



El orgasmo de tu vida

CLARO QUE EL TAMAÑO IMPORTA

Los partos y el tamaño de los bebés van debilitando la tensión de las paredes vaginales, que acaban dilatadas y sin tono muscular de forma irreversible. Este debilitamiento es el responsable de que 6 de cada 10 mujeres no alcancen el orgasmo y de que sus parejas tampoco disfruten una barbaridad. La técnica del Instituto Médico Láser estrecha el canal vaginal con un aplicador endovaginal que emite energía láser. En 2 o 3 sesiones, la vagina se contrae y adquiere tono y lubricación. Precio: 1.200 € la sesión (imLes).

EL PERSONAL TRAINER DEL SUELO PÉLVICO

Un suelo pélvico en forma evita incontinencia en el futuro y garantiza un mejor sexo en el presente. Con eso nos quedamos. Los ejercicios de Kegel combinan contracciones repentinas con otras lentas y mantenidas. No es complicado pero, para evitar errores, Intimina ha diseñado KegelSmart, el primer entrenador del suelo pélvico. Se trata de un dispositivo que evalúa la capacidad de contracción muscular a través de cinco niveles distintos con rutinas diferentes (ver recuadro). Precio: 79,95 € (en farm. y parafarm.).

EL PUNTO G: CÓMO AUMENTAR SUS PRESTACIONES

No es una leyenda. El punto G existe. Se encuentra en la pared anterior de la vagina y suele alcanzar altos niveles de sensibilidad a partir de los 30 años. Pero no siempre. Para quienes deseen aumentar sensaciones, el doctor Óscar Junco propone una inyección de ácido hialurónico (auch!) que esponja la zona, aumenta la sensibilidad del punto G y, por tanto, el placer. El procedimiento es seguro, rápido (menos de 30 minutos) y eficaz (el 80% de las mujeres que lo han probado afirman disfrutar más del sexo). Se realiza con anestesia local y se recomienda abstinencia en los dos días siguientes. Los resultados duran unos 4 meses. Precio: 800 € (drjunco.com).

LOS DOS SUPERHÉROES

KEGELSMART

Cuando el dispositivo vibra, hay que contraer los músculos; cuando para, hay que relajarlos. Así de sencillo. Al principio, 5 minutos al día de entrenamiento en cualquier postura. Superados los 5 niveles, se reduce a 3 días a la semana. Los médicos recomiendan los ejercicios de Kegel con carácter preventivo, pero es imprescindible practicarlos antes del embarazo y justo después.

PILATES

El tronco limita al norte con el diafragma torácico y al sur con el diafragma pélvico. Entre ambos están los órganos. Sabido es que el Pilates fortalece el wrap de los glúteos, el transverso y los demás abdominales, pero hay un ejercicio en particular, Spine Stretch Forward, definido como 'rey del suelo pélvico': un estiramiento de espalda en el que se estiran las manos hacia delante y se apoyan en el suelo.

85% de las mujeres españolas entre 35 y 44 años consideran muy importante tener relaciones sexuales frecuentes



Sin complejos

Un sexo de matrícula. Sin detalles inestéticos, sin las huellas del paso del tiempo o de los partos. La cirugía estética tiene las soluciones en sus manos

1 EXCESO DE PIGMENTO. Hay métodos para decolorar la piel oscura de las zonas íntimas, aunque, advertimos, son molestos. La doctora Barba combina ácidos: el dúo salicílico & glicólico impulsa la producción de colágeno; el cóctel salicílico & tricloroacético quema la capa superficial de la piel y forma una costra que cae días después (doctorabarba.com). En el Instituto Médico Láser eliminan con láser el exceso de pigmento (imLes).

2 ¡AY, EL MONTE DE VENUS! Su mayor o menor proyección depende mucho de factores culturales y sociales. En España, no es estético un monte de Venus protagonista. Además, puede desplazar la vagina hacia atrás, lo que le da un aspecto anómalo. ¿La buena noticia? Se corrige con una mini liposucción muy localizada que se realiza con anestesia local y sedación (ivanmanero.com).

3 UN DESARROLLO EXAGERADO. Lo dice la doctora Barba: uno de los problemas que más complejos crean es un clitoris excesivamente grande. Se soluciona con una sencilla intervención; en ocasiones, basta con reducir la piel que envuelve el clitoris para solucionar el problema. Importante: su sensibilidad siempre queda a salvo (doctorabarba.com).

4 LABIOS CUM LAUDE. Los menores no deben superar los 2,5 cm. Si lo hacen, ciertas prendas y deportes resultarán incómodos. Para reducirlos se reseca el tejido sobrante con láser, que opera a la vez como instrumento de corte y coagulación. En cuanto a los mayores, su problema es que pierden volumen con el tiempo. Si hay exceso de piel, se elimina con láser. Si no, se rellenan con grasa autóloga o ácido hialurónico —en este caso, hay que repetir la infiltración cada dos años— (drjunco.com).

LAS FRASES QUE MÁS NOS GUSTAN

«Las mujeres necesitan una razón para tener sexo. Los hombres, sólo un lugar».
-Billy Crystal

«El sexo es como el dinero. Sólo demasiado es suficiente».
-John Updike

«El sexo forma parte de la naturaleza y yo me llevo de maravilla con la naturaleza».
-Marilyn Monroe

«Un orgasmo al día mantiene lejos al médico».
-Mae West

«El sexo sin amor es una experiencia vacía. Pero como experiencia vacía es una de las mejores».
-Woody Allen

«Necesitamos doradas, inmensas copulaciones».
-Jim Morrison

«El sexo es una de las nueve razones para la reencarnación... Las otras ocho no son importantes».
-Henry Miller

«Los vicios del sexo nunca son vicios».
-Joaquín Sabina

«Cuando las mujeres decimos 'nosotros', nos referimos a la pareja; cuando ellos dicen 'nosotros' hablan de ellos y su pene».
-Samantha en *Sexo en Nueva York*