

Sexo... ¡Naturalmente!

Técnicas, ejercicios y consejos
para una sexualidad plena

Javier Akerman

 EDICIONES
Cydonia

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 265
VIGO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2010
© Javier Akerman
© David López, por las ilustraciones
Primera edición, abril de 2010

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-935634-7-9
Depósito Legal: VG 280-2010
Maquetación: Acuarela Comunicación sll (986 31 51 06)
Imprime: Anzos - Fuenlabrada, Madrid

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

*A la memoria de mi padre Victoriano (1917-2005),
un hombre ejemplar y un padre inigualable.*

*Mi sincero agradecimiento a:
Nocho Iglesias, Luís Castro, Javier Mallo,
Chiti Cendón, Lola Sánchez,
Carmen Ballesteros (“Peque”), Aurora Muñños,
Ángeles González, Alicia Freire,
Alicia Ozores, Chus Castro,
Eugenio Román y Charo Alonso.
Vosotros me proporcionáis el inmenso placer
de la amistad y alimentáis cada fin de semana
mi hambre de lectura.
Gracias de todo corazón.*

Índice

Prólogo:

Por Silvia Fominaya 11

Introducción:

¿Otro libro de sexo? 13

Capítulo 1:

Mitos y realidades del sexo 17

- Sexo, amor y neurociencias
- Sexo sin edad
- Sexo y corazón
- Razones médicas para una sexualidad activa
- ¿El tamaño importa?
- Las diferencias del deseo sexual
- Orgasmos fingidos
- El clítoris masculino

Capítulo 2:

Las etapas de la sexualidad 29

- Los cambios psicológicos
- El sexo en la adolescencia
- Educar correctamente
- Tres formas de abordar la educación sexual
- La sexualidad del adolescente y del joven
- Fantasías sexuales
- Reacciones paternas
- Conductas sexuales
- Experiencia homosexual
- El despertar del amor
- La primera etapa de la edad adulta
- El sexo “maduro”

Capítulo 3:

Tantra, el sexo sagrado 55

- La vía del Tantra
- El sexo tántrico
- “Maithuna”: elegir el lugar idóneo y la circunstancia apropiada
- Retardar la eyaculación
- Técnicas para demorar la eyaculación

Tantra: sexo sagrado

- El uso de la energía sexual
- El “orgasmo” cósmico
- La fuerza del ritual
- Cómo conservar la magia del amor durante muchos años
- Cuando el sexo cura y rejuvenece
- El Tantra en soledad
- Subiendo la energía sexual
- La meditación tántrica
- Ejercicio para el control de los músculos sexuales
- La danza sexual del Tantra
- Mejor que tener razón es vivir en armonía

Capítulo 4:

Kamasutra para occidentales 95

- La postura del Bambú
- La unión de la Boa
- La postura de la Carretilla
- La unión del Gato
- La posición de la Monta
- La posición de la Cortesana
- La unión del Cangrejo
- La postura de las Cucharas
- La danza del Misionero
- La unión de la Abeja
- La unión del Águila
- La postura de la Alineación Perfecta
- La unión de los Amantes
- La postura de la Amazona
- La postura de Andrómaca
- La unión del Antílope
- La postura del Árbol y la Fruta
- La postura de la Balanza
- La postura del Columpio

Capítulo 5:

Masturbación, buscando al amante interior 117

- Técnicas de masturbación masculina
- Técnicas de masturbación femenina
- Encontrar los puntos clave
- Cómo estimularse

Capítulo 6:

Alimentos y recetas para la sexualidad 131

Ginseng

Gingko Biloba

Vitamina B3

Alimentos para aumentar la erección y el deseo

Sandía, el “viagra” natural

Recetas para una cena “caliente”:

“Besos de canapés”

“Placer Marino”

Pato “Sex Machine”

“Éxtasis Oral”

“Promiscuidad de Sandía”

Sexo y medicina natural

Capítulo 7:

Los “juguetes” sexuales 145

Cómo hacer juguetes sexuales “vegetarianos”

Artifugios sexuales

Cómo ponerse correctamente un condón

Capítulo 8:

“Gimsex”: la gimnasia sexual 157

Ejercicios para mejorar la sexualidad en hombres y mujeres

Ejercicios para fortalecer el pene

Ejercicios para fortalecer la vagina

Capítulo 9:

Disfunciones: qué hacer cuando el sexo no funciona 169

Trastornos de la identidad sexual

Terapia para los trastornos sexuales

Eyacuación precoz

¿Qué hacer para no tener eyacuación precoz en futuras relaciones?

Otras disfunciones

Capítulo 10:

Parafilias y perversiones sexuales 181

- Causas de las perversiones
- ¿Cuáles son las principales parafilias? (Conducta y tratamiento)
- Exhibicionismo
- Fetichismo
- Pedofilia
- Masoquismo sexual
- Voyerismo
- Zoofilia
- Frotteurismo
- Otras parafilias

Anexo:

Enfermedades de transmisión sexual (ETS) 195

- ¿Cuáles son las principales ETS?
- ¿De qué manera se transmiten?
- ¿Qué se puede hacer ante la sospecha de que estamos infectados?
- ¿Qué hacer cuando se diagnostica una ETS?
- Medidas preventivas

Introducción

**¿Otro libro
de sexo?**

¿OTRO LIBRO DE SEXO? ¿Es que no se ha escrito ya demasiado sobre este tema?

Es posible, pero creo firmemente que el enfoque de “Sexo...¡Naturalmente!” difiere de otros que se han publicado, al hacer más accesibles numerosos conceptos, como por ejemplo el de sexo tántrico, muchas veces envuelto en palabras extrañas para los occidentales, y recargado de ideas y expresiones que son ajenas al pensamiento tradicional de Occidente.

Además, he tratado de fusionar y enlazar en un hilo conductor asuntos como el “Kamasutra” y las modernas técnicas de gimnasia sexual, entre otras muchas cosas más. En definitiva –parafraseando al filósofo francés Jacques Derrida– he tratado de “deconstruir” los principales conceptos de la sexualidad humana para ofrecer al lector una síntesis clara, didáctica y práctica que le sirva como libro de entretenimiento y, a la vez, de manual para vivir una vida sexual más plena.

Sobre el sexo no está todo escrito. La sexualidad es dinámica, acompaña al ser humano porque está indivisiblemente unida a su naturaleza. La podemos rechazar o intentar olvidar, pero siempre estará ahí, dentro y fuera de nosotros, llamándonos a través de los sentidos y manifestándose en cualquier ocasión bajo el inmenso poder de las pulsiones internas.

Nadie es indiferente al sexo. Las distintas tradiciones religiosas monoteístas lo han abominado, modelando una corriente cultural que le ha hecho fuente de obsesiones y castigos. En Oriente, por el contrario, en algunas culturas ha alcanzado el rango de sagrado. Hay un punto medio entre ba-

nalizar excesivamente la sexualidad o elevarla a un estatus de sacerdocio alejado del mundo profano.

He reflexionado mucho sobre si debía incluir o no algunos capítulos, como el dedicado a las técnicas de masturbación. Es una palabra tabú alrededor de la cual se han creado muchos eufemismos para referirse a ella sin nombrarla directamente: “pajas”, “manuelas”, “cascársela”... El onanismo disfrazado semánticamente de forma jocosa. Pero si tenemos en cuenta que es una práctica universal, de la cual hace uso casi toda la humanidad, lo reconozca abiertamente o no, por lo menos podemos pasar de la práctica intuitiva y conocer que existen más formas de darnos más placer. Descubrimos así otras maneras creativas de “placer solitario”.

El sexo es risa, disfrute, complicidad, amor, magia, vida y plenitud. Podemos aprender a vivirlo sin culpa, sin aprensión ni vergüenza. El orgasmo puede ser un camino de descubrimiento personal magnífico, pero el sexo va más allá de la genitalidad. Incluso puede servir como una excelente terapia para incrementar la salud y la longevidad. Pero practiquémoslo sin perder la cabeza, reconociendo que al igual que en la vida o en el deporte, el sexo debe ser seguro y es prioritario adoptar todas las medidas posibles para evitar consecuencias negativas, como embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual principalmente. Así, podemos unir al placer la tranquilidad que nos ofrece el sexo con seguridad.

El sexo también tiene que ser responsable, sin coacciones, libre y consensuado. Y lo mejor de todo... ¡No tiene fecha de caducidad!

Javier Akerman
En Vigo, a 5 de octubre de 2009