



8	Prólogo, por Coral Herrera
13	Sois maravillosas... ¡GRACIAS!
14	El origen de este libro
15	¿Por qué escribo este libro?

## Son las mujeres las que mejor hablan de ello



¿Para qué sirve la masturbación?	18
¿Me masturbo, luego existo?	20
La búsqueda del orgasmo	22
Los orgasmos múltiples	24
La frecuencia de la masturbación	26
La primera vez	28
Prácticas y variantes	29
Los ritmos femeninos	30
La transidentidad	31
Tras una agresión sexual	32
Advertencia para las jóvenes	33
¿Y durante el embarazo?	34
¿El parto daña el clítoris?	38
¿Cuánto tiempo se tarda en llegar al orgasmo?	40
La eyaculación femenina	42
y las llamadas «mujeres manantial»	



## 2

### Las primeras veces

46	Historias mágicas: ¿por qué mágicas?
50	En una palabra
52	La culpa, la vergüenza



## Sexo, mentiras, traiciones y aberraciones



El orgasmo vaginal es un mito	56
Una mentira repetida a través de los siglos	58
Retrospectiva histórica	60
La frigidez no es un asunto de mujeres	62
La prensa femenina, mi mejor enemiga	64
La lucha contra los prejuicios	65
¿Hablamos de la mutilación genital femenina?	66



## 4

### El clítoris, el sumun del placer femenino

72	Anatomía del clítoris
72	Los pilares del clítoris
72	El cuerpo del clítoris
72	El glande
72	Los bulbos
73	El clítoris: el único órgano de placer 100%
74	Una visión en 3D del clítoris
75	¿Dónde se encuentra exactamente?
76	Pero ¿qué hace la medicina sexual femenina?
77	¿Por qué tanto retraso?
80	Todos los orgasmos clitorianos
82	Los orgasmos aislados
83	Los orgasmos corales
84	Y la fantasía sexual, ¿qué es?
86	Las patologías del clítoris: no, ¡no está solo en tu cabeza!
86	El desconocimiento de nuestro cuerpo y la sexualidad
87	El vaginismo



# 5

## El arte de la masturbación

La regla de oro es que no hay regla de oro	90
Nuestras curvas masturbatorias	92
El orgasmo mecánico	92
El orgasmo erótico	93
Métodos corrientes que favorecen el orgasmo	94
Descubrirse a una misma	96
La exploración	97
El <i>humping</i>	98
La punta del iceberg	100
El <i>full finger</i>	102
La semiapertura	103
La ducha de mano	104
El sándwich	105
¿Es el juguete sexual una buena idea?	106
Protección y descapuchamiento del glande del clítoris	107
Estimular nuevas partes del clítoris	108
¿El punto G? No, la zona G	109
La masturbación en pareja	110
¿Cómo hablar de ello con tu hija?	112
¿Películas porno? Sí, pero alternativas	114
Romy Alizée	117
Los favoritos de Romy	118



# 6

## Los sitios web que nos sientan bien

- 124 — @gangduclito
- 126 — @clitrevolution
- 126 — @limportante.fr
- 126 — @tasjoui
- 126 — @mercibeaucul\_
- 126 — @laprediction
- 127 — @jemenbatsleclito
- 127 — @jouissanceclub
- 127 — @sheisangry
- 127 — @gangdebiches



## Declaremos abierta la revolución del clítoris

# 7



- ¿Conoces Wonderclito? — 130
- It's not a bretzel — 131
- Tribuna del 8 de marzo de 2019 — 132
- Me, my sex and I® — 134
- Oh my god yes! — 135
- Clitomerta — 135
- The Vulva Gallery — 135
- Fleuj. Behind the White Rainbow — 137
- MarsL — 138
- Que empiece la revolución — 139
- Índice de términos — 142