

## Todo lo que sí y lo que no debes hacer para obtener la maestría en *cunnilingus*

- *Cunnilingus* es una bella palabra del latín que se divide en *cunus*, "vulva"; y *lingō*, *lingēre*, "lamer".
- Involucrar las 5 partes principales de la vulva es parte de la técnica perfecta.

Las zonas placenteras de las personas se pueden extender tanto como a cada quién le guste y perciba las sensaciones que le causen placer. Sin embargo, hay una zona que, de forma generalizada, concentra una buena parte de estas sensaciones: los genitales. Su estimulación puede ser muy variada: ya sea a través de caricias, de juguetes eróticos, de la penetración y, sí, **del sexo oral**.

De forma específica, en esta ocasión vamos a hablar del sexo oral en mujeres y personas con vulva: **del famoso *cunnilingus*, una bella palabra del latín que se divide en *cunus*, "vulva"; y *lingō*, *lingēre*, "lamer"**. Aunque para disfrutar la sexualidad hay muchas formas y gustos, no se puede negar que bajar a divertirse, es muy bien recibido.

Platanomelón, la [marca de juguetes eróticos](#) líder en México, nos compartió **8 consejos precisos, sin rodeos y calados, para que el máster en *cunnilingus* sea tuyo**. Primero que nada, hay que recordar que la vulva tiene **cinco partes que debes tener muy en cuenta** y hay que saber darles el cariño que se merecen: los labios externos e internos, el vestíbulo vaginal, la vagina y el clítoris. Ahora sí, allá vamos:

### 1. “Ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo alumbre”

Primero, el clítoris fue ignorado, y ahora, cuando se piensa en *cunnilingus*, muchas veces lo que hacen las personas es ir a él directamente y sin escalas. **Este órgano dedicado 100% al placer puede dejarse para el final**; como en la música, ir *in crescendo* poco a poco para que la sensación final sea explosiva. Es mejor aprovechar y estimular cada una de las partes que integran la vulva antes de llegar a la cereza del pastel.

### 2. Paso a paso

Que no se tome literal que el *cunnilingus* es dar sexo oral. **Hay que iniciar el ritual con besos y caricias por aquí y por allá**, recorriendo todo el cuerpo de la pareja sexual, sin prisa. Después, **inicia lamiendo la vulva de abajo hacia arriba** como si estuvieras lamiendo un helado, pero casi casi como si no la tocaras. Es decir, **roza delicadamente sus labios mayores y menores con tu lengua** de manera que se empiecen a despertar cada una de las zonas erógenas situadas en su vulva.



### 3. Sube la potencia poco a poco

Una vez despertadas todas las zonas de interés, debes saber que a los labios, tanto mayores como menores, les gusta estar en la boca: **que los presionen, que les estiren y jueguen de forma dinámica con ellos**. Pero ojo, controlando la intensidad. La clave está en jugar con ellos pero con sutileza. Si quieres dejar a tu pareja con los ojos en blanco, sin duda debes poner un poco de [lubricante con efecto de calor](#) alrededor de ellos. Todo lo que tú sientas en tus labios, lo sentirá tu cómplice de travesuras donde vayas besando y le será imposible no tener su mente 100% en el juego.

### 4. No olvides las manos

Mientras estimulas sus labios, **recorre su cuerpo con tus manos...** Acaricia sus muslos, su abdomen, sus senos, sus brazos... Ten en cuenta que el resto del cuerpo también necesita cariñitos y atención.

### 5. Labios menores, ¡uh la lá!

Es el turno de los labios menores. Comienza a lamerlos con la punta de la lengua bien lubricada haciendo un caminito de abajo hacia arriba. **Empieza suavemente y ve aumentando poco a poco la velocidad y la presión con la que juegas con los labios menores**. Para potenciar el placer, intenta evitar el clítoris. Rodéalo, acércate, insinúate, pero no lo toques, así conseguirás que sus ganas aumenten poco a poco hasta que no pueda más... Recuerda: ¡el plato fuerte para el final!

### 6. Unos besos tronados

Una zona tan sensible como la vulva en general, responde a los más pequeños estímulos, así que además de lamer, intenta dar **pequeños besos tronados en las distintas zonas**: la vibración del sonido le erizará la piel.

### 7. Ahora sí: el clítoris

El clítoris es sumamente sensible, y con la estimulación previa, hay que pensar que está al mil. **Utiliza tu lengua para lamer en círculos a un ritmo placentero**. No importa que no lo tengas desde el inicio, sé paciente y ve escuchando cómo responde o pide tu pareja. **Otro tip importante es que sumes la succión del clítoris a la ecuación, pero con cautela**. No se trata de arrancarlo, sino de que esta succión sea delicada y placentera.

La clave está, repetimos, en **encontrar un ritmo constante que lleve a las estrellas a tu pareja sexual**. Incluso, gracias a la tecnología, ya existe un [juguete sexual](#) que simula el *cunnilingus*: **Coco** de Platanomelón con una textura ultrasedosa, nueve movimientos de lengua y nueve modos de vibración. Además, este [vibrador](#) se puede usar tanto dentro como fuera del agua.



### **8. Usa tus labios y lengua, ¡evita los dientes!**

Sostener y jugar con los labios vaginales con tus labios está bien, succionar el clítoris con tu boca está bien, pero hacer esto involucrando dientes: ¡está muy mal y podría ser muy doloroso! No lo hagas.

### **9. La boca para el *cunnilingus* y para comunicarse**

Es fundamental que haya comunicación, **cada quien tiene gustos diferentes y lo mejor es comunicarse**: decir qué sí y qué no, y escuchar lo que tu pareja sexual quiere y lo que no le gusta. Sin pena, que si están ahí es para gozar juntxs.

Platanomelón tiene como objetivo potenciar el autoconocimiento y la autoestima de las personas para que **disfruten de una vida sexual más saludable** a través de sus [productos eróticos](#) pero, sobre todo, a través de **información profesional diversa**, pues nació para romper prejuicios y tabúes en torno a la sexualidad.

#### **Acerca de Platanomelón**

Platanomelón es la marca de juguetes eróticos online líder en México que nace con el propósito de fomentar una vida sexual plena al romper los tabúes relacionados al sexo. Esta *startup*, además de diseñar, fabricar y comercializar juguetes sexuales en línea de la mejor calidad, resuelve dudas y brinda información a través de expertxs y artículos divulgativos acerca de la sexualidad. Su equipo de sexólogxs atiende con profesionalidad y de forma clara las cientos de consultas diarias de su comunidad virtual de más de un millón de seguidorxs mexicanxs en redes sociales. Platanomelón tiene como objetivo ayudar a mejorar la sexualidad de las personas, aumentar su autoestima, inspirar la complicidad con la pareja, y que se diviertan mientras obtienen un mayor bienestar en su salud sexual y emocional. Para obtener más información y todas las herramientas necesarias para disfrutar de más y mejor diversión visita [www.platanomelon.mx](http://www.platanomelon.mx), [Facebook](#) e [Instagram](#).