




GUÍA PARA PRACTICAR
SEXO ORAL A

ELLA

by bijouxindiscrets



1. SI CONOCES BIEN EL TERRENO NO PUEDES PERDERTE.

¡Sorpresa! Esa zona a la que siempre te has referido como Vagina, en realidad se llama Vulva. La vulva es la parte exterior, "lo que se ve", de los genitales femeninos, está compuesto por los labios mayores - los que recubren la vulva -, los labios menores que protegen la entrada de la uretra - el agujero de la orina -, y la entrada de la vagina, y el clítoris (parte externa). La vagina es el conducto que conecta a la vulva con el cérvix.

2.¿BAJAS O SUBES?

Practicar sexo oral puede ser realmente divertido, pero para llegar a ello debes estar seguro que quieres “bajar al pilón”, no pienses si a ella le va a gustar, sino si realmente tú vas a disfrutar. Si te mueres de ganas de ser una estrella del sexo oral y llevar a tu pareja hasta las estrellas, lo primero que debes saber es que cada mujer es un mundo. Lo que te que te ha funcionado con una mujer, puede fallarte en tu próxima aventura oral. No temas preguntar si lo que estás haciendo se siente bien, si quiere más presión, aumentar el ritmo... encontrar el equilibrio entre tus gustos y lo suyos es primordial para que ambas partes disfrutéis del sexo oral.



3. SIN TRAMPAS, NO SALTES A LA CASILLA FINAL.

¡Espera! Antes tienes que conquistar otras partes de su cuerpo. Frota, acaricia... por encima de la ropa y por debajo. Besa, muerde... sus pechos, abdomen, muslos... La temperatura tiene que subir poco a poco, para que cuando la acción comience ella esté preparada. Debes dejarte guiar, escuchar sus propuestas, acepta consejos, pero recuerda que los límites están donde los pongas tú. Busca una posición donde los dos estéis cómodos, puedes ayudarte con cojines para subir su cadera o arquear más su espalda; y recuerda que aunque en las películas, el sexo oral se practique bajo las sábanas, tú no tienes porque esconderte. ¡Allí abajo va a acabar haciendo mucho calor, no tienes porque estar incómodo!





Aunque lleve oral en su nombre, no significa que sólo vayas usar tu lengua. Cuentas a tu disposición con todo un arsenal de posibilidades: lengua, labios, nariz y dedos. Puedes comenzar con los dedos y besar los alrededores, para acabar sincronizando las caricias de tu lengua contra el clítoris, con el movimiento de tus dedos en su vagina. Recuerda que el clítoris cuenta con más de 8.000 terminaciones nerviosas y que 8 de cada 10 mujeres necesitan estimularlo para llegar al orgasmo, pero siempre con cuidado, pues es bastante sensible. Puedes jugar con él, acariciarlo con tu lengua, darle pequeños golpecitos... Se creativo sin olvidar las otras partes de su vulva, vamos que ni vayas directo, ni centres toda tu atención en él, la vulva tiene otras partes erógenas con las que jugar, puedes succionar sus labios menores, acariciar suavemente con tu lengua su comisura ... El truco está en el ritmo, sincroniza tus herramientas: lengua-dedos.

¿CÓMO COMENZAR?

1. **Humedad:** si ella realmente está preparada deberías notar cierta humedad en su zona, sino, tienes que seguir con los jueguecitos un rato más.
2. **Sube la temperatura** con suaves caricias por toda la vulva usando todo el ancho de tu lengua.
3. **Deja que tu nariz lideré a tu lengua**, que marqué el camino que ella va a recorrer, mantén esa presión y movimientos durante un rato.
4. **Usa tus labios** para succionar suavemente los de ella sin perder el ritmo, para después, volver al movimiento anterior.
5. **Mientras tu lengua está ocupada** puedes deslizar uno o dos dedos dentro de su vagina, o acariciar su cuerpo: abdomen, pechos...

¿QUÉ HAGO CON MI LENGUA?

1. **Usa la punta de la lengua** para una mayor estimulación de las zonas: clítoris, entrada de la vagina, labios menores...
2. **Desliza tu lengua** por los pliegues.
3. **Zig-zag:** Abre sus labios con el zig-zag de tu lengua hasta llegar al **clítoris**.
4. **Remolino:** repasa la línea de la vulva y cuando llegues al clítoris rodéalo con tu lengua repetidas veces.
5. **Slow Motion:** de abajo a arriba ves pegando pequeños lengüetazos hasta cubrir toda la zona y llegar al clítoris.
6. **La S:** haz una ese con tu lengua desde la entrada de su vagina hasta el clítoris.



¿Y CON MIS DEDOS?

1. *Desliza un dedo o dos dentro de su vagina mientras sigues acariciando su clítoris con tu lengua. Si tu lengua se cansa, puede mover tu cabeza, deja tu lengua fuera y mueve el cuello.*
2. *Si has introducido dos dedos puedes **presionar la pared de arriba** (Punto G) con la punta de uno de ellos y después con el otro (como si andaran).*
3. *Puedes **rotar tu muñeca**, para que tus dedos giren dentro de ella.*



¿CÓMO ESTIMULO EL CLÍTORIS?

1. **Clítoris:** *rodéalo con la punta de la lengua, succiónalo suavemente, pequeños golpecitos con tu lengua... ¡se creativo!*
2. *También puedes estimularlo con tu dedos, mientras tu lengua y labios se centran en otras zonas de su anatomía, puedes besarle los muslos (recuerda que no todas las zonas erógenas están en los genitales)*



5. ANTE TODO CREATIVIDAD.

Como ves hay muchísimas formas y maneras de hacer un buen cunnilingus. No olvides que cada mujer es diferente y que tu técnica debe adaptarse a ella (esta bien que te dejes guiar, que escuches sus propuestas, pero los límites están donde tú los marques; no tengas miedo de decir si algo no te gusta como que te coja la cabeza). Esto sólo es una guía básica, puedes inventarte movimientos nuevos en cada baile, tómate tu tiempo para interpretar sus sensaciones y encontrar el equilibrio entre tus gustos y los suyos, y ya sabes, pregunta, pregunta y pregunta. Es mucho más divertido si los dos disfrutáis de la experiencia.

6. MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR.

Cuida de ti y de tu cuerpo, toma precauciones. Recuerda que las enfermedades de transmisión sexual se transmiten por la mucosa y fluidos del cuerpo, por lo que es posible contagiarse practicando sexo oral. Existen productos para prevenir la transmisión de enfermedades sexuales en el sexo oral (aunque en este caso no es tan sencillo como conseguir un preservativo), te recomendamos usar un cuadro de látex o un protector dental.





www.bijouxindiscrets.com

BARCELONA · NEW YORK

BARCELONA HQ
Viladomat, 291 6^a 2^a
08029 Barcelona, SPAIN
T: +34 93 415 88 79

NEW YORK
The Bush Tower
130 West 42nd St. Ste 705
New York · NY 10036
T: +1 (646) 513-2994

info@bijouxindiscrets.com