¿SALIMOS?

Una guía para sus
Segundas Primeras Citas



PlatanoMelón



Una cita comienza varios días antes de la cita.
Comienza con la anticipación, el misterio, con el no saber qué va a pasar. Con esos nervios tan bonitos y esas sensaciones que van in crescendo hasta el día marcado en el calendario.

Para eso hemos creado **Segundas Primeras Citas.**
La excusa ideal para volver a sentir algo de esa primera vez con la persona que más conoces en el mundo.

Y, como cada año, no estarán solos en esta nueva aventura.
Nuestro equipo de sexólogas ha diseñado un recorrido por 24 experiencias y cuatro propuestas de Segundas Primeras Citas para descubrir, jugar, sorprenderse y dejar algunas cosas pendientes para después.

Sin prisas. Sin deberes. Sin una forma correcta de hacerlo.
El calendario marca los días. Ustedes marcan el ritmo.

Porque no se trata de volver al principio.
Se trata de descubrir qué les queda todavía por hacer juntos por primera vez.

Entonces,

¿Salimos?

PlatanoMelón

Día 1



Una estimulación extra de la vulva puede ser clave para llegar a lo más alto del placer... ¡y eso Pulse lo sabe mejor que nadie! Antes de empezar, paren un segundo y piensen en el cuerpo de su pareja: ¿cuánto creen que conocen realmente de él?

Para reforzar este nivel de la intimidad, les hacemos la siguiente propuesta: tanto tú como tu pareja tienen que **dibujar la vulva propia o la de la pareja** (¡pero sin mirar!) con todo lujo de detalles. Al terminar, comparen sus dibujos y comenten qué han descubierto, qué coincide y qué los sorprende.

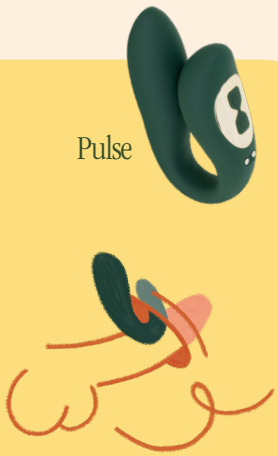
Si el dibujo les ha quedado más abstracto que fiel, no pasa nada: para eso les quedan seis días... y una cita entera para comparar apuntes en directo.

¿Qué es Pulse?

Pulse es un juguete para parejas que potencia el placer durante el sexo con penetración, ya que sus vibraciones y su rotación **estimulan tanto el pene como la vulva.**

¿Cómo se usa?

La persona con vulva se inserta uno de los extremos de Pulse, de manera que los botones del juguete queden en la parte de fuera. De esta manera, la parte externa estimulará el clítoris y la interna estimulará (tanto con su vibración como con su movimiento rotatorio) tanto la zona G como el pene durante la penetración.



Día 2

Ah, ¿Un simple lubricante? ¡JA! Deben saber que tienen en sus manos un arma de placer masivo, y es que el lubricante **mejora los seis dominios del funcionamiento sexual** femenino a la vez: deseo, excitación, lubricación natural, orgasmo, satisfacción y reducción del dolor.

Pongámoslo a prueba, pero antes les proponemos dejar los celulares en otra habitación. Durante unos minutos, no hay notificaciones, series, ni scroll infinito: **solo ustedes y sus cuerpos.**

Ahora sí, por turnos, recuéstense y exploren los genitales de la pareja primero sin lubricante, identificando las zonas más sensibles. Luego, repitan las mismas caricias con un poco de lubricante... ¡y presten atención a la diferencia!

Así que ya saben, apunten mentalmente los resultados de este experimento, ¡que en la cita de esta semana les va a gustar repetirlo!



¿Qué es el Lubricante EasyGlide?

Se trata de un gel apto para pene, vulva y vagina que hidrata, **aporta deslizamiento** y hace que el contacto íntimo sea más cómodo desde el primer segundo. Es compatible con preservativos de látex y con cualquiera de los juguetes de este calendario, así que los va a acompañar muchos días más.

¿Cómo se usa?

Aplica una cantidad moderada sobre tus genitales o el juguete que vayas a usar y ve aplicando más cuando consideres necesario.



Lubricante EasyGlide

Día 3



A veces son un equipo estupendo para gestionar el día a día... pero esto no se trata de organizar nada. Dejen las preocupaciones a un lado durante unos minutos y céntrense en algo mucho más importante: disfrutar y ver disfrutar a su pareja.

Repártanse los papeles: quien lleva el anillo vibrador se convierte en "estatua" y su única misión es no moverse; el otro se coloca encima y explora las vibraciones sobre el clítoris, moviendo las caderas a su ritmo y centrándose en las sensaciones que esto le provoca.

La estatua deberá mirar, escuchar y aprender a reconocer las señales que le indican qué le está gustando a su pareja. Porque a veces, volver a prestarse atención también es una forma de reencontrarse.

Practiquen esa cara de "estatua" con calma, porque en la cita de esta semana van a necesitar todo su repertorio de miradas y gestos en clave.

¿Qué es Aura?

Aura es un anillo vibrador para potenciar el placer durante las relaciones sexuales de pareja. Pero no es un anillo cualquiera: Aura incluye un brazo flexible que ayuda a **estimular el clítoris o la zona perianal** de la otra persona.

¿Cómo se usa?

El anillo se coloca alrededor del pene durante los juegos con penetración en pareja, de manera que la vibración se sienta por ambas partes. Su apéndice flexible se puede orientar para estimular el clítoris o el ano, según cómo lo coloquen y qué les guste.

Dos cosas a tener en cuenta: no lleven el anillo puesto más de 20 minutos seguidos, y un poco de lubricante (hola, día 2) facilita muchísimo la colocación.



Día 4

Reúnan todos sus juguetes y dedíquenle unos momentos de cuidado (ellos también los cuidan, a su manera).Háganlo con calma, prestando atención a cada detalle: sus formas, texturas y rincones. Además, pueden aprovechar este ritual conjunto para comentar cuál les gusta más y por qué: conviertan estos **momentos rutinarios en momentos de conexión** que también pueden ser divertidos.

Cuidar nuestros juguetes también forma parte del placer: mantenerlos en buen estado nos permite disfrutarlos con más seguridad, confianza y tranquilidad. Y quién sabe... ¡quizá alguno de ellos vuelva a tener protagonismo muy pronto!



¿Qué es el Limpiador de juguetes?

Es un spray de acción inmediata pensado para limpiar los juguetes después de cada uso respetando su material para que te duren mucho, mucho tiempo.

¿Cómo se usa?

Rocía una cantidad moderada del producto sobre el juguete (ojo, antes y después de su uso). Frótalo con suavidad, elimina los restos del producto con un paño húmedo, déjalo secar, ¡y listo para la siguiente sesión!



Limpiador de juguetes

Día 5

¿Conocen realmente el potencial erógeno de todo su cuerpo? Porque sí: **hay vida (y placer) más allá de los genitales**. Piensen un momento: ¿se acuerdan de esas pequeñas cosas que descubrieron al principio? Ese punto del cuello que les daba cosquillas o esa caricia que les ponía la piel de gallina. Quizá aún queden unas cuantas por descubrir.



Para comprobarlo, les proponemos “dibujar” su propio **mapa del placer.** Por turnos, uno se tumba con los ojos cerrados y el otro recorre su cuerpo con Axis, variando la intensidad de las vibraciones. Pueden guiarse con un sencillo código: "frío" para cambiar de zona o intensidad y "caliente" cuando algo les encante. Y, sobre todo, ¡sin prisa! Dedíquenle **al menos 3 minutos a cada zona.**

Frío, frío... caliente, caliente. Como el juego de la infancia, pero con final infinitamente mejor. Apunten dónde estaba el tesoro: que en la cita se vale repetir.

¿Qué es Axis?

Axis es un **mini vibrador** que viene con **dos cabezales intercambiables**, para que pueden explorar distintas precisiones de vibración con un mismo juguete.

¿Cómo se usa?

Úsenlo para recorrer sus cuerpos con estimulaciones localizadas de zonas sensibles como pezones, clítoris, testículos o pene. Pueden probarlo tal cual o cambiar el cabezal: la punta redonda lo convierte en una mini varita de estimulación más amplia, y el cabezal con forma de orejas de conejo ofrece una estimulación más precisa y envolvente.



Día 6

¿Y si por una vez no tienen que decidir qué les gusta? Aquí nadie tiene que proponer nada: dejen que **la flecha elija por ustedes**. No saber qué tocará puede dar un poco de nervios... pero también despertar muchas ganas de descubrir.

Antes de la primera vuelta, pónganse de acuerdo rápidamente sobre qué zonas entran hoy en el juego. Y después, ¡a girar!. Quién sabe, quizá la flecha les recuerde alguna de esas pequeñas cosas que habían olvidado que les encantaban.

Juego aprendido, reglas puestas, ganas por las nubes: ya solo falta una pregunta. ¿Salimos?



¿Qué es Spin&Sin?

No podía faltar un juego erótico: la ruleta Spin & Sin contiene partes del cuerpo y acciones para que el **juego del azar** guíe su camino al placer en pareja.

¿Cómo se usa?

Por turnos, giren la flecha del juego, que señala una acción (chupar, besar, hacer cosquillas, masajear, morder, succionar) y una zona del cuerpo (boca, nalgas, genitales, pezones). Quien gira, ejecuta; el otro recibe. Y por encima de cualquier resultado de la ruleta, recuerden que **los límites y acuerdos** que hayan puesto sobre la mesa antes de empezar mandan siempre.



Spin & Sin

¿Quedamos?

#1

Segunda Primera Cita 1

Han pasado ya seis días de descubrimiento, y no queremos que sus nuevas adquisiciones queden olvidadas en un cajón. ¿Y si lo juntamos todo para **construir una cita inolvidable**? Además, estamos seguras de que las sorpresas de esta semana han hecho su trabajo de calentamiento y están deseando empezar su Segunda Primera Cita, ¡así que vamos allá!



Acto 0: Compartan

Les proponemos compartir un momento de intimidad fuera de la esfera sexual: preparen una comida o cena tipo picnic privado, y que cada uno lleve algo que sepa que le gusta a la otra persona (y es que comer algo que nos gusta mucho puede **predisponernos enormemente al placer**). Pueden llevar un juego de mesa o de cartas para empezar a conectar desde el juego.

Acto 1: El calentamiento

Elijan juntos quién cierra los ojos primero: esa persona se deja llevar mientras la otra recorre su cuerpo con las manos, sin lubricante, fijándose en qué zonas reaccionan más. Después repite el mismo recorrido, esta vez con el lubricante.

Comenten juntos qué ha cambiado ¡es la mejor manera de entender por qué este producto los va a acompañar el resto del calendario!



Acto 2: La ruleta manda

Ahora empieza el juego de verdad. Jueguen a Spin & Sin siguiendo sus reglas: por turnos, giren la flecha, y quien gira **ejecuta la acción y la zona indicadas** sobre la otra persona.

Para esta cita, añadimos tres comodines a la mesa:

Si se les antoja incorporar a **Aura**, es el momento: colóquenlo antes de que empiece la ronda y dejen que sus vibraciones hagan su trabajo mientras juegan.

De la misma manera, la persona con vulva puede colocarse a **Pulse** para que las vibraciones suban la temperatura del juego.

Si la ruleta señala pezones, tienen a **Axis** esperando en la mesa: prueben primero sin cabezal y luego con uno de los dos, a ver cuál gana esta noche.

Jueguen tantas rondas como quieran.No hay marcador, no hay ganador... ¡aquí manda la curiosidad! Que no les sorprenda si mañana ya están pensando en la próxima ronda: siempre queda algo por hacer juntos por primera vez.





Día 7

Antes de entrar en materia, y para que compreben hasta qué punto prescindir de la vista puede intensificar el resto de sentidos, les proponemos una **focalización sensorial**: vayan a la cocina y escojan en secreto tres alimentos cada uno: frutas, dulces o cualquier otro sabor que se les antoje descubrir juntos. Decidan juntos quién se pone el antifaz: esa persona se deja guiar por las sensaciones mientras la otra toma el mando con las manos y los alimentos elegidos, explorando lentamente: primero con caricias suaves, después incorporando diferentes texturas, temperaturas y sabores.

Dejen que cada gesto despierte la curiosidad y que cada bocado se convierta en una **nueva experiencia sensorial.**

Y, sobre todo, dejen espacio a la improvisación y actúen como si nadie los viera. ¿Cuánto tenía que no hacían algo así, sin darle tantas vueltas? Guarden esas ganas de sorpresa, que la cita de esta semana también va un poco a ciegas.



¿Qué es Noir?

Noir puede parecer un simple antifaz, pero es mucho más que eso, ¡es un interruptor! Al tapar los ojos y apagar así la vista, **subimos el volumen a todo lo demás**, como el tacto, el oído, el olfato e incluso el gusto.

¿Cómo se usa?

Es tan sencillo como ponérselo, y tan potente como lo que decidan hacer a continuación.



Noir

Día 8



Si quieren usarlo, aplíquenlo con calma, como parte de los juegos del calentamiento y no como un paso técnico de última hora: esto cambia mucho la experiencia. ¿Cuánto hace que no convierten algo cotidiano en caricia, en vez de hacerlo rápido y pasar a lo siguiente?

Bajar el ritmo también está bueno, más de lo que parece, ¡palabra de quien ya lo ha probado! Entrenen la paciencia hoy: en la cita de esta semana se pone a prueba de verdad.

¿Qué es Silk?

Silk es un **gel retardante** para esos momentos que no quieres que acaben nunca. Una fórmula pensada para bajar el ritmo sin esconder las sensaciones.

¿Cómo se usa?

Se aplica antes de la relación sexual y ofrece una experiencia sensorial más suave y controlada. A diferencia de un lubricante, no busca facilitar el deslizamiento: busca darles más tiempo para disfrutar del camino.

Silk



Día 9

¿Hace cuánto que no se ven disfrutar sin dar nada por sentado? A veces creemos conocer perfectamente qué le gusta a nuestra pareja, pero hay algo especial en parar, observar y dejarse sorprender por sus reacciones.

¿Sabían que la mayor concentración de terminaciones nerviosas de la vagina está en **la zona G**? Esta se encuentra a unos 3-5 cm de la entrada vaginal, por lo que los invitamos a explorarla con su nueva adquisición.



Aquí os dejamos unas técnicas:

- **En círculos:** introduce el juguete y muévelo suavemente en círculos.
- **"Ven aquí":** inclina el juguete arriba y abajo.
- **De lado a lado:** desplaza el juguete lentamente de derecha a izquierda.
- **Intermitente:** varíen la intensidad, la velocidad y el ritmo de la penetración hasta encontrar su punto ideal.

En círculos, de lado a lado... esto empieza a parecer una clase de baile. Pero el mejor paso es el que no está en la lista: dejar de dar por hecho que ya se conocen. Apréndanse bien los pasos, porque en la cita de esta semana toca coreografía completa.

¿Qué es Drift?

Drift es todo un clásico de los juguetes sexuales: se trata de un dildo de superficie lisa con protuberancias que potencian las sensaciones durante la penetración.

¿Cómo se usa?

Este dildo puede usarse tanto para la penetración vaginal como para la anal. Recomendamos usarlo siempre con lubricante (hola, día 2) para que el deslizamiento sea cómodo desde el principio (¡sobre todo si lo usas para la penetración anal!).



Día 10

Explorar los juegos de dominación y sumisión puede ser una experiencia que, además de excitante, les ayuda a decir en voz alta lo que les gusta y lo que no, algo que casi nunca hacemos por vergüenza o miedo. Aquí nada de parar: esa es la regla. ¡Que empiece el juego!

Antes de empezar, decidan juntos las pequeñas misiones que se van a proponer el uno al otro, siempre consensuadas, seguras y con una **palabra de seguridad** por si alguien quiere parar.

Con las reglas claras y las esposas puestas, ¡empieza el juego! La persona que no lleve las esposas propondrá los desafíos y jugará con los tiempos, las pausas y los estímulos para aumentar la anticipación. Cada prueba superada tendrá su recompensa (besos, caricias, masajes) y, si alguna se resiste, puede venir acompañado de un pequeño "castigo" previamente pactado.

Quien manda hoy no manda siempre. Guárdense las ganas de cambiar de rol (o repetir), que en la cita de esta semana hay revancha asegurada.



¿Qué es Echo?

Echo abre la puerta al juego de poder: unas esposas acolchadas para inmovilizar las manos, con un forro interior suave para evitar magulladuras.

¿Cómo se usa?

Se colocan alrededor de las muñecas para inmovilizar las manos, siempre con el **consentimiento total** de la otra persona. Gracias al mecanismo de clip y los anillos metálicos, se pueden unir entre sí, fijar a objetos externos (como el cabecero de la cama) o combinar con otros accesorios de bondage, como un arnés o un collar.



Echo

Día 11

A veces, cuando tocamos a nuestra pareja, ya estamos pensando en qué va a pasar después. Hoy les proponemos hacer justo lo contrario: tocar solo por el placer de tocar, sin prisas y sin tener que llegar a ningún sitio.

Con Bare, sus dedos se convierten en los protagonistas. Úsenlos para explorar el cuerpo de su pareja con calma, prestando atención a las sensaciones y las reacciones y a todo lo que ocurre en ese momento. Hoy el objetivo no es llegar al final, sino disfrutar un poco más del camino.

Cada uno elegirá una zona erógena del otro para explorar con el vibrador Bare. Actívenlo y dediquen al menos 3 minutos a cada zona, jugando con **movimientos suaves y diferentes sensaciones.** Después, cambien de escenario y repitan tantas veces como quieran:

aquí no hay prisa, solo ganas de explorar, sorprenderse descubrir juntos las nuevas sensaciones que vuestros cuerpos pueden ofrecer.

Sus dedos acaban de fichar por el equipo del placer. Que no se enfríen: en la cita de esta semana tienen convocatoria fija.



¿Qué es Bare?

Bare es un vibrador de dedo para la **estimulación externa de zonas como el clítoris o los pezones** que convertirá a sus dedos en puras máquinas de dar placer.

¿Cómo se usa?

Coloquen a Bare en uno de sus dedos (nuestra recomendación: en el dedo índice) y recorran el cuerpo de la otra persona con su extremo en forma de flor. Los “pétalos” de Bare aumentan la superficie del roce del juguete, dando una dimensión más a las caricias en pareja. Recomendamos usarlo con lubricante para potenciar las sensaciones y mejorar el deslizamiento.



Día 12

A veces, las preguntas que nos hacemos en pareja surgen desde la necesidad o la logística (claro ejemplo: "¿qué cenamos hoy?"). Pero, ¿cuánto hace que no se preguntan algo simplemente por curiosidad? Plume es un accesorio sencillo pero que puede dar mucho juego.

Esta vez les proponemos usarlo como excusa para tener una conversación que los acerque como pareja: acaricien la piel de la pareja con el plumero y pacten que cada vez que el plumero toque, por ejemplo, la mano derecha, la pareja tendrá que hacer una pregunta.



Propuesta de preguntas:

- Si nos conociéramos hoy, ¿qué se te ocurriría decirme para ligar?
- ¿Qué recuerdo compartido te gustaría repetir?
- ¿Qué parte de mi cuerpo te vuelve más loco/a ahora mismo?
- Si pudiéramos escaparnos esta noche a cualquier sitio, sin restricciones, ¿a dónde me llevarías?
- ¿Qué fantasía te gustaría contarme, aunque te dé un poco de vergüenza?
- ¿De qué maneras se te activa el deseo sexual?
- ¿Qué es lo que más admiras de mí?
- ¿Hay algún aspecto de la sexualidad que te gustaría explorar más?

Guárdense alguna respuesta jugosa para más adelante: Plume vuelve a la cita de esta semana.

¿Qué es Plume?

Plume es un plumerito de tacto suave y sutil que provoca grandes sensaciones con muy poco esfuerzo.

¿Cómo se usa?

Se usa para acariciar la piel de la pareja y generar una sensación estimulante; es solo para uso externo. Cuanto más lento el recorrido... ¡más se nota!



¿Salimos?

#2

Segunda Primera Cita 2

Otros 6 días, otros 6 descubrimientos. Ya saben que a oscuras todo se siente distinto, que ir despacio también es una decisión, que Echo pide confianza antes que pedir nada más, que Bare premia la paciencia, y que a veces basta una pluma para que alguien diga algo que no había dicho. Esta noche llevarán todos estos descubrimientos y experiencias a su segunda primera cita.



Acto 0: Despierten sus sentidos

Antes de empezar, preparen el escenario. Bajen las luces, pongan una playlist que encaje con su mood y enciendan unas velas o un poco de incienso. También pueden añadir algo para saborear, como fruta, chocolate o cualquier capricho que se les antoje. La idea es despertar los sentidos poco a poco y crear un ambiente que les ayude a desconectar del día y conectar entre ustedes.



Acto 1: Que empiece el juego

Ahora sí, repartan los papeles: **decidan juntos quién lleva el control y quién se deja guiar...** al menos durante este acto. Quien se quede con el control se pone el antifaz y las esposas; el otro tiene a mano el plumero, el dildo y el vibrador de dedo. Y sí, más adelante pueden intercambiar los roles y volver a empezar desde otro punto de vista.

Si quieren alargar el juego, la persona con pene puede aplicar el gel retardante antes de empezar. Así pueden tomarse su tiempo, sin prisas y con muchas ganas de explorar todo lo que ocurre antes de llegar al final.

Acto 2: El placer de pedir

¿Pensaban que quien tiene los juguetes tiene todo el control?
Pues aquí viene el giro de guion: la persona que lleva el antifaz y las esposas será quien vaya guiando la experiencia. Su misión será **pedir lo que quiere en cada momento**: qué juguete usar, dónde, durante cuánto tiempo y a qué ritmo.

Pueden empezar de menos a más, explorando primero las sensaciones suaves del plumero y recorriendo el cuerpo sin buscar directamente los genitales. Después, pasen al vibrador de dedo (porque, recordatorio: hay todo un mapa de zonas por descubrir) y dejen el dildo para cuando quieran subir la intensidad. Eso sí: no hay un orden obligatorio. Quien lleva el antifaz decide qué quiere, cuándo lo quiere y cómo quiere explorarlo. A veces, pedir placer también es una forma muy divertida de tomar el control.

Moraleja

Pedir lo que nos gusta también puede ser su próxima primera vez.

Día 13

Hoy la cita es a solas. Porque estar en pareja también significa seguir reservando espacio para uno mismo y volver después con algo nuevo que compartir.

Elige el momento que más te convenga y prepara tu baño: velas, luz tenue, música, olores... lo que te ayude a desconectar. Antes de meterte en el agua, aplica un poco de lubricante anal y **explora la zona con calma**, mediante caricias y un suave masaje, prestando atención a las sensaciones que te resulten agradables.

Después, métete en el baño y deja que el resto de tu cuerpo también entre en el juego. Acarícíate, disfruta del tacto del agua y del gel, de los olores y de la música. No tienes que llegar a ningún sitio ni hacer nada concreto: **este rato es solo para ti.**

Este momento de exploración a solas les dará mucha información que podrán transmitir a la otra persona durante la cita de la semana.



Lubricante anal EasyGlide



¿Qué es el Lubricante anal EasyGlide?

El segundo lubricante a base de agua del calendario no es un fichaje repetido: este está pensado específicamente para el juego anal, que tiene sus propias reglas y su propio ritmo.

¿Cómo se usa?

Aplica una buena cantidad en el pene, en el juguete o en la entrada anal para conseguir un nivel de hidratación que facilite el deslizamiento y aumente la comodidad durante el contacto anal. Este lubricante es compatible con preservativos de látex y con cualquier tipo de juguete del calendario. Eso sí, ten en cuenta que los juguetes anales siempre deben tener un tope para una práctica segura.

Día 14

En pareja estamos acostumbrados a decidirlo todo juntos: qué hacemos, dónde vamos, qué cenamos... Hoy les proponemos probar algo distinto: durante un rato, jueguen a que uno guía y el otro simplemente se deja llevar.

Antes de empezar, repartan los roles para saber quién manda y quién se deja llevar.



Ahora llegan las tres pruebas:

- La **confianza**: quien lleva las esposas cierra los ojos y deja que su pareja le guíe únicamente con la voz.
- La **estatua**: por turnos, uno imita un objeto sin hablar y el otro adivina de qué se trata.
- El **deseo**: quien lleva las esposas dice tres cosas que le gustaría recibir de su pareja: una caricia, una palabra, un beso, una actitud... Eso sí, quien guía no puede tocar hasta recibir permiso.

Después, quiten las esposas, descansen un momento y cambien los papeles. Al terminar, pregúntense: ¿qué les ha gustado más: tener el control, cederlo o jugar con ambos?

Recuerden esa sensación de perder el control con las esposas... porque en la cita de esta semana, el primer "no" se paga con Fable en los tobillos.

¿Qué es Fable?

Fable es la continuación natural de lo que empezaste con Echo en el Día 10, un peldaño más abajo: **esposas para los tobillos**, con el mismo forro suave por dentro.

¿Cómo se usa?

Se colocan de forma segura alrededor de los tobillos de la pareja, siempre con su consentimiento total. El mecanismo de clip y los anillos metálicos permiten unirlas entre sí, fijarlas a objetos externos (como el cabecero de la cama) o combinarlas con otros accesorios de bondage, como un arnés o un collar.



Fable

Día 15

No todo lo que hacen juntos tiene que ser exactamente para los dos. A veces, también consiste en acompañar a nuestra pareja mientras explora algo nuevo sobre sí misma.

Eso sí, antes de empezar, **consulten con fisioterapeutas de suelo pélvico**. Una vez tengan el visto bueno, la persona que vaya a usar las bolas chinas se las coloca y comprueba que resulten cómodas. Si hay dolor o presión desagradable, toca parar.



Ahora empieza su pequeña **sesión de entrenamiento en equipo**: mientras uno practica, el otro va marcando el ritmo con instrucciones como estas:

- Camina despacio
- Da pasos largos
- Haz círculos con las caderas
- Siéntate y levántate lentamente
- Baila una canción
- Quédate quieta y respira profundamente

Prueben cada movimiento durante unos minutos y presten atención a cómo responde el cuerpo. No hay que conseguir nada ni provocar ninguna sensación concreta: solo observar, moverse y dejar que la curiosidad haga el resto.

Este no es un entrenamiento invisible: seguro que lo notan en sus futuras citas.

¿Qué es Flint?

Flint no es un juguete sexual: es una herramienta de ejercicio vaginal. Las bolas chinas son una forma fácil, cómoda y segura de ejercitar los músculos del suelo pélvico de las personas con vulva, lo que puede ayudar a intensificar el placer de estas durante el sexo en pareja.

¿Cómo se usa?

Se insertan vaginalmente y se pueden llevar puestas durante ratos cortos, en casa o haciendo vida normal, como quien entrena cualquier otro músculo. Eso sí, se trata de usarlas con constancia y sin prisas por notar resultados el primer día.



Flint

Día 16

¿Seguro que ya saben todo lo que les gusta? A veces creemos conocer perfectamente el ritmo de la otra persona. Pero hay cosas que solo se descubren cuando dejamos de dar por hecho y nos permitimos explorar juntos.

Empiecen con 10 minutos de caricias por todo el cuerpo, disfrutando de cada roce y dejando que la persona que recibe se relaje poco a poco. Después, apliquen lubricante anal (hola de nuevo, día 13) y masajeen suavemente la zona anal, empezando con cuidado y **comunicándose en todo momento sobre cómo se sienten.**

Cuando el cuerpo esté preparado, apliquen más lubricante a Prism e introdúzcanlo lentamente, siempre siguiendo el ritmo que necesiten. Sin prisas, sin presión y con muchas ganas de descubrir nuevas sensaciones juntos.

Si con esto ya se sorprendieron, prepárense porque la cita de esta semana viene llena de nuevos placeres.



¿Qué es Prism?

Prism es un plug con el que explorar el placer anal. Está pensado para una introducción cuidada, donde **la preparación importa tanto como el propio juguete.**

¿Cómo se usa?

Como para el uso de cualquier juguete anal, la preparación es clave. Antes de nada, recomendamos ir al baño con un par de horas de margen y buscar una postura cómoda para relajar el cuerpo (bocabajo, con un cojín suave bajo el vientre y la cadera ligeramente elevada, suele funcionar bien para empezar). Después, con lubricante, comunicación y ganas... ¡ya tienen la noche hecha!



Prism

Día 17

En una pareja, sin darnos cuenta, solemos acabar ocupando siempre los mismos roles. ¿Y si hoy se salen un poco del guion? Quizá les sorprenda descubrir a su pareja (o a ustedes mismos) en un papel diferente.

Antes de empezar, **acuerden una palabra o gesto de seguridad**: saber que la otra persona parará cuando lo necesites es la base del juego. Y recuerden: siempre de menos a más. Ahora sí: una persona pregunta "¿Verdad o azote?". Si eligen verdad, toca responder con sinceridad a una pregunta íntima, indiscreta o emocional. Si prefieren no hacerlo, recibe un azote en una zona acordada. Túrnense y cambien los papeles.



En "verdad o azote" ambas opciones tienen premio, aunque la medalla de oro se la llevarán los dos después de la cita de esta semana.

¿Qué es Swaye?

Swaye es una fusta de silicona que añade otra capa al juego de poder que empezasteis con Echo y Fable; para que exploren el contraste entre **vulnerabilidad y placer**.

¿Cómo se usa?

Se sujeta firmemente por el mango y se aplican golpes controlados, alternando caricias suaves y azotes juguetones, siempre con consentimiento mutuo y acordando antes una palabra de seguridad.



Día 18

¿Han probado a disfrutar del camino en lugar de centrarse solo en la "meta"? Los masajes en pareja son una forma genial de salir del piloto automático y conectar de verdad. El mindful sex nos invita a disfrutar del momento **sin poner el orgasmo como objetivo final**. Desde el tantra, esto se relaciona con el llamado “orgasmo de valle”: un placer más prolongado y expansivo que recorre todo el cuerpo.



Empiecen mirándose a los ojos durante 30 segundos y acompasen su respiración. Después, aceite en mano, comiencen un masaje consciente evitando los genitales. Exploren distintas intensidades, velocidades y texturas usando manos, dedos, antebrazos, o incluso juguetes... ¡todo vale! Tienen 20 minutos cada uno para dar y recibir. La clave es aprender a dejarse llevar por las sensaciones sin prisas ni objetivos.

Sin objetivo, sin prisa, sin genitales de por medio: la mejor manera de llegar a la cita de esta semana con ganas de todo lo demás.

¿Qué es Plain?

Plain es un aceite de masaje corporal que cierra la semana bajando el ritmo y poniendo el foco en el placer más allá de los genitales.

¿Cómo se usa?

Plain se aplica sobre la piel seca o húmeda en las zonas donde quieran realizar un masaje erótico o relajante en pareja, de manera que intensifique las caricias y disfruten del contacto de forma más intensa.



Plain

¿Salimos?

#3

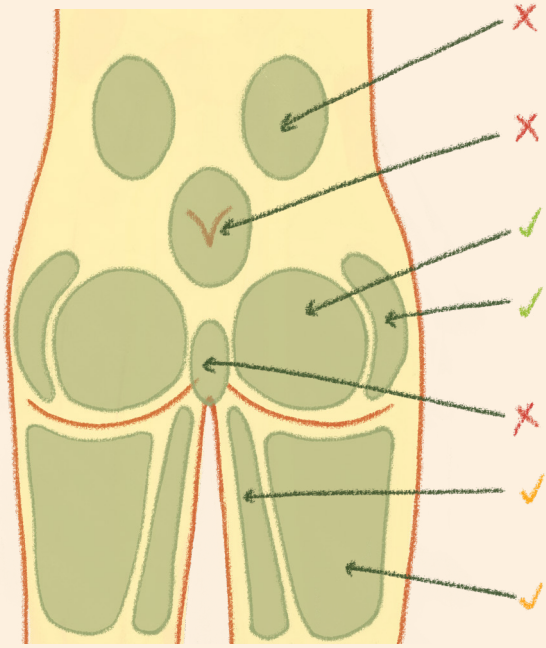
Segunda Primera Cita 3

Los 6 descubrimientos de esta semana los han ayudado a explorar sus propios ritmos a través de experiencias nuevas (o puede que no tanto). Pero ahora vamos a ir un poco más allá: ¿Cuánto se conocen en realidad? Esta cita lo pone a prueba: van a hacerse preguntas pensadas para que la respuesta sea "sí", y lo que pase esta noche depende de cuántos "no" se cuelen por el camino.



Acto 0: Sesión de repaso

Antes de empezar, dediquen dos minutos a repasar la palabra de seguridad, y echen un vistazo juntos a esta ilustración de zonas seguras para azotar (cuando llegue el turno de Swaye lo vas a necesitar).



✗ ***Lumbares.*** Zona a evitar debido a su porcentaje bajo de grasa.

✗ ***Coxis.*** Al no estar protegido por músculo y grasa, tampoco es recomendable.

✓ ***Nalga.*** Recrearnos, aquí sí que hay grasa. ;)

✓ ***Lateral nalga.*** Área para poder ir de menos a más sin provocar lesiones.

✗ ***Genitales.*** No hace falta decir por qué no es recomendable...

✓ ***Entrepierna.*** Como sabemos lo sensible que es, mejor reducir la intensidad.

✓ ***Muslos.*** Suelen ahuecarse dejando más expuesto el músculo, por eso, recomendamos delicadeza.

Acto 1: El juego del sí

Por turnos, se hacen preguntas pensadas para que la respuesta sea "sí" (cuanto más sinceros sean, mejor). Un par de ejemplos para arrancar: "¿Te gusta que te muerda el cuello?", "¿Te excita que diga tu nombre mientras lo hacemos?", "¿Te gusta hacerlo en la ducha?".

La primera persona en responder "no" a lo largo de la partida se pone las esposas de tobillo, Fable. A partir de ahí, por cada nuevo "no" la persona que haya preguntado se llevará un azote de Swaye en zona segura. Túrnense el látigo según quién haya preguntado. Sin marcador y sin ganar: **el objetivo es descubrir**, pregunta a pregunta, cosas del otro que quizás nunca se habían atrevido a preguntar y que la excitación vaya en aumento entre azote y azote.

Acto 2: El privilegio

Cuando decidan parar, pónganse de acuerdo en quién de los dos quiere probar Prism hoy. Si los dos quieren, **gana quien haya dicho más «síes» durante el juego** (el pequeño premio de haberse conocido un poco mejor). Esa persona se tumba bocabajo con un cojín bajo la cadera y, entre los dos, se encargan del resto: apliquen el lubricante anal EasyGlide sobre el juguete y sobre la entrada, e introduzcan Prism al ritmo que vaya marcando quien lo recibe.

Acto 3: Cuidados después del juego

Cierren la noche con Plain: **un masaje suave** sobre las zonas que hayan recibido algún azote, mientras se dicen algo bonito el uno al otro. Es el gesto que convierte una sesión de dominación y sumisión en una sesión de cuidados y el que deja claro que, pase lo que pase durante el juego, después siempre se vuelve a cuidar del otro.

Bonus Track

Flint se queda hoy fuera de la cita: no es un juguete pensado para jugar en pareja, sino un entrenamiento personal. Una vez haya revisado su suelo pélvico con un fisioterapeuta, nuestra recomendación es que la persona con vulva lo use con frecuencia, a solas para **ejercitar el suelo pélvico** (un grupo muscular que, entrenado, se nota, y mucho, en las experiencias sexuales que vienen después).

Día 19

Entre el pijama, la ropa cómoda para estar en casa y el "me pongo cualquier cosa", puede que hace tiempo que no se vistan para impresionarse mutuamente. Así que hoy les toca sacar a pasear la versión de su pareja que encuentran más **irresistible.**

Cada persona elegirá el look de la otra: ropa, zapatos, complementos, maquillaje o perfume... y, por supuesto, Solace. Pueden decidir si quieren llevarlo en la cintura, las caderas o como collar: aquí manda su gusto.

Pero hay una norma: quien se viste no puede opinar hasta que el look esté terminado. Cuando estén listos, salgan a cenar, a tomar algo o simplemente a dar un paseo. La idea es mirar a su pareja como si se estuvieran preparando para una **primera cita**... solo que esta vez ya saben perfectamente quién los espera al otro lado de la puerta.





Solace

¿Qué es Solace?

Solace es una cadena corporal decorativa pensada para el placer de verse deseable, como parte del juego de la anticipación. Este producto no busca estimular nada: busca que se miren.

¿Cómo se usa?

Se lleva alrededor de las caderas, la cintura o como collar para completar un look seductor. No hay una forma correcta de ponérsela, es puramente estética, así que aquí manda el gusto de cada uno.

Día 20



Las personas estamos en constante evolución, y lo que nos gustaba antes puede no gustarnos ahora, y viceversa. Por eso, es importante no olvidar seguir preguntando. Hoy toca **dejar las suposiciones a un lado y volver a descubrirnos.**

Antes de empezar, acuerden una palabra o gesto para parar y otro para pedir menos intensidad. Después, **exploren los pezones** primero con las manos: caricias, lametones, cambios de presión y pequeños círculos. Cuando llegue el momento de las pinzas, colóquenlas suavemente y empiecen con poca intensidad.

La persona que recibe irá **puntuando las sensaciones** del 1 (apenas lo noto) al 5 (demasiado intenso). Alternen presión, liberación y caricias, sin buscar aguantar más, sino descubrir qué les gusta de verdad. Después, cambien los papeles.

Guarden esa escala del 1 al 5, que en la cita de esta semana seguro que encuentran unas cuantas cosas más que puntuar.

¿Qué es Traced?

Traced son unas pinzas para pezones que convierten el tacto y la presión en un juego de exploración y diseñadas para descubrir sensaciones que, aunque no lo crean, pueden resultar muy placenteras.

¿Cómo se usa?

Antes de nada, acuerden una palabra para parar y otra para reducir la intensidad, y comprueben que la piel está limpia, seca y que las pinzas están en buen estado.



Traced

Día 21

A veces, cuando ya sabemos qué suele funcionar, vamos directos al grano. Hoy la cosa va de dar rodeos: sin prisas, sin un plan y sin saltar directamente al final.

Por turnos, una persona elige una zona erógena de su pareja y aplica una pequeña cantidad de Orgasm Gel. Después, explórenla lentamente con las manos, cambiando la presión, el ritmo y el tipo de caricia. ¿La única norma? No repitan dos veces seguidas la misma zona. Dejen que una caricia los lleve a la siguiente y **que el cuerpo marque el camino.** Después, cambien los papeles. Porque, a veces, salir del "ya sabemos cómo hacemos esto" puede ser justo lo que necesitaban para aprender a dejarse llevar.



Quédense con la sensación de explorar sin mapa: es la mejor preparación posible para lo que les espera en la cita de esta semana.

¿Qué es Orgasm Gel?

Orgasm Gel es un gel nutritivo que ayuda a reducir la fricción al suavizar y alisar la piel, para una sensación agradable durante los momentos íntimos. Es ideal para el clítoris, el glande, el ano o cualquier otra zona erógena.

¿Cómo se usa?

Antes de aplicarlo, recuerda que un gel **no es un lubricante**. El lubricante es para que todo deslice, sobre todo en la penetración, y es apto para uso interno. El gel, en cambio, se usa habitualmente por fuera, pero son compatibles entre sí. Al contrario que con el lubricante, aquí menos es más: una gota tipo lenteja es suficiente.



Orgasm Gel

Día 22

¿Cuánto hace que no se regalan un rato en el que una persona solo tiene que relajarse y la otra se encarga de todo? Hoy no hay prisas ni nada que decidir: jueguen a que uno guía y el otro se deja llevar.

Preparen el ambiente y tengan a la mano el lubricante y el masturbador. Aplique lubricante en las manos y en el juguete y empiecen a explorar distintos ritmos: lento y envolvente, pausado y focalizado o rápido e intermitente. La persona que recibe puede **indicar** cuándo quiere frenar, acelerar o simplemente dejarse sorprender. El objetivo no es llegar rápido a ninguna parte, sino disfrutar de que, por una vez, alguien más se encargue de guiar el camino. Porque dejarse cuidar también puede ser una forma de conectar.

Acostúmbrense a esto de soltar el control, que en la cita de esta semana alguien más también va a decidir por ustedes (bueno... casi todo).



¿Qué es Nox?

Nox es un masturbador para pene (concretamente, para la zona del glande, la más sensible), con rotación y filamentos interiores.

¿Cómo se usa?

El uso de Nox es muy intuitivo, pero si hay un consejo realmente importante para su uso, es el lubricante (¡hola de nuevo, día 2!). Una vez aplicado el lubricante, introduce con suavidad el glande en su cavidad y activa la rotación en el primero de sus 10 niveles. Ve aumentando la intensidad según el ritmo que te pida el cuerpo.



Nox

Día 23

Hay cosas que damos por hechas: "ya sabe que le quiero", "ya sabe que admiro esto de él/ella"... Pero saberlo y escucharlo no siempre es lo mismo. Hoy les proponemos **que se lo vuelvan a decir**

Cada persona escribirá seis notas: tres cosas que **agradece** de su pareja y tres cualidades que **valora o admira** de ella. Intenten ser concretos: no vale solo un "eres genial", ¡arriésguense un poco! Dóblenlas y guárdenlas en la bolsa. Después, antes de acostarse, ábranlas y léanlas en voz alta. Escuchen sin interrumpir y déjense querer un rato. Pueden seguir añadiendo notas siempre que quieran. Porque hay cosas que quizá su pareja ya sabe... pero nunca está de más volver a escucharlas.



Esa bolsa les va a quedar corta: en la cita de esta semana seguro que van a querer meter alguna nota más.

¿Qué es Zephyr?

Zephyr es una bolsa para guardar los juguetes eróticos entre encuentro y encuentro, de manera que se conserven limpios y seguros.

¿Cómo se usa?

Se usa para guardar los juguetes después de cada uso, asegúrense de que estén limpios y completamente secos antes de meterlos dentro.



Zephyr

Día 24

A veces nos cuesta **soltarnos del todo**: bajamos la voz, contenemos un sonido o pensamos demasiado en cómo nos estará viendo nuestra pareja. Hoy les proponemos hacer justo lo contrario: dejar que el placer suene como quiera.

Pongan su playlist favorita y elijan juntos quién empieza con el "micrófono del placer": esa persona estimulará con el vibrador el clítoris, el glande o los pechos de la otra, que responderá con gemidos cuando algo le guste o con un gesto de mano si quiere cambiar de ritmo o de zona.

Empiecen con la intensidad más suave y aumenten poco a poco. Pueden combinar la vibración con **besos y caricias** mientras dejáis que la música marque el ambiente. Después, cambien los papeles. Aquí no hace falta sonar de ninguna manera concreta: se trata de escucharse, expresarse y descubrir qué ocurre cuando dejan de contenerse un poco más.

Esperamos que hayan calentado las cuerdas vocales, porque la cita de esta semana viene con sorpresas.



¿Qué es Reverie?

El último día del calendario no podía tocarles un juguete cualquiera: Reverie es un vibrador tipo conejito con rotación y vibración diseñado para la estimulación simultánea de la vagina, la zona G y el clítoris.

¿Cómo se usa?

Combina rotación y vibración a la vez, o por separado, según qué tipo de estimulación busquen en cada momento. Prueben primero la rotación y la vibración por separado, para identificar qué es lo que más les gusta de cada una, antes de combinarlas. Después de 23 días de calendario, ya saben que vale la pena tomarse el tiempo de averiguarlo.



Reverie

¿Salimos?

#4

Segunda Primera Cita 4

Han pasado 24 días. Hoy no es solo el cierre de una semana, es el cierre de todo el calendario, así que esta última cita también se permite ser un poco distinta: menos sobre técnicas nuevas, y más sobre pararse a mirar todo lo que han compartido en el camino.



Acto 0: La preparación también forma parte de la cita

Como en cualquier buena cita, **lo que pasa antes también cuenta.** Prepararse juntos, elegir qué ponerse o imaginar cómo reaccionará la otra persona puede crear esa pequeña expectativa que hace que el juego empiece mucho antes de tocarse.

Metan la cadena de cadera decorativa Solace y las pinzas para pezones Traced dentro de Zephyr. Por turnos, metan la mano y saquen uno de los dos complementos a ciegas.

Quien saque primero el complemento tiene diez segundos para decidir si se lo pone o si prefiere que se lo ponga la otra persona. Si se acaba el tiempo... decide la pareja. Nada de darle demasiadas vueltas. La gracia está precisamente en esa mezcla de expectativa, sorpresa y dejarse llevar.

Acto 1: A jugar se ha dicho

Metan dentro de Zephyr el vibrador conejito Reverie y el masturbador para pene Nox. Sin mirar (y con los ojos cerrados si quieren añadir todavía más emoción), saquen un juguete cada uno. Una vez la bolsa haya repartido suerte, preparen los juguetes y añadan lubricante cuando lo necesiten. A partir de aquí, hay dos posibles escenarios... y ninguno lo eligen ustedes:

Si a cada uno le toca el juguete pensado para sus propios genitales... Les toca masturbarse a la vez. Colóquense de forma que puedan verse bien y déjense mirar. Porque observar sus movimientos, su respiración o sus expresiones no solo es excitante, ¡sino que también puede ser muy revelador!

Si a cada uno le toca el juguete pensado para los genitales de su pareja... Entonces les toca masturbación mutua. Usen el juguete con su pareja y presten atención a cómo reacciona. Este juego los convierte, durante un rato, en espectadores y protagonistas al mismo tiempo.

*COMODÍN: *si quieren añadir todavía más incertidumbre, escriban una norma sorpresa en un papel ("apaguen todas las luces menos una vela", "cambien de juguete a mitad de juego" o "háganlo durante unos minutos sin hablar") y métanla también en la bolsa.*

El gran acto final

Cuando termine el juego, quédense un rato juntos, sin prisa por levantarse ni por pasar a otra cosa. Piensen en todo lo que ha pasado durante estas últimas semanas. Han dedicado tiempo a probar cosas nuevas, hablar de su intimidad, jugar, tocarse de otra manera y, quizá, descubrir algo de su pareja (o de ustedes mismos) que no esperaban. Ese es uno de los secretos para cuidar la intimidad: **no dar por hecho que ya lo saben todo del otro.** Seguir haciendo preguntas, proponer juegos y dejar espacio para la sorpresa puede ser una forma de seguir eligiéndoos también dentro de la rutina.

Así que, aunque esta sea la última Segunda Primera Cita del calendario, no tiene por qué ser la última sorpresa.

Y es que esto se trata de no dejar de descubrir nuevas formas de mirarse y disfrutar juntos.

Porque, por mucho tiempo que lleven compartiendo la vida, **siempre queda algo por hacer juntos por primera vez.**

Segundas primeras citas

PlatanoMelón

PLATANOMELON.COM