persiana entreabierta.

Algunas personas sienten un rush de adrenalina al **imaginar que alguien puede verlos besarse apasionadamente, masturbarse o tener sexo.**

Para otros, se trata de reafirmar su sensualidad, su confianza y su poder sexual al ponerlo, simbólicamente, en escena.

¿Por qué puede ser tan excitante?

- Porque pone al cuerpo en un lugar protagónico, **donde es deseado y deseante al mismo tiempo.**
- Porque **activa lo prohibido**, lo expuesto, lo vulnerable.
- Porque muchas veces **nos conecta con una parte de nosotros** que quiere ser vista, reconocida, admirada.
- Porque, para algunas personas, **es una forma de salir de su timidez** o de romper con estructuras mentales sobre el control del cuerpo y del placer.

¿Cómo se puede explorar de manera segura?

- **Comenzar en casa:** grabarse mientras tienen sexo (sin compartirlo) o hacerlo frente a un espejo.
- **Usar lencería o ropa provocativa** en momentos cotidianos, incluso si nadie más lo ve.
- Tener sexo **en un lugar donde exista la posibilidad mínima (no certeza) de ser vistos**, como un balcón, el auto o una habitación con la cortina abierta.
- **Fantasear en pareja** con escenas de exposición, incluso sin llevarlas a la acción.



Importante

El exhibicionismo con consentimiento es clave. Nadie debe ser expuesto a una situación íntima sin haberlo aceptado. Por eso, esta práctica se explora en entornos seguros y con acuerdos claros.

Explorar el deseo de ser visto no es vanidad, es poder. Es aprender a habitar tu cuerpo desde la mirada propia y ajena, **como una extensión de tu identidad y tu placer.**

A romantic couple embracing and kissing. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are both looking down at each other. The background is dark and out of focus.

VER A TU PAREJA TENIENDO *Sexo con otra persona*

Es una de las fantasías más tabú y, paradójicamente, también una de las más comunes: imaginar (o incluso presenciar) a tu pareja teniendo sexo con alguien más. **Para algunas personas puede ser motivo de celos, inseguridad o rechazo...** pero para muchas otras, puede ser una vía intensa de excitación, poder y conexión.

¿Por qué puede ser excitante?

Porque se activa el deseo desde **lo prohibido, lo desconocido y lo incontrolable**. Porque ver a tu pareja siendo deseada por otra persona puede reafirmar su atractivo ante tus ojos. Porque a veces, la idea de perder el control o de compartir algo tan íntimo puede disparar sensaciones físicas muy intensas... **incluso si todo ocurre solo en tu cabeza**.

Esto no significa que tengas que hacerlo en la vida real. **La mayoría de las veces esta fantasía se queda en lo simbólico o en el plano del juego**. Pero sí es una puerta que puedes abrir con curiosidad para entender qué te dice esa imagen sobre tu placer, tu relación y tus deseos no explorados.

¿Cómo explorar esta fantasía sin poner en riesgo tu relación?

- **Hablen abiertamente sobre lo que sienten:** muchas veces esta fantasía habla más de poder, deseo o validación que de una intención real de compartir.
- **Jueguen con escenas:** inventar historias, simular situaciones, hablar durante el sexo como si alguien más estuviera ahí.
- **Usen el recurso visual:** algunas parejas se excitan viendo juntos contenido donde aparece esta dinámica (como tríos o "hotwife"), solo como disparador erótico.
- Si es algo que quieren explorar más allá de lo imaginario, **el pilar debe ser la comunicación clara**, los límites establecidos y un acuerdo donde ambos se sientan 100% seguros.

A photograph of a woman lying on a bed, wearing white lace lingerie. The image is partially obscured by a semi-transparent dark grey box containing text.

El deseo no siempre es lógico ni lineal. A veces se enciende en los rincones menos esperados. Y esta fantasía, bien gestionada, **puede convertirse en una oportunidad para profundizar tu autoconocimiento, fortalecer la confianza con tu pareja** y romper con estructuras rígidas sobre el placer y la fidelidad emocional.



Voyeurismo

El voyeurismo **es una práctica erótica basada en obtener excitación al observar a otras personas en situaciones íntimas:** desnudez, masturbación o sexo. Pero, lejos del mito del “mirón” sin consentimiento, el voyeurismo **consciente y consensuado puede ser una poderosa forma de ampliar el mapa del deseo.**

¿Por qué puede resultar tan excitante ver a alguien más?

- Porque despierta la fantasía de lo prohibido.
- Porque mirar **activa la imaginación** y proyecta nuestros propios deseos.
- Porque **se crea una tensión emocional** entre lo que vemos y lo que nos gustaría experimentar.
- Porque **rompe la idea de que el placer solo se vive con el cuerpo**: también se puede despertar desde la mente, los ojos y las fantasías.



¿Cómo se puede explorar este deseo de forma segura y erótica?

- **En pareja**
Ver porno juntos o mirar cómo se masturba la otra persona puede ser un primer paso.
- **Juegos de rol**
Fingir que uno observa en secreto al otro puede activar dinámicas nuevas.
- **Clubes o experiencias sexuales seguras** (como fiestas o espacios swinger): si ambas partes están de acuerdo, se puede experimentar con observar o dejarse observar.
- **Autoexploración**
Algunas personas se excitan al mirar sus propios videos o al mirarse en el espejo durante un encuentro íntimo.

Nota clave

El voyeurismo ético solo ocurre cuando todas las personas involucradas han dado su consentimiento. Nada de grabaciones, exposiciones ni situaciones sin acuerdos explícitos.

Mirar no es pasividad, es una forma de conectar con el placer.

De hecho, muchas personas descubren que ver puede ser tan estimulante como hacer, porque permite observar con atención lo que el cuerpo expresa, lo que el deseo construye y lo que el otro necesita.

El voyeurismo no es solo mirar. Es una forma de estar con el deseo del otro... y con el propio.

Y cuando ese deseo empieza a abrirse a otras posibilidades —a la entrega, al control, al juego con los límites— es momento de ir un paso más allá.

De hecho, muchas personas que disfrutan ver, también fantasean con ser vistas, tocadas, atadas o dirigidas.

Ahí es donde nace la curiosidad por el BDSM.



A manera general, el BDSM no está dividido en categorías o niveles, pero para hacértelo un poco más fácil de identificar, solo nos **vamos a enfocar en bondage y dominación.**

Antes de iniciar, te voy a contextualizar un poco sobre el BDSM.



¿QUÉ ES EL BDSM?

El BDSM es una forma de explorar la sexualidad a través de **Bondage y Disciplina, Dominación y Sumisión, Sadismo y Masoquismo**. Cada una de estas prácticas se basa en la confianza, el consentimiento y la comunicación clara entre las partes involucradas.

Todas las prácticas que se realizan en el BDSM son:

- **SEGURAS**

En cuanto al conocimiento que se requiere para realizarlas y sobre los materiales.

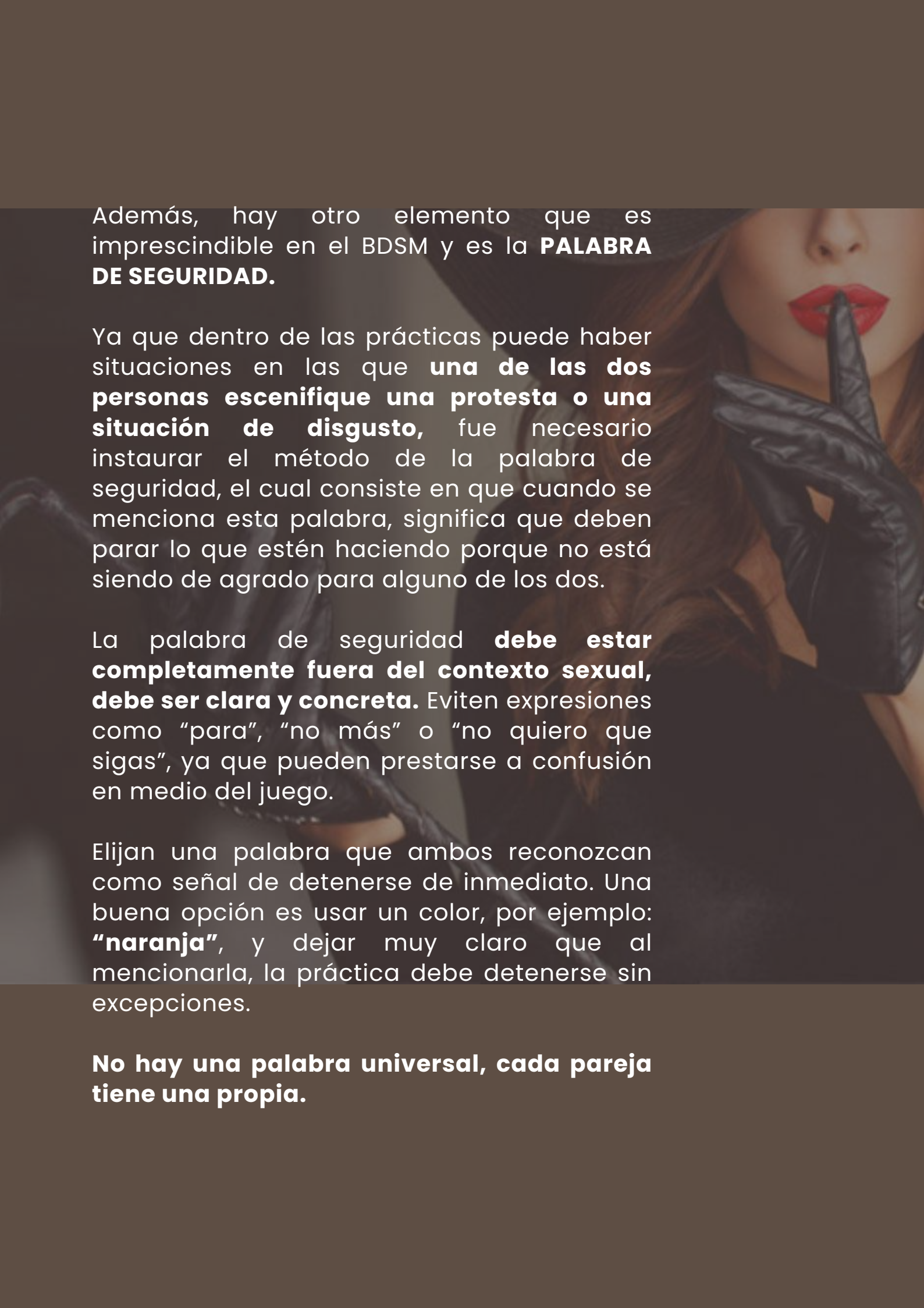
- **SENSATAS**

En cuanto se realicen de manera razonable y respetando las fantasías de cada uno.

- **CONSENSUADAS**

En cuanto a que ambos estén de acuerdo con todo lo que se vaya a practicar, poniéndose de acuerdo con las maneras e intensidad y pudiendo terminar en cualquier momento.





Además, hay otro elemento que es imprescindible en el BDSM y es la **PALABRA DE SEGURIDAD**.

Ya que dentro de las prácticas puede haber situaciones en las que **una de las dos personas escenifique una protesta o una situación de disgusto**, fue necesario instaurar el método de la palabra de seguridad, el cual consiste en que cuando se menciona esta palabra, significa que deben parar lo que estén haciendo porque no está siendo de agrado para alguno de los dos.

La palabra de seguridad **debe estar completamente fuera del contexto sexual, debe ser clara y concreta**. Eviten expresiones como “para”, “no más” o “no quiero que sigas”, ya que pueden prestarse a confusión en medio del juego.

Elijan una palabra que ambos reconozcan como señal de detenerse de inmediato. Una buena opción es usar un color, por ejemplo: **“naranja”**, y dejar muy claro que al mencionarla, la práctica debe detenerse sin excepciones.

No hay una palabra universal, cada pareja tiene una propia.

Ahora que ya entiendes de qué se trata un poco el BDSM, comencemos con algunas prácticas de **BDSM nivel bajo**:

BONDAGE

Suave

Bondage es la práctica de atar o ser atado, lo que puede aumentar la vulnerabilidad y la conexión emocional entre las parejas.

Aquí te dejo algunas formas comunes de explorar el bondage:

- **Cuerdas**

Usar cuerdas de algodón o seda puede ser una experiencia suave y segura.

Comienza con nudos simples y aprende técnicas básicas para evitar lesiones.

- **Esposas y restricciones**

Las esposas de cuero o metal pueden ser una forma excitante de inmovilización.

Asegúrate de que no estén demasiado apretadas y ten siempre una llave a mano.

- **Cintas y correas**

Las cintas de seda o las correas de velcro pueden ser una alternativa suave y fácil de usar. **Son especialmente útiles para principiantes.**



TIPOS DE NUDOS
que se pueden utilizar



NUDO CUADRADO

square knot

Un nudo básico que es fácil de aprender y desatar. Ideal para principiantes.

INDICACIONES

- Cruza un extremo de la cuerda sobre el otro y tira hacia abajo. Luego, **repite el proceso con los extremos opuestos y aprieta.**
- Dobra la cuerda por la mitad, así formarás un bucle (como una "U" invertida), toma el extremo derecho y pásalo por encima, esto formará un segundo arco pequeño, como si envolvieras el bucle principal, gira ese nuevo arco hacia afuera, esto facilita la forma correcta del nudo y previene que se enrede mal, pasa el extremo de la cuerda por debajo del primer bucle y por debajo del que acabas de formar, lleva ese mismo extremo hacia ti y pásalo por dentro del nuevo arco, ahora, pásalo también por encima del bucle original, de adelante hacia atrás.
- Tira suavemente de todos los extremos y te debe quedar un arco con tamaño suficiente para **atar la parte del cuerpo que quieres.**



NUDO DE COLUMNA

column tie

Útil para atar cualquier parte del cuerpo a una superficie fija.

INDICACIONES

- Envuelve la cuerda alrededor de la parte del cuerpo y el objeto fijo, luego **crusa los extremos y átalalo con un nudo cuadrado.**
- Comienza con la cuerda doblada por la mitad en la parte que quieres atar y haz una vuelta, coge la nueva envoltura, un poco por debajo de la curva y haz una segunda vuelta, coloca todas las cuerdas juntas y paralelas y coloca el nudo recto sobre ellas, mantenlo en su lugar con el pulgar y luego pasa el otro dedo por debajo del puño y engancha la cuerda, tire de la cuerda por debajo de todas las líneas, tira de la cola y el lazo en dirección contraria al nudo, coloca el extremo delgado de la cuerda sobre la cola, pasa la mano a través del pequeño bucle que acabas de formar así y engancha la curva, tire hacia adelante, sujeta el nudo con una mano, toma cada hebra individualmente y tira de ella con fuerza.



NUDO MARIPOSA

butterfly knot

Un nudo decorativo que puede usarse para ataduras corporales más complejas.

INDICACIONES

- Forma un bucle con la cuerda, pasa el extremo libre por detrás y a través del bucle. Luego, tira de ambos extremos para apretar.



NUDO CABEZA DE ALONDRA

lark's head knot

Ideal para atar cuerdas a un punto fijo como un poste o anillo.

INDICACIONES

- Dobra la cuerda por la mitad para formar un bucle. Coloca el bucle sobre el objeto y pasa los extremos libres a través del bucle, luego tira para apretar.



NUDO BALLESTRINQUE

clove hitch

Útil para atar la cuerda a un objeto cilíndrico como una barra.

INDICACIONES

- Envuelve la cuerda una vez alrededor del objeto, dejando suficiente largo en ambos extremos, haz una segunda vuelta, cruzando la cuerda sobre la primera, levanta el extremo libre y pásalo por debajo del cruce que se acaba de formar (entre las dos vueltas), tira de ambos extremos para ajustar el nudo. Debe verse como una "X" y quedar firme, pero fácil de desatar.



NUDO DE ESPOSA

handcuff knot

Especial para inmovilizar manos de una manera segura.

INDICACIONES

- Dobra la cuerda por la mitad para encontrar el centro, forma dos bucles (uno con cada extremo de la cuerda) en direcciones opuestas, como si fueran dos ojos mirando hacia los lados, cruza un bucle sobre el otro, de forma que queden uno dentro del otro (como si los entrelazaras, formando una especie de cadena), pasa los extremos libres de la cuerda a través de los bucles, de afuera hacia adentro, tira de ambos extremos para que los bucles se ajusten alrededor de las muñecas.
- Asegúrate de que haya suficiente espacio para que no corte la circulación (**puedes meter un dedo entre la cuerda y la piel para comprobarlo**).



CONSEJOS *de seguridad*

- **Revisa la circulación** de tu pareja y asegúrate de que las ataduras no estén demasiado apretadas.
- **Mantén un diálogo abierto** durante toda la experiencia para asegurarte de que ambos estén cómodos y seguros.
- **Ten siempre a mano alguna herramienta de corte** como unas tijeras de punta roma para cortar rápidamente las ataduras en caso de emergencia.



DOMINACIÓN *y sumisión*

La dominación y la sumisión **se centran en una dinámica de poder consensuada**, donde una persona toma el control y la otra se somete.

Esta práctica puede variar **desde interacciones muy sutiles hasta juegos de rol** complejos y estructurados.

Si te interesa esta práctica, aquí te voy a dejar las 5 palabras claves que debes saber:

- **Dominante (Dom/Domme)**

Es la persona que asume el control en la relación o la sesión.

- **Sumiso (sub)**

Es la persona que cede el control y sigue las instrucciones de la dominante.

- **Switch**

Es alguien que disfruta tanto de los roles de dominante como de sumiso, dependiendo de la situación.

- **Protocolo**

Es el conjunto de reglas y comportamientos acordados que definen la dinámica D/s, que pueden ser formales o informales.

- **Escena**

Una sesión de BDSM que incluye interacciones específicas de D/s y puede estar planificada con detalles precisos.



EJEMPLOS
prácticos

Roles y títulos

En una relación D/s, **el dominante puede preferir ser llamado Amo o Ama**, mientras que **el sumiso puede ser llamado sirviente** o por su nombre de sumisión.

Por ejemplo: Amo, ¿puedo ir a dormir ahora? o Ama, he completado mis tareas del día.

Órdenes y tareas

El dominante puede **asignar tareas diarias** como hacer la cama, preparar el desayuno, o enviar un mensaje matutino de buenos días.

Por ejemplo: Sirviente, asegúrate de que mi café esté listo a las 7 am o quiero que me envíes un mensaje a las 8 am cada día con tus pensamientos sobre nuestra última sesión.





Sesión de instrucciones:

El dominante puede guiar al sumiso en actividades específicas, como posiciones de sumisión en la cama o tareas de servicio.

Por ejemplo: Hoy aprenderás a cómo arrodillarte correctamente frente a mí y cómo servir la bebida sin derramar una gota.

Sesión de adoración

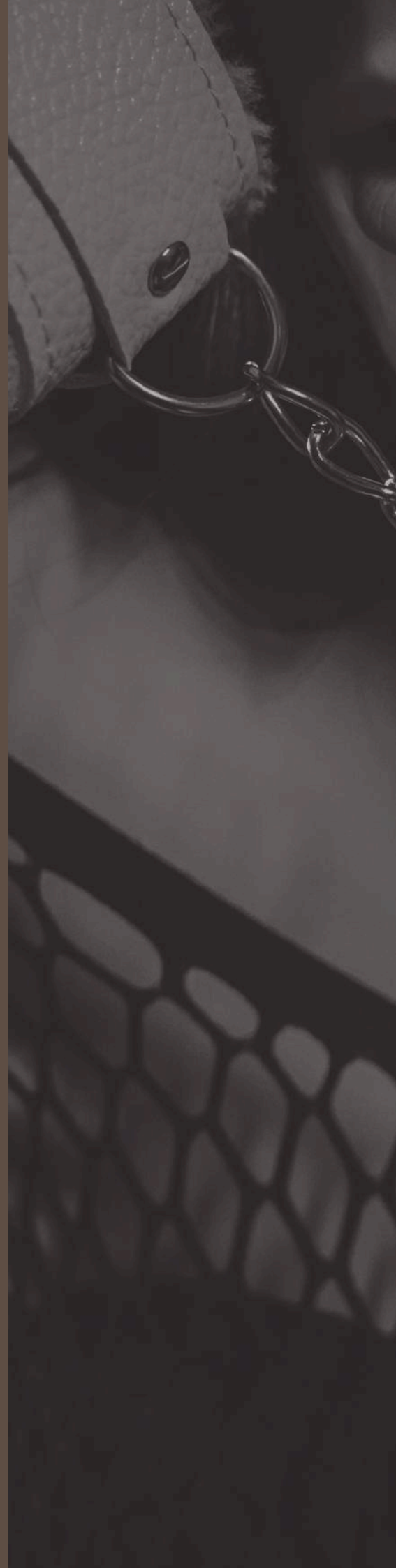
El sumiso puede ser instruido para adorar físicamente al dominante, como besar sus pies o masajear su cuerpo.

Por ejemplo: Te arrodillarás y besarás mis pies mientras me agradeces por permitírtelo.

Sesión de corrección

El dominante puede aplicar una forma de corrección consensuada por un error o falta cometida por el sumiso.

Por ejemplo: Cometiste un error al no completar tu tarea de ayer. Recibirás cinco azotes como corrección.





Consejos

- **Negociación**

Antes de comenzar cualquier dinámica D/s, discutan lo que cada uno espera, sus límites y deseos.

- **Palabra de seguridad**

Fijen una palabra para frenar la situación.

- **Reflexión y cuidado posterior**

Después de una sesión, tómense un tiempo para hablar sobre la experiencia y reconectar emocionalmente.



DOMINACIÓN *femenina*

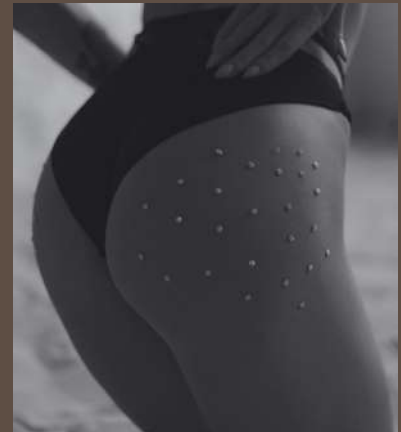
Mujeres, esta disciplina es el sueño de todas las que les gusta llevar el control siempre.

La dominación femenina, comúnmente conocida como Femdom, **se refiere a la dinámica de poder en la que una mujer asume el rol dominante mientras su pareja (hombre o mujer) asume el rol sumiso.**

Algunas prácticas que se dan aquí son:

Spanking (Nalgadas)

Uso de la mano, palas o látigos para golpear las nalgas del sumiso. Esta práctica puede variar en intensidad y frecuencia según las preferencias.



Foot worship (Adoración de Pies)

El sumiso muestra cierto tipo de adoración y devoción hacia los pies de la dominante, besándolos, masajeándolos y lamiéndolos.

Pegging

Es una práctica en la que, dentro de una dinámica consensuada, la persona que asume el rol dominante (generalmente una mujer) utiliza un arnés con un dildo para realizar penetración anal a su pareja (usualmente un hombre que asume un rol más sumiso en el encuentro).

Esta experiencia requiere comunicación clara, confianza y mucha preparación, ya que implica un tipo de estimulación muy intensa, tanto física como emocionalmente.



Wax play o juego con cera



A pesar de que esta práctica no es la más común de todas, **sí es muy usada a nivel mundial** y consiste en dejar caer cera caliente sobre la piel de la otra persona, casi siempre en la piel del que hace el papel de sumiso.

La cera utilizada para esta práctica es específica para el BDSM, con un punto de fusión más bajo que la cera común para evitar quemaduras severas.

Además, al momento de verter la cera, **se debe evitar siempre zonas sensibles o peligrosas como la cara y los genitales** sin la experiencia adecuada.

Y siempre ten presente que **la cera debe estar a una temperatura segura para evitar daños en la piel**. Siempre se prueba en una pequeña área primero.

Recomendaciones

- Antes de comenzar, el primer paso es verificar tú misma la temperatura de la cera. Aplícala primero en tu muñeca o en una zona sensible para asegurarte de que no quema: **debes poder tocarla sin sentir ardor o molestia.**
- Comienza a verter la cera lentamente desde una distancia de unos 30 cm **para que se enfríe muy ligeramente, antes de tocar la piel.** Comienza con pequeñas cantidades y aumenta gradualmente.
- Puedes empezar vertiendo cera en la espalda del sumiso, y haciendo movimientos circulares o de zigzag **para distribuir uniformemente el calor y la sensación.**
- **Deja que la cera se enfríe totalmente antes de retirarla de la piel,** aquí puedes ayudarte de tus uñas o una espátula de madera.

Si quieres intensificar la sensación.

Prueba combinar esta práctica con otras como la restricción o la privación sensorial, la cual puedes revisar de nuevo más arriba.

PARA *finalizar*

Explorar fantasías sexuales, en especial con tu pareja, puede llevar tu relación a nuevos niveles de **placer y conexión**.


Pero, ¿cómo hacerlo de manera que ambos se sientan cómodos y seguros?

Hablar de tus fantasías puede ser un desafío, pero es el primer paso para integrarlas a la vida sexual de pareja.

Encuentra un momento relajado para hablar, como después de una cena o durante una tarde tranquila en casa.

Dale a tu pareja la oportunidad de compartir también sus propios deseos. Y recuerda que compartir fantasías es un acto de vulnerabilidad así que mantén una actitud abierta y sin prejuicios.

La confianza es clave para
cualquier exploración sexual



Antes de terminar, voy a dejarte
esto para que lo recuerdes
siempre:

LAS 5 CLAVES
para realizar prácticas
sexual con tu pareja

1

La seguridad y el consentimiento son primordiales al explorar nuevas fantasías.

2

Antes de probar algo nuevo, **discutan y acuerden los límites.** Utilicen palabras de seguridad para detener cualquier actividad si es necesario.

3

Aprende e **infórmate muy bien** sobre las fantasías que deseas explorar.

4

Mantén una **comunicación abierta** durante toda la experiencia. Pregunta regularmente cómo se siente tu pareja.

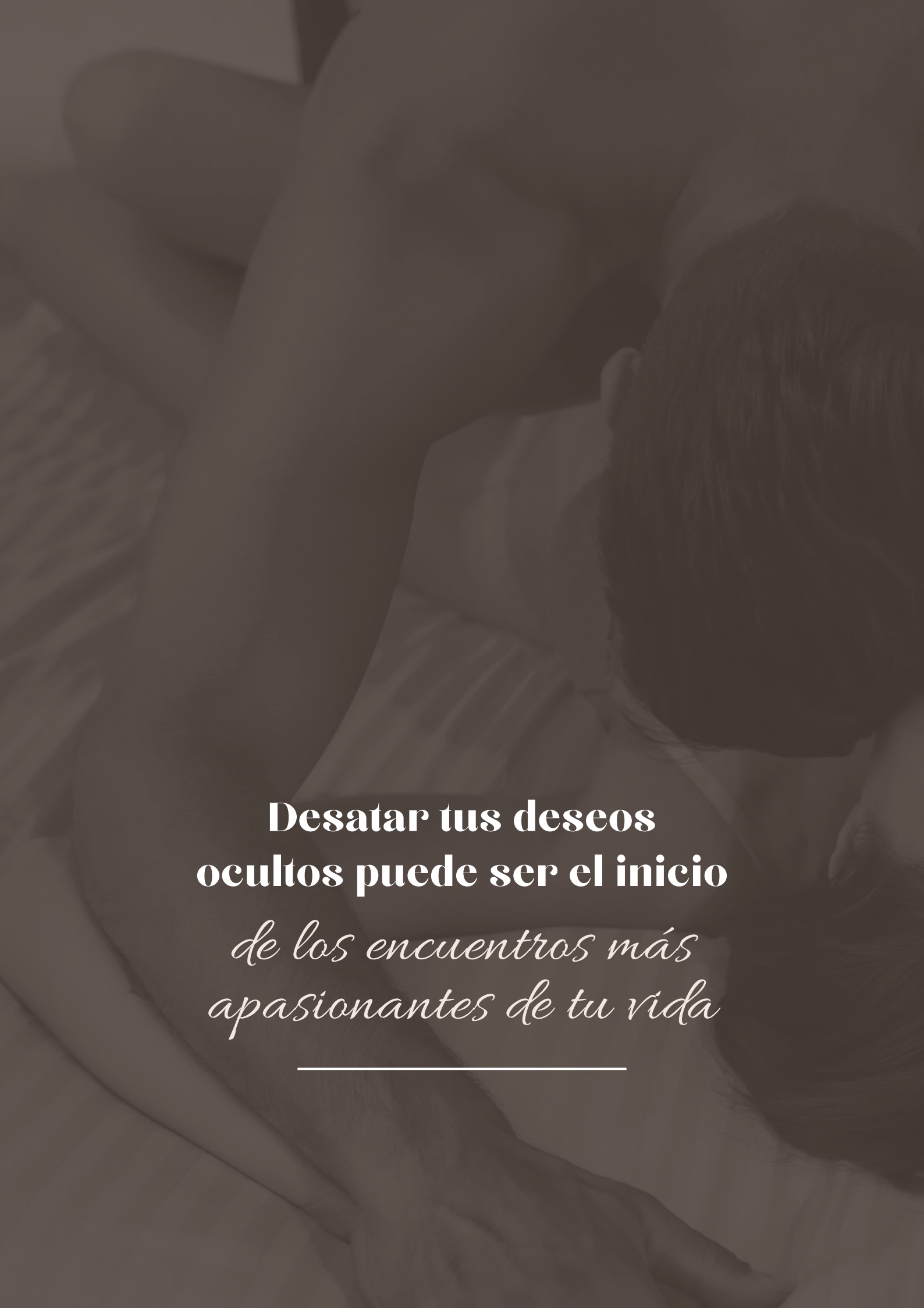
5

Después de la experiencia, dedica tiempo a **cuidar emocional y físicamente a tu pareja.**

Al final, solo me queda por mencionar que cada pareja es única, por **lo que funciona para una puede no funcionar para otra.**

La flexibilidad y la disposición a experimentar juntos son cruciales. No existe hoy un camino único hacia el placer, **la sexualidad es algo que se construye día a día** de manera personal y conjunta con tu pareja.

El sexo es una parte integral de la vida y de nuestro bienestar en general. Priorizar la salud sexual, y permitirte explorar tus fantasías, puede crear una vida sexual satisfactoria que enriquezca todos los aspectos de tu vida.



**Desatar tus deseos
ocultos puede ser el inicio**

*de los encuentros más
apasionantes de tu vida*



ELEVA
By
Liz Ariles