

[Saciasexblog.com](http://Saciasexblog.com) y [saciasexshop.com](http://saciasexshop.com)

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este artículo por cualquier medio electrónico o mecánico, sin autorización por escrito del autor.

## CUNNILINGUS

### ¿QUÉ ES EL CUNNILINGUS?

El cunnilingus es una práctica sexual, en concreto, se trata del sexo oral cuando es dirigido hacia la vulva. Esta palabra tan poco familiar, proviene del latín, *cunnus* que significa vulva y *lingo* lamer. Su popularidad es bastante representativa, ya que a la hora de la práctica queda muy lejos de estar equiparada a su homóloga en el pene, la felación.

Si te interesa el tema, es que algo está cambiando. Y este cambio por simple que parezca, empieza por darle la importancia que se merece. Para ello, vamos a ver todo sobre el Cunnilingus, o por lo menos casi todo.

### ¿Sexo oral?

Según un estudio publicado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), dos de cada tres personas en España creen que el sexo oral es hablar de sexo. Y una de cada tres lo confunde con mantener relaciones sexuales durante una hora. Nada que ver. Si eras una de esas tres personas no te preocupes, después de leer sobre el cunnilingus, vas a salir de estas estadísticas.

El sexo oral es la práctica sexual donde los genitales se estimulan con ayuda de la boca. Puede ser durante más de una hora y no es necesario hablar sobre ello, aunque estaría bien hacerlo. Esta práctica tiene múltiples variedades, tantas como la imaginación y los gustos permitan.

Actualmente, sobre todo en las relaciones heterosexuales, el sexo oral se sigue metiendo en el cajón de los preliminares, lo que le convierte desgraciada y erróneamente en una práctica de segunda.

### ¿Qué son los preliminares?

Los conocidos como preliminares recogen todas aquellas prácticas sexuales en las que no haya penetración y cuya finalidad sea excitar, para luego así llegar a la penetración. Bajo este constructo está la idea de que si no hay penetración, la relación sexual no está “completa”. Esta visión falocéntrica y heteronormativa coloca a las relaciones sexuales entre mujeres en un eterno preliminar. Esta visión de la sexualidad es el motivo por el que hay tantas dudas acerca de cómo mantienen relaciones sexuales dos mujeres, porque si no hay penetración, entonces ¿qué es lo que hacen? Como verás, esta visión tan reducida tiene lagunas.

### ¿Qué consecuencias tiene esto?

Si tienes en mente una relación sexual como una secuencia ordenada de pasos a seguir donde después del uno va el dos, estás limitando y reduciendo tu sexualidad a niveles estratosféricos. Como consecuencia de cortar las alas a tu imaginación, tus relaciones sexuales pueden caer en la rutina y volverse aburridas e insatisfactorias. En las relaciones sexuales no hay instrucciones, son tuyas, tú mandas.

Por lo general, esta secuencia suele tener el mismo orden en el imaginario colectivo. Primero irían los mal llamados preliminares, luego la penetración y después el orgasmo/eyaculación. ¿Casualidad? No, esto es debido a una educación sexual sesgada o nula.

### ¿Por qué este orden limita nuestra sexualidad?

Pongamos que empiezas por el primer paso, los “preliminares”. En concreto, por el cunnilingus. La finalidad es que la persona que recibe el sexo oral se excite, y así es. Imaginemos que esta persona eres tú, y llegas a un punto donde tienes una excitación muy alta. La norma no escrita dice que sería en ese momento donde tendrías que parar, para poder así pasar al paso dos con la otra persona. Este segundo paso es la penetración y es aquí donde se ha de tener el orgasmo.

Si la finalidad es disfrutar y con el cunnilingus estás disfrutando ¿Por qué hay que parar y pasar al paso dos? Entorno a esta respuesta suele rondar la creencia de que si el orgasmo es a la vez durante la penetración es más intenso. No es así. Conseguir el orgasmo simultáneo puede ocasionar en muchas ocasiones que no se llegue a dar y además si se da, no es más intenso, simplemente es a la vez.

Independientemente de la orientación sexual que tengas, si para ti el sexo oral es un preliminar que tiene como finalidad preparar el camino para el orgasmo pero sin llegar a él, no podrás quedarte y disfrutar de ese momento al máximo. Vivirás esta experiencia como un contenerse, o pensar en otra cosa, que lo único que hace es que inevitablemente baje tu excitación. Esta situación en muchas ocasiones desencadena falta de orgasmos y pérdidas de erección. El pack perfecto.

El problema no es tanto la penetración en sí, sino desde donde se practica. Es decir, si desde la obligación o desde el deseo. La finalidad de las relaciones sexuales es el placer y el disfrute, no una práctica en concreto. De forma que todas las combinaciones están bien, no hay un a, b, c, de cómo tiene que ser una relación sexual. Por lo que, siempre que ambas partes estén satisfechas, así está bien. No hay ninguna práctica que sea mejor que otra siempre que se elija desde la libertad y el deseo, no desde la imposición.

Por lo tanto, si practicas un cunnilingus y ella tiene un orgasmo, está bien así. Independientemente de la orientación sexual, pero sobre todo desde la heterosexualidad, tener presente que hay más prácticas además de la penetración, por ejemplo la felación. Y sobre todo, interiorizar que todas son igual de importantes. Pero volvemos a lo mismo, ser conscientes de que el sexo oral no prepara el camino a nada, es una práctica en sí misma. Cambiar esta idea hará que vivas las relaciones sexuales más placenteras y con menos estigmas.

En las relaciones sexuales entre mujeres, por lo general, no ronda con tanta fuerza la creencia de la penetración, ya que estas ideas suelen estar más arraigadas a la heterosexualidad. Sobre todo, debido a la masculinidad hegemónica, la cual tiene unos roles mucho más visibles y marcados en la relaciones sexuales. Lo que no quita que entre mujeres haya tendencia a la penetración, desde el sentir que de esta manera la relación sexual es mejor o completa. Estas son solo algunas de las consecuencias de la educación sexual falocéntrica y la cultura en la que vivimos, que nos ha impregnado desde peques, ya seamos hombres o mujeres.

Así que sacudámonos y saquemos a todas las prácticas sexuales del cajón de los preliminares. Aquí en concreto, vamos a darle la importancia que se merece al cunnilingus, con toda la historia que tiene detrás y que le abala como práctica sexual ancestral.

## Cunnilingus, una práctica ancestral

### China

El taoísmo incluía el cunnilingus como una de sus prácticas principales. Se creía que las secreciones y los fluidos vaginales tenían vitalidad, por lo que la ingesta de estos hacía que aumentara la vitalidad de quien los ingería. El sexo oral les daba la vida. La emperatriz Wu Zetian, que era ella muy altruista, redactó un decreto durante su reinado donde decía que los visitantes importantes debían rendirle sus respetos efectuándole un cunnilingus.

### India

Hay templos donde podemos encontrar esculturas que muestran mujeres realizando sexo oral a otras mujeres. Es lo que se conoce como "auparishtaka". Impensable encontrar este tipo de representaciones en otras culturas o religiones. Además, encontramos el Ananga Ranga, este es un libro escrito en el siglo XVI por el poeta Kalia Mal-la. En él se habla de un líquido, el Kama salila o agua de la vida, el cual es vertido por las mujeres durante el orgasmo. Desde la tradición tántrica, a este fluido se le conoce por el nombre de amrita que significa "néctar del gozo". También se traduce como "néctar divino o de la inmortalidad". Mucha vida en la India.

### Japón

Existía un género de representaciones visuales, llamado "Shunga". La temática de las ilustraciones eran las prácticas sexuales y entre una multitud muy diversa, se encontraba representado el cunnilingus como una práctica más. Esta representación era tanto heterosexual como homosexual, además podían ser dos personas o más.

## ¿Por qué se practica menos?

En la actualidad hay muchas personas que afirman no haber recibido ni practicado nunca sexo oral. ¿Y esto a qué se debe?

Por una parte, está el hecho de practicarlo, y por otra, el recibirlo. Se tienen que dar las dos para que se lleve a cabo de forma satisfactoria. Es de primero de consentimiento, pero no está de más recordarlo y tenerlo presente. Si alguien no quiere que se lo practiques, está en su pleno derecho, y si tu no quieres hacerlo, también. Aunque es importante reflexionar el porqué de esto.

### Herencia cultural

La sexualidad en la sociedad española está muy influenciada por el modelo reproductivo judeocristiano. El peso de esta herencia que nos ha tocado ha repercutido directamente y sobre todo en el sometimiento a las mujeres censurando su libertad sexual y reduciéndola a la procreación. Por lo que una práctica sexual que no aporte ningún beneficio a procrear y que consista en proporcionar placer única y exclusivamente a la vulva no tenía sentido.

### *En la antigua Roma*

Lejos de las orgías y la libertad sexual que imaginamos, las leyes eran homófobas y misóginas. De hecho, había una jerarquía de degradación sexual donde junto a prostitutas, a los hombres que practicaran sexo oral a mujeres, se les impondría el estatus legal de infame, lo cual les impedía votar entre otras limitaciones. Y si hablamos de mujeres con mujeres, esto era ya lo máximo.

### *En la Grecia clásica*

Hipócrates conocido como el padre de la medicina, hablaba de un “semen” femenino. Este semen al que se refería podría o bien ser la eyaculación femenina o la lubricación vaginal. A pesar de ser cosas distintas la diferencia es irrelevante a la hora de justificar sus beneficios en este contexto. Afirmaba que este semen favorecía la reproducción y que además era determinante en los genitales del futuro bebé. De forma que el placer de la mujer está justificado si el fin es reproductivo, ¿y si no?.

De forma que, si hay una excitación previa a la penetración, esta favorecerá a que se dé el orgasmo, y de este modo beneficiará a la reproducción. Actualmente, aún sin tener la finalidad de procrear, esta idea sin sentido se sigue manteniendo, y lo peor es que al venir dada, ni siquiera nos la replanteamos.

Según los últimos datos del Centro de Investigaciones Sociológicas, cuatro de cada diez personas en España no ha practicado ni recibido nunca sexo oral hacia la vulva. Y es que aunque estamos en proceso de deconstrucción, nos queda un largo camino a recorrer. Actualmente, el sexo oral hacia la vulva está mucho menos integrado en las relaciones heterosexuales que el que está dirigido hacia el pene.

**¿Por qué no quieres sexo oral?**

Existen muchos motivos por los que alguien no quiera que le practiquen sexo oral, por supuesto. Aunque desgraciadamente la mayoría son comunes, y estos surgen como consecuencia de la estigmatización de la sexualidad en las mujeres. Y es que esta se manifiesta de diferentes maneras, algunas muy explícitas y otras más sutiles, de tal forma que a día de hoy seguimos arrastrando algunas en forma de complejos.

### *Olor corporal*

La vulva huele a vulva. No huele a flores, ni a pan recién hecho. Muchas veces hay chistes o comentarios despectivos en cuanto al olor corporal de la vulva, como avergonzantes. Nada que ver con el olor a pies o a sudor. Esto genera que muchas mujeres sientan rechazo a su propio olor evitando el contacto en la zona genital, y abusando de los jabones para quitar el olor natural. Y es que cuando nos lavamos con jabones que no son Ph neutro, nuestro Ph genital se ve alterado y pierde la acidez que le caracteriza. El Ph genital es ácido para proteger de infecciones, con el olor que le caracteriza. Si no quieres que tu vulva huela a vulva y abusas de estos jabones, estropearas tu barrera natural de protección lo que provocará un olor aún mucho más fuerte, sequedad vaginal y menos defensas a la hora de proteger contra infecciones y hongos. Por lo tanto, reconcílate con tu olor corporal para sentirte cómoda con tu cuerpo y tus fluidos. Eso sí, siempre desde la higiene, ya que es importante mantener la zona genital limpia, o bien con agua o con jabón Ph neutro.

### *Cuerpo*

Labios mayores y menores. Los labios tienen diferentes tamaños y formas, los mayores no siempre son más grandes que los menores. Y al revés. Este simple hecho genera que muchas personas se estén a disgusto con su cuerpo porque crean que su anatomía no encaja con la realidad. Tu anatomía está bien, es real. Los nombres se tienen que adaptar a los cuerpos, no los cuerpos a los nombres. Eso es lo que no encaja, no tú. Lo mismo ocurre con las formas, no tienen por qué ser simétricos, ni recogidos, ni nada. Si alguien menosprecia la forma de tus labios, lo limitante no es tu cuerpo, sino su idea de sexualidad, eso sí que es motivo para acomplejarse. Y como consejo, mejor no tener relaciones con esa persona, por lo menos hasta que se quite esas ideas, porque con esa base, las expectativas son bastante bajas.

De forma que si llamamos a las cosas por su nombre, que realmente acoja a todos los cuerpos y realidades. Los labios mayores pasan a ser los externos, ya que nacen desde fuera, y los labios menores, los internos, ya que nacen desde dentro.

### *Orgasmo y vergüenza*

Durante el cunnilingus, entre otras muchas partes, se estimula el glande del clítoris, por lo que es muy probable tener un orgasmo. Son muchas las mujeres que no están familiarizadas con sus orgasmos, y esto es debido en gran parte a que no se han masturbado, o bien frecuentemente, o bien nada. Este autodesconocimiento genera muchas veces vergüenza a cómo se verá desde fuera este orgasmo. Como si viviéramos en una película y tuviéramos que ser sexys todo el rato. Esto es lo que se conoce como el *rol de la espectadora*. De forma que para poder disfrutar de tus orgasmos, tienes que familiarizarte con ellos, conocerte y sobre todo, dejarte llevar por las sensaciones.

## Estrategias para hacer un cunnilingus

“En gustos no hay nada escrito”, y es que cada persona es única en su individualidad, por lo que no hay un guión, y si lo hay no te fíes, de cómo se tiene que hacer. La única persona que te puede decir que hacer para dejarle en éxtasis total y absoluto, es ella misma. Cada cuerpo es único. Ahora bien, si vas a practicar un cunnilingus, hay algunos detalles a tener en cuenta.

### *Momento perfecto*

Para disfrutar al máximo, debéis encontrar el momento perfecto. Pero cuidado con caer en la trampa de buscar el momento tan perfecto que no llegue nunca. El momento es cuando os apetezca, donde os apetezca y como os apetezca. Siempre teniendo en cuenta que no haya algo con lo que no os sintáis a gusto, si lo hay se tiene que tratar, sino estará interfiriendo en el disfrute total de la práctica. Por lo tanto, es importante que eliminéis distracciones o estímulos que no os hagan disfrutar plenamente.

### *Lo importante es el camino, no la meta*

El clítoris es una parte fundamental en el cunnilingus, por supuesto. Pero recordemos que el glande, que es la parte visible, tiene más de 8.500 terminaciones nerviosas. Si estimulas directamente el glande, puede resultar molesto. Además, cuando la piel está sobreestimulada genera una especie de anestesia, de manera que deja de sentir. Es lo

que nos ocurre con la ropa, cuando nos vestimos notamos que nos la ponemos, pero no sentimos constantemente la ropa. Por lo que la sobreestimulación es contraproducente.

La piel es sensible, y cubre todo nuestro cuerpo. Empieza por estimular cualquier parte de su piel. Busca nuevas zonas erógenas, y ve bajando poco a poco hacia la zona genital. Una vez hayas llegado a la zona de la vulva puedes seguir estimulando sin pasar directamente al sexo oral. Lo importante es disfrutar de la relación, cuanta más excitación haya y más ganas, más se disfrutará.

### *Un poco de anatomía*

Para poder estimular diferentes partes de la vulva, es importante ubicarlas y reconocerlas. Pero sobre todo que quien tenga la vulva que este familiarizada con sus genitales y cómo estimularlos. Para ello, puedes ayudarte de un espejo e ir reconociendo cada parte, sola o en compañía. Vamos a ello.

- *Vagina*

Es aquí donde puedes estimular alrededor del orificio vaginal con la lengua.

Como idea, puedes innovar practicando el Humming, este es hacer vibrar los labios mientras haces el cunnilingus, de forma que aumentas las sensaciones. Además, en la vagina puedes mientras practicas el sexo oral, introducir los dedos y estimular la zona G o bien penetrar con ayuda de la lengua.

- *Orificio uretral*

Este en el cunnilingus no tiene cabida, pero es importante que lo ubiques en la anatomía de la vulva.

- Labios externos e internos

Son totalmente sensibles a los estímulos. Puedes empezar por aquí, succionando, mordiendo suavemente, acariciando o lamiendo.

- *Clítoris*

Es la zona con mayores terminaciones nerviosas, lo que ves por fuera es el glande del clítoris, una pequeña parte del total de su anatomía, la cual continúa por dentro. Puedes estimularlo suavemente y poco a poco ir aumentando la intensidad.

- *Perineo*

La zona olvidada. Esta parte del cuerpo es muy sensible, se encuentra entre la vagina y el ano. Tiene muchas terminaciones nerviosas, aunque no tantas como el clítoris. Puedes estimularla para hacer el sexo oral menos genitalizado y más estimulante.

- *Monte de venus*



Es la parte que cubre el hueso púbico. En esta zona, están conectadas muchas terminaciones nerviosas del clítoris, así como en la cara interior de los muslos. Puedes estimularlo presionando suavemente mientras realizas el sexo oral.

### *Un gran poder conlleva una gran responsabilidad*

Es importante tener en cuenta las preferencias. En este sentido la comunicación por ambas partes es importantísima. Decir que te gusta y qué no, o marcar con gestos y movimientos tus preferencias ayudaran a que disfrutes más de la relación y guíes a la otra persona. Tu placer es tu responsabilidad, por lo que haz y expresa que es lo que quieres. Si lo dejas en manos de otra persona, es mucha responsabilidad y lo más probable es que no acierte y no disfrutes al cien por cien. Puedes estimularte tú también así las sensaciones serán dobles. O coger su mano y guiarle tú. Fingir no es una opción. Hazlo tuyo!

Por otra parte, si eres tu quien lo estás haciendo, puedes fijarte en el lenguaje no verbal para saber si seguir por ese camino o no. O bien, haber hablado previamente de los gustos en este sentido. Pero sobre todo, disfrutar también. En ocasiones, y debido a esa responsabilidad donde sientes que el placer de la otra persona depende única y exclusivamente de ti, puedes estar en tal nivel de presión que no disfrutes de lo que estás haciendo. No hagas nada que no quieras, disfruta de lo que estás haciendo, que no depende de ti, y si se hace con ganas, se nota.

### *Mucha luz no da claridad, ciega*

No hay una intensidad estándar de la estimulación, está la ha de marcar la persona que está recibiendo la estimulación. No por estimular más, ni más fuerte es mejor. Puedes intercalar la estimulación, o empezar de menos a más gradualmente. Pero sobre todo escucha su cuerpo, seguro te irá guiando. Y sino, le preguntas.

### *Lubricación*

La lubricación es clave a la hora de mantener relaciones sexuales. Existe la creencia de que si no se lubrica de manera natural, es que no hay excitación. No es así. La lubricación se puede ver afectada por muchos factores. Aunque se trata de sexo oral y es con la ayuda de la saliva, a veces no se genera suficiente. Por ello es importante

recordar que tenemos el lubricante como aliado para que nuestras relaciones sean placenteras y sin limitaciones en este sentido. Hay de olores, sabores y de diferentes efectos y texturas.

### *Qué hacer*

Disfrutar de lo que estás haciendo y teniendo en cuenta los gustos de la otra persona, una técnica infalible es, si te quedas sin ideas, imaginar que te lo estuvieran haciendo a ti. Que te gustaría y como. Céntrate en lo que estás haciendo, si se te va la cabeza, no pasa nada, es normal, pero vuelve y cambia lo que estás haciendo. Concentración al máximo. Recuerda que lo importante es que disfrutéis ambas partes.

Si eres quien lo recibe, céntrate en las sensaciones y abandónate. Puedes fantasear, estimular también a la otra persona, o simplemente sentir. Es muy común leer o escuchar el típico, relájate. El relax y la excitación son polos opuestos. Si lo que quieres es mantenerla, olvídate de relajarte. Además, este es muy peligroso, sobre todo según a qué horas, porque el relax y el sueño son compañeros muy íntimos.

### *Donde caben dos, caben tres*

En el cunnilingus la clave es la boca. Esto no quita que puedas utilizar como elemento sorpresa juguetes o tus dedos. Una herramienta extra proporciona otro estímulo a la práctica que siempre va a favorecer y ayudar a la excitación. Como juguetes puedes utilizar balas vibratoras, dildos, vibradores o succionadores. Hay muchas veces donde detrás de las resistencias a los juguetes está el miedo al abandono. Los juguetes son herramientas que ayudan, son aliados en las relaciones sexuales. Ninguna persona puede ser sustituida por un vibrador morado, ni nadie va a llevar a una boda de acompañante a su satisfyer. Aunque nadie es una palabra que a veces queda grande. No tengas miedo, utiliza los juguetes a tu favor y haz la relación más satisfactoria con ese plus de diversión y buenas vibraciones.

## **De nuestra boca**

De lo que no se habla parece que no existe. Durante mucho tiempo los cuerpos de las mujeres han sido “conquistados” por hombres. Desde la anatomía, Punto G, de Grafenberg, glándulas de Skene, trompas de Falopio o glándulas de Bartolino. Todo nombres en honor a su “descubridor”, y no gracias a que mujer o mujeres lo

“descubrieron”. Hasta lo que nos ha de gustar, lo que no, cuánto y cómo ha de ser. Orgasmo vaginal o clitoral, mujer frígida, histérica o ninfómana. Así que ya está bien. Hablemos de nuestra sexualidad abiertamente, compartamos con otras mujeres nuestras experiencias, gustos y curiosidades. Hagámosla nuestra. ¡Coño!

La gran mayoría de artículos sobre el cunnilingus se suelen escribir desde que tiene que hacer la otra persona para proporcionarte placer, pero no desde el que puedes hacer tu misma para dirigir tu propio placer e intensificarlo. Espero que a lo largo de este artículo, hayas abierto otras posibilidades, y sobre todo, te hagas responsable de tu disfrute.

Así que para saber acerca del cunnilingus en primera persona, no se me ocurre una mejor manera que preguntando por las experiencias personales de quién lo recibe, más que en quién lo hace. Aquí comparto algunas de las experiencias personales que he recopilado para nutrir y tener una visión más amplia del sexo oral hacia la vulva. Debido a que aún nos encontramos en este proceso de transición y empoderamiento, respetare el anonimato de todas aquellas personas que han querido compartir conmigo sus experiencias. Gracias, gracias y gracias!

- A. *Me gusta que empiece despacito y provocando. Poco a poco más rápido y al final un poco de penetración. Pero no mucha. Sobre todo con los dedos, pero hacia abajo. Me encanta. Lo que no me gusta es que vaya muy fuerte ni que me babosee entera. Tampoco me gusta que la intensidad sea monótona, me gusta que hayan subidas y bajadas.*
- B. *El sexo oral me gusta, pero no me gusta absolutamente nada que me metan los dedos.*
- C. *A mí me gusta que mientras es el sexo oral me meta los dedos a la vez, y si en vez de los dedos es la lengua, mejor.*
- D. *Cuando tengo relaciones a cuatro patas, en el momento de máxima excitación me gusta que pare y me haga sexo oral, para luego seguir otra vez, y así todo el rato. Me encanta ese momento.*
- E. *Mi pareja dice que le gusta más cuando llevo barba.*

- F. Desde mi experiencia con hombres y mujeres, a grandes rasgos, me gusta más el sexo oral cuando lo tengo con mujeres. Con hombres suelen tener menos paciencia, van más directos y están como muy centrados en meter los dedos. Meterlos deprisa o duro no significa que sea mejor.
- G. Me gusta que me lama los muslos y alrededor. Que vaya acercándose poco a poco. Que esté todo muy mojado y que sobre todo, deje el clítoris para el final. Y ahí, mientras está a la faena, que me meta los dedos.
- H. El sexo oral me gusta que sea a la vez, me encanta que nos motivemos mutuamente. Y que huela bien, el olor y la higiene son básicos.