

EJERCICIO 1

La masturbación lubricada tiene la particularidad de ser apreciada de modo muy diferente por todos (desde el punto de vista de las sensaciones, se entiende), a la inversa de lo que sucede con la practicada en un pene seco, que es de apreciación universal.

Estas sensaciones pueden ir de lo desagradable a lo sublime. Para algunos, semejante manipulación procura muy pronto una incomodidad que, si se prolonga, se hace completamente intolerable; para otros es comparable a la práctica ordinaria; y para otros, por último, conduce, pura y simplemente, a la cúspide del goce.

La razón principal de esta diversidad es esencialmente «mecánica».

Como ya se ha señalado, la mano que se desliza por el pene lubricado entra en contacto con el glande muy directa y totalmente, ya que éste se halla desprovisto de la protección más o menos parcial o total del prepucio. Los frotamientos que se dispensan así a la verga crean una excitación directa que puede sensibilizar extremadamente el glande, con lo que a veces se genera una irritabilidad bastante cercana al dolor. Para otros, asimismo, y sobre todo aquellos que ignoran la masturbación con un lubricante, esta estimulación, lejos de retrasar su placer o de amortiguar su intensidad, precipitará la eyaculación de una manera no habitual. Ellos deben saber muy bien que es necesario, para conservar todo el control, una arraigada costumbre; los que encuentren más desagrado que verdadero goce, es importante que renueven la experiencia. Son muchos los que con algunos golpes de los lomos desencadenan una eyaculación, y más numerosos todavía los que no pueden exceder uno o dos minutos; asimismo, estos ejercicios de masturbación lubricada constituyen la mejor «terapéutica»: cada cual debe convencerse de que la mano obedece fácilmente al cerebro si éste lo quiere de veras, por lo que puede modificar a placer la forma de estimulación necesaria para temporalizar la llegada del placer; lo que, evidentemente, no es el caso de las nalgas o de la vagina, cuya potencia erótica influye más considerablemente sobre el mantenimiento de la «masturbación».

Felizmente, y en compensación, la mano es una herramienta infinitamente más traviesa que una vagina o un ano. En el transcurso de sus maniobras sólo la mano puede hacer abstracción de la parte anterior del pene, es decir, puede no entrar en contacto directo con ella, lo cual es por completo imposible en el curso de las demás «prensiones».

Se puede comenzar directamente con la aplicación del lubricante (aceite de almendras perfumado) en los genitales en reposo, o bien justo después de que se haya establecido la erección.

Estás acostado, en una postura hecha de abandono y relajación absoluta; las piernas, moderadamente separadas. Aceitas la totalidad del sexo: pene, testículos, vello pubiano, pecando más de abundante que de parco.

Tus dos manos están igualmente untadas y masajean y restriegan suavemente cada parte del sexo de modo simultáneo y alternativo.

No intentes de ningún modo realizar un movimiento regular de masturbación; se trata ante todo de transmitir una estimulación global e informal sin precisión deliberada; obtendrás muy rápido una intensa erección. Abstente de todo movimiento arriba-abajo; por el contrario, continúa aplicando una presión más fuerte a los movimientos, globales y a manos llenas, de masaje, estrujamiento y envoltura.

Estas manipulaciones son muy sensuales y, curiosamente, dan la impresión de poseer un pene de mayores dimensiones. Puedes continuar así durante una hora experimentando un placer permanente y verdaderamente dominado. Ésa es la ventaja que ofrecen estas estimulaciones lubricadas sobre las ejercidas en órganos genitales secos: una facilidad de contactos más firmes y suaves, el mantenimiento de la erección sin que haya de sentirse la necesidad de ir más rápido.

Tampoco olvides las recomendaciones de los ejercicios precedentes en lo que concierne a la relajación de la musculatura inferior a partir de la pelvis, con una concentración cerebral «desconectada» y la mirada dirigida más hacia el interior que al sexo o a las manos. He aquí una última precaución para mantenerte en este estado durante todo el tiempo que lo desees: mantén las piernas permanentemente en su posición inicial.

Veamos ahora un conjunto de estimulaciones que puedes llevar a cabo en un orden perfectamente aleatorio según quieras intensificar tu placer o, por el contrario, aminorarlo un tanto.

De modo alterno y con firmeza, tus manos se deslizan sobre la totalidad del pene, pero sólo partiendo desde la base hacia la punta, que quedará cubierta por el prepucio; dicho con otras palabras, realizas sólo la parte ascendente del vaivén, mezclando fuerza, suavidad, velocidad y aminoramiento de ésta. Cada tanto haces un solo movimiento descendente (por ejemplo, una de cada diez veces). Luego masturbas ligeramente el pene sin tocar el glande, pero alisando bien la piel: es la mano la que se desliza y corre, y no la piel del miembro. Alterna las manos con frecuencia y actúa sobre los testículos con las dos manos o con una sola si la otra se halla masturbando.

Pon entonces el pulgar izquierdo en el dorso del pene, en la base; apoya con fuerza para poner la verga en dirección vertical, con la derecha. Te masturbas lentamente deslizando la mano con bastante firmeza como para arrastrar ligeramente la piel en el transcurso de la maniobra. Detente antes de llegar al glande, luego recúbrela parcialmente. ¡Presta atención a la eyaculación!

No olvides todas las indicaciones ya señaladas. Si a partir de este momento sientes que no te puedes contener, ten la voluntad y la sabiduría de detenerlo todo. Tu erección se mantendrá largo tiempo, más del que imaginas. Cuando reemprendas las maniobras te sentirás agradablemente sorprendido de constatar la facilidad con que soportas estas diversas manipulaciones: el «espectro» se ha desvanecido.

Vuelve a la manipulación directa del comienzo del ejercicio, es decir, al gesto ascendente de vaivén, pero, a medida que crece tu excitación, aumenta el número de movimientos descendentes, sin estirar demasiado la piel, para terminar en un equilibrio entre las ascensiones y los descensos.

Cuando tu movimiento se hace estable y regular y piensas que puedes contener

relativamente el placer, coge con una mano los testículos cuidando que esté bien estirada la piel del pene, mientras con la otra procedes a una masturbación general en toda la longitud del miembro, incluido el glande. Haz fluctuar solamente la velocidad y la presión. Puedes sin duda detenerte un buen rato, o cambiar de mano, o bien calmar la excitación dedicándote a manipulaciones que puedan controlarse con mayor facilidad. En todos los casos eres perfectamente capaz de dominar tu instinto: eres capaz de estimular tu placer al tiempo que lo saboreas.

EJERCICIO 2

Este ejercicio de masturbación lubricada en posición acostada implica un conjunto de estimulaciones y de movimientos altamente sofisticados.

Si los ejercicios anteriores no se han llevado a cabo con el rigor necesario y no han podido mostrarse en su real positividad, no podrás llevar este ejercicio a buen término. Aquellos ponen en juego no sólo la distensión muscular y la relajación cerebral que estás comenzando a conocer, sino también «mecanismos técnicos» particularmente originales y, sin duda, de lo más excitante.

El comienzo del ejercicio es idéntico al anterior. Es recomendable aplicar el aceite en el sexo en reposo. Provoca después tu erección mediante manipulaciones masivas que incluyan masajes y frotamientos diversos, antes que por medio de los movimientos de la masturbación clásica. Controla muy bien tu actitud lánguida: piernas abiertas y ojos cerrados han de ser actitudes a mantener hasta el final del ejercicio. A lo largo de toda su duración tendrás asimismo bien presente la enorme importancia que reviste el abandono cerebral.

Coloca el índice y el pulgar izquierdos a cada lado del pene: ambos se hallan extendidos, rígidos y paralelos; el pulgar y el índice derechos se colocan justamente por encima, en la misma posición. El conjunto se halla a media distancia de la raíz del pene y la corona del glande.

Entonces efectúas simultáneamente dos movimientos contrarios: la «tenaza» izquierda ejecuta círculos alrededor de la vertical, en sentido horario, mientras que la derecha lo hace en sentido contrario. La izquierda parte del medio y va hasta la corona del glande.

En el plano horizontal, su desplazamiento recíproco va desde la garganta formada por cada grupo de dedos hasta un poco por delante de sus extremos.

Al comienzo, estas rotaciones han de ser muy lentas, poco apoyadas y regulares; permiten mantener una erección sólida y definitiva. Continúa todo el tiempo que desees; la sensación de bienestar no te exige seguir adelante por el camino de la excitación. Más tarde aumenta progresivamente la presión de los dedos: se forma una especie de doble estuche que frota y aumenta tu placer de modo duradero.

De tanto en tanto, alterna los movimientos giratorios de las dos manos y síguelo todo con mayor lentitud y menos fuerza, y luego más rápido y con mayor apoyo.

Acto seguido modulas la sutileza, de manera casi insensible, de esta primera excitación, poco común, para lo cual prosigues el mismo movimiento con la mano izquierda mientras que con tu mano derecha, con los mismos dedos, procedes a una

masturbación lenta. Siempre sin prisa, los dos dedos izquierdos sólo producen al frotar un desplazamiento lateral de la base del pene.

Siempre de forma gradual, la mano derecha refuerza su presión y su amplitud cuando la totalidad de la izquierda comienza a masturbar.

Es el comienzo de esta tercera estimulación lo que debe hacerse con un movimiento particularmente difícil de aprender y dominar.

El pene es masturbado con la totalidad de la mano izquierda, y la derecha hace lo mismo, mas sólo con el anillo. La mano izquierda parte desde la raíz pero no sobrepasa el rodete del glande; el anillo va desde la mitad del pene hasta el vértice del glande.

Estos dos movimientos se hacen en el mismo sentido, aunque con un tiempo de retraso entre uno y otro: cuando la mano izquierda llega abajo, el anillo ha comenzado su descenso, y a la inversa: sin tiempos muertos ni desincronizaciones. Al cabo de pocos minutos aumentas la presión de tus dos manos; o bien sólo del anillo, o bien de la mano.

Aparece entonces el deseo eyaculatorio: haz descender las dos manos paralelas al pene; los dedos agrupados orillan la ingle, particularmente los mayores, que se vuelven muy insistentes y se insinúan bajo los testículos para luego ascender a partir de ellos hasta el vértice del glande. Los pulgares quedan detrás ejecutando el mismo movimiento de descenso y ascenso (numerosas veces). El deseo de eyacular se bloquea verdaderamente.

Puedes volver a comenzar varias veces esta masturbación y hacer cesar la excitación mediante el mismo procedimiento. De más está decirlo: modificas ritmo y presión según tu deseo, según tu placer.

Es el momento de volver al movimiento inicial, pero con mucho vigor y mediante impulsos secos, cuando las dos «gargantas» se encuentran y percuten el pene con cierto desfase entre ellas. Luego vuelves a la masturbación precedente, que se transforma poco a poco en un movimiento general de la mano derecha, en toda la longitud del pene, comprendido el glande, mientras que los dedos retienen la piel del pene agarrándose a los testículos que rodean. Si aparece una nueva «oleada de esperma», vuelve al procedimiento anterior a fin de impedir que culmine.

Nada te impide entonces querer proseguir como te plazca, ya sea mediante reanudaciones sucesivas de lo que acaba de ser expuesto, ya sea decidiendo culminar la eyaculación.

Para terminar te presento un movimiento «explosivo» que te dejará exangüe.

Conserva la mano izquierda sobre los testículos reteniendo al máximo la piel del pene, coloca la mano derecha «torcida» en la base, es decir, con la muñeca angulada y el anillo invertido, dejando que el resto de los dedos se cierren naturalmente contra el pene y alrededor del mismo. Masturba estirando hacia tu cuerpo y en rotación ascendente de una media vuelta derecha-izquierda; aprieta progresivamente y cada vez con mayor firmeza hasta el vértice del glande. Vuelve a poner la mano en el área de partida, ya sea mediante un simple desplazamiento ligero, ya mediante un frotamiento intenso y más envolvente, pero en rotación inversa derecha-izquierda.

EJERCICIO 3

Este ejercicio y el siguiente representan la forma más elaborada a que se puede llegar en la masturbación.

Por motivos de simplificación, y sobre todo para reducir la duración de cada uno de ellos, se comentan por separado, pero lo lógico es acoplarlos en la medida de lo que cada cual sea capaz de «soportar».

En efecto, estos dos ejercicios agrupados son la representación más perfecta de lo que es la masturbación trascendente: ellos por sí solos resumen la totalidad de esta obra. Mas todo aquel que desea conocer la conjunción de una sexualidad primaria y una sexualidad superior se ve obligado a realizar el aprendizaje de las páginas precedentes. Resultaría a todas luces excepcional que un hombre ordinario, no preparado, pudiese procurarse por sí mismo o atribuirse semejante amplitud de manipulaciones justamente en el paroxismo de la voluptuosidad.

A título de comparación es bueno que sepas que dos horas consecutivas, sin la menor interrupción, dedicadas a esta masturbación no tienen carácter excepcional y no representan una cifra límite. Como ves, ello se halla muy lejos de los pocos minutos que generalmente se consagran a esta actividad universal y necesaria. Estos dos ejercicios encadenados agrupan un conjunto de estimulaciones que se superponen en un orden perfectamente riguroso. Abordados de una manera aleatoria desencadenarían automáticamente su interrupción. Asimismo, es necesario saber que para llegar al «estado segundo» en el que se alcanza la «fase de meseta» es absolutamente necesaria una dosis de voluntad, y que su importancia capital en las dos o tres primeras alarmas disminuye después hasta dejar de ser indispensable una vez sobrepasada la zona de peligro.

Te encuentras de pie; lubricas el pene y los testículos sólo después de un comienzo de erección, resultado de una excitación sumaria. Esencialmente se trata al comienzo de acercarte tres, cuatro o cinco veces al punto vecino a la eyaculación.

Cada vez es necesario lograr una mayor duración de la manipulación antes de interrumpir y también, paradójicamente, de prolongar cada vez más el período de reabsorción antes de reanudar la incitación.

Para alcanzar esta capacidad, el ideal reside en un doble mérito de la voluntad: no ir demasiado lejos pero sí lo bastante como para que el deseo de eyacular pueda ser dominado, y no ceder al deseo de una reanudación antes de que el pene haya llegado a un estado próximo a la detumescencia.

Debe proscribirse todo frenesí, puesto que entonces estamos ante la probabilidad de perder cualquier clase de control, así como aprovechar la lucidez que proporciona todavía la excitación medida de los preliminares a fin de analizar la percepción de todas las sensaciones.

El movimiento es el clásico de la masturbación: el ritmo es siempre lento y, a pesar de la lubricación, la presión de la mano debe ser lo bastante firme como para arrastrar la totalidad del prepucio alrededor del glande.

No olvides que, en caso de desfallecimiento de tu voluntad, hay un par de métodos auxiliares que permiten retener con seguridad la marea eyaculatoria: relajación

muscular, squeeze en el frenillo, presiones profundas en los testículos y, sobre todo, el más eficaz en la posición de pie, el contoneo de las caderas.

EJERCICIO 4

Ha llegado el momento de proceder a estimulaciones diferentes con el fin de acrecentar el placer.

Es ahora cuando han de encadenarse una serie de movimientos que aporten intensas satisfacciones que pueden prolongarse sin temer la brusca e incontenible explosión espermática.

Veamos a continuación el orden y la forma correcta de realizar estas estimulaciones que te conducirán a una fase de meseta de duración infinita.

Una vez más, lubrica en abundancia y masajea con una sola mano los testículos y el pene, solamente con movimientos ascendentes. No temas que la presión sea excesiva, estira masivamente numerosas veces antes de proceder de igual modo con la otra mano.

Esta primera fase puede durar de hecho mucho rato y, a pesar de que perpetúa la erección, esta manipulación excluye radicalmente la llegada de la eyaculación.

Acto seguido podrás efectuar progresivamente algunos movimientos descendentes con el fin de descubrir el glande.

Procedes entonces a la siguiente manipulación, preferentemente con la mano izquierda: mediante la zona media del pulgar y el índice, dispuestos a una y otra partes del pene, procedes a un masaje mediante movimientos elípticos a todo lo largo, con excepción del glande.

Cuida de que este masaje sea lento, muy apoyado al descender y muy ligero durante el ascenso. Tampoco aquí, si la ejecución es perfecta, has de temer una eyaculación intempestiva.

Tienes que proseguir durante un largo período, hasta el momento justo en que percibas cierto entumecimiento en la base del pene.

Con la ayuda de los mismos dedos realizas una vez más los mismos movimientos, pero en sentido antihorario; esta vez, la presión es mayor durante el ascenso con la derecha que durante el descenso con la izquierda.

Al cabo de un tiempo igual, alterna estos dos movimientos a un ritmo de tres a cinco de cada uno.

Procedes entonces a reemprender el primer movimiento de masaje masivo, con una duración igualmente prolongada.

Aceita una vez más y procede al movimiento de masturbación ya explicado alternando tus dos manos: tres ascensos seguidos de un descenso a glande descubierto.

Gradualmente esta estimulación ha de ser cada vez más profunda y casi brutal. El goce se hace constante y aparece el deseo de eyacular, al que logras hacer retroceder por medio de una mayor lentitud del gesto y una reducción de la presión.

Puedes entonces masturbarte de la manera clásica mediante un auténtico deslizamiento de tu mano por el pene lubricado y definitivamente rígido. También acude a la cita la permanencia del placer, pero sin deseo de eyacular. El glande, ampliamente solicitado, puede entonces soportar durante cierto tiempo la última

excitación explicada en el ejercicio anterior: la mano derecha girada media vuelta hacia el lado izquierdo efectúa un vaivén de torsión.

Esto aumenta prodigiosamente el goce hasta el punto en que es extremadamente difícil proseguirlo durante mucho tiempo.

Es pues necesario «temporizar» un poco este placer agudo reemprendiendo desde el comienzo el conjunto de estas manipulaciones. Evidentemente, nada impide que las renueves muchas veces, ya que el orden establecido en esta sucesión permite mantener el equilibrio de un goce permanente sin que sobrevenga el deseo irreversible del orgasmo, hasta el punto de que resulta extremadamente fácil suprimir toda excitación suplementaria y rechazar la eyaculación, sin la menor sombra de frustración.

No resulta exagerado afirmar que no se puede eyacular si no se quiere de verdad hacerlo. Para aumentar más la amplitud de las sensaciones, y especialmente antes de la última reconducción de este conjunto de manipulaciones, se pueden colocar uno o dos anillos peneanos.

Por último, resulta sumamente conveniente proporcionar un buen suplemento de aceite y no dudar en cubrir con él los muslos, el abdomen y los pectorales; los pezones lubricados, si se decide excitarlos durante la fase final, aumentarán prodigiosamente este fantástico orgasmo.

¿Debemos agregar que la noche que seguirá a este ejercicio será particularmente profunda y que el período refractario será mucho más largo que lo acostumbrado?

Texto Original de libro de **Mark Emme**: ***“Técnicas de maturbación para el hombre”***