



SINTabú



VOLUMEN II, ISSUE II

NOVIEMBRE 2009

Nuestro boletín tiene el interés de informarles sobre temas de sexualidad, las tendencias y los artículos más novedosos, las ofertas actuales así como los productos sensuales más elegantes en el mercado.

Bienvenidas al Boletín de Eve Code

Orgasmos

Expande tu potencial orgásmico

Curiosidades sobre el amor y el sexo:

RECORDS GUINNESS SEXUALES

Distancia más larga al eyacular:
Horst Schuktz es dueño del récord en distancia recorrida (por aire) de una eyaculación: 5.71 metros

Eyaculación femenina:
La eyaculación más larga de una mujer alcanzó la asombrosa marca de tres metros.

En esta edición:

Curiosidades sobre el Amor...	1
Orgasmos	2
Ejercitando el PC	3
Noticias: Productos	4

Orgasmos consecutivos:

138 es el mayor número de orgasmos femeninos experimentados durante una hora por la misma mujer.

Relaciones sexuales:

Posiblemente nadie supere el record del hombre que tuvo el mayor número de relaciones sexuales a lo largo de toda su vida: ¡52 mil en apenas 30 años!

Eyaculación consecutivas:

Un hombre logró eyacular 16 veces en una noche, aunque no es ese el record. Lo increíble es que lo hizo durante una hora, sin parar.

• Fuente: Terra Networks Chile S.A



Orgasmos

Expande tu potencial sexual.

Es un hecho que a más orgasmos experimentes más orgasmos querrás disfrutar en el futuro. Así que si estás buscando la gratificación inmediata o ganancias a largo plazo, [aprender más acerca de tu potencial orgásmico probablemente traerá satisfacción en varios niveles.](#)

Si estás tratando de mejorar tu vida sexual para satisfacer las expectativas de otra persona o porque te sientes presionada, no llegarás muy lejos. Pero si tu interés en tener mejores orgasmos proviene de tu deseo personal o por curiosidad, entonces proba-

blemente encontrarás algunas sugerencias a continuación para ayudarle en ese viaje.

Comenzando por la respiración

El orgasmo tiene el potencial de ser una experiencia de todo el cuerpo, y la respiración es la base de esa experiencia. Así que comienza por prestar atención a la respiración durante el sexo. ¿Has notado cuando tu respiración cambia de lenta y profunda a corta y rápida?

Comienza por experimentar la profundidad y el ritmo de tu respiración. Trata de cambiar intencionalmente tu respiración mientras te acercas a el orgasmo. Algunas personas encuentran que respirar más profundamente durante el orgasmo hace que adquieran conciencia de las sensaciones que éste provoca en otras partes del cuerpo.

Mueve tu cuerpo

Mover el cuerpo puede ser una parte obvia de tener relaciones sexuales, pero cuando llega al orgasmo, algunas de nosotras nos ponemos tensas o casi inmóvil. Tu puedes intensificar tus orgasmos con sólo cambiar el ritmo de tus movimientos y las partes del cuerpo que mueves.

Comienza por prestar atención a cómo se mueve su cuerpo durante el acto sexual y en el momento del orgasmo. ¿Hay partes de tu cuerpo que no estás moviendo? en todo lo que usted podría estar en movimiento? ¿Estas consciente de cómo mueves tu cuerpo?

Ahora experimenta durante la masturbación con diferentes posiciones y diferentes tipos de movimiento. Al hacer esto presta atención para ver si uno o más movimientos se sienten particularmente bien. Continúa practicando y experimentando.

Ejercita tu PC

Muchas de nosotras hacemos ejercicios regularmente, pero nos olvidamos de ejercitar nuestro músculo pubococcígeo o músculos pélvicos. Estos ejercicios de fortalecimiento son conocidos como los ejercicios de kegel. Además de prevenir la incontinencia urinaria y fortalecer la vagina después del parto, estos ejercicios te ayudarán a disfrutar de orgasmos más intensos. Lee en la próxima página cómo trabajar este músculo.

Fantasías: Buenas o Malas

El uso de fantasías puede ser tanto una ayuda como un obstáculo. En términos generales, la fantasía es buena si te ayuda a fortalecer tu vida erótica. Si eres alguien que tiene dificultades para excitarte, la fantasía puede ser un primer paso crucial. Pero si utilizas la fantasía para mantenerte fuera de tu cuerpo y distraerte de lo que estas sintiendo, debes evaluar tu vida sexual e íntima. Por otro lado, si nunca te permites fantasear entonces puede ser tiempo para probarlo y ver cómo puede cambiar la forma de sentir tus orgasmos.

Juguetes para el placer

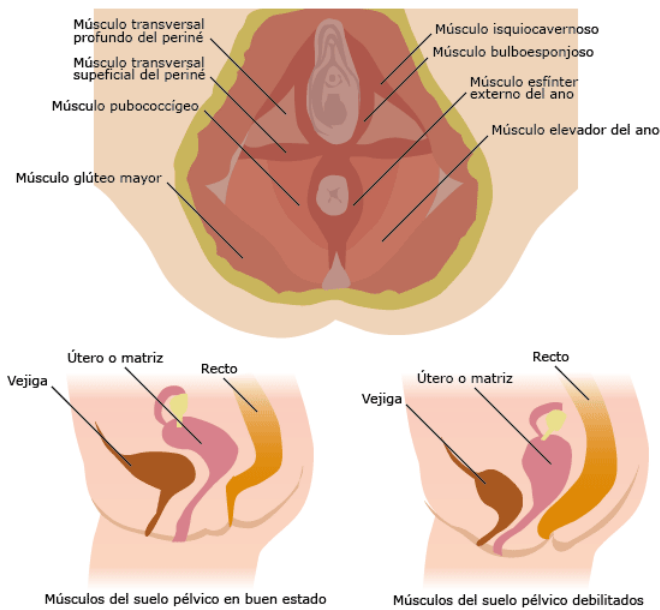
Los juguetes sexuales, en particular los vibradores, pueden ser la forma más fácil y rápida de obtener un orgasmo. Pero también sirven para explorar nuestro potencial orgásmico sin ataduras de tiempo (no se cansan) o espacio. No son esenciales para el buen sexo pero sin duda nos recuerdan que el sexo es un juego. Pueden también facilitar las fantasías sexuales y si los utilizas con tu pareja añaden diversión y creatividad a nuestra vida erótica. La clave es saber seleccionar el juguete y conocer sus beneficios y usos. Es ideal que una persona capacitada te oriente antes de seleccionar el tuyo.

Extiende el placer

Los orgasmos deben ser la consecuencia de un buen momento de placer. Muchos expertos afirman que los orgasmos como resultado de una acumulación o excitación lenta son más poderosos que los orgasmos Quickie. Entonces, ¿cuáles son los signos que se sienten en tu cuerpo justo antes de un orgasmo? Una vez tengas la respuesta tu próximo paso es prolongar ese período antes del orgasmo. No solo disfrutaras del placer sino que podrás experimentar orgasmos más intensos. Y tal vez, si luego del primero, continuas estimulándolo te podrás disfrutar orgasmos múltiples.

¿Quieres aprender más sobre estos temas? **Escríbenos a evencode@gmail.com o llama al 787.914.4983.**

Patología del suelo pélvico



Información: Cristina de Martos | Gráfico: Gracia Pablos

Ejercitando del PC

El músculo pubiococcígeo (PC) es también llamado el músculo del placer. Si lo ejercitás a diario, la excitación y el orgasmo serán más intensos. ¿Dónde está? Se sitúa entre el hueso pélvico y el coxis, es la base de la cavidad pélvica.

La manera más simple de encontrar y fortalecer este músculo es apretar los músculos de la pelvis la próxima vez que vayás al baño. Podés practicar de pie o sentado.

Para localizarlo, introduce un dedo en la vagina. Apretá como si estuvieras conteniendo el flujo de la orina. El músculo que se tensa alrededor del dedo es el pubiococcígeo. Si no puedes identificarlo, entonces ve al baño y comprueba qué se siente cuando lo contraes para detener el flujo de la orina.

Una vez que lo has localizado, tensá una vez más el músculo pubiococcígeo mientras que los músculos del estómago, glúteos y abdomen están relajados. Tratá de mantener la tensión durante dos segundos antes de relajarlo. Los expertos recomiendan hacer este ejercicio tres veces al día, comenzando con series de 30 veces, y tratando de llegar a series de 100 veces.

Tal vez te cuesta imaginar cuán difícil o complicado puede ser realizar este ejercicio de forma constante y sin interrupciones: teléfonos, hijos(as), jefe(a), etc. Y para eso se diseñaron las bolas chinas o bolas vaginales. Este producto consiste en dos esferas unidas por una pequeña tira que contienen otra esfera más pequeña y pesada en su interior moviéndose libremente. Concebidas para ser introducidas dentro de la vagina, funciona como un sistema de gimnasia íntima.

El peso de las bolas chinas es determinante para conseguir sus efectos. **Lo mejor es que con solo llevarlas puestas ya estas ejercitando tu PC.** La fuerza de gravedad hace que las bolas tiendan a caer y la respuesta corporal es impedirlo: contrae los músculos por inercia.

Usarlas por 15 a 20 minutos al menos tres veces a la semana en cualquier momento, puedes incorporarlas en tu vida cotidiana, de forma que vuelva una rutina. El tiempo máximo para llevarlas puestas es de dos horas.

Debes utilizar lubricante a base de agua para colocarlas cómodamente recostada en tu cama. El hilo debe quedar afuera tal como un tampón. Para extraerlas sólo hala el cordón y límpialas con agua y un antibacterial exclusivo para juguetes.



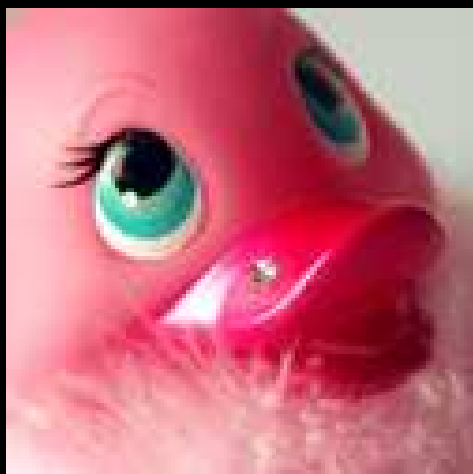
PREGUNTAS O PARA ADQUIRIRLAS LLAMA AL
787.914.4983

En los varones el músculo PC rodea la próstata, que es por donde pasa el semen en la eyaculación. Si aprenden a contraer el músculo cuando siente las contracciones involuntarias que anuncian el orgasmo, podrán detener y retardar el momento de eyacular.

Noticias:

[http:// www.evecode.net](http://www.evecode.net)

Donde converge la elegancia y el erotismo para llenar tu vida de placer.



¡Participa y Gana!

Durante el mes de diciembre como agradecimiento a nuestra clientela estaremos rifando un juguete para ella y para el. Para participar solo debes subscribirte a nuestra página web en el área de "mailing list".

Pregunta por nuestra línea de medias sensuales para esta época.

Están de moda!!! Lucirás unica, sexy y divertida.

Excelente regalo para tu pareja o porque te lo mereces.

M
e
d
i
a
s
s
e
n
s
u
a
l
e
s
e
r
o
t
i
c
a
s



evecode@gmail.com
787.914.4983