

LVEO

**Nº 11
DIC
2017**



**LA
REVISTA**

[HTTP://LAVIDAESOCIO.CF](http://LAVIDAESOCIO.CF)

**Cómo reforzar las
defensas de cara al invierno**

**El día que el sexo
mató la Navidad**

'Pegging':

**el cambio de roles sexual
que cada vez más
hombres demandan**

**Mitos y
verdades
Sobre la caída
del pelo**



**CORRER NO ES
TAN BUENO
COMO LO
PINTAN...**

**LAS COMIDAS
DE NAVIDAD**



LOS MEJORES MERCADOS DE NAVIDAD DE CATALUÑA



**SANTIAGO
ESPAÑA
POLÍTICAMENTE
INCORRECTO**

El león no tiene porqué preocuparse por lo que opinan las ovejas

Llegan las fiestas navideñas, las comilonas, los regalos, las luces por las calles, el reencuentro con familiares que en muchos casos sólo ves de año en año para estas fiestas, el echar de menos a los que ya no están, la hipocresía, las buenas intenciones, las movidas familiares, los excesos en el gasto y el consumo y todo los demás... pero a mi ¡me gustan! Son fiestas donde la fraternidad intenta sobreponerse al egoísmo del resto del año, aunque rara vez llega a conseguirlo verdaderamente. Y este año encima nos las contaminan con unas elecciones, que además son más sucias que nunca, donde las ratas con careta intentan vender sus mentiras a los que ya habían conseguido engañar anteriormente, donde las medias verdades pueden existir pero la verdad sólo existirá en la utopía de algunos que aún creen en sus políticos, los de siempre, los iluminados abanderados y la mugre organizada para vivir del cuento, porque dentro de lo que se presenta a estas elecciones está dodo eso y, en algún reducto, más... desde mi corazón naranja busco ese más que

pueda intentar o lograr, quién sabe, arrancar caretas o pasar la escoba para librarnos de toda esa escoria que vive del dinero público disfrazada de democracia, o memocracia, que les pega más a los que se dejan engañar por ellos.

Pero no nos dejemos amargar las fiestas, ya tendrán el resto del año (menos en vacaciones) para conseguirlo. Disfrutemos de la Navidad, y de lo que significa más allá del Black Friday, El Corte Inglés y el resto de los que se la han pretendido apropiarse para convertirla en una simple orgía consumista.



Participa en nuestros CONCURSOS

Tenemos invitaciones y regalos para los oyentes, simplemente concursando por teléfono en directo durante los programas o a través de la sección CONTACTAR de nuestra página web www.lavidaesocio.cf

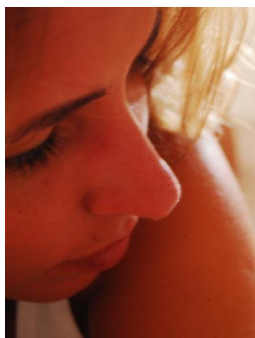


**JOSÉ MARIA
IZQUIERDO**
DIRECTOR

En el mes de noviembre hemos superado ya los 180 programas y queremos seguir renovándonos para que nuestros oyentes sigan interesados en cada uno de ellos. En los últimos meses hemos incorporado a nuevos colaboradores, y en los siguientes lo seguiremos haciendo para ampliar secciones con la intención de llegar a más oyentes y que los actuales disfruten de variedad en cada programa. Y contamos con la participación de los oyentes y de los lectores de nuestra revista para que también hagáis vuestras sugerencias para mejorar o aportaciones que sean interesantes para el resto. Ahora acabando este año 2017 os animamos a que en 2018 sigáis con nosotros y os damos las gracias por estar ahí.



Y en esta revista del mes de Diciembre, como no podía ser de otra forma aprovechamos para desearos a todos una Feliz Navidad y un gran año 2018, esperando que sigáis con nosotros escuchando los programas y leyendo nuestra revista.



**MARIA
LAPIEDRA**

Cómo reforzar tus defensas de cara al invierno

Nuestras defensas tienen por delante varios meses complicados, de mucho trabajo. Por ello debemos intentar echarles una mano reforzando el sistema, así como realizando pequeños gestos diarios para favorecer la prevención.

Entre los hábitos cotidianos que podemos incorporar fácilmente se encuentran, por ejemplos, los **lavados nasales**. Y es que, mediante la acción del producto a base de agua de mar, con esta acción conseguiremos arrastrar los virus y bacterias atrapados en la mucosa de la nariz. Así ayudaremos a que nuestro sistema respiratorio sea menos propenso a la hora de padecer una infección o, en caso de estar ya congestionados, conseguiremos respirar mucho mejor. También podremos ayudar directamente a la fortaleza de nuestras defensas con la realización de ejercicio diario, pues potencia la respuesta de nuestro sistema inmune, el cual también se puede “entrenar” para estar preparado en estos meses complicados..

Pero, sin duda, una de las claves para no caer resfriado y reforzar las defensas es mantener una **alimentación sana y equilibrada**. Además, debemos incluir en ella algunos ingredientes particularmente buenos para nuestras defensas: ajo y cebolla (debido a su componente antiviral y antibacteriano), alimentos antioxidantes como la remolacha o las espinacas y aquellos ricos en Vitamina C y D, entre otros.

Por ello, te presentamos 3 remedios naturales, que combinan alimentos beneficiosos para nuestro sistema inmune, que puedes realizar fácilmente en casa:

Jarabe de ajo y miel

Ingredientes: Ajo, miel y limón

Seguro que has oído varias veces aquello de que el ajo “es un antibiótico natural”. Lo cierto es que este alimento tiene propiedades curativas que le permiten combatir las infecciones, los virus y las bacterias nocivas sin dañar aquellas buenas para el organismo. Además, es un excelente diurético, por lo que facilita la eliminación de toxinas, y un buen aliado para nuestro sistema digestivo y circulatorio

Zumo de mandarina y limón

Ingredientes: Mandarina, limón, jengibre y miel de abeja.

Los cítricos ayudan al sistema inmunológico a combatir enfermedades. Son ricos en

vitaminas (principalmente C), minerales (como el potasio) y flavonoides (antioxidantes). Si a ello sumamos las propiedades curativas de la miel y del jengibre obtenemos un zumo con el que mantendremos a nuestras defensas en plena forma.

Zumo mixto de fruta y verduras

Ingredientes: Naranja, ajo, cebolla y brócoli

El brócoli es uno de los alimentos que también debemos incorporar en estos remedios, ya que contiene una gran variedad de vitaminas y minerales que favorecen a nuestro sistema inmunológico. Entre ellos destaca la vitamina C y la vitamina A, el calcio o el ácido fólico.

María Lapiedra



Mitos y verdades Sobre la caída del pelo

Las cifras hablan. El 40% de los hombres experimentan pérdida del cabello antes de los 35 años. Un panorama desolador de un universo de realidad y ficción lleno de dudas. ¿Por qué se cae el cabello?, ¿es posible frenar la caída? y la pregunta del millón, ¿se puede estimular el crecimiento?

Hay mil teorías sobre la caída del cabello que impiden diferenciar entre los datos reales y los manipulados. Repasamos diez verdades y mitos sobre la alopecia hereditaria para evitar que nos tomen el pelo:

1. Tu madre no tiene la culpa de todo

Uno de los principales mitos de la pérdida del cabello es que viene de la familia de la madre. Falso. La alopecia puede heredarse de cualquiera de las dos ramas familiares.

2. Perdemos entre 40 y 120 cabellos al día

La cabeza de un adulto tiene 100.000 cabellos de media. Hemos de saber que en el mejor de los casos se pierden entre 40 y 120 pelos al día como parte de un ciclo de crecimiento sano. Aunque parezca mucho, esta cantidad no supone ni un 0,05% del total. Si esta cifra es mayor ya podemos empezar a preocuparnos.

3. Lavarse mucho el pelo hace que se te caiga más

Que el uso frecuente del champú debilita el cabello ya no servirá como excusa para lavárselo menos. No tiene ningún efecto, ni positivo ni negativo. La periodicidad de lavado del cabello dependerá de las necesidades personales de cada uno pero no tiene ninguna repercusión en la caída del pelo.

4. Sí que hay solución

Estás frente al espejo y ves las entradas ganan do terreno y tu melena perder volumen. Es entonces cuando miras en el desagüe de la ducha y ves que la masa de pelo que la

emboza cada mañana ha aumentado. Si has experimentado en tus carnes esa sensación, debes saber que la alopecia sí tiene solución.

5. Los vaso ventiladores reestiman el crecimiento del cabello

La solución se llama Minoxidil. El ingrediente activo de Regaine espuma cutánea que favorece al riego sanguíneo en el folículo capilar incrementando el tamaño de este y el diámetro del eje del pelo. . .

Estimula los folículos para que pasen de la fase de reposo a la de crecimiento.

6. Cortarse el pelo acelera el crecimiento

Si quieres cambiar de look, adelante. Pero no te escudes en que así crecerá más rápido. Cortarte el pelo no hará variar el grosor ni en el número de cabellos que saldrán de los folículos. El cabello crece de media 1 cm al mes. Eso es así, cambios o no de look a menudo.

7. Si tu padre es calvo, tú también lo serás

La respuesta probablemente será sí. Si ellos sufren de caída del cabello, tú tienes muchos números de padecer alopecia androgenética. La que viene escrita en tus genes.

8. Los hombres calvos son más viriles

Hay teorías para todo. También, absurdas. La creencia de que los hombres con calvicie son más viriles que los hombres con una poblada melena no tiene ningún fundamento científico. La vida sexual no tiene ningún poder sobre la salud del cabello.

9. El automasaje capilar aumenta el grosor del pelo

Según un estudio publicado por el Doctor Taro Koyama de la clínica japonesa Men's Health, practicar la técnica del automasaje capilar durante 24 días seguidos puede aumentar el grosor del pelo en 0,007 mm. Pero no nos emocionemos, querer estirar demasiado las células capilares puede acabar llevándose mechones por delante. Así que mejor ir con cuidado.

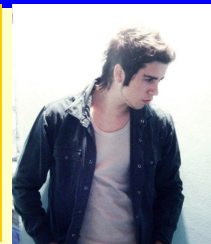
10. Pueden aumentarse el número de folículos del cuero cabelludo con medicamentos

Hoy por hoy no se conoce ningún medicamento en el mercado capaz de alterar la cantidad de folículos presentes en el cuero cabelludo. El número de folículos capilares no se puede controlar. Es hereditario.



'Pegging': el cambio de roles sexual que cada vez más hombres demandan

LUIS LEON



En busca de esas nuevas sensaciones y partiendo de que el hombre tiene **zonas erógenas** más allá del pene, poco a poco se van extendiendo y asentando tendencias sexuales cada vez más creativas. Uno de los ejemplos más significativos es el del **pegging** (también conocida como **Bend over boyfriend**), la práctica que cambia los roles tradicionales de la pareja. Algunas mujeres deciden tomar las riendas de sus relaciones íntimas y ser ellas las que penetren a su novio o marido.

Se puede realizar introduciendo un dedo, un consolador o con otros **arneses de penetración** que todavía se siguen creyendo reservados para las relaciones lésbicas. Nada más lejos de la realidad.

De todo tipo de materiales, siluetas y tamaños, los fabricados para el **pegging** son fáciles de reconocer, ya que el **dildo acoplado al arnés** posee la forma tradicional de los juguetes enfocados a la práctica del sexo anal.

Cada vez son más los estudios que ponen de manifiesto que los **orgasmos masculinos** experimentados a través de esta práctica son más intensos que los que sienten cuando son ellos quienes penetran.

Doble placer

Al parecer, detrás de ese placer existe una doble razón. Por un lado, el gozo que produce la **estimulación del punto P** (la zona del clímax masculino). Por otro, la excitación que producen muchos hombres el ser **penetrado por una mujer**. Un orgasmo mental que sería de ida y vuelta dado que muchas de ellas también lo sentirían en sus carnes cada vez que asumen el rol de **dominadoras en la práctica sexual**.

Uno de los grandes miedos que impide a muchos varones lanzarse a probar la penetración anal es el relacionado con el **temor a sufrir dolor**. Por eso, los expertos recomiendan iniciarse con **dildos para principiantes**, pequeños, estrechos y haciendo uso de un buen lubricante anal. Con sensibilidad y yendo poco a poco no habría por qué preocuparse.

El otro gran muro que aleja a muchos hombres y mujeres de la práctica del **pegging** es el **miedo a ser estigmatizados** y encasillados en una opción sexual distinta a la suya. al hacer público que disfrutan de prácticas en las que unos y otros intercambian los roles sexuales tradicionales. Como si los juegos de cama pudieran alterar tu orientación de golpe y porrazo.

A pesar de la creciente popularidad de esta tendencia, aún existen multitud de prejuicios que actúan como **cortapisas del placer a través de la autocensura**. Sentirse culpable por gozar del sexo en su máxima expresión no es nuevo. La opción de experimentar con nuestro cuerpo en busca de la sexualidad plena tampoco.

La clave está en experimentar. El psicólogo clínico Vicente Briet asegura que introducir juguetes sexuales, probar nuevas posturas o intercambiar los roles puede mejorar significativamente nuestras relaciones de pareja. En esa misma línea, la sexóloga **Ana Sierra recetaba a las parejas "creatividad y valentía"** como medicina para combatir el día a día en la cama. Siguiendo su consejo y el de otros tantos sexólogos son cada vez más los hombres que, despojados de prejuicios, están planteando a su parejas la necesidad de abandonar su zona de confort sexual y experimentar a través de la introducción de nuevos y atrevidos juegos.

Los mejores mercados de Navidad de Cataluña

Independientemente de si a uno le gustan más o menos estas fechas, hay una serie de tradiciones que tienen su encanto. En **Cataluña** hay unas cuantas muy tradicionales. ¿O es que habéis visto en algún otro lugar del mundo que mimen y den de comer a un tronco durante semanas para después darle golpes con palos para que cague dulces y regalos? ¿Y que me decís del "caganer"? No nos podéis negar que los catalanes tenemos unas costumbres navideñas muy peculiares...

Otra de estas tradiciones -esta ya más común- son los **mercados de Navidad** o **ferias de Santa Llúcia**. Os sugerimos la visita a algunos de los mejores **mercados de Navidad de Cataluña**:

Feria de Navidad de Caldes de Montbui

La de [Caldes de Montbui](#) es la feria más temprana. 160 paradas que invaden los callejones del casco antiguo. El momento más esperado es la cata popular del tradicional caldo de Navidad, hecho con agua termal y cocido a fuego de leña en la olla más grande de Cataluña. ¡Salen más de 5.000 raciones!

Fechas 2017: 2 y 3 de diciembre

Feria del Pesebre de Olot

Durante el primer fin de semana se lleva a cabo la Feria del Pesebre donde se pueden comprar las tradicionales figuritas, pero también turrones, árboles de Navidad, productos de artesanía y objetos para decorar la casa. Paralelamente y hasta el día de Reyes en diferentes espacios de la ciudad se celebra la Muestra de Pesebres.

Fechas 2017: del 24 de noviembre al 3 de enero de 2018

Mercado Medieval de Vic

No es una feria de Navidad, pero el mercado medieval de Vic es, junto con el de Montblanc, el más espectacular de Cataluña. Durante estos días la ciudad se engalana para hacer un viaje en el tiempo y trasladarse a la edad media.

Fechas 2017: del 6 al 10 de diciembre

Feria del Abeto de Espinelves

Es la feria de abetos más importante de Cataluña.

Fechas 2017: Del 2 al 10 de diciembre

Feria avícola de la raza Prat

Es la feria en la que se exponen vivos los renombrados pollos y capones de pata azul, los ejemplares autóctonos del Prat de Llobregat y protagonistas indiscutibles de esta feria, que disponen incluso de un distintivo europeo de calidad.

Fechas 2017: del 15 al 17 de diciembre

Mercado de Navidad, Feria de capones, aves y motivos navideños de Valls

Este es uno de los mercados de calle más típicos y concurridos del año en la capital del Alt Camp. Cuenta con una amplia oferta de aves vivas, árboles y verde, figuras de pesebre, vinos y cavas, miel y dulces, objetos ornamentales... Tiene por escenario el centro de Valls, concretamente la plaza del Blat y alrededores.

Fechas 2017: 16 y 17 de diciembre

Feria del gallo de Vilafranca del Penedès

Es la otra gran feria avícola navideña. Su celebración se pierde en la historia: Vilafranca había tenido desde siempre dos ferias de aves, la de Santo Tomás, el 21 de diciembre -que se sigue celebrando- y otra el mes de agosto, cuando se habían acabado los trabajos de la siega y varea de los cereales y como pórtico de las fiestas de la celebración de la cosecha.

Fechas 2017: 16 y 17 de diciembre

Feria de Santa Llúcia de Barcelona

A pesar de que en la ciudad hay diferentes ferias de Navidad, la que se instala ante la Catedral es la más emblemática. De hecho se la considera la **feria de Navidad más antigua de Cataluña**, ya en el 1786 el Barón de Maldà hace referencia en sus escritos.

Fechas 2017: Del 25 de noviembre al 23 de diciembre

LAS COMIDAS DE NAVIDAD



**GILLERMO
NARN**

En navidades todos se esfuerzan por elaborar un gran menú que ha veces se hace caro, sobrecargado y agotador para quien lo prepara y para quien lo come. Os dejo unas ideas para preparar un buen menú tipo degustación de alta cocina a precio económico y fácil de hacer y por supuesto muy efectista para que todos los comensales disfruten de una cena inolvidable.

Entrantes:

Croquetas caseras de caldo de cocido, ensaladilla rusa en panecillos de molde, pinchos de jamón con huevos de codorniz fritos, tempura de gambas, totos de queso de cabra frito con hojas de menta y canapés de patés variados y quesos.

Primeros:

Sopa de pescado y mariscos y pimientos del piquillo rellenos de tortilla de patatas con morcilla.

Segundos:

Pollo asado al cava con ciruelas y cebolla caramelizada y merluza o salmón al papillote con verduritas escabechadas asadas con vino.

Postres:

Sorbete de limón, torrijas con dulce de leche o leche condensada y los tradicionales dulces navideños (turrón, polvorones, mantecados, etc...) con un mojito suave.

Bebidas:

Los vinos tinto para carnes y blanco para pescados y preferiblemente un cava para toda la cena.

Otra opción podría ser la de tirar de platos compartidos tipo tapas para empezar y seguir con un plato

contundente para cada comensal:

Entrantes:

Canapes variados, champiñones al horno rellenos de jamón y virutas de queso y pimienta, mejillones tigre, almenjas a la marinera, espárragos trigueros con salsa romesco, gambas al ajillo y setas estofadas con guindilla.

Primeros:

Paletilla de cordero con patatas panadera al horno con cebollas asadas al oporto, solomillo Wellington con salsa al whiskie o lubina o dorada al horno con la misma guarnición que la paletilla de cordero, acompañada de ensalada de guacamole y aguacate.

Postres:

Pasteles de Belem, flan de naranja con virutas de chocolate y huesos de Santo con crepes de turrón.

En este menú si que se recomienda el vino durante los platos y reservar el cava para el postre.

Espero que estas opciones sencillas y económicas os resulten interesantes y sobretodo recordad que una buena comida o cena es la que deja al comensal satisfecho, no agotado, porque la cantidad si que importa. ¡Felices fiestas y a disfrutad la comida!

Correr no es tan bueno como lo pintan...

SANTIAGO ESPAÑA
POLÍTICAMENTE INCORRECTO



Si crees que correr una maratón es la forma más sencilla para estar en forma, te equivocas, o eso dicen desde Harvard, que aseguran que para perder peso, aumentar la masa muscular, proteger corazón y cerebro y fortalecer los huesos hay mejores entrenamientos. [Su propuesta deportiva](#) incluye otros cinco ejercicios que aportan beneficios que van desde perder peso, hasta ganar músculo, proteger el corazón y fortalecer los huesos.

Tai chi Un arte marcial chino que combina una serie de movimientos gráciles y fluidos para crear una especie de meditación en movimiento. El ejercicio se realiza lenta y suavemente con un alto grado de concentración y presta especial atención a la respiración profunda. Como los practicantes van a su propio ritmo, es accesible para una amplia variedad de personas, independientemente de su edad o condición física.

Mejora el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. **Previene la aparición de dolores lumbares y problemas de columna vertebral.** Aprendemos a respirar y a canalizar nuestra energía. Mejora el sueño y relaja tanto física como mentalmente.

Caminar Varios estudios sugieren que [caminar durante al menos 30 minutos, incluso a un ritmo moderado o pausado, puede tener beneficios para el cerebro](#) y el cuerpo, así como en [personas con depresión severa](#) puede contribuir a una reducción clínicamente relevante y estadísticamente significativa de la misma.

Es una actividad que **mejora el sistema cardiovascular**, puede ayudar a fortalecer el tren inferior en personas mayores y gente con bajo nivel de condición física. Disminuye los niveles de colesterol, refuerza el sistema inmunológico, mejora la circulación y oxigena el cuerpo.

Ejercicios de Kegel Importantes tanto para hombres como para mujeres, [ayudan a fortalecer el suelo pélvico](#). A medida que envejecemos, estos músculos, que incluyen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto, se debilitan. Mantenerlos resistentes tiene beneficios como evitar fugas de la vejiga.

La forma correcta de hacerlos, de acuerdo con Harvard, es apretar los músculos usados para contener la orina o el gas durante dos o tres segundos, soltar y repetir 10 veces. Así de cuatro a cinco veces al día. La realización de un número excesivo de estos ejercicios puede conducir a un debilitamiento de los músculos del suelo pélvico y dar lugar a una nueva reducción de la capacidad de controlar la vejiga.

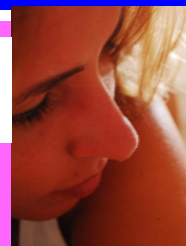
Natación "El entrenamiento perfecto", escriben los autores del boletín de salud de Harvard Healthbeat. Además de trabajar casi todos los músculos del cuerpo, la natación **eleva la frecuencia cardíaca y puede mejorar la salud del corazón y [proteger el cerebro](#) del deterioro relacionado con la edad**. Nadar regularmente entre 30 y 45 minutos es un ejercicio aeróbico que ayuda a combatir la depresión, elevar el estado de ánimo y reducir el estrés, entre otros beneficios.

Entrenamiento de fuerza Implica usar peso para crear resistencia contra la gravedad. Puede ser el propio cuerpo, pesas o mancuernas, bandas elásticas. Mejora la fuerza muscular, [previene lesiones](#), activa el metabolismo. Puede y debe hacerlo todo el mundo, obviamente adaptado a cada persona: en la tercera edad ayuda con muchos de los problemas comunes como dolores de espalda y rodillas, osteoporosis, sobrepeso.

Es esencial para mantener el peso perdido, protege huesos y músculos, mejora la mecánica del cuerpo y nos hace más conscientes de cada movimiento. Aumenta los niveles de energía y mejora el estado de ánimo.

EL DÍA QUE EL SEXO MATÓ LA NAVIDAD

MARIA
LAPIEDRA



El día de Navidad, a las 11:00 am me despiertan unos ruidos en la casa, era mi hermana y mi madre que se estaban preparando para ir hacer las compras, las veo y guaww que preciosas que son ... mi madre estaba con un vestido ajustado que marcaba todas sus curvas que a sus 40 años están intactas gracias al gym y mi hermana andaba con un top y se les veía unas tetas preciosas y su trasero redondito. Al verlas me dieron unas ganas de acompañarlas....

En el centro comercial era increíble ver como los hombres se daban vuelta para mirarlas. Había tanta gente haciendo las compras navideñas que era difícil andar juntas. Decidimos separarnos y juntarnos en un par de horas.

Mi madre se dirige a una tienda, la contemplo detenidamente mientras se me pierde entre el mar de gente y con el vestido se le marca un diminuto tanga.

Al cabo de 1 hora ya tenía mis compras listas ... en una tienda de zapatos veo a mi madre probándose varios de ellos y muerta de la risa con el joven que atendía. El joven era alto, moreno y un cuerpo tonificado y unos 25 años aproximadamente. Y cada vez que le ponía un zapato a mi madre le tocaba su pierna. Cuando me trato de acercar para ver de que hablaban veo que él le pasa una tarjeta a mi madre y ella la guarda en su cartera y toma unos zapatos y se dirige a pagar. Algo extraño pasa ahí pensé yo. A la 1 nos reunimos las 3 y nos vamos a casa para almorzar. De camino a casa les menciono que a la noche tengo una fiesta y no voy a dormir en casa.

Mi padre estaba en una reunión de negocios fuera del país y llegaría en un par de días más.

Llegamos a casa, mi madre se pone a cocinar, yo voy a mi habitación a dejar mis compras. Al rato bajo haber cuánto le faltaba a la comida y escucho que mi madre hablaba con mi hermana y le decía, oye como vamos a estar solas, voy a llamar a Esteban para que venga con un amigo.

Que buena idea responde mi hermana. ¿Quién será Esteban?

Mi madre va a su cartera, saca una tarjeta y llama por teléfono... hola Esteban soy Cony podrías venir esta noche con un amigo, vamos a estar solas con mi hija, ok , a las 11 de la noche es buena hora. Nos vemos, chao ... corta y le guiña el ojo a mi hermana y le dice , estamos listas. Vaya pensaba yo ... confirmado, estas se traman algo y voy a ver que es.

A las 9 de la noche veo como ellas empiezan a ponerse nerviosas y miran la hora ... y me preguntan a que hora vas a salir. Se notaba que querían que me fuera para ellas arreglarse. Entonces me fui a duchar me arreglé y a las 9:45 me despedí de ellas y salí.

A los 10 minutos entro silenciosamente en casa ... Me encierro en mi cuarto a esperar que pase la hora.

A las 11:00 en punto suena el timbre de la casa... escucho levemente "Hola Esteban como están, pasen", y luego silencio, demonios ... no puedo escuchar nada ... tengo que bajar.

Escucho subir la escalera ... son los taconeos de mamá, entra en la habitación de mi hermana que está al lado de la mía y le dice : "llegaron, bajemos". Cierran la puerta y escucho los taconeos bajando la escalera. Es mi turno, tengo que salir y escuchar y tratar de ver algo.

Me quedo donde empiezan las escaleras, al menos ahí puedo escuchar, pero no logro ver nada y escucho decir : "que guapas están chicas, ese vestido se te ve espectacular, date una vueltecita, wuaww que cuerpo más delicioso. Gracias Esteban responde mi madre. Tu estás muy bien también, se nota que el gym te mantiene en perfecto estado. Pero tu sabes que es lo que más me gusta de ti. Claro preciosa, siempre me dices lo mimo responde Esteban. ¿Quieres Verla ?. YAAAA responde mi madre, no quiero perder más tiempo.

Escucho que bajan el cierre de un pantalón y mi madre dice : "ummm que linda polla, me encanta tenerla en mi boca ... glup glup glup"

Que bien lo chupas Cony ... y veo que tu hija Camy no lo hace nada de mal jajajaja dijo Esteban.

Demonios, mi madre y hermana estaban chupando vergas a desconocidos y yo no podía hacer nada y lo peor de todo es que no podía ver nada. La única forma era salir por la ventana de mi cuarto y ver a través del ventanal del comedor el espectáculo que estaban dando mi madre y hermana. Cuando logro hacer eso, lo primero que veo es en la mesita de centro unas latas de cerveza, un tipo de pie de espaldas a mí y otro tipo sentado en el sillón con la cabeza echada para atrás ... gozando de la mamada que le estaban haciendo... pero no las podía ver a ellas, así que busco una mejor posición y ... wuaawww.

Veo a mi madre incada haciéndole sexo oral al tipo que estaba de pie... la tenía agarrada de la cabeza. Mi hermana estaba agachada con su falda también subida haciéndole una mamada al tipo del sillón.

Que espectáculo ... ver en vivo y en directo a la puta de tu madre y hermana haciéndolo con desconocidos.

Mi madre sigue haciendo su mamada y me doy cuenta de porque le gustaba esa verga ... medía como 25 centímetros que se los trataba de meter en su boca y garganta, un poco menos que una lata de bebida de grosor ... valla verga que tenía el hijo de puta ese. Cuando en ese preciso momento él le dice me voy, me voy... yo pensé que mi madre iba a sacar su verga de la boca y ver como eyaculaba pero NO ... la muy puta decía, Córrete en mi boca, quiero sentir tu leche nuevamente ¡!!

QUE ¡!! NUEVAMENTE ¡!! ... CUANTAS VECES HA ESTADO ENTONCES CON ESTE CABRÓN ¡!!!

En ese instante el hombre descarga todo su semen en la boca de mi madre que no es capaz de tenerla toda y se le escurre por los labios ... se lo traga y con la lengua atrapa las gotas del alrededor de su boca. Ese era el tal Esteban ... era el tipo de la tienda de calzado.

Veo a mi hermana y estaba boca arriba en la alfombra con las piernas abiertas y el hombre le estaba haciendo sexo oral ... lo hacía bien creo ya que ella se veía muy excitada.

Cony, quiero probar tu Culito dijo Esteban ... y la muy puta de mi madre al escuchar eso de inmediato se puso en posición de perrito diciendo huyyyy pero despacito que tu verga me va a partir en dos ... jajajaja tranquila preciosa, confía en mí dijo Esteban.

Mi hermana había cambiado de posición y estaba montada arriba del otro tipo cabalgándolo como una amazona. Al cabo de unos minutos ambos se corrieron y se quedaron abrazados descansando unos momentos.

Mientras a mi madre le estaban haciendo el beso negro, Esteban le lengüeteaba el culo a mi madre para hacer que este se relaje y su monstruosa polla pueda entrar sin tanta dificultad. Seguía a lo perrito y el le dijo, ya preciosa, tu culito esta listo para recibirme. Esteban se pone atrás de mi madre y apenas le mete la punta de su pene ella manda un grito de dolor ... con mucho esfuerzo logra meter la mitad de su polla en la vagina y dice ok ... ahora vamos por el culito. Mi madre dice, Camy ... quieres venir a ver como una polla monstruosa le quita la virginidad a mi culito ¡!! Camy se acerca a ver ese espectáculo y por primera vez ve la polla de Esteban y dice : Wuaww Madre creo que eso jamás te entrará en tu culito ...

Apenas termina de decir esas palabras, Esteban le pone el glande en la entrada del culo, la toma de las caderas y empuja ... mi madre da un grito de dolor increíble ... tranquila preciosa que solo a entrado la cabecita así que relájate y esperemos que tu culito se acostumbre ... dicho y hecho ... a los 5 minutos mi madre recibía por el culo los 25 centímetros de carne y los gritos de dolor pasaron a ser gemidos de placer ... mi hermana con tremendos ojos viendo como entraban y salían del culito de mama se empezó a excitar y quiso que también le desvirgaran su culito el mismo día que a su madre. Así que el otro hombre "que nunca le supe su nombre" se puso manos a la obra y a los pocos minutos ya tenía enculada a la puta de mi hermana. El broche de oro fue que ambos acabaron dentro de sus culos llenándolos de semen.

Desde ese día supe que mi madre y hermana eran unas perras ... y que la Navidad nunca volvería a ser lo mismo para mi...

EMISORAS FM

MIÉRCOLES
TRINIOVE 91.6

JUEVES
CIUTAT VELLA 100.5

[http://
lavidaesocio.cf](http://lavidaesocio.cf)

Colaboradores del programa



**Formación
Profesional
de Seguridad**

**CENTRO DE
FORMACIÓN**
C/VILLAR, 71 BCN
[HTTP://FORPROSEG.CF](http://forproseg.cf)



C/Alcudia, 50-52 BCN
**Terapias
Bea**

APARTAMENTOS MADRID



dreamfit

tu gimnasio soñado

**EN ALCAMPO
SANT ADRIA DE BESOS**

**PRUÉBANOS
1 DÍA GRATIS**

**/// si te acabas apuntando en el mismo día
¡MATRÍCULA GRATIS! ///**

Descubrirás las mejores instalaciones de fitness
con más de 3.000 m², más de 150 actividades
dirigidas a la semana y nuestro Spa


La vida es ocio

**PRODUCTOS GALLEGOS
Y DEL BIERZO**



Mayte
LO MEJOR DE GALICIA EN BARCELONA

93 305 39 10