

# LECTURA DE VERANO

**La Maleta Roja**

LUMINAR

Para que te lleves a la playa y leas con tus amigas.  
Notas, juegos y productos que podrás utilizar en estas vacaciones para que sean inolvidables con tu pareja, amigos o amores de verano.

# ÍNDICE

Sexo veraniego.....	3
Me contó un pajarito.....	4
Los arrepentimientos más comunes.....	5
Un buen masaje tiene lo suyo.....	6
6 cosas acerca de los sex toys .....	7
Amar en el siglo xxi – La pansexualidad.....	8
La importancia del juego previo .....	10
De la app a la cama.....	12
Sextings – Decíselo en emojis .....	13
Tecnolevante.....	15
5 cosas que no sabías sobre los orgasmos .....	16
Trucos y ejercicios para llegar al orgasmo .....	18
Los mejores juegos sexuales para disfrutar en pareja.....	20
Reuniones de la maleta roja con amigas.....	21
Productos ideales para esta temporada.....	22



# Sexo veraniego

**Llegó el verano y la diversión, las fiestas, el tiempo libre y el calor nos invitan a aumentar nuestras ganas de sexo. Nos alejamos de la rutina e intentamos desconectarnos lo más que podemos. Tratamos de que todo se nos haga placentero, sobre todo en la cama.**

Existen factores que hacen de estas épocas las que más predisposición generan a la hora de mantener relaciones sexuales:

- Factor biológico: las altas temperaturas hacen que suba el nivel de testosterona, melatonina y endorfinas.
- Factor psicológico: la época veraniega nos llena de tiempo libre, por lo que la actitud y la predisposición de las personas cambian.
- Factor sociocultural: “en verano, la gente está más en la calle, se relaciona más, cambia de ambiente, con lo cual hay más posibilidad de conocer gente nueva.

Además, el verano es un momento ideal para renovarse, experimentar, variar y establecer mejor comunicación para conocer cosas que les gusten. Y sin hablar del alcohol, las fiestas y los nuevos ambientes que nos invitan a disfrutar del sexo aún más y con otro gusto que no nos lo da ninguna otra época del año.

Las vacaciones nos permiten acostarnos más tarde y estar menos preocupadas por si dormimos poco o no, ¡Así que olvídate de la hora! Disfrutá y ponete al día con lo que el horario y la rutina no te permitió.

# ME CONTÓ UN PAJARITO...

“El calor libera los sentidos: No hay que taparse, el estar desnudo es más fácil, el contacto de los cuerpos es más libre y alborota las hormonas”

“Hay menos ropa para sacar”

“Las fiestas, el alcohol y la playa se prestan para más”

“Se presta para un sexo más salvaje”

“Estamos a flor de piel, pienso que hay un contacto más directo y un deseo más visual. El frío limita el tiempo, las posiciones y las ganas”

“Nos tocamos más”

“El calor cachondea”

“Yo opino que el sexo en verano es mejor que en invierno porque estás como más dispuesta, menos ropa y chau, más fácil todo. Te dan ganas de repetir. El invierno te deserotiza”

“En el balcón, en la ducha, en la playa, en la rambla, en las dunas, en el auto, en la piscina...”

“La fantasía de hacerlo en la playa”

“La mujer se prepara para el verano, se siente más atractiva, más segura, más seductora. La ropa de verano tiene más chances de seducir”

“El verano es época de tatuajes sexis, físico marcado y cuerpos mojados”

“El calentamiento o manoseo empieza en la playa sin que nadie más se de cuenta”



# LOS ARREPENTIMIENTOS

## MÁS COMUNES

No, no me arrepiento de nada (non, je ne regrette rien), cantaba la maravillosa Edit Piaf. Y creemos que es envidiable vivir una vida sin rencores al pasado, pero también sabemos que la mayoría de nosotros no podría decir lo mismo.

Nuestra experiencia en esta vida se ha hecho a base de ensayos y errores y todos hemos protagonizado episodios que nos hacen subir los colores cuando nos acordamos de ellos.

Por supuesto, muchos de esos errores los encontramos en el ámbito de nuestra vida sexual y para sacar en claro cuáles son los más comunes un grupo de psicólogos de las Universidades de Texas y California se han encargado de realizar un estudio para el que han consultado a más de 25 mil personas y han publicado los resultados en la revista Archives of Sexual Behavior.

Han dividido los resultados entre los arrepentimientos de hombres y mujeres, y he aquí los tres errores más comunes que ellos y ellas borrarían de sus experiencias sexuales si pudieran.

### Hombres

1. Haber fallado en la conquista de una posible pareja sexual (27%).

Todos los hombres tienen al menos una pareja "que se escapó" de sus garras. Sus errores a la hora de llevarla a la cama los atormentan más que otra cosa.

2. No haber sido más aventureros en el sexo durante la juventud (23%).

Nuestros años mozos se van para no volver, y casi uno de cuatro hombres piensa que debería haber explorado más camas cuando tenían la fuerza para hacerlo.

3. No haber sido más aventureros en el sexo en su soltería (19%).

Aunque puede parecer el mismo lamento que el anterior, aquí los hombres echan de menos todas esas posibles parejas que podrían haber conquistado antes de comprometerse con una mujer.

### Mujeres

1. Haber perdido la virginidad con la pareja equivocada (24%).

La primera vez debería ser una experiencia única y especial, pero al menos una de cada cuatro mujeres piensa que erró a la hora de elegir la compañía adecuada.

2. Engañar a su pareja actual o haberlo hecho en el pasado (23%).

La sombra de la infidelidad persigue a un cuarto de las mujeres encuestadas por los psicólogos.

3. Haber tenido relaciones sexuales demasiado pronto con una pareja (20%).

Una de cada cinco mujeres piensa que debería haber esperado más tiempo a la hora de llevarse a la cama a una nueva pareja.

**¿Estás de acuerdo con los resultados de este estudio o añadirías algún remordimiento de tu propia cosecha?**

# UN BUEN MASAJE TIENE LO SUYO

**Llega un momento en toda relación en la que a todo el mundo le apetece probar cosas nuevas y darle un toque especial a nuestras relaciones sexuales. Aunque muchas veces no sabemos por dónde empezar, ni qué probar. Aunque sin duda alguna, una de las primeras cosas que nos vienen a la cabeza son los masajes, pero muchas veces por miedo a no saber hacerlo bien no damos el primer paso.**

Desde ya tenés que saber que no hace falta ser una masajista profesional para dar un buen masaje, basta con seguir unas pequeñas pautas y tener clara una cosa: lo importante de este tipo de masajes es el contacto físico, las caricias, explorar el cuerpo y sobre todo el dejarse llevar. No importa tanto si el masaje no es perfecto, porque el objetivo acá es distinto, no queremos que nuestra pareja se relaje, lo que queremos es estimular el deseo.

1- Primero de todo, es fundamental estar completamente relajados y descansados para que así podamos focalizarnos totalmente en lo que estamos haciendo. Es mejor que se tomen su tiempo y que no tengan nada que hacer después, para así poder dedicarle todo el tiempo que quieran.

2- Estar completamente desnudos, este punto puede parecer obvio, sí. El objetivo principal es que no demos el masaje solo con nuestras manos, sino que podamos usar todo nuestro cuerpo. No te límites.

3- El ambiente es muy importante: luz tenue, poner música estimulante, inundar la habitación con aroma de velas y utilizar aceites y lubricantes. Todos estos elementos son clave porque así estaremos estimulando el máximo de sentidos posibles: el tacto, la vista, el olfato, el oído e incluso el gusto si utilizamos lubricantes de sabores.

4- Puede darse por turnos o a la vez, uno enfrente del otro, esto depende de cada pareja y de los gustos de cada uno. Pueden ir probando e ir descubriendo qué es lo que les gusta más.

5- Por último, pero no menos importante, es que no debemos olvidar que el objetivo principal de este tipo de masajes es recorrer todo el cuerpo de nuestra pareja y de tocar todas esas zonas que nunca habíamos tocado antes para descubrir nuevas zonas erógenas que no conocíamos. ¡Así que, ya saben, a explorar!





# 6 COSAS ACERCA DE LOS -SEX TOYS-

Digámoslo claro: la rutina no nos gusta y nos encanta probar cosas nuevas. Y la verdad es que, afortunadamente, cada vez es más común que las parejas de todo el mundo se dejen de tabúes y empiecen a experimentar y a probar con diferentes formas de darle a nuestra vida sexual un poco más de vida.

El uso de los juguetes sexuales ya no es visto como algo hecho para personas solitarias e insatisfechas. Esa idea ha desaparecido de nuestras cabezas y somos capaces de aceptar que los juguetes sexuales son algo totalmente normal que todos deberíamos probar.

Es muy frecuente que a las chicas nos guste experimentar cosas nuevas, y la verdad es que los juguetes eróticos nos ayudan a comprender aún mejor qué es lo que nos gusta, qué zonas son las más placenteras para nosotras y cómo llegar al orgasmo fácilmente.

## 1 INDUSTRIA ¿PEQUEÑA? No tanto...

La gente gasta **15 BILIONES** de dólares al año.

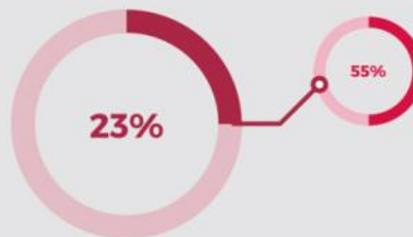
## 2 SI NO LO ADMITE...



el 44% de las mujeres entre 18 y 60 años admiten haber usado un sex toy alguna vez en su vida.



## Y COMO DICEN POR AHÍ, 3 "Si vas a hacerlo, hazlo bien"



Más del 23% de las mujeres se masturba al menos una vez por semana, y el 55% de ellas lo hace con algún juguete sexual.



Más del 73% de los hombres se masturba al menos una vez a la semana, y un 45% de ellos probó un sex toy en algún momento.



## 4 VIBRADORES HISTÓRICOS

El primer vibrador se usó en un asilo de Francia para tratar la mal denominada "histeria femenina". Ya en 1918, los podías comprar como un electrodoméstico más, por lo que su uso se extendió tanto al público femenino como masculino.



## EL MÁS USADO HOY 5

El conejito es originario de Japón, sin embargo se empieza a comercializar en EEUU en 1983, convirtiéndose en el vibrador más vendido de todos los tiempos.



## 6 DON'T MESS WITH THE RABBIT

En 2008 el general Troy King quiso prohibir los conejitos, argumentando que era inmorales. En respuesta, Loretta Nall le da origen a la campaña "A Toy for Troy" incentivando a las mujeres de Alabama a enviarle sus juguetes sexuales en desuso directamente a la oficina de Troy.

[www.reservatelo.com](http://www.reservatelo.com)



La app que reserva moteles en forma anónima y gratuita

# AMAR EN EL SIGLO XXI

## LA PANSEXUALIDAD

Naturalmente el ser humano tiene una tendencia de categorizar las cosas que va conociendo y apilarlas según lo que son. Ahora, ¿qué pasa cuando nos topamos con algo que no puede ser categorizado? Para una mente cerrada, el caos. Desde siempre nos acostumbramos a pensar -en cuanto a amor y sexualidad- en parejas heterosexuales, homosexuales y ya cuando pasamos a las bisexuales a muchos les causa mucha confusión o incluso podríamos hablar de incertidumbre.

Vayámonos dos siglos hacia atrás, cuando la sociedad se dividía en hombres y mujeres, cada quien con sus respectivos roles y deberes a cumplir según su género. Donde la inclusión dentro de estos grupos se condicionaba simplemente por su sexo al nacer y no había espacio para esas personas que no correspondían su cuerpo con la forma en la que se veían a sí mismos.

El ser humano, por natural de querer ponerle una etiqueta a todo, no encontramos dónde ubicar lo que no conocemos.

¿Qué es?

Según Wikipedia, “la pansexualidad es una orientación sexual humana caracterizada por la atracción estética, romántica o sexual por otras personas independientemente de su sexo y su género. Por lo tanto, las personas pansexuales pueden sentirse atraídas por varones, por mujeres y también por aquellas personas que no se sienten identificadas con la dicotomía varón/mujer o con la de masculino/femenino, incluidas las personas intersexuales, intergéneros, bisexuales y transexuales”.



Bajándolo un poco a lo concreto, una persona pansexual es alguien a quien le atraen sexual y emocionalmente las personas sin importar su género o sexo.

“Sobrepasa la atracción física y se centra en la emocional-intelectual hacia hombres y mujeres, pasa además por un plano romántico, espiritual y hasta filosófico. Las personas pansexuales tienen la capacidad de sentirse atraídas por otras, dejando de lado la sexualidad de éstas, y poniendo su atención, principalmente, en sus sentimientos, en su forma de ser, de comportarse, o de relacionarse con el resto de las personas que la rodean.”

### ***A no confundir con bisexualidad***

*“Mientras ésta refiere a las personas que se sienten atraídos a los hombres y a las mujeres. Como son cada vez más las personas que se ubican en alguna parte del espectro entre hombres y mujeres, la pansexualidad ha surgido como una categoría que incluye a todos los demás.”*

*“La gente lo está adoptando porque bisexual participa del género binario hombre y mujer. La pansexualidad es una forma de superar eso y un reconocimiento personal de que hay atracciones a todo lo largo de la gama de géneros”, escribieron Patricia Johnson y Mark Michaels, autores del libro *Designed Relationships: A Guide to Happy Monogamy, Positive Polyamory and Optimistic Open Relationships* en un correo electrónico.*



*“Aunque su alcance y aplicación es amplia, también tiene la ventaja de referirse a toda una gama de atracciones en vez de aferrarse a la idea de que la atracción solo puede ser por el mismo sexo, por el sexo opuesto o por ambos. Esa cualidad incluyente le da un significado muy específico”.*

*Algunas personas lo prefieren sobre bisexualidad porque abarca la atracción hacia los hombres, las mujeres, las personas transgénero y las personas intersexuales (los nacidos con un sexo que no cabe en las definiciones típicas de hombre o mujer).*

*Sin embargo, algunos expertos en sexualidad afirman que el término bisexualidad también incluye estas categorías, así que la distinción entre pansexual y bisexual sigue abierta a discusión y no se ha llegado a un consenso respecto al término más adecuado.”*

**Y como dijo alguien alguna vez, “en la variedad está el gusto”.**

# LA IMPORTANCIA DEL JUEGO PREVIO

Ya todas sabemos que el sexo es diferente para todos y todas ya que por suerte todos somos distintos. Por lo general, a la mujer le cuesta más excitarse ¡Y esto está comprobado! Por esta razón las preliminares son MUY importantes. Hay muchas cosas a tener en cuenta para crear el mejor ambiente y la mejor experiencia previa para que ambos disfruten más y desarrollen confianza e intimidad como pareja

## Crear ambiente

Crear un buen ambiente para el juego previo es esencial. Un lugar tranquilo, sin ruidos, sabiendo que nadie nos va a molestar. Podés sumar algunos aromas con inciensos o velas aromáticas, una luz tenue... ¿Quién puede resistirse en un ambiente así?

## Preparate

Es una gran oportunidad para ponerte y sentirte hermosa. Todas sabemos que a los hombres les encanta mirar, así que elegí tu mejor lencería, que aunque dure poco puesta, va a generar mucho. ¡También hay cosas que no tendrás que quitarte! Y si a vos también te gustaría ver a tu pareja *lookeada* para esta ocasión, no dudes en decírselo.

## Todo vale

¡Dejá que vuele su imaginación! ¿les gustan los juguetes eróticos? ¿Los disfraces? ¿Los antifaces? Cualquier cosa vale si los dos están de acuerdo y sobre todo si les gusta y los excita.

## Besos y caricias

Tienen un papel fundamental en los juegos preliminares. Unos besos suaves acompañados de caricias por la espalda...y poco ir subiendo el tono para subir la temperatura. ¿Ya probaste el Kit caricias?

## Masajes

¿A quién no le gusta un masaje? Este juego preliminar es genial para caldear el ambiente. Un buen masaje en la espalda, para ir pasando por zonas más sensuales... ¡no te resistas!

## Comunicación

Una parte muy importante de los juegos preliminares es la confianza, porque ambos tienen que saber cuáles son las zonas más sensibles y erógenas del otro. De este modo, pueden satisfacerse más y mejor. ¿Te gusta la masturbación mutua? ¿Te gusta que te respire en los oídos? ¿Te gusta usar juguetes? ¡No sientas vergüenza! La sexualidad es algo hermoso y hay que vivirlo de la mejor manera.

Los preliminares son un juego que los hará experimentar un placer extraordinario, pero para eso es importante que hablen las cosas y se comenten qué es lo que más le gusta a cada uno.

No temas en comentarle que te gustaría disfrazarte de colegiala, o de pedirle que se quede únicamente en corbata. Las relaciones sexuales son placenteras y por eso hay que disfrutarlas y conectarse más como pareja.

## KIT CARICIAS

Acariciar a la pareja es de por sí un placer, que te hace **adentrarte en todos los rincones de su cuerpo, conociendo a través de la piel, sentimientos y sensaciones.**

Con nuestro kit caricias pueden turnarse para dar y recibir caricias. Consta de un antifaz rojo y una delicada pluma roja.

Todo ello dentro de una bonita bolsa de organza roja con nuestra marca, que te permitirá tenerlo siempre protegido y en tu mesita de noche.

Acariciarse, acariciar, es fundamental, transmite el deseo a través de tus manos y este kit



# DE LA APP A LA CAMA

Hoy en día existen aplicaciones para todo, basta con ir a las *stores de los celulares* para encontrarnos con miles de ellas, hechas para facilitarnos las cosas y por qué no, para romper la rutina. Los tiempos ya son otros, y la forma de hacer las cosas se volvió más dinámica, cambiando desde la forma de pedir comida hasta cómo controlar el sueño.

**Claramente, el sexo no es una excepción.** Por eso te dejamos un par de Apps del momento para saltar del Smartphone a las sábanas ¡Animarte a hacer algo totalmente distinto!

**A Sexulator:** Es súper útil si te gusta divertirte y querés llevar la cuenta de cuántos amantes has tenido en el último tiempo (y qué desempeño tuvieron). Si sentís que a tu vida le está faltando pimienta, también podés usarla para convencer a tu pareja que los encuentros vienen siendo escasos y -por qué no- usarlo a tu favor para cambiar esos números. Esta app funciona mediante una calculadora y un calendario que registra promedios, estadísticas y cálculos sobre como viene tu vida sexual. ¿Quién dice que la matemática y el sexo no pueden ir de la mano?

Pero bien, si no te gustan los informes seguro con esta app cambiás de idea. Simplemente la dejás arriba de la cama y le das *play*. Al terminar la detenés y automáticamente se te genera una reseña de qué tan bueno fue el encuentro.

**Sexometer Lite** funciona mediante la recepción del ritmo, ruidos y gemidos; y es ideal para tener un panorama de cómo viene la mano.

**ikamasutra Lite:** Si estás aburrido de siempre hacer lo mismo, esta aplicación te trae más de 30 maneras distintas de tener sexo, además de incluir juegos y nuevas posiciones. Lo más divertido de esta app es que **vas avanzando del nivel principiante a gran maestro** y cuando llegues al más alto, podés comprar la segunda versión de la app con 110 movimientos nuevos. ¿Qué tal?

**free sex Cupons:** te permite enviar cupones un poco diferentes a alguien especial. Algunos ejemplos más tiernos como *“vale por un desayuno en la cama”* o *“una ducha para dos personas”* son capaces de derretir a cualquiera, aunque también podés jugártela y mandarle uno más subido de tono para alegrarle la tarde. Es simple pero ideal para mantener caliente la relación y mejorar la comunicación de pareja.

# SEXTING: DECÍSELO EN EMOJIS

¿Alguna vez quisiste expresar algo y al no encontrar la mejor forma, mandaste simplemente un emoji o un emoticón? Como bien dicen, una imagen vale más de mil palabras, y teniendo en cuenta la cantidad de mensajes que mandamos estos días, los emojis no pueden quedarse atrás en cuanto a comunicación se refiere.

Y hablando un poco de sexo y caritas, todos hemos notado que hay cierta dificultad para encontrar uno exacto que defina lo que querés transmitir, pero no es novedad que juntando algunos podamos formar un mensaje bastante más explícito que un emoticón tirando un beso.

El Sexting es lo que te falta si querés cambiar totalmente el tono de una conversación. Consiste en enviar material sexual mediante los teléfonos celulares y va desde fotos o videos hasta mensajes un poco más calientes. Como bien sabemos, este tipo de **material gráfico** no suele terminar en buenas manos y lo más probable es que hasta tu abuela termine viendo en el informativo de la tarde, la grabación que te hicieron y se viralizó. Y es un poco lo que tienen estas cosas y el poder de las redes sociales: todo lo que hacemos se comparte y todos podemos verlo, por eso es importante cuidar lo que hacemos y con quién. PERO...

## **Llega Flirtmoji a los servicios de mensajería instantánea**

*“Flirtmoji es un lenguaje visual diseñado para empoderar a la gente de todas las sexualidades, para que comunique sus deseos, preocupaciones y coqueteos. Aunque las palabras y las fotos son los principales recursos de esta práctica, algunos usuarios de WhatsApp y otras apps de la misma índole, desean algo más que el emoji de la chica con las orejas de conejito o la berenjena y el durazno para expresar una intención explícita.*

*Por suerte crearon Flirtmoji, un paquete de **emoticones** para adultos, que ya pueden usarse en cualquier app de mensajería. Dado el contenido sexual que tiene, no las podemos bajar de la store así que no se preocupen si no la encuentran en GooglePlay o similares. **No desesperemos**, jesto no quiere decir que sea imposible usarlos! si así lo querés basta con entrar a la página y crear una cuenta que te permite automáticamente acceder a un paquete con más de 20 emoticones, de ahí solo resta copiar y pegar en el mensaje que quieras enviar. Bastante simple, ¿o no?*

*Lo bueno de todo esto es que los emojis funcionan en WhatsApp, Telegram y otras aplicaciones y **al funcionar con el copy & paste difícilmente tenga restricciones.***

*Flirtmoji se divide en paquetes que podemos comprar por aproximadamente 1USD, **aunque los primeros 20 son gratis.***

*Un poco el objetivo de este proyecto es naturalizar el sexo, hacer emojis multiculturales y darle más vida a las conversaciones con tus amigos o pareja; y no hay excusas para no usarla porque los emoticones van desde juguetes sexuales e íconos sugerentes, hasta bocas sensuales, penes y senos. Nada del otro mundo.*



## ***Y en lo que al sexting refiere...***

*Les presentamos una guía básica de puntos a tener en cuenta si te tiente probar esta práctica.*



### ***Guardar mensajes***

Hoy en día es muy fácil perder el celular, que te lo roben o que caiga en manos de algún metiche que te agarre distraído y te revise los mensajes. Fijate bien donde lo dejás y tené especial cuidado si mandás o te mandan fotos.



### ***Cuidá los límites***

El sexting está bueno para poner picante la cosa por un rato y enviar sugerencias sobre lo que querés hacer más tarde, pero moderate sobre todo si sabés que la otra persona está trabajando o en un almuerzo familiar. A nadie le gusta estar comiendo y atorarse por una foto recibida en un mal momento.



### ***Revisá el número al que lo estás mandando***

No sería la primera vez que alguien manda un mensaje medio subido de tono a su suegra en vez de a la pareja. O peor, una foto.



### ***Controlá la ortografía***

Por último -pero no en importancia- fijate bien cómo escribís el mensaje. No hay nada menos erótico que alguien que escribe mal.

# TECNOLEVANTE

No creo ser la única persona que ha escuchado más de una vez a lo largo de su vida, ya sea de sus padres, abuelos o incluso hermanos no-tan-mayores la tan típica frase “cuando yo tenía tu edad...”. La realidad es que las generaciones se renuevan y con ellas, las formas de hacer las cosas.

**SI, es cierto:** hace 50 años la mayoría de las parejas todavía llegaban vírgenes al matrimonio y la única teta que ibas a ver en tu vida hasta la noche de bodas era (con suerte) alguna de una revista condicionada escondida abajo de un colchón. Pero también es real que la tecnología y sobre todo, las redes sociales han acelerado vertiginosamente el comportamiento de las personas en cuanto a la manera de conseguir sexo, llevándonos incluso a perfeccionar nuestras viejas técnicas de “levante” y generar nuevas estrategias de “chamuyo”.

## **Estadísticamente hablando...**

*Entonces ¿qué tanta influencia tienen las redes sociales sobre nosotros a la hora de elegir con quién acostarnos? Las revistas Shape y Men's Fitness se hicieron la misma pregunta que nosotras y realizaron una encuesta a más de 1.200 personas para develar el misterio.*

*El 80% de las mujeres entrevistadas afirmaron que usar redes sociales a su favor las ayudó a conseguir una pareja sexual más rápido que en la vida offline, en cuanto a los hombres, solo el 58% de los encuestados obtuvieron una ayudita extra de nuestro amigo Facebook.*

El 65% de los que participaron en esta genial encuesta reportaron que más de una vez fueron invitados por estos medios a concretar un encuentro o una cita más “formal”.

¿Detective privado? El 70% de las mujeres y 63% de los hombres utilizan Google, Facebook y otras herramientas para conseguir una pareja o *chusmear* a la que ya tienen en la mira. De la misma forma, más del 75% de los participantes admiten chequear regularmente los perfiles de sus ex a través de las redes sociales, no sea cosa que les vaya a ir bien en la vida.

## **No sos vos, es tu foto de perfil.**

Cuando las papas queman y las cosas andan mal, el 27% de los hombres y el 43% de las mujeres admitieron que en algún momento de sus vidas las dejaron con la típica frase “no sos vos, soy yo”, aunque todos sabemos que en realidad lo que quisieron decir es “OBVIO QUE SOS VOS, POR FAVOR DEJÁ DE COMPARTIR FOTOS DE GATITOS EN TU PERFIL.”



# 5 COSAS QUE NO SABÍAS SOBRE LOS ORGASMOS

## Existe una dieta para los orgasmos

Existen alimentos cuyas propiedades ayudan a nuestro cuerpo a alcanzar el orgasmo y que incluso logran potenciarlo. Entre estos alimentos podemos destacar la sandía, el ajo, los arándanos, los mariscos, el chocolate amargo, los cítricos y los frutos secos. Y por supuesto que es muy importante estar bien hidratada

¿Qué esperarás para empezar esta dieta?

## El dolor de cabeza ya no es excusa

El sexo cura el dolor de cabeza y muchas cosas más. Las endorfinas que se liberan en nuestro flujo sanguíneo cuando tenemos sexo, no sólo nos dan placer, sino que también actúan como calmante.

Además cuando tenemos un orgasmo, nuestro cuerpo libera oxitocina, que promueve un estado de placer y relajación en el organismo. Dolores de cabeza, menstruales, musculares y hasta los dolores provocados por la artritis y operaciones pueden ser aliviados por un orgasmo.

¡Así que cuando tu pareja te diga que le duele la cabeza, ya sabés que hacer!





### **Para muchas, el orgasmo tarda en llegar**

La mayoría de las mujeres necesitamos al menos 20 minutos de estimulación sexual para entrar en clima y llegar al máximo placer. Por eso es que es tan importante el juego previo.

Así que animate a probar cosas nuevas con tu pareja, disfrutá de las caricias y o sumen algún juguete. ¡Siempre es bueno probar cosas nuevas!

### **Nuestro orgasmo dura más.**

Puede que tardemos más, pero tenemos una gran ventaja y es que nuestro orgasmo es más duradero.

El tiempo promedio del orgasmo en una mujer es de 6 a 10 segundos, aunque en algunos casos, puede durar hasta 20 segundos! Mientras que los del los hombres duran entre 4 y 5 segundos.

Con esta gran habilidad, ¿Qué importa tardas más en llegar?

### **No todos los orgasmos son iguales**

Si un día tenés uno de esos orgasmos explosivos, y al siguiente sentís que no fue tan intenso, no te preocupes. Toda mujer tiene un rango de respuestas orgásmicas y más allá de que todos son placenteros, no todos son iguales.

Los expertos recomiendan la masturbación para que cada mujer experimente y descubra qué es lo que despierta cada orgasmo y cuál es ese rango de respuesta propio para luego compartirlo con la pareja.

¡Así que animate a experimentar!

# TRUCOS Y EJERCICIOS PARA LLEGAR AL ORGASMO

Existen una serie de trucos y ejercicios que ayudan a alcanzar el orgasmo femenino, y no solo eso, sino que además estos ejercicios pueden hacer que tengas un orgasmo durante su práctica. Así lo demuestra el estudio publicado en *Sexual and Relationship Therapy*, en el cual se hizo una encuesta a 530 mujeres y un 46% afirmaron haber tenido un orgasmo durante la realización de estos ejercicios.

No se sabe a ciencia cierta (literalmente) qué hace exactamente que el ejercicio pueda ser tan excitante, pero sí existe una teoría: si bien la estimulación del clítoris, el punto G y la vagina pueden conducirte al orgasmo, también hay otras técnicas como el ejercicio que pueden ayudarte a alcanzarlo.

Otra hipótesis es que tanto el ejercicio como el orgasmo afectan al cuerpo de manera similar: en ambos casos, se aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura corporal, e, incluso, afecta al cerebro.

## Ejercicios de Kegel

Consisten en contraer los músculos que rodean la entrada de la vagina. Estos músculos se contraen rítmicamente cuando la mujer alcanza el orgasmo. Estos ejercicios son muy útiles para tonificarlos, comenzar a familiarizarse con el orgasmo y aumentar el registro de sensaciones.

Dedicá algunas semanas con constancia de hacer el siguiente ejercicio: Contraer y relajar treinta veces consecutivas estos músculos, al hacer la contracción intentá mantenerla unos dos segundos. Descansá unos minutos y repetilo dos veces más.

También podés usar nuestras Smart Balls que hacen este ejercicio por ti.



### **La silla del capitán**

Podés encontrarlo en cualquier gimnasio. Se trata de la máquina con apoya brazos acolchados y un soporte para la espalda.

Para utilizarla, colocá ambos brazos sobre los posa brazos, con la espalda pegada al respaldo. Ahora levantá las rodillas hasta el pecho utilizando la fuerza de los abdominales. Bajá las piernas con control y repetí esto de 10 a 15 veces en dos o 3 series.

### **Pelvis y glúteos**

Tenés que acostarte boca arriba, apretar los glúteos y levantar la cadera. La espalda debe estar totalmente apoyada en el suelo. Aguantá arriba y si podés hacé los ejercicios de Keegel una vez arriba. Con dos series de 10 repeticiones será suficiente

### **Escalada**

Este deporte es EL DEPORTE para lograr la excitación sexual. Además de fortalecer piernas y glúteos, podés conseguir mucho placer si mientras realizas el ejercicio envolvés las piernas y mantenés la pelvis cerca de lo que estés escalando para conseguir más fricción

### **Bicicleta**

Tanto si es al aire libre como en una clase de spinning o de camino al trabajo, incliná las caderas hacia adelante mientras pedaleas, esto va a hacer que aumentes la fricción entre el asiento y el clítoris. ¡Disfrutá del viaje!



# LOS MEJORES JUEGOS SEXUALES PARA DISFRUTAR EN PAREJA

## La bomba de tiempo

¡Este juego sexual es perfecto para elevar la excitación sexual hacia las nubes! Deben programar un cronómetro para que suene, por ejemplo, en 20 minutos o el tiempo que ustedes quieran.

¿La consigna? No puede haber penetración hasta que se cumpla ese tiempo. Se volverán locos con la tensión sexual que habrán acumulado para ese momento.

## Ojos que no ven

Decile a tu pareja que se acueste en la cama y cubrile los ojos con un pañuelo. ¡Asegúrate de que no pueda ver nada! ¿La consigna? Debe permanecer con los ojos tapados durante toda la relación sexual, lo que significa que tú te encargarás de hacer todo el trabajo: desvestirlo, besarlo, tocarlo...

Ojos que no ven... ¡Pero cuerpo que sí siente, y mucho! El hecho de no poder ver aumenta increíblemente la sensibilidad al tacto y potencia todos los otros sentidos. En otra oportunidad, vendate los ojos vos.

## Adivina adivinador

En este juego uno de ambos debe permanecer con los ojos tapados y el otro debe hacerle suaves caricias en todo el cuerpo con un objeto en particular. Sin poder verlo y tan solo guiándose por el contacto de su piel con la textura, deberá adivinar de qué objeto se trata.

Reúnan varios elementos de diferentes texturas para crear distintas sensaciones: hielo, una esponja húmeda, tela de seda, lana, plumas, etc.

## 30 segundos

Para este juego necesitarán un reloj o cronómetro para controlar el tiempo. Consiste en que cada uno tiene sólo 30 segundos para darle placer al otro. Cuando el medio minuto finalice, le toca al otro. No vale repetir la técnica en los turnos: ¡hay que innovar!

Es un juego excitante, divertido y desafiante. ¿Cuánto creés que podés enloquecer a tu hombre en 30 segundos? ¿Y él a vos? Sin duda, siempre quedarán con ganas de más.

# REUNIONES DE LA MALETA ROJA CON AMIGAS

La Maleta Roja es una iniciativa gestionada por y para mujeres. Creamos La Maleta Roja para asesorarlas y para poner a su alcance productos eróticos y de salud que satisfagan sus expectativas, deseos y fantasías. Somos una alternativa lúdica, divertida, cercana, discreta e informativa. Proporcionamos asesoramiento a través de juguetes y cosméticos eróticos elegantes divertidos y de calidad que son definitivamente ideales a la hora de estimular la vida sexual de las mujeres, de los hombres y de las parejas.

Las reuniones de LMR están pensadas para colaborar con las mujeres y las parejas a fomentar la comunicación y mejorar la calidad de los encuentros.

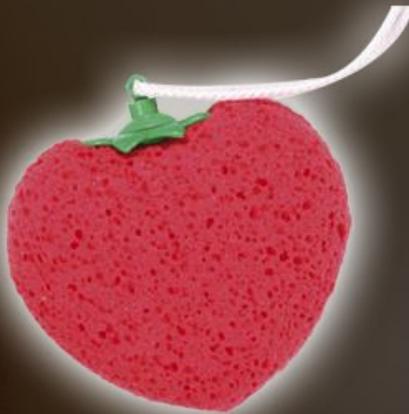
Pero además es una hermosa forma de compartir un momento divertido y de compartir anécdotas y tips con tus amigas.

¿Cómo?

Las reuniones se dan desde la comodidad del hogar de una de las chicas, en donde una de nuestras maleteras calificadas realiza una muestra de productos sensuales femeninos. Se desarrolla una reunión en la que la diversión, la elegancia, la información y las alternativas para salir de la rutina, generan dos horas de encuentro, complicidad y aprendizaje.



# ALGUNOS DE NUESTROS PRODUCTOS IDEALES PARA ESTA TEMPORADA



## ESPONJA SWEET HEART LMR

Especial para esos baños relajantes de verano. Esta fresita vibratora te animará, ya que es resistente al agua.

Además cuenta con un vibrador escondido. Por su forma discreta y divertida la puedes colgar en tu cuarto de baño sin que nadie sospeche nada.

## COPA ÍNTIMA LMR

La copa íntima LMR es una alternativa innovadora para la menstruación. Es fácil de usar, segura, sana e higiénica alternativa a las toallitas y tampones desechables. Al usar la copa íntima LMR, **protegés el medioambiente, ahorrás dinero y te despreocupás.**

100% silicona médica. Hipoalergénica, libre de látex, olores y segura. Económica y ecológica, usada con cuidado Lunette te puede durar **hasta 10 años**. Cómoda y fácil de usar, puede que solo necesites vaciarla de 2 a 4 veces al día. Podés usarla por la noche. Su textura suave y apéndice plano facilitan su limpieza.



## FLAMBOYANT BIJOUX



Decoración corporal para el pecho y el pubis de la nueva colección de Bijoux Indiscrets. Decorá tu cuerpo con **los destellos más sensuales y sofisticados de estos brillantitos en tonalidades azules y verdes**. Pequeños detalles para disfrutar de grandes momentos. Contiene 3 adhesivos, muy fáciles de poner.

## TANGUITA MARIPOSA



Una tanguita de lo más provocativa, ya que aunque parece una tanguita normal está abierta en la entrepierna para deleitar el ojo y dar paso a todos los juegos eróticos.

Con lentejuelas bordadas en las alas y disponible en varios colores, la tanguita mariposa es el complemento ideal que siempre te sorprenderá. Talle único. Disponible en negro, blanco y rojo.

## VOLARÉ



Más placer para las mujeres.... Este bálsamo, que se aplica en las zonas íntimas femeninas con un delicado masaje -que es el primer paso hacia la sensualidad - aumenta la sensibilidad y produce una excitante sensación de frío-calor.

Una pequeña cantidad es suficiente para producir intensos y deliciosos estímulos.

Modo de empleo: Agitar antes de usar. Aplicar con un suave masaje hasta su total absorción. Su textura OIL FREE facilita que penetre rápidamente sin dejar rastro. Producto cosmético de uso externo. Fórmula exclusiva anti-contaminación ambiental,

## SMARTBALLS FUN FACTORY

Las SmartBakks Fun Factory son ideales tanto para mantener la buena salud del suelo pélvico como para estimular, masajear y ejercitar los músculos de la vagina. Silenciosas y discretas. Fabricadas con silicona de alta calidad. Higiénicas y fáciles de limpiar. La primera bola es ligeramente más pequeña y suavemente redondeada para una mejor inserción.

El principio de las SmartBalls es fortalecer los músculos del suelo pélvico para:

- Prevenir o corregir las pérdidas de orina
- Prevenir el prolapso
- Facilitar el parto y acelerar la recuperación post parto
- Incrementar el placer sexual

Diversas circunstancias como el paso del tiempo, los partos, la obesidad o el estreñimiento, entre otras pueden debilitar la estructura, y puede aparecer la incontinencia urinaria.

Los músculos del suelo pélvico se comportan como todos los músculos. Por fortuna, cuando se debilitan se pueden fortalecer de nuevo mediante ejercicio.

**El uso de las SmartBalls está recomendado por ginecólogos.**

Conocé todos nuestros productos en  
[www.lamaletaroja.com.uy](http://www.lamaletaroja.com.uy)



# HELLO SUMMER

[www.lamaletaroja.com.uy](http://www.lamaletaroja.com.uy)

[info@lamaletaroja.com.uy](mailto:info@lamaletaroja.com.uy)

Facebook: La Maleta Roja Uruguay

099254949