

Quiérete mucho

# veintidós puntos®

TIPS PARA  
ENLOQUECERLO  
CON TU

*aroma*

LENCERÍA  
PARA DEJARLO  
CON LA  
BOCA ABIERTA

EL ACOSO EN  
EL TRABAJO  
UNA REALIDAD

Gratis  
COLORBOOK

10  
relatos

*eróticas*

¡que te dejarán húmeda!

58%  
de los **HOMBRES**  
*si quiere*  
UNA RELACIÓN

+ datos en la pág. 042

PONLO  
A PUNTO  
TE DECIMOS CÓMO  
CON UN MASAJE

PARA  
MAYORES  
DE  
**18**  
AÑOS

MADE IN MEXICO

FEBRERO 2017 \$33.00



ISSN:1665-2312

# cklass®

LOS MEJORES CATÁLOGOS DE MÉXICO

¡MI ESTILO  
LO DEFINO YO!

DANNA  
PAOLA

FERNANDA  
URDAPILLET

PRIMAVERA  
VERANO  
2017

VESTIDO 094-60 \* CALZADO 139-15

MINIVESTIDO 123-69 \* CALZADO 139-40

www.cklass.com       /cklassoficial

Para pedidos e información de tu sucursal más cercana llama a los teléfonos: EN GUADALAJARA (33) 3819 3510  TELEMARKETING NACIONAL SIN COSTO 01 800 369 1500  
 SIN COSTO U.S.A. 1 866 209 6009 FÍDELO A TU ASESOR DE MODA SÓLO VENTA POR CATÁLOGO ENVÍOS A CUALQUIER PARTE DEL PAÍS

# veintitantos

## FEBRERO 2017



## Belleza

- 003 NOTICIAS
- 005 P&R BEAUTY
- 006 BELLA EN CASA
- Tu shot beauty
- 007 BEAUTY TEST
- Cabello inseparable
- 008 FAVORITOS
- Belleza Unisex
- 009 UÑAS EN TENDENCIA
- Rosas rojas
- 010 BELLEZA PRÁCTICA
- Arma tu kit de pasión
- 012 TENDENCIAS
- Notas de amor
- 018 DIY BEAUTY
- ¡Qué lindos ojos!

## Moda

- 020 NOTICIAS
- 022 GUÍA PRÁCTICA
- Love, love, love
- 024 DIY FASHION
- Sexy charm
- 025 ACCESORIZÁTE
- Fléchalos con estilo
- 026 MODA
- Romance de ensueño

036 LOOK AM/PM **NUEVA SECCIÓN** "Fui acosada sexualmente"

Divina las 24 horas

037 SHOEMANÍA

Velvet time

## Salud

- 038 FITNESS
- Plancha tu abdomen
- ¡en 5 minutos!
- 040 EL DIARIO DE UNA CHICA GRANDIOSA
- Sé tu mejor amiga
- 041 A DIETA
- Sube tus defensas naturalmente

## Tu vida

- 042 RELACIÓN DE PAREJA
- Ellos confiesan: cómo son en el amor
- 045 TE DECIMOS CÓMO
- Sobrevive al 14 de febrero soltera
- 046 Lencería: los sí y los no
- 048 AUTOESTIMA
- Donar: ¡lo mejor que puedes dar!
- 050 MI MUNDO

## Ellos

- 052 CLOSE UP
- Pascal Nadaud
- 053 SER HOMBRE
- NO ES FÁCIL
- ¿Qué regalar el 14 de febrero?
- 054 ELLOS PIENSAN
- ¿Están listos para viajar juntos?
- 056 TACO DE OJO
- ¡Al máximo!
- 059 #HOTMEN
- ¡Para el Óscar!

## Para variar

- 060 A VIAJAR
- Recorrido de sabores
- 062 HAZLO TÚ MISMA
- Tu mejor reflejo
- 064 RECETAS
- Drinks apasionados
- 067 EN ESCENA
- 070 A FUTURO
- Acuario
- 072 #TÚHACESVEINTITANTOS
- #ConEsteFrioYo

# veintitantos

Directora Editorial Mariana Gallardo Urrecha

## EDITORIAL

Editora Adriana Zepeda Colorado  
Redacción Miriam Guerrero López  
Coordinadora de Moda Tatiana Cueva  
Corrección de Estilo Roxana Soler Delgado  
Asistente Editorial Verónica Suárez Fuentes

## ARTE Y DISEÑO

Editora de Diseño Diana Sinahi Porcayo Estrada  
Diseño Gráfico Dulce Karina Nolasco Huerta  
Coordinador de Prerensa René López

## FOTOGRAFÍA

Director de Fotografía Carlos Magaña  
Editora de Fotografía Alicia Romero Ruiz

## COLABORADORES

Liz Orozco, Jenny Silva, Cris Mendoza, Tania Garduño, Arheli Molina, Karin, J.C. Alonso, Alfredo Roagui, Adriana Nieto, Lizbeth Morales, Juana Eugenia Olvera Méndez, Mariana Mijares, Liliana Arana y Valeria Landa.

www.veintitantos.com

Community manager Humberto Mosqueda Ulloa  
Redactora web Dora Lilia Banda León



Javier Canedo

Director de Operaciones

Rosario Chaparro Pérez  
Gerente de Producción

Jaime Martínez Rivera  
Coordinador de Producción

Contacto Comercial  
Dirección Comercial Revistas

Marcela Cavazos  
m.cavazos@notmusa.com.mx

Gerencia Comercial Revistas y Digital

Leticia Torres Cedillo  
le.torres@notmusa.com.mx

Asistente Comercial  
9140-9500 Ext. 1764

Contacto Comercial Guadalajara

Brenda Cavazos  
bcavazos@notmusa.com.mx

Luis Alberto Vallejo  
l.vallejo@notmusa.com.mx

Contacto Comercial Monterrey

Linda Martínez  
lmmartinez@notmusa.com.mx

Recursos Humanos Notmusa  
rh@notmusa.com.mx

VEINTITANTOS®. Publicación mensual editada por: Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación: Periférico Sur No. 4293, Colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, México D.F. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-199400000002401-102. ISSN: 1665-2312. Certificado de Licitud de Título expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 8012. Certificado de Licitud de Contenido expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 5708. Editor responsable: Mariana Gallardo Urrecha. Impresa por: Quad/Graphics, S.A. de C.V., con domicilio en: Durazno N° 1, Col. Las Peritas Tepepan, Xochimilco, C.P. 16010, México D.F. Fecha de impresión: 15 de enero de 2017. Distribuida en puestos de periódicos en el D.F. por: Ediglobo, S.A. de C.V. con domicilio en: Av. 16 de Septiembre No. 100, Pueblo los Reyes Itzacala, Tlalneapantla de Baz, Estado de México, C.P. 54080. Los artículos y el contenido editorial son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la publicación, ni de la editorial. Todos los derechos están reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de las imágenes y/o textos sin autorización previa y por escrito del editor.

# FEBRERO:

## VAMOS A AMARNOS

Y no sólo por un mes, sino para toda la vida. Si te vas a comprometer, que sea contigo misma, una vez que lo hagas verás cómo la vida solita se irá acomodando. Créeme, casi todas las respuestas a las inquietudes que te rodean las vas a encontrar en el amor propio y en aprender a fluir con el día a día. No te empeñes en ser quien no eres, estar con quien no debes o hacer algo que no te gusta sólo por agradar a los demás. No lo olvides, deja que Cupido haga de las tuyas pero conquistándote a ti misma. ¡Feliz San Valentín!

*Adriana Zepeda Colorado*  
 Editora

## FRASE DE LA VIDA:

*"Enamórate de ti, de la vida y luego de quien tú quieras",  
 Inspiradiario.*



En portada

Modelo: Ruz // Agencia: New Icon Models

Foto: Carlos Bautista // Coordinación de moda:

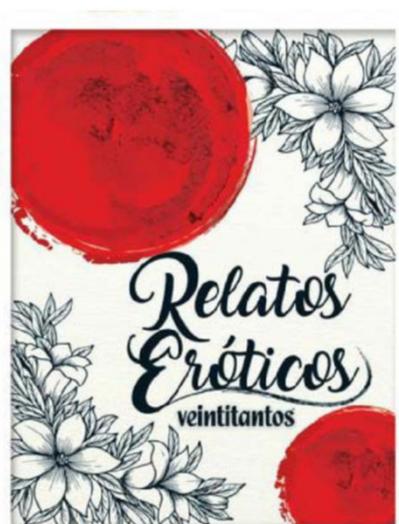
Tatiana Cueva // Maquillaje y peinado: Giovanna

Valencia // Producción: Alicia Romero

Outfit: aretes FERNANDO ALBERTO ATELIER;

coordinado y liguero INTIMISSIMI; chamarra VELVET

OAK; pulsera UNO DE 50.



## LA LITERATURA ¡NUNCA FUE TAN SEXY!

Como con nuestro especial del *Rincón Erótico*, que incluye 10 cuentos súper hot para encender tus pasiones más salvajes.



## FASHION TRENDS

Joyería, ropa sexy y bolsos chic, ¿qué más puede pedir una chica?



## ¡QUÉ RICO HUELES!

Con estos perfumes no podrán dejar de abrazarse ¡todo el tiempo!



## PASOS DE TERCIOPELO

Recorre la ciudad y haz gala de tu estilo con los modelitos más glam.



## LADY IN RED

Imprímele romance o fuego a tus uñas, ¡marcarás tendencia!



## ¡ESTAMOS DE ESTRENO!

Transforma tu outfit con Look AM/PM, ¡muestra nuestra nueva sección!



Crea un *look* cautivador con la colección de maquillaje **Modern Muse Nuit** de **Estée Lauder**. Su glamorosa **Pure Color Envy Eyeshadow Palette** viene con 5 tonos de sombras para crear una mirada hipnótica a juego con unos labios tentadores, cortesía de la **Pure Color Envy Sculpting Lipstick**. Sus satinados tonos: *Dynamic* y *Covetous Nude* te harán lucir tan sexy y sofisticada como la modelo **Kendall Jenner**, la guapa embajadora de esta marca.



LO MÁS BELLO DE INSTAGRAM

Conoce las bondades de los aceites esenciales con los productos 100% naturales de **Raw Apothecary**.



@raw\_apothecary

DESAFÍA AL TIEMPO

Con el **Bálsamo Humectante Revitalizante para Contorno de Ojos** de la línea **Royal Jelly** de **Jafra**, su fórmula a base de jalea real y enriquecida con su exclusivo ingrediente **Royal Active Peptide**, hidrata al máximo la delicada piel que está alrededor de tus ojos, minimizando y corrigiendo la aparición de arrugas. Con este elixir rico en vitaminas, minerales y aminoácidos, lucirás de **veintitantos** ¡por muchos años!



BELLEZA DE *alto nivel*

¿Tienes la piel sensible? Usa **Camomille Face Cream** de **Karin Herzog**, un tratamiento con 1% de oxígeno activo y extracto de manzanilla que calma e hidrata tu cutis. Será un *shot relax* si sufres de rosácea, dermatitis o estuviste mucho tiempo bajo el sol.



*Beauty eyes*  
**REPORT**

Impacta al mundo con la fuerza de tu mirada, ¿tu aliado? El **Artistry Signature Color Longwearing Liquid Liner**, un delineador negro de alta precisión que definirá tus ojos hasta por 24 horas, ya que es a prueba de agua, calor y humedad. Su aplicador y fórmula con polímeros facilita el delineado, pues el color se desliza suavemente por tu piel, dejando un acabado reluciente que te hará lucir como una auténtica diosa.



## Melena **HEALTHY**



¡Por fin dejaremos de sufrir por la caspa! El nuevo **Clinical Solutions** de **Head & Shoulders** es un *shampoo* dermatológico con sulfuro de selenio que combate la resequedad, descamación y picazón en el cuero cabelludo desde el primer uso y ¡te protege hasta por 7 días! ¿El resultado? Una melena saludable, con un aroma súper rico y libre de ese desagradable 'polvo blanco'.



### TIPS DE KARELY

KARELY ES UNA DIVERTIDA VLOGGER MEXICANA QUE COMPARTI MAKEUPS SÚPER PRÁCTICOS.



En su canal encontrarás *looks* para la oficina, peinados muy glam, *makeups* para piel grasa, tips para delinear tus labios, contornear tu rostro y hasta rutinas nocturnas de belleza para lucir siempre guapa. Entra a [youtube.com/user/tipsdekarely](https://www.youtube.com/user/tipsdekarely)



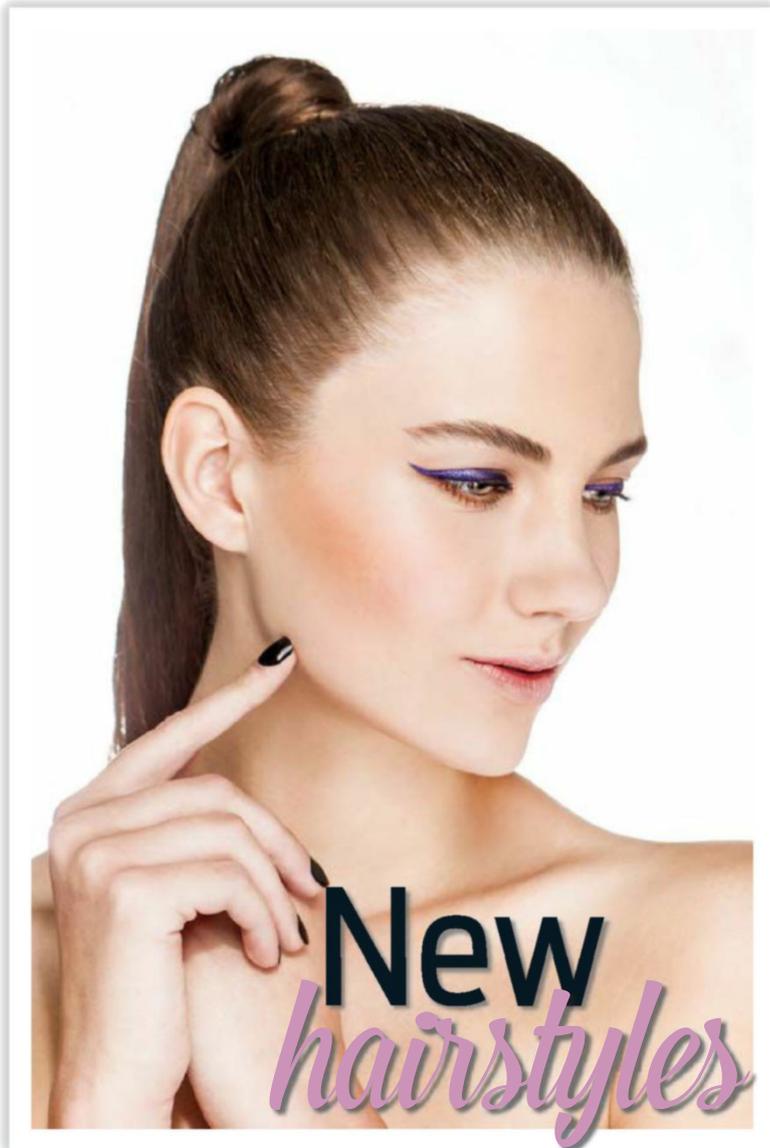
## Tesoro NATURAL

Mantén tu cutis fresco y luminoso con los tratamientos **Hydra-Essentiel** de **Clarins**, que llevó su investigación hasta Madagascar para encontrar un ingrediente casi celestial: la Hoja de Aire Bio, una maravillosa planta que ayuda a fijar la humedad en tu cutis estimulando la producción de ácido hialurónico, asegurando que tu tez permanezca hidratada y sedosa. Lo mejor es que además te protege contra la contaminación y los radicales libres.

## DESTELLOS dorados



¿Adoras el resplandor que luce tu piel cuando estás bronceada? Adopta el **GALifornia** de **Benefit**, este *blush oro-rosado* dejará tu cutis fresco y luminoso, como si acabaras de disfrutar unas fantásticas vacaciones en las playas de California. Su diseño, inspirado en el Sol y las surfistas californianas de los años 70, más sus riquísimas notas de toronja y vainilla, alegrarán tu *makeup* con divertidas chispas doradas para que ¡nunca dejes de brillar!



## ¡AUCH, RASPA!

**P** Mi piel es seca y con el frío se pone peor, ¿qué puedo hacer? *Andrea.*

**R** Elige un limpiador para tu tipo de piel y úsalo una vez al día, en la ducha. Por la noche, puedes desmaquillarte con aceite de oliva extravirgen o de coco. No evites la exfoliación, sólo no compres productos que contengan semillas o sal, porque te resecarán. **Por último, aplica mascarillas humectantes; puedes preparar una natural que contenga miel y aguacate, será una bendición para tu rostro.**

Este año viene con ondas muy 90s para el cabello, ¡está increíble! Colas de caballo bajas, melenas medias con ondas suaves y flequillos; por supuesto, el estilo **Nanny Fine** viene con todo. Las wafieras están volviendo y serán el *boom* de la temporada. Finalmente, los restirados al frente y con mucho gel, estarán también súper *in*.

## ¡Digan WHISKEY!

**P** Me chocan mis dientes amarillos, ¿cómo puedo blanquearlos? *Sarah.*

**R** Hay muchos alimentos que manchan nuestros dientes. Para blanquearlos puedes utilizar algún producto especializado, como las tiritas y las pastas dentífricas. **Puedes hacer una pasta de bicarbonato de sodio con jugo de limón, cepillarte con ella y dejarla por 1 min.**

Después, enjuaga. También haz la prueba con una 'mascarilla' de manteca de coco, déjala en tus dientes por 15 min y usa un cepillo con agua para retirarla.



## Note QUIEBRES

Hay muchas maneras de fortalecer las uñas. MUCHO TIENE QUE VER CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN, **así que busca consumir alimentos ricos en nutrientes específicos como el calcio, vitamina D y ácidos grasos Omega-3.** De manera externa, puedes usar aceites nutritivos y un barniz con ajo, ¡como las abuelas nos enseñaron! Evita morderlas y quitar el esmalte con tus uñas o dientes, pues las debilitarás.



# Tu shot BEAUTY

{ El vodka es una de las bebidas alcohólicas más populares del mundo, pero también tiene cualidades que aportan mucho a tu belleza. Te dejamos unos tips para usarlo en casa. }

## ARRANCA GRASA

Aplica un poco en el rostro con una bolita de algodón, esto hará que tus poros se cierren y desaparezcan ciertas manchitas. También puedes combinarlo con otros ingredientes como agua de rosas o aceite de lavanda. Hazlo por la mañana y por la noche, ¡te verás resplandeciente!



## NO MÁS LÁGRIMAS

¡Deshazte del mal olor de pies con este sencillo truco! Lávalos con vodka o añade un poco de éste al agua que utilizas para remojar tus pies cuando te haces tu pedi, también puedes sumergirlos por unos minutos después de una ardua sesión de ejercicio. ¡Notarás la diferencia de volada!



## ¡COMO RAPUNZEL!

Si lo que deseas es que tu melena tenga un sano crecimiento, pon un *shot* de este líquido mágico en la botella de *shampoo* para ayudar a limpiar tu pelo y cuero cabelludo, esto te auxiliará a eliminar las toxinas y a su vez estimulará el crecimiento.



## SONRISA CRISTALINA

Para blanquear tus dientes y tener un aliento fresco y agradable, mezcla 9 cucharadas de canela + 1 taza de vodka y guarda en un recipiente hermético durante 2 semanas. Cuela con un filtro de café, luego mezcla con agua tibia y enjuaga tu boca. Te servirá tanto para blanquearlos como para eliminar gérmenes.

**APUÉSTALE A ESTE SÚPER CÓMPlice DE BELLEZA, SI ERES CONSTANTE VERÁS CÓMO HACE LA DIFERENCIA TANTO EN TU ROSTRO COMO EN TODO TU CUERPO. ;)**

**Ego Boost de Bed Head Tigi.** \$365.  
**Kokoro Mx. Actuación:** Protege y repara el cabello seco o dañado.  
**Catadora:** Dulce Nolasco, Diseñadora.  
**Puntuación:** \*\*\*

**Keráctive All in One de Nutrapel.** \$79. **Actuación:** alisa las escamas cuticulares. Es termo-protector. **Catadora:** Fabiola Muñiz, Editora de 15a20.  
**Puntuación:** \*\*\*\*

**3 Minute Miracle Strong de Aussie.** \$65.  
**Actuación:** deja el pelo largo hidratado, suave y libre de orzuela.  
**Catadora:** Diana Estrada, Editora Gráfica.  
**Puntuación:** \*\*\*

**Instant Repair Lotion de Living Proof.** \$600.  
**Actuación:** tratamiento con Healthy Hair Molecule que fortalece el pelo. **Catadora:** Roxana Soler, Correctora de Estilo. **Puntuación:** \*\*



# CABELLO *inseparable*

Las puntas abiertas dan un terrible aspecto de descuido, por eso, nos dimos a la tarea de probar los aliados para repararlas y protegerlas.

**Reparador de puntas y cabellos quebradizos de Air Revolution.** \$315.  
**Actuación:** sus ingredientes le dan vitalidad y brillo. **Catadora:** Adriana Zepeda, Editora. **Puntuación:** \*\*



**Sérum reparador capilar de Pilopectan.** \$335. **Actuación:** protege, refuerza y repara la fibra capilar. **Catadora:** Mariana Gallardo, Directora Editorial. **Puntuación:** \*\*\*



**Tratamiento y mascarilla reconstituyente de Moroccanoil.** \$815.  
**Actuación:** restaura la elasticidad del cabello. **Catadora:** Verónica Suárez, Asistente editorial. **Puntuación:** \*\*\*\*

**Inner Restore de Senscience.** \$252.  
**Actuación:** renueva la estructura interna del cabello y repara la cutícula. **Catadora:** Alicia Romero, Editora de Foto. **Puntuación:** \*\*\*



**PUNTAJACIÓN**  
 \* Me gusta  
 \*\* Lo recomiendo  
 \*\*\* ¡Cumplidor!  
 \*\*\*\* ¡Maravilloso!

BYE, ORZUELA CADA SEMANA.





# Belleza Unisex

¿Qué tanto estás dispuesta a compartir con él? Además de tus sueños, tu cama, tu amor... ¿harías lo mismo con tus productos de belleza? ¡Checa lo que pueden usar!

**3 ROMÁNTICAS RAZONES PARA COMPARTIR**

- 1. ENAMÓRALO...** de cómo puede lucir. Sedúcelo con un masaje con una crema hidratante, se volverá adicto si tú se la aplicas y será un grato momento que pasarán juntos.
- 2. ENTIÉNDELO...** nuestras pieles son distintas, pero sí hay cosas que pueden usar los dos. Como en la vida, nuestras diferencias pueden unirnos mucho más.
- 3. ÁBRANSE...** los hombres también pueden cuidarse y preocuparse por su apariencia. ¡Abajo los mitos y los prejuicios! Al volverse más abiertos y honestos entre ustedes, se nutren el uno al otro y fortalecen su lazo.

1. Para que el cabello rebelde esté siempre en su lugar, él utiliza una crema estilizante ¡que en verdad funciona! Róbele un poco de **Free Hold** de **Kevin Murphy**, que le dará un gran brillo natural a tu pelo, además de que su delicado y delicioso aroma a vainilla te enamorará ¡inmediatamente!
2. Nada como unas manos suaves acariciando nuestra espalda, ¡así que usen su **hand cream** a diario! **Coconut Oil Shea Butter** de **Marc Anthony** se absorbe de volada y mantiene la piel joven.
3. Revitaliza tus mañanas con un gel de ducha, busquen uno que tenga aminoácidos y hierbas, como

- el **Shampooing Douche** de **Clarins Men**, refrescante y suave para todo el cuerpo de tu chico y el tuyo.
4. Un humectante en gel lo hará enamorarse de lo suave que quedará su cutis, y para ti es perfecto antes de aplicarte una crema más espesa. Prueben un clásico: el **Dramatically Different Moisturizing Lotion** de **Clinique**.
  5. A las noches de pasión los labios secos y partidos ¡no están invitados! Por eso nutre, sana, hidrata y protege esta parte tan delicada de tu rostro, en especial durante estos días de invierno, con **Ultra Repair Lip Therapy** de **First Aid Beauty**, ideal para que ambos

- compartan miles de suaves besos, sin pellejitos ni resequedad.
6. Un **shampoo** que deje el cabello y el cuero cabelludo súper limpios pero a la vez les dé cuerpo, volumen y los humecte, será un ganador en la ducha. Prueben el **Amino-Acid Shampoo** de **Kiehl's**, perfecto para cuidar sus melenas.
  7. Digan NO a salir sin bloqueador solar. **Photoderm Mineral SPF 50** de **Bioderma** tiene una textura ligera y está enriquecido con vitamina E, protegiéndote contra rayos UV, con un efecto antioxidante.
  8. Un exfoliante suave que le quite a tu galán todos esos puntos negros que odia será otra manera de

- convencerlo de cuidar su tez. El **Skin Smoothing Polish** de **Murad** es ideal para esas imperfecciones.
9. Utilicen un limpiador facial al inicio de su rutina de cuidado de la piel. El **African Red Tea Foaming Cleanser** de **Ole Henriksen** remueve impurezas y actúa como desmaquillante, pero también es magnífico para la humectación de tu piel y la de tu pareja. ¡Suavidad garantizada!
  10. Al menos una vez a la semana realicen una limpieza profunda a su rostro. Si ya sabes que él siempre quiere robarte tu **Clarisonic**, ¡dale su cabezal y listo! Se enamorará de los resultados.

#SHARINGTIPS: ES MEJOR QUE CADA QUIEN TENGA SU PROPIO RASTRILLO.

# ROSAS ROJAS

Esmalte 100% orgánico en tono  
Rojo cereza, de Pitahia.

*Vernis in Love*  
en tono *Rouge in love*,  
de Lancôme.

Tono *Spaghetti  
Strap*, de Essie.

Tono *Altitude Attitude*,  
de Essie.

El ramo que todas  
queremos recibir  
este 14 de febrero,  
tú lo tendrás  
pero en tus uñas.  
Copia estos tonos  
y de dulce niña  
pasarás a ser una  
¡chica de fuego!

*Colorstay Gel  
Envy* en tono  
*Roulette Rush*,  
de Revlon.

*Vernis in Love*  
en tono  
*Sugar Rose*, de  
Lancôme.

Esmalte Fortalecedor para Uñas  
en tono *Hot Couture*, de Jafra.

MÁS TONOS  
PASIONALES  
EN NUESTRO TA-  
BLERO NAIL ART  
DE PINTEREST.



# Arma tu kit de pasión

El olfato y el tacto son tus aliados para volverlo loco y dejarte seducir, ten a la mano las herramientas que te ayudarán a lograrlo.

## Esencias más ricas y seductoras



**JAZMÍN:** es muy femenina y se le atribuyen efectos de atracción para el hombre. Si se mezcla con lavanda puede resultar más sutil.



**LAVANDA:** solita genera un aroma a hogar, a bienvenida. Puede que de ahí vengan sus propiedades seductoras, pues invita a quedarse.



**ALMIZCLE:** proviene de una glándula cercana a los genitales de las hembras de ciertas especies y se dice que es la feromona por excelencia.



**VAINILLA:** las damiselas de la Francia del siglo XVIII la traían en sus vestidos. Es una fragancia que invita a tocar, probar y sentir.



**PACHULI:** es un estimulante natural, tan seductor que decenas de perfumes lo incluyen en sus fórmulas. Es antidepresivo y delicioso.



**YLANG-YLANG:** esta flor tiene la gran reputación de relajar mientras se despierta el deseo sexual, hasta quita los dolores de cabeza.



**SÁNDALO:** poderoso con los caballeros. Además de que relaja, ayuda a enfocarse. El aceite de este árbol también es súper hidratante.



**CHOCOLATE:** suave, delicado, libera endorfinas y se relaciona con mordidas. Si ha sido utilizado como moneda, ¿por qué no como premio?



**ROSA:** siempre suele relacionarse con lo femenino y la seducción, pero definitivamente su aroma es sinónimo de romance y sexo.

## Kit aromático



**GEL DE DUCHA RELAJANTE de L'OCCITANE AROMACOLOGÍA.** Lleno de lavanda y romero. Relajante y brinda sensación de bienestar.



**VELA DE LAVANDA de ACQUA DI PARMA.** Tiene granos en la cera y delicadas flores de lavanda que prenden hasta por 60 horas.



**DIFUSOR VANILLA ORCHID ALMOND de NEST FRAGANCES.** Llena tu casa de suave vainilla especiada, perfecto para relajarse.



**RED ROSES de JO MALONE.** Es una crema corporal cuyo olor hará que lo atraigas como la miel a las abejas. ¡Simplemente irresistible!



**INCIENSOS DE PACHULI de S'LENCE.** Con esta deliciosa esencia, seguramente querrá correr hacia ti ¡desde la esquina!



**ZEN MONQ.** Es una aromaterapia que contiene ylang-ylang. Sólo tienes que inhalar y exhalar el producto (no, no contiene nicotina).



**STONE CARVED HEART de PIER 1 IMPORTS.** ¡Dale el toque romántico a tu baño con este jabón súper tierno y encantador!



**ACEITE ESENCIAL DE SÁNDALO de SCHÄTZ & CATTANI SPA.** ¿Y si pones un poco en tu bra para convocar a tu galán? #UFF!



**FABRIC MIST WONDERLAND COLLECTION de SABON.** Con su aroma a bergamota, rosas y violeta, cada rincón de tu casa lo seducirá.

## EL PODER *de un toque*

◦ El tacto es el primer sentido que adquirimos y, de alguna forma, un idioma universal. A veces pasa que nos asusta tocarnos, tanto a nosotros mismos, como a los demás. ¡Hay que retomar esta parte perdida! A través de nuestras manos podemos mostrar muchos sentimientos y sensaciones, tales como: simpatía, agradecimiento, empatía, miedo, agresividad y, sí, ¡amor! Para reconectarnos con este idioma, los masajes son un gran maestro, pues son una manera de explorarnos el uno al otro, no sólo de manera sensual, sino también emocionalmente, ya que son relajantes.



## MASAJE CON *piedras calientes*

◦ Pon a calentar agua con pétalos de rosa. Cuando empiece a humear, agrega 5 piedras lisas de arroyo. Déjalas ahí por 10 minutos. Saca 4 de las 5 piedras (una por una) con una pinza y seca con una toalla suavemente. Antes de que se enfríen, colócalas en los omóplatos del torso desnudo de tu pareja (acostado boca abajo), en el principio y final de su columna. Déjalo que descansa por unos minutos, con música que lo ayude a calmarse. Luego, retíralas. Con la 5a piedra (que sacarás del agua) dale un masaje de espalda. Úntale aceite y frota suavemente, evitando la columna.



## PARA *los dos*

◦ El masaje es una gran herramienta para examinarse mutuamente. Recuéstate boca arriba y pídele a tu chico que empiece por tu rostro, con movimientos circulares en tus sienes y orejas. Debe seguir la línea de tus labios y el resto de la cara, en especial el entrecejo por si hay estrés. De manera firme pero suave, debe tomarte del antebrazo y bajar hasta la punta de tus dedos. Terminará con el pecho, entre los senos. Finalmente, deberá recorrer el estómago suavemente, alrededor del ombligo, haciendo círculos. Después de esto seguro no requerirán instrucciones para lo demás...



## *Ingredientes para una sesión de masaje*

PRUEBA DISTINTOS AROMAS, TEXTURAS Y LUGARES PARA TOCARSE Y DISFRUTAR.



**CEPILLO PARA BAÑO de ECOTOOLS.** Pásalo suavemente por la piel seca. Ayuda a exfoliar y, además, se siente súper rico.



**EBONY SHAVE BRUSH de ORIGINS.** Principalmente es para que él se rasure, ¿pero qué tal si lo usan para acariciarse mutuamente la piel?



**BOOSTING CLEANSER de PREVAGE.** Da un masaje mucho más profundo y libera tu cutis de las imperfecciones, además de brindar cuidado.



**ACEITE DE MASAJE DE ALMENDRAS DULCES de BOTANICUS.** Para la piel y cabello. Facilita el masaje y brinda hidratación completa.



**SOFT COEUR de LUSH.** Ofrece el aceite necesario para que sus manos puedan recorrer suave y completamente la piel del otro.



**SENSUAL WHITE MUSK de MISSHA.** Es perfecto para un sensual masaje en la ducha, pues desde el olor ya invita a tocarse entre los dos.



**ARGAN OIL OF MOROCCO DRY BODY OIL de OGX.** Es ideal para cuando quieres el toque exacto de suavidad, pero sin dejar rastro.



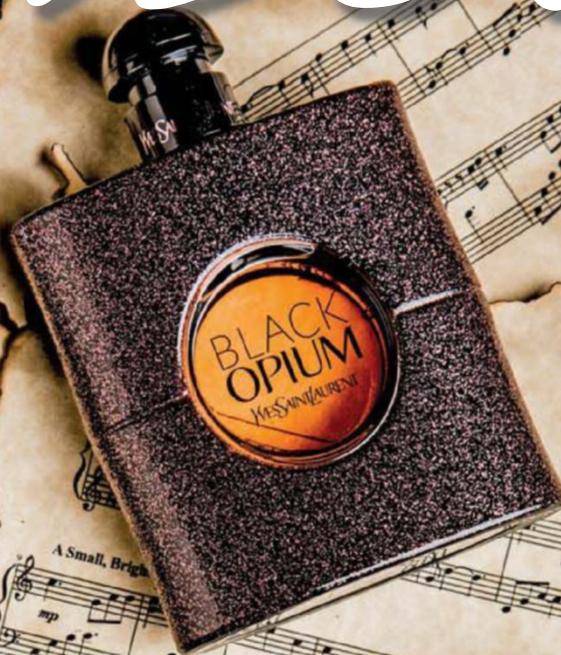
**OXYGEN MOUSSE de NATURA BISSÉ.** Da masaje facial con su textura deliciosa, seca con una toalla húmeda y calentita. Verás qué maravilla.



**ACEITE CORPORAL SÈVE PIMIENTA ROSA de NATURA.** Atrae con su exquisito aroma, además hidrata la piel ¡en el momento del baño!

# Notas de amor

Adéntrate en una sinfonía de aromas cautivadores, busca el *match* que describa la pareja que son, según el género musical que más les guste.



## SCENT OF PASSION

### Halloween Tattoo

Su frasco tatuado presagia un sexy riesgo con notas de piña colada y rosa negra.

### Black Opium de Yves Saint Laurent

Un rebelde ensamble con acordes de jazmín, vainilla y pimienta rosa que despertará al tope tu *sex appeal*.

### Black XS by Paco Rabanne For Men

Es una sinfonía de naranja asiática, cardamomo negro y ámbar, ideal para *bad boys*.

### Dark Rebel by John Varvatos

Un exótico *mix* muy masculino de ron, resina de abeto, vainilla y hojas de tabaco.

## ROCKER

Atrevidos, cero convencionales y rebeldes... Están llenos de energía, adoran comerse a besos y tienen un romance profundo y real.

Canción que los define: *Starlight* de Muse.

## ROMÁNTICA

Son fans de los detalles tiernos, derraman miel y se sienten afortunados por haberse encontrado! Disfrutan despertar al lado del otro y se tienen confianza, al grado de que el silencio no les incomoda.

Canción que los define: *Thinking Out Loud* de Ed Sheeran.

## ACORDE DE AMOR

### Éclat de Fleurs de Lanvin

Una luminosa y tierna consonancia de toques de pera, jazmín, rosa, fresia y almizcle.

### Rose Goldea de Bvlgari

Dulce, traviesa y ¡destellante! Tiene matices de rosa de Damasco, almizcle y jazmín.

### Paul Smith Extreme For Men

Integra partes de romero, incienso, *musky* y sándalo, de forma fresca y muy excitante.

### Peau de Pierre, Starck Paris de Philippe Starck

Es una bomba misteriosa de acordes amaderados y ahumados ¡que te conquistará!



## URBANA

Son un par que vive la vida sin complicaciones, les gusta divertirse, la fiesta, convivir con sus amigos y salir a bailar juntos. Aunque a veces caen un poco en el drama de los celos, pues les encanta saber que son los únicos que están en el radar del otro.

**Canción que los define:**  
*Carnaval de Maluma.*



## HIT PARA LIGAR

### **I love Juicy Couture**

Una glamorosa y enigmática fusión de mandarina, grosella roja y jazmín.

### **Always red de Elizabeth Arden**

Moderno e intrigante, sus exuberantes tintes de pera, casis, vainilla y jazmín te convertirán en el alma de la fiesta.

### **In New York de Van Cleef & Arpels**

Inspirado en NY, este *hit* mezcla haba *tonka*, limón italiano y mandarina.

### **Only the Brave de Diesel**

Su original frasco encierra chispas de limón, ládano francés y cuero.

## POP

Tienen un alma positiva, seguro entre sus citas favoritas está lanzarse al cine o armar una reunión con sus cuates, pues los dos son muy sociables. Su amor es una mezcla romántica y divertida, saben equilibrar a sus familias y amigos con su relación. Canción que los define: *Like a Prayer* de Madonna



## BILLBOARD AROMÁTICO

### Clever de Mary Kay

Su lindo frasco refleja una esencia juvenil, con flor de almendro y fresa.

### Mad Love de Katy Perry

Una deliciosa brisa floral/frutal con notas de manzana y toronja rosada.

### Unlimited de Hugo Boss

Si tu galán es fan de los deportes, esta energética mezcla es para él, con toques de menta, piña y citrus.

### L.12.12 Energized de Lacoste

Es una fusión de jengibre, menta, vetiver y nardos que lo encantarán.



## CLÁSICA

Ustedes son amantes de los ambientes armónicos y tradicionales, aunque no por ello dejan de ser versátiles y con un toque romántico.

Su amor es muy sólido, son el mejor cómplice del otro y saben que estarán juntos en las buenas y en las malas.

**Canción que los define:**

*Piano Concerto N°2  
de Rachmaninoff.*

## VALS DE ESENCIAS

### **Coach the Fragrance de Coach**

Su diseño clásico contiene una fantasía aromática de frambuesa y violeta.

### **Narciso Poudrée de Narciso Rodríguez**

Una fragancia femenina con una ligera explosión de rosa de Bulgaria.

### **Legend de Mont Blanc**

Innovadora y masculina, integra frutos frescos, sándalo y bergamota.

### **Armani Code Profumo**

Fresca, seductora y sensual combinación de cardamomo, ámbar y nuez.



## ELECTRÓNICA

¡Son un auténtico torbellino de energía! Eso es justo lo que reflejan en el amor y en su relación. Les encantan las citas al aire libre o practicar deportes y son, además de todo, los mejores amigos. Canción que los define: *Without You* de David Guetta ft. Usher.

## REMIX DE PERFUMES

### **Angel Étoile des Rêves de Thierry Mugler**

Un perfume luminoso, nocturno y efervescente, es una lujosa mezcla de bergamota, praliné y vainilla.

### **Karl Lagerfeld Parfum Pour Femme**

Te hará ver el lado más bello de la vida, con matices de rosa y magnolia.

### **Oud Save The King de Atkinsons**

Esta enigmática esencia contiene chispas de madera de Oud y sándalo.

### **Gucci Guilty Eau Pour Homme**

Una electrizante fusión de limón, bergamota, pachulí y almizcle. ¡Deleite!

# ¡QUÉ LINDOS ojos!

Los *smokey eyes* son protagonistas. Para lograrlos, no necesitas ser una experta. Sigue estas reglas y ¡listo!

## ¿QUÉ NECITAS?

- Pinceles para ojos. Uno grande para la base, otro más pequeño y redondito (ideal para pulir), y uno angulado para sellar los delineados.
- Sombras. Una clara, un iluminador, una café oscuro para la transición y el infalible NEGRO. Hay *sets* especiales para esta técnica, no dudes en invertir. ¡Las sombras en polvo te durarán años!
- Delineador negro y lápiz *khol*.
- Enchinator y máscara para pestañas.



**1** Usa un poco de tu base de maquillaje para emparejar el tono y crear un fondo homogéneo. Mezclar texturas te brinda una mejor fijación.



**2** Aplica la sombra clara en todo tu párpado utilizando la brocha más amplia.



**3** Traza una línea fina en el párpado superior del lagrimal hacia el extremo externo, salta un poco de tu forma natural para alargar visualmente. Será la pauta para iniciar.



**4** Pon un poco de sombra café con el pincel redondo donde acaba el delineado. Con movimientos rápidos circulares expande hacia arriba y adentro, sin llegar al lagrimal.



**5** Repite el paso 4, ahora con sombra negra, sin cubrir totalmente la de abajo. Deja un halo marrón e integra. Difumina con movimientos circulares para mezclarlas.



**6** Delinea abajo por dentro y fuera hasta conectarlo arriba. Aplica sombra negra con el pincel angulado y abajo una marrón para suavizar.



**7** Dale a tus lagrimales un toque de luz con sombra blanca o pigmento metálico.



**8** Riza y aplica máscara en las pestañas superiores e inferiores, espera a que seque para evitar grumos y aplica una segunda capa únicamente en las de arriba.

*Beauty tip:*

EMPIEZA POR TU OJOS, POR LO GENERAL ESTE EFECTO PUEDE MANCHAR TU MAQUILLAJE. AL TERMINAR, LIMPIA BIEN TUS MEJILLAS.

¿PIEL FRÁGIL?  
**APRENDE**  
A DESMAQUILLARTE SIN DAÑAR TU CUTIS.





# ¡GRACIAS!

Con tu participación en la Tercera Carrera FUCAM, harás posible la realización de **20,000 mastografías** en las zonas más desprotegidas del país.



[www.carrerafucam.org](http://www.carrerafucam.org)

@CarreraFUCAM FUCAM AC Cancer de Mama

@ponyaffairs



**LO MÁS FASHION DE INSTAGRAM**

Luce espectacular y mega versátil con el hermoso calzado que **Pony Affairs** te ofrece ¡con diseños mexicanos!

*Encanto rosa*

Lléname de brillo y estilo con la exclusiva colección **Barbie created with Swarovski crystals** de Ortiz Espinosa, que incluye sortijas, pendientes, pulseras con coquetos *charms*, collares y hasta originales llaveros con chapa de oro y hermosos cristales que le darán a tu *outfit* un toque luminoso y tierno. Sin duda, querrás sumar estos accesorios a tu colección.



**VUÉLVELO loco**

Conviértete en una divina tentación para tu galán con la lencería de **Vicky Form**, su **Colección Primavera-Verano** fue diseñada para despertar tu lado más sexy. Sus escotes pronunciados y transparencias enmarcarán provocativamente tus encantos. #SerásSuFantasía



**MODA CON tradición**

**Color Mexicano** explota el lado más *chic* de nuestros tradicionales rebozos, transformándolos en prendas divinas y llenas de *glamour*. Mascadas y ponchos, elaborados artesanalmente, se convierten en el pretexto perfecto para protegerte del frío ¡al más puro estilo mexicano!



**FASHION TEAM**

La **Colección Cloe-Agatha Ruiz de la Prada** es una fantástica fusión de talento, colores y estilo. Es un hecho que las chicas ¡nunca tendremos suficientes bolsos!, pero ¿quién puede culparnos? Las maletas, *totes*, *carteras*, *back packs* y *cross bodys* de esta colección son un tornado de tonos rosas, azules, verdes y amarillos que reflejan pura energía. ¡Conviértelas en tus compañeras favoritas!



Por Sara Garza @Stylist20s

# OUTFITS PARA San Valentín

**SALIDA CON AMIGAS O CENA CON TU NOVIQ; NO IMPORTA CUÁL SEA TU PLAN PARA CELEBRAR ESTA FECHA, PUES CON ESTOS LINDÍSIMOS CONJUNTOS LUCIRÁS FANTÁSTICA PARA ¡LO QUE VENGA!**

#1

¿Cena romántica con tu galán? Lo ideal son unos *skinny jeans* en azul *navy* con un saco naranja y blusa con estampado floral.

#2

Un vestido maxi en poliéster es una opción genial para cualquier evento. Combinálo con un sombrero y *wedges* de plataforma.

#3

Si sales con tus amigas, opta por una playera con tema frutal, pantalón amarillo, tenis blancos y un *clutch* cruzado.

Recuerda que armar estos *outfits* es súper fácil gracias a las prendas que **CKLASS** te ofrece este 2017. Entra ya a [www.cklass.com](http://www.cklass.com) para encontrar todo lo que necesitas y ¡mucho más!

NUESTRA  
STYLIST  
FAVORITA  
TIENE MÁS TIPS  
PARA TU LOOK.



# Looks PARA EL DÍA DEL Amor & Amistad



ALE GARCÍA



cklassoficial



# LOVE, LOVE



Choker ALDO; mascarada BIMBA Y LOLA; vestido ZARA; gabardina MASSIMO DUTTI; anillo FERNANDO RODRÍGUEZ; pulsera PULL&BEAR; bolsa MANGO; zapatos FOREVER 21.



Aretes y collar ALDO; blazer STRADIVARIUS; t-shirt FOREVER 21; pantalón ZARA; anillos SFERA; zapatos NINE WEST.



Aretes ALDO; suéter FOREVER 21; gabardina MASSIMO DUTTI; anillo BIMBA Y LOLA; falda STRADIVARIUS; tenis CONVERSE.

# , LOVE

Entrégate a la euforia por el rojo, un cómplice básico para esta temporada...



Choker **FOREVER 21**;  
body **BERSHKA**;  
chamarra **UTERQÜE**;  
falda **STRADIVARIUS**;  
anillo **SFERA**;  
tenis **CONVERSE**.



Collar **FOREVER 21**;  
camisa **MANGO**; masca-  
da **BIMBA Y LOLA**; clutch  
**H&M**; pantalón **ZARA**;  
zapatos **CALVIN KLEIN**.

## NECESITAS:



- 2 metros de cadena dorada
- 8 tubitos dorados
- 8 conectores dobles
- Pinzas de pico

¡DESCUBRE EL COLLAR PERFECTO PARA LUCIR ESE ESCOTAZO!



### PASO 1



- Corta 2 pedazos de 60 cm en la cadena dorada y únelos para formar 2 círculos por donde puedan pasar tus brazos.

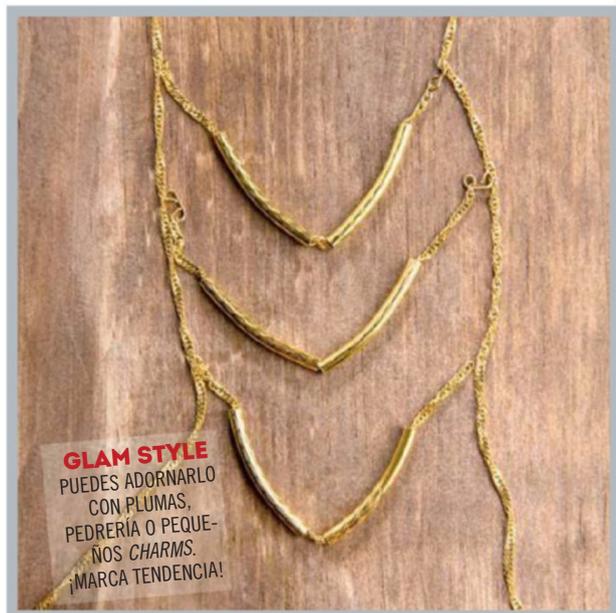
### PASO 2



- Corta 4 cadenas de 15 cm y en cada una inserta 2 tubitos para formar los triángulos. Después, usa los conectores para unirlos a los círculos.

# Sexy CHARM

Con este sensual *body chain* tu *sex appeal* se irá por las nubes.

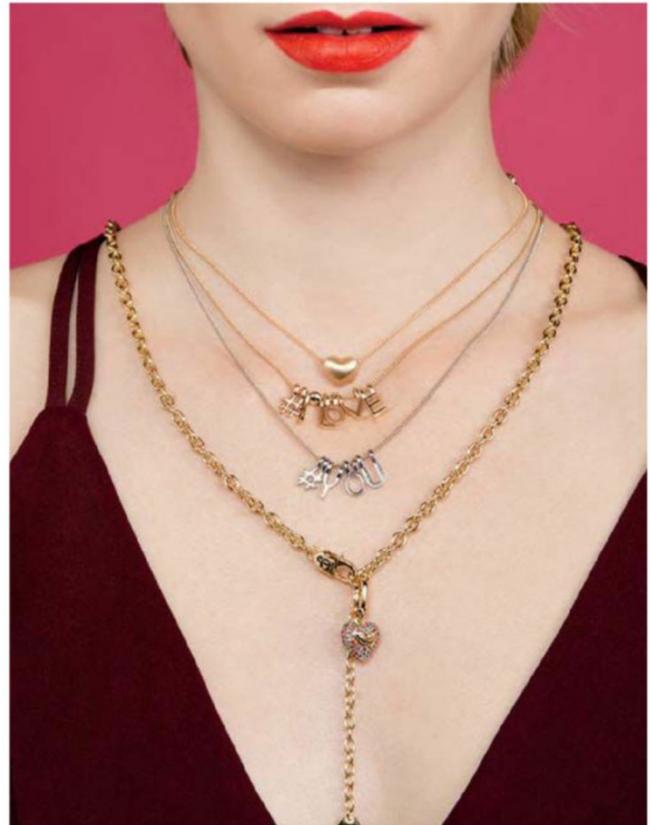


**GLAM STYLE**  
PUEDES ADORNARLO CON PLUMAS, PEDRERÍA O PEQUEÑOS CHARMS.  
¡MARCA TENDENCIA!





1. BERSHKA // 2. BIZARRO // 3. ACCESORIZE // 4. FOREVER 21



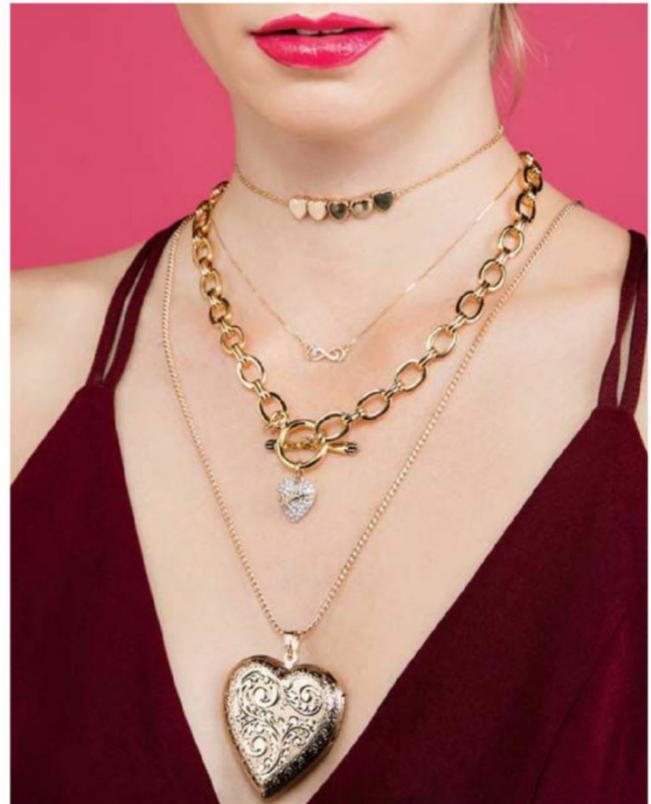
1. FOREVER 21 // 2 Y 3. BERSHKA // 4. JUICY COUTURE

# FLÉCHALO CON ESTILO

Con estos románticos collares que evocan promesas desde el corazón.



1. ZARA // 2. ACCESORIZE // 3. BIZARRO // 4. FOREVER 21



1. PULL&BEAR // 2. BIZARRO // 3. JUICY COUTURE // 4. FOREVER 21



Collar **FERNANDO RODRÍGUEZ**; *body* **OYSHO**; vestido de tul **FERNANDO ALBERTO ATELIER**; bolso **UTERQÛE**; medias **STRADIVARIUS**; zapatos **ADOLFO DOMÍNGUEZ**.



# Romance de ensueño

¡Ríndete ante el novelesco encanto del tul! Te sentirás como si estuvieras viviendo el cuento de hadas más *trendy* de tu vida.

Fotos Carlos Bautista

Maquillaje y peinado Giovanna Valencia

Coordinación de moda Tatiana Cueva



Aretes y anillo **ALDO**;  
collar **ADOLFO DOMÍN-  
GUEZ**; blusa **DESIGUAL**;  
pulsera **MICHAEL KORS**;  
falda **ALEJANDRA  
DE COSS**; pantaletas  
**FERNANDO ALBERTO  
ATELIER**; bolso  
**ANNORA NEEN**;  
zapatos **VELVET OAK**.



Collar **ALDO**; vestido  
blanco y coral **FASHION  
LOVERS**; vestido de  
tul coral **DESIGUAL**;  
*bomber jacket* **H&M**;  
faldilla de tul **FERNANDO  
ALBERTO ATELIER**.



Aretes **ANNRA NEEN**;  
vestido de lentejuelas  
**ALEJANDRA QUESADA**;  
vestido estampado  
**JUAN VIDAL**; vestido  
de tul **STRADIVARIUS**;  
zapatos **DIONE**.



Collar **FERNANDO RODRÍGUEZ**; mascarada y chaleco **UTERQÛE**; vestido de encaje **ADOLFO DOMÍNGUEZ**; vestido largo estampado **MICHAEL KORS**; bolso **JUICY COUTURE**; zapatos **JEFFREY CAMPBELL**.

Lentes **BEN & FRANK**;  
blusa **ADOLFO DOMÍN-  
GUEZ**; chaleco con  
aplicaciones y capa  
**FASHION LOVERS**;  
vestido de tul **FERNANDO  
ALBERTO ATELIER**;  
bolso **MICHAEL KORS**;  
zapatos **DIONE**.





Collar **UNO DE 50**; chaleco y pantalón **ISAAC RANKUROI**; cinturón y pulsera **UTERQÛE**; bolso **ADOLFO DOMÍNGUEZ**; zapatos **H&M**.





Collar **ANNRA NEEN**;  
vestido **H&M**; vestido  
de tul **ADOLFO DOMÍN-  
GUEZ**; *clutch* **ALDO**;  
zapatos **STRADIVARIUS**.

# Divina las 24 horas

SECCIÓN  
NUEVA

La falda lápiz enmarca a la perfección tu silueta; lucirás bella y casual en la ofi e increíblemente sexy por la noche.

## DÍA



## NOCHE



PRENDA ESTRELLA: FALDA "LÁPIZ DE BIMBA Y LOLA

DÍA. 1. MANGO // 2. MASSIMO DUTTI // 3. SFERA // 4. UNO DE 50 // 5. ANDREA // 6. STRADIVARIUS  
 NOCHE. 1. ALICE + ALIVIA // 2. UNO DE 50 // 3. NASTY GAL // 4. UTERQÜE // 5. ACCESORIZE // 6. ZARA

# VELVET time

El terciopelo está de vuelta y con su suave tacto ¡hará todavía más sensual tu andar!



1. CAPA DE OZONO
2. ZARA
3. SFERA
4. T.U.K
5. ANDREA
6. UTERQÛE
7. ALDO
8. TOPSHOP

# PLANCHCHA

## tu abdomen

### ¡en 5 minutos!

Como si fuera cuestión de magia, con menos de 5 minutos al día, 5 veces por semana; te despidirás de esos kilitos extra, ¡en tan sólo un mes!

#### AHORA SÍ, ¡A PLANCHCHAR!

Esta rutina trabaja tu abdomen, pecho, pompas, espalda y core. Consta de 4 ejercicios, de preferencia hazlos sobre un tapete de yoga o de pilates.

#### 1. LA BÁSICA

RECUESTATE BOCA ABAJO, CON LAS MANOS APOYADAS EN EL SUELO, estira tus brazos hasta formar una línea recta desde tus hombros a tus talones. No olvides que **tus piernas deben estar rectas y juntas**, contrae tus músculos abdominales para trabajarlos completamente bien.

**RESISTE DURANTE: 1 MINUTO.**

#### ¡UNA AYUDADITA CON LAS PLANKS!

Son EJERCICIOS ISOMÉTRICOS (ESTÁTICOS), famosos en las rutinas de yoga, pilates y los entrenamientos para el core. Consisten en sostener tu cuerpo con las manos o pies para TONIFICAR TUS MÚSCULOS Y MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA.

#### TIENEN SU RETO...

En apariencia son sencillas pero, como todo ejercicio, es cuestión de práctica. De inicio te costará trabajo; pero conforme tu abdomen, espalda y torso mejoren su resistencia, sostendrás la posición durante más tiempo. Para hacer la **PLANK BÁSICA**, sigue estos tips y aplícalos para las demás:

- 1.** Mantén tu cuerpo firme, haciendo fuerza en tus antebrazos y manos.
- 2.** ¡El balance es la clave! Tu cuerpo debe estar en línea recta.
- 3.** Respira. La meta es mantener la posición por 'x' segundos. Para aguantar, inhala y exhala el aire lenta y profundamente, sin tensar el cuello.



#### 2. ABDOMINAL

Ponte boca abajo con las piernas estiradas, dobla los brazos en un ángulo de 90° (si te es más fácil, puedes unir tus manos) y eleva tu cadera apoyándote en la punta de tus pies hasta formar una línea recta. Tu zona lumbar debe estar plana, como si estuvieras acostada en tu cama.

**RESISTE DURANTE: 30 SEGUNDOS.**



### 3. A ELEVAR LAS PIERNAS

Tu base será la **PLANCHA ABDOMINAL**, pero el reto viene al levantar las piernas, mantener la línea recta de tu cuerpo y guardar el equilibrio. ¿Suena complicado? La práctica te hará experta, y para que te eches porras, con esta postura **TUS ABDOMINALES Y POMPAS SE PONDRÁN DURITOS. RESISTE DURANTE: 30 SEGUNDOS.**



**¡CIERRA TU RUTINA!  
5. LA BÁSICA  
REGRESA,  
RESISTE  
DURANTE:  
30 SEGUNDOS**



**SACA TU LADO  
MÁS FITNESS  
CADA SEMANA.**



### 4. LATERAL

Recostada de lado, **APÓYATE SOBRE TU BRAZO DERECHO**, contrae el abdomen y mantén tu cuerpo en línea recta, siempre **CUIDANDO QUE TU CADERA NO SE CAIGA**. Los pies serán un gran punto de equilibrio, uno sobre el otro. Tu otro brazo puede ir extendido o en tu cintura. **RESISTE DURANTE: 30 SEGUNDOS.**



**6. FINALIZA CON LA ABDOMINAL  
RESISTE DURANTE: 1 MINUTO.**



**PARA QUE LES DES EL SÍ...  
¡TE CONTAMOS ALGUNOS DE SUS BENEFICIOS!**  
- **HELLO, ¡VIENTRE PLANO!** Lo tonifican y ayudan a marcarlo.  
- **MEJORAN TU POSTURA.** Porque fortalecen tu torso, lo que ayuda a que tu espalda y cuello estén derechos.

- **¡FUERA CELULITIS!** Con este ejercicio trabajas las pompas, tonificándolas y dándole batalla a la molesta piel de naranja.  
- **PIERNAS DE MINI.** ¿Te da pena ponerte falda? ¡Ya no más! Estos ejercicios son geniales para trabajar tus músculos isquiotibiales, logrando que tus piernas se vean súper *fitness*.

**¡LISTO! ¿SACASTE CUENTAS? FUERON SÓLO 4 MINUTOS QUE PONEN A PRUEBA TU RESISTENCIA Y FORTALECEN TUS MÚSCULOS. DESPUÉS DE 2 SEMANAS, SÚBELE 20 SEGUNDOS A CADA PLANK. #BODYPOWER ¡AL MÁXIMO!**

# SÉ TU MEJOR Amiga



Conocerte es la mejor forma de reconciliarte contigo. Busca ser feliz con quien eres.

**S**i hay algo que he aprendido en este largo camino de quererme a mí misma, es a luchar por callar las voces. Pero no hablo de las voces externas que pueden hacer comentarios hirientes como: “Si bajaras un poquito de peso, serías muy bonita”, o “cuando te digo que debes hacer dieta, es por tu bien”. Hablo de las internas, las cuales son más violentas que las de afuera. Es cierto que los comentarios que vienen de otros suelen ser terriblemente crueles y dolorosos, pero no tanto como los insultos o críticas destructivas que, muchas veces, nos hacemos nosotras mismas. ¿Cuántas veces te has visto al espejo con odio porque no eres feliz con lo que se refleja?, ¿cuántas veces has deseado verte distinta?, ¿cuántas veces te has dicho ‘tonta’ por dejar que tu ex novio vuelva a hacerte daño?, o ¿cuántas más te has minimizado ante tu amiga rubia y alta de piernas interminables y cara de muñequita? Cuando reflexioné sobre esto, de verdad que me sorprendí. No fue fácil aceptar que mi peor juez, era yo misma. Ya sea porque creemos todas las barbaridades que nos dicen desde pequeñas, o por todo aquello que vemos en los medios de comunicación; de adultas somos tan duras con nosotras mismas que lo único que resaltamos es lo negativo y nuestras virtudes quedan fuera. Cuando te das cuenta, sólo quedan 2 preguntas por responder: ¿En qué momento decidí ser mi peor enemiga? y ¿cómo puedo hacer las paces conmigo misma? Ambas complicadas pero bási-

cas para iniciar el proceso. No hay fórmula mágica para mejorar la relación contigo misma, pero hay ciertos puntos que seguro servirán:

• **Haz una lista de virtudes.**

Pregunta a tu familia y amigos todas y cada una de las cosas positivas que ellos ven en ti. Toma nota de todo.

• **Haz una lista de defectos.**

En la parte de atrás, pon todo lo que te disgusta de ti. Aunque creas que será interminable, te aseguro que pronto se acabarán los adjetivos.

• **Lee la segunda lista y piensa qué puntos puedes cambiar.**

¿Quieres ser más activa? Haz ejercicio. ¿Te frustra tu trabajo? ¡Sal y busca otro! ¿Dejaste algo que te gustaba? ¡Retómalo! Pega la lista de cosas positivas junto a tu espejo, día a día trabajarás con ella para reafirmar todo lo bueno que hay en ti, todo lo que los demás ven y tú no te permites ver. Porque si ellos te ven así, seguro que es verdad, ¿no? Recuerda que conocerte es la mejor forma de reconciliarte contigo. Cuídate, procúrate, entrégate a lo que amas y busca ser feliz con quien eres... Piensa que eres la única persona con la que pasarás el resto de tu vida.



ESCANEA Y  
ENCUENTRA  
MÁS CONTENIDO  
DE VIVAN LAS  
CURVAS.



# SUBE *tus defensas* NATURALMENTE

Sólo mete los ingredientes al extractor de jugos y ¡listo! Los virus que causan la gripe te harán los mandados...

## *Antigripal* efectivo



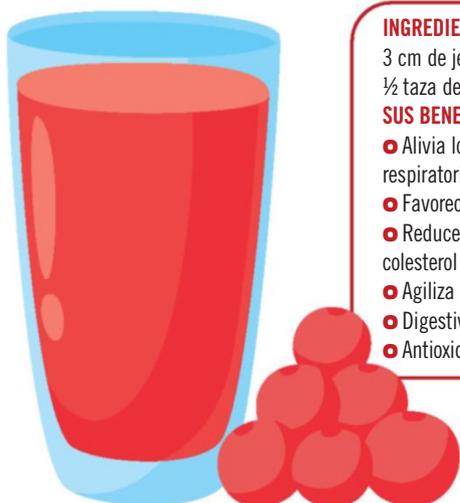
- INGREDIENTES:**  
3 cm de jengibre  
1 mandarina chica
- SUS BENEFICIOS:**
- Fortalece súper bien tu sistema inmune
  - Antigripal
  - Antiinflamatorio
  - Digestivo

## *Defensas* de acero



- INGREDIENTES:**  
½ naranja  
4 cm de jengibre  
½ cda. de cúrcuma  
½ cda. de pimienta cayena
- SUS BENEFICIOS:**
- Refuerza las defensas
  - Energizante
  - Descongestionante
  - Digestivo
  - Antiinflamatorio
  - Antioxidante

## *Analgésico* infalible



- INGREDIENTES:**  
3 cm de jengibre  
½ taza de uvas rojas
- SUS BENEFICIOS:**
- Alivia los problemas respiratorios
  - Favorece la circulación
  - Reduce los niveles de colesterol malo
  - Agiliza el metabolismo
  - Digestivo
  - Antioxidante

## *Super* power



- INGREDIENTES:**  
½ cda. de pimienta cayena  
½ cda. de miel  
2 dientes de ajo  
1 limón sin cáscara
- SUS BENEFICIOS:**
- Eleva las defensas
  - Expectorante
  - Descongestionante
  - Antibiótico natural

SI LO PREFIERES, PUEDES COLAR ALGUNOS DE ESTOS SHOTS. ¡PRUÉBALOS! :D

# Ellos confiesan: CÓMO SON EN EL AMOR

MÁS CIFRAS  
SOBRE EL  
AMOR  
Y CÓMO LIGAR  
¡SIN ERRORES!



¡Nos pusimos a espiar la mente masculina! Por eso, nos infiltramos en las RS de nuestros amigos de la **Revista H para hombres**. Aquí está el expediente completito de lo que piensan sobre los asuntos del corazón...

“¿QUIERES  
**SALIR**  
CONMIGO?”



A LA HORA DE ELEGIR  
**EL LUGAR PERFECTO**  
*para la primera cita,*

**46%**

ESCOGE UN RESTAURANTE,

**26%**

APUESTA POR UN BAR,

**23%**

*opta por el cine*

**y 5%**

*¡se va a un hotel!*

VERBO  
**MATA**  
CARITA

**66%**

PIENSA QUE SU MEJOR  
*arma de seducción*  
ES UNA CHARLA DIVERTIDA,

**12%**

UTILIZA UNA  
*sonrisa linda,*

**otro**  
**12%**

se considera  
UN SER IRRESISTIBLE

**y 10%**

LANZA UNA MIRADA SEXY.



CONQUISTALO  
¡POR EL  
**ESTÓMAGO!**



**37%**

de los chicos considera que es  
*un detalle súper lindo*  
**QUE LES COCINES**  
ALGO RIQUEÍSIMO.

**32%**

¡PREFIERE QUE LES PREPARES  
*una noche hot!*

**19%**

SE DERRITE CON  
MENSAJES ROMÁNTICOS

**y 12%**

*quiere a una  
chica de acción*  
**QUE LO INVITE  
A SALIR.**



## #GIRLFRIENDGOALS

¿Qué es lo que más

LES LATE DE

TENER NOVIA?

**43%**

adora compartir un vínculo especial,

**24%**

sentirse apoyado,

**22%**  
tener una pareja sexual estable

**y 11%**

ama la ESTABILIDAD.

¡TODO TIENE UN

**COSTO!**

LO QUE LES choca

DE ANDAR con alguien es:

según el

**50%,**

¡QUE LOS CONTROLEMOS!

**28%**

detesta los



**celos,**  
**14%**

ODIA A LOS 'AMIGOS DE SU CHICA

**y 8%**

EL STALKEO.

LO QUE

**ELLOS**

QUIEREN...



**42%**

muerde por chicas inteligentes

Y CERO CELOSAS;

**36%**

opta por las mujeres

DIVERTIDAS Y CARIÑOSAS;

mientras que

**22%**

las prefiere

guapas y decididas.

FOREVER

**ALONE?**

DE LOS MÁS DE

**1000**

**chavos**

ENCUESTADOS,

**35%**

CONFESÓ TENER

UN ROMANCE

*¡con su soltería!*



**27%**

ESTÁ CASADO,

**23%**

tiene novia,

**y 15%**

prefiere amigas CON BENEFICIOS.

¿QUÉ TIPO DE RELACIÓN

LES GUSTA MÁS?



**58%**

se inclina por tener

**NOVIA,**

**32%**

opta por los *freees*,

**y 10%**

ANTEPONE SU SOLTERÍA.

¿DÓNDE ESTÁ EL

**AMOR?**

**51%**

CONOCIÓ A SU PAREJA

*en el trabajo o en la universidad,*

**al 34%**

LOS PRESENTARON AMIGOS EN COMÚN,

**8%**

SE LA LIGARON EN UNA FIESTA

**y sólo 7%**

salió con su

actual o ÚLTIMO AMOR

GRACIAS A LAS APPS DE CITAS.

**Para 39%**  
de los chicos es  
ESTAR EN EL MISMO CANAL.



¿QUÉ  
ENTIENDEN POR  
'COMPROMISO'?

ESTAR EN EL MISMO CANAL.

**29%**

cree que es sinónimo de

*fidelidad, cariño  
y confianza;*

**26%**

DICE QUE ES UNA ELECCIÓN

*basada en el amor*

**y 6%**

LO VE COMO UNA OBLIGACIÓN.

Y HABLANDO  
**DE REDES...**

¿Publican en su Face  
SU RELACIÓN?

**44%**

lo hace porque su  
*chava se lo pidió,*

**40%**

PREFIERE NO HACERLO

**y 16%**

*cree que es parte  
de la relación.*



Al cortar...

**70%**

MANTIENE A  
SU EX  
*entre sus contactos,*

**24%**

*la bloquea*

**y 6%**

LA STALKEA.

LIKE A LA

**UNIÓN**

LIBRE



**y 13%**

*se dice  
feliz*

MIENTRAS CADA QUIEN

*viva en*

*su casa...*

**58%**

**PREFIERE VIVIR  
con su pareja**

ANTES DE HACER SONAR  
LAS CAMPANAS  
DE BODA,

**29%**

NO SE NIEGA A PISAR EL ALTAR



LOS PROBLEMAS  
SE SOLUCIONAN  
HABLANDO,  
eso nos dijo el

**68%**

DE LOS CHAVOS.

**22%**

*prefiere arreglarlo*

*¡con sexo!*

**y 10%**

FINGE QUE  
NO PASÓ NADA.

PELEARÁN DE  
**2 A 3**  
CAÍDAS...

SI DE

**WHATSAPP**

SE TRATA...

**40%**

LE CONTESTA A  
UNA CHICA

*que quiere con ellos*

POR EDUCACIÓN,

**30%**

*porque también*  
QUIERE CON ELLA,

**23%**

*se la quiere dar*

**y 7%**

POR  
ABURRIMIENTO.

*"Me dejó en visto"*

¿POR QUÉ LO HACEN?

**31%**

*se aburriró con  
la plática,*

**22%**

*no estaba  
interesado,*

**27%**

NO PODÍA  
*contestar,*

**y 20%**

*le huyó a la  
'intensidad' de la chica.*

EVER  
**AFTER?**

Dicen que hasta el amor  
TIENE FECHA  
DE CADUCIDAD...

**43%**

DE LOS CHICOS LLEVA

*3 años y contando  
con su amorcito,*

**35%**

*duró un*  
AÑO O MENOS

**y 22%**

TERMINÓ A LOS  
2 años.

DEAR

**DADDY**

**58%**

*nos confesó*  
QUE LE GUSTARÍA

TENER

HIJOS

ALGÚN DÍA,

**28%**

*ya es papá*

**y 14%**

LE HUYE A LA VISITA DE

*la cigüeña.*

¿DE QUÉ

**TAMAÑO**

TENEMOS LOS  
CUERNOS?

**42%**

*nunca ha sido*

*infiel,*

**37%**

SÍ SE ANIMÓ

A PONERLE

una gran cornamenta

a su novia

**y 21%**

SÓLO LO HA

HECHO POR

*redes sociales...*

*Tu declaración de independencia*

Antes de que llegue San Valentín, escríbete una carta a ti misma sobre las razones por las que estás soltera. Se trata de ver hacia dentro. ¿Qué es lo que buscas en la vida?, ¿qué esperas de una pareja?, ¿cómo ves el futuro de tu vida amorosa?... Todas esas razones por las que no te conformas con un 'peor es nada' te recordarán que es mejor estar sola que mal acompañada.

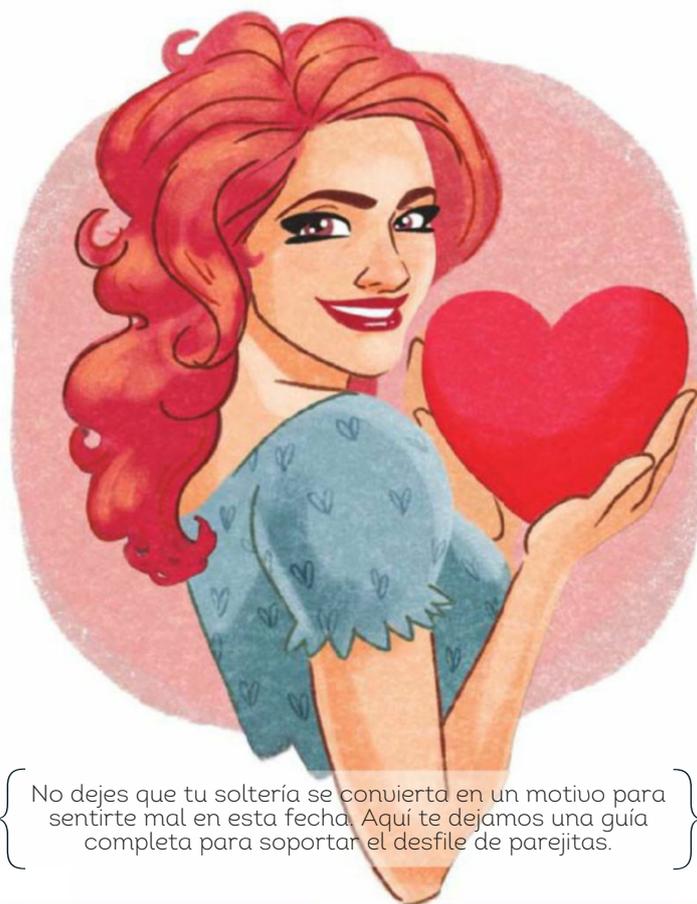


*Encuentra paz mental*

Cuando estás bien internamente no hay manera de que el exterior te afecte. Haz las paces contigo a través de la meditación. Siéntate con las piernas cruzadas, la espalda alargada y el mentón hacia abajo. Junta tus palmas y elévalas a la altura de la cara con el dedo corazón en medio de las cejas y los codos alzados horizontalmente. Respira profundamente, relaja tu cuerpo, mente y libera tus emociones. Quédate así entre 10 y 60 min.



# Sobrevive al 14 de febrero SOLTERA



No dejes que tu soltería se convierta en un motivo para sentirte mal en esta fecha. Aquí te dejamos una guía completa para soportar el desfile de parejitas.

*Cita a ciegas*



No tiene que ser el amor de tu vida, puede sólo ser el amor del momento. Acéptale el *date* a esa amiga que te quiere presentar a su primo desde hace meses, o baja una *app* para citas y pásate la mañana chateando con algunos chicos hasta que elijas a uno para salir por un café (o un *drink*, ¿por qué no?). Ábrele la puerta a nuevas oportunidades y déjate sorprender, no te autosa-botees en tu vida amorosa.

*Pequeños actos de amor*



El cariño es un sentimiento hermoso que cambia de forma dependiendo de la persona con quien lo compartes. Al dar afecto, recibes afecto. ¿Qué puedes hacer? Pasa la tarde con alguien de tu familia que esté solo, haz algún voluntariado, adopta una nueva mascota, ofrécete a cuidar de un bebé para que los papás salgan solos una noche... O bien, haz cosas pequeñas pero de impacto, esos detalles tienen más relevancia de lo que te imaginas.

*Pensamientos poderosos*

Existe la falsa creencia de que los sentimientos no se pueden controlar. Si cambias tu forma de pensar, cambia tu forma de sentir, y la mejor forma es a través de afirmaciones, frases que resumen hacia dónde buscas estar emocionalmente. Escribe un pensamiento que englobe hacia dónde quieres ir en el amor y por qué te amas a ti misma. Tenlo a la mano y repítelo cuando sientas que el exterior te está afectando.



*Cierra las redes sociales*



Evita estar en **Facebook, Instagram, Twitter**, o cualquier otra red en este día, pues estará lleno principalmente de dos cosas: parejas que hacen públicos sus actos de amor derramando miel, o personas negativas quejándose amargamente de la celebración. No necesitas ninguna de las dos, así como tampoco necesitas la tentación de acosar a viejos amores y ver lo que están haciendo.

*Haz una fiesta*



¡Momento de festejar en grande! Sé la anfitriona de una fiesta de solteras, lo mejor es que no tiene que tener temática del Día de San Valentín. Una *party* caribeña en la que los mojitos no falten o desempolvar todos los juegos de mesa y darles un giro más adulto... La excusa es lo de menos, mientras la buena comida, bebida y música estén presentes, la compañía de tus amigas es lo único que necesitas.

*Una cita contigo misma*



¿Realmente cuántas veces te consientes como te mereces? Nos han enseñado a sentir culpa por dedicarnos tiempo, es muy común que cuando detienes todo por ser indulgente contigo misma surja una voz en tu interior diciéndote que deberías estar haciendo algo productivo. ¡Basta! Cuidar de ti misma es en sí un acto de amor, uno que debe de ir mucho antes de abrirle el corazón a alguna otra persona.

# Lencería:

## LOS SÍ Y LOS NO

El sitio **Strawberry Sparkling** enlistó 10 simples soluciones a los problemas más comunes que tenemos a la hora de usar lencería. Sigue sus consejos para que enfundes tu interior en el estuche más tentador.

**Sí,**

### el tamaño importa

**50% de las mujeres** se quejan porque 'SE LES SALE UNA', esto pasa porque las copas son muy anchas, ocasionando que alguna de tus 'chicas' corra el riesgo de escaparse cuando las copas se mueven.

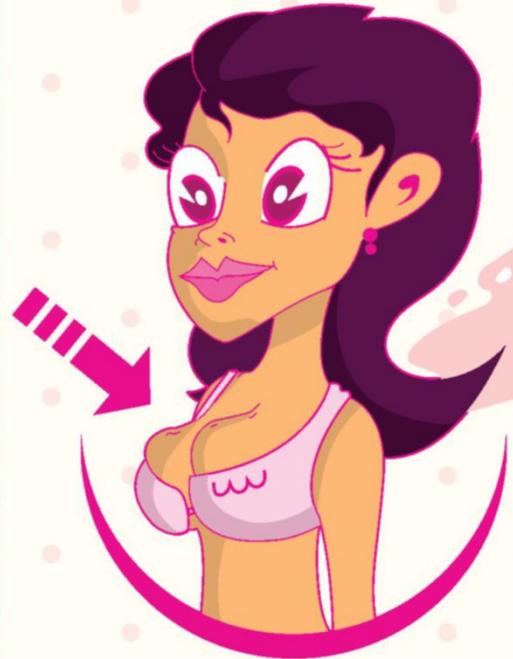
**#Solución:** Consigue una CINTA MÉTRICA y mide tu torso en pulgadas (justo debajo de tus bubis), el número par más cercano es tu talla. Ahora mide tus senos. Si hay una pulgada de diferencia con la medida de tu talla eres COPA A, SI HAY 2 ERES B y así consecutivamente. También puedes pedir ayuda en las tiendas departamentales o de lencería.

**Sí,**

### aléjate de la lencería insípida

Es cierto que en 'nueve-días' apostamos por las prendas más cómodas, pero hacerlas parte de nuestra vida diaria es un terrible error que bajará tu sex appeal.

**#Solución:** CONFÍA EN TUS CURVAS, atrévete a comprar lencería más sexy, sensual y ¡osada! ¿Qué tal sumar a tu colección un seductor bodysuit?



**No**

### a las boobs 3D

Cuando las copas de tu sostén son muy pequeñas para tus senos ocasionan el efecto **muffin top**, en el que pareciera que tu sostén reventará en cualquier momento.

**#Solución:** Úsalo en el broche más suelto de la banda trasera y ve ajustando los tirantes hasta que queden a la medida perfecta. Otra buena opción es adquirir un sostén con la copa ideal para ti.

## Sí, hazte de tus básicos

¿No te ha pasado que te compras un vestido súper lindo y a la mera hora **no tienes el bra ideal para ponértelo** o peor, éste se asoma inoportunamente por el escote de la blusa? #Grrr.

**#Solución:** Necesitas un *squad* básico compuesto por 4 estilos diferentes:

**T-shirt, Plunge, Sports y Multi-Way**

(el cual trae tirantes que puedes cambiar de lugar según tus necesidades), checa:



T-shirt Bra



Plunge Bra



Sports Bra



Multi-Way Bra (con tirantes removibles):



SE HACE STRAPLESS,



CRISSCROSS BRA



Y ESTILO HALTER

## Sí, despidete de lo viejo

A veces nos **CUESTA TANTO DESPEDIRNOS** de '**nuestros consentidos**', que nos aferramos a ellos por mucho tiempo, aunque ya estén feitos.

**#Solución:** Hay que **APRENDER A SOLTAR LAS COSAS**, la 'vida' promedio de un sostén es de **8 meses**, después de este tiempo lucirá desgastado.

## No muestres tu ropa interior

Esto es algo que **todas las chicas hemos sufrido**, en especial si de **pantis y una falda** ajustada hablamos. Cuando la ropa interior se te nota, **¡estás mantando tu look sensual!**

**#Solución:** Apuesta por una **COQUETA TANGA O UNAS PANTIS SIN COSTURAS** cuando uses ropa ajustada, así no perderás el *glamour* y no se notará nada.

## Sí, cuida el cierre

Seguro has visto que la banda trasera de tu sostén **va perdiendo elasticidad** con el tiempo, esto ocurre porque **USAS EL CIERRE MÁS APRETADO DESDE QUE LO COMPRAS**.

**#Solución:** Tómatelo con calma, la banda trasera **se estirará de 2 a 3 pulgadas** en toda su 'vida'. El tip es usar primero el **cierre menos ajustado y, tras el primer mes**, usar los más apretados. Ajusta bien los tirantes.

## No al muffin top inferior

Cuando usas chones que **NO TE QUEDAN BIEN** y te pones un vestido ajustado, el resultado es ese **famoso 'gordito' o muffin top** que sobresale por encima de ellos.

**#Solución:** El problema está claro, tus pantis son demasiado pequeñas para ti y tu pancita está un poco abultada. Para que no te pase esto, apuesta por un **Body Sculpting Panty** o unas *panties* de cintura alta.



## Sí, lávalos adecuadamente

La verdad es que a veces podemos **SER UN POCO NEGLIGENTES** con respecto a este tema, pues en promedio lavamos cada uno **¡sólo 6 veces al año!** #OMG.

**#Solución:** Lo recomendable es **lavarlo después de 2 ó 3 usos**, de preferencia a mano o en lavadora, a una **temperatura que no rebase los 30°**, para que no se maltraten o deformen.

## No compres lencería de temporada

La ropa interior es **una inversión segura** si de *fashion* hablamos, pues lo sexy **JAMÁS PASARÁ DE MODA**, pero ¿comprar un conjunto de lencería navideña o de *Halloween* te parece buena idea?

**#Solución:** No lo es, se quedará guardado en tu clóset por todo un año. Mejor **ADOPTA EL ESPÍRITU FESTIVO** en otro accesorio de tu *outfit*.

**CON ESTAS REGLAS, LA PARTE MÁS SEXY DE TU CLÓSET FAVORECERÁ TUS ENCANTOS ¡SIEMPRE!**

# Donar, ¡LO MEJOR QUE puedes dar!

Cuando compartes lo que tienes, ya sean cosas materiales o no, la vida te recompensa. ¡Descubre el maravilloso poder del verbo DAR, encuentra tu causa y pon tu granito de arena para cambiar al mundo!

La generosidad es un valor que todos deberíamos practicar, por los alcances que posee. Cuando tú das, además de contribuir con una causa, generas amor, felicidad, tranquilidad, agradecimiento y solidaridad; COSAS QUE HOY NOS HACEN FALTA. Además, inspiras a otros a hacer lo mismo, creando una gran cadena.

## DONAR TE HACE BIEN PORQUE...

### 1. TE PUEDE HACER FELIZ

Cuando das, SE ACTIVAN EN TU CEREBRO REGIONES ASOCIADAS AL PLACER, LA EMPATÍA Y LA CONFIANZA. Además, se liberan endorfinas que te llenan de optimismo y que te hacen sentir muy bien.



### 2. LE HACE BIEN A TU SALUD

No es broma, REDUCE EL ESTRÉS, MEJORA LA PRESIÓN, y, en el caso de personas con enfermedades, les ayuda a sobrellevar su padecimiento. Quizá el secreto esté en que da sentido a la vida.



### 3. PROMUEVE LA COOPERACIÓN

Cuando ayudas SE TE RECOMPENSA, ya sea a través de quien apoyaste, o de otra persona que no tiene nada que ver. Además, tu acción genera que otros también quieran practicar la solidaridad.



### 4. EXPRESA GRATITUD

Si tú has sido bendecida con tantas cosas positivas, la mejor manera de DAR LAS GRACIAS AL UNIVERSO, DIOS, LA VIDA O A AQUELLO EN LO QUE CREAS, es por medio de acciones generosas.



## HASTA LA MÁS MÍNIMA DONACIÓN GENERA UN GRAN IMPACTO.

Quizá podrías estar pensando: "Uy, pero yo no tengo dinero" o "apenas y me alcanza". Pero debes saber que hasta las más pequeñas contribuciones tienen el poder de mejorar la calidad de vida de un individuo.

¡Checa! Con sólo:

**\$20**

DIARIOS PUEDES *apadrinar a un niño;* Y CON

**150**

PESOS AL MES, *APADRINAS a un perro* en situación extrema.

**\$54**

AL MES, AYUDAS A COMPRAR *un mosquero* PARA QUE UNA **FAMILIA** se proteja del **MOSQUITO** DE LA MALARIA.

**\$10**

puedes comprar la tarjeta **UN KILO DE AYUDA,** QUE ESTE AÑO *tiene como objetivo* **IMPULSAR EL Desarrollo Infantil Temprano EN MÉXICO.**

UNA DONACIÓN DE

**\$600**

AYUDAS A *alimentar* A UNA FAMILIA DE *refugiados.*

## Numeralia generosa



**EL PAÍS QUE MÁS DONACIONES aporta es ESTADOS UNIDOS.**  
En América Latina, **Costa Rica** es el país que **COMPARTÉ más donativos.**

**EN MÉXICO, solo el 22%** de sus ciudadanos **DONA A UNA CAUSA, de acuerdo al reporte del ÍNDICE MUNDIAL DE GENEROSIDAD.**

**EN 2014 1.4 billones e personas DONARON DINERO A ALGUNA ONG.**

### ¡Encuentra tu causa!

Es importante que tomes en cuenta TUS INTERESES, AFICIONES Y ESTILO DE VIDA para que te resulte más fácil *mantenerte comprometida* con la causa que elijas. Puedes participar con **VOLUNTARIADO PRESENCIAL** (donando cierto número de horas a la semana), o incluso *online*, un tipo de voluntariado que *utiliza la tecnología* para que desde **DONDE ESTÉS, PONGAS AL SERVICIO** tus habilidades por medio de tu computadora. Desde TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN, REDACCIÓN, EDICIÓN, CREACIÓN DE GUIONES, DESARROLLO DE PROYECTOS, ASISTENCIA INFORMÁTICA, ETC. También puedes *donar fondos* de vez en cuando, o inscribirte a **programas de aportación mensual**, además de brindar donativos en especie.

### PROYECTOS CON LOS *que puedes colaborar:*

Hay muchísimas **ONG** en las que puedes contribuir, tanto a NIVEL NACIONAL COMO INTERNACIONAL. Visita [www.guiaongs.org/directorio](http://www.guiaongs.org/directorio), ahí las hallarás clasificadas por temas como:

- Apadrinamiento humanos
- Asistencia a enfermos de SIDA
- Atención a enfermos
- Ayuda humanitaria
- Defensa derechos
- Defensa y protección de animales
- Discapacitados
- Drogodependencia
- Educación

### ORGANIZACIONES QUE *necesitan tu contribución:*

○ **MEDIO AMBIENTE Y ANIMALES: WWF**  
[www.wwf.org.mx](http://www.wwf.org.mx)  
El **FONDO MUNDIAL PARA LA NATURALEZA**



trabaja en México apoyando la ejecución de acciones de CONSERVACIÓN en el campo, mientras influye en las políticas ambientales nacionales a través de distintos programas.

○ **MEJORES CONDICIONES DE VIDA: AYUDA EN ACCIÓN**  
[www.ayudaenaccion.org.mx](http://www.ayudaenaccion.org.mx)



Es una organización internacional, aconfesional y apartidista que lucha contra la **POBREZA Y DESIGUADAD**, en 19 países.

○ **SALUD: POR UN HOGAR**  
[www.porunhogar.org](http://www.porunhogar.org)



Es el nombre comercial de **RESTAURACIÓN, SALUD Y PROSPERIDAD, A.C.**, que se dedica a visitar hospitales públicos en la Ciudad de México para brindar apoyo tanatológico.

○ **APOYO A LA NIÑEZ: ANTES DE PARTIR**  
[www.antesdepartir.org.mx](http://www.antesdepartir.org.mx)

Tiene como misión **AYUDAR A ENTENDER Y MANEJAR EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD** a niños, adolescentes y personas que viven con cáncer, al igual que a sus familias, para que así compartan lo mejor que tienen.



○ **PROTECCIÓN INFANTIL: UNICEF EN MÉXICO**  
[donaunicef.org.mx](http://donaunicef.org.mx)

Trabaja en México para que todos los niños crezcan sanos y **DESARROLLEN TODO SU POTENCIAL**. Su misión consiste en defender sus derechos.



○ **CULTURA: CONSERVATORIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA MEXICANA**



[www.ccgmx](http://www.ccgmx)  
Organización de la sociedad civil que **SALVAGUARDA LAS RAÍCES, CONTINUIDAD E IDENTIDAD DE LA COCINA MEXICANA**, ayudando a la preservación de su patrimonio.

# “Fui acosada sexualmente”

En México el 91% de los delitos sexuales no se denuncian, uno de ellos es el acoso sexual. Te contamos una de tantas historias reales que afectan a muchas mujeres diariamente.

## VIDA REAL

Este relato lo publicamos de forma anónima para proteger la identidad de la víctima. *“Soy una chica provinciana que vino a la CDMX a buscar crecimiento. Me considero una mujer fuerte que lucha por lo que quiere. Nunca pensé que hacer algo que amaba se convertiría en una situación donde tendría que decidir entre pagar mis rentas o correr para salvarme. Soy comunicóloga. Recibí la propuesta de una revista para ser la nueva editora, así como conductora de algunas secciones del programa de televisión, cosa que me emocionó muchísimo. Sin embargo, lo que yo vi como un reto laboral, pronto se convirtió en un reto por evadir el acoso de dos hombres, uno de ellos era mi jefe. Al principio sólo recibía invitaciones casuales para ir a cenar, pero al rechazarlos, recibía malos tratos de su parte. Tiempo después llegó un viaje de trabajo. Me avisaron que sería yo la que iría a cubrir el evento y que también iría mi jefe. Para mi mala suerte, nuestras habitaciones estaban una frente a la otra. Una noche, al abrir la mía, sentí un jalón que me volteó, era mi jefe intentando besarme y queriendo entrar en mi cuarto. Afortunadamente pude empujarlo y cerrar mi puerta. Después de este suceso, todo empeoró, pues mi opinión en la oficina ya no contaba. Un día recibí un mensaje de uno de ellos que decía: ‘Sushi y vino hoy en mi casa. Si no vas, no te vas a librar de mí y te va a ir muy mal’. Fue cuando supe que era tiempo de ver por mi seguridad y renuncié al día siguiente, mismo día que les conté todo a mis papás y a mi novio, quienes me apoyaron mucho. Las autoridades de la empresa no supieron ofrecerme una solución real y justa. Así como yo, hay muchas chicas que pasan por esto y que no se animan a hablar porque sienten que no cuentan con el apoyo suficiente”.*

## EL ACOSO EN REDES SOCIALES

Recientemente el acoso sexual atrapó la atención luego de que varios casos se difundieron a través de redes sociales:

**Andrea Noel** era periodista de **Vice News** y fue interceptada por un desconocido. *“Me acaban de levantar el vestido y bajar los calzones en la calle. El abuso sexual no es divertido, es una violación”*, escribió en su cuenta de **Twitter** junto al video que se viralizó. El caso pasó a manos de la Procuraduría; sin embargo, nunca dieron con el acosador, lo que la obligó a salir del país. Otro caso fue el de **Las Morras**, un grupo de 4 chicas que se viralizó por grabar su trayectoria por las calles de la **CDMX**, recibiendo toda clase de comentarios ofensivos que los acosadores consideraban ‘halagos’ o ‘piropos’. Al enfrentarse a ellos, muchos se molestaron e incluso se ofendieron. La sociedad se enfrentó inevitablemente a un debate sobre lo que es el acoso sexual.

## POR LA DERECHA

Conocer nuestros derechos nunca está de más, es muy importante que los tengas siempre presentes:

- Derecho a tener una vida libre de violencia.
- Derecho a mantener una vida sexual plena, satisfactoria y segura.
- Derecho a decidir en libertad cuándo tener hijos o no tenerlos.
- Libertad de expresión.
- Libertad de elegir estudiar y qué estudiar.
- Elegir a tus amistades y a tu pareja.
- El derecho a que se respete tu vida.
- Derecho a que se respete tu integridad física, psíquica y moral.
- A ser libre y a gozar de plena seguridad personal.
- A que se respete tu dignidad y a que se proteja a tu familia.
- A que la ley te proteja de igual forma que protege a un hombre.
- Derecho a un recurso sencillo y rápido ante los tribunales que te ampare contra actos que violen tus derechos.
- Derecho a asociarte libremente.
- A la libertad de profesar la religión y las creencias propias, siempre y cuando estén dentro de la ley.
- Derecho a tener igualdad de acceso a las funciones públicas y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones.
- A recibir información, atención y tratamiento para las enfermedades específicas que afectan a las mujeres, como es el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, entre otras.

## La ley dice...

DESDE EL 1ro de febrero del 2007, SE DECRETÓ LA LEY GENERAL DE ACCESO A LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA. Desafortunadamente, muchas chicas NO CONOCEN su existencia, o no se sienten protegidas POR ELLA.

**¿SABÍAS QUE**  
en poco más  
**DE 20 AÑOS**  
*los feminicidios*  
en México pasaron  
*de 4 a 7 mujeres*  
**ASELINADAS CADA DÍA?**

**1 DE CADA 3**  
mujeres en todo  
**EL MUNDO SERÁ**  
*víctima de violencia*  
física y/o sexual al menos  
*una vez en su vida,*  
**SEGÚN LA ORGANIZACIÓN**  
**MUNDIAL DE LA SALUD (OMS).**

### ¡SOY VÍCTIMA DE ACOSO! *¿qué hago?*

**Sé firme** Desde el primer momento en el que suceda algo que te incomoda, déjale muy claro al acosador que no estás a gusto y que te está agrediendo. No temas ser dura al momento de expresarte.

**¡Aléjate!** Lo principal es poner distancia física con la persona que te acosa, tanto si es momentáneo en la calle, como si lo sufres a diario en la escuela o el trabajo. No es aconsejable soportar la situación.

**Pláticalo** Una vez que estés lejos de tu acosador, habla con tus papás, con tu pareja o con el encargado del lugar sobre lo que está sucediendo para que estén enterados.

**Únete** Existen comunidades y organizaciones que buscan erradicar la violencia de género, de esta forma puedes sentirte orientada. Te recomendamos cuentas en Instagram: @femipride y @brujaefeministas.

**Investiga** Apóyate en instituciones donde ayuden a mujeres acosadas sexualmente, como: **Centro de Apoyo a la Mujer (CAM)**, llámalos al: 55.65.22.26, e **Inmujeres**, al 55.12.28.31 o visita la página [www.imujeres.cdmx.gob.mx](http://www.imujeres.cdmx.gob.mx).

**Denuncia** en la **Procuraduría General de Justicia** de tu estado, en la **Fiscalía Central de Investigación para la Atención de Delitos Sexuales**. En la CDMX llámalos al 53.46.81.16, o visita su página [www.pgj.cdmx.gob.mx](http://www.pgj.cdmx.gob.mx).

**Que tu silencio no le dé el poder a un acosador para que siga lastimando a más mujeres.  
Recuerda que tus palabras tienen la fuerza para detener un próximo ataque.**



1

Tiene un cuerpo ¡de ensueño! Torso perfectamente esculpido, piernas musculosas y sonrisa que levanta pasiones... #UFF!

2

No sólo es el **Capitán de la Selección Nacional de Rugby**, también hizo su debut en las pasarelas como modelo. #SoSexy

3

Presume su sentimiento de camaradería que le viene del rugby. "El deporte me ha dado a los mejores amigos". #Awww

4

¡Tiene la vibra romántica a *full!* Confiesa que su técnica de conquista es invitar a la chica a salir y conocer más sobre ella.

5

¡Ama a los animales! Cada que puede presume a 'Panchito', un perrito que adoptó uno de sus amigos. #TiernoMil

Razones por las que amamos a

PASCAL  
NADAUD

# ¿QUÉ REGALAR EL 14 DE FEBRERO?

Llega San Valentín y con ello, el dilema de los regalos para los amigos y la pareja. Puedes irte por lo más fácil, pero no siempre es lo mejor. Una fecha especial, pero a veces complicada...

*“Hay quien cree que San Valentín es lo mejor, mientras otros tratan de evitarlo. Puede ser confuso y complicado, pero al final es cuestión de amor”.*

Día de los Enamorados



El día del amor y la amistad es siempre un buen pretexto para pasar la tarde juntos, salir y tener una cena romántica en la cual poderse dar un regalito que englobe todo el amor que los enamorados se profesan. Sin embargo, no siempre es sencillo elegir qué regalar, tampoco es fácil conseguirlo y entregárselo. Nos cuesta un poco de trabajo, ¿por qué? Aquí te explico.

## **FLORES, CHOCOLATES Y PELUCHES**

¿A poco no es lo más fácil de dar? Y también lo más cursi. Tengo un amigo que cada año sufre con el 14 de febrero, pues tiene que regalarle algo de esto a su novia y siempre, siempre, la pena lo consume. Quizá sea lo más tierno del mundo que tu novio te sorprenda con un enorme ramo de flores o un mega oso de peluche pero, como me cuenta mi amigo, es algo que nos da cierta pena, y no se trata de machismo ni mucho menos: “Esta fecha me estresa un poco... sé que a mi

*novia le gusta que le lleve flores o un muñeco de peluche, pero créeme que la pena que siento al salir de la florería o del lugar donde venden el osito es mucha, sentir las miradas de la gente cargando el peluche es un poco incómodo... hasta voy sudando”.* Para muchos chicos es un gran sacrificio el que hacen para complacerlas y llevar un osito de felpa, unas flores o una enorme caja en forma de corazón por la calle.

## **BUSCAR ALGO SIGNIFICATIVO**

No siempre los regalos son cursis y derraman miel. Dar un disco o un libro es una gran opción, aunque hay que resaltar que siempre debe ir acompañado de un detalle que vaya ad hoc con la fecha: un chocolate, un ramo de rosas, una tarjeta... porque si no, es como si diéramos un regalo en cualquier fecha. En lo personal me gusta este tipo de obsequios, pues es algo que sé que realmente le gustará a mi novia y la hará sentir bien sin necesidad de

ir con un enorme oso a cuestras (aunque hay chicas a las que les gusta y está bien).

## **¿INTERCAMBIOS?**

Con los amigos, siempre hay un problema. Los intercambios siempre van desde poner un rango de precios, hasta dar opciones de lo que cada uno quiere. Como sabrás, no siempre quedan todos conformes. A algunos no les gustan sus regalos, o se pierde la sorpresa al poner opciones. Por eso es tan complicado.

## **EN RESUMEN**

No decimos que no nos guste esta celebración; nosotros también adoramos que nos regalen algo y salir a cenar. Simplemente para algunos puede ser estresante, porque es una fecha en la que queremos que la pases muy bien.

*Nuestro espía en el mundo masculino tiene mucho más para contarte. No dudes en escribirle a [veintitanos@veintitanos.com](mailto:veintitanos@veintitanos.com) si tienes alguna duda o un tema en particular que te gustaría leer aquí.*

1. Cuando te despiertas junto a él, tú...

- A) Si no se ha levantado lo despierto o a veces me acurruco unos minutos más con él.
- B) Me levanto despacio para lavarme los dientes, enjuagarme la cara y cepillarme el cabello.
- C) Hasta ahora no hemos pasado una noche juntos.

2. En tu aspecto personal, cuando se ven tú...

- A) Realmente no tengo un look para él, depende más de la situación o la ocasión.
- B) Nos hemos visto lo suficiente para que conozca distintas facetas de mi apariencia...
- C) Look de cita: maquillaje, uñas lindas y mi mejor outfit.

3. Si él está en el mismo cuarto, ¿qué tan cómoda te sientes con bañarte, depilarte, ir al baño o lavarte los dientes...?

- A) Cómoda, ya nos tenemos mucha confianza para estas cosas.
- B) Más o menos cómoda, todavía hay cosas que son un misterio.
- C) ¡Poco cómoda! No me gusta que me vea sin estar arreglada.

TEST

XY

¿Están listos

PARA VIAJAR JUNTOS?

Viajar con tu galán puede unirlos más, pero también puede dañar su relación. ¿Es el momento correcto? ¡Descúbrelo!

4. ¿Qué tanto conoces sus finanzas?

- A) Podría organizar yo el viaje y sé qué podría pagar y qué no.
- B) No me gustaría preguntarle cuánto gana, prefiero decirle yo mi presupuesto.
- C) Ni idea. Si él sugirió el viaje, es mejor que él me diga la idea.

5. Cuando se quedan en silencio...

- A) No pasa nada, también son momentos que se disfrutan.
- B) Hay que aprovecharlo con una buena sesión de muchos besos.
- C) Ay no, ¡qué incómodo! Siempre estoy buscando un tema de conversación.

6. Cuando están bajo mucho estrés, ustedes...

- A) Tratamos de encontrar la mejor solución para resolver el problema.
- B) Si podemos vernos para distraernos bien, si no, es mejor que no nos juntemos.
- C) Simplemente no nos vemos, no tenemos el tiempo necesario.

7. Cada que tienen una discusión, ustedes...

- A) Sabemos perfecto cómo vamos a reaccionar y hacia dónde va a ir la conversación.
- B) Nos tragamos el coraje para evitar pelearnos y cada quien a su casa.
- C) Todavía no hemos tenido ninguna discusión muy fuerte.

Mayoría A:

ROMANCE SIN FRONTERAS

Se conocen lo suficiente para tener unas **vacaciones juntos y tienen la confianza de tratar situaciones de privacidad, horarios, gustos y hasta dinero.** Aún así, **EVITEN SITUACIONES MÁS DIFÍCILES**, como experiencias extremas, vuelos muy largos o visitar un lugar al que el otro ya fue.

Mayoría B:

BUEN FINDE

Aunque ya se conocen bastante, **aún están en una etapa más física y no han cruzado la línea** de lidiar con situaciones más serias o complicadas. **ES UN BUEN MOMENTO PARA DAR UN NUEVO PASO SIN FORZARLO**, por lo que un fin de semana relajado y sin complicaciones será suficiente.

Mayoría C:

DALE TIEMPO

**AÚN LES FALTA MUCHO PARA EXPLORAR EL UNO DEL OTRO.** La etapa en la que se encuentran **está llena de miel y es mejor disfrutarla** así hasta que evolucione por sí misma, sin empujones ni prisas. Si forzas una salida en este punto, es probable que **AMBOS ESTÉN INCÓMODOS.**

## Los hombres mexicanos Y SU SITUACIÓN

Solteros: 32.4%

Casados: 43.8%

Unión libre: 16.6%



# GUAPÓ- METRO

¡VOCES QUE  
CONQUISTAN!



**DIEGO  
BONETA**



**CARLOS  
BAUTE**



**PABLO  
ALBORÁN**



MÁS DEL **30%**  
DE LOS HOMBRES PLANEAN  
*San Valentín*  
con una semana  
DE ANTICIPACIÓN.

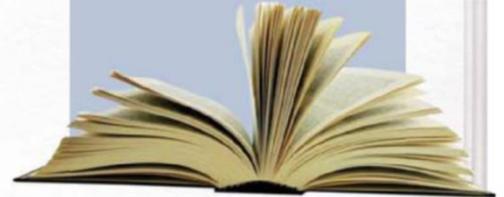


## ¡TE AMO!

A LA MAYORÍA DE LOS HOMBRES LES  
TOMA 88 DÍAS DECIRLO, pero cerca del  
40% lo diría a los 30 días. Además,  
casi el 80% SE ACUERDA DE  
CUANDO FINALMENTE LE CONFESARON  
a su pareja lo que hay en su corazoncito.

## 3 retos diarios DE UN PAPÁ SOLTERO

- LOS PROGRAMAS Y LIBROS PARA PADRES solteros están enfocados en las mamás.
- Los CAMBIADORES PARA BEBÉS están, en su mayoría, en los baños de mujeres.
- ES FÁCIL CONSEGUIR CITAS, pero no tanto que se vuelvan relaciones a largo plazo.



## SEGÚN

APA HANDBOOK  
OF SEXUALITY  
& PSYCHOLOGY,  
**99% de los hombres  
Y 86% DE LAS MUJERES  
han visto pornografía.**



## ¿QUÉ TANTO CREES?

A pesar de que fueron hombres los que inventaron la astrología **HACE MÁS DE 4000 AÑOS**, hoy en día ellos son los más escépticos, pues apenas un poco más del **20%** cree en ella.

¿Serías capaz de resistirte a las rebeldes caricias de un chico que te lleve al límite del deseo y de las fantasías más calientes?  
¡Nosotras no!

**¡AL MÁXIMO!**

Foto Mauricio Orozco // Maquillaje y peinado Giovanna Valencia // Coordinación de moda Tatiana Cueva



**“QUIERO  
RECORRER  
LENTAMENTE  
TU PIEL  
CON MIS  
LABIOS”**



**“DIME  
AL OÍDO  
LO QUE  
DESEAS  
QUE TE HAGA”**

**DATE UN TACO  
DE OJO DIARIO.**



www.vodafone.com

Nos encanta ver desfilan a estos galanes en la alfombra roja; nosotros sí les dábamos el Óscar, pero en la categoría del Más Hottie.

# ¡PARA EL ÓSCAR!

**CRIS PRATT**  
@prattprattpratt



**¿POR QUÉ ES HOT?**  
No nos molestaría quedarnos atrapadas en el espacio exterior sólo con él, sobre todo si nos 'protege' con ese torso bien trabajado.

**¿POR QUÉ ES HOT?**  
Además de ser un marido súper consentidor con **Blake**, para nadie es un secreto que se ve tremendamente sexy con o sin *smoking*.



**RYAN REYNOLDS**  
@vancityreynolds

**JUSTIN TIMBERLAKE**  
@justintimberlake



**¿POR QUÉ ES HOT?** Talentoso, guapo, con una sonrisa traviesa... en 2016 participó en la banda sonora de *Trolls* y con esa voz, ¡ya quisiéramos que nos cantara al oído!



**¿POR QUÉ ES HOT?** Uffff, ¿por dónde empezamos? Este atractivo 'kryptoniano' es perfecto por donde se le mire: sonrisa, brazos y pecho bien esculpido.

**HENRY CAVILL**  
@henrycavill

**¿POR QUÉ ES HOT?**  
A pesar de estar en el 5º piso, este hombre de acero tiene un exceso de confianza y amor propio que lo vuelve sumamente irresistible... #SexyBaby



**ROBERT DOWNEY JR.**  
@robertdowneyjr

# RECORRIDO *de sabores*

¡Comer es una de las mejores cosas de viajar! Consiente a tu estómago (y de paso al de tu galán) en estos bellísimos estados que tienen una cocina tan rica que no querrás irte sin probarlo todo.

En 2010, la UNESCO declaró a la comida mexicana como **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad**, pues nuestra oferta gastronómica es riquísima y muy variada. Si eres una *foodie* viajera, estos son los lugares que no puedes perderte, pues además de deleitar tu paladar, su hermosa arquitectura y encantadores paisajes te enamorarán por completo, así que toma nota y ¡lánzate a la aventura!



## Orgullo SINALOENSE

Su arte culinario también es mestizo. Es una mezcla de la cocina prehispánica, con influencia jesuita y, como es un estado con salida al mar, tiene muchos guisados en donde se incluyen una rica variedad de mariscos. Si disfrutas la comida marina, éste es un destino que no decepcionará a tu apetito.

**Llega al #Foodgasm con:** el aguachile, un muy apetecible plato de camarones frescos cocidos en jugo de limón, chile se-

co, pepino, cebolla morada y verduras picadas. La receta nació en la zona serrana de esta región y llegó hasta las costas, donde los ingredientes se adaptaron al sazón costeño tan característico del lugar.

**No te pierdas:** el chilorio, carne de cerdo deshebrada con una picosita salsa de chile; las enchiladas de suelo que son de chorizo, fritas en manteca con chile colorado; y el mochomo, cecina frita con cebolla.

## Pásala ¡bomba! EN YUCATÁN

Por el aroma y sabores completamente seductores de sus platillos, **Yucatán** es un completo deleite si de comida hablamos. Es una sofisticada y equilibrada mezcla entre la cocina maya y española, condimentada con orégano, chiles molidos, naranja, cebolla y un ligero toque de especias que encantarán a tu paladar.

**Llega al #Foodgasm con:** la cochinita pibil, uno de los gui-

dos más populares. Lleva carne de cerdo con axiote, cebolla morada y chile habanero. ¿No se te antojó un taquito?

**No te pierdas:** los papadzules, que son enchiladas con salsa de pepita; la sopa de lima con pollo, ajo, cebolla, aguacate, cilantro y ¡hasta totopos!; y los panuchos yucatecos, que son una tostada rellena de frijoles con pollo, jitomate y cebolla. ¡Deleite total!



## El mariachi SE DISFRUTA MÁS...

¡En Jalisco! Acompañado de los más exquisitos platillos mexicanos y un buen caballito de tequila, pues el agave es una de las plantas endémicas de la región. ¡Calidad garantizada! Sin duda es una parada obligada en tu paseo.

**Llega al #Foodgasm con:** una sabrosísima torta ahogada, sumergida en salsa de jitomate y chile de árbol, rellena de

carnitas y acompañada con verduras y jugo de limón. **No te pierdas:** la birria, un clásico tapatío con carne de chivo bañada en salsa de chile y especias; el pozole al estilo Jalisco, con carne de puerco, lechuga, rábanos, sal y orégano; y rompe la dieta con una jericalla, un dulce flan ligeramente quemado que está ¡para chuparse los dedos!



## ¡Qué chula ES PUEBLA!

Y qué esplendidos sabores tiene. Además de ser una ciudad en donde parece que el tiempo no pasa, su comida novohispana, con influencia de la cocina española y francesa, es representante del lado más *gourmet* de nuestro país. El *plus* es que además de ser deli, es nutritiva.

**Llega al #Foodgasm con:** el mole poblano, en ningún lugar lo probarás como aquí. Tradicionalmente se prepara con pavo o

guajolote y una apetitosa salsa de cacao, chile ancho, mulato, pasilla, chipotle, almendra, clavo, canela, cebolla y especias.

**No te pierdas:** los chiles en nogada, rellenos de picadillo de res y adornados con salsa nogada, granada y perejil; las cemitas poblanas, tortas de milanesa, pollo, jamón, pata de res, o carne enchilada con pan crujiente; y las chalupas poblanas que ¡son enormes! #Yummy



## Vive los sabores OAXAQUEÑOS

Se le conoce como la 'Tierra de los 7 moles', los lugareños los elaboran con recetas que han pasado de generación en generación y te sumergen en un maravilloso mundo de sensaciones. Es una parada obligatoria para los amantes de la comida, con platillos con un toque prehispánico y colonial.

**Llega al #Foodgasm con:** ¡los famosos 7 moles! Verde, amarillo, coloradito, chichilo, rojo con pollo, estofado almendra-

do y negro. Sazonados con especias, chiles regionales, almendras y hasta frutas, son exquisitos. Y bien dicen por ahí, que "Quién va a Oaxaca y no come mole, nunca fue".

**No te pierdas:** las tlayudas, que son conocidas como las 'pizzas oaxaqueñas', pídelas con tasajo; la deliciosa barba-coa de cabra, con consomé rojo y tortillas echas a mano; y, si eres aventada, prueba los chapulines con chilito.



PARA VARIAR HAZLO TÚ MISMA

Por Valeria Landa // Foto Mauricio Orozco



# TU MEJOR *reflejo*

Déjate invadir de mucho amor propio este San Valentín, con la ayuda de un lindo espejito que te recuerde lo hermosa que luces cada día.



### NECESITAS

- 1 ESPEJO REDONDO
- MADERA Balsa DE 91 CM X 5 CM
- CÚTER ○ REGLA
- BROCHA
- PISTOLA DE SILICÓN
- 1 COLGADERA PARA CUADRO
- PEGAMENTO DE CONTACTO



**1** CON EL PEGAMENTO DE CONTACTO Fija LA COLGADERA MUY ADETRÁS DEL CÍRCULO. DEJA SECAR PERFECTAMENTE.



**2** CON AYUDA DE LA REGLA MIDE Y TRAZA TIRAS EN LA MADERA Balsa DE 30 CM DE LARGO POR 2.5 CM DE ANCHO. CÓRTALAS CUIDADOSAMENTE CON EL CÚTER.



**3** ENTINTA LAS TIRAS CON LA BROCHA POR EL LADO QUE QUEDARÁ HACIA ENFRENTÉ. DEJA SECAR Y, SI ES NECESARIO, APLICA UNA SEGUNDA CAPA. PERMITE QUE SEQUEN BIEN.



**4** PEGA CON EL SILICÓN UN PRIMER CÍRCULO DE TIRAS DE MADERA. PROCURA QUE TE QUEDEN A LA MISMA ALTURA.



**5** PEGA UN SEGUNDO CÍRCULO PEQUEÑO DE TIRAS DE MADERA PARA QUE QUEDEN MÁS CORTAS QUE LAS OTRAS.



**6** ALTERNANDO LOS ESPACIOS LIBRES, PEGA MÁS TIRAS DE MADERA DE MODO QUE EL ESPEJO QUEDE LLENO DE ELLAS. PÉGALAS UNA POR UNA.

**AHORA SÍ, ¡EL ESTILO Y BUEN GUSTO NO FALTARÁN EN TU HOGAR!**

Estos cócteles de frutas de la pasión le suben la temperatura a cualquiera, incluso en los días fríos de invierno.

# Drinks apasionados

**TIP**

¡También puedes congelarlas y hacer paletas de margarita de pitaya!

## MARGARITA DE PITAYA

### INGREDIENTES

- 1 1/2 pitayas sin cáscara
- 2 tzs. de fresas congeladas
- 3/4 tz. de tequila
- 1/4 tz. de licor de naranja
- 1/2 tz. de jugo de limón
- 3 cds. de miel
- Chile piquín en polvo
- 3 tzs. de hielo
- Cortador para galletas en forma de corazón

### PREPARACIÓN

Corta una mitad de la pitaya en rodajas y luego haz corazones con el cortador de galletas. Refrigera hasta servir. Corta la pitaya completa en cubos y licúa junto con las fresas, el tequila, el licor de naranja, el jugo de limón y la miel. Añade hielo y vuelve a licuarlo todo. Escarcha los vasos con el chile piquín y decora cada vaso con un corazoncito de pitaya.

## VINO ESPUMOSO CON CARAMBOLA

### INGREDIENTES

- 8 carambolas
- Raíz de jengibre (2.5 cm, aprox.)
- 60 ml de brandy
- Vino blanco espumoso
- 1 carambola en rodajas

### PREPARACIÓN

Para el jarabe: pela, pica y licúa las 8 carambolas hasta convertirlas en puré. En un sartén a fuego lento añádele 2 tazas de agua y el jengibre previamente rallado. Cocina por 5 minutos. Retira del fuego y déjalo enfriar. Cuela y agrega  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar y el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón. Revuelve en el fuego hasta que el azúcar se disuelva por completo. Deja enfriar. Coloca las rodajas de carambola en dos vasos altos. Divide la mezcla del jarabe, agrega el brandy y mezcla ligeramente. Rellena el vaso con el vino blanco espumoso.

### TIP

¡Dale un extra de sabor con un poco de kiwi!

## MOJITO DE RAMBUTÁN

### INGREDIENTES

- Hoja de menta fresca
- Limón
- 60 ml de ron blanco
- Agua mineral
- Hielo al gusto
- PARA EL JARABE:  
◦ 10 rambutanes
- 1/2 taza de azúcar

### PREPARACIÓN

Para preparar el jarabe: pela los rambutanes y deshuésalos. En un sartén combina el azúcar con ½ taza de agua a fuego medio hasta que hierva. Revuelve ocasionalmente. Retira del fuego y déjalo enfriar. Licúa con los rambutanes hasta tener una mezcla suave. Para el mojito: mezcla 2 cdas. del jarabe con 5 hojas de menta y ¼ del limón. Machaca suavemente.

Agrega el ron y hielo al gusto, rellena el vaso con agua mineral y adorna con un rambután y una rebanada de limón.

#### TIP

Asegúrate de quitarle a la perfección las semillas al rambután.

Calificación: MEJOR LEE UN LIBRO 🍿 SI YA VISTE LAS DEMÁS 🍿 PARA PASAR EL RATO 🍿 NO TE LA PIERDAS 🍿 CORRE AL CINE 🍿

# CINE

Calificación: 🍿🍿🍿🍿



## MANCHESTER BY THE SEA

**L**ee (Affleck) lleva una vida muy solitaria en Boston, hasta que le avisan que su hermano acaba de morir y lo ha dejado como responsable de su hijo adolescente Patrick (Hedges). Lee no se considera la persona adecuada para cuidar de él, es violento e impulsivo, pero al volver a su antiguo hogar, Manchester, deberá enfrentar su nueva responsabilidad y su propio pasado. “Yo también crecí en una familia de clase media en Massachusetts, así que me identifiqué mucho con este ambiente. Lo importante del fil-

me es lo que le pasa a estas personas”, compartió Casey Affleck en entrevista. A medida que Lee pasa más tiempo en la que fuera su casa, los recuerdos de su vida anterior: su matrimonio con Randi (Williams), van saliendo a flote. “La mayor parte de la cinta fue difícil de hacer por el estado de ánimo de mi personaje; me sentí triste y miserable. Los flashbacks fueron más ligeros porque eran más alegres”, concluye Affleck. Con una historia estremecedora y dos grandes actuaciones, esta película es una de las mejores opciones del mes.

**DIRECTOR:**  
Kenneth Lonergan  
**REPARTO:**  
Casey Affleck, Michelle Williams y Lucas Hedges



**¿SABÍAS QUE...?** • Antes, el pueblo sólo se llamaba Manchester, pero en 1989 lo renombraron Manchester by the sea.  
• La película sería originalmente protagonizada por Matt Damon, pero por conflictos de agenda se la dieron a Affleck.



**ENTREGA DE LOS ÓSCAR**  
Este año se celebra la edición número 89 de los premios de la Academia. Bajo la conducción de Jimmy Kimmel, se premiará a lo mejor del cine del año. No te pierdas la cobertura en vivo en las redes sociales de **veintidós**.

**Domingo 26 de febrero a las 19:00 horas, por TNT. CÁMBIAME EL LOOK**  
La primera versión latinoamericana del famoso programa **How Do I Look?** presentará, en 13 episodios, cómo víctimas reales de la moda son nominadas por sus amigos y fa-

miliares para lucir una nueva imagen. **Estreno 27 de febrero a las 21:00 horas, por E! Entertainment Television. THE WALKING DEAD**  
Luego de los importantes sucesos ocurridos en la séptima temporada, este mes se presentará el capí-

tulo número 100 de la serie, y la continuación de la entrega que nos ha hecho temblar de nervios. **A partir del domingo 12 de febrero a las 23:30 horas, por FOX Premium. Repeticiones todos los lunes a las 22:00 horas, por FOX.**

**SANTA CLARITA DIET**  
Joel, Sheila y Abby llevan una vida común en el suburbio de Santa Clarita. Cuando Sheila pasa por un cambio dramático, enviará sus vidas por un camino muy diferente. **A partir del 3 de febrero, por Netflix.**

TV

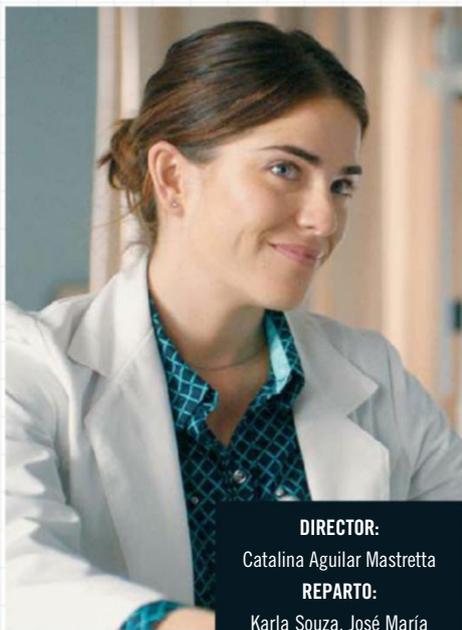


Calificación 🍿🍿🍿

## TODO EL MUNDO AMA A ALGUIEN

(Everybody Loves Somebody)

**Clara (Souza)** es una ginecóloga exitosa en Los Ángeles que decide invitar como pareja a su compañero de trabajo **Asher (O'Toole)** a la boda de sus padres. Una vez en el evento, **Clara** se reencuentra con su ex novio **Daniel (Yazpik)**, quien la hace recordar el gran amor que tuvieron hace tiempo y que le impide ver el que está justo frente a ella, ¿a quién elegirá? “Creo que muchos nos vamos a identificar con estos personajes porque el amor cambia, pero el mensaje de la película es que no hay que quedarse estancado en el pasado”, contó **Yazpik**.



**DIRECTOR:**  
Catalina Aguilar Mastretta  
**REPARTO:**  
Karla Souza, José María Yazpik y Ben O'Toole



Calificación 🍿🍿🍿

## UN CAMINO A CASA

(Lion)

**DIRECTOR:** Garth Davis  
**REPARTO:** Dev Patel y Nicole Kidman

En India, el pequeño de 5 años **Saroo (Patel)** se pierde al subirse por equivocación a un tren que lo lleva hasta las calles de la ciudad de Calcuta, que está a miles de kilómetros de su casa. Milagrosamente, logra sobrevivir solito durante un tiempo, para después ser adoptado por una pareja australiana. Veinticinco años después, **Saroo** descubre, gracias a Google Earth y a los pocos recuerdos que tiene de su antiguo hogar, que la tecnología podría ayudarlo a volver a casa.



Calificación 🍿🍿🍿

## CINCUENTA SOMBRAS MÁS OSCURAS

(Fifty Shades Darker)

**DIRECTOR:** James Foley  
**REPARTO:** Dakota Johnson y Jamie Dornan

**Anastasia Steele (Johnson)** estaba decidida a olvidar a **Christian Grey (Dornan)**, pero cuando este guapo millonario con tendencias sadomasoquistas vuelve a buscarla, ella no puede resistirse y retoman su relación. Luego de acumular \$560 millones de dólares alrededor del mundo con la primera entrega, esta secuela mostrará cómo la pareja intentará darle una segunda oportunidad a su relación, hasta que el oscuro pasado del **Sr. Grey** se interpone entre ellos.



**NOTORIOUS**  
Nuevo drama de los creadores de **The Blacklist** y **Bones**. **Piper Perabo (Coyote Ugly)** y **Daniel Sunjata** dan vida a **Julia** y **Jake**, dos ambiciosos profesionales que tratan de controlar y manipular todas las variables,

incluidos el rating y a ellos mismos.  
**Martes a las 21:00 horas, por Warner Channel.**  
**LEGIÓN**  
Basada en los Comics de Marvel, la serie presenta a **David Haller (Dan Stevens)**, un joven diagnos-

ticado como esquizofrénico desde niño y quien ha entrado y salido de psiquiátricos por años. Ahora, a los 30 años, su vida se ve alterada con la llegada de **Syd**, quien lo ayuda a ver que las voces que escucha y las visiones que tiene, tal vez

sí sean verdaderas.  
**A partir del jueves 9 de febrero a las 22:00 horas, por FX.**  
**CHUMEL CON CHUMEL TORRES**  
Después del éxito de la 1a temporada, el comediante mexicano y estrella de Internet, **Chumel**

**Torres**, regresa con esta producción original de **HBO**. Un programa semanal de opinión y humor político con un toque único de sátira e ironía de su gran presentador.  
**Viernes a las 23:00 horas, por HBO. Repeticiones en HBO GO.**



# TEATRO

## BOZAL

**DIRIGE:** Richard Viqueira **ELENCO:** Omar Adair, David Blanco y Rojo Córdova

Imagina que en esta obra de teatro tú no serás sólo un espectador más que mira el escenario desde la distancia; aquí, tú formarás parte de la experiencia, pues verás el espectáculo desde unas sillas metálicas que se elevarán a casi 20 metros de altura. La obra tiene lugar durante la conquista del espacio, tiempo en el que dos astronautas viajan a la luna y comienza entre ellos una lucha.

Uno de éstos, es en realidad un hombre lobo, quien, conforme más se acercan a la Luna, empieza a transformarse. Como, desafortunadamente ha olvidado quién es, se sugestióna pensando que su compañero, y no la Luna, es quien en realidad quiere ultrajarlo. La obra aborda una etapa de crisis política y existencial, un momento en que los humanos quieren conquistar el universo sin saber que en el proceso se pueden perder a ellos mismos; como individuos y como raza...

**FUNCIONES:** Teatro Julio Castillo (Centro Cultural del Bosque, Paseo de la Reforma y Campo Marte S/N, Polanco). Jueves y viernes: 20:00 h. Sábados: 12:30 y 19:00 h. Domingos: 12:30 y 18:00 h.

### ¿SABÍAS QUE...?

- Este espectáculo nació hace 10 años, cuando el director y escritor, **Richard Viqueira**, deseaba que el público volara junto con los personajes de la obra.
- El espectáculo, que se construyó a lo largo de un año con ingenieros, técnicos y asesores; tiene una duración de 60 min.

# MÚSICA

## AGENDA DE CONCIERTOS

### • FEBRERO •



16 y 19 Cirque Du Soleil Toruk (Palacio de los Deportes)



18, 19 y 21 Justin Bieber (Foro Sol)



25 Nach y Amigos (Pepsi Center WTC)

- 1-5 Disney, Festival Mágico Sobre Hielo (Arena Ciudad de México)
- 2 Carlos Vives (Auditorio Nacional)
- 2 Alejandra Robles 'La Morena' (Lunario del Auditorio Nacional)
- 4 Susana Zabaleta y Regina Orozco (Teatro Metropolitano)
- 4 DLD (Auditorio Nacional)
- 5 Beatlemania 53 Años en América Latina (Teatro Metropolitano)
- 9 David Aguilar (Lunario del Auditorio Nacional)
- 11 Rocío Banquells (Lunario del Auditorio Nacional)
- 9-12 Lord of the Dance (Auditorio Nac.)
- 14 Ilse, Ivonne & Mimí (Auditorio Nac.)
- 15 Lupita D'Alessio (Auditorio Nacional)
- 16-18 Miguel Bosé (Auditorio Nacional)
- 19 Aída Cuevas (Teatro Metropolitano)
- 23-26 El Gusto Es Nuestro (Auditorio Nac.)
- 24 III Niño & Resorte (Pepsi Center WTC)
- 25 Grandiosas (Teatro Metropolitano)

# LIBROS

Por Liliana Arana



**A SOLAS** Idalia Candelas / Editorial Planeta

Detrás de todas las miradas y cu-chicheos que pueda ocasionar que una mujer llegue sin pareja a una reunión de amigos, a un evento social, o que esté sola en un bar o restaurante; se encuentra la histo-

ria de una gran chica que sabe quererse y gozar de la vida en su soltería. Con este libro te asomará a la privacidad de una mujer soltera que goza de su intimidad y es feliz estando con ella misma.



**YO FUI ESCLAVA** Brandy Colbert / Editorial Vergara & Riba Editoras

Una historia verdadera y fuerte. Cuando somos pequeños, las emociones de las experiencias que vivimos nos impactan y nos hacen crecer de formas diferentes. En esta lectura, la autora nos cuenta su historia de vida, cómo recuerda

el sentimiento de abandono del día en que fue vendida como esclava. Una experiencia que nos obliga a no mirar a otro lado y a estar atentos para luchar contra estos sucesos, para que no se repitan con nadie, nunca más.

**MANDALAS, FUERZA PARA EL ALMA Y EL ESPÍRITU** Klaus Holitzka / Editorial Gaia Ediciones



Los mandalas han sido siempre una gran fuente de ayuda para conocerte a ti mismo a nivel espiritual, observándote desde diferentes ángulos. Este nuevo sistema de 32 mandalas aporta una gran visualización, es un trabajo com-

pleto entre las reflexiones de sus textos, su significado y las líneas que los conforman. Cada mandala ayuda a una parte de tu alma a ser explorada por ti y a desarrollarse para lograr vivir una vida más rica y plena, llena de equilibrio.

## LOS 3 MÁS VENDIDOS

### INGLÉS



1) **HARDWIRED... TO SELF-DESTRUCT** METALLICA



2) **BLUE & LONESOME** THE ROLLING STONES



3) **24K MAGIC** BRUNO MARS

### ESPAÑOL

1) **SINFÓNICO: DESDE EL PALACIO DE BELLAS ARTES** MIJARES



2) **DE PLAZA EN PLAZA** CUMBIA SINFÓNICA LOS ÁNGELES AZULES



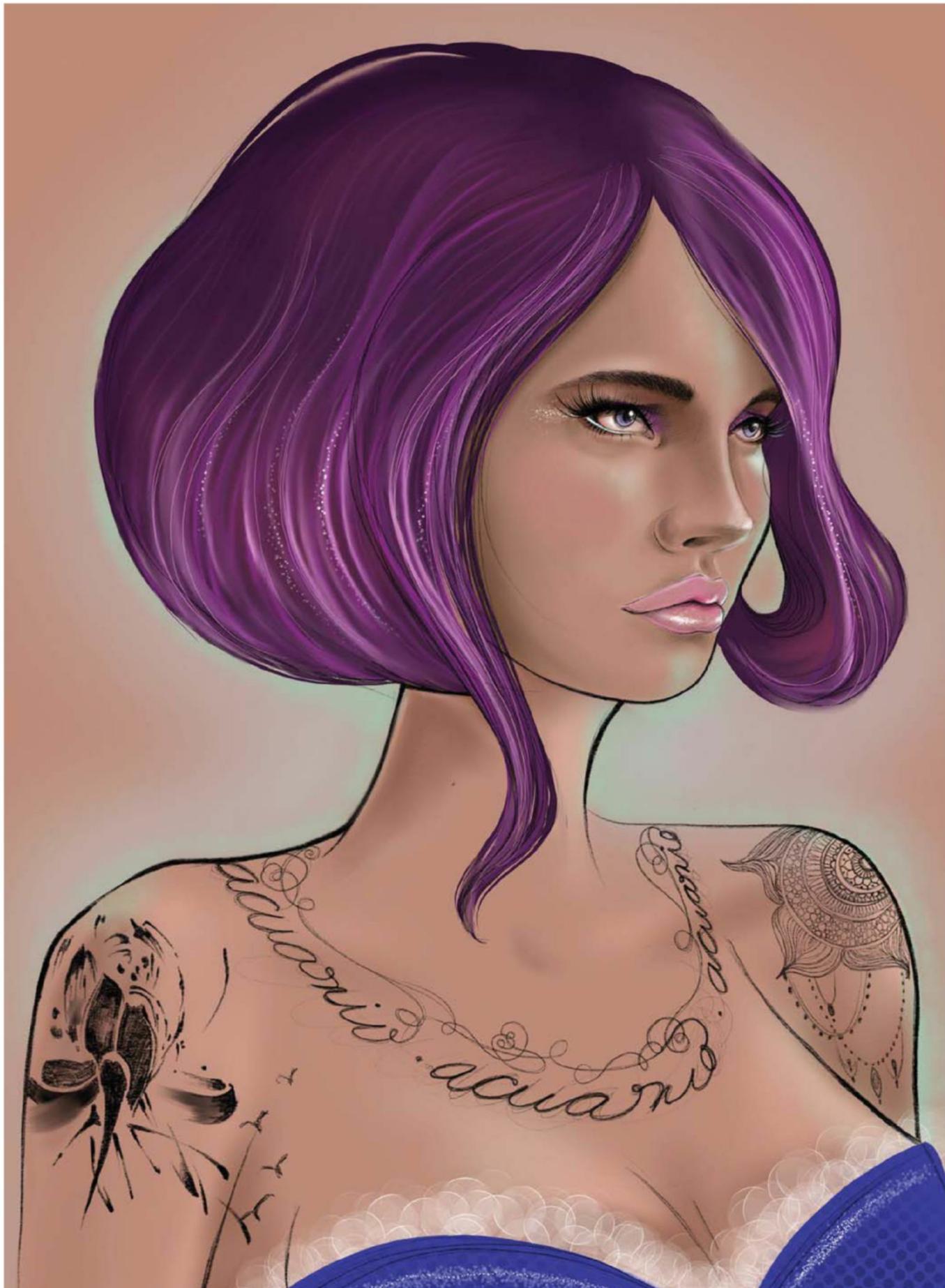
3) **LOS DÚO** JUAN GABRIEL



*MUSIC*

# PARA VARIARA FUTURO

Por Juana Eugenia Olvera Méndez // Ilustración Jenny Silva



Positividad,  
prudencia y alegría.  
¡Todo está listo para  
que comiences un  
nuevo ciclo al cien!

Súper pro para investigar.



Puedes ser egoísta.

“Disfruto sin  
molestar a nadie”.



La gente que te rodea.

Que saben hacer muy  
bien su trabajo.



Apoyando a tu pareja.

PREDICCIONES  
DIARIAMENTE.



## ARIES

20 MAR - 19 ABR

Estás en un momento de paz donde predomina el amor y la armonía por encima de los conflictos. Sácale provecho para unirte más a tus seres queridos.



Experimenta con los *plugs* anales.



Entréguense a la pasión con *'El escalador'*.

• **TU FRASE HOT:** “TE VOY A LLENAR DE CARICIAS”.

## TAURO

20 ABR - 20 MAY

Dedicarte un tiempo a ti misma y elimina todas las tensiones que traes cargando. Relájate, pues todo llega a su tiempo, lo importante es disfrutar del presente.



Anillos de látex para el miembro de tu chico.



*'La cuchara'* se volverá de sus favoritas.

• **TU FRASE HOT:** “TUS MANOS ME HACEN ENLOQUECER”.

## GÉMINIS

21 MAY - 20 JUN

Libérate de los prejuicios, la crítica y las etiquetas. Mejor busca la alegría en los pequeños placeres de la vida, ¡agradece que estás iniciando un nuevo año!



Un plumerito para las caricias traviesas.



*'La hiedra'* les encantará a ambos.

• **TU FRASE HOT:** “PASEMOS UNA NOCHE DE PASIÓN”.

## CÁNCER

21 JUN - 21 JUL

Viene una etapa llena de sorpresas agradables y ¡mucho amor! Tendrás encuentros románticos y emocionantes, así que manéjalo con calma y disfruta de todos.



Unas buenas copas de vino para relajarse.



¡Enciéndanse con *'La mantis ardiente'*!

• **TU FRASE HOT:** “TÓCAME AHORA, SOY TODA TUYA”.

## LEO

22 JUL - 22 AGO

Ten cuidado con aceptar todo lo que te propongan de golpe. Mejor estudia la situación y elige lo que más te convenga, así tomarás la decisión correcta.



Compartan sus fantasías sexuales.



Prueben su destreza con *'La araña'*.

• **TU FRASE HOT:** “ME FASCI-NA CÓMO TE MUEVES PARA MÍ”.

## VIRGO

23 AGO - 22 SEP

¡Anímate! Quizá has estado un tanto 'bajoneada', pero es pasajero. Date una ayudadita: escucha música, mira películas y sal con tus amigas o tu familia.



Jueguen con un poco de *bondage*.



Nada tan sensual como *'La flor de loto'*.

• **TU FRASE HOT:** “HAZME TUYA CUANDO QUIERAS”.

## LIBRA

23 SEP - 22 OCT

Andas con un apetito sexual cañón... entonces ¡diviértete! Liberarás estrés y te conectarás con tu pareja, lo cual no está nada mal para iniciar el año.



Explórense mutuamente... ¡a oscuras!



*'La cascada'*, todo un *splash* de placer.

• **TU FRASE HOT:** “¡TE HARÉ OLVIDARTE DE TODO!”

## ESCORPIO

23 OCT - 21 NOV

Últimamente sientes que no puedes quedarte quieta, así que haz que las cosas sucedan. Busca las oportunidades y ve tras ellas para lograr todas tus metas.



Denle *play* al romance con velas y flores.



Trabajen en su flexibilidad con *'La X'*.

• **TU FRASE HOT:** “DÁMELO TODO ESTA NOCHE”.

## SAGITARIO

22 NOV - 20 DIC

Tus emociones y sentimientos se encuentran desbordados, por lo que será necesario que los canalicés de manera constructiva para evitarte problemas.



¿Qué tal un *jacuzzi* ardiente para dos?



Suban la temperatura con *'La silla caliente'*.

• **TU FRASE HOT:** “NECESITO TU CALOR EN MI CUERPO”.

## CAPRICORNIO

21 DIC - 19 ENE

Olvida un poco todo lo que te detiene para ser verdaderamente tú. Ya es momento que te liberes de prejuicios y culpas, recuerda que tienes el poder del cambio.



Saca tu mejor lencería y hazle un *lap dance*.



Un clásico para los dos, el sexy '69'.

• **TU FRASE HOT:** “PRÉNDEME CON TUS LARGOS BESOS”.

## ACUARIO

20 ENE - 17 FEB

Estás iniciando este nuevo ciclo de forma súper positiva. Por eso, sácale todo el jugo a las novedades que ahora hay en tu vida, aprovecha esta buena etapa.



Aceites de sabores y estimulantes.



*'El gato'*, romántica y llena de pasión.

• **TU FRASE HOT:** “QUIERO QUE ME PRUEBES TODA”.

## PISCIS

18 FEB - 19 MAR

¡Es tiempo de una renovación! Ya sea personal, profesional o sentimental, es hora de buscar cosas nuevas que te den un aire de frescura y transformación.



Un masajito sensual con final feliz.



*'El desatascador'*, perfecto para los rapiditos.

• **TU FRASE HOT:** “HAGÁMOS-LO AQUÍ EN EL AUTO”.



Lo mejor de ti



Tu lado oscuro



Tu decreto



Busca tu inspiración en



Eres parte de las chicas



Tu forma de decir te amo



Tu básico en la cama



Posición sexual para este mes

# #ConEsteFríoYo

"PODRÍA CALENTARTE,  
**¡chequeto!**"

@candyloved32

"Te daría varios  
ABRAZOS  
**de pierna**".

@DiosaMinervax69

"QUIERO  
EMPIERNAR  
**contigo**".

@JessiGarcia2412

"Quiero  
MI COBIJITA".

@rouxvelasco

"Aplico café  
Y RADIOHEAD".

@raiderette\_

"Ya estoy  
**envuelto**  
**de cucharita**".

@Briangg\_

"QUIERO UN BESITO  
**y un abrazo**  
**de oso**".

@Fani\_ee

"Quiero tomarme  
**un café tipo**  
**irlandés contigo**".

@arturozx3

"TE QUIERO  
**aquí y ahora...**".

@dulcigomas\_cm

# Nosop<sup>®</sup>

## Gel íntimo

Siéntete segura,  
siéntete mujer.

Antibacterial natural, elimina  
bacterias causantes del mal olor

Auxiliar en la **prevención**  
de infecciones íntimas

Su acción emoliente ayuda  
a disminuir la irritación

Tan natural como tú,  
tan especial como tú.



 **ARMSTRONG**

ARMSTRONG LABORATORIOS DE MÉXICO, S.A. de C.V.

Higiene es salud.  
Aviso SSA: 123300EL950887

æ | andrea®

TEENS

PRIMAVERA  
2017



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

SÍGUENOS  
andreaenlinea



DESCARGA TU APLICACIÓN  
ANDREA MÓVIL



Bikini 126-5439  
Short 126-9550  
Calzado 243-0003



# Relatos Eróticos

veintitantos



# Carta editorial

El erotismo vuelve a tomar nuestras páginas. Hacía mucho que no reuníamos tantos episodios en una sola edición, y ésta tiene el propósito de subirte la temperatura en este frío invierno. Eso sí, vas a necesitar tu espacio para leerlos, porque una vez que comiences no podrás resistir la tentación de dejarte llevar, tu respiración comenzará a agitarse y, quién sabe, en una de esas terminas whatsapéandole a ya sabes quién para hacer sus fantasías realidad.

**¡ESTE 14 DE FEBRERO, VAS A ESTAR MUY OCUPADA!**

*Adriana Zepeda Colorado*  
Editora



# Relatos Eróticos

veintitantos

02 LIVING LA VIDA LOCA

05 CIERRA LA PUERTA

08 MI FANTASÍA HECHA REALIDAD

11 UN FINAL FELIZ

14 UN MAESTRO DEL DESEO

17 TÚ, YO Y LUCIANA

20 EN EL CUARTO DE AL LADO

23 ME GUSTA VER PORNO

26 ENCUENTRO DELICIOSO

29 HOSTAL ITALIANO

veintitantos

Directora Editorial Mariana Gallardo Urrecha

#### EDITORIAL

Editora Adriana Zepeda Colorado  
Redacción Miriam Guerrero López  
Coordinadora de Moda Tatiana Cueva  
Corrección de Estilo Roxana Soler Delgado  
Asistente Editorial Verónica Suárez Fuentes

#### ARTE Y DISEÑO

Editora de Diseño Diana Sinahi Porcayo Estrada  
Diseño Gráfico Dulce Karina Nolasco Huerta  
Coordinador de Prerensa René López

#### FOTOGRAFÍA

Director de Fotografía Carlos Magaña  
Editora de Fotografía Alicia Romero Ruiz

#### COLABORADORES

Fab M.H., Regina Mora, Gaby Mireles,  
@LaBocaCoqueta y Fabiola Baires.

www.veintitantos.com

Community manager Humberto Mosqueda Ulloa  
Redactora web Dora Lilia Banda León

**GEN**  
GRUPO EDITORIAL NOTMUSA

Javier Canedo  
Director de Operaciones

Rosario Chaparro Pérez  
Gerente de Producción

Jaime Martínez Rivera  
Coordinador de Producción

Contacto Comercial  
Dirección Comercial Revistas  
Marcela Cavazos  
m.cavazos@notmusa.com.mx

Gerencia Comercial Revistas y Digital  
Leticia Torres Cedillo  
le.torres@notmusa.com.mx

Asistente Comercial  
9140-9500 Ext. 1764

Contacto Comercial Guadalajara  
Brenda Cavazos  
bcavazos@notmusa.com.mx

Luis Alberto Vallejo  
l.vallejo@notmusa.com.mx

Contacto Comercial Monterrey  
Linda Martínez  
lmmartinez@notmusa.com.mx

Recursos Humanos Notmusa  
rh@notmusa.com.mx

VEINTITANTOS®. Publicación mensual editada por:  
Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación:  
Periférico Sur No. 4293, Colonia Jardines en la  
Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, México  
D.F. Certificado de Reserva de Derechos al Uso  
Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del  
Derecho de Autor a través de la Dirección de  
Reservas de Derechos: 04-199400000002401-102.  
ISSN: 1665-2312. Certificado de Licitud de Título  
expedido por la Secretaría de Gobernación a través  
de la Comisión Calificadora de Publicaciones y  
Revistas Ilustradas: 8012. Certificado de Licitud de  
Contenido expedido por la Secretaría de  
Gobernación a través de la Comisión Calificadora  
de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 5708.  
Editor responsable: Mariana Gallardo Urrecha.  
Impresa por: Quad/Graphics, S.A. de C.V., con  
domicilio en: Durazno N° 1, Col. Las Peritas  
Tepepan, Xochimilco, C.P. 16010, México D.F.  
Fecha de impresión: 15 de enero de 2017.  
Distribuida en puestos de periódicos en el D.F. por:  
Ediglobo, S.A. de C.V. con domicilio en: Av. 16 de  
Septiembre No. 100, Pueblo los Reyes Iztacala,  
Tlalnepantla de Baz, Estado de México, C.P. 54080.  
Los artículos y el contenido editorial son responsabilidad  
de sus autores y no reflejan necesariamente el  
punto de vista de la publicación, ni de la editorial.  
Todos los derechos están reservados. Prohibida  
la reproducción total o parcial de las imágenes y/o  
textos sin autorización previa y por escrito del editor.



# LIVING LA **v**ida LOCA

¿Quién se iba a imaginar que esa rola tan de 1999 iba a marcar mi vida actual? Recién me mudé, me salí de casa de mis papás y ahora vivo como una adulta, una adulta con una vida muy acelerada. Obvio, hablando de sexo.

Por: Fab M. H.

**D**esde hace varios años había estado esperando el momento ideal para mudarme, pero aprendí que éste nunca llega, más bien tienes que formarlo tú. Así fue como trabajé incansablemente, junté dinero, compré mis muebles y ¡le llegué!

Al principio no es fácil, sientes miedo, emoción, nervios, emoción, estrés y emoción otra vez. Pero una vez que pasas tu primera noche ahí, el panorama es otro. Vale la pena. El punto es que esto me dio la oportunidad de pasar más tiempo con mi novio, nos vemos 3 o 4 veces por semana, lo que también significa sexo esa misma cantidad de veces. En el tiempo que llevamos andando, más de un año, siempre hemos procurado satisfacer nuestra vida sexual, nos manoseamos cada que se nos pega la gana y si podemos, aprovechamos hasta los mínimos 10 minutos para el mañanero. Hace unos días, mientras veíamos una película, comenzamos a besarnos en el sillón, me quitó la blusa, desabrochó mi pantalón y yo su camisa. Poco a poco nos fuimos quedando sin ropa hasta estar completamente desnudos. Mi sillón es pequeño, así que buscamos las mil formas de poder aprovechar el espacio. Cuando vimos que no pudimos más, nos fuimos a la alfombra, y ahí sí, nos dimos con todo: yo encima de él, él encima de mí, de ladito, de perrito, con mis piernas en sus hombros o boca abajo. Las posibilidades eran inagotables. Seguro estuvimos ahí unos 30 minutos, fue rápido, corto pero MUY intenso. De pronto me dijo: “¿Y si estrenamos *TODO tu depa?*” ¡Los ojos se me iluminaron! Con las nalgas aún empapadas caminamos hacia la cocina, sacamos unas chelas del refri y las pusimos sobre el mueble, me senté cerca del lavabo, separé mis piernas y él se agachó para hacerme el mejor sexo oral de nuestra historia.

Sentía que me arrancaba la vida cada que pasaba su lengua, mis ojos estaban en blanco. Abrí la llave de la tarja y comencé a mojarlo, terminamos súper empapados entre el agua y el sudor. Tomó mi cintura para bajarme del mueble y me volteó, quedé dándole la espalda... y más todavía. Estaba con mis bubis puestas sobre el mueble, mi cara pegada en todo lo mojado, mi cabello ya escurría y él lo sujetaba fuerte. A veces es muy controlador... ¡es excitante! Mientras él se adueñaba de todo mi cuerpo, empecé a decirle una que otra frase muy subida de tono, le pedía que no parara de darme, le describía lo que en mi cuerpo pasaba, la erección de mis pezones y lo mojada que estaba. Metía sus dedos a mi boca, mientras me penetraba por la espalda, yo los lamía con desesperación, a veces se los mordía, quería arrancárselos... Nos fuimos a la barra. Yo estaba recostada boca arriba, se puso encima y tuvimos que hacer un gran esfuerzo para no caernos, no es tan fácil como se ve en las porno. Amé poder verlo a la cara, seguir cada uno de sus gestos, saber qué estaba sintiendo en el instante. Estaba a punto de venirme, así que lo sujeté fuerte y le dije que siguiera, que estaba por terminar, que no se detuviera. Así lo hizo por unos 10 segundos hasta que mojé la toalla que uso para limpiar... sabía que sería de utilidad. "Creo que tenemos que meternos a la regadera", le dije. Sujetándome de las nalgas fuimos hasta el baño, mientras yo le besaba el cuello. Abrió la llave de la ducha y cuando estaba en su punto, entramos. Lo besé con fuerza debajo del chorro de agua y acaricié toda su espalda, besé sus brazos, hombros y pecho, poco a poco me puse de rodillas, apenas y podía respirar pero yo estaba donde debía. Su pene quedaba justo en mi cara, volteé a verlo y sonreí. Lo tomé de las nalgas, sin agarrarlo, metí su pene en mi boca. Soy fan del sexo oral, sobre todo si es en la regadera. Lo jalaba cada vez más hacia a mí, no dejaba que se despegara, a veces se retorció del placer, jalaba mi cabello mientras me decía que le encantaba. Decidí ponerme de pie, abracé con mis piernas sus caderas y me penetró; comencé a moverme de arriba hacia abajo, gemía, gritaba y arañaba su espalda;

sentí que iba a terminar otra vez. Cuando llegué al orgasmo, grité tanto como pude, tuve mucho calor, sentía un terrible cansancio, parecía muñeca de trapo en sus brazos, apenas y podía sujetarme por mí misma. Quedé como si hubiera corrido un maratón. Tomé una de las toallas y lo sequé poco a poco, al mismo tiempo iba besando cada una de las partes de su cuerpo. Fuimos caminando abrazados, envueltos en la misma toalla hasta llegar a mi recámara, nos acostamos, nos acariciamos tiernamente por un rato, nos vimos a los ojos, nos besamos y... así es, comenzamos a toquetearnos por todos lados de nueva cuenta. Sentí sus dedos acariciando mi vagina, yo tomaba su pene, lo acariciaba de arriba a abajo. Estiré el brazo y le di *play* a la computadora, comenzó a sonar algo medio electrónico, bastante bien para el momento. Se levantó de la cama, me jaló hacia él de la cadera para ponerme en cuatro, agarró con una mano mi hombro izquierdo y con la otra sujetó su pene para introducirme. ¡Grité! Me nalgueaba, apretaba mis bubis, jalaba mi cabello y enterraba sus uñas en mi espalda, no podía dejar de gemir. No dejaba de moverse, cada vez más rápido, fuerte y duro mientras volteaba mi cuerpo para tenerlo debajo de él. Apreté las sábanas, tratando de no revolcarme de placer, dejé que él hiciera lo suyo, que terminara conmigo. Vi su cara, estaba por suceder (conozco perfectamente los gestos que hace cuando está a punto de eyacular), lo miré y le ordené que siguiera, quería verlo terminar, quería que lo hiciera sobre mi cuerpo vibrante y ardiente. Respiraba cada vez más fuerte, su sudor escurría por toda su frente, sentí una gota caer sobre mi pecho. Más, más, más, mucho más... Terminó. Hizo lo suyo sobre mi abdomen. Estuve recostada por unos segundos, él se acostó a un lado. No es de extrañarse, pero nos quedamos bastaaaante dormidos, nos habíamos agotado demasiado. Una hora después de que mi novio se fue, llegó mi *roomie*. "¡Estás limpiando! ¿Y ese milagro?", preguntó asombrada. "Si supieras", le contesté con una sonrisita pícaro y traviesa. Volteó a verme dudosa y se fue con cuidado y sin tocar absolutamente nada hasta su recámara.

Me senté cerca del lavabo, **SEPARÉ MIS PIERNAS** y él se agachó para **HACERME EL MEJOR SEXO ORAL** de toda nuestra historia.

# CIERRA LA puerta

*“Hazlo, cierra la puerta y cógetelo”*, me repito mentalmente mientras me tiemblan las manos y un escalofrío me recorre. No lo he tocado... apenas el viernes pasado lo besé y en la locura pasajera que despertó en mí, he de reconocer que... me vine. Ahora lo quiero, lo quiero dentro de mí.

Por: Regina Mora

**E**s viernes y salgo de la junta habitual, me dirijo a mi cubículo con una gran cantidad de sobres que debo enviar. Camino rápido hacia el elevador, al abrirse la puertas, un hombre bien parecido llama mi atención; su estilo elegante y excéntrico revela un cuerpo firme y bien moldeado, pero al toparme con su mirada me estremezco con la densidad que reflejan sus ojos oscuros y brillantes. Mi piel se enchina al escuchar su voz. *“¿La oficina de Roberto es por allá?”*, me pregunta, yo afirmo con una sonrisa incierta y le señalo el lado derecho, agradece con la cabeza, una pícara mueca y un movimiento nervioso, después sigue su camino mientras yo lo sigo con la mirada. Lucía me intercepta en el momento y empieza a hablar de su ex, yo trato de zafarme, pero de pronto Roberto se asoma desde su oficina y me llama: *“¿Sorry, puedes venir un momento por favor?”*. Cuando llego, me presenta a Andrei y dice seriamente: *“Quiero que lo conozcas porque él llevará la idea creativa de tu cliente”*. Lo veo a los ojos y esta vez es difícil disimular mi excitación. Mi cuerpo se endurece, para entonces Roberto habla sobre salir a tomar algo después de la oficina. Yo acepto, a pesar de que aún me falta enviar un sin fin de boletines que tengo pendientes a mis clientes. Al llegar al bar, Andrei se sienta a mi lado y pregunta sobre la campaña que trataremos, le doy algunos detalles y a medida que fija su mirada sobre mis ojos, empiezo a ponerme sumamente nerviosa. Tengo deseos repentinos de escapar; sin embargo, me provoca cada vez más y noto mi humedad... mi vagina palpita. Él no deja de rozar sus piernas con las mías. Luego de unos cuantos tragos que aligeran el ambiente, le acerco mi escote, lo ve, aprieta los labios e intercepta mi mirada, ahora sé que también está *hot* por mí. Los chicos de la oficina se van, dejándonos solos. Andrei, con una sonrisa traviesa, me dice sin apartar su mirada de la mía: *“Me gustas”*. Yo lo enfrento, desafiándolo, entonces se aba-

lanza sobre mí con una sesión de besos que logran empapar-me, mis pezones erectos duelen, mi vagina reacciona... siento las contracciones de un suave orgasmo. Tomo distancia y en un acto de cobardía corro a casa, huyo, pues estoy alterada de sólo pensar en lo que me pasaría con un tipo que provoca orgasmos con sólo besarme. Al mismo tiempo, tomo valor, quiero saberlo y lo quiero sólo para mí.

El fin de semana es un tormento, una lucha en la que no gana ni la razón ni mis deseos por Andrei. Estoy confundida, ya lo catalogué como un tipo ‘peligroso’, de esos de los que después no puedes desengancharte. Sé que el lunes vendrá a la oficina y tendremos que revisar la campaña, eso me excita y perturba al mismo tiempo; así que busco el *outfit* ideal para causarle una buena segunda impresión y por supuesto, gustarle. Escojo unas medias con flores aterciopeladas negras, un vestido vino entallado y tacones del mismo tono; alboroto mi cabello mientras maquillo mi rostro, empoderada. Al llegar al trabajo paso a la máquina de café, al preparar el de cada mañana siento una presencia detrás de mí, es Andrei. Lo miró de reojo, sin demostrar mi interés, noto cómo mira mis piernas. Su pose erguida con las manos en los bolsillos de los pantalones hace que la temperatura suba de inmediato, pero lo que me pone *high* es su mirada perversa y una minúscula mueca de lado. Mueve lentamente la cabeza hasta que se encuentra con mis ojos, yo parpadeo coque-teando y sin querer le guño el ojo; me reincorporo y voy hacia mi cubículo. Andrei no tarda en alcanzarme, toca una vez y abre la puerta asomando apenas su mirada.

*“¿Sorry, me permites un momento por favor?”*, yo asiento con la cabeza y lo invito amablemente a sentarse.

Entra pausado, mostrándome todos sus ángulos; entre más lo veo más tengo que disimular que me provoca.

*“Iniciemos con la propuesta para el cliente”*, le digo en un



Se **ABALAN-**  
**ZA SOBRE**  
**MÍ** con una  
sesión de  
besos que me  
hacen em-  
paparme.

tono imperativo y serio, ocultando mi deseo. Él se asombra un poco, pero continúa con un porte encantador y esa sonrisa donde apenas enseña los dientes que enloquece a cualquiera. Acomodada frente a él, muestro mis senos envueltos en el escote del vestido, fijo mi mirada en la suya y comienzo a explicarle los requerimientos. Claramente noto que sus ojos se desvían de vez en cuando hacia mis bubis, pero vuelve a poner su atención en el *brief* creativo (o al menos, es lo que trata de hacer).

De pronto sus manos rozan mis dedos, ocasionando que sienta una ligera humedad en la vagina que no logro controlar. Me muevo en el asiento, ya no estoy pensando en la campaña... Imagino cómo le mordería los labios y succionaría su lengua, estoy distraída por su olor, su cuerpo, sólo puedo pensar en tenerlo...

Regreso al momento en el que estamos y noto que él sigue viendo mi escote con una expresión tímida, torciendo la boca, como si quisiera poseerlo. La tensión sexual ahora ya es mucha. De pronto llega Lucía para pedirme un póster, voy a buscarlo mientras pienso con desesperación: *"Hazlo, cierra la puerta y cógetelo"*.

Lo hago sin pensarlo dos veces.

Tomo a Andrei por la espalda y le beso sensualmente la oreja, él se endereza, voltea para buscar mis labios, su aroma es muy varonil, me envuelve enloqueciendo todo mi cuerpo.

Volteo y busco con mi lengua sus labios, mientras tomo asiento abrazando sus piernas con las mías. Él se asoma a mi escote, toma mi cintura, se aprieta contra mí, se zambulle entre mis *boobs*, hunde su cabeza en medio mientras los junta con sus dos manos; puedo ver que le fascinan. Yo me arqueo hacia atrás y libero el derecho para ofrecerle mi pezón que está erecto, él lo atrapa con desesperación, lo succiona y lo muerde con impaciencia.

Suelto un quejido y él saca una de mis bubis para succionarla sin detenerse; sus ojos se cruzan con los míos, esa mirada suya tan lujuriosa me prende muchísimo. Trato de no gemir, pero es imposible no hacerlo mientras él agarra con sus manos y sus labios mis tetas excitadas.

Mi vagina reconoce su pene, se mueve como si fuese independiente de mí, sabe que la prende y quiere tenerlo ya. Una corriente de energía se

apodera de ella, exigiéndome abrir las piernas con muchísima desesperación.

Andrei se levanta para cargarme, tomándose de las nalgas para ponerme sobre el escritorio; sube mi vestido y yo desabotono su chaleco, zafa su cinturón queriendo liberar su miembro. *"No te muevas"*, me dice sensualmente.

Entonces siento que corta mis medias por el centro, introduce dos dedos en mí y al sacarlos los lame. Tomo su pene, lo estimo y lo aprieto con delicadeza de la punta, sale un poco de su líquido, el cual me llevo a la boca sin dejar de verlo a los ojos. El calor del momento es demasiado. Vuelve a lubricarse y yo vuelvo a lamerlo, se endurece cada vez más e incluso tiembla de lo caliente que está. Mientras lo estimo con una mano, con la otra busco mi clitoris y le doy lentos masajes, subo la intensidad de ambos movimientos. Él se balancea, siente ansias por estar dentro de mí, jugueteo con su punta y ella acaricia mi clitoris, se mueve por voluntad propia, estoy empapada... lista para que lo introduzca salvajemente en mi cuerpo deseoso.

Andrei se apresura a tomar su miembro para conducirlo hacia mi vagina, subo mis piernas sobre sus hombros y con una brusquedad excitante, jala mi torso hacia él para embestirme. Yo gimo, muerdo mi brazo derecho para no gritar fuertemente en lo que él me penetra hasta el fondo. Luego siento cómo sólo la punta entra y lo sorprende fijando su atención en cómo lo está haciendo... eleva la mirada haciendo muecas de placer. Uno de sus dedos busca mi ano al tiempo que grito extasiada, ya no puedo pensar en las consecuencias de los sonidos que ambos producimos. También me retuerzo, presa de un exquisito dolor, lo que conduce a un electrizante clímax, en el que todo mi cuerpo se paraliza. Todavía no termino cuando Andrei advierte: *"Me voy a venir"*, con la voz entrecortada, jadeante y sensual. Yo me pasmo en un estado donde no existe nada, ni él ni yo, sólo nuestro orgasmo. Tiemblo, sufro espasmos, la piel se me enchina y el sudor escurre por mi espalda lentamente. Mis pies se tuercen y hasta se me nubla la vista del extenuante placer que siento. Un rechinado nos regresa repentina y bruscamente a la realidad, se está abriendo la puerta... sospecho que es Roberto.

# MI **f**antasía HECHA REALIDAD

YOLO. Ésa es mi filosofía de unos meses para acá en el sexo. *You only live once*. Me deshice de la vergüenza y los pensamientos que no me dejaban disfrutar de lo que en mi mente vivía durante las noches de lujuria. ¿Todo es diferente? Sin duda, todos me notan distinta, y sí que lo soy.

Por: Fab M. H.

**D**esde aquella noche en que tuve sexo con un extraño, mi placer se encontró con su nivel más extremo. Jamás imaginé gritar y gemir de esa manera, tampoco sabía que me gustaba tanto que me nalguearan, jalaran mi cabello, terminaran en mi boca y... no volver a verlo. Siempre he considerado que soy una chica romántica, a la que le gusta 'hacer el amor', sentir esa conexión, besar con ternura, terminar abrazados toda la noche y bañarnos juntos en la mañana para luego desayunar. Claro, eso sólo pasaba cuando tenía pareja, ahora que soy soltera aprendí a disfrutar el sexo de otra forma, una muy diferente a la que acostumbraba y creía gozar sin esperar más. Aquella vieja y aburrida 'yo', dejó de vivir el día en que mi amiga Camila me invitó a festejar sus 30, el plan era ir a sentarnos a un aburridísimo restaurante, platicar con sus amigos que apenas conocía y, claro, hacer todo por pasarla bien. Ahí estaba yo, en una mesa de 20 personas sin charlar con nadie, hasta que llegó Mauricio, se sentó junto a mí y me habló de él. Tenía 37 años, era soltero, vivía solo, era jefe de un departamento de no sé qué... no me importó y ahora me interesa menos saberlo. Pasamos ahí un rato, no sé cuánto, bebí tres o cuatro copas de vino. Si se lo preguntan, él no es para nada mi tipo. De entrada, nunca imaginé tener sexo con alguien 10 años mayor que yo, que vistiera a diario de traje y tuviera canitas; pero tiene 'un buen ver', como diría mi madre. Al final de la cena me invitó a su casa, así, sin siquiera esperarlo. Dudé durante algunos segundos y después acepté. No sé cuánto tiempo había pasado sin tener sexo, pero les juro que con sólo escuchar su invitación comencé a mojar-me. Fue en ese momento





cuando supe que estaba del otro lado, de aquel que no había experimentado. Nos despedimos de los cinco que quedaban, Camila, que ya estaba medio tomada y besándose con un cuate suyo, apenas y nos hizo caso. Mauricio pidió el coche en el *valet*, me abrió la puerta y esperó a que estuviera sentada para cerrarla. “*Al menos es caballeroso y atento*”, pensé. Yo traía falda y en el primer semáforo puso su mano caliente sobre mi pierna, no sé qué mirada habré hecho, pero seguro fue de placer porque en menos de dos segundos toda su palma ya estaba en mi entrepierna. Me dio pena que notara mi humedad, pero vi en su erección que le agradó. Hizo a un lado la tanga para poder meter sus dedos en mi vagina, los sacaba para lamerlos y volvía a introducirlos fuertemente una y otra vez, ¡fue tan excitante! Llegamos a un motel, pago la habitación y entramos a la recámara. Me desnudé con tal rapidez que hasta sentí que rompiera mi ropa (no me hubiera importado si lo hacía), quitó del paso las almohadas, nos acostamos, separó mis piernas y empezó a lamer y a succionar mi clítoris. Tomaba mis pezones con sus dedos, los apretaba, sentí que escurría de placer. Jamás había tenido tantas ganas de hacer todo lo que pasara por mi imaginación como en ese instante, mientras Mauricio saboreaba todo mi ser con su lengua. Di la vuelta y levantó mis nalgas para azotarme. 2, 3, 4 veces, grité de placer. Cuando metió su pene con una fuerza brutal, estoy segura que mi grito se escuchó en las 50 habitaciones del motel, le rogaba que no dejara de penetrarme así, que siguiera haciéndolo sin parar. Mis manos apretaban con fuerza las sábanas, mis ojos estaban fuera de sus órbitas y mi cabello enredado entre sus dedos. Le exigí que me hiciera suya, que arañara mi espalda, golpeara y mordiera mis nalgas, que me hiciera venir hasta el cansancio. Siempre creí que eso que se ve en las películas porno era mentira, ¿qué mujer podría eyacular de esa manera? ¿Quién? Pues yo. Y no una, sino dos veces. Eyaculé dos veces. Las piernas me temblaban muchísimo, no tenía fuerza alguna, de haberme puesto de pie, hubiera acabado tirada en el piso sin poder levantarme. Recuperé el aliento y volví a sentir mis estremidades, el temblor se había ido. Sin mover a Mauricio de su lugar, me arrodillé y metí su pene en mi boca, lo lamí sin

control, escuchaba su respiración agitada, cada vez comenzaba a gemir más fuerte, notaba que le estaba gustando mucho. Tomó mi cabeza entre sus manos, con fuerza, no me dejó descansar ni un segundo. De pronto, sentí algo caliente dentro de mi boca, sin pensarlo tragué su líquido hasta no sentir nada en la lengua... Sólo de recordarlo vuelvo a prenderme, definitivamente quiero hacerlo de nuevo. Nos recostamos sobre la cama tratando de recobrar el aliento, empapados de sudor. Mientras pasaba, Mauricio besó todo mi cuerpo, recorrió mi espalda tan lentamente que era inevitable revolcarme de placer en las sábanas, la piel se me enchinaba con cada roce de sus labios. Jaló mi cadera y me puso en cuatro, se colocó atrás de mí para hacerme sexo oral una vez más. Cuando se dio cuenta de que estaba lo suficientemente húmeda, volvió a penetrarme, al tiempo que masajeaba mi clítoris y apretaba mis pechos, en un movimiento rápido. Se puso boca arriba para que lo montara, moví mis caderas de atrás hacia adelante, de arriba a abajo, una y otra vez; lo vi fijamente a los ojos por un momento, sentí cómo me retaba, cómo su mirada exigía que le diera más, el sudor recorría ya todo mi cuerpo. Arqueé mi espalda sin dejar de mecarme, mientras que con mi mano hacía vibrar mi clítoris; él simplemente se dejó montar. Seguí hasta sentir un orgasmo, no sé si realmente duró tanto o el tiempo pasó como en cámara lenta, pero mis ojos estaban en blanco, mi pecho agitado, mis piernas sin fuerza y mi entrepierna empapada. No sé qué hora era, todas mis cosas estaban tiradas en el piso, dormimos un par de horas, escuché a Mauricio bañarse, me levanté a buscar mi celular y vi que tenía dos horas para llegar a mi casa, ducharme e ir a ver a mis papás para desayunar. Recogí todo, menos las culpas, la pena y la ‘antigua yo’. Sólo le dejé una nota diciéndole que disfruté mucho la noche, pero no tenía intención de volver a verlo, ni de dejarle mi teléfono. “*Me quedo con el recuerdo*”, le escribí sin titubear. Salí de la habitación sin avisarle, sonriendo, feliz y muy satisfecha. Ahora sé de lo que tanto me hablaba Camila, el *one night stand* te cambia completamente el panorama. Al fin podré decir que hice realidad la fantasía de tener sexo con un verdadero extraño, sin compromisos, vergüenzas y, lo más importante, sin tener que enviarle un *whatsapp* al día siguiente.

Separó mis  
piernas y  
empezó a  
**LAMER Y  
SUCCIO-  
NAR MI  
CLÍTORIS.**  
Tomaba mis  
pezones con  
sus dedos,  
los apretaba,  
sentí que  
escurría  
de placer.

# UN **final** FELIZ

Una de las cosas que me gusta hacer en mi tiempo de ocio o descanso después de una semana pesada, es ver pornografía. Como la mayoría de las mujeres, prefiero esa en la que las tomas van más allá del pene y la vagina... Prefiero lo cachondo, las caricias, lo provocador, lo erótico.

Por: Fab M. H.

Cierto día, mientras navegaba en mi página predilecta, me encontré con un video en el que una coreana estaba acostada sobre una mesa de masajes con las piernas ligeramente separadas y una toalla que la cubría de la cadera a su pecho. Despertó mi curiosidad, así que entré. El video comenzó de manera casual, ella entró, se quitó completamente la ropa, se recostó y se tapó con la toalla; segundos después entró un hombre (o mujer) que empezó a masajearla. Comenzó por la espalda, llegó a su cintura, bajó hasta las piernas y terminó en los pies. Poco a poco subió a su cadera, acarició sus nalgas hasta dejarlas descubiertas por completo; la coreana no hizo nada, no se molestó, no se incomodó, evidentemente ese era el objetivo. El video duró cerca de 30 minutos, era imposible no sentirse caliente al verlo, cuando me di cuenta, tenía mojadísima la ropa interior. Desde entonces usé ese tipo de pornografía para pasarla bien conmigo, ya saben, masturbarme un rato. Hasta que un amigo gay, que se conoce todos los lugares en donde uno la puede pasar *kinky*, desde antros, *sex shops* y '*spas*' de este tipo; me comentó que conocía uno. Dijo que es un secreto muy bien guardado y que, incluso, el lugar no tiene nombre, todo el que va le dice *spa*, no tiene publicidad de ningún tipo, no lo encuentras en internet, llegas a él porque alguien te lo recomienda. Así terminé yo en aquel sitio. Se ubicaba en el mero centro de la ciudad, caminé entre calles y llegué a una puerta muy pesada de metal, parecía una vecindad, pero al poner el primer pie dentro, me di cuenta que les iba bastante bien. Era muy elegante, limpio y discreto. Alrededor se observaban muchas habitaciones y no se escuchaba nada de ruido, nada. Su construcción antigua y gruesas paredes eran perfectas para este lugar. Un pasillo te llevaba al lobby donde había una chica bastante guapa recibiendo a todo aquel que llegaba, me dieron un cóctel de bienvenida, me enseñaron los tipos de masajes que tenían y el costo de cada uno. Después de que elegí cuidadosamente, llené un formulario para indicar si quería a un hombre o a una mujer para darme el servicio. Hombre, palomeé yo. Después me di cuenta que las personas de la recepción cambiaban constantemente, pues cualquiera que estuviera disponible podía otorgarte el servicio. De ahí que todos sean bastante bien parecidos y atractivos. Un rato después, fui asignada a una habitación, tomé una toalla y me indicaron que me quitara toda la ropa. Parecía un *dèjà vu*, tuve la misma sensación que aquella vez que vi a la coreana en el video. Como sabía perfecto a lo que iba, empecé a sentir nervios, emoción y, claro, me prendí muchísimo. Estaba emocionada e impaciente por que la experien-

cia comenzara por fin. Una vez con la toalla puesta, pasó cerca de un minuto cuando él entró. Traía puesta una bata blanca, estaba descalzo y olía delicioso. Supongo se debía a que trabajaba con aceites todo el tiempo. No pude ver más, en ese momento ya me encontraba boca abajo. Le puso *play* al reproductor y una canción, que bien podía ser el fondo musical de cualquier película pornográfica, comenzó a sonar. El aceite era vainilla, un suave aroma llegó a mi nariz, escuché sus manos frotarse, sentí cómo se acercaba, comenzando con mi cuello y mi nuca, relajándome por completo.

*"Qué bonitos pies"*, pensé al verlos frente a mí.

Pasaba sus manos por mi cuello, sus pulgares hacían la presión necesaria, llegaban a mi nuca, mi cabeza y jalaban suavemente mi cabello. Siguió hasta mis hombros, haciendo movimientos circulares, presionando ligeramente y poco a poco bajó hasta mi cintura. Caminó hacia mi lado izquierdo, continuó en mi cadera, iba de un lado a otro, en ocasiones me sujetaba, sentía sus 10 dedos clavarse en mi cuerpo.

Empecé a mojar, resultaba inevitable no hacerlo.

Sentí cómo lentamente bajó por mi vagina una gota, llegó hasta la toalla de la cama, bajó otra más, y otra...

Fue imposible contener la respiración, sin siquiera darme cuenta comencé a agitarme. No es porque yo sea precoz, no; pero esas caricias no eran de un masaje común, eran caricias para provocar, para preparar el cuerpo y contonearlo. Llegó a mi cadera, con sus pulgares hizo presión arriba de mi coxis, mi cadera se levantó, era como un movimiento involuntario. Se fue hasta mi pies, subió poco a poco por mi pantorrilla, seguía presionando acercándose cada vez más a mi entrepierna, yo no paraba de mojar la toalla.

No te das cuenta del autocontrol que puedes tener hasta que estás siendo acariciada por un hombre de pies bonitos y delicioso aroma, desnuda, sobre una cama, sin poderte mover.

Finalmente llegó. Sus dos manos estaban en mi entrepierna, las yemas de sus dedos apenas tocaban mi vagina, sentía cómo los pasaba suavemente y volvía a regresar a mis nalgas, bajaba a mis labios húmedos, los seducía, subía de nuevo. La toalla ya no me cubría. Con un tono suave me dijo:

*"Date vuelta"*, su voz era masculina, gruesa y atractiva.

Lo hice, pero no quise abrir los ojos, no todavía.

Honestamente no quería llevarme una desilusión y desconcentrarme, así que preferí esperar hasta que mis 50 minutos de sesión terminaran para abrirlos y ver a mi masajista.

Ya estaba boca arriba cuando me quitó por completo la toalla, volvió a mis hombros, bajó a mi pecho y, de pronto, tocó mis pezones. Me los apretó con sus dedos índice y pulgar; apenas lo recuerdo y quiero salir corriendo al *spa*.

Empezó a jugar con mis bubis, las ponía entre sus enormes y suaves manos, otra de las ventajas de trabajar con aceite, supuse. Estaba empapada, mi vagina no dejaba de lubricar y mi respiración estaba incontrolable; supongo que fue por eso que, sin más, fue directo a mis genitales, estaba completamente preparada para todo lo que seguía.





No sé dónde aprenden a tocar, si practican o es un don nato; pero su tacto, fuerza y delicadeza es única. Es evidente que saben perfectamente cómo hacerlo para que todos tus sentidos se estremezcan y tu excitación suba disparada.

Una de las ventajas de este masaje es que nos permite concentrarnos en las sensaciones; cuando uno está caliente, lo primero en lo que piensas es en un pene dentro de tu vagina, pero ¿qué pasa con los juegos previos? Son básicos y necesarios para llegar al orgasmo; en este *spa* me hicieron recordarlo para reconocer su importancia en el erotismo.

Mi masajista no dejaba de ponerse aceite en las manos, escuché el frote cuando, de pronto, sus dedos cálidos llegaron a mi vagina, jugueteaba con mi lubricación, acariciaba mi entrepierna, mis labios y, por primera vez, introdujo uno de ellos en mí, gemí. Luego dos, gemí más. Luego tres, ¡grité! Quería mucho más, estaba demasiado caliente.

Siguió metiendo sus dedos al tiempo que con la otra mano agarraba mis bubis. Iba cada vez más rápido, entraban y salían; inevitablemente me movía de arriba hacia abajo. Se detuvo por unos segundos y colocó una almohada debajo de mi cadera. Sin duda se preocupan por tu comodidad.

Pasaron como uno o dos minutos en los que la única con la total atención era mi vagina, sus dedos estaban concentrados en mi punto G, ¡ya no podía más! La sensación de placer inundaba mi cuerpo de manera espectacular.

Así fue como llegué y eyaculé por primera vez en la mano de alguien, mis piernas temblaban, por unos segundos perdí la fuerza y me sentí desvanecer; él seguía y seguía, yo eyaculaba y eyaculaba, no tenía buena noción del tiempo, pero estoy segura de que terminé tres veces en menos de dos minutos. Creí que ya no podría más. Mis piernas eran tan débiles como las de un venado recién nacido, si alguien intentaba colocarme de pie, seguro que azotaba en el piso al instante.

Después de darme los mejores 5 minutos de los 50 que pagué, comenzó a relajarme nuevamente. Volvió a masajear todo mi cuerpo, se puso más aceite, se dedicó a restablecer mi pulso cardíaco. Poco a poco me tranquilicé, mi respiración se normalizó y recobré la fuerza en mis piernas.

Tomó la toalla, cubrió mi cuerpo y dijo: *“Espero que lo hayas disfrutado”*. En ese momento abrí los ojos, estoy segura que cuando le dije gracias mi sonrisa era la de una puberta enamorada. Efectivamente, era un hombre muy guapo y sexy.

Salí casi casi flotando sobre una nube y cada que lo recuerdo se eriza mi piel y una sonrisita invade mi boca.

No pienso dejar esto así, ahora sólo espero a que llegue la quincena para regresar, pero esta vez con una mujer...

Dicen que la vida vale la pena por las experiencias que tenemos y yo quiero experimentarlo absolutamente todo.

**Sentí cómo lentamente bajó por mi vagina una gota, llegó hasta la toalla de la cama, luego otra más...**

# UN MAESTRO DEL **deseo**

Era de madrugada, yo seguía en casa de Santiago, mi profe de cine. Me lleva 10 años y está casado. Su mano, que llevaba un rato en mi rodilla, ahora vagaba por mi pierna, acercándose peligrosamente a mi muslo.

Por: Gaby Mireles @gabilumireles

**M**is otros compañeros de la universidad, que habían asistido a la reunión en su casa, ya se habían ido. Yo le mentí a mi mamá, le dije que me quedaría a dormir en casa de una amiga, cuando en realidad seguía tentando al destino. 12 cervezas y 4 shots después, cambiamos el patio por la sala de su casa, nos acomodamos en el sillón que seguramente había comprado con su esposa, también profesora de mi carrera y que en ese momento estaba en Europa por un semestre. Pero ella no tenía nada de qué preocuparse, porque yo estaba dispuesta a cuidar bien de su esposo en su ausencia.

Desde la compu sonaba una balada de Caifanes, su grupo favorito. Se escuchaba a todo volumen, lo que era el pretexto perfecto para que él se inclinara peligrosamente a mi oído. Su aliento cálido me rozó la oreja, su mano en mi muslo, mi entrepierna mojada... Cuando se escuchó el coro de la canción, él se envalentonó y me robó un largo beso. En el salón de clases siempre me imaginé cómo sería besar esa boca grande y carnosa. Sus labios cubrieron por completo los míos y su lengua se encontró de inmediato con la mía. Con su boca empapada de mi saliva y la suya, comenzó a re-



correr mi mejilla, coqueteando con mi oreja y estacionándose en mi cuello, besándolo lentamente.

Se sorprendió al sentir mi mano en su muslo, lo noté porque se sacudió en su asiento, interrumpió los besos y me miró con sus enormes ojos negros. Supongo que no se imaginaba que la alumna aplicada, la que siempre levantaba la mano en la clase, estuviera ávida de abrir su pantalón y estudiar a fondo con su profesor. Entonces, tal vez probando qué tan lejos estaba dispuesta a llegar, comenzó a desabotonar tímidamente mi blusa; negra y transparente, la cual había elegido con detenimiento, estratégicamente para seducirlo esa noche.

“¿Puedo?”, preguntó, como quien pide permiso pero ya sabe la respuesta. Con la blusa a medio abrir, se asomó a mi bra y eso fue suficiente para que su entrepierna se abultara en un segundo. Yo seguía acariciándola y presionándola para sentir la forma que ahí se escondía. Hundió su cara entre mis senos y se ahogó en ellos, besándolos eufórico. “¡Son enormes! Estás deliciosa”, dijo mientras los lamía y los sacaba con torpeza de mi brasier. Los tomó entre sus manos y apretó fuertemente, se notaba que los pechos lo volvían loco.

Yo estaba coqueteando con la idea de bajar el zíper de su pantalón cuando me levantó del sillón con fuerza y empujó sobre la pared. Bajó mis *jeans* y mi tanga de un jalón, se puso de rodillas, abrió mis piernas, sentí su lengua penetrando mi vagina. La recorrió completa, desde mi clítoris en el norte,

hasta mis labios en el sur. La mojó con esos labios que le pertenecían a alguien más, pero que en ese momento me hacían gemir como nunca nadie lo había hecho.

Tal vez era el peligro que envolvía nuestro encuentro o el delicioso remordimiento de tener su lengua entre mis piernas, mientras la foto de su esposa nos veía pecar en su propia sala y yo me acercaba cada vez más al clímax. Tras tantas lamidas, mis gemidos se volvieron alaridos de placer.

Sentí cómo mi clítoris se hinchaba con cada roce, cómo lo apretaba intensamente con sus labios. Levantó los brazos y bajó mi bra para tomar mis senos con sus manos. Su lengua saboreó mi vagina hasta que mi clítoris no pudo más y reventó en un orgasmo. Se levantó con la boca empapada, me tomó de la mano y nos dirigimos a la recámara.

Desde mi lugar en su cama matrimonial, podía ver, otra vez, el rostro de su esposa en una foto en blanco y negro sobre el buró. Pero eso, en vez de asustarme, me calentaba aún más. Saber que esta era una oportunidad única, de tiempo limitado, resultaba deliciosamente excitante y seductor.

Este hombre no estaba disponible, pero esa noche lo tenía sólo para mí. Se quitó la playera y yo aventé la mía al suelo. Acostados uno al lado del otro, comenzó a besarme de nuevo. Mi mano una vez más, exploraba su entrepierna por encima de sus *jeans*, hasta que él se decidió y sacó su miembro. “¿Lo quieres besar?”, preguntó. Sin darme la oportunidad



## Lo metí TODO EN MI BOCA, hasta que mis labios **tocaron** **sus testículos** y la punta rozó el inicio de mi garganta.

de responder, empujó mi cabeza hacia su pene. Mojó mis labios y besé sólo la punta. Sus gemidos subían de volumen al mismo tiempo en que yo abría la boca poco a poco, para llenarla cada vez más con su miembro totalmente tieso. Lo recorrí de arriba a abajo con la punta de la lengua, asegurándome de cubrirlo con mi saliva y acostumbRANDOME a su sabor. Identificaba las venas con mis labios, sin siquiera verlas. Lo metí todo en mi boca, hasta que mis labios tocaron sus testículos y la punta rozó el inicio de mi garganta. Me ahugué un poco y él soltó un gemido grave. En cuanto lo saqué de mi boca, Santiago se incorporó, me tumbó en el colchón y se derramó sobre mis senos, dejando manchas blancas en mi brasier negro. Fui al baño a limpiarme el pecho, pensando que la fantasía había llegado a su fin, pero lo prohibido hizo del encuentro un manjar irresistible y Santiago no tardó ni dos minutos en recuperarse. Abrió la puerta del baño y me encontró inclinada sobre el lavabo, revisando mi reflejo. Sin cruzar una palabra, sin pedir permiso, tomó mi cintura para empinarme aún más, con sus manos abrió mis nalgas y me embistió salvajemente. Lo hizo con tal fuerza que sentí cómo me perdía en un remolino de puro placer. Mientras yo gemía a gritos, su pene se introducía sin parar en mí, su mirada se clavó en el espejo, donde podía ver mis senos rebotando con cada movimiento

suyo, lo que me pareció sumamente estimulante y provocativo. Puso sus manos sobre ellos y con los dedos índice y pulgar pellizcó mis pezones. Sentí cómo mi vagina empezó a escurrir. Dejó una mano en un seno, la otra descendió para revisar qué sucedía en mi entrepierna. Comenzó a jugar con mi clítoris y, mientras movía sus dedos con rapidez, yo escuchaba a mi vagina salpicar. Aceleró el ritmo. Apretó mis bubis, dejando salir de un golpe todo su líquido. Sentí cómo me llenaba, también sentí cómo, al sacar su pene, algunas gotas escurrieron entre mis piernas. Nos quedamos inmóviles, recobrando la respiración. Con cuidado, recorrió lentamente mi cuerpo con sus manos, presionando ligeramente, como reclamando lo que acababa de conquistar. Besó suavemente mi cuello, ambos estábamos empapados de sudor, sentía cómo él seguía temblando del esfuerzo y del placer que acababa de experimentar. Hace ya 4 años de ese encuentro. Su esposa regresó de España y, sin sospecha alguna, retomaron su vida donde la habían dejado. Yo me mudé a la Ciudad de México. Jamás volvimos a hablar de aquella madrugada. El año pasado, tuvo a su segunda hija y, en mayo, yo volví a la universidad para recoger mis papeles. Lo busqué en el estudio de TV; ahí estaba, en una de las nuevas cabinas de grabación. Obviamente no me esperaba, pero disi-

muló la sorpresa incómoda con una sonrisa y me dio todo un tour por el espacio recién remodelado. Adentro de una de las cabinas del fondo, no me aguanté más y lo arrinconé en la pared. Ahora era yo quien tomaría el control, ahora era yo la que daría las lecciones. "Bésame", le ordené. Lo hizo. Su beso me recordó aquella noche pasional en donde mis fantasías se volvieron realidad, y mi clítoris palpitó con la impaciencia de quien sabe lo que viene y muere porque ya suceda. Busqué su entrepierna con mi mano, no tardé en encontrar aquel bulto familiar queriendo salir de sus *jeans*. Me volteé, subí mi falda y me incliné sobre los controles de audio. Otra fantasía más que quería cumplir. Santiago hizo a un lado mi tanga, sentí su pene abriéndose paso entre las paredes de mi vagina. Sus movimientos familiares, la firmeza con la que me tomaba por la cintura y la forma en que clavaba sus dedos en mi piel me estaban llevando a una perdición de gozo absoluto. Aunque intentaba enmudecer mis gemidos por temor a ser descubiertos, no lo logré. Esperaba que nuestros ruidos se disimularan con las voces de los alumnos que esperaban afuera del salón. Finalmente llegamos al clímax y ambos dejamos salir un fuerte quejido que se sincronizó a la perfección con el escandaloso timbre de entrada. Salvados por la campana.

# TÚ, YO Y Luciana

“¿Y si hacemos un trío?”, le dije luego de sorprenderlo en la cama con Luciana. La confusión se notaba en su mirada que, al mismo tiempo, intentaba enfocarme en la oscuridad de la habitación. Yo me acerqué a ellos sin pensarlo, desabotonándome la blusa.

Por: Regina Mora

Después de 2 años juntos, el sexo comenzó a ser rutinario, tanto así que yo me exigía prenderme para no echar por la borda la relación. Casi siempre llegué al orgasmo pero la distancia de nuestros cuerpos crecía al punto en el que caí en la cama de un amigo luego de unas copas. ¿Lo disfruté? Sí, mucho, fue el respiro que necesitaba para poder seguir con Paolo. Él es italiano, es mayor que yo por 8 años y cuando lo conocí en el despacho, su neurosis me pareció excitante. No dejaba de verlo, en cada junta buscaba un lugar cerca de él para enredarme su mezcla de aromas, la madera de su loción no mitigaba el olor de su sudor, es más, lo hacía más penetrante y a mí, sin duda alguna, me penetró. Luego de unos meses trabajando juntos, por fin se acercó a mí, fue en la fiesta de Óscar. Ese día yo llevaba una falda roja entallada, una blusa negra de encaje y tacones, sabía que era mi oportunidad de seducirlo. Era la primera vez que iba a una reunión sin su chica; bastó con que platicara con él una hora para que se fijara en mi escote y brindamos un poco con tequila. A pesar de que tolera bien el alcohol, ese día estaba muy sensible, entonces conocí a un Paolo que se dio cuenta de que no estaba enamorado de su novia, lo que a mí me confundió y regocijó al mismo tiempo. Después de unos *shots* me confesó su atracción hacia mí, me tomó de la mano temeroso y se acercó para besarme, de inmediato lo atrapé con mis labios. Todo desapareció, mi cuerpo se disolvió en su boca con un aire de eternidad; el magnetismo entre nosotros nos sacudió y mi corazón se adhirió al él a un ritmo acelerado de una bella excitación, seríamos él y yo para siempre. No pudimos dejar de besarnos, recorrimos un tramo de la pared entre jalones y risas cómplices, yo apenas podía articular en defensa de su novia, sus ojos se incendiaron con el

deseo de arrancarme la ropa, mi vagina palpitaba y, sin saber cómo, entramos en un cuarto de la casa donde había un sofá en el que me tumbó como un león sobre su presa. Buscó con desesperación mis pezones, yo gemía mientras él suplicaba con una voz rota: “Quiero chupártelos”. Entre más lo decía menos me resistía, mi cabello se enredaba en sus manos cuando su cara se hundía entre mis senos. Lo tomé por las nalgas, firmes y redondas, su pene ya rozaba mi clitoris excitándome terriblemente, creí verme muchas veces pero resistía para elevar cada vez más mi placer y explotar, ¿cuándo? No quería saber, esperaba que este estado fuera eterno. Subí mis manos y saqué mis senos, él con un hambre de animal se atragantó con ellos, los succionaba como si fuese a sacarme el alma, los apretaba y yo no soportaba más, su pene me cimbró con un orgasmo interminable, de pronto sentí cómo eyaculó mojando su ropa. Nuestra historia continuó aunque siguió viendo a su exnovia, yo lo sabía. La relación creció y nuestros encuentros por mucho tiempo fueron deliciosos. Cuando amanecía, su pene despertaba para refugiarse en mí, buscaba penetrarme luego de rozar mis nalgas. Paolo metía su mano entre mis piernas y tocaba mi clitoris moviéndolo exquisitamente, besando la parte trasera de mis orejas pasionalmente. Yo levantaba las nalgas y tocaba mis pezones, él gemía y luego de unas embestidas mi cuerpo eclipsaba mientras él se escurría dentro de mí. Dormíamos un poco más y después mi boca exigía con desesperación su miembro, bajaba a encontrarlo con mi lengua que le recordaba mi presencia, de inmediato reaccionaba, él se movía involuntariamente y despertaba mirándome con deseo. Yo pescaba su punta con mis labios y succionaba con la exasperante necesidad de sentir su líquido en mi boca,

**COMENCÉ  
A BESARLA  
y sus delica-  
dos labios me  
engancharon  
en un goce  
exquisito,  
toqué sus  
pezones y  
los succioné.**

poco a poco su miembro se endurecía, entretanto yo excitaba mi clítoris. No podía dejarlo, tenía una adicción con su pene... Era tan grande, que luego de hacer que se viniera, lo lamía hasta el cansancio.

Como todas las pasiones, ésta termino por desgastarse, nuestros cuerpos se alejaron en la cama, la casa, la vida... hasta que formamos nuestro propio mundo por separado. A veces nos topábamos en la sala y luego de un beso yo bajaba mis pantalones, me inclinaba hacia delante, él se introducía en mí por detrás: unos gemidos, unos gruñidos, y al sentir cómo se venía, mi vagina se contraía con suaves espasmos.

Intentamos separarnos, no fue posible, compartíamos mucho más que sexo, pero mi piel anhelaba aquél tiempo en el que no dejábamos de tocarnos, cuando estábamos constantemente el uno sobre el otro.

Yo acababa de regresar de un viaje cuando lo encontré con Luciana en la cama, su ex estaba en sus brazos. Verlos me revivió, sentí la excitación que había perdido y, zafándome la blusa, les propuse hacer un trío. Después de la sorpresa inicial que ambos sintieron, Paolo se acercó a mí, me besó con los ojos encendidos de lujuria, ella se quedó pasmada hasta que accedió a quitarme el brasier. Comencé a besarla, sus delicados labios me engancharon en un goce exquisito, su piel era suave y su hermoso cuerpo me invitaba a lamerla por todos lados. Toqué sus pezones, los succioné un poco, mientras Paolo se masturbaba frente a mí.

Yo lo veía fijamente cuando bajaba a meter mi nariz en la vagina de Luciana, ella se arqueaba y él se inclinaba a besar sus senos mientras ella le lamía el pene. Paolo tomó mi cabeza, la hundió entre las piernas de ella, su olor me hizo entrar en trance. La tomé por las nalgas para jalarla hacia mí, una energía me poseyó. Comencé a lamer y succionar su clítoris, hundí mis dedos en su vagina, los chupé con gran gozo, me mojaba cada que ella gemía. Luciana se retorció de placer, me excitaba muchísimo saber que era yo la que se lo estaba proporcionando. Paolo me penetró por detrás, entretanto ella se resistía a tener un orgasmo. Yo no soltaba sus pezones, Luciana no dejaba de gritar y el ritmo era tan intenso que a cada embestida de él, yo la penetraba con mi lengua, sacando todo el jugo de esa fruta afrodisíaca que quería morder para hacerla mía. Luciana se incorporó, se afianzó a mis senos mientras nos movíamos en un vaivén de excitación interminable, gemíamos, gruñíamos y nos pertenecíamos. Él se salió bañando mis nalgas y el pecho de Luciana con su líquido, mientras yo temblaba al tiempo que mi vagina mojaba mis piernas, palpitando sin control; ella se quedó inmóvil ahogando un grito de gran placer. Pude notar cómo se le erizó la piel por lo que no me contuve a darle besos por todos lados, guardando su sabor en mi memoria. Los tres nos quedamos petrificados, nuestras respiraciones agitadas eran lo único que se escuchaba en la habitación.

En las sábanas había quedado marcado nuestro sudor, el arrebato y la pasión con la que nos habíamos entregado el uno al otro. Me quedé tumbada en el colchón, cuando un silencio absoluto me hizo viajar al pasado para recordar mi historia con Paolo. Ahí supe que él siempre había estado dividido, que en realidad yo era una parte de tres, pero que él ya no era parte de mí. Ese día continué mi viaje, pero yo sola.



# EN EL CUARTO DE AL LADO

El sexo con Julio era increíble. Nada lo asustaba... y a mí mucho menos.

En su cama liberé a esa mujer perversa que siempre llevé dentro y que no había podido sacar por miedo a asustar a mis galanes anteriores. Él me hacía gemir como nadie y, como vivía en un edificio con muchos depas, me excitaba la idea de gritar y que alguno de los vecinos pudiera escucharnos.

Por: Gaby Mireles @gabilumireles

El se peligro era aún más tentador cuando Julio estaba dentro de mí. Yo gemía a todo pulmón, pero jamás imaginé que nuestro principal oyente estaba en el cuarto de a lado, dentro del mismo departamento: su *roomie*, Javier.

Un día, cuando estábamos esperando el metro, Julio lo reveló: *"Oye, tienes un fan. Javier me dijo que escucha todo y que suena a que lo haces delicioso"*. Julio y yo teníamos una relación abierta. No somos novios, cada quien es libre de acostarse con quien quiere, pero como es medio celoso, nunca imaginé que lo excitara la idea de hacer un trío con su compañero de depa, sin embargo, esa tarde sentí que lo insinuó. Yo, dispuesta a experimentarlo todo, solamente le contesté con una pícaro mueca: *"Pues un trío, ¿o qué?"* Ahí acabó la conversación. Nos reímos un poco, él sonrió y nos despedimos con un beso.

Una semana después, yo estaba de nuevo en su departamento, los dos veíamos una película en la cama cuando llegó Javier para unírse nos. De repente, sentí su mano acariciando suavemente mi espalda. Sus dedos comenzaron a coquetear con el broche de mi bra, por encima de la blusa. Sopló ligeramente en mi oreja haciéndome cosquillas, pero no decía ni una palabra. Julio parecía estar dormido, a mi lado. Yo no sabía cómo reaccionar. *"¿Lo habrán planeado? ¿O qué si Julio no sabe? ¿Me dejo llevar?"* La mano seguía su trayectoria por mi espalda, pero ahora por dentro de mi blusa, sus dedos rozando cada poro y levantando cada vellito de mi estómago. Jugó unos segundos con mi sostén hasta que se aventuró con seguridad y sacó mis senos. Los pezones eran lo que él quería. Sentí como comencé a mojarme, pero no podía entregarme del todo al placer, la duda era demasiado intrigante, no entendía qué sucedía con exactitud. No sabía si esto estaba planificado o no, pero la adrenalina estaba excitándome como nunca nada lo había hecho antes.

Mi respiración se aceleró. Sentía la necesidad de gemir, pero luché contra ese enorme impulso para no atraer la atención de Julio, pues aún no descifraba si todo era parte de un acuerdo entre los dos.



Mientras Javier jugaba con mi pezón, utilizó su otra mano para meterse en mi pantalón, hacer a un lado mi panti y acariciar gentilmente mi clítoris. Eso fue lo que hizo ya no poder resistirme más. Lancé un fuerte suspiro y Julio abrió los ojos. Su cara de desconcierto me hizo saber que lo que estaba pasando no estaba pensado, todo era un plan de Javier. Y yo caí, o me dejé engañar. Me paralicé, pues no sabía lo que Julio me diría. Su reacción fue sorprendente: se unió al juego, comenzó a besar mi cuello mientras se quitaba la ropa. Esa fue la luz verde que Javier necesitaba para enloquecer. No tardó mucho en desnudarme por completo, toda mi ropa terminó tirada en el piso de aquel departamento. Yo ya había visto muchas películas porno de tríos de una mujer con dos hombres y la idea me excitaba muchísimo, era una fantasía que siempre había querido llevar a cabo. Pero la realidad fue aún mejor. Yo era como su muñeca, el premio que ambos querían tener, me sentía doblemente deseada, me sentía como una reina. Me puse de rodillas, mientras ellos estaban de pie enfrente de mí, completamente erectos. Con una mano en cada uno, acaricié sus miembros. Cuando lamía a uno, el otro se quedaba con mis manos, acariciándolo y frotándolo hasta la punta. Después era el turno del otro, su pene desaparecía en mi boca al tiempo que volteaba a ver su torso y sus ojos, él viéndome directamente, encantado, excitado. Ambos sujetaban mi cabello cuando era su turno de recibir sexo oral, Javier con mayor fuerza, Julio con ternura. Javier, quien se notaba que tenía más experiencia en la escena de los tríos, me puso en cuatro para penetrarme desde atrás, mi espalda se curvó de placer. Mientras tanto, Julio se hizo cargo de mi clítoris, lo estimulaba con dos de sus dedos, acercando su pene a mi boca para que yo lo lamiera de arriba a abajo. Entre gemidos, lo succioné, besé la punta y lo lamí por completo. Después, intercambiaban posiciones. Era el turno de tener a Julio dentro de mí y reclamarme como suya. Se sentó en la orilla de la cama y yo hice lo mismo sobre él. Lo sentí duro, abriéndome, y grité de placer sin temor a que los vecinos me escucharan. Es más, grité queriendo que lo hicieran.

La idea de que todos supieran que era el objeto de deseo de dos hombres era sumamente excitante para mí. Javier se paró enfrente de nosotros y se inclinó para morder mis senos que rebotaban tras cada penetración. Sentía labios en el cuello, pezones, cintura, ombligo, pelvis, en mis piernas. Incluso con los ojos cerrados, podía reconocer la boca de cada uno. Los besos de Julio siempre eran suaves y apasionados; los de Javier, intensos y acelerados. Cuando estaba montando a Julio, él recostado boca arriba sobre las sábanas, sentí que Javier llegó por atrás y se introdujo poco a poco. Lo que siguió fue un estado de completo éxtasis por sentir a ambos hombres dentro de mí al mismo tiempo, sus manos tomando mi cintura, nalgas, senos, cabello... Ambos locos por mí, poseyéndome, yo controlando su excitación. No quería que pararan. Es inexplicable tener a dos hombres dentro de ti, empujando con distintos ritmos, diferentes intensidades. No quería dejar de sentir esas cuatro manos recorriéndome todo el cuerpo, desesperadas por tomarme, por gozarme. Con la presión entre mis piernas, sentía que me quedaba sin aire. Sólo tenía suficiente aliento para suplicar que no pararan, para pedir más del placer que me daban. Todos mis poros percibían sus caricias y yo transpiraba de excitación. Nuestros cuerpos mojados, salpicaban el sudor con el movimiento de cada penetración, se sincronizaron para llegar al orgasmo (yo por tercera vez esa noche). Los tres terminamos tumbados entre las sábanas y tardamos un poco en recuperar la respiración. Amé ver a ambos junto a mí, empapados y agitados. Sentí muchísima satisfacción al pensar que se habían agotado por complacerme a mí. Algunos pensarán que es un poco raro tener un trío con dos hombres, o que es una situación en la que la mujer se tiene que someter, pero para mí fue todo lo contrario. Definitivamente fue la experiencia más empoderadora que he tenido. En esa cama fui la reina, el tesoro por el que había que pelear. Y la que más disfruté, sin duda alguna, fui yo. Los infinitos gemidos de placer fueron la prueba irrefutable, si no me creen... pregúntenle a los vecinos, seguramente se volvieron mis fans desde esa noche.

Me puse de rodillas mientras, con una mano en cada uno, ACARICIÉ SUS MIEMBROS. Lo que siguió fue completo éxtasis, sentir a **ambos hombres dentro de mí** al mismo tiempo.

# ME gusta VER PORNO

Mi nombre tal vez no diga mucho de mí, la verdad es que odio las definiciones. Ok, si quieres que me defina diría que soy una chica rara, porque me encanta la pornografía y odio las novelas rosas, sobre todo las *chick flicks*.

Por: @LaBocaCoqueta

**L**a pornografía llegó a mí cuando era una adolescente precoz. Enfrentarme a esa revista XXX que alguien había dejado por descuido en el baño de mi tía me despertó una sensación morbosa y obscena, una sensual curiosidad muy difícil de ignorar. Ahora, años más tarde, y con varias camas recorridas, cuando tengo ganas de masturbarme tengo el ritual perfecto: prendo mi computadora, a veces, si estoy de ánimo, pongo algunas canciones *hot* y me voy directito a mi página de porno favorita. Por el momento, tengo lo que podríamos llamar un *boy toy*. Llevamos un par de meses saliendo y estoy con él porque, hasta ahora, es el único que me lo hace casi como si estuviéramos en una de esas películas, así de incansable es. Nuestros encuentros sexuales siempre comienzan de la misma forma, con un mensaje de whatsapp: “¿Qué vas a hacer hoy?” Uno de esos días en los que me escribió para saber si esa noche estaba disponible, yo no traía ropa interior ‘sexy’, vaya, ni siquiera más o menos presentable. Por eso, cuando llegué al restaurante donde habíamos quedado de vernos, fui al baño y deposité en el cesto de basura mis nada provocadoras *panties*. Él ya me esperaba en la mesa que habíamos nombrado como nuestra, porque más de una vez nos veíamos en ese lugar para precopear y calentarnos un poco antes de pasar a lo nuestro, o sea, al sexo. Maliciosamente, había dejado entreabierto el cierre de mis *jeans*, lo cual él notó desde que cruza-

mos una ardiente mirada, de esas cargadas de tensión sexual que sólo se dan entre dos personas que saben que terminarán juntos en la cama. Lo que mi sexy juguetito no sabía era que debajo de mi pantalón el terreno estaba completamente despejado para que pudiera hundir sus dedos en mi vagina. Regularmente le gusta meterme el dedo durante la cena, para luego chuparlo como si estuviera degustando un delicioso postre; sin embargo, su reacción al descubrir que no llevaba nada debajo fue diferente. Su respiración se agitó tanto que prácticamente comenzó a jadear. En más de una ocasión frotó con descaro sus dedos en mi vello púbico; eso es algo que también me gusta de él, que puede hacérmelo en cualquier lugar sin miedo, lo mismo daba un baño público, el estacionamiento o mover sus dedos hábilmente bajo el mantel, si de coger se trata él no tiene ningún reparo. Ese día terminamos revolcándonos, literalmente, en un parque. Pero antes en el estacionamiento del restaurante, mientras nos dirigíamos hacia la salida, se colocó detrás de mí y metió sus manos por debajo de mi blusa. La forma en que sujetó mis senos hizo que mi clítoris se hinchara de inmediato. A una cuadra del lugar había un parque y hasta ahí pudimos aguantar, ninguno de los dos podíamos más. Estacionó el coche y nos fuimos detrás de una jardinera (su auto lo teníamos ya muy bien repasado), para ese momento, mi blusa ya estaba completa-



**Se colocó detrás de mí y METIÓ SUS MANOS por debajo de mi blusa, la forma cómo sujetó mis senos hizo que mi clítoris se hinchara de inmediato.**

mente desabrochada y mis *jeans* casi tocaban el piso. Primero 'me obligó' a hacerle un oral, su pantalón le llegaban a las rodillas y yo me hincé para complacerlo con mi lengua. Si hay algo que me enciende es ver la cara de un chico cuando se la estoy chupando. Desde que la metí en mis labios ya la tenía súper dura, sabía que adoro que me cojan por la boca, así que comenzó a mover su pelvis vigorosamente, y mientras los hilos de saliva escurrían por mis senos, él se deleitaba con mis pezones húmedos y suaves, siempre los apretaba con la presión exacta para lograr someterme a su antojo. Después me puso a gatas sin preámbulos, hundió su miembro en mi vagina. Lo sorprendente fue sentir un rico masaje en mi ano, no lo tocaba como otras veces, no, algo hacía diferente, estaba moviendo su pulgar rítmicamente sobre él y alternaba esos movimientos con pequeñas penetraciones anales, también con su dedo. Esa sensación de inmediato me hizo venirme. A la par de mi delicioso orgasmo, lo agasajé moviendo mi trasero de forma circular. Sé que mis nalgas lo vuelven absolutamente loco. Él también ya estaba a punto, sólo tuvo que embestirme una par de veces más para que terminara rociándome toda la espalda. Mis rodillas estaban hechas un desastre, pero cada raspón valió la pena. Sólo un par de días después me escribió de nuevo, algo que extraño, pues normalmente después de nuestro 'día de sexo' podían pasar semanas para que nuestros apetitos sexuales volvieran a coincidir. "¿Hoy tampoco te pusiste ropa interior?", leí en la alerta de mensajes de mi celular. Justo unos minutos antes, había entrado un *mail* a mi correo que cambiaría nuestra historia. Se trataba del *news letter* de mi *sex shop* favorita, en el cual anunciaban que había llegado material nuevo a la tienda.

Obviamente, moría por ir a ver qué joyitas habían arribado, y también pensé que podría compartirlas con él, así que lo invité a descubrirlas juntos. Yo llegué primero al lugar e hice mi recorrido de costumbre, comencé por el pasillo de las películas, muy cerca de las cabinas donde proyectan las cintas porno. De pronto, vi que él estaba justo ahí, felizmente acomodado en el asiento, con la vista fija en la pantalla y masturbándose vigorosamente. ¡Se había adelantado para hacer uso de las cabinas! No sé qué pasó por mi cabeza, pero la idea de ver cómo se tocaba mientras veía porno fue muy tentadora para mí, sentí cómo mi vagina comenzaba a humedecerse y mi cuerpo sólo quería una cosa... En un momento de distracción del encargado, me metí con él. La sorpresa sólo le duró un segundo, las palabras no fueron necesarias, de inmediato me puso de espaldas a él, levantó mi ajustado vestido negro y bajó mi tanga para embestirme mientras mordía mi cuello. Bastaron sólo unos minutos de sexo para que terminará dentro de mí. Cuando sacó su pene, mi entrepierna estaba escurriendo. Yo sentía mucho calor, si alguien hubiera entrado en ese momento, seguramente mis mejillas rojas nos habrían delatado. Me bajé el vestido, que para ese momento ya se había atorado en mi cintura, estiré la mano y puso un par de billetes. Salí de la cabina y me fui del lugar sin decirle absolutamente nada. Acababa de estacionarme afuera de mi departamento cuando recibí su mensaje: "Te invito a quedarte esta noche en mi casa. La pasé genial, vaya que me sorprendiste en la cabina. Te quiero". Ese día lo bloqueé de mis contactos para siempre y me suscribí a un nuevo canal de pornografía, dispuesta a regresar a mi ritual de siempre. Ya les dije que odio las novelas románticas.

# delicioso ENCUENTRO PA

Me embistió con fuerza una vez más y mi cabeza golpeó la cabecera de la cama. Estaba inclinada boca abajo, en cuatro, y me penetraba a un ritmo acelerado. Sentía que cada vez estaba más cerca del clímax. Entonces, se recargó sobre mi espalda, la besó intensamente y explotó dentro de mí.

Por: Gaby Mireles @gabilumireles

Con Carlos el sexo siempre era exitoso, el *free* perfecto. Teníamos facilidad para conectar en la cama sin necesidad de intercambiar sentimientos, cosa que con pocos hombres había logrado antes. Con él era sólo sexo y eso me excitaba porque era un sexo increíble y, a veces, hasta un tanto *kinky*... como el de esa noche. “Oye, ¿no tienes hambre?”, me preguntó mientras su cabeza descansaba sobre mis senos, ambos recuperábamos poco a poco el aire. Nos vestimos y en unos minutos salimos a la tienda de 24 horas que está a una cuadra de donde vivo. Era tarde ya, tal vez la una de la mañana, la calle estaba silenciosa, la quietud reinaba en el estacionamiento de mi torre de departamentos cuando regresamos. A esa hora, las luces ya estaban apagadas, sólo la Luna que entraba por la ventana del sótano alumbraba un poco, creando sombras entre los autos guardados ahí abajo. Caminamos en silencio, cuando de repente sentí cómo Carlos tomó mi cintura por atrás y me presionó sobre uno de los autos. Bajó mis pantalones con un sólo movimiento. No llevaba ropa interior, lo cual le facilitó la tarea de introducir su miembro

erecto hasta el fondo en el primer intento. Mis pezones, sensibles al frío de la carrocería, aumentaban mi excitación. Temía que alguien entrara y nos viera, pero la oscuridad era tanta que apenas resaltaba la silueta de Carlos penetrándome por atrás. Sentía perfectamente sus manos, acariciando mis hombros, espalda, tomando con determinación mi cadera, empujándola hacia él cada vez que sacaba y metía su miembro entre mis piernas. De nuevo, comenzó a acelerar el ritmo de sus movimientos. Estaba concentrada en el contacto de su piel contra la mía, el frío en mis pezones... la adrenalina era tal que ya no importaba nada más. Por eso me sorprendió tanto cuando escuché una voz grave tan cerca de nosotros. “¿Quién anda ahí?”, preguntó un hombre. Apenas alcanzamos a vestirnos, pero nuestra ropa estaba desarreglada cuando la silueta se acercó a nosotros. No lo reconocí al principio, pero cuando mis ojos se acostumbraron a la oscuridad lo identifiqué. Lo había visto varias veces en la entrada de mi edificio. Le decíamos ‘el argentino’. Tenía los ojos claros y el cabello castaño, siempre desarregla-





PARKING LOT

PARK

## RECORRÍ SU PENE SUAVEMENTE con mi lengua hasta la punta. Me quedé ahí un rato, memorizando su grosor y sabor.

do. Parecía tener unos 38, o tal vez 40 años, pero se veía cuidado, como deportista. Nadie sabía nada más de él. Se acercó a nosotros, yo temía que advinara lo que estábamos haciendo, que me reportara con la administración y me metiera en problemas o algo así. Era obvio que no estaba muy bien visto hacer ese tipo de cosas en el estacionamiento. La bolsa con comida estaba en el piso, mi blusa a medio abrochar y el cierre de los *jeans* de Carlos abierto. Pero jamás me esperé lo que dijo el vecino: *"Aquí hace mucho frío, mejor vayamos a mi departamento."* Más que una invitación, sonó como una instrucción... o hasta una orden. De inmediato, Carlos tomó mi cintura, como marcando su territorio, y rechazó la invitación; pero había algo en la voz de este misterioso personaje que era muy seductor. Era imperativo, seguro de sí mismo, nunca había conocido a una personalidad tan enigmática. *"Yo sí voy"*, le dije a Carlos, alejándome de su cuerpo. Recogí la bolsa y seguí a mi vecino, como hipnotizada. Sabía que estaba dejando a Carlos varado y no me sentía orgullosa de mi decisión, pero tenía que saber... No sé qué me hizo elegir al vecino, pero les adelantó que valió la pena. Subimos al piso 7, departamento 703. El misterioso hombre, cuyo nombre jamás pregunté, comenzó a besar mi cuello y con su lengua trazó pequeños garabatos detrás de mi oreja, lo que pronto hizo que se humedeciera mi vagina. Yo usé mis manos para conocer su cuerpo, desabotoné su camisa y encontré un pecho fuerte, sus hombros eran rectos y la espalda muy marcada,

como de nadador. Su cuerpo me excitó de inmediato, se mezclaba con su aire de peligro y prohibición, era cautivador. Él se deshizo de mi blusa y encontró mis senos, los besó un rato y mordió mis pezones. Después yo comencé a mordisquearlo por todas partes, en los lóbulos de su oreja, en el cuello, alrededor de su ombligo, sus brazos... Adoré su sabor amargo; era adictivo. Bajé a su pene y lo recorrí con mi lengua suavemente hasta la punta. Estuve ahí un rato, memorizando su textura, grosor y sabor. Después de dejarme probar cada centímetro de su piel, tomé mi cintura para subirme a la mesa del comedor, con delicadeza. *"Quédate ahí"*, ordenó. *"Ya me dio hambre"*. Abrió su refrigerador y sin voltear a verme, exigió de nuevo: *"Cierra los ojos"*. Escuché sus pasos acercándose a mí y, después, sentí cómo un líquido frío cayó sobre mi vientre, senos y pezones. Reconocí el olor a chocolate inmediatamente. Con su lengua comenzó a recorrer el dulce camino que creó sobre mi cuerpo, la frialdad del líquido combinado con lo tibio de su lengua se sintió extrañamente placentera. Mis vellitos se levantaron. La experiencia estaba volviendo mi piel ultra sensible. Sentía la punta de su lengua, la madera en mi espalda, la brisa de la ventana medio abierta, todo. De mi vientre, su boca siguió a mi entrepierna y su lengua llegó a la entrada de mi vagina. No tardó en encontrar mi clitoris y en hacer que temblara de placer. Lo lamía como un niño disfruta de un dulce prohibido, su lengua llegaba a todos los rincones de mi vagina. Levantó mis piernas y las separó en el

aire, sujetó mis tobillos y se introdujo todo. Sabía perfectamente cómo moverse, su miembro me estimulaba cada vez que entraba y salía, era muy hábil. Lo único que podía hacer era sostenerme de la mesa y retorcerme de placer. Trataba de no hacer mucho ruido, restringía mis gemidos e intentaba no gritar para no despertar al resto de los inquilinos en los departamentos aledaños. Era de madrugada, pero yo estaba más despierta que nunca, la adrenalina corriendo por mi cuerpo sin parar. Sin dejar de sacudirme con cada penetración, él comenzó a cosquillear mis tobillos con su lengua, a besar mis talones y los dedos de mis pies. Su hambre era insaciable y la mía por él también. Nos comimos mutuamente en la barra de la cocina, el sofá de la sala, adentro de la regadera y acabamos de nuevo sobre la mesa del comedor. Estuvimos así hasta que el amanecer nos despertó de nuestra locura. Satisfecha, me despedí de él con un beso. Él sonrió y me acompañó a su puerta. No fueron necesarias las palabras ni ninguna otra cosa más. Nos hemos topado un par de veces desde entonces, en el estacionamiento y en el elevador, pero siempre hay alguien, algún vecino que nos obliga a mantener el silencio, sólo nos sonreímos y guiñamos el ojo. Aunque recuerdo de memoria el número de su departamento, he preferido no investigar su nombre. El misterio de no saber nada de él es excitante, supongo que eso fue lo que me hipnotizó desde el principio. No he vuelto a buscarlo, pero ganas no me faltan. Yo creo que me lo estoy guardando... para cuando tenga hambre.

# HOSTAL italiano

Dicen que así como inicias el año, lo terminarás. Por eso, yo me propuse empezar el mío viajando, ahorré mucho y me lancé una semana a Roma, yo solita, para perderme entre sus calles antiguas, comer pizza y ver a muchos guapos italianos. ¿Qué mejor manera de comenzar, no?

Por: Gaby Mireles @gabilumireles

**M**i fama como soltera 'liberal', por no decir la más *hot*, es bastante popular entre mi círculo de amigos. Por eso, no faltaron quienes auguraron regresar con varios encuentros apasionados con italianos para anotar en mi lista de triunfos. Y sin querer, poco a poco comencé a mentalizarme a que algo así tendría que sucederme. Todos los que se enteraban de mi viaje tenían algo que decir sobre los oriundos de Italia: "Son irrealmente guapos", "Hasta los albañiles parecen modelos", "Son súper coquetos", "Te van a encantar".

Y nadie mintió. Desde el copiloto del avión del vuelo de 12 horas, hasta el mesero en cada restaurante, eran increíblemente hermosos. Con facciones simétricas, porte masculino, cabello desenfadado y ese acento... ¡Uff!

Salía de mi hostel todos los días en espera de una aventura, un encuentro fabuloso de película con algún italiano irresistible que me viera comiendo *gelato* afuera de un museo y me llevara a sus brazos sin pensarlo. Pero pasaron 2, 3, 4 días y nada parecido sucedía. Todo lo contrario, yo era bastante invisible en las calles romanas. Las rubias se llevaban toda la atención por sus cabelleras tan poco comunes entre los nativos de Italia, mientras que una castaña con curvas, como yo, no parecía crear mucha controversia e interés.

Todos los días, regresaba al hostel y pasaba unas horas en el bar del *lobby*, desde donde veía a la gente en su vaivén, así como al *bartender* servir cervezas y copas de vino a las chavitas que se inclinaban sobre la barra para llamar su atención. Era guapo, supongo, alto, moreno... pero no era italiano. Era de Portugal y, además, era insoportable; de esos hombres que se saben galanes por lo que no se dignan siquiera a cruzar palabra contigo. Apenas y había hecho contacto visual conmigo cuando me servía mis copas de tinto en las noches.

Pero, incluso con su actitud bastante prepotente, yo prefería desvelarme sola ahí, observándolo, con tal de no llegar a la recámara, que compartía con tres completos extraños.

Imaginaba que con alguno de ellos se encendería la chispa, que en la noche se metería a mi cama desnudo, para hacerme suya mientras los demás dormían en el mismo cuarto. Pero esos desconocidos resultaron ser un australiano (gay), un japonés (de 15 años) y una irlandesa (de 40 años, con indicios de paranoia). Por lo tanto, las posibilidades de tener un encuentro apasionado en esa habitación eran inexistentes.

En la quinta noche, me senté de nuevo en la barra, sin pedir más que un vaso de agua de la llave, pues mi presupuesto no daba para más. De repente, una copa de vino tinto fue colocada frente a mí. "Yo invito", escuché decir al *bartender* desde la caja registradora. Se acercó a mí e inclinó su cabeza hasta que vi sus ojos de un tono azul cristalino. Cuando sus brazos se flexionaron sobre la barra, entendí el fanatismo de las otras huéspedes por este chico de espalda ancha, brazos torneados, barba larga como de leñador vistiendo playera entallada; no se notaba ni un gramo de músculo sin trabajar. Su físico era impactante, ¿cómo es que no lo había notado?

"¿Te gusta el tinto o prefieres otra cosa?", me preguntó casi en un susurro desde su lado de la barra.

Le di un sorbo a la copa y me atreví a contestar fijando mi mirada en la suya: "¿Qué otra cosa puedes ofrecerme?"

"Para ti, lo que quieras", respondió con un rostro serio que no me dejaba leer sus intenciones. No lograba descifrar si estaba coqueteando o simplemente era demasiado servicial.

Mi cansancio del día era tanto que no estuve ahí mucho tiempo para averiguarlo. El vino me relajó y huí a mi cuarto, pero antes de irme, dejé en una servilleta junto a la copa un

**COMENZÓ  
BESANDO  
MIS MUS-  
LOS, peque-  
ños besitos  
que poco a  
poco se  
transforma-  
ron en  
lamidas que  
se acerca-  
ban más y  
más a mi  
vagina...**

*"Gracias, la chica del 203".*

Al día siguiente, caminé por horas, recorrí antiguos foros, museos, plazas, restaurantes y comí más *gelato*... pero italianos que se cruzaran en mi camino, ninguno. El final de mi viaje estaba cada vez más cerca, tristemente las probabilidades de regresar con un gran romance parecían muy remotas.

Regresé a mi *hostal echa polvo*, no podía dar un paso más, así que llegué directo a mi habitación y me dormí de inmediato. Estaba tan cansada que olvidé que ese día los huéspedes irían a una fiesta en un antro en las afueras de Roma para conocer a otros extranjeros. Cuando bajé al bar, casi a media noche, estaba vacío. No había *bartender*, pero yo moría de sed. Había una botella de vino afuera, así que la agarré y me senté en una de las tantas mesas vacías. Empezaba a relajarme cuando escuché pasos, entonces vi al portugués. Aunque intenté esconder la botella, ya era tarde, me había visto.

*"¿Así que eres una ladrona, eh?"*, me preguntó en una mezcla de español e italiano, mientras tomó un lugar a lado mío.

*"No, obviamente pensaba pagarla"*, respondí haciéndome la ofendida, pero por dentro me moría de vergüenza. Se sentó tan cerca, que identifiqué las notas amargas de su loción; tenía un aroma como a madera húmeda o hierbas. Su mano comenzó a rozar mi rodilla, después sentí cómo hacía cosquillas sobre mi muslo para seguir subiéndome peligrosamente por mi pierna. Sentía su intensa mirada azul sobre la mía, su seguridad me hizo entrar en confianza rápidamente, como si no fuéramos extraños y nos conociéramos de toda la vida. Con un magnetismo que jamás había sentido, mis labios cayeron rendidos en los suyos, besándolo. En segundos sentí sus brazos alrededor de mi cintura, una de sus manos se fue a mi espalda baja, desde donde me presionaba hacia él. Su aliento cálido hizo cosquillas en mi cuello, mientras recorría con besos cada rincón de mi piel hasta bajar a mi escote. Podía escuchar algunos coches afuera del *hostal* y grupos de amigos riendo desde las banquetas, pero adentro, el único sonido era el de sus labios apretándose sobre mi piel y el cierre de mi vestido bajando para dejar al descubierto mis senos excitados. De un sólo movimiento se puso de pie y me empujó hacia la barra, tomándose fuertemente de la cintura para subirme. Sin cruzar palabra, entendí lo que seguía, así que sólo abrí las piernas e hice a un lado mi tanga para que él acercara su cara a mi en-

trepierna. Comenzó besando mis muslos, pequeños besitos, sólo con los labios, que poco a poco se transformaron en lamidas que se acercaban más y más a mi vagina... Hasta que lo sentí, su lengua jugaba atrevidamente con mi clítoris, haciendo pequeños círculos a su alrededor. A mí no me quedaba más que gemir en aprobación y pedir mucho más de lo que me daba. Con una mano tomé su cabeza y la presioné entre mis piernas. Su lengua era cuidadosa, con ella estudiaba toda mi anatomía, como analizando y explorando el terreno antes de entrar por completo. Tras alcanzar el orgasmo, bajé de la barra y fue mi turno de poner en alto el nombre de las mexicanas. Arrodillada ante él, bajé el cierre de sus *jeans*, para sacar su miembro. Lo recorrí con mi lengua, de la misma manera en la que él me estudió a mí. Con mis labios cubrí desde la punta al final, saboreándolo y succionándolo, hasta saber que él no podía más. Empezó a empujar su miembro en mi boca, moviendo su cadera hacia mí, sentía cómo se endurecía más y más cada que la punta de su pene alcanzaba el fondo de mi garganta. De repente, sus gemidos eran tan fuertes que pensé que se vendría dentro de mi boca en ese instante, pero se contuvo. En su lugar, me levantó del piso, me empujó en la mesa de billar, acomodó mis brazos hacia adelante, mis senos al descubierto rozando la tela verde, y mis piernas abiertas listas para que él hiciera conmigo lo que quisiera. Justo así lo hizo. De un sólo movimiento, se introdujo en mí. Tomó con fuerza mi cintura, con un ritmo veloz entró y salió de mi cuerpo, se movía de manera tan varonil, tan masculina, que yo sentía que explotaría de excitación. Podía sentir su sudor caer sobre mí, sus manos recorrer todo mi cuerpo mientras elevaba su ritmo a tal grado que logramos sincronizarnos para llegar al clímax juntos. Nos quedamos un rato en la misma posición, recuperando el aliento. Una vez que podíamos respirar de nuevo, fui a la barra a buscar aquella botella de vino tinto. Le serví una copa a él también, después de todo, se la había ganado. No hablamos mucho. Este hombre no era platicador, pero la verdad es que no necesitaba serlo. A la mañana siguiente, ya no lo vi en el bar. Lo que pasó ese enero en el *hostal italiano*, se quedó ahí, sólo me llevé un par de chupetones entre las piernas. Dicen que como inicias un ciclo, es como será éste hasta el final. Si eso es cierto, entonces mi 2017 augura ser un año bastante... satisfactorio.



IL DOLCE FAR NIENTE

Dolce Vita

NO  
ERIO  
AS

♥  
♥  
♥  
amici  
en Italia

# veintitantos

{ ENTRA A NUESTRO  
**MUNDO DIGITAL** }

DATE UN RESPIRO CON NUESTRAS  
*notas de sexo, tips de moda, horóscopos, chico del día y más...*  
¡VISITA TODAS NUESTRAS REDES!



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



[www.facebook.com/RevistaVeintitantos](http://www.facebook.com/RevistaVeintitantos)



[instagram.com/revista20s](https://www.instagram.com/revista20s)



[@Revista20s](https://twitter.com/Revista20s)



[@vivanlascurvas](https://www.instagram.com/vivanlascurvas)

ADEMÁS, NO TE PIERDAS **NUESTRO CONTENIDO EXTENDIDO,**  
SÓLO ESCANEA LOS QRS DE TU **veintitantos.**

# Revista interactiva,

¡BUSCA NUESTROS CONTENIDOS EXCLUSIVOS!

SI TE QUEDASTE CON GANAS DE MÁS, USA NUESTRO **CÓDIGO QR** Y DISFRUTA LA INFORMACIÓN DE NUESTRO **SITIO WEB**.



## QR Permanente

Encontrarás los contenidos más útiles para consultarlos las veces que quieras y hasta *playlists* muy prendidos de rolas padrísimas.



## QR Semanal

Te mantendrá actualizada. Cada semana te llevará hacia nuevos artículos, tips sexys y divertidas sorpresas especiales.



## QR Diario

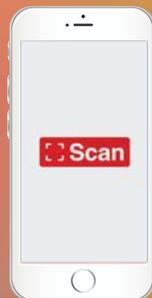
¡Tiene información fresca cada día! Deléitate con **GALERÍAS, NOTAS, HORÓSCOPOS Y CHICOS HOT**. Se volverá tu favorito.

## ¿Qué necesitas?



### PASO 1

En tu *smartphone* ve a *Play Store* o *iTunes* y busca "QR", descarga la app que más te guste.



### PASO 2

Abre tu nueva app y enfoca la cámara de tu dispositivo frente a nuestro Código QR.



### PASO 3

Checa que el QR quede bien centrado, para que no tengas problema al escanearlo.



### PASO 4

En un 2x3 te redireccionará a originales y divertidos contenidos. ¡Pruébalo ya!

## APPS RECOMENDADAS



**BeeTagg QR Reader**  
Gratuita/iOS, Android



**QuickMark Reader**  
Gratuita/iOS, Android, Windows



**i.nigma Reader**  
Gratuita/iOS, Android

PREPÁRATE PORQUE LAS SORPRESAS APENAS COMIENZAN. CON LOS CONTENIDOS ENRIQUECIDOS, HAREMOS HONOR A NUESTRO NOMBRE, TE DAREMOS MÁS DE **veintitantos** DÍAS DE DIVERSIÓN Y CAPTAREMOS TU INTERÉS CON LOS TEMAS QUE YA CONOCES.



**veintitantos<sup>®</sup>**

