

técnicas para prolongar el placer



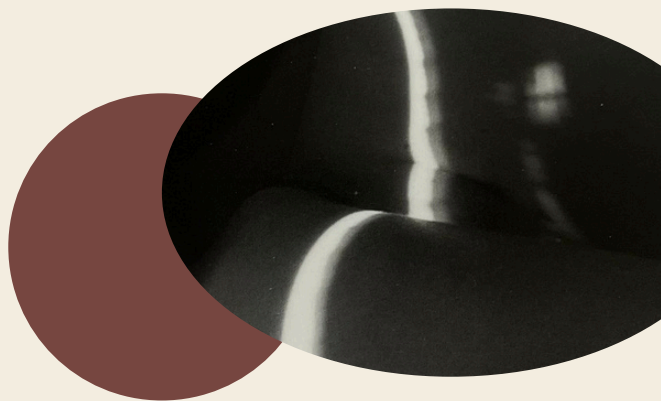
the
SLOW SEX
workbook

by Tarulva

CONTENIDOS

Intro	03
Capítulo I: Abrir un espacio seguro	04
Capítulo II: Todo es Perspectiva	06
Capítulo III Edging: Explorar los límites, sin cruzarlos	07
Capítulo IV: Respiraciones Tántricas	11
Capítulo V: Teasing	14
Capítulo VI: Estimulación	17
BONUS	21

¿POR QUÉ VAMOS CON PRISA?



En el mundo moderno, es común encontrarnos sobreestimuladxs por todo aquello que nos rodea. Desde las redes sociales hasta la comida que consumimos, todo a nuestro alrededor nos ha acostumbrado a la inmediatez y la perfección, lo que poco a poco ha ido permeando también en la expectativa que tenemos del encuentro sexual.

Toda la presión que hay en torno a llegar al orgasmo, tener el cuerpo perfecto y/o ser expertxs en el sexo nos distrae del verdadero objetivo: Disfrutar.

En este workbook encontrarás ejercicios para reconectar con la esencia del placer y herramientas para prolongarlo.

CAPÍTULO I

ABRIR UN ESPACIO SEGURO

La conversación es indispensable

Si estamos buscando prolongar la duración de nuestros encuentros, es importante que abramos un espacio en pareja para liberar cualquier tensión o expectativa que pueda estar interfiriendo en nuestro disfrute. Dentro de los temas que podrían surgir en este contexto podemos encontrar:

- Ansiedad
- Estrés
- Historia Sexual
- Educación y tabúes

Tocar estos temas en pareja o incluso de forma introspectiva puede resultar retador en un inicio, aún así, abre también un espacio de vulnerabilidad donde la conexión aumenta mientras las barreras van bajando.



CAPÍTULO I

PROMPTS PARA ABRIR UN ESPACIO DE CONVERSACIÓN SEGURO (Y HOT)

Antes de tocar cuerpos, toquemos conversaciones. Aquí te dejo algunas preguntas y ejercicios para empezar a abrir esa puerta juntxs.

1. ¿Qué te hace sentir segurx durante una experiencia íntima? Piensa en gestos, palabras, actitudes o ambientes que te ayudan a relajarte.

2. ¿Qué tipo de estimulación te gustaría explorar más (y quizás nunca lo has dicho)? Esto puede incluir cosas físicas, pero también cosas emocionales o sensuales.

3. ¿Qué señales necesitas recibir para saber que la otra persona está disfrutando?

Puedes pensar en sonidos, movimientos, palabras, respiraciones...

4. ¿Hay algo que te gustaría probar pero sientes un poco de vergüenza al decirlo?

Este espacio es para compartir sin presión. No se trata de hacerlo, sino de hablarlo.

5. ¿Cómo reaccionas cuando algo no te gusta? ¿Cómo te gustaría poder comunicarlo?

CAPÍTULO II

TODO ES PERSPECTIVA

Cambia el foco

Descentralizar cosas como el orgasmo, las zonas erógenas principales (genitales, senos) e incluso la eyaculación pueden contribuir a entrar en una práctica más presente y libre de expectativas.

Algunas técnicas para lograrlo:

- Edging
- Respiraciones tántricas
- Teasing
- Técnicas de estimulación enfocadas a la duración



CAPÍTULO III: EDGING

EXPLORAR LOS LÍMITES, SIN CRUZARLOS

¿Qué es?

Edging significa acercarse al borde del orgasmo... y luego detenerse. Es una técnica poderosa para quienes quieren prolongar sus encuentros, intensificar sensaciones o incluso tener orgasmos más expansivos. También es una forma de volver a conectar con el control, la espera, la atención y la anticipación.

¿Cómo se si estoy llegando al límite?

Puedes notar señales como:

- Contracción muscular en la pelvis
- Respiración agitada
- Impulso involuntario de ir “más rápido” o “más fuerte”
- Sensación de “ya casi” muy clara en los genitales (aquí puedes sentir engrosamiento en los labios, mayor lubricación o tensión corporal)

El objetivo de esta práctica es aprender a reconocer estas señales antes de cruzar ese umbral, y elegir conscientemente si seguir o frenar.



CAPÍTULO III: EDGING

TÉCNICAS

Contacto (genital) cero

Instrucciones:

- Usen solo palabras, respiración, mirada o caricias no genitales para excitarse mutuamente sin tocar directamente.
- El objetivo es excitarse tanto que el cuerpo lo pida todo... pero no entregarse.
- Ideal para jugar en sexting, videollamadas o slow sex presencial.

En resumen aquí todo se vale, menos ir a genitales y, por supuesto, penetrar.



Mapa de borde

Cada persona anota (y luego comparte) lo siguiente:

- ¿Qué tipo de estímulos te acercan más rápido al borde?
- ¿Qué técnicas te ayudan a frenar antes de llegar?
- ¿Cómo te gustaría que te ayuden a practicar el edging (palabras, gestos, ritmo)?

 Espacio para escribir y compartir con tu pareja. Tip: usar lenguaje sexy para hablar de esto también puede convertirse en parte del juego.



CAPÍTULO III: EDGING

TÉCNICAS

Método 3×1 (tres veces al borde, una al orgasmo)

Durante el juego en pareja o en solitario, acércate tres veces al punto de no retorno y detente justo antes. La cuarta vez, cuando sientas que ya estás llegando, continúa hasta liberar toda la energía acumulada.

¿Cómo hacerlo?:

- Haciendo una estimulación ya sea a mano o con juguetes
- Cambiando el ritmo o tipo de estimulación
- Respirando profundamente cuando sientas que te estás acelerando



Ondas de estimulación

Practica acercarte al clímax, luego cambia la zona de enfoque:

- Si estabas con estimulación directa en alguna zona erógena primaria, cambia a caricias a una zona secundaria.
- Haz pausas con contacto afectivo o palabras, sin desconectarte del juego.
- Repite este ciclo al menos tres veces.

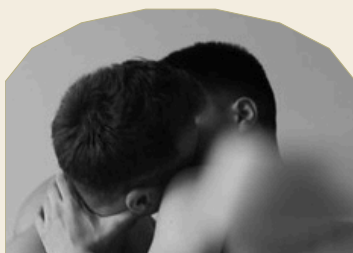


CAPÍTULO III: EDGING

TÉCNICAS

Juego de castigo

- Establezcan una palabra clave para cuando alguien esté por llegar al borde.
- La pareja debe detenerse inmediatamente.
- Si algúnx pasa el borde sin avisar... hay un “castigo sensual” consensuado (puede ser un masaje, una caricia lenta, o incluso esperar más antes de continuar).



Inversión de roles

- Una persona toma el rol de guía, la otra de receptore.
- El objetivo es llevar a la persona receptora al “casi” orgasmo... sin pasarse.
- Luego cambian de rol.

Opcional: pongan una palabra segura para frenar (tipo “tierra” o “stop sexy”) si alguien siente que se está pasando de su límite o simplemente necesita pausar.

¿Qué aprendieron sobre sus tiempos, deseos o forma de dar/recibir?

CAPÍTULO IV

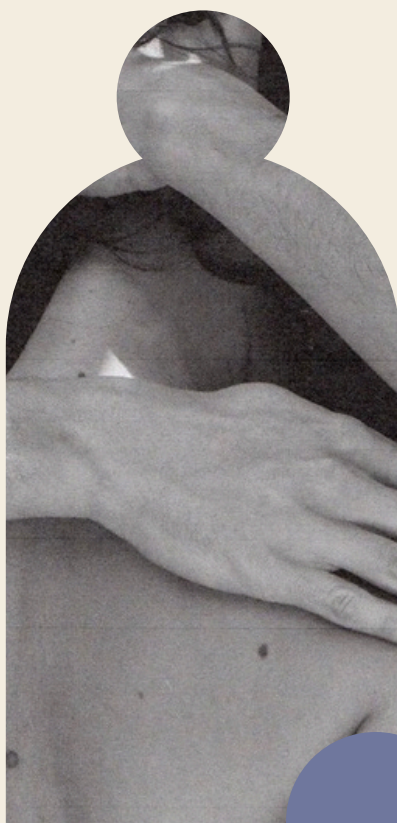
RESPIRACIONES TÁNTRICAS

Respirar

Es una de las herramientas más potentes (y olvidadas) en el placer. Cuando respiramos de forma consciente, el cuerpo se relaja, la mente se enfoca y el placer se vuelve más profundo. En el tantra, la respiración es también una vía para circular la energía sexual y alargar el encuentro más allá del orgasmo.

Tal vez no lo sabías pero entre más oxigenamos el cuerpo, nuestra sensibilidad aumenta y eso enriquece nuestra experiencia sensual.

Aquí te dejo algunas técnicas para que explores lo que sucede cuando usamos esto como "calentamiento".



CAPÍTULO IV: RESPIRACIONES TANTRICAS

TÉCNICAS

Respiración en espejo (sincronizar ritmos)

Ideal para: conexión emocional y sintonía energética

Cómo hacerlo:

- Siéntense frente a frente, con rodillas tocándose.
- Miren a los ojos durante unos segundos.
- Elijan quién lidera la respiración.
- Una persona respira profundamente por la nariz mientras la otra imita su ritmo.
- Alternen el rol.

Respiración circular con contacto físico

Ideal para: activar la energía sexual y circularla

Cómo hacerlo:

- Unx de ustedes se recuesta, el otro coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el vientre.
- Guía suavemente una respiración lenta hacia el abdomen.
- Visualicen cómo el aire se mueve desde el suelo pélvico, sube por la columna, llega al pecho y sale por la boca (como una ola).
- Cambien roles.

TIP: Puedes usar esta respiración durante el sexo o la masturbación para evitar ir “directo al clímax” y transformar la energía en presencia.



CAPÍTULO IV: RESPIRACIONES TÁNTRICAS

EJERCICIO PRÁCTICO



Respiración como lenguaje secreto

Durante un encuentro íntimo, intenten usar la respiración para guiarse mutuamente:

- ¿Qué pasa si alguien acelera su respiración?
- ¿Y si alguien la retiene justo en un momento de placer?
- ¿Pueden comunicarse sin palabras usando solo el aire?

Reflexionen juntxs: ¿qué descubrieron al prestar atención a algo tan simple como el aire que entra y sale?

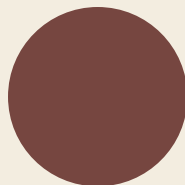
CAPÍTULO V: TEASING

EL ARTE ESTÁ EN PROVOCAR, NO APURAR

Provocar, sugerir, insinuar y demorar... hasta que el cuerpo no pueda más que rendirse al deseo.

Un estudio de la Universidad de Groningen (Países Bajos) encontró que el deseo sexual y la anticipación generan mayor actividad en las áreas del cerebro relacionadas con el placer que el orgasmo mismo (Georgiadis et al., 2012).

Aunque la tecnología y todo nuestro alrededor pueda decirte lo contrario, tu cuerpo no necesita que todo ocurra "ya". A veces, lo que más excita no es lo que pasa, sino lo que está por pasar. El teasing o juego previo provocativo es una forma de encender el cuerpo y la mente, y según estudios, puede hacer que nuestro encuentro sea mucho más intenso y emocionalmente conectado.



CAPÍTULO V: TEASING

TÉCNICAS



1. Zonas prohibidas

Durante los primeros minutos de juego:

- Eviten tocar directamente los genitales.
- Exploren otras zonas: espalda baja, nuca, muslos internos, orejas, abdomen.

Este “no pero sí” aumenta el deseo sin acelerarlo.

2. Desvestirse lento

Desvestirse puede ser un juego por sí solo:

- Hazlo lentamente, una prenda a la vez.
- O desviste a la otra persona con pausas, contacto visual y sin hablar.

Dato: Según una encuesta global de Durex (2017), más del 68% de las personas dijeron que el slow undressing aumenta su nivel de excitación al doble.

CAPÍTULO V: TEASING

EJERCICIO EXTRA: MENÚ DE PROVOCACIONES



Armen juntxs un menú erótico con opciones de teasing divididas en:

- Entrada (miradas, palabras, caricias suaves)
- 🍴 Plato fuerte (roces cercanos, ropa interior, juguetes)
- 🍰 Postre (suspense, desafío, control suave)

Usen el menú para una sesión de teasing de mínimo 20 minutos antes de pasar a cualquier otro tipo de estimulación.

¡Sí, 20 minutos! El cuerpo necesita tiempo para rendirse al deseo sin prisa.

CAPÍTULO VI: ESTIMULACIÓN

NO ES UN SPRINT, ES UN MARATÓN

Enfócate en las herramientas

Cuando aprendemos a jugar con todo el cuerpo, se abre un mundo de sensaciones que no solo prolonga el encuentro, sino que lo hace mucho más placentero.

Un estudio del Journal of Sex Research (2017) encontró que el 81% de las personas reportan mayor satisfacción sexual cuando el juego previo y la estimulación corporal duran más de 15 minutos, en comparación con encuentros centrados solo en genitales y orgasmos rápidos (Mark, 2017).



CAPÍTULO VI: ESTIMULACIÓN

TÉCNICAS

Círculos, no líneas

Explore el cuerpo como si lo recorrieran en círculos, no en una línea directa al orgasmo:

- Jueguen con caricias circulares, suaves, sin destino fijo.
- Cambien de zona justo antes de que una se vuelva demasiado intensa.

Esto ayuda a mantener la excitación sin llegar al clímax de inmediato.



Ritmo variable

Usen este patrón con manos, boca o juguetes:

- 20 segundos de ritmo lento
- 10 segundos rápido
- pausa de 5 segundos
- repetir

Este vaivén activa el sistema nervioso como una montaña rusa sensual, pero sin que llegue a “romperse el hechizo”.

CAPÍTULO VI: PROLONGACIÓN

TÉCNICAS

Juego de presión

El mismo tipo de caricia cambia completamente según la presión:

- Toques con yema de los dedos → sutil, provocador
- Palmas abiertas → contenedor, sensual
- Uñas o presión firme → erótico, dominante

Versión pro: Cierra los ojos de tu pareja y juega a cambiar la presión sin decir cuál es. Luego pregúntale qué sensación le generó cada una.

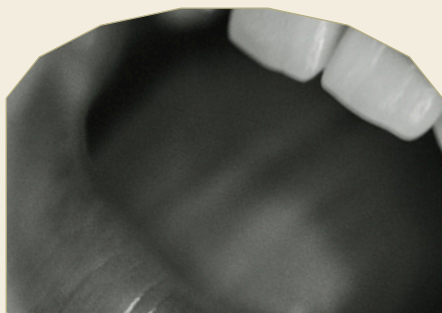


Ritmo variable

Usen este patrón con manos, boca o juguetes:

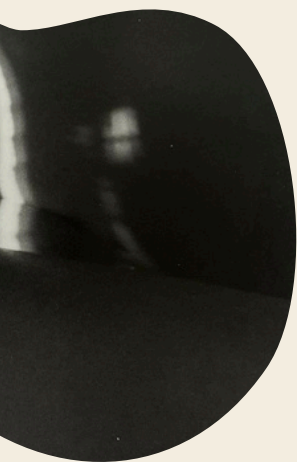
- 20 segundos de ritmo lento
- 10 segundos rápido
- pausa de 5 segundos
- repetir

Este vaivén activa el sistema nervioso como una montaña rusa sensual, pero sin que llegue a “romperse el hechizo”.



CAPÍTULO VI: ESTIMULACIÓN

XTRA: IDEAS CON JUGUETES PARA SOSTENER EL PLACER



- Plumas o pinceles: para caricias sutiles y provocadoras.
- Vibradores de baja intensidad: para zonas no genitales (cuello, espalda, parte interna de brazos y muslos).
- Anillos para pene: ayudan a mantener la erección sin necesidad de estimulación continua.
- Aceites con efecto frío-calor: agregan dimensión sensorial sin necesidad de intensidad.



BONUS

CHECKLIST HOT PARA REPETIR ESTA EXPERIENCIA

Antes o después de cada sesión, puedes abrir un espacio para explorar qué prácticas funcionan para ti, aquí un ejemplo:

- Prepararon un espacio cómodo y sensual
- Tuvieron al menos 15 min de juego sin genitales
- Usaron la respiración para conectar y sostener
- Identificaron y jugaron con el “borde” del orgasmo
- Se dijeron algo que normalmente no dirían durante el sexo
- Terminaron sin prisa, sin juicios, con disfrute