



Sexualidad

ESPECIAL

Genitales masculinos

Todo lo que debes saber

Esta semana te vamos a desvelar interesantes datos sobre los genitales masculinos que te resultarán muy útiles en tus relaciones sexuales. Y es que sabrás cómo actuar para dar y recibir ¡un placer súper intenso!

Con esta guía sexual sobre genitales masculinos sabrás todo sobre la anatomía de los órganos sexuales de los chicos (pene, testículos...); las mejores técnicas masturbatorias; las posturas más placenteras para ambos; la protección más eficaz... El objetivo es que, con todos estos datos, consigas que tus relaciones sexuales sean más excitantes y ¡totalmente inolvidables!

Tipos de órganos sexuales masculinos

Tal y como nos enseñaron de pequeñas, la principal función de los genitales masculinos (aparte de la del aparato urinario) es la de permitir la llegada del semen a la vagina, posibilitando la fecundación del óvulo. Lo que ya no nos detallaron fueron los placeres sexuales que son capaces de generar en el chico ¡y en la chica!

Antes de profundizar en las técnicas para lograr disfrutar de climaxes indescriptibles, apunta los principales órganos a tener en cuenta:

➤ **GENITALES EXTERNOS:** Son visibles a simple vista. Se trata del pene y del escroto.

➤ **GENITALES INTERNOS:** Dentro de este grupo se encuentran los testículos y la próstata.

El pene

En nuestra guía sexual masculina vamos a dar una especial atención al pene, ya que principalmente es el órgano que tienes que dominar para que tus relaciones sean ¡¡de matrícula de honor!! Y es que, con nuestros consejos, aumentarás el placer que pueda sentir tu chico y también sabrás cómo manejarlo para que tú misma puedas volar ¡¡más allá del infinito!!

➤ **QUÉ ES:** Es el órgano sexual masculino análogo al clítoris femenino, ya que los dos provienen de la misma estructura embrionaria. Además, es eréctil, es decir, posee la capacidad de llenarse de sangre cuando está bajo el efecto de la excitación sexual y, acto seguido, hacerse rígido.

Por eso, la piel que lo recubre es extremadamente móvil y extensible. Sino, no se podrían producir las erecciones.

➤ **CAUSAS DE LA ERECCIÓN:** Para que un pene se ponga rígido hay dos clases de estimulación: la psíquica y la física.

Así pues, ver sensuales imágenes o tener pensamientos o sueños eróticos tienen una influencia sobre la erección. Por ejemplo, si te desnudas delante de tu chico con un strip-tease de lo más sensual, conseguirás que su pene ¡se ponga a tono!

De la misma forma, se puede conseguir con la estimulación física, ya sea con la mano

(masturbación) o con la boca (felación). Para ello, más adelante te daremos unos consejos ¡¡muy, muy efectivos!!

➤ **EFFECTOS DE LA ERECCIÓN:** Sólo cuando el pene esté rígido se puede efectuar el coito o penetración. Si la erección no se da, entonces se produce la temida «impotencia» masculina.

Por otro lado, ten en cuenta que sólo se podrá poner el preservativo cuando el pene esté rígido, ya que en estado de flaccidez no queda bien sujeto y podría salirse durante el coito. ¡Recuérdalo para evitar sustos!

➤ **EL GLANDE:** Se trata del extremo o punta del pene donde se concentran múltiples terminaciones nerviosas que lo hacen muy sensible, especialmente después de eyacular. Si, por ejemplo, durante la felación, mueves la lengua como lo hacen las serpientes cascabel sobre esta zona, dejarás KO a tu chico.

Éste, a su vez, está recubierto por una piel llamada prepucio, que puede ser retirada hacia atrás para dejar el glande al descubierto. Esta piel puede llegar a eliminarse a través de una inter-

vencción quirúrgica conocida como «circuncisión». Ésta suele realizarse por razones religiosas o sanitarias como para curar una enfermedad llamada «fimosis».

➤ **TAMAÑO:** En estado de flaccidez, el tamaño medio mide unos 7 cm aproximadamente. Pero, durante la erección, puede duplicarse o triplicarse dependiendo de los casos.

Existe un famoso estudio realizado por Kinsey en 1948 en EE UU, que relaciona la raza y el tamaño del pene. Revelaba que «los varones caucásicos (occidentales) tienen, en erección, un tamaño medio de 14 a 16 cm; los de color negro, el tamaño medio es casi un cm superior; y el de los orientales gira en torno a 2,5 cm más corto que la referencia occidental».

Eso sí, algo que debes tener en cuenta es que el hecho de tener un pene pequeño en estado





MITOS Y REALIDADES

Hoy día existen muchos mitos sexuales que no son ciertos. A continuación, te desvelamos algunos de los más comunes para que ¡los tengas en cuenta!

- **Mayor longitud, mayor placer sentirá la mujer. FALSO.** Al contrario, un pene demasiado largo puede causar más dolor que gusto. Si es el caso de tu chico, la postura que mejor te irá para sentir menos molestias y, por lo tanto más placer, es la de la «cuchara», en la que los dos estáis tumbados de lado, él detrás tuyo.

- **Los chicos que se masturban en exceso aguantan menos en los coitos y/o son más estériles. FALSO.** Los chicos no nacen con un número limitado de semen, sino que lo renuevan periódicamente. Además, la masturbación ejercita el deseo sexual, ya que cuanto más placer te das, más placer te apetecerá. Y, cuanto menos sexo tienes, ya sea propio o en pareja, menos te apetecerá.

- **La vasectomía causa impotencia. FALSO.** Esta operación tiene como objetivo la esterilidad, pero no altera ni interfiere para nada en el deseo, erección, eyacuación o intensidad del placer.

- **La masturbación causa daños físicos. FALSO.** Ni acné, ni pérdida de cabello, ni infertilidad... Al contrario, es un acto saludable que ayuda a conocerse mejor sexualmente.

- **Sólo las personas sin pareja se dan autoplacer. FALSO.** Un chico o una chica con pareja se puede masturbar a solas y eso no implica que esté insatisfecho con el rendimiento del otro. Además, también se puede hacer en pareja. ¡Resulta muy divertido!

- **El condón hace perder sensibilidad del pene. FALSO.** Hoy día, los condones están elaborados con un grosor tan ínfimo, que es imposible que el chico pierda sensibilidad durante el coito o la felación. Esta excusa no sirve. Además, existen modelos fabricados todavía más extra finos que los demás.

de flacidez no significa que en erección también sea de poco tamaño, ya que en erección puede llegar a medir igual o, incluso más, que un pene considerado grande en reposo.

- **COMPLEJOS:** Según los sexólogos, el complejo de creer que se tiene un pene pequeño viene derivado, sobre todo, por las comparaciones con otros chicos. Es lo que denominan el «síndrome del vestuario».

A algunos les afecta tanto, que hasta recurren a la cirugía estética o a la utilización de cremas que, según los médicos, no siempre tienen resultados exitosos.

Muchas veces, los chicos olvidan que la mayoría de las chicas lo primero que valoramos no es la longitud, sino el modo en cómo ellos nos acarician, besan, estimulan nuestras zonas erógenas... Sólo hay que tener en cuenta, por ejemplo, que nuestro principal foco de placer, el clitoris, se encuentra fuera de la vagina, por lo que el tamaño del pene no nos afecta para conseguir llegar al orgasmo clitoriano.

La masturbación

Como comentábamos al principio, la erección también puede venir provocada por la estimulación física, como por ejemplo, la masturbación. Para dominar esta práctica sexual, ¡apunta!

- **SUS BENEFICIOS:** La masturbación individual sirve para conocer mejor nuestro cuerpo; y explorar nuestra sexualidad, gustos y preferencias. Todo esto nos ayuda a poder alcanzar con éxito el orgasmo con nuestra pareja, ya que podremos ir explicándole cómo y por dónde debe acariciarnos, besarnos...

- **LO ÚLTIMO EN TIENDAS ERÓTICAS:** Precisamente, un producto bastante solicitado hoy día en los sex-shops son las vaginas artificiales. Éstas facilitan la imaginación y aumentan las sensaciones durante la masturbación individual masculina. Es un estímulo ¡muy excitante! También puedes usarla tú para masturbar a tu chico en pareja.

- **TÉCNICAS INFALIBLES:** Una vez tu chico se conozca a sí mismo, puedes practicarle tú una felación siguiendo sus indicaciones. Para sorprenderlo, apunta las siguientes técnicas:

- **Masajes lubricantes:** Coge el pene de tu pareja con una mano y con la otra perfectamente lubricada, masajea poco a poco la cabeza del pene realizando movimientos circulares.

- **El sacacorchos:** Tira con suavidad la piel del pene hacia la base y sujétala con los dedos de una mano. Mientras, desliza la otra por el tronco del pene de arriba abajo, imitando el movimiento que realizarías al tirar de un sacacorchos.





Sexualidad

El sándwich: Coloca las palmas de tus manos en ambos lados del pene, como si se tratara de las rebanadas de pan de un bocadillo, presionándolo ligeramente. Después, desliza despacio tus manos de arriba abajo.

El picaporte: Arropa con una mano la cabeza del pene de tu

chico (el glande) y gírala como si estuvieras abriendo una puerta. Primero en el sentido de las agujas del reloj y, al cabo de unos segundos, cambia de dirección. Si lo haces con delicadeza, lo sorprenderás y aumentarás su placer.

Los otros protagonistas: Coge el pene con una de tus manos para moverla de arriba abajo y, con la otra, acaricia los testículos. El hecho de sentir que entran en juego, ¡le dará placer!

La cascada: Baja una de tus manos por el pene en erección, desde la cabeza hacia la base, y antes de llegar al final empieza este mismo recorrido con la otra. Cuando la primera suelte el pene, haz que vuelva a empezar su recorrido, y así, todo el rato.

El anillo: Pon los dedos pulgar e índice de una mano en forma de anillo y deslízalo por el pene hacia arriba y hacia abajo. Al llegar al glande, cierra un poco más el anillo y mantén la presión hasta que vuelvas a bajar.

La zona VIP: Igual que en una de las técnicas anteriores al masturbar a tu chico acariciabas los testículos, ahora te proponemos que acaricies el perineo. Es la zona situada entre los testículos y el ano. Al presionarla, ¡le darás mucho gusto!

Eso sí, una vez aprendidas estas técnicas pensadas para el placer masculino, apunta lo siguiente:

➔ **MASTURBACIÓN A 4 MANOS:** Cuando la pongas en práctica, pídele a tu chico que no se quede con los brazos cruzados. Haz que te acaricie los pechos, el vientre, las nalgas, los muslos y, por último, el clítoris. ¡También tienes derecho a gozar de los placeres del sexo!

➔ **SEXO ORAL:** Otra práctica por excelencia en la que ambos recibís al mismo tiempo placer es la postura del «69». Pero os proponemos una variante. De vez en cuando, haz que él se separe de tu clítoris y tú de su pene para «atacar» con vuestra lengua la zona exterior de vuestro ano.

Esta práctica, que os aconsejamos que realicéis tras pasar por la ducha por cuestiones de higiene y con un trozo de

PRODUCTOS ERÓTICOS PARA ÉL

En los sex-shops existen determinados productos diseñados para el placer masculino. Estos que te presentamos son ¡el último grito en erotismo!!

(Todos los productos los encontrarás en la tienda on line de La Malleta Roja).

Tenga Egg. Es un nuevo producto, súper revolucionario, pensado para la masturbación masculina. Lo puedes usar solo o bien utilizarlo tú cuando lo masturbes. Dentro de este huevo se encuentra una funda gelatinosa, muy elástica, por lo que se adapta a todos los tamaños de pene. Se debe lubricar el interior de la funda con cualquier lubricante de base acuosa y colocarlo en la punta del pene para después masturbarlo como siempre. La sensación que tendrás es como si estuviera en el interior de una vagina. (P.V.P. 9,45€/u.).



TIPOS DE CONDONES

En las tiendas eróticas y en las farmacias encontrarás diferentes tipos de condones masculinos. ¿Cuál es tu preferido? ¡Escoge!



Estriados. O con rugosidades. Son los más indicados para estimular las paredes vaginales porque, gracias a sus relieves, aportan más placer. Pleasuremax Warming (Durex, 11,95€/12 u.).



Anatómicos. Son ligeramente más anchos en el extremo superior y, teóricamente, esto hace que el chico se sienta más cómodo. Le Climax Touch & Feel (Control, 7,95€/12 u.).



De colores y sabores. Pensados especialmente para el sexo oral. Elige tu sabor favorito, así también disfrutarás del placer de saborear algo que te gusta. Sensualove (1€/u.).



Lubricados. Súper indicados para aquella chicas que padecen sequedad vaginal o dolor en la penetración. Adapta Nature Extra lube (Control 6,50€/12 u.).



Extra finos. Presentan un grosor más reducido y, aunque la sensibilidad es casi la misma que el resto de los preservativos (ya que hoy día se fabrican de por sí ya bastante finos) añaden un factor psicológico positivo en los chicos reacios a utilizar preservativo en sus relaciones sexuales. Sensualove (8,50€/12 u.).

condón cortado sobre la zona para evitar el contagio de infecciones, se conoce como el «beso negro» y, quienes lo experimentan, aseguran que es verdaderamente increíble. ¡Probadlo!

Si lo acompañáis con una estimulación manual del pene y el clítoris, ¡aumentaréis la intensidad de vuestros orgasmos!

Cómo retardar la eyaculación

Uno de los principales miedos masculinos al practicar sexo es la eyaculación precoz. Pero, para evitarla y conseguir alargar el momento del orgasmo masculino, existen varias técnicas:

➔ **CAMBIO DE POSTURA:** Uno de los trucos más utilizados es la de variar de postura. Por ejemplo, cuando tu chico sienta que está a punto de «correrse» y tú estés encima, por ejemplo, séparate y ponte debajo. Estos segundos de transición alargarán el coito.

➔ **UN PARÓN:** Otra técnica eficaz es que en plena acción, paréis de golpe y, sin sacar el pene de tu interior, em-

pecéis a besaros apasionadamente. Al cabo de un minuto aproximadamente, volved con lo interrumpido...

➔ **SUSURROS HOT:** La eyaculación precoz también puede evitarse con una distracción. Por ejemplo, cuando él esté llegando al clímax, acércate a su oído y susúrrale una frase del estilo: «Cada vez que me tocas, en mi cuerpo se enciende un fuego tan ardiente que ni todo el océano Atlántico podría apagarlo». Con tanta literatura erótica, se distraerá y su orgasmo tardará...

➔ **UNA AYUDA EXTRA:** En las tiendas eróticas venden unos geles y condones retardantes diseñados especialmente para

ESPECIAL
Genitales masculinos
 Todo lo que debes saber





Retardante de placer. Este producto se aplica vaporizándolo y extendiéndolo sobre el pene erecto y el glande minutos antes del coito y sirve para retardar la eyaculación, así que alargas las relaciones sexuales para que podáis llegar al clímax ¡sin prisas! Su fórmula es perfectamente compatible con el látex de los preservativos, así que no hay riesgo de que se rompan. (P.V.P. 20,95€/u.).



Anillos de caramelo. Es una variante del clásico anillo vibrador. Pónselo en la base del pene y cómete los caramelitos cogiéndolos directamente con la boca. Entre medio, lámele el pene como quien no quiere la cosa. Lo podrás a tope y ¡tú te pondrás las botas! (P.V.P. 3,86€/pack de 3u.).

chicos. Independientemente de que sean o no eficaces, muchas veces la eyaculación precoz está motivada por factores psicológicos (estrés, depresión, falta de autoconfianza, problemas de trabajo...) y no por problemas físicos, por lo que usar estos productos pueden ayudar a que el chico se sienta más seguro y que se relaje consiguiendo que el coito ¡¡se alargue!!

Anticoncepción masculina

El método anticonceptivo masculino por excelencia es el pre-

servativo. Es el único que ofrece doble protección: evita el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), como sífilis, gonorrea, infecciones por clamidias, herpes genital, SIDA o hepatitis B; y de los embarazos no deseados. Ahí va la información que debes tener en cuenta:

► **MATERIALES:** Existen tres tipos de materiales de condones: látex, poliuretano y tejidos de animales. Pero, los más distribuidos y utilizados hoy día en todo el mundo son los de látex.

► COMPATIBLES CON...:

Si en tus relaciones sexuales utilizas también lubricantes, para facilitar la penetración, debes fijarte que sean de base de agua, ya que son los únicos compatibles con los condones y no los deterioran. Los de base de aceites los dañarían.

► **SIEMPRE NUEVO:** Los condones son de un único uso. Igualmente, en caso de hacer un trío, no se puede usar el mismo si se cambia de pareja.

► **MAYOR EFECTIVIDAD:** Para asegurarte de que son 100% seguros y efectivos, apunta:

–Manténlos en un lugar seco y fresco, sobre todo ahora en verano. No los expongas a la luz solar o a altas temperaturas. Lo de dejarlos en la guantera del coche ¡¡es un error!!

–Fíjate siempre en su fecha de caducidad. Si ya ha pasado, tíralos.

–Existen de varias tallas, elige el que mejor se adapte al tamaño del pene de tu chico.

–Existen de diferentes tipos. Fíjate en el recuadro de la página de al lado y ¡elige los que más te gusten!!

–¡Ojo! El contacto del preservativo con zonas de vello rasurado o en presencia de piercings aumenta el riesgo de rotura.

► **CÓMO COLOCARLO:** Seguid estos pasos para hacerlo de forma correcta:

–Abrid el envase por el área de «abre fácil». Evitad hacerlo con los dientes para no dañar el preservativo.

–Retirad el condón con cuidado para tampoco estropearlo con las uñas, anillos, pulseras...

–Si tenéis heridas en los dedos, evitad que entren en contacto directo con el condón. Reduciréis la posibilidad de infecciones.

–Usadlo automáticamente después de sacarlo del envase.

–Comprimid el depósito del extremo cerrado para expulsar el aire y colocadlo, sin dejar de apretar la punta, sobre el pene erecto. Después, desenrollado cubriendo totalmente el pene.

–Tras la eyaculación, el pene debe retirarse del interior de la vagina sin que haya perdido la erección, sujetando el preservativo firmemente por la base para evitar que quede dentro.

–Después, tiradlo a la basura, jamás al lavabo. Evitaréis embozarlo y es mucho más higiénico.

SECCIÓN REVISADA POR
 Iván Rotella Arregui. Sexólogo.
 Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología

Y ADEMÁS DEL PENE...

En este reportaje nos hemos centrado en el pene pero, tal y como te hemos destacado al principio, existen más genitales masculinos que debes tener en cuenta:

• **Testículos:** Son los responsables de la producción de espermatozoides y donde también se sintetizan las hormonas sexuales masculinas, lo que se conoce como la «testosterona».

En cuanto al tacto, suelen ser un poco ásperos y del tamaño de un huevo. De ahí el sobrenombre por el que popularmente se conocen.

Tanto durante el coito como en la masturbación, no te olvides de estimularlos. ¡Aumentará el placer de tu chico! Igualmente, cuando le practiques una felación, lámelos de vez en cuando con algún lubricante de sabores.

• **Escroto:** Es la bolsa que cubre y guarda los testículos fuera del abdomen en los chicos y los animales mamíferos.

Constituye una zona erógena masculina muy sensible, que puede ser estimulada precisamente por las técnicas descritas en el apartado anterior.

• **Próstata:** Es un órgano glandular, de tamaño similar a una nuez, que se encuentra en el interior del recto, a unos 5 cm del ano, y en la pared que da hacia la vejiga. Su función es la de producir y segregar un líquido por el cual salen los espermatozoides. Esta zona es lo que popularmente se conoce como el «Punto G masculino».

No todos los chicos están dispuestos a probar la estimulación de esta zona de forma interna, pero hay otra forma de estimularla externamente. Consiste en presionar y masajear la zona del perineo, situado entre el ano y los testículos. Y es que, en el perineo existen muchas terminaciones nerviosas que hacen que sea absolutamente sensible y muy erógeno.

Una correcta estimulación del Punto G masculino produce en los chicos una mayor excitación, orgasmos más intensos y una eyaculación más potente.