

Marta Molas

TOT ERÒTIC

Selecció d'articles publicats al TOT Gràcia

els
e-books
del



CRÈDITS

Edita:
TOT Gràcia

Coordinació i maquetació:
David Ramon

Textos:
Marta Molas

Disseny
Redacció Revistes EL TOT.

Copyright dels textos
Marta Molas.

TOT Gràcia // www.totgracia.com

Són rigorosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes en la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstec públic. Distribució gratuïta, prohibida la seva venda.

TOT ERÒTIC

Selecció d'articles publicats al TOT Gràcia

Marta Molas

TOT ERÒTIC

Aquest e-book que esteu llegint és un recull dels deu primers articles que Marta Molas ha anat publicant durant el primer any, en el diari digital TOT GRÀCIA a la secció TOT ERÒTIC. La principal funció d'aquests articles és que els lectors i lectores del nostre diari digital tinguin informació detallada de tot allò que en volta la sexualitat, des d'un punt de vista informatiu però alhora amè.

Després de gairebé una vintena d'articles publicats, hem decidit agrupar-los en aquest e-book digital, en format PDF, perquè qui ho desitgi els tingui agrupats en un sol arxiu, i sense necessitat d'estar connectat a la xarxa d'Internet i en un format més agradable puguin ser llegits tant des d'una pantalla d'ordinador o d'una tauleta electrònica. Per això aquest PDF és gratuït i descarregable des de la nostra pàgina web www.totgracia.com

Així doncs esperem que gaudiu d'una bona lectura, o si ja ho havíeu fet anteriorment, els pugueu redescobrir.

Revistes el TOT

ÍNDEX

GOOD BYE MUEBLÉS! HELLO LOVE HOTELS!.	6
BDSM A GRÀCIA? SÍ, EXISTEIX.	8
TANTRA: QUÈ ÉS I ON EL PUC PRACTICAR?	10
“SEXE A LA TERCERA EDAT: PRINCIPALS PROBLEMES, PRINCIPALS SOLUCIONS”	12
L'ERÒTICA DEL MOVIMENT.	16
LA VIDA SEXUAL TAMBÉ POT SER ECOLÒGICA.	18
10 IDEES PER EROTITZAR UNA VETLLADA.	22
CONDONS: QUIN VOLS EMPROVAR-TE?	24
EMPODERA LA TEVA VIDA SEXUAL!	26
TERÀPIA DE PETONS.	28

GOOD BYE MUEBLÉS! HELLO LOVE HOTELS!

Els amants de la sensualitat, l'erotisme i perquè no dir-ho, d'allò una mica prohibit, ens sentíem orgullosos de tenir al límit del nostre districte, allà dalt de la muntanya de Vallcarca, un mític i emblemàtic edifici com La Casita Blanca, cau d'amants, dones de mala vida luxuriosa, casanoves pedants i secrets inconfessables.

El març del 2011 l'Ajuntament posseïa La Casita via expropiació i al juny, les màquines embestien les seves parets, els finestrons sempre mig closos i La Casita, el mite, queia per convertir-se en un terreny erm, on ni les males herbes volien créixer. La Casita estava mal situada en un enclavament afectat per un Pla Urbanístic que pretén que l'Avinguda de Vallcarca acabi convertida en una avinguda ajardinada. Ejem, si és que ho veiem. Desapareixia el meublé per excel·lència i coses de la vida, una botiga de mobles vintage al barri de Gràcia, Meublé, n'aprofitava el nom. Coincidència?

Però tornem a la nostra Casita. O al terreny que l'enyora. Tres anys després, som a 2014, i l'ànima de La Casita segueix allà, entre fanals grocs cosmopolites i alguns bancs freds de ciment i plàstic que en comptades ocasions, acullen joves adolescents que comencen amb els primers petons i arrambades. I els que tenim ja una edat, i certa predilecció pel voyeurisme mai confessat, ens els mirem delectosos, com si fossin els protagonistes d'un remember de la nostra Casita, del meublé més famós de la ciutat de Barcelona. A falta d'avinguda ajardinada, bons són els petons dels més joves.

Però alerta. Amb La Casita van caure els meublés de la ciutat. Almenys, el seu nom. Qui parla de meublés avui? Ara toca parlar de Love Hotels, que amb l'anglès i l'inundació de turistes que pateix la nostra ciutat, i perquè no dir-ho, la nostra Vila, ja res no és cool sinó es pronuncia en la llengua de Shakespeare, o en la de Thatcher, tot depèn de com un respiri.

Però anem al gra, què era el que ens interessava? Donar als atrevits indicacions de com arribar als Love Hotels més propers al barri. Si no vols canviar de barri i prefereixes fer les malifetes prop de casa, el teu és l'Hotel Regàs, un altre clàssic.

Potser t'hi trobes algun dels antics clients de La Casita perquè del Regàs a La Casita només hi havia un cop de cotxe per Príncep d'Astúries. L'hotellet per a parelles ara forma part d'una cadena dels que s'autoanomenen "Love Hotels" però l'hotel té molta història i es coneix que des de ben d'hora ja va ésser un hostel per a parelles, almenys, des dels anys 40. Situat molt aprop de Gal·la Placídia, limita amb la Barcelona de bé.

Com a bon meublé -ai, perdó! Love Hotel- ofereix màxima discreció al entrar i sortir per a gaudir d'una estància íntima; servei d'habitacions les 24 hores; televisió amb canals per a adults i una decoració, climatització i il·luminació pensada per al plaer més elegant. I desde 52 euros, tu!, que l'amor no està renyit amb la butxaca.

Si el que vols però, és allunyar-te una mica del barri però sense passar-te, et recomanem Suites Barcelona. Situades a la Rambla Catalunya, només queden a dos travesses dels Jardinetes de Gràcia. És un edifici típic de l'Eixample, que discretament, disposa de recepció, sales d'espera, suites amb jacuzzi i/o amb cromoteràpia, climatització, els canals famosos de porno... i tot renovat d'enguany! I des de 20 euros l'hora! Que ens ho treuen de les mans!

I si voleu recordar La Casita i pujar muntanya amunt abans de l'spring final sobre el llit ho podeu fer tot anant cap al carrer Teodora Lamadrid, on trobareu Luxor Love House, una casa amb tota mena de petits detalls pensats per a parelletes: jacuzzis, sillons tântrics, joguines eròtiques, olis de massatge... I també a preus assequibles. Serà com a La Casita? Doncs no. Però potser serà millor.

BDSM A GRÀCIA? SÍ, EXISTEIX

BDSM? Segurament ja saps què és, ¡oh Déu gràcies a 50 Ombres de Grey! Però si encara et preguntes què significaran aquestes lletres en majúscula i amuntegades... Dir-te que són les sigles que configuren les paraules Bondage-Discipline-Sado-Masoquism, o dit a la catalana: l'art de lligar, disciplina i sadomasoquisme.

A petita escala, totes aquestes pràctiques poden formar part de la sexualitat de moltes persones i parelles. Per això pot valer la pena eixamplar mires i donar una ullada al territori gracienc en l'art del BDSM. Avui et convidem a passar per l'obscur món però molt plaenter de la dominació i la submissió.

Per a iniciar-se... Si no teniu molt clar si voleu iniciar-vos o no en aquest món, però voleu conèixer possibilitats i que s'hi cou... Us proposem una visita a les botigues eròtiques amantis (Torrent de l'Olla, 145) o Delicatessen X (Biada, 6) del barri. Totes dues tenen joguines i complements per a usar en pràctiques sadomasoquistes i els botiguers, de ben segur, us faran una bona introducció de per a què serveix cada artil·lugi i com el podeu incorporar a la vostra vida sexual. A amantis, a més, sovint fan xerrades gratuïtes o tallers sobre aquesta temàtica: consulteu el seu blog per estar al dia de les activitats que van oferint.

Per socialitzar... Potser us voleu introduir al món del BDSM però no sabeu amb qui? Busqueu un/a amo/a o un/a submís/a? Voleu conèixer més gent interessada en aquest món? Llavors heu d'anar a les trobades Munch BDSM. S'organitzen a la taverna The City Arms, localitzada a la Plaça Narcís Oller, número 9, a la Gràcia baixa. Són trobades per conèixer gent, aprendre coses noves, compartir experiències i sobretot, socialitzar. No es requereix dresscode a no ser que després t'animis a visitar algun local bedesemero.

Però anem al gra, què era el que ens interessava? Donar als atrevits inPer practicar... Ara ja necessiteu un local fetish. A Gràcia de moment no n'hi ha cap. Però ben aprop de la Vila de Gràcia, al barri de Sant Gervasi – Galvany, hi podreu trobar el club de renom Rosas 5 (Atenes, 5). Una masmorra amb totes les de la llei, amb bar i dues sales addicionals plenes d'instruments dedicats al dolor i el plaer. Els dijous nit és el millor dia per a què els visitants vainilla (aquells que encara no esteu imbricats al món BDSM) hi pugueu anar. Únic requisit: vestir de negre. I si us trobeu a gust, us podreu fer socis del club, assistir a les seves festes i vetllades i participar en els interessants cursos que s'hi donen, com els cursos i classes particulars de Shibari (cordes japoneses).

Us animeu a entrar en aquest apassionant món?

TANTRA: QUÈ ÉS I ON EL PUC PRACTICAR?

El tantra és una de les variades tradicions orientals que ensenyen a utilitzar el desig sexual amb el propòsit de desenvolupar l'esperit i com a camí cap a la realització. De tantra, n' existeixen variants hindús, budistes, jainistes i bönpo i en els darrers temps aquesta pràctica s'ha estès per territori occidental. I també ha arribat al nostre barri.

El tantra integra la sexualitat, l'amor i l'espiritualitat com aspectes d'una mateixa energia: abraça la vida en totes les seves manifestacions, vivint tot com un aspecte d'allò diví i explorant tota la gamma d'expressions d'energia en l'ésser humà. El tantra es basa en la polaritat Shiva – Shakti (consciència versus energia; masculí versus femení) per explicar la vida i la naturalesa humana i ens ensenya com treballar aquesta polaritat i energia per a transformar-la en amor, compassió i consciència. Aquesta pràctica concep que la unió sexual de l'home i la dona és sagrada i és la porta a l'experiència mística de la unió amb el Tot.

Malauradament, sovint la moda del sexe tântric ha fet que se'n parli només centrant-se en la temuda frase «sexe sense ejaculació», quan en realitat és un conjunt de tècniques i quasi, diríem, una filosofia de vida que prima i revaloritza el camí del plaer entre dues persones sense haver de fixar-se una meta en concret, es digui ejaculació o orgasme.

Algunes de les tècniques tântriques més conegudes són el Mula Bandha, un preliminar basat en contraure i relaxar l'anús i la uretra per preparar-nos pel coït; o els massatges lingam i yoni, per estimular el penis i testicles i tota la zona vaginal, sense l'objectiu d'arribar a l'orgasme.

Us pica la curiositat per saber-ne més?

Us deixem algunes referències claus:

DVD «El Tantra. Taller erótico para parejas»: està presentat per la Dra. Patti Britton, terapeuta sexual i coach i és un vídeo de la col·lecció editada per l'Alexander Institute. Durant dues hores s'explora l'actitud, emocions, sentits, tècniques i pràctiques que han d'adoptar els amants.

«Sexo y tantra», d'Alicia Gallotti. Aquesta especialista en sexualitat i autora internacionalment reconeguda, recrea i adapta per Occident les tècniques sexuals del tantra. És un llibre molt pràctic, amb explícites il·lustracions i escrit amb un llenguatge clar i directe.

Ara bé, si preferiu el contacte humà, també podeu apropar-vos a algun dels centres i espais que ofereixen formació i experiències tântriques. Al barri també en tenim. Alguns centres a tenir en compte:

amantis Gràcia: botiga eròtica situada a Torrent de l'Olla amb Astúries, és també un espai de sexualitat on realitzen tot sovint xerrades, tallers i activitats relacionades amb la sexualitat i l'erotisme, i entre elles, moltes relacionades amb el món del tantra. Més informació: bcn@amantis.net.

Centre Kathmandu: centre en funcionament des de 1978, amb instal·lacions a Gràcia, hi podràs trobar massatges tântrics, meditació, ioga, tallers i formació tântrica. També imparteixen sexologia tântrica i asseguren poder ajudar en temes com l'ejaculació precoç, la disfunció erèctil o l'anorgàsmia mitjançant mètodes tântrics i taoistes com la focalització, l'estimulació i diversos exercicis. Més informació: msjtantrico@aim.com.

Masaje Tantra Barcelona: situat a Travessera de Gràcia amb Gran de Gràcia, aquest centre és fundador de l'Associació Mundial de Tantra amb seu a Mumbay. Tenen 34 anys d'experiència a Barcelona i realitzen massatges tântrics, tallers i ioga tântric.

“SEXE A LA TERCERA EDAT: PRINCIPALS PROBLEMES, PRINCIPALS SOLUCIONS”

En una botiga eròtica, com ara la d'amantis Gràcia, un hi veu tot tipus de persones, que sovint, ens relaten als dependents les seves experiències i/o problemes quan vénen a investigar o a comprar-se alguna joguina eròtica o complement.

Són persones, com tu i com jo, que volen gaudir del sexe i que malgrat els alifacs que tots anem tenint amb l'edat, els intenten superar o minimitzar amb noves actituds, complements o joguines. Avui us hem volgut resumir alguns d'aquests punts més comuns i les solucions que s'hi troben al mercat.

I és que la salut sexual no només forma part de la nostra salut en general, sinó que ajuda a millorar-la... A qualsevol edat. Quan un més cuida la seva salut sexual, més millora. I si un l'abandona... Més es triga a recuperar-la. Així doncs ens hi posem?

«No lubrico»

La sequedat vaginal és un problema força comú que poden patir les dones durant diferents etapes de les seves vides. Les causes més freqüents són els canvis hormonals (com a la menopausa), la ingesta de medicaments que redueixen el desig sexual i la falta de joc previ abans de la penetració. Opcions? Mil! En l'actualitat hi ha una gamma immensa de lubricants de tot tipus i colors: d'aigua (fantàstics per a utilitzar amb joguines de silicona), de silicona (ideals de cos a cos), ecològics i d'olis vegetals (per a les més saludables), amb efecte calor, fred o de gustos (per als menús juganers...). Un no ha de sentir-se diferent per utilitzar un lubricant, al revés! És una eina molt útil, tant com un Smartphone. Ens cal a tots un telèfon intel·ligent? No! Però oi que va molt bé?

«Ja no sento els orgasmes com abans»

És una frase que sentim bastant a dones a partir dels quaranta en endavant. Pels canvis al cos i qui sap, sinó en molts casos, per possibles bloquejos o actituds repetitives, és una queixa que sovint tenim a la botiga. En aquests casos, el que sembla més fàcil i efectiu és usar un potenciador de l'orgasme: són col·liris o cremes, pensades per ser aplicades al clítoris de la dona o a l'interior de la vagina i potenciar així les sensacions que es tenen durant el coit i potenciar al màxim l'orgasme. D'aquest tipus de cremes també n'hi ha que serveixen per potenciar les sensacions als pits o per, a través d'un procés vasodilatador, fer augmentar els llavis vaginals i així estrènyer la vagina i produir més fregament entre cos i cos, i per tant, més plaer. Estimulador prostàtic home

«Em costa aconseguir una erecció»

És un problema freqüent entre homes d'avançada edat. També el tenen altres homes amb situacions afegides com poden ser prendre medicaments que baixen la libido. Aquest problema pot ser lleu o de més alta incidència. Si és un problema lleu, a les botigues eròtiques podreu trobar suplementes dietètics per ajudar a millorar la libido i també pastilles i cremes amb components vasodilatadors que ajuden a enfortir l'erecció i a mantenir-la durant més temps. En cas que la falta d'erecció sigui més acusada, una altra manera de gaudir del coit és utilitzant un arnès amb un dildo buit. L'arnès és una espècie de cinturó que s'agafa als malucs i a les cames, i que permet incorporar-hi un dildo (una joguina en forma de fal·lus que no vibra) o un vibrador (també un fal·lus, però ara sí, que vibra). D'aquesta manera, el dildo o vibrador, erecte per naturalesa, proporciona plaer a la parella i també plaer a qui penetra, pel poder de l'eròtica que dona el poder fer el coit.

«No tinc parella»

Moltes persones que acudeixen a la botiga no tenen parella: siguin vidus, vídues, separats, divorciats o solters de tota la vida, avui dia no tenen amb qui jugar. No és un tema exclusiu de la gent madura, faltaria!, però sovint, hi ha la creença de què a certes edats i si no tens parella... Què has de fer? Nosaltres us diríem: moltíssimes coses! A les botigues eròtiques hi trobareu un munt de complements i joguines per gaudir del vostre propi autoerotisme. Gaudir és un plaer i és molt ben rebut pel mateix cos i l'ànima. Sentir-se capça de gaudir és una experiència enriquidora i que posa de molt bon humor. Sigui a soles o acompanyat! Per a les dones us recomanaríem un munt de joguines, però especialment, vibradors de clítoris o vaginals. Aquests darrers, a més, poden ajudar a mantenir en forma la vagina, fer treballar aquests múscles i tonificar-los i enfortir-los. Per als homes, tot un món també és possible: en els darrers anys s'han desenvolupat el que es coneix com a masturbadors masculins. Recipients, normalment fets de silicona, que embolcallen el penis i l'estimulen. I per als més atrevits, també existeixen masturbadors masculins que vibren!

Si voleu visitar la botiga i que us expliquem in situ les solucions exposades en aquest article:

amantis Gràcia. Torrent de l'Olla, 145. Gràcia. Metro: Fontana.

L'ERÒTICA DEL MOVIMENT

Totes les cultures s'expressen a través de la música i pràcticament en totes elles, trobem balls amb moviments associats a la sensualitat: des de les famoses ballarines de la Polinèsia, fins a les danses africanes o la dansa oriental entre moltes altres. Des de sempre, el cos ha estat i és una poderosa eina que transmet tot el que ens proposem i la dansa, un bonic canal, que ens permet moltes vegades superar tabús i explorar els nostres desitjos més íntims.

Quantes vegades hem sorprès o demanat a la nostra parella que es despulli en mode de striptease? Realitzar segons quins moviments amb el nostre cos és eròtic, i som conscients que fent-los despremем provocació i sensualitat. Serà la fantasia de no tocar? Sigui com sigui el fet és que sabem que si ho activem en privat, aconseguim el poder i som capaços de portar al nostre amant al límit del plaer. Pot passar que tot i desitjar-ho, entri el pànic escènic, i és que de vegades el no saber, no tenir ritme o fins i tot flexibilitat, ens pot inhibir. Podem aconseguir una major fluïdesa practicant algunes disciplines de ball que potencien zones del nostre cos capaces de realitzar moviments molt útils. Aquests, sumats a l'actitud que ens ensenyen a transmetre, ens ajuden a desenvolupar habilitats molt profitoses per l'art de la seducció.

Al barri de Gràcia, podem trobar algunes d'aquestes activitats. Per exemple, al Danzarabic podem practicar la dansa del ventre, que ens mostra un desplegament de moviments suaus i ondulats. El cos sencer és particip, però els seus principals protagonistes són el maluc i la pelvis. Alterna ritmes ràpids i lents, i emfatitza en els músculs abdominals combinant la seva serpentejant remenada, amb un moviment d'espatlles, pit i braços. La seva pràctica, a més, ens aporta una major capacitat de moviment a la zona pèlvica, afavorint les nostres relacions sexuals.

A l'escola Tribalona, trobem el burlesque, un ball sexy i glamurós que ressalta l'estil i la feminitat. Aquesta modalitat inspirada en el cabaret uneix el ball amb la interpretació, utilitza tocs d'humor i és fonamental l'expressió facial i corporal. Els seus vestuaris extravagants, com el corsé, les plomes o la llenceria sexy, són peces molt reveladores que inciten a la provocació i fan que tot plegat sigui pur erotisme i fantasia.

A la Pole Dance Factory, podem aprendre Pole Dance, potser el ball més conegut per les seves connotacions sexuals, ja en els seus inicis s'utilitzava en espectacles que centraven la seva atenció visual en l'erotisme. Per practicar-ho es necessita una barra vertical, i consisteix a realitzar ascensos sostinguts pels braços, realitzant una sèrie de girs que resulten molt atractius i sensuals. Com qualsevol esport, ens aporta flexibilitat i això ens fa capaços de posar en pràctica una major varietat de postures sexuals.

Actualment es pot arribar a practicar com un esport proper al fitness, ja que es guanya força i s'exercita molt el cos, però així i tot no deixa de ser molt plaent per qui observa, així que si sumem una mirada picarona i un conjunt de llenceria seductora que podeu trobar fàcilment a la botiga d'amantis Gràcia, pujareu tant com vulgueu els nivells d'excitació de la vostra parella.

LA VIDA SEXUAL TAMBÉ POT SER ECOLÒGICA

Tenir cura del nostre planeta és una assignatura pendent per a tothom, per això els productes ecològics són cada vegada més, l'estrella dels nostres comerços. La indústria de l'erotisme i la sexualitat també en són participants, oferint-nos una variada gamma de productes que no només ajuden a mantenir el medi ambient, sinó que també contenen ingredients més beneficiosos per a la salut. Si a més ets una persona conscienciada, i no vols consumir productes amb composicions d'origen animal, com els vegetarians o els vegans, també n'hi ha per a tu.

On trobar i com escollir aquests productes?

Apropa't a qualsevol botiga eròtica que tingui varietat de producte, com la botiga amantis situada al barri de Gràcia. Escull productes orgànics, amigables amb el medi ambient i amb components naturals. Us proposem algunes idees:

Joguines eròtiques: tria preferiblement aquelles confeccionades amb materials com la fusta, el metall o el vidre, ja que la seva elaboració no inclou substàncies químiques utilitzades per estovar plàstics com el PVC. Es poden trobar peces úniques que si les cuides, duren tota la vida. Un exemple són els dildos de vidre de producció artesanal, ideals a més per jugar amb les temperatures: uns minuts al congelador o sota l'aigua calenta i veuràs quina sorpresa.

Si la teva joguina ha de ser de silicona, fixa't que sigui hipoal·lèrgica, i si requereix motor, busca que funcioni amb bateries recarregables o energia solar en lloc de piles d'un sol ús.

Oli de massatge i lubricants: Aquest tipus d'articles són fàcils de distingir, porten certificat de producte 100% orgànic o natural. Els olis són elaborats amb ingredients d'origen natural com l'àloe vera o el té, i estan lliures de substàncies químiques. No són difícils de trobar, teniu un clar exemple en la coneguda marca Shunga, amb el seu oli de massatge Orgànica que a més ofereix en tres sabors: té verd, xocolata i ametlles. Per triar un lubricant, cerca'l si és possible sense parabens ni glicerina. Un exemple d'èxit és Hydra, fabricat a base d'aigua, com gairebé tots els d'aquesta categoria, i extractes de plantes com les baies de Goji, l'herba llimona i l'àloe vera.

Generalment aquests gels no oloren ni taquen, respecten el ph de la pell, no són enganxosos, no han estat provats en animals i la seva textura és molt sedosa. Gents malament oi? Doncs per qui els prefereixi amb efecte calor i sabors, també hi ha alternatives com els lubricants Intimate Organics i Melt que tot i que veieu que porten glicerina, aquesta ha estat obtinguda de forma natural.

Preservatius: Sabíeu que els profilàctics no estan compostos només de làtex, poliuretà i goma natural? Hi han dos components desconeguts per la majoria: la caseïna, que és un lacti extret directament de la llet, i la pell de xai, que s'utilitza en comptades ocasions. Per aquest motiu algunes marques com Glyde fan els seus preservatius orgànics i a la vegada aptes per vegans, és a dir amb làtex natural i sense incloure cap ingredient ni proves d'origen animal. Un altre cas són els RFSU, que a més a més de presentar varietat, pertanyen a una associació sense ànim de lucre i gran part dels seus beneficis van destinats a activitats amb matèries de prevenció i salut sexual.

Llenceria sostenible: potser costa una mica més de trobar, es tracta de peces íntimes creades per alguns dissenyadors, fabricades exclusivament amb fibres naturals que provenen de recursos renovables com el cotó orgànic, la seda de hemp, o el bambú entre d'altres.

Copa menstrual: si, no es tracta d'un complement eròtic, però m'ha semblat tan íntim com interessant per finalitzar. És potser la gran desconeguda i en canvi tan fàcil d'utilitzar com un tampó i el seu procés de fabricació és menys contaminant. Respecta el planeta, no genera brossa i no contribueix a la tala d'arbres i la desforestació. Pot durar uns 10 anys i només es necessiten 6 mesos per amortitzar-la.

10 IDEES PER EROTITZAR UNA VETLLADA

er erotitzar la teva ment i la de la teva parella. Amb una mica de planificació, podem gaudir d'una nit diferent de desig i plaer sense sortir de casa, que a més de molt saludable per a la relació, de ben segur voldrem repetir més sovint. Deixa volar la teva imaginació i si no saps per on començar, aquí tens 10 idees fàcils de posar en pràctica.

Un vestit per l'ocasió: Busca al teu armari el vestit i les sabates que més t'agradin i empolaina't com ho faries per sortir i deixar bocabadat al teu company/a.

Una atmosfera romàntica: crea un ambient íntim i agradable al menjador i a l'habitació. Utilitza una llum tènue o espelmes, perfuma l'estança amb un aroma suau, decora amb pètals de rosa... I si us agrada, no hi ha res com un bon vi per acompanyar un deliciós sopar.

El sopar: pots trobar infinitat de receptes que inclouen entre els seus ingredients, components estimulants com el gingebre, el xili o el safrà. Escull un dolç amb el qual pugueu iniciar el joc, per exemple unes maduixes i una fondue de xocolata.

Fora roba: despullar-se pot ser tot un art. Prepara música de fons i mou sensualment el teu cos mentre et treus cada peça que portes amb carícies lentes i insinuants fins a quedar-te amb llenceria sexy almenys durant els preliminars.

El mirall: si tens l'oportunitat, posa un mirall a l'habitació, en el qual pugueu observar el moviment dels vostres cossos i gaudir de l'excitació d'aquesta eròtica imatge en directe i primera persona. Et sorprendrà la ferositat que podeu assolir gràcies a això.

Massatge eròtic: relaxa, excita i agrada a tothom. Ajuda't d'un oli de massatge per recórrer tot el seu cos amb les teves mans, suaument i lentament. Pots utilitzar cos contra cos si ho desitges, i ajudar-te amb la llengua si has escollit un l'oli comestible.

Aguditza els seus sentits: Cobreix els seus ulls amb una cinta de seda o un antifaç, besa i acaricia tot el seu cos, comprovaràs com s'anticipa als teus moviments i s'intensifiquen cada una de les sensacions que experimenta.

Lliga les seves mans: corda un mocador als seus canells, recorre el seu cos amb els teus llavis, amb els pits i amb tot el que la teva imaginació vulgui. No hi ha tortura més dolça i excitant.

Zones erògenes: l'orella, el coll i el clatell són terreny d'indiscutible plaer. Comença desprenent suaument el teu càlid alè sobre ells, continua a penes tocant amb els llavis i a continuació subtilment amb la punta de la llengua, veuràs com s'estremeix.

Juga: pren la iniciativa, innova, toca zones inesperades, utilitza joguines eròtiques que us ajudin a explorar noves o diferents formes d'experimentar plaer.

CONDONS: QUIN VOLS EMPROVAR-TE?

El món del profilàctic és molt més ampli del que sembla. Segurament només et sonaran una o dues marques que et trobes tot sovint a la benzinera, al supermercat, a la farmàcia del barri. Una qüestió de màrqueting. Coneixes el que et sona, és a dir, aquelles marques que tenen més diners per a poder-se expandir per tot tipus de botigues. Però t'has plantejat si són les millors marques? Si et venen els condons que realment s'adaptaran al teu cos i t'ajudaran en la tasca d'aconseguir plaer?

Avui et volem presentar algunes alternatives més que tens a aquestes marques que ja coneixes i que segurament ja has provat.

Condons per talles. No estem parlant de les versions XL que vénen les grans marques. Parlem de talles més acurades, que poden oferir, des del condó més gran al més petit, moltes mides diferents. I no parlem tant de la llargada del penis, com del seu gruix. La llargada no ha de preocupar més que en casos puntuals, perquè la majoria dels condons es poden desenrotllar sempre «una miqueta més». L'important és l'amplada nominal, que és la circumferència del penis dividida entre dos. Si a casa, agafes un regle i mesures aquesta dada, ja podràs venir a amantís o la teva botiga eròtica de referència a cercar el condó que realment s'ajusta a tu. MySize és una de les cases que ofereix mides com també TheyFit, que presumeix d'oferir fins a 66 talles de preservatius diferents.

Noves marques entren al mercat. Si sou fans de les joguines eròtiques, segurament ja coneixereu la marca Fun Factory. Es van fer molt famosos els seus vibradors en forma d'animalons. Avui dia encara se'n venen amb forma de cuc o de dofí. Doncs bé, aquesta marca alemanya també ha entrat al mercat dels condons. A amantís ens agrada especialment una capseta que venen amb condons de diferents formes i composició: més amples, amb més reservori, extrasensibles, etc.

Un clàssic, condons de sabors: és una tradició que no passa de moda. Qui no ha usat mai un condó de sabors? Són ideals per fer una mica de sexe oral i així tenir la possibilitat de tastar gustos diferents. Però no us penseu que la cosa s'acaba amb el típic de plàtan o maduixa... No! Al mercat existeixen sabors molt més interessats que aquests com per exemple., gust de gominola o de còctel. I alguns, a part de gust, també incorporen un color associat al gust del condó, el que els fa més festius i alegres.

Pels al·lèrgics, alternatives: I si sou al·lèrgics o penseu que podeu ser-ho, perquè heu tingut més d'una mala experiència en usar condons, tingueu en compte que avui en dia hi ha en el mercat, opcions que us poden anar bé: en primer lloc, hi ha condons de poliuretà que no contenen gens de làtex i que per tant, si la vostra al·lèrgia ve d'aquest material, ja no la patireu mai més! I després hi ha els condons vegans i orgànics: porten una lubricació sense caseïna, una propietat de la llet animal; i estan fets de làtex orgànic, pel que us assegureu molt més que la vostra pell no entra en contacte amb productes químics.

EMPODERA LA TEVA VIDA SEXUAL!

Vols millorar la teva vida sexual? I no saps com? Vols fer-ho al barri? Però vols fer-ho a través d'un col·lectiu afí? Al barri, malgrat no ho sembli, existeixen diferents entitats que treballen per millorar la sexualitat de les persones i per a que aquestes s'empoderin, més enllà del seu gènere o la seva condició o orientació sexual. Vols saber-ne més? Et presentem les principals organitzacions que hi treballen.

Per a joves: Centre Jove

El Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat és un espai d'atenció a joves d'entre 14 a 30 anys per tot allò que tingui a veure amb la seva vivència de la sexualitat. El CJAS, que depèn de l'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears, vol ser un espai d'atenció anònim i confidencial on les i els joves es puguin sentir còmodes i satisfer dubtes. Cada any reben al voltant de 2.500 joves presencialment i atenen unes 10.000 consultes presencials, online i telefòniques. Al Centre, les i els joves poden venir sempre que vulguin en l'horari d'atenció al públic, de dilluns a dijous d'11 a 19h i divendres de 10 a 17h.

Entre els serveis principals que podem oferir és l'assessorament sobre mètodes anticonceptius, la prova del VIH i altres malalties de transmissió sexual (Sífilis, clamídia, gonococ), prova d'embaràs i l'assessorament sobre la interrupció voluntària de l'embaràs o la seva continuïtat. Però també posen molt èmfasi en l'acompanyament emocional durant el període vital de la joventut, per tant es presta atenció psicològica a qui ho pugui necessitar.

També realitzen cada any uns 250 tallers per joves i adolescents sobre sexualitat i afectivitat per tal que puguin experimentar una sexualitat el més positiva i segura possible. Ah, i a tenir en compte: la majoria de serveis que ofereixen són gratuïts!!

Per a gais: Front d'Alliberament Gai de Catalunya

El FAGC és l'entitat degana del moviment LGTBI a Catalunya i a l'Estat Espanyol. Lluiten pels drets i llibertats del col·lectiu LGTBI i contra l'homofòbia i la transfòbia. El front el va fundar l'Armand de Fluvià a l'any 1975 i s'encarreguen especialment d'assessorar front a agressions i discriminacions per LGTBIfòbia i la realització de denúncies per vulneració de drets fonamentals.

Per a dones (feministes!): Assemblea de Dones Feministes de Gràcia

L'Assemblea és una xarxa de dones de diferents procedències i edats, dones organitzades i dones que s'organitzen per primer cop, filles i mares, en definitiva un grup obert a tota la comunitat de dones. A l'assemblea es reflexiona, debat i s'actua per tal de combatre l'estructura heteropatriarcal que és molt present a la societat. La seva és una lluita i un empoderament contra el patriarcat des de l'àmbit local. Pel dret al propi cos defensen el dret a l'avortament -lliure i gratuït- i el dret a gestionar lliurement la sexualitat, per construir relacions lliures de sexismes i de qualsevol tipus de subjugació i violència.

Per tothom: amantis Gràcia, un espai de trobada

amantis Gràcia, malgrat no ser una entitat o associació, propulsa un espai on poder parlar i treballar la sexualitat. Cada setmana organitzen tallers, xerrades i activitats al voltant del coneixement de la sexualitat, en totes les seves acepcions: de salut, sexualitat lúdica, autoconeixement, autoestima, relacions interpersonals, visions de la sexualitat des de diferents cultures i corrents...

TERÀPIA DE PETONS.

Por una mirada, un mundo; por una sonrisa, un cielo; por un beso... yo no sé qué te diera por un beso.

(Gustavo Adolfo Bécquer)

La primera manera que tenim d'interactuar sexualment amb una persona sol ser amb un petó. Una acció que sembla senzilla, però que no l'és.

Perquè no hi ha dos petons iguals, aquests també poden ser una manera de fer reviure la passió, de re encontrar-nos amb nosaltres mateixos i amb els nostres partners o parelles, en tots els sentits.

Hi ha diferents tipus de petons i també podem innovar amb ells. En veiem alguns?

“Piquito”: és el petó de curta durada als llavis. Tot i que sembla que poden tenir poca connotació sexual -inclús es poden donar entre amics i amigues sense que n'hàgim de fer un escàndol!-, poden ser un petó que reforci una emoció o si es donen molt seguits, poden pujar la temperatura corporal...

“Petó de lluç”: és com un ‘piquito’, però amb el contacte de llavis molt més pronunciat. Els llavis, relaxats, se sobreposen de manera que queden encaixats com dues peces d'un trencaclosques. No hi entra saliva. Són molt eròtics, i sovint, són el pròleg del morreig. A més, si en aquest tipus de petó i afegim complements eròtics com el líquid vibrador, l'efecte pot ser explosiu!

“Petons mossegadors”: hi intervé un nou protagonista: les dents. Es combina el joc de llavis amb una mossegadeta juganera i canalla a un dels llavis de l'altra persona. O a alguna altra part del cos! És un tipus de petó que introdueix diversió, atracció i ganes de passar-ho bé. La tensió corporal és manifesta. La persona que te'l fa, està buscant provocar-te. Seràs capaç de resistir-t'hi?

“Tornado”: una evolució del morreig. Les llengües d'aquest petó s'enrosquen i giren fent cercles. Indica i pretén generar gran excitació sexual i sol produir la segregació d'alts nivells de testosterona.

“Envasat al buit”: les boques es col·loquen en posició ovalada i estan obertes. Els llavis s'encaixen, però aquesta vegada sense llengua, l'aire circula lliurement.

Vistos uns quants diem: i si hi ha tant a fer amb una part tan petita del nostre cos, què no podem provar quan apliquem aquestes tècniques a la pell sencera?

 tot gràcia