

Número: 8 | Año: 2 | Octubre 2013

# MAGAZINE Les

Para mujeres que entienden



## Kamasutra lesbico

Postureo interesante

## Play time!

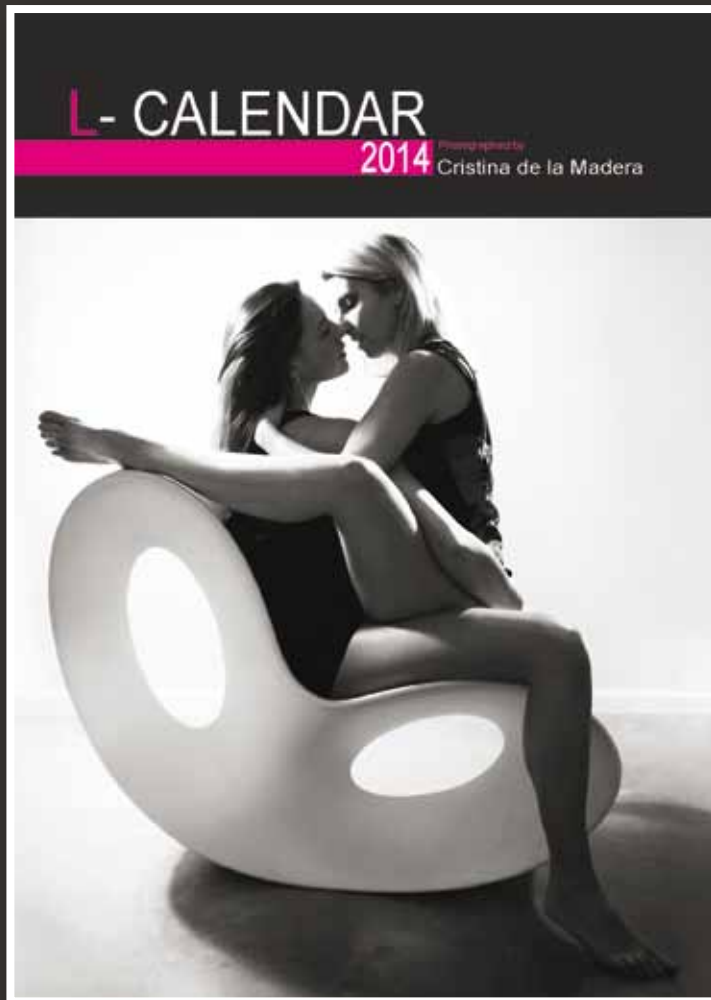
Juguetes sexuales para mujeres

## Muerte de la cama lesbica

Cómo conservar la pasión en tu relación

# Sexualité

# L-CALENDAR



L-CALENDAR 2014  
de venta online en:  
[www.cristinadelamadera.com/shop](http://www.cristinadelamadera.com/shop)



# Sexualité SUMARIO



12



10



42



16

- 05 : Noticias
- 06 : ¿La muerte de la cama lésbica?
- 10 : **Juguetes eróticos**
- 12 : El orgasmo femenino
- 17 : **Anorgasmia**  
Dificultad de llegar al orgasmo
- 18 : **Postureo interesante**
- 23 : **Entre pasión y ley**  
Equilibrando el sadomasoquismo
- 25 : **Columna**  
Oldri Ruiz
- 26 : **Bolleras Viajeras**
- 29 : **Consulta psicológica**  
Paula Alcaide
- 30 : **La ex y la pareja actual**
- 32 : **Fitness**
- 34 : **Burlesque**
- 36 : **Cine & Libros**
- 39 : **La vida de Adele**  
Estreno cine
- 42 : **Negocios y el mundo Les**
- 44 : **Moda**
- 46 : **Tecnología**
- 47 : **Fotobooks Pride & Circuit**
- 50 : **Horóscopo**
- 51 : **Agenda & Colofón**

# Café saludable ¿Te pagan por tomar café?

Pregúntame: ¿Cómo?  
crisllido@gmail.com | T. 697 578 285

[www.teamlife.coffeeventure.biz](http://www.teamlife.coffeeventure.biz)



## ElspetitsPeluts

Perros

MODIFICACIÓ DE CONDUCTA  
OBEDIÈNCIA BÀSICA O AVANÇADA  
SOCIALIZACIÓ DE CADELLS

JESSICA PAYAROL

EDUCADORA CANINA  
TÈCNIC EN TERÀPIES ASSISTIDES  
ENSINISTRADORA GOSSOS SENYAL

676 424 525

[elspetitspeluts@gmail.com](mailto:elspetitspeluts@gmail.com) - [www.elspetitspeluts.es](http://www.elspetitspeluts.es)

# Suscríbete

y recibe MagLes en tu casa  
+ la mochila MagLes **GRATIS**



Número suelto 3,95 €

Suscripción 6 meses 20,- €

Suscripción 12 meses 35,- €

envío península incluido

TU ENERGÍA AFRODISÍACA

**FULL SIZE**

ENERGY DRINK AFRODISÍACA

## WWW.ELPARAISODEADANYEVA.COM



reuniones tapersex 656 745 137

**LAFIAMBRESEXY.COM**

CESTAS EROTICAS

TAPPERSEX-TOYS



LENCERIA

FIESTAS EROTICAS

PIÑATAS



VELAS LED





# Noticias

## 13 Festival Internacional de Cine Gay y Lésbico de Barcelona

Del 17 al 27 de octubre se celebra el Festival Internacional de Cine Gay y Lésbico de Barcelona [www.barcelonaiafilmfestival.org/](http://www.barcelonaiafilmfestival.org/) (FICGLB) en la Filmoteca de Catalunya [www.filmoteca.cat/web/](http://www.filmoteca.cat/web/).

En esta edición, el Festival refleja la lucha por los derechos humanos de gays, lesbianas, bisexuales y transexuales en más de veinte países y se solidariza con la situación del colectivo LGBT en aquellos lugares donde la opresión y la ausencia de libertad aumentan cada día... **M**

[Leer mas en nuestro blog >>>](#)

## Nuevo videoclip de Tegan & Sara

*Goodbye, Goodbye* es el último vídeo estrenado por Tegan y Sara de su álbum *Heartthrob*. Está dirigido por Natalie Rae Robison y trata sobre la incomunicación y cómo vivimos nuestras relaciones interpersonales en la era de Internet, los *smartphones* y las tabletas.

Según han comentado Tegan y Sara, *Goodbye, Goodbye* es una reflexión sobre el rechazo y la fortaleza que queda tras dejar a alguien en una ruptura, pero también es el reconocimiento de la naturaleza distorsionada de la intimidad que tenemos cuando comunicamos emociones complejas a través del móvil o del correo electrónico.

Por otro lado, por primera vez una canción de Tegan y Sara, *Closer*, está en la lista de los America Top 40 radio. Y para celebrarlo han rodado junto al colectivo Pet Collective una divertida recreación del vídeo *Closer* pero con perros. **M**

[Ver vídeo clip en nuestro blog >>>](#)

## Película nepalí lésbica aspirante a los Óscars

*Soongava, La danza de las orquídeas* será la primera película lésbica que representará a Nepal en los Óscars. *Soongava* cuenta la historia de amor de Kiran, una chica de clase humilde (Nisha Adhikari) y Diya, una joven de familia rica (Deeya Maskey) y el difícil problema al que se tienen que enfrentar ambas: la familia de Diya le ha concertado su matrimonio. Sin embargo, Diya rompe el compromiso y decide arriesgarlo todo para vivir con su novia en la tradicional sociedad nepalí. **M**

## Viagra para mujeres

La empresa holandesa Emotional Brain ha desarrollado un fármaco que podría ayudar a las mujeres que padecen trastorno del deseo sexual hipoactivo (TDSH) o bajo deseo sexual. Esta viagra femenina llamada Lybrido, a diferencia de la masculina, no sólo activaría el riego sanguíneo en los genitales sino que también actuaría a nivel mental.

El componente principal de Lybrido es la buspirona que normalmente se utiliza para tratar la ansiedad al aumentar los niveles de serotonina. Esta es la hormona que estimularía el deseo en las mujeres con apatía sexual.

Sin embargo, desde que se dio a conocer la noticia de que la viagra femenina estaría a la venta a partir de 2016, la controversia sobre sus posibles efectos en los comportamientos sexuales no ha dejado de crecer. Algunos expertos han argumentado que las infidelidades aumentarían o que incluso las mujeres podrían volverse agresivas. No obstante, las primeras pruebas de la medicina que ha realizado Emotional Brain en EE UU han sido muy prometedoras. **M**

# ¿La muerte de la cama lesbica?

*¡Dile adiós a la rutina!*

Texto: Ana Adán Psicóloga – Sexóloga.  
[www.tuyopsicologos.com](http://www.tuyopsicologos.com)

El otoño es esa época del año en la que todas, de una u otra forma, tras los desfases del verano, volvemos a la rutina, al orden establecido por horarios y obligaciones. También, en cierta medida, es el momento de comienzos y propósitos: ir al gimnasio, aprender inglés, ahorrar para el próximo verano...

Para los sexólogos es, además, la época en la que la consulta se llena de personas que lo pasan bastante mal porque en su cama se ha instalado el fantasma de la rutina. Por estas razones, creo que el otoño es la estación idónea para ponernos manos a la obra y decir adiós a la rutina en nuestras relaciones eróticas.

Los motivos por los que la rutina se apodera de nuestras relaciones son muchos y variados: la pereza, tener un patrón inflexible, la falta de creatividad, el paso del tiempo, las exigencias de la



vida diaria, considerar el orgasmo como el único objetivo de la interacción... Y todos estos motivos hacen que nuestro deseo, que es el motor de arranque del juego erótico, disminuya o vaya en búsqueda de otras situaciones.

### ¿Cómo vencer a la rutina?

Antes de entrar en lo que podemos hacer para evitar la rutina de nuestra cama, deberíamos tatuarnos en nuestra mente tres ideas:

1. Las relaciones eróticas hay que trabajarlas y, como sucede en todas las relaciones humanas, uno recoge lo que siembra.
2. El ingrediente fundamental del deseo es la novedad.
3. El mayor y más potente órgano sexual no está entre las piernas, sino entre las orejas.  
(J. Money)

A veces es simplemente cuestión de empezar



# Autoanálisis

El diccionario define 'rutina' como una costumbre inveterada, un hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y sin razonarlas.

Así que, lo primero que habría que hacer sería razonar. Ordenar nuestras ideas en torno a *cómo nos comportamos en nuestras relaciones sexuales* para llegar a la conclusión de qué prácticas, conductas o situaciones se repiten en exceso y nos pueden estar afectando. Es decir, hay que observar si mis relaciones sexuales siguen una pauta.

Por ejemplo... viernes tarde en el sofá, comienzo con besos desde la boca a sus pechos, nos rozamos la entrepierna y terminamos haciendo el 69. O los sábados por la noche conozco a alguna chica en un club al que siempre voy, la llevo a los baños, le «como la boca», mientras con mis manos recorro su cuerpo hasta que percibo que está lo suficientemente excitada para introducirle mis dedos.

Una vez que hemos identificado las pautas, nos será más fácil salir del día de la marmota y cambiar algún elemento en nuestras relaciones.

# Fantasías

Las fantasías sexuales favorecen el deseo y son la práctica sexual más habitual. Tanto si se comparten, como si se llevan a cabo con nuestra pareja, introducen en la relación un aire nuevo.

Para hablar o llevar a cabo *fantasías sexuales* con nuestra pareja no existen reglas fijas, ni más límites que los que cada una se fije, pero para evitar conflictos sí habría varias recomendaciones a tener en cuenta.

Como, por ejemplo, tener presente que lo que a mí me excita no tiene por qué excitar a mi amante, que las fantasías no generen celos e inseguridad en la pareja, que no impliquen a terceras personas y mucho menos cercanas (a excepción de parejas abiertas), que sean realistas y realizables, que ambas quieran llevarla a cabo y, sobre todo, que estemos preparadas para que las cosas no salgan como en nuestra cabecita.

# El cuerpo y los sentidos

Habitualmente, bien sea por desconocimiento, por rutina o porque creemos conocer muy bien el cuerpo de nuestra amante, nos limitamos a acariciar únicamente esas partes de su anatomía que pensamos nunca fallan. Como si el placer se hallara acotado en tocar y palpar unos puntos muy concretos.

Olvidamos que lo que hace que todo nuestro cuerpo sea erótico es la manera de acariciarlo, y que acariciar es algo más que tocar, también es ver, oler, oír y gustar.

Una práctica muy recomendada para experimentar la extraordinaria capacidad que tiene todo nuestro cuerpo de proporcionarnos placer y hacernos maestros en el arte de acariciar es lo que los expertos solemos llamar **focalización sensorial**.

Consiste en desnudarnos sobre la cama, por turnos, una permanece tumbada de forma pasiva, mientras la otra, sin poder utilizar sus manos, la acaricia por todo el cuerpo (desde la punta del pie hasta el pelo de la cabeza), a excepción de los pezones y el clítoris (se prohíbe su contacto), por delante y por detrás.

En cada sesión o cada X tiempo, quien recorra con caricias el cuerpo de la otra no podrá utilizar uno o varios sentidos. Es decir, si puede tocar se venda-

rá los ojos o tapaná los oídos. Si puede chupar y oír, no tocará, y así tantas combinaciones como sean posibles. Se pueden utilizar todo tipo de sustancias (aceites, cremas, perfumes, chocolate, cava...) y objetos (plumas, esposas, antifaces, *dildos*...) que se os ocurran.

Además, se puede usar el frío, el calor, la presión, la cosquilla... siempre y cuando no se infrinja dolor o se acepte si es un dolor pactado. Los resultados pueden que sorprendan a más de una.





## Provócala en otros lugares

No existe un sitio indicado para mantener relaciones eróticas, pero lo que sí está comprobado es que los lugares ideales para aumentar nuestro deseo, excitación y placer son aquellos que aumentan nuestra adrenalina, nos causan sorpresa y requieren de una lentitud o de una rapidez extrema.

### Se podrían dividir en dos tipos:

**1. Públicos.** Aquellos en los que nos arriesgamos a ser pilladas, como: escaleras de edificios, autobuses, cines, probadores, baños públicos, parques, el mar (muy apropiado por el vaivén, la lubricación aumenta y la fricción en el agua suele facilitar el orgasmo).

**2. Creados.** Son lugares en los que ideamos el ambiente con esmero para sorprender a nuestra pareja cuando menos se lo espera. Bien sea en casa, en un hotel, en un crucero o en una escapada a alguna ciudad romántica. **M**



# JUGUETES

# Eróticos

Texto: Ana Adán Psicóloga – Sexóloga.

Texto: Ana Adán Psicóloga – Sexóloga. | [www.tuyopsicologos.com](http://www.tuyopsicologos.com)

Los juguetes sexuales, los disfraces, la lencería y los juegos eróticos resultan divertidos, inventan nuevas maneras de placer y nos introducen en una atmósfera de juego y relajación. Además, son disparadores de las fantasías sexuales.





Producto estrella

Lo aconsejable es elegirlos por ambas partes de la pareja y asesoradas por expertos. También, el hecho de acudir a una juguetería puede convertirse en una experiencia excitante.

Entre la amplia gama de juguetes eróticos que tenemos a nuestra disposición en el mercado podemos encontrar:

1. **Dildos y vibradores tradicionales.** Con diferentes formas, tamaños y colores. Son los más usados entre las lesbianas junto con los arneses.
2. **Arnés.** Lo podemos encontrar de distintos materiales y para colocar en diferentes lugares, como las caderas, la pierna o el pecho. Entre los dildos para arnés los hay con vibración a control remoto, dobles, vaginales y anales.
3. **Control remoto.** Lo último en masajeadores, vibradores y huevos, algunos sumergibles, con mando a distancia para que tu pareja tome el control.
4. **BDSM.** Todo tipo de cuerdas, látigos, cadenas, cueros, látex, corsés, tacones... para poner en escena roles de comportamiento basados en la sumisión y la dominación.
5. **Kits.** Selecciones de artículos para iniciarse en distintas apetencias sexuales: romanticismo, lujo, dominación-sumisión, incluso los hay para la noche de bodas. **M**

## Ida

Ida™ es primer masajeador para parejas rotatorio. Viene con mando a distancia y ofrece el doble de potencia de vibración que cualquier otro masajeador para parejas del mercado. Combina potentes vibraciones externas con estimulación circular por dentro al punto G. 8 modos que pueden ser controlados desde el mando a distancia Insignia, además de 2 modos SenseMotion™ para crear ritmos de vibración personalizados con el movimiento de los cuerpos de ambas. Están disponibles en los colores negro, fucsia y rosa. **159 €**

## Liv 2

LIV™ 2 es la nueva y mejorada versión del icónico vibrador de tamaño mediano de LELO. La versión mejorada de este líder en ventas ofrece ahora el doble de potencia de vibración, es totalmente sumergible y fabricado con silicona aún más suave a la vez que su maravillosa silueta está diseñada para adaptarse perfectamente a las curvas de la mujer. Sus 8 ritmos de potente vibración y fácil control te aseguran un compañero ideal para el placer. **99 €**

## Soraya

Soraya es el vibrador de doble acción más bello del mundo, el cual ofrece múltiples placeres en todos los sentidos. Su suave exterior vibra con motores individuales en cada punto de placer, e incluye un flexible estimulador que se adapta perfectamente a las situaciones más placenteras que quepa imaginar. Fabricado con un núcleo de ABS envuelto en la más suave silicona, Soraya es totalmente resistente al agua y fácil de utilizar, mediante su interfaz de 3 botones para un control perfecto de la intensidad de vibración de sus 8 modos de estimulación. **159 €**

# El orgasmo Femenino

Texto: Ana Adán Psicóloga – Sexóloga. [www.tuyopsicologos.com](http://www.tuyopsicologos.com)

Normalmente para buscar algo primero hemos de saber qué es lo que buscamos, pero comprender qué es el clímax no es una tarea fácil. Hablar sobre qué es un orgasmo es uno de los retos más interesantes y complicados al que nos enfrentamos, tanto especialistas e investigadores de la sexualidad humana como profanos que lo han experimentado, puesto que cada persona tiene su propio concepto y vivencia de lo que es un orgasmo.

Las formas de expresión del placer pueden ser tan diversas como tipos de orgasmos que existen, desde una sonrisa a un grito a todo volumen.

“““

Los orgasmos dan a nuestros cerebros un mejor entrenamiento que un crucigrama o un sudoku

*Barry Komisaruk, neurocientífico*



El 8 de agosto fue el  
**Día Internacional del  
 Orgasmo Femenino**

El orgasmo no se da en todas las mujeres de la misma manera, en cuanto a intensidad, placer y cantidad

A nivel puramente teórico o técnico podríamos decir que el orgasmo es la descarga repentina de la tensión sexual acumulada durante el ciclo de la respuesta sexual, tras haber pasado las fases de excitación y meseta. Una respuesta refleja que afecta a todo nuestro cuerpo. Caracterizado por la aparición de contracciones rítmicas en la zona del útero, la vagina y el esfínter rectal. Además, las pulsaciones y la respiración llegan a la máxima frecuencia e intensidad, el cuerpo se pone rígido, la espalda suele arquearse, los muslos se tensan y las manos y pies pueden encogerse. Pero, sobre todo, es una sensación, una sensación subjetiva de placer que se produce en el cerebro súbitamente y que, por lo general, rápidamente se desvanece.

Muchas mujeres se preguntan por qué su orgasmo no es como el de esa amiga que dice vivirlo como una pequeña muerte o como el

de esa actriz porno que se convulsiona durante más de dos minutos, e incluso llegan a plantearse si lo sienten correctamente o es que no lo tienen.

El orgasmo en sí, y, fundamentalmente, el femenino, no se da en todas las mujeres de la misma manera, en cuanto a intensidad, placer y cantidad. Al ser una sensación que se produce en el cerebro, cada cerebro lo experimentará de una manera distinta. En cuanto a los tipos de orgasmos, a pesar de que Freud distinguió entre vaginal y clitoriano, las actuales investigaciones han demostrado que únicamente existe un tipo de orgasmo y muchas formas de tenerlo. Hay mujeres que lo alcanzan cuando su clítoris es estimulado, otras con la penetración, tocándose el pecho o sin ningún tipo de estimulación en sus zonas erógenas mediante contracciones musculares, durmiendo o leyendo literatura erótica... **M**

## Efectos positivos de tener un **ORGASMO**

Hace fluir tu sangre

Mejora tu salud emocional

Mantiene tu cerebro sano

Es una forma de hacer cardio

Funciona como un analgésico natural

Baja el estrés

Tu piel luce mejor y es más saludable

Mejora tu estado de ánimo

Ayuda para dormir

Muchas mujeres necesitan tiempo y atención para entregarse completamente al juego erótico. ¿Has pensado en darle a tu mujer un **masaje de cuerpo a cuerpo**? Es una manera muy sensual de empezar a jugar.

A detailed illustration of a couple in a romantic embrace. The woman is in the foreground, her face partially visible as she looks down. The man is behind her, kissing her neck. The style is soft and painterly, with warm tones. The background has a subtle floral pattern.

# ¿Cómo alcanzar el clímax?

## Explora tu cuerpo

Descubre qué partes de tu cuerpo son más sensibles, presta atención a las distintas sensaciones, a los movimientos y caricias que más disfrutas, qué te gusta y qué no. Crea un ambiente que te produzca relajación y comienza a acariciar diferentes partes de tu cuerpo.

Quizás, al principio te resulte extraño, en ese caso es aconsejable usar alguna crema o aceite de cuerpo para facilitarte el hecho de tocarte. Utiliza suavemente la punta de tus dedos, la palma de la mano o las uñas para recorrer toda tu anatomía. Si alguna zona te resulta particularmente placentera, detente un poco allí, si ocurre lo contrario pasa de largo. Una vez que lo has hecho sola explora y sé explorada por tu pareja.

Antes de pasar a leer la lista de consejos para llegar al clímax, ten en cuenta que para superar la dificultad de llegar al orgasmo, en muchas ocasiones, es necesario acudir a un sexólogo/a.



Ilustraciones: Cristina Iglesias

## Observa tus genitales

Obsérvalos con la ayuda de un espejo de mano, tócalos y localiza cada una de sus partes.

## Mastúrbate

Si nunca lo has hecho, en el mercado existen textos que te pueden ayudar a iniciarte. Como, por ejemplo, *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*, de Fina Sanz (Kairós). En este libro hay un capítulo entero sobre cómo autosensibilizarse.

## Fuera obsesiones

Olvídate de conseguir el orgasmo. Cuando una se obsesiona con algo hace el camino más largo y pesado. El objetivo de las relaciones eróticas es disfrutar, no orgasmar.

## Comunícate

Comparte con tu pareja lo que te gusta y lo que no, qué te preocupa, qué te apetece probar. Dile cómo te gusta que te lo haga.

## Utiliza tu fantasía

Deja que vuele tu imaginación mientras te acaricias o te acarician. Si tienes problemas para fantasear existe una gran cantidad de literatura erótica, series y películas para lesbianas de donde sacar buen material.

**Libros:** cualquier obra de Ruth Gogoll, Radclyffe o Karin Kallmaker, editadas por Editorial Egales.

**Series:** *The L Word*, *The Real L Word* o *Lip Service* con una gran cantidad de escenas que pueden servirnos para fantasear.

### Videos porno lésbico

- [juliettemon.blogspot.com.es](http://juliettemon.blogspot.com.es)
- [pornhub.com/video?c=27](http://pornhub.com/video?c=27)
- [xvideos.com/tags/lesbianas](http://xvideos.com/tags/lesbianas)
- [redtube.com/redtube/lesbian](http://redtube.com/redtube/lesbian)

## Utiliza tus sentidos

En tus relaciones toca, mira, escucha, huele y saborea.

## Relájate

Antes de mantener una relación erótica intenta sacar de tu mente los problemas del trabajo, la familia, el estrés diario, la fatiga y el malhumor.

## Infórmate

El conocimiento es básico para disfrutar de tu vida sexual y para eliminar actitudes negativas y prejuicios en torno a la sexualidad.

A la hora de escoger información sobre sexualidad es conveniente escoger aquellas publicaciones que: a) partan de una visión de la sexualidad ajustada, sin contenidos sensacionalistas o provocadores; b) creen expectativas razonables con estudios contrastados; c) faciliten acciones prácticas y d) presenten la información de manera didáctica y amena.

*Guía práctica de la sexualidad femenina* (Bertomeu, 1996). *Más que amigas* (Jennifer Quiles, 2011). *Para alcanzar el orgasmo* (Heiman y LoPiccolo, 1989) *Tu sexo es tuyo* (Sylvia de Béjar), *Sexo sabio* (Antonio Boliches, 2003) **M**



Presentando este anuncio tienes un  
**10% de descuento**

en todos los servicios de **manicura y pedicura**

Válido hasta el 31 de diciembre del 2013  
Es necesario pedir cita previa.



**Ungles Gel**

c/ Floridablanca, 65-67, entlo5º  
08015 Barcelona, Spain  
[www.unglesgel.com](http://www.unglesgel.com)

**Tlf. 934 24 54 61**

*tú* psicólogos  
lgbt **oyo**

**Gabinete psicológico especializado en  
gays, lesbianas y bisexuales.**

Psicoterapia Individual - Terapia de pareja - Terapia Sexual - Asesoramiento Online

**Cita previa: 620 932 625**

C/Larra, 15 3oC dcha - Madrid  
[informacion@tuyopsicologos.com](mailto:informacion@tuyopsicologos.com)

[www.tuyopsicologos.com/gayslesbianasybisexuales](http://www.tuyopsicologos.com/gayslesbianasybisexuales)



# Anorgasmia

La dificultad recurrente y persistente para conseguir el orgasmo.



Dentro de la anorgasmia encontramos varios tipos: **primaria** si nunca se ha experimentado un orgasmo; **secundaria** cuando tras un periodo en el que se ha disfrutado del orgasmo en las relaciones eróticas se ha perdido la capacidad de alcanzarlo o es muy costoso obtenerlo; y **situacional o relativa** cuando es imposible llegar al orgasmo al ser estimulada por la pareja, pero sí se logra mediante la masturbación.

## ¿Qué causa la anorgasmia?

Generalmente no existe una única causa de la anorgasmia, sino que se produce por la confluencia

de diversos factores: orgánicos, psicológicos, sociales y de relación.

### Orgánicos

Sólo representan un 5 % de las causas y suele deberse a efectos de enfermedades endocrinológicas (diabetes), neurológicas (esclerosis múltiple), cambios hormonales o por efectos de medicamentos (sedantes, antidepresivos, antihipertensivos...) y drogas (sobre todo el alcohol).

### Psicológicos

Son las causas más frecuentes y entre ellas encontramos sentimientos de culpabilidad respecto al disfrute, miedo a perder

el control, excesiva vigilancia y obsesión por conseguir el orgasmo sin dejarse llevar por las sensaciones, falta de relajación, experiencias sexuales traumáticas, estrés y fatiga, miedos, baja autoestima, depresión, anticipación del fracaso, ansiedad ante el rendimiento...

### Sociales y de relación

Educación sexual rígida y/o con valoraciones negativas, creencias culturales y religiosas, problemas en la relación de pareja, así como un juego erótico empobrecido y una estimulación inadecuada. **M**

# Postureo

Texto: Ana Adán Psicóloga – Sexóloga. [www.tuyopsicologos.com/gayslesbianasybisexuales](http://www.tuyopsicologos.com/gayslesbianasybisexuales)  
Fotos: Aida Poza [www.uninstantedeluz.com](http://www.uninstantedeluz.com) y Silvia Galofré | Modelos: Barbie & Stacy



Existe una pregunta que, ineludiblemente, toda lesbiana escucha al menos una vez en su vida, y es: *¿cómo lo hacen las lesbianas?* Y un mito absurdo al que enfrentarse: *¿quién hace de hombre?* Esencialmente, en las relaciones eróticas entre mujeres, además de acariciarse, besarse, mirarse, comunicarse... se practica el sexo oral, la penetración vaginal (digital o con accesorios) y el tribadismo (frotamiento del pubis, principalmente del clítoris, con cualquier parte del cuerpo). Permitiendo una amplia gama de posturas con las que disfrutar del encuentro entre las amantes.



Entre las múltiples posturas del Kamasutra lésbico, destacan por su popularidad:

## 1. Venus a venus

Más conocida por ser aquella que surge en las primeras experiencias lésbicas, casi sin querer.

**Posición:** una tendida sobre su espalda y la otra encima con las piernas entrelazadas.

**Estimulación:** con los muslos de ambas.



## 2. La tijera o tijeras

Quizá una de las más populares, pero no tan usada como se cree.

**Posición:** tumbadas con las cabezas cada una al extremo contrario de la cama. Con las piernas abiertas unidas únicamente por el pubis.

**Estimulación:** rozando ambos clítoris ayudándose con las piernas y los brazos para moverse.



## 3. El misionero



La postura más usada por las parejas heteros.

**Posición:** una se tiende sobre su espalda con las piernas abiertas y la otra se coloca encima.

**Estimulación:** moviéndose mientras se rozan ambos clítoris.

Si lo tuyo es más la penetración vaginal, esta postura también se suele practicar con un arnés.

Más allá de hacerlo  
«correctamente»,  
lo importante es  
dejarnos llevar





## 4. El Yab Yum

La postura preferida para llegar al orgasmo por Bette y Tina en *The L Word*.

**Posición:** sentadas una encima de la otra, mirándose a la cara.

**Estimulación:** permite rozar ambos pubis, o bien, con la mano estimular el clítoris o la penetración vaginal.



## 5. Piernas de rana

Para poner a prueba la elasticidad de la que está abajo.

**Posición:** Tendida sobre tu espalda coloca las piernas en los hombros de tu amante.

**Estimulación:** rozamiento de clítoris o penetración vaginal con arnés.



## 6. El 69

Un clásico entre los clásicos en el mundo lésbico.

**Posición:** tendidas una sobre la otra con la cabeza ubicada en su vagina.

**Estimulación:** con la lengua sobre el clítoris o introduciéndola en la vagina.



Si os atrevéis a probar nuevas posturas recordad que la finalidad de toda relación erótica es disfrutar. Y que más allá de hacerla «correctamente», lo

importante es dejarnos llevar por nuestra excitación y sus reacciones, de una forma relajada y con el único fin de divertirte. «Hacer el amor» no es sólo palpar, chu-

par, frotar y/o meter. No olvidéis que en la variedad está el gusto. **M**

# EGF

[www.EmresasGayFriendly.com](http://www.EmresasGayFriendly.com)



**La Guía de Empresas Gay Friendly en España  
para el Colectivo LGBT.**



Agrupación de empresas que buscan activamente la creación de un ambiente comercial amigable hacia las personas del Colectivo de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales.

**[www.empresasgayfriendly.com](http://www.empresasgayfriendly.com)**

**[info@empresasgayfriendly.com](mailto:info@empresasgayfriendly.com)**



# Entre pasión y ley

## Equilibrando el sadomasoquismo

Texto: Carolina Poyatos Alpiste - Abogada

A los que están poco habituados a la libertad sexual les escandaliza el sadomasoquismo. En un estado laico paternalista como el nuestro también hay personas a las que les preocupa esta práctica sexual. Sin embargo, el sadomasoquismo y sus derivados, esto es, el BDSM, son prácticas tan antiguas como el sexo.

BDSM se refiere en este contexto a las iniciales inglesas de una serie de prácticas y aficiones sexuales no convencionales:

**B** de Bondage (esclavitud, cautiverio, servidumbre)

**D** de Disciplina y Dominación

**S** de Sumisión y Sadismo

**M** de Masoquismo

Estas prácticas tienen en común que los participantes construyen de manera voluntaria y consentida relaciones de poder. Una parte ejerce el rol dominante, la otra, el rol sumiso. En caso de que se produzcan lesiones, las leyes han hecho un débil intento de dar cobertura a este conjunto de prácticas y han introducido un atenuante al delito de lesiones en caso de consentimiento de la víctima agredida.

### Obligación de denunciar

Aunque se acepten las prácticas del sadomasoquismo como normales vistas desde dentro, no obstante, desde fuera, una caricia puede parecer una tortura inadmisibles. Nuestro Código Penal protege a la víctima en todo caso, con o sin consentimiento de la misma, ponga o no denuncia ante la autoridad competente.

Por lo tanto, cuando un médico reconoce una paciente y detec-

ta que ésta ha sufrido o pudiera estar sufriendo un maltrato tiene la obligación de denunciarlo, con el objetivo de abrir las oportunas diligencias previas para esclarecer los hechos y averiguar si se trata de un delito de lesiones, de coacciones, de amenazas, de torturas o contra la integridad moral de la persona.

En muchos casos, y para agravar la situación, la víctima sumisa tiene una relación de afectividad con la parte dominante de la relación. Si se trata de la pareja, mujer o amante habitual, y la relación sadomasoquista es de hombre a mujer, el caso se tramitará ante el Juzgado de Violencia de Género y todo el procedimiento dará una vuelta de tuerca.

### Pena de prisión de 6 meses a 3 años

Por supuesto, esto no significa que tengas que salir corriendo de tu sesión *bondage* para principiantes, ni será necesario que tires a hurtadillas en medio de la noche el Kit Premium de 50 Sombras de Grey con esposas incluidas. Aunque sí se recomienda evitar las lesiones que necesiten atención médica.

En caso de que sí haya lesiones, quizás os tranquilice saber lo siguiente: si bien el delito de lesiones está penado con prisión de 6 meses a 3 años, puede verse muy

diluido por el atenuante de consentimiento de uno o dos grados y quedar en una pena de prisión de un mes y medio que no será efectiva y se sustituirá por una multa o por trabajos para la comunidad.

En resumen: en nuestro país la libertad sexual no está penada, siempre y cuando no se traspase un límite que requiera asistencia médica facultativa para la víctima sumisa, en cuyo caso, la justicia puede llamar a la puerta. **M**

# MAG<sup>AZINE</sup>Les

Sea cual sea tu estilo,  
la camiseta MagLes te quedará genial



NUEVA  
TIENDA  
ONLINE

ABIERTO 24 h.

MAGLESSHOP.COM



Foto: Silvia Genki

En la nueva **tienda online** de MagLes podrás comprar  
la revista impresa y merchandising.

[www.maglesshop.com](http://www.maglesshop.com)





# ¿Sobre qué quieres que escriba?

## Sobre sexo...

Texto: Oldri Ruiz

Abro los ojos y la boca a la vez, mi cara es de auténtico terror.

— Pero si ya ni me acuerdo.

— Pues entonces de masturbación.

No me veo contando cómo sacio mi sed de lujuria en soledad, y me pongo hacer memoria...

Como no caigo, me tomo un complejo vitamínico y tres puñaitos de pasas con sus rabitos incluidos, nunca sé que es lo bueno, ¿o eran ciruelas?

No puede haber pasado tanto tiempo desde la última vez...

Me viene un *flash*, una casa en el barrio gótico, ella me mira con ojitos brillantes, las copas de vino están en el suelo, vacías claro, besa muy bien, adaptándose a mis cambios de ritmo, no como el chico que me besó por primera vez en las fiestas de mi pueblo detrás de un seto, mientras sonaba la canción *bésame*, *bésame* mucho... como si fuera esta noche la última vez (*cursiva*). Me absorbió como si fuera uno de esos demonios de película que sacan el alma al besar a sus víctimas, se llamaba Daniel, fue la última vez sí, y le cogí un asco negro a esa canción.

Ella me altera y empiezo a desnudarla; no os voy a descubrir ningún truquito sexual, el sexo lésbico tiene un misterio digno de un programa especial de Iker Jiménez.

— ¿Qué hacéis en la cama? Me preguntan siempre mis compañeras de trabajo cuando les cuento que *entiendo*.

— Pues a veces unimos nuestras trenzas rollo *Avatar*, otras cuando es sexo más apasionado suelo saltar por el aire describiendo una elipse perfecta y caigo sobre mi pareja...

— ¿Os ponéis arnés, no?

Ya me he dispersado, empiezo a desnudarla y vamos besándonos, chocándonos contras las paredes del apartamento, con la cabeza tiro un cuadro de una cacería de ciervos, con el codo doy en una estantería y se tambalea el marco con la foto de su primera comunión, la pasión nos desborda, ella gime y... se detiene, mira su reloj.

— ¡Uy qué tarde! Hoy tengo clase de batuka.

Es lo más cerca que he estado en los últimos meses del acto sexual. El cigarro me lo fumo igual camino de casa, dándole patadas a las hojas secas de los árboles, la gente por las calles refleja nerviosismo, me detengo y preguntó qué sucede a una mujer que corre abrazando su bebé contra su pecho.

— ¿No se ha enterado? Acaban de decirlo por la televisión, Franco, ¡ha muerto! 



# Cómo des-ligártela

Lamentablemente el proyecto Bolleras viajeras ha llegado a su fin. Fue un placer contar con ellas y poder publicar sus artículos en MagLes. Ahora les esperan nuevos proyectos y aventuras, les deseamos mucha suerte. Disfruta de su humor ácido en este último artículo.

Ok, pequeña bollera salvaje es por todas conocido que las fiestas mayores de los pueblos -esto es sendos PRIDES- de Madrid y Barcelona ya han pasado. Raro es que no te hayas ligado una chatina en los actos conmemoratorios del Orgullo, porque como es de sobra conocido el endogámico mundo bolleril, todo lo que no seas capaz de ligar en invierno por los pelos toteros que llevas, a saber: un par de rolletes que te alegren lo tuyo o un buen catarro en su defecto, serás capaz de ligarlo en el Orgullo y si no jamia, háztelo mirar porque hasta las que no queremos ligar ni la mayonesa, somos convenientemente asediadas por especímenes de toda clase de pelaje.

Ahora bien, estamos en el caso de que te has puesto como el Kiko a Kalimotxos callejeros con tus colegas de toda la vida, esto es, aquellas amigas tuyas con las que compartes tus penas, alegrías y combinados calentorros.

Lo más probable es que, tras la batalla, hayas terminado desfogando tus males con alguna desconocida que se ha prestado voluntaria a terminar de romperte la cremallera que estaba medio jodida tras el último atraco al Burguer y, en consecuencia, después de tu ebria y débil situación emocional tras el fragor y la alegría nocturna, te la has

zumbado en una esquina y se te ha pegado a la espalda con su mochila de perroflauta rollero. Observarás que este hecho es cierto, como la vida misma, porque cada dos segundos aunque esté pegaica a ti sonarán timbres en el Guasap que te anunciarán la llegada del amor veraniego o en su defecto, el acoso sexual; y porque además se ha trasladado convenientemente a tu casa con la excusa de darse una ducha y estar disponible para recibir nuevamente tus fluidos.

Lo llevas claro, reina, si este es tu caso: ya ha entrado por la puerta. De pronto, tomas conciencia de que antes no vivía allí pero, que en el futuro cercano, tampoco tiene pensado pagar su parte del alquiler.

Pasan los días y el bicho no se despega. Tus compañeras de piso empiezan a mosquearse al no poder corretear alegremente en bragas por la casa y los alimentos de vuestra nevera descienden mágicamente sin que nadie reconozca abiertamente haberse comido el quesito ajeno.

## ¿Te reconoces?

Nosotras te entendemos ¿quién no se ha traído sin querer una novia (intensa) a casa? Y lo que es peor ¿quién no ha empezado una bollo dramática relación sin haber tomado conciencia de ello? Recuerda la primera norma

básica antes de tocar a nadie: Pregunta si al tocar ToTo ajeno existe compromiso de permanencia. ¿Qué no lo has hecho en su debido momento porque estabas con lo tuyo? PERFECTO, ningún problema, querida amiga amante de las fiestas que pierde su propia localización GPS y su presencia de ánimo y memoria, en cuanto mezcla el salmorejo con el gintonic.

Te traemos estos pequeños consejos que te ayudarán a librarte, esperamos que con la debida fortuna, de ese ligue de nacionalidad desconocida que va operando magias en tu armario y ya ha ocupado la mitad de tu cama y de tus baldes para la ropa y los objetos de aseo.

## Ponle la factura de Gas Natural encima de la mesa

### Toma nota:

- Es el momento de que dejes de prepararle el desayuno. Sí, ya sabemos que eres una romántica empedernida y que te gusta más el sexo mañanero que a un tonto un chupachus pero, si lo que quieres es que salga por la puerta el enemigo, lo primero es cortar los abastecimientos alimentarios. Amiga esto es la guerra, que pase hambre.
- Apaga la caldera cuando esté en la ducha. Si la chatina





en cuestión no es de un país nórdico se cagará en topota y lanzará alaridos. Recuerda que no quieres que se sienta cómoda.

Cuando salga de la ducha enjabonada y sin poder quitarse el resto del champú del día te lanzará miradas de odio pero, tú sigue a lo tuyo haciendo sudokus, como si nada.

- Déjate los pelos largos. No hay nada más desagradable que sentir como te raspan la cara cuando estás en lo tuyo. Es como darle un beso a un tío.

Al tercer intento de ello y cuando vea que tienes interés por llevarlo totalmente ochentero renunciará a realizar excursiones donde antes solía. ¿Que lo echarás de menos? Pues sí, pero más vale pájara volando a tiempo que miles de nidos que podías haber visitado en el Girlie.

- Ponle la factura de Gas Natural encima de la mesa. Así sin anestesia. A modo de directa o indirecta, de esta forma le harás

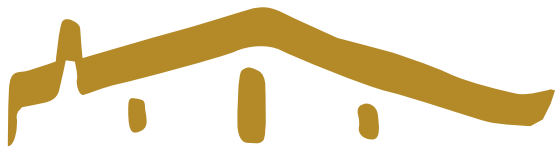
partícipe desde el principio de que el amor no es gratis.

- Píde a todas tu amigas que se pasen las siestas mandándote mensajes misteriosos y calenturientos al Guasap. Siembra la duda de que existen otras mujeres en tu vida, Si va de chica dura, guay o simplemente es una desequilibrada en potencia, te propondrá un trío. Yo ahí dejaría la batalla un ratito y me depilaría.
- Háblale de tu madre todo el tiempo, es más, haz que hablas con tu madre cada dos minutos y si está ausente mejor... Si es extranjera utiliza "mum" (no confundir con ummm) en pleno acto sexual, verás cómo se viene abajo. Eso no hay quien lo aguante.
- Coge 17 gatos más y haz que se peleen entre ellos. Ninguna lesbiana soporta que dos gatos se peleen. Es como si se pelearan los hijos. Eso duele.
- Hazte la moderna. Vístete como una *Hipster* y léele tostones por la noche. Escribe cosas que no

leerías nunca, ni bajo pena de muerte, y cuando intente un acercamiento sexual dale el coñazo con tus escritos, pero antes de hacerlo róbase todos los mecheros, no vaya a ser que terminen los bomberos en casa.

- Y por último y muy evidente, si nada de esto funciona y tienes una buena relación con ella... convoca a tu ex cuando tengas previsto una cena romántica con la gorrana de turno y móntale una escena de celos (a tu ex, no a ella) pero que todo parezca un accidente, un encuentro casual. Esto debe funcionar. Nadie puede soportar que su churri siga colgada de su ex.

Si nada de esto funciona, querida amiga, es que todo el monte es orégano y se ha enamorado perdidamente de ti. No está dispuesta a dejarte de ninguna manera posible. Quién sabe... quizá sea el momento de pensar en alquilar algo más grande... M



CAL PAU CRUSET



Gay friendly group accomodation with 50 beds, pool, jacuzzi, sauna and large 120 m2 activity room for your weekends away or events with 2 - 100 people at 40 minutes from Barcelona.



We host yoga, pilates, masage, reiki, meditation, coaching, therapy, theater and dance workshops, weddings, company events, etc

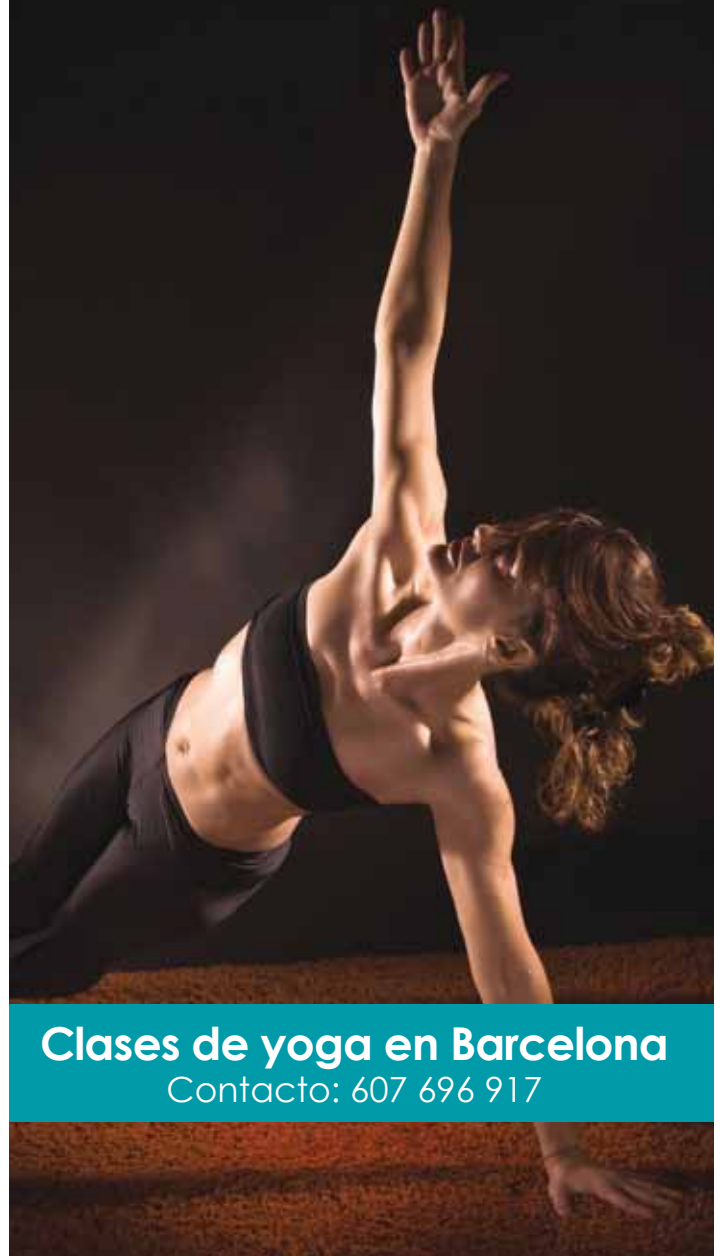


[www.calpaucruset.com](http://www.calpaucruset.com)

+34 938 990 779 - +34 677 751 066



Yoga Life  
by Marta Méndez



Clases de yoga en Barcelona

Contacto: 607 696 917





**Paula Alcaide**

Psicóloga Social y Clínica, Psicoterapeuta especializada en problemas afectivos-emocionales, problemas de autoestima, dependencia emocional, relaciones de pareja.

Emprendedora social  
Colegiada con Núm. 20186

Consultas a:  
palcaide@copc.cat

Llevo mucho tiempo esperando. Esperando que me escriba, que me llame, que me aclare si mi futuro está o no junto a ella. Y todo lo que tengo son silencios que me matan cada día. Me cuesta respirar en esta espera eterna. Me estoy desesperando...

**Coco Lestan**

## Querida Coco:

La espera es costosa porque implica una renuncia en sí misma. Cuando esperas, no actúas, no te mueves, quedas en pause como un DVD que para la película, la acción, la historia... No dudo que esperarla sea un gesto de elegancia por tu parte, incluso de grandeza. Mantienes una actitud receptiva para estar lista cuando ella venga a ti, para acogerla y hacerle entender que ese es su sitio, que tiene un lugar junto a ti. Lo entiendo.

Sin embargo, reflexiona sobre las siguientes cuestiones (son para que decidas más conscientemente sobre la actitud que tomas):

1) ¿El mundo (mental) de alguien debe pararse por otra persona? Si la respuesta es afirmativa, piensa cuánto tiempo vas a esperarla y a dedicarle tu espacio mental. Márcate un plazo.

2) ¿Tienes un Plan B por si esa persona no viene/vuelve a ti? Sé que es doloroso pensar en

ello, pero tienes que comprometerte contigo misma a volver a ponerte en movimiento si en el plazo que consideres que le das para venir/volver a ti, no lo hace.

3) ¿Sobre qué estableces ese plazo? ¿Cuánto tiempo te gustaría que alguien esperara por ti? ¿Cuánto tiempo esperarías tú?

Si la respuesta es toda la vida, plántate cómo te sentirías si una mujer a la que no correspondes se pasara la vida esperándote. Ese es el peor de los casos, pero mi recomendación es que limites la espera en términos de meses, no de décadas, si crees que es la mujer de tu vida. Porque si realmente lo es, no te haría esperar tanto.

Limita el plazo en términos de semanas si es alguien muy importante para ti.

Y límitalo a horas si es alguien muy puntual que conoces de un día o una noche.

Esperar no es malo siempre y cuando juegues con tus reglas y

no las de otra persona. Tiene que ser tu elección consciente y por el plazo que consideres. Ahora bien, a veces la mejor forma de que alguien venga a ti, no es tener una actitud de espera, sino la de ponerse en movimiento.

«Esperando, me encontré con la vida» o «no te mueves o caducas»... Cada cual que elija su forma de enfocarlo.

Un abrazo tanto a las que elijan una actitud como la otra. Gracias Coco por compartir la sensación de espera con todas nuestras lectoras, pues seguro que se habrán sentido identificadas en algún momento. **M**

# La ex y la pareja actual

Texto: Paula Alcaide

Cuando empiezas con una persona muchas veces se crea una especie de pacto implícito en el que ambas personas hacen ver que no han tenido relaciones anteriores, hasta que un día a alguna se le escapa eso de *pues, mi ex...*, y a partir de aquí se acostumbra a abordar el tema de las ex de forma recurrente.

Al inicio de una relación, de alguna manera el hablar del pasado ayuda a que conozcamos a la otra persona: compartimos sus miedos, la entendemos, y pensamos que con nosotras no se cometerán los mismos errores porque *qué mala era tu ex* (mientras nos damos una palmadita imaginaria en el hombro).

Pero a medida que vamos creando un vínculo afectivo con nuestra pareja, lo que antes nos servía para acercarnos ahora nos tensa. Y aparecen preguntas incómodas... *Si le pasó esto con su ex, ¿quién dice que no le volverá a pasar conmigo? ¿Seguirá sintiendo algo por su ex?*, etc.

A veces, después del periodo de *endemoniar a la ex* (fase de rencor y reproches), se pasa a la reconversión de esta relación que fue sentimental a una relación de amistad. ¿Por qué puede pasar esto? Esto sucede porque a veces creamos

vínculos muy sólidos y nos cuesta renunciar a perder a alguien con el que hemos compartido tantos momentos. Es comprensible y, a veces, si se deja pasar el tiempo y todas las heridas están cerradas, se puede empezar (no continuar) una relación con componentes de amistad. Y digo a veces, porque que se haga un buen trabajo de cierre y que ambas personas implicadas tengan las cosas claras es difícil.

Sin olvidar que a veces estas *amistades* tienen más que ver con una intimidad compartida y un intento por salvaguardar los recuerdos bonitos, y no acostumbran a ser amistades objetivas: suelen recurrir a *tu conmigo eras así...* cuando una amistad imparcial no se fundamenta en un pasado amoroso común.

## RESPETA A TU YO PASADO

Sobre todo es un consejo para aquellas personas que tienen recurrencia a dudar de

sus antiguas decisiones y que crean este tipo de relaciones bumerán, en las que están con su ex, lo dejan, están con otras personas, vuelven con la ex... Normalmente las decisiones que tomamos en firme un día, deberían ser respetadas porque tenemos que confiar en nosotras mismas, en nuestro yo pasado, que nos hace estar dónde estamos y ser quiénes somos.

## RESPECTO EMOCIONAL

Tu ex no puede estar presente en tu vida más que tu pareja actual. No es una cuestión de lógica ni de sentido común, es una cuestión de respeto hacia los sentimientos de tu actual pareja. Si eso le hace daño, limita esa presencia, porque al fin y al cabo tu pareja actual es tu presente, ¿o no?

Si le hace sentir insegura, habla con ella dándole seguridad y que entienda que ella es tu elección de presente y que el pasado, es pasado.



### CON LOS CELOS, NO SE JUEGA

Si eres de las que ven en los celos un juego de poder para conseguir que tu novia esté más pendiente de ti, no es la manera. Los celos debilitan la confianza y siembran dudas en las parejas, generando un juego peligroso en el que a veces las ex son utilizadas para molestar a tu actual pareja. Si lo que tienes es valioso, mántenlo limpio de juegos, ya que los celos sólo crean rencores y susceptibilidades.

### NO IDEALICES

Normalmente cuando nos dejan aparecen diferentes fases, se pasa por emociones como la rabia, la impotencia, la tristeza... Cuando se supera el duelo inicial se puede recurrir a idealizar a la persona creando un registro ilusorio sólo con recuerdos positivos. Esto no es preocupante siempre y cuando no construyamos la proyección de una persona ideal que no existía y nos agarremos a esa imagen durante meses o años. Todos tenemos nuestras

cosas buenas y malas, y las relaciones tienen también sus momentos bonitos y sus momentos malos. Querer es aceptar que no somos perfectos. No te atrapes en tu propia proyección de lo que podría haber sido o de la persona perfecta que era tu ex, porque si no te supo valorar, es que no era perfecta para ti. **M**

Mari Carmen Núñez



# HACER DEPORTE PARA TENER Relaciones sexuales más satisfactorias

A medida que pasa el tiempo seguro que habréis probado infinidad de cosas en la cama: juguetes eróticos, lencería atrevida, nuevas posturas, fantasías sexuales... Pero ¿sabías que hacer ejercicio también mejora tu vida sexual?.

Si hasta ahora no tenías ninguna motivación para empezar a asistir al gimnasio, aquí tienes un motivo de peso. Según un estudio de la Universidad de Fatih, en Ankara (Turquía):

**El 88 % de las mujeres que entrenaba 4-5 veces por semana tenían un rendimiento sexual por encima de la media.**

Muchas mujeres tienen problemas para excitarse y llegar al orgasmo, eso ocurre frecuentemente porque el flujo sanguíneo en los genitales es insuficiente. Basta con practicar ejercicio de forma regular para contribuir a mejorar el riego sanguíneo en el clítoris.

Asiste al gimnasio 4 o 5 veces por semana y tu pareja y tú os levantaréis con una sonrisa cada mañana.

Además, el deporte mejora el rendimiento y el atractivo sexual, muchas de las mujeres que practican deporte no sólo lo practican por gusto, sino que lo hacen para sentirse mejor y más bellas.

Los músculos que más participan en la práctica sexual son los glúteos, el abdomen, el sacrolumbar, los isquiotibiales, los cuádriceps, los antebrazos y los tríceps.

## Ejercicios que mejoran el rendimiento sexual

Para mejorar el rendimiento sexual nos centraremos en fortalecer los músculos que se emplean en el sexo. Es interesante entrenar la potencia, la fuerza y la resistencia muscular. La fuerza se entrena con el levantamiento de grandes pesos, y potencia la libido sexual que produce segregaciones hormonales elevadas, entre ellas la testosterona.

## RUTINA SEXUAL

- Sentadilla 3x(10-12)
- Peso muerto 3x(10-12)
- Plancha Abdominal 3x 60"
- Elevación de cadera tumbada 3x25



Peso muerto



Plancha abdominal



Sentadilla



Elevación de cadera tumbada





Ejercicios como las sentadillas, el saludo al sol (yoga) y el peso muerto mejoran la potencia de la extensión de cadera, que es uno de los movimientos más comunes cuando practicamos sexo.

El trabajo abdominal con planchas y las elevaciones de piernas sirven para fortalecer el abdomen. También se pueden realizar elevaciones de cadera tumbadas.

Estos ejercicios pueden complementar nuestra rutina habitual y también se pueden realizar en casa.

Si todavía no te sientes satisfecha con lo que te contamos... Te mostramos a continuación los ejercicios que más favorecen la práctica sexual:

### El Pole dance

Bailar en una barra de striptease como Demi Moore puede resultar muy excitante para tu pareja. El *pole dance* combina acrobacia y baile en una barra vertical. Para hacerlo se necesita tener una buena forma física, flexibilidad, fuerza y resistencia.

### Yoga

Es una disciplina que tiene su origen en la India igual que el Kamasutra. Con el yoga aumentarás tu flexibilidad y resistencia para soportar posturas exóticas durante más tiempo.

### El Bikram yoga

Se trata de practicar yoga a temperaturas muy elevadas, a unos 40 °C. Es ideal para practicarlo en pareja, porque el sudor causa que segreguemos feromonas que excitan a la mujer a través del su olfato. Además, se eliminan toxinas mediante la transpiración.

### Pilates

En números anteriores de MagLes ya hemos hablado de lo importante que es esta disciplina para fortalecer el core y el suelo pélvico. **M**

# Burlesque

## Fantasia, glamour y sensualidad

Por Cristina Morales y Marina Salvador

El burlesque es un baile sensual muy popular desde hace unos años. Es un estilo atractivo que combina números del teatro de variedades y del cabaret del siglo XIX con los de shows de artistas actuales para crear una nueva forma de expresión artística.



Foto: © 274Km



Las bailarinas de burlesque llevan trajes exuberantes, coloristas y utilizan cualquier elemento de fantasía para realzar el *glamour* y la sensualidad en sus actuaciones.

A pesar de que el burlesque se asocia hoy con un baile sensual, una música sugestiva y la estética *vintage* en el que una mujer va desnudándose poco a poco, su origen no podía ser más diferente.

## Historia del burlesque

Al principio, el burlesque era una creación musical, dramática o literaria que tenía como objetivo caricaturizar obras serias. Así, la

palabra 'burlesque' deriva del italiano *burlesco* que significa broma o burla.

En el ámbito musical, el burlesque era una forma de opereta del siglo XIX. Por otra parte, en la época Victoriana, los espectáculos teatrales que mezclaban comedia, parodia y el travestismo se conocían con ese nombre.

En EE UU, a finales del XIX y hasta los años 40 del siglo pasado las actuaciones del burlesque tomaron elementos del teatro de variedades, del vodevil y el cabaret, pero con un sentido cada vez más erótico: aparece el desnudo

femenino y la comedia obscena.

Será en los años 90 cuando aparezca el burlesque tal y como lo conocemos hoy. Este estilo se caracteriza por su estética retro de los años 50. En el *neo-burlesque* el baile puede acabar con un *strip-tease* parcial o total.

En la actualidad, una de las artistas internacionales más conocidas del burlesque es la bailarina y modelo estadounidense Dita Von Teese. La cantante Christina Aguilera apareció en la película *Burlesque* (2010) y le dio mucha más popularidad a este estilo de baile.



## Entrevista con Marina Salvador

Profesora de burlesque | [www.teconmenta.com](http://www.teconmenta.com)

### ¿Qué se hace en una clase de burlesque?

Una sesión de burlesque se inicia con estiramientos, se tonifican los glúteos, las piernas y el suelo pélvico. Es una técnica refinada, elegante y sexy de danza. Se aprende a bailar con una boa o un abanico de plumas, con un bastón, una silla... y se hace un *strip-tease* o la fantasía que se elija.

### ¿Quién puede asistir a tus clases?

Puede hacerlo cualquier mujer de entre 16 y 70 años, y no es necesaria experiencia previa en danza. Se trata de disfrutar mientras estás aprendiendo.

### ¿Es muy difícil conseguir un buen nivel?

Va a depender de las aptitudes que se tengan. Pero lo importante es que si se quiere, se puede. La perseverancia es una actitud necesaria para conseguir tus objetivos.

### ¿Y si soy muy vergonzosa podré llegar a bailar burlesque?

Por supuesto que podrás, ya que te explicaremos cómo superar tus miedos y aprenderás las técnicas adecuadas para bailar y sentirte bien contigo misma.

### ¿Qué ropa llevamos en una clase?

Recomiendo llevar un *top sexy* o un corsé. Unos *leggings* o pantalón corto, falda de tubo, camisa con botones y medias de rejilla. Y, cómo no, zapatos de tacón.

### ¿Con qué música se baila?

Bailamos con canciones de Christina Aguilera, Lady Gaga o música clásica americana de los años 40 y 50; en realidad, cualquier canción que permita moverse de manera sexy.



# CINE

Por Cristina Morales

PELÍCULAS \* \* \* \* \*

## Mulholland Drive



**147 min | Romance | Drama | Thriller psicológico | EE UU | 2001**  
**Director:** David Lynch  
**Guión:** David Lynch  
**Intérpretes:** Naomi Watts, Laura Harring, Justin Theroux, Ann Miller, Robert Foster

La historia de *Mulholland Drive* es tan intrincada como el proyecto inicial de David Lynch. Originalmente concebida como serie de televisión, *Mulholland Drive* terminó siendo una película que combina el romance, el drama, el thriller psicológico en una narrativa misteriosa abierta a múltiples interpretaciones.

Betty (Naomi Watts) es una ávida aspirante a actriz que llega a Hollywood con la intención de convertirse en una estrella de cine. Sin embargo, se verá envuelta en una oscura conspiración relacionada con una mujer, Rita (Laura Harring), que está amnésica por un accidente de coche. Las dos inician un romance salpicado de onirismo, sensualidad y tragedia.

*Mulholland Drive* ganó el premio al Mejor Director en el Festival de Cannes de 2001 y consiguió también una nominación para David Lynch como Mejor Director en los Óscars. Además, supuso el lanzamiento hollywoodiense de una casi desconocida Naomi Watts. **M**

36

MagLes #8 | octubre 2013

PELÍCULAS \* \* \* \* \*

## Gia



**126 min | Drama biográfico | EE UU | 1998**  
**Director:** Michael Cristofer  
**Guión:** Jay McInerney, Michael Cristofer  
**Intérpretes:** Angelina Jolie, Faye Dunaway, Elisabeth Mitchell, Mercedes Ruehl

Este drama de la cadena HBO cuenta la vida de una de las primeras supermodelos de principios de los años 80, Gia Marie Carangi. Tras abandonar Philadelphia, una jovencísima Gia llega a Nueva York y es contratada por la agencia de modelos de Wilhelmina Cooper. Su éxito como modelo es fulgurante: su belleza, su magnética personalidad y su imagen sexualmente potente la lanzaron al estrellato y a las portadas de las mejores revistas de moda de la época. Trabajó con fotógrafos tan prestigiosos como Francesco Scavullo o Richard Avedon.

Abiertamente lesbiana, inició un tormentoso romance con una de las maquilladoras con las que trabajaba, Sandy Linter. Su relación estuvo repleta de altibajos sobre todo por la cada vez más evidente adicción a las drogas de Gia. A causa de su drogadicción y después de la muerte de su agente, Wilhelmina Cooper, Gia inició un descenso a los infiernos que la llevó poco a poco a perder su carrera de modelo y a contraer el sida. **M**



# LIBROS

Por librería Berkana | [www.libreriaberkana.com](http://www.libreriaberkana.com)

LIBRO \* \* \* \* \*

## Desconocidas & Fascinantes

Autoras: Isabel Franc (Lola Van Guardia); Thais Morales

Editorial: Egales | Año: 2013



Tienes en tus manos 63 minibiografías de mujeres que en algún momento de sus vidas han tenido relaciones afectivas con otras mujeres y que nos descubren a personas desconocidas, fascinantes, osadas, extravagantes, creadoras, rebeldes y precursoras en muchos casos. Los logros que consiguieron han quedado ocultos por su condición de mujeres y de lesbianas, bisexuales o transexuales. Y en algunos casos por desafiar las estrictas normas del género. Por eso, la oportunidad de descubrirlas en una misma publicación convierte este libro en un ejercicio de visibilización que muchas de estas *Desconocidas & Fascinantes* no pudieron desarrollar —ni siquiera imaginar— por culpa de las leyes, la religión, la medicina o la presión social.

*Desconocidas & Fascinantes* es un armario abierto. Leer esta obra es una aventura de arqueología cuya recompensa es el descubrimiento de un nuevo planeta: el planeta D & F. ¿Te lo vas a perder? **M**

LIBRO \* \* \* \* \*

## La mujer de púrpura

Autor: Jeanette Winterson | Editorial: Lumen | Año: 2013



La historia se basa en un hecho real: el juicio a unas mujeres en Lancashire, acusadas de brujería en tiempos de Jaime I, un rey protestante y obsesionado con la idea de limpiar Inglaterra de toda huella de herejía. Basándose en este hecho real, Winterson ha introducido en aquella realidad truculenta el personaje de Alice Nutter, una mujer que vive de su propio trabajo, pues ha inventado una fórmula para teñir la ropa de un color rojo oscuro que ha despertado incluso el interés y las atenciones amorosas de la reina, y además sabe preparar una pócima capaz de mostrarla joven y hermosa, más allá del paso del tiempo.

Dueña de sí misma y capaz de enfrentarse a las fuerzas de la ley, Alice intenta descubrir qué hay detrás de la acusación de brujería y descubre las miserias de quienes están al cargo de las mujeres encerradas en prisión.

Llega el momento en que Alice misma empieza a ser investigada, y pronto sabremos que ella también tiene un secreto por el cual está dispuesta a morir, pero a su manera... **M**

# MagLes magazine

busca colaboradoras, redactoras y modelos



Si estas interesada, mándanos un e-mail:  
[redaccion@maglesrevista.com](mailto:redaccion@maglesrevista.com)





# La vida de Adele

Por Cristina Morales

*La vida de Adele* es la película más controvertida y esperada de los últimos meses. Ganadora indiscutible del pasado Festival de Cannes, *La vida de Adele* logró una Palma de Oro que reconocía, por primera vez en la historia del certamen, el trabajo de su director y de sus dos actrices, además del galardón de la crítica internacional.

La película adapta la novela gráfica de la autora francesa Julie Maroh, *El azul es el color más cálido*, y narra cómo Adele, una chica de 17 años, deja atrás su adolescencia y entra en la edad adulta cuando se enamora y desea apasionadamente a Emma, una bohemía estudiante de arte de 22 años que tiene el cabello azul.

*La vida de Adele* está dirigida por el cineasta tunecino Abdellatif Kechiche (*Cuscús*, *La escurridiza*) y protagonizada por Adèle Exarchopoulos y Léa Seydoux. La

película cuenta con todo lujo de detalles en sus más de tres horas de duración una bellísima historia de amor, que destaca por su sensibilidad e intensidad sexual, y el dolor que supone tan dramática pérdida.

## Polémica por las escenas de sexo

Las escenas de sexo explícito, una de las cuales dura alrededor de diez minutos, fueron lo que sin duda más llamó la atención en Cannes y lo que motivó que algunos espectadores y medios calificasen la película como

«pornográfica». No obstante, la crudeza del sexo de *La vida de Adele* ha sido también discutida por la autora del cómic, Julie Maroh. En su blog fue muy crítica y escribió esto:

*Me parece que en el rodaje faltaron lesbianas. No sé qué fuentes de información utilizaron para el director o para las actrices (que son heteros, a menos que se demuestre lo contrario) y nunca fui consultada sobre ello. Quizás hubo alguien allí del que imitaron torpemente las posibles posiciones de sus manos o les*



*enseñaron porno lésbico (por desgracia, nunca es real para las lesbianas).*

*Porque, a excepción de algunos fragmentos, esto es lo que me suscitó: una representación del sexo lésbico quirúrgica y brutal, exuberante y fría, que acabó convirtiéndose en pornografía, y me hizo sentir muy mal.*

*Sobre todo, cuando en mitad de un pase todo el mundo se estaba riendo. La heteronormatividad se reía porque no entendía nada y la escena les parecía ridícula. La gente gay se reía porque no era nada convincente y la encontraban ridícula. Y entre los únicos que no escuché reírse estaban los hombres que se estaban dando un festín porque veían representadas sus fantasías en pantalla... Como una espectadora lesbiana y feminista no puedo apoyar el punto de vista de Kechiche en este asunto.*

### **Un rodaje intenso y exigente**

Por otra parte, a medida que *La vida de Adele* se presentaba en diferentes festivales de cine se han conocido más detalles del conflictivo rodaje de la película (hasta el equipo técnico se ha quejado

al respecto), e incluso las actrices han hablado sobre la desafiante y única experiencia que vivieron durante más de medio año a las órdenes del exigente director tunecino.

Según comentó Adèle Exarchopoulos en una polémica entrevista al diario *The Daily Beast*, ella y Léa Seydoux tuvieron que interpretar gráficas escenas de sexo lésbico bajo la imperativa mirada de Kechiche. Las actrices estuvieron casi 10 días rodando desnudas para interpretar la escena de sexo que dura 10 minutos en pantalla.

Por otra parte, la intención de Kechiche de representar la historia de Adele con la mayor verosimilitud posible motivó que la simulación desapareciese aun en la escena en la que los dos personajes discuten y se pelean. En esas declaraciones, Adèle Exarchopoulos añadió que Kechiche gritó reiteradamente a Léa Seydoux para que la golpease de verdad.

No obstante, aunque trabajar con el director fuese aparentemente un calvario para Adèle y Léa, ambas han dejado bien claro que Kechiche es un genio, que,







de hecho, es uno de los mejores directores de la cinematografía francesa, y que por eso vivieron una excepcional aventura interpretativa cuyo objetivo era dotar de una viva humanidad a sus personajes.

*El rodaje fue tan intenso como la historia que cuenta la película. Queríamos mostrar la emoción que hay detrás del descubrimiento de la propia orientación sexual, explica Adèle Exarchopoulos.*

### Una extraordinaria historia de amor

Pese a que *La vida de Adele* no refleje un punto de vista reivindicativo sobre la homosexualidad en general, y del lesbianismo en particular, a diferencia del contexto en el que está ambientada la novela gráfica de Julie Maroh, y de que también se haya señalado que el *film* podría haber sido más interesante para una audiencia lésbica si hubiese sido dirigido por una mujer, lo cierto es que estamos ante una gran película que atrapa a los espectadores sin importar la orientación sexual.

Los elogios que ha recibido *La vida de Adele* por parte de la crítica especializada han sido numerosos y se ha dicho de ella que es «una devastadora y emotiva película sobre el amor entre dos jóvenes mujeres con unas inolvidables notas de sensualidad y tristeza» o que es «una aplastante obra maestra sobre el despertar sexual, el desamor y el autodescubrimiento».

En definitiva, *La vida de Adele* no dejará indiferente a nadie por sus maravillosas y entregadas interpretaciones: Adèle Exarchopoulos es una debutante de sólo 19 años que ha dejado boquiabierto a todo el mundo con su valiente interpretación y a la que acompaña una versátil y experimentada actriz como Léa Seydoux. Y, también, por la magnífica dirección de Kechiche. Gracias a su estética de *cinéma vérité*, la película captura con brillantez todos los aspectos de la vida con su torbellino de emociones y sentimientos en esta extraordinaria historia de amor.

**La vida de Adele se estrena en España el 25 de octubre.**





Por Marta Fernández Herraiz  
Consultora de Estrategia y Operaciones  
Licenciada en Derecho y Administración y Dirección de Empresas  
MBA por el Instituto de Empresa  
mfherraiz@hotmail.com | @mfherraiz

# El rincón de los negocios y el mundo les

¡Hola chicas! Inauguramos con muchas ganas esta sección de El Rincón de los Negocios y el Mundo Les coincidiendo con la vuelta al cole de MagLes. En ella vamos a hablar del mundo Les desde un punto de vista empresarial. Supongo que muchas estaréis pensando en estos momentos «¡buff, qué aburrido!». Y otras tantas os estaréis preguntando «¿y eso qué rayos es?». Bueno, para las primeras, deciros que trataré de hacer la sección lo más amena posible... ¡Ojalá lo consiga! Para las segundas permitidme que os ponga algunos ejemplos más concretos de los temas que vamos a tratar aquí para que entendáis un poco mejor a qué me refiero con lo de mundo Les desde un punto de vista empresarial.

## Nosotras como consumidoras

Es decir, las lesbianas vistas como demanda de las empresas. Con esto no me refiero sólo a los bares de Chueca, sino a cualquier negocio que venda productos o servicios a personas, en general, o a mujeres, en particular.

Sí, amigas, a las empresas les interesamos como compradoras, así que algunas buscan adaptar sus campañas de *marketing* o sus canales de distribución para que les compremos más e incluso para demostrar así su compromiso con el colectivo gay como parte de su estrategia de responsabilidad social corporativa o para asociar una serie de valores a su marca. Seguro que a muchas se os viene a la cabeza, por ejemplo, un anuncio reciente de Desigual en el que la protagonista se volvía loca eligiendo ropa para ir a una cena con sus

padres en la que iba a hacer la presentación oficial de su novia.

## ¿Consideráis que vuestros hábitos de consumo son diferentes a los de vuestras amigas hetero?

Para conseguir que las iniciativas Les-friendly sean más exitosas algunas empresas se apoyan en estudios de mercado o contratan a consultoras especializadas en diversidad como Diversity Consulting. ¿Sabéis que existen organismos que realizan estudios a nivel mundial sobre el comportamiento de las lesbianas como consumidoras? ¿Consideráis que

vuestros hábitos de consumo son diferentes a los de vuestras amigas hetero? Las respuestas en próximos números... ;-)

## Nosotras como empleadas

Seguro que muchas trabajáis como yo en alguna empresa privada o para alguna Administración Pública. Y bien, ¿qué opináis? ¿Os sentís cómodas hablando del viaje que habéis hecho el fin de semana con vuestra chica en la oficina? ¿Consideráis que este tema os puede perjudicar de alguna manera en vuestra carrera profesional?

En esta sección os contaremos, entre otras cosas, las últimas tendencias en las políticas de recursos humanos más inclusivas y sensibilizadas con sus empleados/as gays y os pondremos ejemplos de empresas concretas que promueven la diversidad dentro de la empresa, incluyendo la diver-



# Chicas, ¡somos un mercado en crecimiento!

sidad por razón de orientación sexual. Algunas corporaciones ya se han dado cuenta de que cuidar a su capital humano gay/les y generar un ambiente inclusivo y amable para todos es sinónimo de retener talento en la organización.

## Nosotras como emprendedoras

Ahora que se está fomentando tanto el autoempleo en España, en parte por los efectos devastadores de la crisis, existen numerosas ayudas para aquellas valientes que se animan a dar el paso. A las chicas que ya lo habéis dado, ¡mi más sincera enhorabuena! A las que estáis a punto de hacerlo, ¡ánimo! Quizás ha llegado la hora de cumplir vuestro sueño... En próximos números os daremos información útil para montar una empresa: consejos de expertos, ayudas y premios disponibles, principales incubadoras y lanzaderas de empresas, ejemplos de *start-ups* de éxito, etc.

Y como cada vez somos más las chicas que vivimos de forma normalizada nuestra orientación sexual, ¿por qué no montar un negocio dirigido a nosotras mismas? Chicas, ¡somos un mercado en crecimiento! Así que si eres emprendedora y tienes alguna idea de negocio dirigida a pú-

blico Les en la que crees que te podemos ayudar, sólo tienes que ponerte en contacto con nosotras. Si nos parece interesante, nos comprometemos a ayudarte en todo lo que podamos.

Y hablando de ayudarnos las unas a las otras, ¿sabéis lo que es el *networking*? El *networking* consiste en relacionarse con otras personas desde un punto de vista laboral con el objetivo de construir una red de contactos profesionales. Igual que tenéis amigas a las que recurrís para momentos de ocio, seguro que tenéis otros contactos que conocéis y a los que recurrís puntualmente para hacerles una consulta de trabajo, pedirles ayuda profesional, etc., sin que necesariamente sean amigos con los que os vais de viaje o de fiesta.

Pues bien, esa sería vuestra red de *networking*. Redes sociales profesionales como LinkedIn (parecido a Facebook pero en vez de amigos tienes contactos profesionales y en vez de fotos cuelgas tu currículum) o Womennalia (parecido a LinkedIn pero enfocado a mujeres) nos facilitan la creación y el mantenimiento de la red de contactos profesionales.

Por otro lado, organismos como las Cámaras de Comercio de

gais y lesbianas, asociaciones de alumnos y exalumnos LGBT de prestigiosas escuelas de negocio como el IEOut del Instituto de Empresa o eventos específicos de *networking* en Madrid o Barcelona organizados periódicamente por y para gays y lesbianas facilitan la interacción entre chicas lesbianas de todas las profesiones, incluidas las empresarias. De todas estas iniciativas os contaremos más cosas en los próximos números.

Y bien, ¿qué os parece? ¿Os interesa alguno de estos temas en especial o se os ocurren otros que pensáis que también pueden encajar? En cualquiera de los casos, ¡escribidnos a [redaccion@maglesrevista.com](mailto:redaccion@maglesrevista.com) y decidnoslo! Daremos prioridad a los temas más votados o sugeridos para los próximos números. Si no os pronunciáis, elegiré yo y como últimamente está de moda el emprendimiento, el próximo Rincón estará dedicado a nosotras como emprendedoras.

En fin, chicas, ¡espero volver a veros pronto! Besos a todas.

Marta



Fotografía: Vincent Urbani  
Visita: [modavisor.blogspot.com](http://modavisor.blogspot.com)  
[moeniavisor@hotmail.com](mailto:moeniavisor@hotmail.com)

Joanna Quintero se encariñó con el periodismo de moda cuando hojeaba las páginas de esta sección en la revista HOLA de su madre a los 12 años, y se enamoró mucho más cuando estudiando periodismo en la universidad el dueño de una agencia de modelos lo invitó a probar el mundo del modelaje. Hoy, el venezolano Juan Quintero, escribe por pasión y con la única intención de desarrollar un periodismo de moda o de cualquier tema con un enfoque y una visión diferente.



© internacional

44

MagLes #8 | octubre 2013

# El Chifonier de Joanna ¡Otoño Chic!

Otoño, esa época del año donde la temperatura refresca y cambiamos las camisetas de tirantes por las de manga larga. En esta edición del chifonier daremos un aperitivo de lo que nos espera esta temporada gélida en relación con las tendencias y estilos cuando se trata de vestir.

## Grunge

Algunas tendencias y estilos se repiten y otras llegan nuevas como un soplo de aire fresco y, sobre todo, con ganas de ser probadas y estrenadas. Abrimos con el Grunge, ese estilo que tuvo su apogeo en la mitad de los 90 y que ahora regresa con paso firme y un toque de *glamour*. Su principal elemento característico es el pantalón de cuadros. El cuadro se magnifica en esta temporada de otoño invierno y se utilizará como estampado en camisas anchas, vestidos y faldas. Su fiel compañera es la chaqueta de cuero y no te olvides de tu mochila o bandolera roquera para completar el estilo. El cuero hace presencia este otoño en minivestidos y pantalones ajustadísimos junto a la piel de cocodrilo, que se tiñe de colores pastel o de rojo brillante.



© Pull and Bear

## Militar

El estampado militar vuelve, pero de manera remasterizada en chaquetas *bombers* o parkas, así como en abrigos. Al ser un estampado difícil de combinar, la clave es usar alguna prenda de color negro.

## Color empolvado

Para las más románticas o *glamourosas* este otoño se presenta en colores empolvados. Su nombre se debe a esa paleta de colores claros que nos transporta a épocas pasadas. El color empolvado que se lleva el premio es el rosa. Puedes usarlo en abrigos o un traje chaqueta pantalón del mismo color. Si te parece muy recargado, rompe esa uniformidad con un color más oscuro como el negro o marrón. Una tendencia nueva y en auge es el abrigo y las prendas *oversize*. La silueta se desvanece y aparecen *jerseys* de punto anchos y gruesos con *prints* llamativos de reminiscencia folk o étnica.



© Zara



© Pull and Bear



# Quintero

## La noche

De estilo sensual y elegante, los vestidos se llenan de color como el rojo y el gris y estampados en efectos mármol o floral. Los colores de esta temporada son el rojo, que te dará un halo de majestuosidad, el gris, dando una brisa de sobriedad, y un toque de azul klein, que te dará el poder de la elegancia. Para las más atrevidas el traje chaqueta pantalón regresa pero con la novedad de la raya diplomática, que te ayudará a sacar ese lado clásico y te convertirá en la *dandy girl* del siglo XXI.

## Accesorios glamourosos

Los accesorios otoñales se revisten de *glamour* con collares en gran formato y de inspiración animal. Las joyas cristal de aspecto barroco serán el *it* a la hora de complementar tu *look*

de noche. Usadas en brazaletes y gargantillas, te harán sentir como una princesa. Para las menos *estilosas* la tendencia se apunta a los anillos de empuñadura, las calaveras y los pinchos que se complementan al estilo grunge del cual ya hemos hablado. El calzado apunta a líneas muy femeninas, como el zapato de salón y los botines de aire punk. **M**



© Zara



© Pull and Bear



© internationale

# TECNOLOGÍA gadwoman

Por [www.gadwoman.com](http://www.gadwoman.com) la tecnología que te interesa

## Snapchat

mensajes que se autodestruyen



Snapchat es una aplicación gratuita para iPhone y para Android que permite enviar mensajes de vídeo o foto, pero con una singularidad: solo tú administras durante cuánto tiempo lo pueden ver.

La App se basa en la cámara del móvil, y sobre todo en la autofoto. Tú decides lo que quieres enseñar: o una foto tuya o de lo que tienes delante, o un vídeo de unos 10 segundos. Sobre esto, el editor te permite poner dibujitos, hacer señales, marcar o escribir un mensaje con trazos de colores. Y lo compartes con quien quieras, como si fuera un WhatsApp.

Cuando caduque, se borrará y no quedará resto ni en el móvil de quien lo recibe ni en los servidores de la compañía. Fin de la historia para todas las partes. Tan sólo te acordarás porque, cada vez que envías un mensaje, el sistema genera puntos, que se van acumulando. **M**

## Busca locales de fiesta desde el móvil



Si estás de vacaciones y no sabes dónde salir de marcha, instálale Liveclubs. Es una App gratuita para iPhone y Android que te localiza y te comenta bares, discotecas, bares musicales. Exige tener una cuenta o utilizar la de Facebook, dejas que te geolocalice y te busca locales que tengas más o menos cerca, y hasta te indica cómo se llega.

Cada uno viene con una foto y un pequeño comentario sobre opciones; si hacen un evento especial o si tienes una promoción por usar la App, que también es una opción que ofrecen. Si quieres acertar más en la elección, en algunos bares te ofrecen la opción de conectarte a webcams para ver si ya hay ambiente. **M**



# MagLes en Pride Barcelona





# MagLes en Girlie Circuit Festival







## Revista Oficial Girlie Circuit Festival 2013



# Bollihoróscopo

Texto: Paloma Negra



## Libra 24-9 - 23-10

Eres la que más conoce el significado de la palabra desequilibrio. Intenta ser un poco más constante con todo lo que te propongas o terminarás volviendo locas a todas tus amigas y familia.



## Escorpión 24-10 - 22-11

Sabemos que te gusta controlarlo todo, pero intenta ser menos cerebral y déjate llevar por lo que te dice el corazón. Las heridas te han llevado a cerrarte demasiado en ti misma y pareces una ostra, ¡sonríe un poco mujer!



## Sagitario 23-11 - 21-12

Mira el futuro con optimismo ya que tu relación de pareja te irá muy pero que muy bien. Si aún no has encontrado a tu chica, no te preocupes, alguien mágico se cruzará en tu camino y no estará nada pero que nada mal.



## Capricornio 22-12 - 20-1

Sé un poco más espontánea y deja de lado tus tonterías habituales ya que las parejas encuentran nuevos equilibrios si cambian sus roles. Si lo intentas con más dulzura quizás consigas aquello que tanto quieres.



## Acuario 21-1 - 19-2

Estás arrancando de nuevo y es muy posible que encuentres nuevas posibilidades para ti, aunque deberás hacer algo diferente y arriesgar un poco más de lo habitual. No te rindas, nos gustas cuando eres guerrera y peleona.



## Piscis 20-2 - 20-3

Quizás esperas demasiado de tu nueva relación y no te dejas el tiempo suficiente para que funcione. Aunque si ves que esto no avanza y crees que se te va a pasar el arroz en breve, espabila y explora nuevos horizontes.



## Aries 21-3 - 20-4

Estás lista para probar cosas nuevas, te sorprenderás. Tu cuerpo y tu mente están en perfecta sintonía y conseguirás disfrutar de tu sexualidad como no lo habías hecho antes. Llegan semanas repletas de pasión, ¡aprovéchalas!



## Tauro 21-4 - 21-5

Deja de malgastar energías con chicas que no se lo merecen. Necesitas liberar tensión acumulada y alcanzar tus objetivos. Mantente relajada y atenta a tus necesidades y pronto llegarán nuevos estímulos y nuevas fantasías.



## Gémenis 22-5 - 21-6

Mira el futuro con optimismo, estás empezando a divertirte y esto se nota. Experimentas una relación rica en emociones y encanto. Estás llena de creatividad y eres muy resolutiva. Contigo nadie se aburre.



## Cáncer 22-6 - 23-7

Tu situación mejorará dentro de muy pocos días, sólo hay que resistir un poco más, aún hay tensión entre vosotras. Después de la tormenta viene la calma, y este otoño se te presenta lleno de excitantes aventuras.



## Leo 24-7 - 23-8

Si estás soltera, podrás tener encuentros interesantes aunque pasajeros. No busques el amor verdadero porque no es tu momento. Ahora necesitas aventuras y emociones nuevas, disfruta de tu momento y ¡no te cortes!



## Virgo 24-8 - 23-9

Para que las cosas cambien primero tienes que evolucionar tu misma. No te dejes llevar por la rutina, ponte en marcha y haz que aquello que tanto quieres ocurra. No pierdas más tiempo y traza tu plan de ruta. ¡Seguro que lo consigues!



# MasQueLes

## AGENDA LES

Para más información actualizada visita [www.masqueles.com](http://www.masqueles.com)

### OCTUBRE

**Los martes** **TALLER: El Poder Del Autoconocimiento, El Camino Hacia La Autoaceptación**

Casa del Mar. Barcelona  
18.30 h. Llescat, nos presenta este viaje hacia nuestro interior para aprender a conocernos y querernos.

**Los miércoles** **TEATRO "LAS MAGDALENAS"**

En Sala Samotraccia, Madrid.  
Funciones a las 20 y 22 h  
Obra de temática lésbica.

**Los viernes** **THE BUNKER**

Club 33. 00 h. Madrid.  
En cabina Madame Excuse, Litio Collective y VonDoom

**18** **QUEERPARTY**

Discoteca Paraíso.  
00 h. Ciudad Real  
¡La fiesta LGBT más esperada de Ciudad Real!

**19** **TALLER DE COCINA JAPONESA PARA CHICAS LES & BI**

Apetitoh. 20 h. Madrid.  
Las chicas de "Donde están las demás" nos traen esta propuesta diferente.

**19** **II FIESTA DEL ORGULLO**

Espacio Platea (Hotel Virrey). 22.30 h. Arnedo (La Rioja) Una fiesta que es un punto de reunión anual de personas que amamos el respeto y la diversidad.

**19** **WENA OSCENA PRESENTA: TERROR PARTY!**

Sala Golfus. 00 h. Tarragona  
Wena Oscena viajará al mismísimo infierno! Nos acompañáis chicas?

**31** **RUTA MORADA POR LA RIOJA**

31/10 - 3/11  
Escapada cultural y gastronómica para mujeres lesbianas y bisexuales.

**31** **CÓRDOBA MISTERIOSA: HALLOWEEN 2013**

31/10 - 2/11  
Turismo LGBT Córdoba nos propone este paseo nocturno por las callejas más oscuras de la Judería. Además de una gran fiesta de disfraces y pasacalles por el centro de la ciudad.

### NOVIEMBRE

**13** **FIESTA STUPENDA**

Aire, Sala Diana. 23 h. Barcelona.  
Ya sabes, cada primer jueves de mes, toca Fiesta Stupenda. Todo un clásico de la escena les de la ciudad condal.

**23** **LGBT POESÍA FESTIVAL**

Varias localizaciones.  
23, 24 y 30/11. Barcelona.  
Bienvenida a la primera edición de estas jornadas donde la poesía y la cultura LGBT son una seña de identidad

Más info en [masqueles.com](http://masqueles.com)

MAGLes  
AZINE  
Para mujeres que entienden

**Dirección**

Celina Koekenbier  
Sílvia Galofré

**Redacción, corrección**

Cristina Morales

**Maquetación**

[www.insight-design.es](http://www.insight-design.es)

**Publicidad**

Santiago Ferrer  
María José Bergé

**Asesora legal**

Eva Palacios

**Marketing online**

Sílvia Galofré

**Foto portada**

© Cristina de la Madera  
L-Calendar

**Redactores**

Juan Manuel Quintero  
Marí Carmen Núñez  
Paula Alcaide  
Ana Adán  
Bolleras Viajeras  
Pili Muñoz  
Paloma Negra  
Marta Fernandez Herraiz  
Marina Salvador  
Carolina Poyatos Alpiste  
Oldri Ruiz

ISSN: 2340-406X  
Deposito legal: B.18053-2013

MagLes no se hace responsable de las opiniones expresadas por los colaboradores en sus artículos ni del contenido de los anuncios publicados.

# ENJOY YOUR



Way of Life!

# WAY



**¡AHORA!**  
**125€/MES**  
 24 MESES  
 SIN INTERESES  
 T.A.E. 2,45%

Ven a  
 probarla en  
**Hamamatsu  
 Motor**

**CARNET B**

**Van Van**  
 R V 1 2 5

Financiación de motos marca Suzuki modelo VAN VAN 125, precio al contado 3.695,00 €. Oferta de financiación a plazo 24 meses, 24 cuotas de 125,00 €. Tipo Deudor Fijo 0,00%, T.A.E. 2,45% (La T.A.E. podrá variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Intereses financiados por Suzuki. Comisión de Apertura 2,50% 75,00 €, al contado. Importe Total del Crédito 3.000,00 €. Coste Total del Crédito 75,00 €. Importe Total Adeudado 3.075,00 €. Oferta válida del 01/02/2013 y primer pago el 5/03/2013. Oferta válida del 01/02/2013 hasta el 30/06/2013. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Bank S.A.

**hamamatsu motor** c/ Mallorca, 337 | 08037 Barcelona | Telf. 934 762 310