



¿Sabes qué es el squirt? Pues te enseñamos cómo puedes llegar a conseguirlo

## Descripción



Algunas mujeres lo han experimentado durante el orgasmo, otras dicen que lo experimentaron sin buscarlo, pero el chorro espontáneo (como se ve en las películas para adultos) no es tarea fácil. Aunque lo primero que nos preguntamos es ¿qué es un squirt? ¿Y por qué es tan difícil de lograr que los expertos recomienden algunas pautas para experimentar uno? ¿Se puede conseguir con alguna técnica de masturbación?

Video.

## Técnicas para conseguir el chorro

Cuando se trata de los fluidos que una mujer puede excretar durante el coito, la sexóloga Raquel Graña distingue entre orina, squirting y eyaculación femenina.

En el caso de la orina, la sexóloga comenta que la expulsión de este líquido puede ocurrir por el debilitamiento del suelo pélvico, provocando pérdidas de orina.

El chorro, por otro lado, es el líquido que a veces se ve en las películas para adultos cuando una actriz expulsa un chorro en grandes cantidades. La sexóloga Raquel Graña asegura que el squirting es voluntario y provocado y consiste principalmente en orina diluida.

Finalmente, a diferencia del squirting, la eyaculación femenina es involuntaria y su cantidad varía de una mujer a otra. "Pueden ser gotas, un pequeño chorro o una cantidad mayor, similar a una salpicadura", explica Raquel Graña.

Según la experta, la eyaculación femenina y el squirt no son el mismo líquido. /

HM

## Técnicas para conseguir el chorro

Antes de que la sexóloga de Íntimas Conexiones nos cuente las técnicas para conseguir un squirt, la sexóloga de Íntimas Conexiones nos advierte que el sexo no es una película para adultos y que dominar esta técnica no debe convertirse en un deber, sino en un juego al que puedes disfrutar queriendo jugar, tanto individualmente como en pareja, por lo que aconseja que nunca debe ser un objetivo sino centrarse en el disfrute. Si quieres probarlo, estos son los pasos a seguir para conseguir el chorro:

1. Erotiza el cuerpo. Es el primer paso. Es importante que la piel esté receptiva y preparada para la estimulación. Entonces las caricias, los besos, las caricias... Todo es importante. Hay que dejar un poco los genitales de lado, esa parte viene después. Esta parte lleva su tiempo para que puedas pasarte quien quieras.

2. Acercarse a las zonas más sensibles... La segunda fase se centra en frotar y acariciar los genitales. Cuando se trata de una pareja que practica esta técnica, pueden tocar sus cuerpos y estimularse mutuamente. Si eres una persona soltera, puedes usar tu mano, brazo o juguete si lo deseas.

Video.

¿Se puede tener un orgasmo haciendo ejercicio?

En este punto, el experto aconseja lubricantes, pero no productos pequeños, sino grandes cantidades. La sexóloga reitera que ir con lubricante de 1 litro es más adecuado. “Tanta cantidad del producto suele proporcionar a la persona bienestar y relajación, especialmente cuando se trata de casos de vaginismo o miedo al dolor”, explica.

3. Técnicas manuales... Cuando la excitación está a flor de piel, empiezan a acariciar los genitales. El clítoris nunca debe olvidarse ya que es el punto de placer femenino. Su estimulación se combina con la inserción de uno o dos dedos en la vagina. Puede ingresar uno y luego otro. También se puede combinar con sexo oral. Mientras se estimula el clítoris con la lengua, los dedos penetran en su interior.

Los dedos deben formar un gancho, hacia la pared frontal de la vagina, que está hacia el ombligo. Poco a poco, los dedos se mueven girando o haciendo el movimiento de “ven, ven”. Esto es más importante que sacar y meter constantemente los dedos. Como regla general, esto no trae tanta alegría a la mujer, sino al hombre.

A medida que aumenta la emoción, los movimientos deben coordinarse. Se puede combinar con movimientos del suelo pélvico, pero no es necesario en la mayoría de los casos. Deja que el cuerpo guíe qué hacer en cada momento. Si lo haces en pareja, escucha a tu cuerpo y dile a tu pareja cómo proceder.

Al aplicar estas técnicas, el practicante tiene en cuenta que la comunicación es fundamental, disfrutar el momento y dejarse llevar cuando se realiza en pareja. Si no se consigue en un principio, no hay motivo para la frustración porque el objetivo es no conseguirlo, sí o sí. Además, hay gente que no entiende eso. Es otra práctica que puede ayudar a enriquecer las prácticas eróticas.

### **Fecha de creación**

marzo 2023