

# VOGUE

ESPAÑA

belleza

# El Cuerpo

CÓMO  
CONSEGUIR  
UNAS CURVAS  
DE IMPACTO

UNA CARA  
PERFECTA

Y UNAS  
PIERNAS  
KILOMÉTRICAS

por *Karlie Kloss*  
(en portada)





# 9 De cada 10

**MUJERES** se masturban, pero hay que ser prudentes con las cifras porque *las mujeres no hablan de ello: la masturbación femenina es el último tabú*

**E**s el último secreto. Y como de todo buen secreto, cuesta mucho obtener datos fiables. La cifra clásica que aún se sigue barajando es la que ofreció el estudio sobre hábitos sexuales realizado por el doctor Alfred Kinsey en 1950! Aquella cifra decía que el 62% de las mujeres se masturbaban. Desde entonces, la mayoría de datos es una proyección de los resultados del doctor Kinsey aderezada con nuevos elementos. A las mujeres nos gusta hablar de masturbación, ni siquiera entre amigas. Demasiado privado. A diferencia de los hombres, que le han reservado un lugar muy importante en su vida sexual y hablan de ella con absoluta naturalidad. Así que mientras ellos se siguen masturbando cuando tienen pareja, las mujeres dejan de hacerlo. Y además, les parece fatal que su pareja continúe con el tema. Sin embargo, la industria de juguetes sexuales crece, y la mayoría de ellos están dirigidos al placer femenino. Así que la conclusión es que las mujeres se masturban mucho (entre el 85% y el 93%, se calcula) y desde muy pronto: entre el 20% y el 45% empiezan a practicar antes de los 10 años. A pesar del silencio que la rodea, todas sabemos que la masturbación ofrece muchas ventajas: además del placer, que nunca sobra, es una excelente forma de conocer el propio cuerpo y las zonas que proporcionan más placer, un conocimiento que viene muy bien para facilitar las cosas a la pareja o para practicar autoerotismo a dúo. Pero además, la masturbación fortalece el suelo pélvico, y un suelo pélvico bien entrenado aumenta la sensación de placer, hace que las contracciones del parto sean más eficaces y las molestias de la regla, menores, sobre todo si, como aconsejan algunos ginecólogos, se practica la masturbación antes y después de ella. ¿A qué esperamos? ■

## 20%

Es la cifra de heteros que practican sexo anal. Esta sí que es la última frontera a pesar de lo que *50 sombras de Grey* e incluso el monólogo *La revolución*, de Isabelle Stoffel, han hecho por su normalización. Su práctica —no solo penetrar, también masajear, acariciar, besar, jugar— forma parte del inventario del sexo. Ellos han perdido el miedo a la homosexualidad y a ellas ya no les parece obscuro.

### Pregunta a Vogue

#### ¿Puedo ser multiorgásmica?

—C. Suarez, Sevilla

Una mujer multiorgásmica no nace; se hace. Como un nadador o un corredor de fondo. La sexualidad está ahí pero necesita un aprendizaje práctico y teórico. Es importante saber cómo funciona la vulva y la vagina, aprender a contraerlas y relajarlas; hay que ejercitar la pelvis porque una pelvis flexible permite posturas y movimientos que mejoran el sexo. Y hay que ser muy activa en el sexo. Relajarse significa delegar en otra persona la búsqueda del placer y culparle, por tanto, si el sexo ha sido solo regular.

Francisca Molero  
Institut de Sexologia de Barcelona  
(insexbcn.com)

#### ¿Cómo puedo lubricar más?

—A. Mellado, Madrid

Existen cremas lubricantes para utilizar antes y durante el sexo, pero su acción es puntual. Hay una técnica específica creada para quienes sufren atrofia de la mucosa y falta de lubricación ocasional. Primero, se extrae sangre de la paciente para obtener un suero rico en plaquetas. A continuación, y después de haber aplicado crema anestésica en la cavidad vaginal, se inyecta el suero poco a poco en sus paredes internas. 48 horas sin sexo ni deporte y, después, barra libre.

M<sup>a</sup> José Barba  
Clínica Doctora Barba  
C/ Orense, 29, Madrid  
Tel. 915 568 079

## TUS JUGUETES FAVORITOS

Las que siempre van contigo allá donde tu vayas. Para largas horas de juegos en solitario o para compartirlas con otros. Te proponemos una pequeña selección de vibradores, dildos y masajeadores pero hay muchísimos más. ¡Haz ya tu lista y disfruta!

### DE VIDRIO

Lo mejor de Romeo (así se llama) es que está realizado en vidrio. Es decir, suave al tacto y maravilloso para jugar al contraste de temperaturas: ahora frío, ahora caliente... ¡Mmmm! De Soft Paris (32 €).



### JUGUETEAR

Alia es un masajeador externo con el que se puede jugar a solas o en pareja. Es de silicona y plástico y, lo mejor, tiene seis modos de estimulación y es sumergible. De Emotion Paris para Lilly Blossom (88 €).



### FANTASMAS

Su nombre lo dice todo, chicas: Ghost Sleeve. Este simpático fantasma es una funda para el pene que se convertirá en tu juguete favorito (también en azul fosforito para iluminar la noche). De Soft Paris (14 €).



### TU MEJOR AMIGO

Te lo presentamos: es un huevo vaginal con mando a distancia inalámbrico para jugar en cualquier lugar (asamblea de accionistas, reuniones...). De Emotion Paris para Lilly Blossom (desde 617 €).





## 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](http://doctorabarba.com)). En el Instituto Médico Láser eliminan con láser el exceso de pigmento ([iml.es](http://iml.es)).

**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 miniliposucción muy localizada que se realiza con anestesia local y sedación ([ivanmanero.com](http://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](http://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](http://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, inmesas 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*