mr

ALICIA GALLOTTI

KAMA-SUTRA DEL SEXO ORAL

Alicia Gallotti

Kama-sutra del sexo oral

mr · ediciones

INTRODUCCIÓN

Marcia se hizo famosa hace 1.100 años. Es una mujer de la que se desconoce todo. No se sabe si era dulce, alta, morena o delgada. Solamente ha trascendido un dato que habla de su aptitud. Marcia hacía una de las mejores felaciones del Imperio romano. Alguien se encargó de dejar constancia de su destreza cincelando en una vieja puerta de piedra del prostíbulo donde trabajaba una frase que hacía referencia a su habilidad. La puerta quedó enterrada por el mar de lava que despidió el volcán Vesubio sobre la ciudad de Pompeya en el año 79 a. C. Fue descubierta en 1748, cuando las primeras excavaciones no sólo destaparon la vieja ciudad romana sepultada, sino que levantaron el primer legado escrito sobre el sexo oral en la historia. Tan viejo es el placer que las lenguas han regalado a los penes y a las vulvas que existe un testimonio más antiguo en forma de dibujos expresivos que pueblan las viejas paredes de los templos hindúes y luego pasaron a formar parte del libro sagrado: el *Kama-sutra*. Ellos ya lo conocían y lo disfrutaban, tanto o más que el coito. Habían advertido algo fundamental que se transmitió hasta nosotros con el paso de los siglos: el sexo oral —la felación y el *cunnilingus*— es el placer más espontáneo y explosivo que existe; es el

disfrute que despierta fantasías deliciosas; el que mezcla la metáfora de comer con el gozo de sentirse degustado como un manjar. Y también la forma más solidaria de sexo. Si quien lo recibe se siente homenajeado y agradecido por el éxtasis al que lo llevan, quien lo da no sólo arde en pasión, sino que siente la singular sensación que comunica el placer de dar placer. Una sensación que se sublima en el emblemático 69, la postura del gozo recíproco.

A pesar de su antigüedad, el sexo oral es, probablemente, una de las relaciones sexuales más identificadas con la época actual porque las prácticas orales se adaptan a cualquier necesidad y cualquier lugar. Incluso en esa flexibilidad está muchas veces el gusto y el morbo.

Pero cuando hay tiempo para el sexo sereno y las lenguas pueden jugar al juego que mejor conocen, el placer puede ser ilimitado hasta el final o la preparación más sensual y excitante.

La importancia del sexo oral es tan amplia que está avalada por todas las investigaciones sobre sexo que se han realizado en Europa, Estados Unidos y Latinoamérica. Desde las décadas de 1960 y 1970 hasta el presente, las encuestas sobre comportamiento sexual han demostrado que el sexo oral ha conquistado cada vez más adeptos. Así, la *fellatio* o felación (lamer y chupar el pene) y el *cunnilingus* (lamer y chupar los genitales femeninos) han ganado su espacio como práctica sexual equiparable al coito. Una constatación de que cada vez más el deseo triunfa sobre la inhibición.

Las páginas de este libro tienen la intención de caminar paralelas a esas necesidades de las personas. Entre sus textos e ilustraciones

se encuentran absolutamente todos los secretos que hacen del sexo oral la quintaesencia del placer. Los lugares más interesantes y morbosos para practicarlo; las posturas exclusivas para el hombre y para la mujer, pensadas para que todos disfruten al máximo; las fantasías más originales para multiplicar el gozo. También los prejuicios e inhibiciones más comunes que se transforman en obstáculos, y la forma de superarlos para obtener un placer natural, sin tensiones. Y más: las claves para disfrutar al máximo, los juegos eróticos, los lenguajes ocultos, el morbo misterioso de situaciones que aumentan los estímulos, renuevan el apetito y lanzan a los amantes hacia la liberación total.

PSICOLOGÍA DEL SEXO

La anatomía es una traidora en el sentido más estricto de la palabra. La definición de los genitales y su fisiología, en relación con el sexo, ofrece una explicación fría, concreta e incompleta que no expresa la amplia variedad de matices que la sexualidad permite a los seres humanos. No hay dudas, los principales instrumentos físicos del sexo son anatómicos: desde el pene, la vagina, los pechos y el ano, hasta una multiplicidad de zonas erógenas distribuidas por todo el cuerpo. Sin embargo, estos órganos no son los únicos responsables del placer; son una parte del camino hacia él. Un camino que comienza a trazarse en la mente. Es ahí donde se reúnen todos los componentes psicológicos y culturales que crean el ideario sexual: los deseos y las ambiciones, los prejuicios y los tabúes, las ansias y la represión, el descontrol y la inhibición, los miedos y la perversidad. Todos ellos (y muchos más) son factores que condicionan la vida sexual de las personas de una forma determinante. Y permiten moldear la conducta sexual.

Pero el comportamiento no se nutre solamente de las vivencias y de los procesos de esas vivencias en la mente de cada individuo. Existen importantes influencias del entorno que determinan esos ac-

tos. Las doctrinas religiosas, trasladadas a la sociedad en forma de leyes morales, son condicionantes fundamentales. Desde la Iglesia católica hasta la fe islámica reúnen en sus textos sagrados normas rígidas que se perpetuaron de generación en generación influyendo de forma decisiva en la intimidad de las personas. Es tal la potencia del imaginario de esos dogmas que insuflaron el miedo y la culpa en los rincones más ocultos de las mentes y evitaron así que, incluso en la soledad, se pudiera encontrar el placer sexual. Es más, originario de las más profundas sombras de la Edad Media, aún hoy sigue perdurando un ideario retrógrado que hace del goce sexual un enemigo que hay que combatir. Estas ideas están en evidente retroceso, pero todavía persisten y tienen mucha influencia en algunas personas.

La represión sexual se ha encarnizado particularmente con prácticas «no toleradas» socialmente o no recomendadas. El sexo oral es una de ellas. Durante siglos se la consideró una perversidad, incluso más grave que la masturbación. Cualquier insinuación de unir la boca y la lengua al pene o el clítoris constituía un desafío flagrante a las leyes morales e higiénicas.

La cuestión, afortunadamente, empezó a cambiar durante el siglo XX.

EL SIGLO SEXOLÓGICO

Se le atribuyen los méritos pioneros al psicólogo inglés Henry Havelock Ellis. Este científico, contemporáneo de Sigmund Freud, publicó entre 1897 y 1928 una obra en siete volúmenes titulada *Studies in the Psychology of Sex* [Estudio de la psicología del sexo], que está considerada como la piedra fundamental de la "sexología" como ciencia moderna. Havelock Ellis luchó en su época contra el más ferviente pensamiento de la moral «victoriana», de modo que las ideas expresadas en sus escritos fueron denostadas y ridiculizadas. No obstante, y aunque también cayó como un rayo entre los científicos de esos años, obtuvo al mismo tiempo el reconocimiento de sus colegas por su notable contribución. En su obra realiza una serie de constataciones que son producto de sus observaciones e investigaciones en la sociedad de la época: que la masturbación es frecuente en ambos sexos, y no necesariamente mala; que tanto la homosexualidad como la heterosexualidad

Havelock Ellis luchó en su época contra el más ferviente pensamiento de la moral «victoriana», de modo que las ideas expresadas en sus escritos fueron denostadas y ridiculizadas.

Dos premisas básicas: «No hacer nada que el otro no quiera», «No hacer algo que no quieras que te hagan a ti».

son complementarias y no forzosamente opuestas; que las mujeres, al igual que los hombres, tienen deseo sexual y que las apetencias de esas mujeres no las convierten en ninfómanas, sino en personas normales y bien estructuradas psíquicamente; que el sexo oral no constituye una perversión, sino una necesidad del placer sexual.

Si bien es verdad que este psicólogo inglés estaba muy influido por conceptos higiénico-morales y sus argumentos —la mayoría de las veces tendían a justificar dichos conceptos en vez de combatirlos—, sus estudios se siguen considerando hoy día como un hito para el inicio del cambio sexual.

En la actualidad, la moderna sexología presenta el sexo como una de las principales vías de obtener placer, como un juego feliz y sin reglas que permite desarrollar las dimensiones del que lo practica sin más trabas que las que impone la buena educación en general: «No hacer nada que el otro no quiera», «No hacer algo que no quieras que te hagan a ti».

Los «decálogos» del buen amante masculino, según la tradición conservadora, llevarían estos cuatro preceptos: 1) el hombre siempre debe tener la iniciativa cuando hay sexo; 2) es él quien inicia la relación y la

Con estas dos premisas básicas de convivencia, respetar la libertad y considerar los deseos del otro, puede decirse sin duda que en el sexo no hay nada prohibido.

conduce a partir de sus deseos; 3) cualquier hombre conoce las formas para darle placer a la mujer; 4) la erección de un hombre debe acabar en un orgasmo rápido. Actualmente, estas «normas» son parte del museo del machismo. Nada más anticuado.

AUTOESTIMA PARA DISFRUTAR

Una buena sexualidad, como decíamos al principio, no está determinada sólo por un correcto funcionamiento fisiológico de los órganos genitales. Para alcanzar el placer es necesario sentirse bien física y mentalmente. Tener buen ánimo, sentirse con deseos y energía, es fundamental. Hombres y mujeres necesitan de un autoestímulo que se logra con el equilibrio emocional adecuado que permita concentrar la atención exclusivamente en el goce. Es común en hombres y mujeres luchar una batalla contra un enemigo que sintetiza muchas disfunciones sexuales: el estrés. Las tensiones acumuladas, las depresiones y los miedos que hace aflorar provocan un cortocircuito en el estímulo sexual y lo inhiben o lo anulan. Pero no sólo el estrés influye para disminuir la autoestima. Exis-

Para alcanzar el placer es necesario sentirse bien física y mentalmente.

ten también, entre otras, causas estéticas: son muchos los hombres y mujeres que no se agradan a sí mismos: se ven muy gordos o muy delgados, feos, con la nariz muy grande o el pecho escaso; el pelo rizado o los glúteos planos. Sus complejos físicos adquieren una importancia tan mayúscula que los distraen del goce sexual porque su principal preocupación es disimular el que consideran su «lado feo». Esos conflictos estéticos actúan directamente sobre la autoestima; la disminuyen de manera que una persona puede sentirse fea, insegura y profundamente indeseada por su compañer@ sexual potencial. Desde luego, estos sentimientos llevan a la insatisfacción.

Una autoestima alta significa no sólo alejarse de las preocupaciones, «desconectar» con el mundo agresivo en el que se vive a diario, sino acercarse al sexo a través de la pasión, de la fantasía y del deseo. Sin pudores ni ansiedades perjudiciales. Pero ¿cuáles son los obstáculos que pone el entorno social para alcanzar una autoestima alta?

Ciertas leyendas sobre el sexo oral se utilizan como barreras para su práctica. Se piensa, por ejemplo, que el sexo oral simultáneo solamente es placentero y válido si ambas personas son capaces de sincronizar sus

AUTOESTIMA PARA ÉL

Sexualmente hablando, el hombre siempre estuvo sometido a una presión extra por la cultura machista, a través de ideas y hábitos arraigados desde hace siglos. El hombre, según los tópicos, debía ser fuerte, enérgico, mantener su virilidad intachable y demostrarla a través de la mejor prueba: la erección. Todavía hoy, estos preceptos describen para mucha gente a un hombre «con todas las letras». Cualquier fallo en alguna de estas cualidades se observa como una disminución de su condición masculina. Evidentemente, esta carga extra hizo que durante muchos siglos los hombres entendieran la relación sexual justamente como un examen de virilidad, y redujeran el placer al contacto genital, donde la erección era el punto de referencia. La falta de deseo, traducida en un miembro fláccido o una erección blanda, suponían una frustración personal. Desde luego, un «gatillazo» provocaba una gran inseguridad y en muchos casos la represión del apetito sexual por temor al

orgasmos. Asimismo se crean «obligaciones» insólitas, como que nunca se puede decir que no al sexo, o a un requerimiento sexual o que sólo vale la espontaneidad y la naturalidad, y, por el contrario, preparar situaciones puede disminuir el placer.

El hombre, según los tópicos, debía ser fuerte, enérgico, mantener su virilidad intachable y demostrarla a través de la mejor prueba: la erección.

fracaso. El resultado era una libido disminuida y más dificultades para lograr la erección.

Afortunadamente, el hombre del siglo XXI intenta modificar el papel asignado por la sociedad en busca de valores que le permitan aceptarse tal como es, quitarse de encima la falsa responsabilidad del éxito de todo contacto sexual y entender que el placer es compartido. Rebajar estas cuotas de culpa hasta eliminarlas de las relaciones sexuales permite acrecentar la autoestima: es decir, elevar la percepción positiva que el hombre tiene de sí mismo y sentirse a gusto para asumir una relación sexual múltiple y compartida.

AUTOESTIMA PARA ELLA

Si el hombre tradicionalmente detentaba el papel de la autoridad y tenía el mando de la relación sexual, las culturas machistas cedían el papel contrario, el de la pasividad y la sumisión, a la mujer. Desde esa baja estima del otro hacia ella, la mujer se sentía insegura, poco deseada y dudaba

de sí misma. Con este estado de ánimo y la carga de las normas sociales impuestas, su derecho al placer quedaba relegado. Ni ella se daba permiso para gozar ni la sociedad lo consideraba una necesidad. Estas ideas dominaron la vida íntima y social de las mujeres hasta hace relativamente pocos años. La toma de conciencia de su independencia sexual la liberó para sentir placer y para procurárselo. Fue ésta una de las conquistas más profundas que lograron las mujeres en el plano íntimo y personal. Les permitió aplicar y transmitir al hombre que las relaciones sexuales eran infinitamente más amplias que el coito y, desde luego, mucho más variadas que la estrictamente genital, que más que proponérsele se le imponía. Con estas premisas, la autoestima de la mujer se fortalece cuando se acepta a sí misma, se siente deseada y asume un papel activo; cuando es tratada en igualdad de condiciones; cuando recibe sensaciones agradables por ese tratamiento que le dispensa su compañero sexual; cuando su pareja piensa tanto en su placer como en el de ella. Así, la mujer refuerza su seguri-

La toma de conciencia de su independencia sexual la liberó para sentir placer y para procurárselo.

dad interior, que le permite asumir sus deseos y satisfacerlos en un gozo pleno.

COMUNICACIÓN Y ACEPTACIÓN MUTUA

En las relaciones sexuales en general, y con una particular influencia en prácticas como el sexo oral, la comunicación entre los amantes es fundamental. Hablar y compartir deseos, para llevarlos a término, y temores, para poder ahuyentarlos, contribuye a una indudable mejora de la relación. Esto supone aceptar al amante integralmente, con sus condiciones físicas y de personalidad, sin que sus características particulares supongan una barrera para alcanzar el placer mutuo. En ocasiones, la comunicación se vuelve escasa en la cama. Tabúes, pudores, prejuicios ayudan a que una mujer o un hombre tengan dificultades para explicarle a su compañer@ sexual qué es lo que le gusta en ese momento, qué quiere hacer o qué desea que le hagan para alcanzar el placer. Incluso en muchas ocasiones las palabras se reemplazan por

El lenguaje de los gestos es una opción, siempre que sea compartido por ambos y no provoque malentendidos.

gestos o códigos que pretenden insinuar sus gustos o necesidades, como una manera de lograr el objetivo de gozar, pero sin que sea manifiesto ni abierto el pedido. El lenguaje de los gestos es una opción, siempre que sea compartido por ambos y no provoque malentendidos. En el caso del sexo oral las combinaciones son varias y no todas son del gusto de la mayoría. Hay hombres a los que les encanta recibir una felación, pero tienen reparos en practicar el *cunnilingus* con su pareja sexual. Mujeres que tienen prejuicios para dar y sienten pudor para recibir. Hombres que prefieren la estimulación simultánea y que se colocan en posición 69 sin avisar a la amante. Mujeres que se atragantan con el pene y a las que les provoca arcadas el hecho de que el hombre embista con el miembro duro contra su laringe... Siempre es recomendable hablar, comunicar con gestos, con miradas o con códigos propios creados por los amantes. No se puede pretender que el compañer@ sexual sea capaz de leer el pensamiento... Y además hacerle responsable porque no lo lea.

Siempre es recomendable hablar, comunicar con gestos, con miradas o con códigos propios creados por los amantes.

ÉL Y LA COMUNICACIÓN

Muchos usos y costumbres sexuales van ligados a barreras psicológicas: miedos que impiden una comunicación directa o explícita de lo que se pretende. Así, algunos hombres, cuando quieren que la mujer les haga una felación, suelen tomarla de la cabeza o de los hombros y ejercer una leve presión, a modo de señal, para dirigirla hacia abajo. O, tras algunas caricias, miran su pene, como dando una orden o expresando su deseo, sin mediar palabra. Estos silencios y gestos de alguna manera podrían ser un tipo de comunicación, si es que la pareja los comparte y la felación llega a efectuarse. Pero si no es así, la duda sigue en el ambiente, él no sabe si es que ella no entendió su mensaje o si lo evitó por alguna razón. El ejemplo es válido para entender que si la intimidad se establece como un espacio con muy pocas reglas y mucha libertad, una de las escasas normas es la comunicación. El hombre debe contarle a la mujer cómo le gusta que le laman el pene; si le hace gra-

cia que lo mordisqueen; si siente placer cuando los labios envuelven el glande; si prefiere que la lengua de su amante recorra el camino desde el escroto hasta el frenillo y viceversa... Hablar significa descubrir ante la pareja las claves para llegar al placer. Y es bueno que ella lo sepa porque finalmente será la encargada de proporcionarlo.

Hablar significa descubrir ante la pareja las claves para llegar al placer.

ELLA Y LA COMUNICACIÓN

Mientras algunos hombres requieren un contacto físico inmediato en la relación sexual, hay mujeres que suelen preferir una estimulación más prolongada. No son intereses contrapuestos, aunque lo parezcan, simplemente se trata de sintonizarlos y armonizarlos. La mujer que tiene como necesidad vital la creación de un clima de sensualidad que le favorezca para crecer en su pasión de forma progresiva y no violenta puede susurrarlo al oído. Si sus necesidades pasan por abrirse a las fantasías y crecer con la imaginación en una pasión pausada, es mejor que lo haga saber.

Si a la mujer le gusta que le besen la vulva, jugueteen sorbiendo su clítoris o introduzcan la lengua entre sus labios mayores como estimulación, deberá decirlo.

Dominadas por sus miedos y pudores para transmitir lo que les complace a quien comparte con ellas su intimidad y es el socio de sus placeres, algunas mujeres tienen como coartada el amor. Descargan en este sentimiento la responsabilidad del buen sexo. Para que todo sea perfecto se dice: si hay amor hay sexo y seguramente debe de ser bueno. De manera que la sexualidad funciona sola, sin alimentarla, ni hablar, ni imaginar, porque el amor la pone en funcionamiento automáticamente. El amor asegura cariño y afecto, también pasión, pero no siempre buen sexo. Si a la mujer le gusta que su hombre le bese la vulva, juguetee sorbiendo su clítoris o introduzca la lengua entre sus labios mayores como estimulación, deberá decirlo para no sentirse frustrada. Conviene que venza su inhibición pensando que es la puerta cerrada que le separa del clímax. Es ella quien tiene las llaves de esa puerta: son sus palabras, sus gestos, sus miradas.

CONFLICTOS Y REPAROS ANTE EL SEXO ORAL

Generalmente por prejuicios culturales, con preferencia de tipo higiénicos, el sexo oral encuentra trabas para su práctica sin inhibiciones. Incluso en personas que nunca lo probaron o lo hicieron sólo por complacer a sus amantes, despierta resistencias porque les provoca cierta repugnancia los aromas o sabores de los genitales y sus secreciones. Sin embargo, la pasión suele imponerse a esos prejuicios. En uno de sus tres ensayos sobre teoría sexual (1905), Sigmund Freud lo explica claramente: «(...) El que abomina de las otras prácticas [se refiere al sexo oral], usadas quizá desde los más primitivos tiempos de la humanidad, considerándolas como perversiones, obedece a una bien definida sensación de *repugnancia* que le protege de la aceptación de tal fin sexual. Los límites de esta repugnancia son, sin embargo, puramente convencionales: individuos que besan con pasión los labios de una bella muchacha no po-

Generalmente por prejuicios culturales, con preferencia de tipo higiénicos, el sexo oral encuentra trabas para su práctica sin inhibiciones.

drán emplear sin repugnancia su cepillo de dientes, aun no teniendo razón ninguna para suponer que su propia cavidad bucal, que no les produce asco, esté más limpia que la de la muchacha. La repugnancia se nos muestra aquí como un factor susceptible de cerrar el camino a la sobrestimación sexual, pero también de ser vencido por la libido (...)».

Estas conclusiones freudianas, válidas también en la actualidad, nacen de la represión que impone desde antiguo la observación y caricias de los genitales, vistos como zonas prohibidas y como las partes menos higiénicas del cuerpo, ya que corresponden al aparato excretor.

LOS CONFLICTOS DE ÉL

Para el hombre, el sexo oral tiene algo de dominación y sometimiento de la mujer. La cultura de la falocracia todavía no eliminó el pene como símbolo de la sexualidad, de modo que esa cultura alimentada durante siglos provoca excesos de autoritarismo. La práctica del *cunnilin-*