

m̄r

ALICIA GALLOTTI

PLACER
SIN LÍMITES

Las mejores técnicas sexuales

Alicia Gallotti

Placer sin límites
Las mejores técnicas sexuales

Ediciones Martínez Roca

Introducción

Rumbo a la plenitud

Las palabras mágicas son querer, poder y saber. Casi una declaración de principios tanto en la vida como en el sexo.

Querer es sentir cómo tras el estímulo sensual el apetito comienza a trepar a través de las ganas, sentir cómo el deseo sexual se esparce a la velocidad de la luz y se apodera de cada rincón de la mente y el cuerpo para satisfacer ese impulso primitivo.

Poder es estar en disposición de cumplir con lo que el deseo pide a gritos, con ese instinto básico que impulsa hacia el sexo. Es estar en plenitud y tener la seguridad de que se puede cumplir con esa fuerza natural.

Saber es la reflexión desapasionada, el conocimiento pulcro, técnico, preciso, práctico y eficaz de la mayor parte de técnicas destinadas a sublimar el placer sexual en sus mil formas.

Sin deseo no hay sexo, y con disfunciones éste nunca es total.

Sin las técnicas y los secretos adecuados para cultivar sus ocultas sensibilidades y sus evidentes zonas erógenas, la mediocridad invade las sensaciones y la plenitud del gozo sublimado, el objetivo perseguido, se vuelve una quimera.

Posturas precisas y caricias inocentes, la justeza de un beso en el lugar y el momento adecuados se transforman en testigos y causantes del estímulo. Es el momento fantástico en el que se sacude la modorra y el deseo pone en marcha su caliente maquinaria. Palpar la piel del otro para provocarle agradables sensaciones tiene una dimensión determinada: los movimientos y las presiones, sus puntos culminantes y detonantes de la explosión inesperada son puntuales y es preciso descubrirlos.

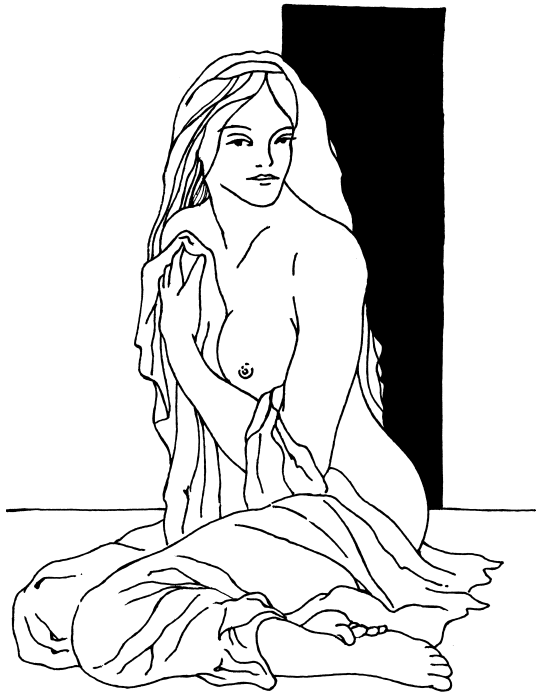
Allí, en las profundas oscuridades donde vive el gozo total, merodea el saber ancestral, transformado en técnica sexual teórica y práctica. Sólo si se la conoce en todas sus facetas se iluminan esos espacios interiores que guardan las emociones más fuertes, los gritos y gemidos más penetrantes. Para lograrlo es necesario desdoblarse y ser audaz y creativo en todos los frentes: buscar la ayuda de los complementos; hacer un viaje de ida y vuelta hasta lo más hondo de la imaginación para elaborar las fantasías más gratificantes; encontrar los rincones desusados del cuerpo y hacer de ellos el centro de las atenciones, tanto en pareja como en soledad; hacerse socio permanente de la desinhibición para evitar que la represión ponga barreras en el camino hacia el gozo total; animarse a compartir las bondades del sexo entre más de dos y descubrir esos pequeños secretos que disparan la libido.

Los impulsos y posibilidades, ese querer y poder, reciben ahora, con este libro, la imprescindible información para aplicar en cada situación y en cada paso el movimiento adecuado y el complemento correspondiente: para llevar el ritmo correcto, para situarse en la postura mejor, para penetrar y ser penetrado con garantías de disfrute. Este conocimiento es el que ayuda decididamente al placer. Sin este saber se transitaría por la ceguera instintiva, que conduce a dejar de lado las infinitas posibilidades que el sexo ofrece. Así también se aprovecha la pasión al máximo y se la dirige hacia la satisfacción sexual absoluta en cada práctica.

En fin, la técnica es el camino más seguro hacia el disfrute pleno, y sería inteligente usarla junto a dosis imprescindibles de imaginación para acabar cada orgasmo en la meta de ese mundo ideal: el paraíso.

Afrodisíacos naturales

Surgida de la espuma del mar como una alucinación sublime, Afrodita era la diosa del elenco mitológico griego que reunía los máximos poderes divinos sobre la vida íntima y sentimental de los débiles mortales. Madre de Cupido, producto de su unión matrimonial con Vulcano, dios del fuego, se le atribuían numerosas y fogosas relaciones extramaritales con otras deidades míticas, entre ellas Marte, dios de la guerra. Todo lo relacionado con ella y con su nombre queda sujeto a la palabra sexo, algunas veces de forma disimulada, otras de manera evidente.



De la civilización griega el presente ha heredado la sabiduría residual y también el encanto de sus mitos, que se han introducido en lo más profundo de las costumbres y reaparecen camuflados bajo el aspecto de hábitos y supersticiones populares. Hoy Afrodita posee un origen legendario y se ha reencarnado en productos naturales, medicamentos o recetas gastronómicas, a los que se atribuyen cualidades afrodisíacas, es

decir, efectos intensificadores del apetito sexual. ¿Mentira? ¿Verdad? Las respuestas en algunas ocasiones tienen la certeza y el rigor de la comprobación científica; en otras, en cambio, se diluyen en el limbo de la fe y transitan por esa estrecha cornisa del más férreo convencimiento que suele promover «milagros».

Desde el fondo de la historia las soluciones para las disfunciones sexuales masculinas y femeninas, esas incapacidades psíquicas o físicas que inhiben el deseo o impiden la relación sexual, se han buscado en el uso de los llamados afrodisíacos.

La llegada de los europeos a América permite descubrir muchas sustancias vegetales en el Nuevo Mundo, y se siguen descubriendo en la actualidad, principalmente en los bosques tropicales amazónicos, la reserva biológica más importante del planeta. Muchas de esas sustancias, como la morfina, la atropina, la reserpina, el curare y la nicotina, entre otras, son incorporadas a la farmacología tradicional a partir de relatos

Disfunciones, brujería y ciencia

La mente y su poder

Los mejores afrodisíacos, como se ha comprobado a lo largo de la historia, son mentales: el deseo, el mal, la religión, el bien, el temor, lo prohibido...

Aunque sea en pequeñas dosis, siempre han sido potentes impulsores mentales del deseo pasional. Un papel que actualmente se canaliza a través de la publicidad, con mensajes abiertos o embozados cuyo objetivo es provocar una reacción sexual y que incitan a una explosión de sensualidad.

que atribuyen a estas sustancias un uso popular como productos estimulantes.

Durante su visita a Brasil en 1824, el naturalista alemán Martius descubre que los indígenas utilizan la selva como farmacia. Los hechiceros emplean ciertas hierbas medicinales para aumentar el deseo y la actividad sexual de su tribu, y otras para disminuirlo; estas últimas son utilizadas como hechizos contra sus enemigos, con el objetivo de reducir su procreación.

Cuando la medicina todavía no ha echado mano de la química para sintetizar miles de medicamentos, antes del siglo xx, las antiguas tradiciones que se remontan a magos y brujas medievales recogen legendarias recetas que incluyen productos naturales, cuyos efectos estimulantes del deseo sexual, a veces de forma desmedida, son reconocidos y gratamente recibidos. No falta entonces la figura del pícaro que se aprovecha de la debilidad de un amante poco agraciado o de un esposo debilitado para ofrecer sus servicios con falsos afrodisíacos.

A partir del Renacimiento comienza a predominar el conocimiento científico, se-

parándose con más nitidez la medicina de la religión, la magia y la brujería. Investigaciones posteriores apoyadas por la bioquímica y la farmacología aclaran y otorgan valor científico a ciertas observaciones del conocimiento popular. Esos estudios dan origen a la aparición y permanencia de una amplia gama de medicamentos, algunos usados hasta hoy, entre ellos tratamientos contra la hipertensión, anticoagulantes y estimulantes que actúan sobre el sistema nervioso central (SNC). Estos últimos han aportado soluciones a problemas sexuales que necesitan diagnóstico médico y tratamientos prolongados, como hipofunciones glandulares, trastornos venéreos, frigidez femenina o impotencia masculina, que requieren la atención de un profesional. Mientras tanto, los recursos caseros han pasado a formar parte del imaginario popular y de la fantasía, que cree en soluciones mágicas e instantáneas.

En el campo de los estimulantes se suele denominar afrodisíaco al producto que reú-

**La química
del amor**

La testosterona no es un afrodisíaco

Es preciso hacer una advertencia acerca del uso de los preparados hormonales basados en la testosterona. Es la principal hormona masculina, responsable en el hombre y la mujer (en la que se encuentra en menor cantidad) del deseo sexual. No es un afrodisíaco, ya que se trata de una sustancia que el organismo produce naturalmente. Tampoco es un medicamento, aunque a veces se la utilice como tal, sobre todo para elevar su nivel, cuando éste es bajo, en el organismo.

ne cuatro condiciones básicas: aumenta el deseo y la actividad sexual; es seguro, puesto que no provoca efectos secundarios; es selectivo, ya que sólo actúa sobre su objetivo sexual, y su efecto está relacionado con la dosis empleada. Una de las sustancias que más se aproxima a esta definición es la yohimbina, usada con este fin desde hace varios siglos. Está presente en la naturaleza en la corteza de árboles africanos y plantas amazónicas, donde el saber popular la descubrió. En 1958 es sintetizada en un laboratorio y en la actualidad forma parte de varios medicamentos comercializados. Su uso en seres humanos debe ser indicado y controlado por especialistas, ya que no está desprovista de contraindicaciones.

Eventualmente, puede provocar nerviosismo, temblores, aumentos de la presión arterial y convulsiones. Por ese motivo el ajuste de la dosis dependerá de cada caso y sólo debe ser recomendada por un profesional. La asociación de un fármaco con otros estimulantes del sistema nervioso como la estircina puede hacer esta combinación muy peligrosa, del mismo modo que lo es

su mezcla con alcohol. Es el caso de la cocaína, que puede tener efectos afrodisíacos, aunque en verdad no es más que un peligroso estimulante del sistema nervioso central, con riesgo de dependencia y alteraciones físicas y psicológicas.

Si las selvas exóticas y profusas que rodean el planeta a la altura del anillo de los trópicos se han convertido en una despensa de los laboratorios, también existen productos naturales para los que se reivindican efectos afrodisíacos en su «presentación original». La nuez moscada, por ejemplo, es utilizada como estimulante en muchas prisiones, donde suele consumirse rallada y acompañada de miga de pan.

Una fama similar en opinión popular tienen la pimienta, la cebolla, los pimientos picantes, el chile y otros condimentos fuertes. Éste no es un prestigio falso; se trata de alimentos que si se ingieren antes de una noche de amor, sus efectos se hacen notar puntualmente a las pocas horas. Estos condimentos poseen sustancias que irritan la

Cuando bulle la sangre

Estimulantes no tradicionales

Algunos productos afrodisíacos no son populares, pero su comprobada efectividad a lo largo del tiempo les otorga autenticidad. La damiana es una hierba cuyo poder estimulante ha sido utilizado durante siglos entre los indígenas mexicanos. Los alcaloides que contiene esta planta elevan los niveles de testosterona en los hombres y, según testimonios, transforma a un impotente transitorio en un semental temporal. En las mujeres se han comprobado efectos estimulantes del apetito sexual parecidos, ya que estimula el aparato urogenital y aumenta la libido.

El tubérculo celery, parecido al ginseng en su formato exterior, se vende en los mercados y tiendas especializadas en productos naturales. Es un

uretra y provocan vasodilatación. Cuando se desatan los juegos preliminares después de la cena, y los amantes comienzan a acariciarse, desabrocharse los botones de la camisa, bajar los tirantes para desnudar mayor superficie de piel a besar, la excitación que levanta el pulso y eleva la tensión potencia el efecto de esas sustancias. El amante siente un impulso extra que nace ardiente desde el fondo de su pene y crece con un calor y un poder insospechado. Así se multiplica su deseo y su vitalidad, y es capaz de sumar fuerzas que quizá el cansancio de la labor diaria le habían hecho perder. Justamente ése es uno de los problemas modernos; el estrés cotidiano acumulado lleva a la pérdida parcial del apetito sexual.

La libido, con su enorme potencial, se centra en cuestiones profesionales, dificultades económicas o disputas personales. De este modo la práctica sexual va quedando de lado hasta que poco a poco cae en un estado total de indiferencia. Para recuperar ese deseo dormido se utilizan productos cuya finalidad es despertar la atención, el estado de alerta, y conseguir que el amante

vuelva a parecer una persona deseable, que le seduzcan su boca y sus ojos, y que la sexualidad despierta vuelva a hacer sentir un hormigueo ascendente ante unas bonitas nalgas. Con este fin sirven tanto fragancias personales como ambientales basadas en jazmín o rosas, olores picantes que despiertan apetito sexual más que otros aromas.

La misma finalidad tienen infusiones típicas como el café, el té, el ginseng u otras menos utilizadas como el jengibre. Esta última es la raíz de una planta tropical que se puede emplear también como condimento en diversas comidas, ya sea fresca, que es cuando conserva su mayor potencial estimulante, ya sea seca y pulverizada. Las bebidas con alcohol también ayudan a derribar muros inhibitorios y dejar el acceso libre al deseo sexual. El vino, el cava, la cerveza y algunas bebidas destiladas consumidas de forma moderada otorgan un punto de excitación cuando el alcohol actúa, es lo que se llama «bullir la sangre». En realidad el valor excitante y por tanto afrodisíaco de estas bebidas es de breve duración, pero

gran estimulante de la pituitaria, la glándula responsable de la producción de hormonas sexuales. Su consumo, rayado en ensalada y consumido en grandes cantidades, provoca reacciones sorprendentes. Un caso similar es el del catuaba, un pequeño arbusto aromático que crece originalmente en el Amazonas brasileño. Sus hojas, que pueden encontrarse en herboristerías, permiten preparar una infusión que provoca sueños eróticos fantasiosos y orgiásticos que transportan hasta el umbral del placer.

eficaz, puesto que impulsa a tomar la decisión del disfrute sexual. Dan el empujón definitivo, también para sumergirse en variantes sexuales que sólo se reproducen en las fantasías, cuando la autocensura impide en muchos casos dar el paso necesario.

Cocina afrodisíaca

Las tradiciones también han generado leyendas en torno a una gastronomía con efectos estimulantes del apetito sexual. Nunca mejor dicho lo de apetito, puesto que la vitalidad, según la tradición, entra a través del estómago. Así se van elaborando algunas teorías que otorgan cualidades estimulantes a los mariscos, en especial a los que poseen alguna similitud con órganos sexuales, como las ostras o las almejas. Cualidades parecidas, acreditadas a partir de supuestas hazañas sexuales de hombres del desierto, los tuareg, se le atribuyen a los dátiles. Tampoco faltan curiosos cuentos que otorgan cualidades similares a la manzana, bajo el precepto de la dudosa tentación que representa esta fruta en la leyenda bíblica.

Pero la realidad obliga a buscar recursos concretos, alimentos que por su propia química, por su presentación y por el factor psicológico, al ser reconocidos como un afrodisíaco histórico, actúan sobre la mente y el cuerpo de los amantes para estimular su apetito sexual.

La gastronomía está íntimamente ligada a los momentos sensuales. Múltiples platos pueden componer distintos menús estimulantes, válidos para todos los gustos. Dos ejemplos prácticos son orientativos para preparar una cena en pareja.

Menú 1

Entrante

Champiñones a la griega

Hervir los champiñones con ajedrea, perejil, ajo, cilantro, sal y pimienta. El toque particular lo dan los granos de cilantro, un estimulante sexual que produce vibraciones excitantes a través de todo el cuerpo. También suele usarse triturado y mezclado con miel para endulzar la tisana de ajedrea.

La potencia del reino

animal

Las más fabulosas leyendas sobre el potencial sexual que transmiten ciertos animales a los humanos son un valor cultural innegable. Dos de ellos sirven de ejemplos para comprender su masiva difusión. La ostra, delicioso molusco bivalvo, que en muchos lugares del planeta es un manjar delicado, constituye un símbolo de la resistencia sexual. El polvo de cuerno de rinoceronte es el más perseguido de los afrodisíacos para aumentar la potencia del hombre, tal vez por su vinculación a las supersticiones que despierta ese animal. Semejante creencia es la causa de un desastre ecológico en las zonas del África central, donde el rinoceronte es acosado hasta su extinción.

Un elixir para la carne

La mermelada de cebolla es una receta de comprobado valor excitante y tradicionalmente un complemento afrodisíaco de platos de carne fría durante alguna cena «especial». Los ingredientes para confeccionarla son: 500 g de cebollas; 150 g de pasas de uva (ponerlas en remojo una hora antes); 100 g de azúcar; 2 clavos de olor; jengibre; extracto de tomate; vinagre y sal. Su preparación es simple: se cortan las cebollas en láminas y se ponen a cocer en una cazuela a fuego lento. Es importante ir removiéndolas para que no se doren. Cuando ya están transparentes se les agrega las cucharadas de extracto de tomate, los clavos de olor aplastados, el medio vaso de licor de jengibre, el azúcar, la sal y dos cucharadas de vinagre. Se añaden a

Plato principal

Gambas a la india

Cocer las gambas limpias y crudas en una salsa de cebolla, manzana, curry, cardamomo y leche de coco natural, obtenida de filtrar el extracto de medio coco triturado. La cualidad afrodisíaca la esconde el cardamomo. A este vegetal, que se presenta en vaina, se le conocen virtudes excitantes desde los principios de la historia. No es un producto fácil de conseguir en España. Es tradicional en los países del norte de Europa, sobre todo en la región escandinava. Sus poderes, según cuentan algunas leyendas, son la causa de que los caldeos lo utilizaran en la Antigüedad como la mejor ofrenda a sus dioses. La Iglesia católica, durante la alta Edad Media, prohibió a los monjes consumirlo por sus efectos libidinosos.

Postre

Ensalada de naranjas al boukha

Aderezar rodajas de naranja con azúcar, canela y hojas de menta fresca y regarlas con boukha, una especie de aguardiente de higos. Esta bebida se produce en muchos países árabes, aunque su consumo está limitado a personas

que siguen otras religiones, puesto que el Islam prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas. En las tiendas especializadas es recomendable pedir el boukha de Túnez.

continuación las pasas y se cuece todo a horno suave en una cazuela tapada durante 45 minutos. Finalmente se deja enfriar. Se puede conservar en frascos, como cualquier otra mermelada, hasta el momento de su uso.

Menú 2

Entrante

Canapés de ostras

Dorar las ostras en manteca y colocarlas sin concha sobre pan de molde. Servirlas espolvoreadas con cebollino picado y pimienta blanca y acompañarlas con una rodaja de limón. Al efecto afrodisíaco de las ostras según la mitología, que actúa como un excitante, se unen el cebollino y sobre todo la pimienta. Sin embargo, no conviene abusar de estos condimentos para potenciar el poder de las ostras porque pueden perder su suave y delicioso sabor.

Plato principal

Codornices al enebro

Flambear las codornices previamente doradas en manteca, cocinarlas con ginebra, sal,

pimienta, enebro y crema de leche. A estas pequeñas aves se les conocen desde la Antigüedad propiedades estimulantes. Se trata de un manjar de príncipes con problemas de impotencia. A esta preparación se le suma el poder estimulante de la baya de enebro, que todavía hoy se sigue utilizando en el norte de Europa como un afrodisíaco eficaz.

Postre

Sorbete de nuez moscada

Mezclar el sabor fuerte y aromático de la nuez moscada con un poco de zumo de lima-limón, para suavizar el sabor de esta especia y lograr una combinación estimulante. Es aconsejable no servirlo en copa, sino en conos, y tomarlo sin cucharilla, utilizando sólo la lengua, aumentando así la sensualidad.

Prácticas inusuales

Cuando «ataca», el apetito sexual se convierte en una turbulencia que desvanece las represiones, como esas copas de brandy suave que forman una nube sobre la cabeza, elevan la temperatura, sueltan la lengua y la risa, desbocan el espíritu y desinhiben la pasión.

El deseo no cumple horarios precisos y rutinarios, ni sabe de situaciones propicias. Tampoco reconoce lugares y muchas veces suele ser poco oportuno en su aparición. Lo pueden asegurar hombres que se vieron asaltados por un empuje irrefrenable en lugares públicos y tuvieron la ingrata experiencia de intentar disimular su erección. No obstante, en otras ocasiones, ese magnetismo transmi-

tido como ondas eléctricas a través de una mirada o un gesto provoca un impulso equivalente en la persona deseada. Se produce entonces esa mágica conexión donde se suman las pasiones hasta formar un espacio aislado en el que sólo parecen existir esos dos cuerpos. Y esa atracción es tan potente que les hace olvidar el lugar en el que se encuentran, los testigos y hasta los escrúpulos sociales, para enlazarse en un desenfreno incontenible.

El deseo no cumple horarios precisos y rutinarios, ni sabe de situaciones propicias.

Esos encuentros surgen en cualquier momento y lugar, sólo responden a la necesidad urgente: en el cine, que prepara el ambiente con su cómplice y sugerente oscuridad; en el ascensor, donde se mezcla la intimidad del espacio reducido con el riesgo a ser descubierto; en un avión, lugar en que la excitación aumenta ante la posibilidad de una relación furtiva, rodeados de ojos que no perciben el disfrute. Son decenas los lugares que ofrecen un morbo especial y resultan muy atípicos para mantener una relación sexual clásica, no sólo en el sentido de la formalidad sino también en su más elemental aspecto técnico. Cada uno

de estos fogosos encuentros, ya sea entre parejas ocasionales, surgidas de una atracción mutua y espontánea, o entre parejas constituidas, responde a códigos y técnicas propios de cada momento, los cuales es necesario conocer para desenvolverse con mayor facilidad y alcanzar el objetivo de una relación satisfactoria sea donde sea. A continuación algunos relatos virtuales brindan una idea más precisa de los encuentros en escenarios inusuales.

Cuando se apagaron las tenues luces del cine para dejar iluminada sólo la pantalla, él sintió una sensación de cosquilleo que se volvió intensa y profunda al mirar a la mujer que se acababa de sentar en la butaca contigua. Las luces de la proyección cambiaban los reflejos y apenas transformaban en leves momentos de penumbra esa oscuridad que regalaba el anonimato, acompañados de decenas de personas. Una sensación de agitada ansiedad hacía temblar prematuramente los cuerpos. Todavía no se habían rozado, pero adivinaban la excita-

En el cine