

acrofilia. Excitación generada por las alturas.

adrenalina. Hormona suprarrenal que acelera el ritmo cardiaco, aumenta la presión arterial, dilata los bronquios y estimula el sistema nervioso central.

afrodisiaco. Del latín *aphrodisiäcus*, y este, del griego *φροδισιακ* (venéreo). Que estimula el apetito sexual.

Afrodita. Diosa griega de la belleza y el amor.

agalmatofilia. Atracción por las estatuas.

algalia. Sustancia procedente de las glándulas sexuales del gato de igual nombre que desprende un extasiante aroma.

almeja. Molusco lamelibranquio marino, con valvas casi ovales, mates o poco lustrosas por fuera, con surcos concéntricos y estrías radiadas muy finas. Su carne es comestible y muy apreciada. Vulva.

anal (sexo ~). Travesura que requiere concentración, confianza mutua, lubricación, comunicación y paciencia. Las terminaciones nerviosas del ano son tanto o más receptivas que las de la vagina. De hecho, los tejidos de su entorno proceden de la vulva y del escroto. Relacionado: [La filosofía en el tocador.](#)

Ananga Ranga. Compendio de la India medieval redactado 1.000 años después del Kama Sutra por Kalyana Malla. Su autor profundiza en los goces externos (abrazos, caricias, besos) como antesala del placer interior (coito). Son "escaramuzas que preparan a los amantes a una grata diversión erótica".

andrógenos. Hormonas del desarrollo masculino.

androsterona (androstadienona, androstadienone). Feromona que se halla en el sudor de los hombres. Señal química masculina. Componente del sudor varonil que ocasiona alteraciones hormonales, físicas y psicológicas en las mujeres. Hormona de atracción sexual (un derivado de la testosterona) presente en la saliva, el sudor (muchas veces, del labio superior), el semen y la orina.

anilinctus. Besar o lamer el ano.

anilingus. Incursión de la lengua en el ojete (también, lamerlo). Variante: colibrí.

androsterol. Feromona 3a (masculina).

ano. Ojal para un descosido.

antolagnia. Excitación sexual por oler flores.

apodyopsis. Acto de desvestir mentalmente a una persona.

apretón. Técnica para controlar la eyacuación y postergar el orgasmo. Apretar firmemente el pene, con el pulgar y otros dos dedos. Una vez reanudada la masturbación, el método se repite siempre que la descarga sea inminente.

árabe. El hombre se coloca boca arriba y la mujer lo cabalga.

bacante. Mujer que participa en bacanales.

bajarse al pilón. Cunnilingus.

barosmia. Excitación inducida por el olfato.

basorexia. Necesidad repentina de besar a alguien.

band over boyfriend. Prácticas anales masculinas en las relaciones heterosexuales, descritas por la doctora norteamericana Carol Queen.

beso. Actividad que moviliza más de treinta músculos faciales. La lengua posee diecisiete de ellos con complejas conexiones nerviosas a varias regiones del cerebro. El labio superior de la mujer es una de las zonas más erógenas del cuerpo femenino, hasta el extremo de que "un canal lo une al clitoris".

beso de Singapur (pompoir o kabazza). La pareja permanece quieta mientras la vagina succiona el pene.

beso del diablo (~ negro). Ingolere Ebberfeld, una famosa docente de la Universidad de Bremen, denomina así la práctica, ampliamente extendida entre los animales de cuatro patas, de besar el ano de ambos sexos "con cariño y pasión". A su entender, es "la mayor demostración de erotismo y sensualidad". Anilingus, *Rimming* o *rimjob*.

bicicleta estática. La imaginación pedalea a partir de dos posturas opcionales. En la más común, ella se acopla sobre su acompañante y coordina la operación con los típicos movimientos de las piernas. En la otra, el varón se ubica de pie detrás de la mujer, cuyo trasero sobresale del sillín: penetración real o ficticia y actividades bucales (cucillias o rodillas). El aprendizaje acuña el estilo personal.

bisulfito de metilo. Hormona volátil presente en las glándulas apocrinas u odoríferas (boca, areola, ombligo, axilas, palmas de las manos, pies y genitales), que segregan un fluido más espeso que el sudor.

bizcoyo borracho. Posición del sexo oral. La mujer que recibe el cunnilingus se coloca de espaldas, con las piernas dobladas y sentada sobre la cabeza de la otra persona (tendida boca arriba).

bloqueo dactilar. Momentos antes de la eyacuación se presiona en la hendidura que hay entre el ano y los testículos para inhibir el reflejo eyaculatorio.

bollera. Lesbiana o bisexual.

bomba de Andrómaca. El hombre se acuesta boca arriba y ella lo monta de espaldas. La mujer marca el ritmo y la profundidad.

bukkake. Salpicar, eyacular sobre alguien.

caballo de Héctor. La mujer se coloca encima con las rodillas a ambos lados del pecho de su pareja. Empieza situándose erguida y después se recuesta hacia atrás.

cancaneo (dogging). Sexo al aire libre.

candaulismo. De Candaules (Hedíates), rey de Lidia (Anatolia). Dos personas actúan y otra observa.

cangrejo. De pie y apoyado, el varón atrae a su compañera por las caderas. La mujer se encorva al ser penetrada.

capullo. Envoltura de forma oval. Prepucio.

carezza (karezza). Del italiano *caricia*. Sexo sin llegar al orgasmo. Intimidad emocional.

carrete. Contraer y distender los músculos de la vagina durante el coito, como una felación (succión y expulsión).

carrusel. Juego sexual que consiste en formar un círculo en el que todos bailan: los hombres van penetrando a las mujeres y cambiando rápidamente de pareja. El que eyacula pierde y debe salir.

cascársela. Del latín *quassare (sacudir)*. Hacerse una paja.

catarata. La mujer de pie, con las piernas separadas, recibe la estimulación bucogenital del varón, que se coloca de rodillas. Ella aprieta la cabeza de su pareja para graduar la excitación.

candaulismo. Impulso psicológico de un individuo de exponer a su pareja sexual, o imágenes de ella, ante otras personas. La palabra procede del rey Candaules.

cepillar. Quitar el polvo. Tener trato sexual con alguien.

cerebro límbico. Estructura que regula las expresiones emocionales y de conducta.

cérvix (cuello uterino). Entrada al útero, un órgano rico en terminaciones nerviosas extremadamente sensibles.

chumino. Vulva palpitante.

cipote. Hombre torpe, zozzo, bobo. Miembro viril.

clítoris. Cuerpo pequeño, carnoso y eréctil que sobresale en la parte más elevada de la vulva. Su nombre proviene del griego *kleitoris* (pequeña elevación). Cuerpo carnoso localizado en la comisura superior de la vulva. Posee un eje fino que se extiende profundamente dentro de la parte superior de las paredes vaginales. Lo único que se ve claramente es el glande, cubierto por la capucha que forma la unión de los labios menores. El órgano receptor que transforma el estímulo sexual se llena de sangre y crece con la excitación. Aunque sus tres cuartas partes permanecen ocultas, mide un promedio de 10 centímetros. Después del orgasmo, puede quedar en erección más de diez minutos. Mateo Colombo, un anatomista renacentista, se proclamó descubridor de esta perla femenina. Su estimulación incrementa la lubricación y oprime el órgano masculino.

coito. Cópula, casquete.

coito interruptus. Extracción voluntaria del pene de la vagina poco antes de la derrame seminal.

coito reservatus. Coito prolongado en el que la eyaculación es suprimida intencionadamente.

coitolalia. Decir palabras *calientes* durante el coito.

colibrí (beso de ~). Introducir la lengua en el ano.

comer. Cunnilingus. Aplicar la boca a la vulva.

completo. Coito con felación preliminar.

condón. De Condom, higienista inglés del siglo XVIII. Sus orígenes se remontan al Egipto clásico. Profiláctico, preservativo, anticonceptivo.

conducto deferente. Tubo que transporta los espermatozoides desde los testículos.

coño. (i~!). Para expresar diversos estados de ánimo. Parte externa del aparato genital femenino.

copular. Unión sexual, apareamiento. Follar.

copulina. Feromona femenina ligada a la ovulación. Las mujeres generan en la secreción vaginal una sustancia que causa en los hombres un aumento de testosterona del 150% al olerla.

correrse. Eyacular o experimentar un orgasmo.

cruising. Relaciones sexuales con desconocidos en lugares públicos.

cosplay. Vestirse de un personaje de ficción y comportarse como tal. Juego de disfraces.

cubana. El pene entre las tetas. También se conoce como *paja a la española*.

cuchara. Postura en la que ambos están echados de costado y acurrucados en forma de 44. Para agilizar la penetración y prolongar la duración del coito, ella arquea una rodilla.

culo. Conjunto de las dos nalgas. Zona carnosa que rodea el ano.

culumpio. Deslizar el pene entre las nalgas, sin penetración.

cunilinguo (cunnilingus). Del latín *cunus* (vulva) y *lingere* (lamer). Besar, lamer y chupar los genitales femeninos.

- **revoloteo de la mariposa.** Postura que permite a la mujer controlar las sensaciones. Ella apoya el pecho en el cabezal de la cama y la cabeza del hombre reposa sobre una almohada.
- **método Kivin.** El hombre descansa perpendicularmente a la mujer, tumbada, mientras le come el coño. Él usa la lengua para estimularla con un movimiento adelante y hacia atrás sobre el capuchón del clítoris. Con la punta de un dedo presionando el perineo siente las contracciones preorgásmicas.

Cupido. Dios romano del amor. / **arco de (~).** Terminación inferior de la depresión vertical localizada en el centro del labio superior (filtrum). Alarde de coquetería.

dendrofilia. Frotarse contra los árboles.

Devadasis. Servidora sexual que ejercía en templos de la India y Nepal.

dildo. Consolador.

Dionisio / Baco. Dios griego de las cosechas, el vino y las orgías. Baco.

disciplina inglesa. Sadomasoquismo.

dogging. Cancaneo.

dopamina. Neurotransmisor esencial para el funcionamiento del sistema nervioso central. Componente químico precursor metabólico de la adrenalina. Genera sensaciones de satisfacción y permite a los enamorados recordar los detalles de la relación.

Durga. Diosa hindú del amor y la carnalidad.

ecdiosis. Deleite de desnudarse ante desconocidos.

elefante (el ~). La mujer se tumba boca abajo y el hombre se pone encima.

encéfalo. Conjunto de órganos que constituye la parte principal del sistema nervioso.

encular. Penetración anal.

endorfina. Molécula narcótica liberada por el cerebro que activa el mecanismo del placer. Hormona de la felicidad.

epidídim. Tubo de unos cinco centímetros que conecta los testículos con los vasos deferentes por los que circula el semen con los espermatozoides. Su estimulación provoca eyaculaciones.

Eros. Dios griego del amor.

erotismo. Veneración del placer. Representación artística de la sensualidad. Exaltación del deseo sexual.

escroto. Bolsa testicular.

esmegma. Potingue con olor intenso, parecido al queso, que se acumula debajo del prepucio de un hombre no circuncidado o debajo de la cubierta del clítoris.

esperma. Secreción líquida de los testículos que contiene espermatozoides.

estrella de mar. La mujer se echa boca arriba y el hombre yace a su derecha, apoyado sobre su costado izquierdo. Las piernas se entrecruzan.

estro. Fase de receptividad sexual. Deseo, excitación, apetencia.

estrógeno. Hormona responsable de la excitación femenina. Gracias a ella, las mujeres lucen un pelo brillante y una piel tersa.

exhibicionismo. Excitación sexual al mostrar el cuerpo desnudo.

exprimidor (el ~). Postura en la que la mujer se coloca encima del hombre: de espaldas, de cucullas y con las manos sobre las piernas. Esta **posición** propicia el ensanchamiento de las caderas de ella y facilita la penetración. La visión impulsa la erección.

eyaculación. Erupción previsible pero incontrolable que casi siempre sorprende a la pareja. Efecto de correrse.

facesetting. Sentarse en la cara de la pareja y oprimir o frotar el culo para permitir el contacto **oral-genital/anal**.

falo. Apodo del pene.

fantasía. Escenificación de una ilusión erótica.

felación. Del latín *fellare*, que significa *lamer*. Pasar la aspiradora de mango. Se trata de fingir el tacto y las contracciones de la vagina, por lo que es fundamental succionar y aplicar los labios al frenillo. La introducción en la boca de trozos de hielo produce una excitante sensación de frío y calor.

Reglas básicas:

- El ritmo se marca con la cabeza. Las manos son un punto de apoyo.
- Combinación de lengua (se desplaza desde el frenillo hasta el orificio uretral, preferentemente) y labios (rozan constantemente el glande).
- Acumular abundante saliva (la excitación conlleva la segregación de una gran cantidad).
- Succión.
- Instantes antes de la eyaculación, estirar la piel y comprimir el glande. No es requisito indispensable tragar el semen. Basta con retenerlo un ratito en la boca y dejar que se deslice por el mango.
- Mantener el contacto hasta que desaparezca el cosquilleo.

~ a la fenicia. Mamada con corrida en la boca.

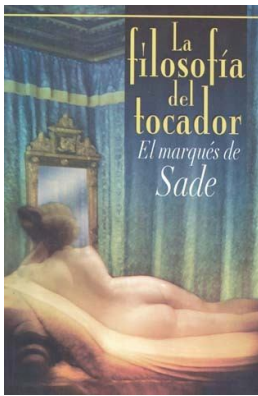
feniletilamina. Neurotransmisor culpable del enamoramiento. Aliada del ejercicio físico, esta endorfina vinculada a la energía, el humor y la atención hace del chocolate un nutriente antidepresivo.

feromonas. Mensajeras del deseo. Sustancias químicas inodoras, derivadas del bisulfito de metilo, que fabrica el cuerpo con la misión de estimular el deseo en el sexo opuesto. Las producen las glándulas apocrinas de las axilas y de la región genital. El mensaje es captado por el órgano vomeronasal, alojado en la nariz y conocido como el sexto sentido (OVN), que transmite la señal a la zona del cerebro que administra las sensaciones más básicas. Del griego *pheran* (*transferir*) y *horman* (*excitar*). El doctor Cutler, director del instituto Athena (Pensilvania), comenzó en 1986 a documentar sus efectos sobre los humanos.

fetichismo. Del latín *facticius* (*artificial*) y del portugués *feitico* (*magia*). El magistrado francés **Charles de Brosses** creó este concepto en 1760 para designar la perversion sexual en la que las sensaciones eróticas se asocian a una parte del cuerpo de la persona deseada o a un objeto determinado de su indumentaria.

figging. Meter un trozo de raíz de jengibre crudo y pelado en el ano. Produce una sensación de calidez, ardor o cosquilleo. También, espolvorear jengibre molido por los genitales.

filosofía en el tocador (La ~). Novela atribuida al marqués de Sade, publicada de forma anónima por primera vez en 1795.



filtrum. Hendidura vertical en el centro del labio superior. Arco de Cupido.

florentino. La mujer mantiene la piel del pene echada hacia atrás, con los dedos índice y pulgar colocados en la base mientras el órgano sexual masculino entra y se retira.

flores blancas. Flujo vaginal.

fluffer. Meritoria que practica relaciones a los actores porno antes de la grabación.

fluido de jade. En el erotismo chino, la saliva del beso.

fobofilia. Interés por practicar el coito en situaciones de peligro.

follar. El vocablo procede del latín *follicis* (*fuella*). Calzar, cepillar, copular, echar un polvo, encaramar, joder, montar, pasar por la piedra, tirarse a alguien.

fonofilia. Antojo de escuchar palabras subidas de tono.

fornicar. Del latín *fornicare*, de *fornix*, *lupanar*. En su sentido etimológico, mantener relaciones sexuales fuera del matrimonio.

francés. Idioma que consiste en gastar saliva sin hablar. Estimulación bucal del pene. En Francia se llama *beso inglés*.

frenillo. Cuerda floja. Membrana que une el prepucio al cuerpo del pene.

frenulum clitoridis. Prepucio del clítoris.

fuelle de jade. Boca y labios de la mujer.

gang bang. Técnica pornográfica en la que una persona atiende sexualmente a varias en una misma sesión.

garganta profunda. Introducción del falo hasta el fondo de la boca.

gimnoforia. Cuando sientes que te desnudan con la mirada.

glande. Bellota. Extremo superior del pene, de forma cónica y recubierto por el prepucio. Cabeza del clítoris.

gregomulcia. Excitación por el manoseo de una persona desconocida en una multitud.

griego. Coito anal. El entorno del ano es muy rico en terminaciones nerviosas: los tejidos que lo rodean proceden de la vulva y del escroto. Durante el acto sexual, el esfínter se contrae en espasmos irregulares. En el ano existen dos músculos: externo e interno. A tres centímetros bajo la piel, recorriendo el perineo, se encuentra el pubocoxigeo, que recibe señales y estímulos del cerebro. El primero se tensa y se relaja voluntariamente, como los músculos de la mano; el segundo lo controla el sistema nervioso de manera autónoma, como el latido del corazón. Resulta de vital importancia que, de emprender esta aventura, se realice con la máxima seguridad (lubricación) e higiene (condón). La postura más adecuada es cualquiera que permita a la mujer controlar la penetración y retirarse libremente. Con esta práctica, el útero se pone a tiro.

Hathor. Diosa egipcia de los deseos.

hawaiano. Recorrer el cuerpo con las yemas de los dedos.

helicóptero (postura del ~). Ella se sienta sobre él, que yace boca arriba, y da vueltas con el pene dentro.

hierogamia. Sexo ritual en los templos del antiguo Israel entre un sacerdote y una sacerdotisa.

higrofilia. Excitación por el contacto con secreciones corporales.

himen. Cortinilla que cubre parcialmente la entrada de la vagina en las mujeres que no han experimentado la penetración.

hipófisis. Glándula endocrina localizada bajo el encéfalo que produce numerosas hormonas.

hiposexual. Inapetente.

hipotálamo. Formación encefálica que controla el sistema nervioso autónomo, los impulsos sexuales, el apetito, la sed y el sueño.

hoyuelos de Venus. Pequeños surcos que algunas personas lucen en la parte baja de la espalda.

humping. Acto de simular sexo en objetos o elementos de la naturaleza.

imaginación. Lubricante del motor sexual.

Inanna. Diosa sumeria de la sexualidad.

irrumación (del latín *irrumatio*). Variante de la felación en la que los movimientos los realiza el varón que ha metido el pene en una boca.

Istar. Diosa babilónica de la sexualidad.

itifálico. Personaje artístico representado con el pene erecto.

jactitación. Placer sexual que sienten los que se jactan de sus hazañas.

jade. Mineral muy duro utilizado en joyería como piedra semipreciosa. Símbolo de la cultura china, que ha incorporado la palabra *yu* a expresiones relacionadas con la perfección, la belleza, la pureza, la sabiduría y la sexualidad.

japonés. Coito en el suelo o sobre almohadas.

jinete. Esta posición no requiere que el pene esté completamente erecto. El hombre se coloca de rodillas sobre la cama y ella se sienta lentamente sobre sus muslos.

Kama. Divinidad hindú del amor, esposo de Rati (voluptuosidad).

Kamasutra (deseo + aforismo). Texto erótico escrito en sánscrito por el sabio Maharshi Vatsyayana entre los siglos IV y VII.

kisspeptina. Conocida como la maestra reguladora de la reproducción, por su influencia sobre los espermatozoides y los ovarios, también potencia los circuitos del cerebro asociados al comportamiento sexual y el estado de ánimo (atenúa la ansiedad). Recibió este nombre en 2001, cinco años después de su descubrimiento. Entonces la llamaron metasina.

klittra. combinación de clítoris y *glitter* (brillantina, en inglés). Masturbación femenina. Es una palabra escogida entre las 200 propuestas que recibió la Asociación Sueca para la Educación Sexual (RFSU).

knismolagnia. Excitación producida por las cosquillas.

Koka Shastra. Manual elaborado en el siglo XII por el poeta y trovador indio Kokkoka. Se basa en el tantra, un sistema de rituales y prácticas de energía sexual.

lascivia. Exaltación de los deleites carnales.

lesbianismo. Atracción física y sentimental entre mujeres. De Lesbos, isla griega del mar Egeo.

liberalia. Fiesta romana en honor a Liber (Baco) en las que se sacaban falos en procesión.

libido. Energía sexual.

libinidosa-a. Lujurioso-a.

lote. Contacto sexual prolongado sin penetración. *Petting*.

lujuria. Desenfreno.

mamada. Acción de exprimir el pene con la boca. Felación.

masturbación. Autoservicio. Hacer buenas migas con el propio cuerpo.

mecafilía. Atracción sexual por las máquinas.

ménage à trois. Trío, en francés.

metal blanco. Secreciones femeninas con el orgasmo. Expresión china.

metrosexual. Varón hetero con sensibilidad femenina.

mirada lujuriosa. Contacto visual antes, durante y después del acto sexual.

misionero. Clásica postura del hombre arriba y la mujer abajo.

monte de Venus. Pubis femenino. Es una esponjosa almohadilla recorrida por terminaciones sensibles, por lo que las presiones leves y los roces resultan excitantes para algunas mujeres. Un ligamento conecta el hueso pélvico con el clítoris, que se oculta entre los labios menores.

morbo. Curiosidad enfermiza que mucha gente confunde con la excitación sexual. Interés malsano, atracción hacia acontecimientos desagradables.

nalgas. Porciones del culo.

ninfas. Labios menores de la vulva. En la mitología griega, deidades de las aguas, los bosques y los campos.

ninfomanía (ninfómana). Furor uterino. Deseo sexual exagerado en una mujer.

noradrenalina. Hormona derivada de la adrenalina.

norepinefrina. Principal neurotransmisor del sistema nervioso simpático (controla las reacciones de lucha o huida). También se encuentra en el cerebro.

ocitocina. Oxitocina.

ofidicismo. Uso erótico de serpientes.

ojete. Orificio anal.

ojos. Ventanas de la personalidad.

onanismo. Masturbación. De Onán, que prefirió eyacular en la tierra antes que fecundar a su cuñada (Tamar) para darle descendencia a su hermano (Er).

orgasmo. Sacudida. Culminación del placer sexual. La respuesta se desencadena en la médula espinal con unas contracciones musculares seguidas de una sensación de relajación.

- Previene enfermedades, porque ayuda a mantener la densidad de los huesos.
- Refuerza la inmunidad, por la mayor cantidad de anticuerpos en la sangre.
- Calma los dolores.
- Fortalece el corazón, al estimular el flujo cardiovascular e incrementar la resistencia.
- Disminuye la ansiedad.

orgía. Entusiasmo colectivo. Sexo con la participación de cuatro o más personas.

osmolagnia. Excitación por olisquear un zapato usado.

ocitocina (ocitocina). Hormona del amor y del placer. Segregada por la hipófisis, está vinculada a la sensación de bienestar y a la necesidad de afecto, que favorece las contracciones del útero durante el parto. Su nivel se multiplica por cinco antes del orgasmo. Controla la leche materna, bloquea el estrés y aplaca el dolor (endorfina). Infiere en el enamoramiento, aumenta el deseo sexual e incrementa la frecuencia de encuentros sexuales en una pareja.

pachulí. Planta aromática de la que se extrae un aceite esencial para perfumería. Activa las facultades expresivas, aporta energía al cuerpo y a la mente, desinhibe,

limpia el ambiente, combate la sequedad cutánea y el dolor de cabeza, purifica las malas vibraciones. Antidepresivo y afrodisiaco.

paja. Estimulación del pene con la mano (propia o ajena).

pájaro carpintero. El varón **se coloca de rodillas**, con los genitales a la altura de la cara de su pareja, e introduce el pene en la boca. Controla el ritmo de la penetración.

paladar. El techo de la boca. Bóveda erógena.

parafilia. Desviación de la conducta sexual.

pasión. Delirio sensual.

pedicar (pedicación). Del latín *paedicare*. Dar por el culo. Sodomizar.

pegging. Una mujer penetra a un hombre con un consolador sujeto a un amnés o introducido en su vagina.

pene. Llave que cuelgan los varones de la entrepierna para abrir el postigo del edén. El tamaño medio en erección (desde el hueso del pubis) es de 15 centímetros de largo por 9 de perímetro. En estado flácido varía según las circunstancias ambientales. Cipote, falo, minga, nabo, picha, polla, porra, rabo, trabuco, trompa, verga.

periné / perineo. Músculo muy sensible en forma de almohadilla romboidal. Frontera natural los genitales y la región anal.

perrito (postura del ~). Ella se coloca a cuatro patas. (**Hacer el ~**). Contracciones, voluntarias o involuntarias, de algunas mujeres durante el orgasmo.

perrito caliente. Sexo oral. Ella se pone a cuatro patas, con las palmas de las manos apoyadas. Abre ligeramente las piernas para ofrecer la vulva y el ano.

perversión. Parafilia.

petting. Contacto sexual prolongado sin penetración. Darse el lote.

pezón. Parte central, eréctil y más prominente de las tetas, por donde sale la leche.

pigofilia. Placer de ver, tocar o besar las nalgas (*pigos*). Aproximar los glúteos a otra persona o sentir los ajenos sobre el propio cuerpo.

pigotripsis. Excitación por rozar o masajear las nalgas.

pijama de saliva. Baño de lengua.

pituitaria. Glándula responsable de la producción de hormonas sexuales.

placer. Repertorio de sensaciones gratificantes.

podofilia. Afición por los pies.

podólatra. Persona atraída sexualmente por los pies.

polla (ila ~ !). Evaluación de las dimensiones de los atributos masculinos.

polvo (echar un ~). Coito instantáneo.

pomelo (técnica del ~). Truco escenificado por **Auntie Angel** que consiste en practicar una felación mientras una mano desliza el pene a través del agujero de una rodaja de este cítrico.

pompoir. Contraer, con el pene dentro, los músculos perivaginales, los del esfínter uretral y los anales para moldear las posaderas.

porno. Apócope de pornografía. De *porne* (ramera) y *grapho* (descripción): *tratado sobre la prostitución*. Actos sexuales explícitos con fines lúdicos. Antes de que los hermanos Lumière inventaran el cine, Edison (lámparas eléctricas y fonógrafo) ideó el kinescopio (1892) para exhibir películas, con sexo explícito, de menos de un minuto y que sólo podían ser visionadas por un espectador. En 1910 ya había cintas mudas de 10 minutos con escenas *duras*.

pornosexual. Persona que solo puede alcanzar el orgasmo a través de la pornografía.

postillonage. Introducir un dedo en el ano de la pareja poco antes del orgasmo.

potro (postura del ~). La mujer se tumba boca abajo, con los brazos estirados delante de su cabeza y las piernas no muy separadas. El hombre se coloca sobre ella, le sujeta las manos con las suyas e impide que se mueva. Se recomienda usar un cojín.



prepucio. Piel móvil que cubre el pene y el clítoris.

preservativo. Condón.

priapismo. Anomalía. Erección prolongada ajena al placer.

Príapo. Dios griego de las viñas y los jardines, con un gran pene de madera siempre tieso.

profiláctico. Condón, preservativo.

prone bone. Postura de penetración (vaginal o anal) en la que la mujer yace boca abajo, con el vientre apoyado sobre la superficie.

pubocoxígeo (o pubococígeo). Pequeño músculo que, además de sostener el ano y los órganos internos adyacentes, recibe señales y estímulos del cerebro, a través del nervio pudendo, y genera las contracciones rítmicas que aprietan el pene y llevan al orgasmo. Se encoge al interrumpir la orina. Su importancia fue descubierta en la década de los cuarenta del siglo XX por el doctor Kegel, que desarrolló unos ejercicios destinados a tonificar el elemento causante de que el cuerpo vibre. Las personas que aprenden a reforzar y relajar su PC se procuran clímax más intensos y continuados. Se recomienda presionar y soltarlo por los menos veinte veces diarias apretando las nalgas.

punto G. Debe su nombre al ginecólogo alemán Ernst Grafenberg, que lo descubrió en los años cuarenta. Este tejido eréctil de tacto rugoso como el paladar se encuentra en la pared frontal de la vagina, a unos cinco centímetros de la entrada, y debajo del hueso púbico. Las posturas de penetración trasera (a tergo) y de la mujer arriba (supino) son las más adecuadas para estimularlo. El pene que presenta una manifiesta curvatura en la punta (en forma de j invertida) es el más adecuado.

punto K. Pasaje misterioso, oculto por la presión del útero, descubierto por la sexóloga Barbara Keesling. Si se explora, el orgasmo recorre toda la vagina, desde la parte genital exterior (vulva), que normalmente concentra el placer, hasta lo más interno. Lo suyo es una penetración profunda.

punto L. Se localiza en el lado exterior del músculo pubococcígeo -la conformación anatómica en la mujer difiere a la del hombre-, entre los testículos y el ano (perineo). La presión rítmica provoca espasmos. Proporciona un orgasmo más lento, progresivo, profundo y fuerte que el convencional, sin disparos ni contracciones. Fluye como un respiro. "Las descargas de placer son menos agudas y más largas", enuncia la doctora **Leslie Leonelli**. "Empieza un poco antes de la eyaculación y termina después de que salga la última gota. Se propaga por todo el cuerpo". La estimulación oral se produce así (**Pene-sano.com**): "Solo hay que chupar el pene en la punta, en el orificio de la uretra, como si eso fuera una pajita. En secuencias rápidas. Se obtendrá un efecto de aspiración".

quinunolagnia. Contacto sexual en una situación peligrosa o comprometida.

rabdofilia. Fetiche de la flagelación.

rastreo erótico (toothing). Aventura sexual en lugares públicos entre usuarios anónimos de teléfonos móviles con tecnología inalámbrica. El dispositivo *bluetooth* permite comunicar varios terminales en un corto radio de acción sin marcar números. El fenómeno surgió en el metro de Londres y se extendió a otras ciudades por la vía rápida.

Rati. Diosa hindú del amor y el sexo.

rellenado (trufado o farsi). Introducir objetos en el ano o en la vagina.

retifismo. Atracción fetichista hacia los zapatos.

rinofilia. Excitación a través de los olores.

ruso. Masaje en el ano. La exploración de la sensibilidad externa precede a una estimulación más directa. Las cosquillas en el borde inauguran la sesión. Se rodea el anillo con suaves movimientos circulares y sólo si los músculos están lo bastante relajados se va más allá: llamar antes de entrar. Otra destreza es agitar el dedo mientras la pareja contrae el esfínter.

rutina. Viento que apaga la llama de la pasión.

safismo. Lesbianismo.

Safo. Poetisa griega de Lesbos.

sajón. Presionar la base del pene para retrasar la eyaculación.

saliva. Señal de identidad del contacto oral.

sándalo. Perfume afrodisíaco con aroma similar a las feromonas. Recomendado como rejuvenecedor de la piel.

sapiosexual. Persona que siente atracción sexual por la inteligencia.

sátiro. Divinidad campestre de la mitología greco-romana representada como un híbrido entre cabra y hombre. Salido.

seducción. Atraer a alguien con arte y maña.

semen. Mezcla de espermatozoides y líquido seminal eyaculado durante el orgasmo. Se compone de diversos nutrientes: ácido ascórbico, cítrico y láctico, creatina, magnesio, fructosa, sodio, sorbitol, vitamina B12 y zinc. Su sabor depende de la dieta. Así, una alimentación rica en proteínas evoca la mantequilla y los lácteos brindan al paladar un amargor agradable. La reacción química de la ingesta de dulces, frutas, verdura, ensalada, apio y alcohol fermentado se traduce en el gusto más agradecido por las mujeres. Un pastel con helado abre el apetito.

sensualidad. Deleite de los sentidos.

sensual. Persona que provoca atracción en los sentidos de otra.

serotonina. Potente neurotransmisor que permite la sensación de placer y que una persona piense constantemente en su amante.

sesenta y nueve (69). Sublime expresión erótica. Postura para la práctica del sexo oral simultáneo.

sexting (del inglés *sex* y *texting*). Envío de contenidos sexuales por teléfono móvil.

sexo. Del latín *sexus*. Rito carnal.

sexomnio-a. Trastorno del sueño catalogado por el psiquiatra canadiense Paul Fedoroff en el cual el sujeto que lo padece ejecuta actividades sexuales cuando duerme.

Shakti. Diosa hindú de la libido.

Skene (glándulas de ~). Responsables de la eyaculación femenina, un líquido alcalino que no procede de la uretra y que tampoco es flujo vaginal ni orina.

socratizar (en honor al filósofo Sócrates). Sodomizar.

Sodoma. Ciudad bíblica destruida junto a Gomorra como castigo divino por el comportamiento depravado de sus habitantes.

sodomía, sodomizar. Penetración anal.

somnofilia. Acariciar y realizar el sexo oral a una persona dormida hasta despertarla.

spanking. Azotar unas nalgas. Disciplina inglesa.

squirting (lanzar un chorro). Recurso pornográfico de exaltación de la excitación femenina. No es lo mismo que la eyaculación. Científicamente, se trata de "una gran cantidad de líquido proveniente de la vejiga".

submarino. Sexo bucogenital bajo el agua.

succionador (postura del ~). La mujer se tumba boca abajo y eleva el culo para facilitar la introducción del pene en la vagina, que se estrecha. Él permanece quieto y es ella la que controla el ritmo y la intensidad con sus movimientos de cadera. Succiona el miembro viril hasta el orgasmo.

sueco. Sexo en grupo.

sueño. Deseo novelesco.

swapping. Cambiar de compañía durante el acto sexual.

swinging. Intercambiando de parejas.

tacto. Sentido que tantea las emociones. Las mujeres poseen diez veces más sensores que los hombres, por lo que conceden mayor importancia al abrazo.

tailandés. Masaje de todo el cuerpo con las tetas o los pies.

tentación. Incitación a transgredir alguna norma de comportamiento.

teta. Órgano glanduloso y saliente. Cada una de las mamas de la mujer.

tetilla. Cada una de las tetas de los machos, menos desarrolladas que las de las mujeres..

testículos. ¡Manda huevos!

testosterona. Principal hormona sexual masculina, generada por los testículos. En la mujer, los ovarios y las glándulas suprarrenales producen aproximadamente 0,25 miligramos al día.

tickling. Cosquillas eróticas.

tijeras. Frotamiento entre chuminos con las piernas entrelazadas.

tickling. Cosquillas eróticas.

tigresas blancas. Legendarias mujeres taoístas devotas de la felación. Las integrantes de esta sociedad secreta buscan la eterna juventud y la salvación de su alma mediante el contacto con el semen.

tornillo (beso de ~). Con la boca abierta y lengua.

tortillera. Lesbiana o bisexual.

tren (el ~). Penetración en cadena. Se requiere que una de las mujeres lleve puesto un arnés con dildo.

triángulo divino. El hombre yace debajo de dos mujeres acopladas a horcajadas. Mientras una se introduce el pene, la otra le brinda la vulva y el culo. Entretanto, ellas intercambian miradas y caricias.

tríbada. Lesbiana.

tribadismo (del griego *tribade*, frotar). Roce genital entre mujeres. Frotamiento directo o con otras partes del cuerpo contrario. *Tribbing* (inglés). La postura más frecuente es la de las tijeras.

tridente. Se coloca el dedo pulgar en la vagina al tiempo que el índice y el corazón traban el clítoris para moverlo rítmicamente arriba y abajo.

tricofilia. Fetichismo del cabello. Excitación sexual al acariciar el pelo de otra persona.

trigasmio. Tipo de placer femenino que sobreviene al estimular al mismo tiempo clítoris, punto G y ano.

trío dorado. Combinación de tres prácticas con las que la mujer llega al orgasmo con mucha más facilidad que con la penetración: sexo oral, estimulación genital y besos profundos.

triolismo. Predisposición a observar a la pareja practicando el sexo con una tercera persona.

turco. La mujer ofrece y recibe placer con las manos atadas.

toothing. Rastreo erótico. Sexo furtivo.

übersexual. Del alemán *über* (*muy* o *mucho*). Hombre de aspecto masculino, estilo propio y seguro de sí mismo. Cuida su apariencia sin competir en coquetería con las mujeres.

undinismo. Excitación sexual causada por el vaivén del mar.

ungulagnia. Placer vinculado a los rasguños.

vagina. Conducto entre la vulva y el cuello del útero. Importa más el grosor del pene que su tamaño, porque la enjundia del placer está en las paredes y sus escasas terminaciones nerviosas se concentran en el primer tercio (cinco centímetros). El orgasmo surge de la cabeza del clítoris y del conjunto de la vulva.

venéreo. Perteneciente a la venus (deleite sexual).

Venus. Diosa romana de la belleza y el amor. El planeta más caliente del sistema solar.

Venus aversa. La mujer toma por el culo.

Voluptas. La hija de Cupido (Eros) con Psique (alma). Su nombre significa en latín *placer*. Era una de las tres Gracias en la mitología romana, junto a Cástitas y Pulchritudo. En la cultura griega se conocía como Hedoné.

vulva. Órgano genital externo femenino. Almeja, bollo, borrego, breva, castaña, chichi, chirla, chocho, chumino, concha, conejo, coño, moño, pájaro, papaya, potorro.