

MARGO ANAND

**LA SENDA
DEL ÉXTASIS**

EL ARTE DE LA SEXUALIDAD SUBLIME

ILUSTRACIONES DE LEANDRA HUSSEY

INTRODUCCIÓN

EL ACCESO

En el momento de hacer el amor o inmediatamente después, ¿se ha preguntado alguna vez: el sexo es sólo esto? Muchos lo hemos hecho.

¿Ha experimentado alguna vez una sensación de insatisfacción porque su pareja ya ha «aterrizado» antes que usted haya tenido siquiera la posibilidad de «volar»?

¿Le ha aburrido alguna vez el sexo en una relación continuada y ha sentido deseos de revivir la pasión que hacía tan excitante la relación entre los dos?

¿Ha deseado alguna vez que lleguen hasta lo más íntimo de su ser, aunque tema entregarse y volverse vulnerable?

¿En alguna ocasión, al hacer el amor, ha vislumbrado el éxtasis puntual y más tarde ha sentido que no podía volver atrás?

Si ha respondido afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, percibe intuitivamente el valor de los momentos culminantes en el juego amoroso: aquellos momentos únicos, tanto los que coinciden con el orgasmo como los que le preceden, en que nos sentimos transportados más allá de las limitaciones que nos imponen los problemas personales y las preocupaciones. De repente volamos, nos sentimos maravillosamente vivos, llenos de luz y gozo, a gusto en un instante que parece que no tendrá fin, en un espacio que nos deslumbra. Y estas experiencias extrañas, intensas y a menudo inesperadas, son las que nos despiertan nuevas energías y nos inspiran sentimientos de intimidad y gratitud hacia nuestra pareja o partenaire, para utilizar una palabra francesa universal y que en adelante utilizaré profusamente en este libro.

En calidad de psicóloga especializada en desarrollo de la sexualidad, he trabajado con miles de personas de todo el mundo que han acudido a mí porque querían sacar el máximo provecho de su vida amorosa. La mayoría habían experimentado momentos culminantes en las relaciones sexuales o bien habían intuido que es posible alcanzarlos.

Ya que sabemos que estos instantes existen cada vez que hacemos el amor, en

el fondo esperamos poder disfrutar de nuevo. Mantenemos la imagen de un abrazo profundamente satisfactorio y feliz en el que el intenso placer del cuerpo comprende el goce del corazón, la comunión de las mentes y el reconocimiento mutuo de las almas gemelas. Estos instantes suelen describirse como «una sensación de fluidez». Cuando nos relajamos dejándonos llevar por la corriente, el cuerpo sabe qué hacer antes que la mente se lo plantee. Olvidamos todo lo demás; estamos totalmente absortos.

Hasta hace poco la mayor parte de los seres humanos ignoraban su propio potencial amoroso. Quizá los seres humanos somos capaces de hacer el amor con más frecuencia y sensualidad que cualquier otro animal. Sin embargo, a menudo nos sentimos decepcionados después de hacer el amor. ¿Por qué? Porque la mayoría de nosotros somos como el dueño de un valioso violín Stradivarius que no ha aprendido a tocarlo.

*Jolan Chang
The Tao of the Living Couple*

Parece como si el tiempo se detuviera o fuera muy deprisa. Aumenta nuestra sensibilidad. El tacto de la mano del amante nos puede transmitir oleadas de placer que llegan hasta la punta de los pies. En el abrazo del amante nos sentimos transportados fuera de nosotros mismos y del tiempo. De forma natural, con facilidad, pasamos al estadio de relajación comparable a la meditación.

Estos momentos culminantes dejan recuerdos inolvidables, la mayoría de nosotros ansía encontrar de nuevo esta sensación de éxtasis o de fluidez. Sin embargo, somos incapaces de alcanzarla, ya que nos falta el contexto cultural para entenderla y la experiencia personal para cultivarla.

Mi primera experiencia sexual culminante tuvo lugar en París, mi ciudad natal, cuando tenía 18 años, lo cual me indujo a investigar y a enseñar, actividades que no he dejado desde entonces. Por aquel entonces, estaba muy enamorada de un joven artista americano llamado Robert. Respondía a la típica imagen del hombre americano: alto, fuerte, guapo, capaz de fascinar a cualquiera. Nuestras relaciones sexuales eran simples, primarias, frenéticas, respondían totalmente a mis sueños de adolescente acerca de cómo debía comportarse un «auténtico hombre» con su pareja. En aquella época yo estudiaba yoga, y empezaba a experimentar determinadas sutiles dimensiones de la sensación -estados de ánimo tranquilos, meditativos, serenos- y no tardé mucho en plantearme cómo podría integrar estos estados en mi vida sexual.

Una noche, mientras hacíamos el amor, le hablé de mis sensaciones. Nuestra relación sexual transcurría como siempre de forma intensa, cuando le dije: «Robert, por favor, despacio; vamos a probar algo nuevo». Paramos y nos relajamos; permanecemos enlazados y Robert seguía dentro de mí. Yo estaba encima. Estaba emocionada porque había iniciado algo nuevo, le había liberado de la responsabilidad de conseguir que ocurriera algo. Se produjo un sutil cambio de papeles, y noté que él pasaba a un rol más femenino, a una actitud más receptiva. Permanecemos así durante algunos minutos, relajados y a la vez experimentando la excitación del estímulo sexual en el cuerpo. Enseguida noté una especie de cálida, intensa energía que se iba extendiendo por toda mi zona pelviana.

Pretendíamos mantener el estímulo sexual, de manera que cuando la excitación empezó a apagarse, volvimos al sistema habitual de hacer el amor de forma activa. Luego, justo antes del momento culminante de la liberación orgásmica,

paramos, nos relajamos y nos quedamos inmóviles de nuevo. Repetimos este juego unas cuantas veces, y después sucedió algo totalmente inesperado. De repente, parecía que los dos flotáramos en un espacio sin límites, cálido y luminoso. Desaparecieron las fronteras entre nuestros cuerpos y, con ellas, las diferencias entre hombre y mujer. Éramos uno. Aquella experiencia eternizó el momento. Parecía como si pudiéramos quedarnos así para siempre. No había necesidad del orgasmo. Ni tan sólo había necesidad de “hacer el amor”. No había nada que hacer, nada que alcanzar. Estábamos en éxtasis.

Después de esta extraordinaria experiencia, en varias ocasiones, cuando hacíamos el amor, intenté recuperar el éxtasis pero no lo conseguí. Robert lo olvidó rápidamente, en cambio yo empecé a sentir que el orgasmo genital corriente no era el único ansiado estadio al que podía conducir la relación sexual. Al igual que mucha otra gente, sentí la frustración de amar al diez por ciento de mi potencial. Comprendí que el placer de la relación sexual rutinaria, de entretenimiento, no era el goce definitivo, sino que más bien era un comienzo. Me preguntaba qué pasaría si mientras se hacía el amor uno pudiera recrear de forma coherente las condiciones que llevan a la felicidad. Decidí investigar la manera de cultivar los estadios de éxtasis en combinación con la experiencia sexual.

Durante los quince años siguientes estudié las grandes tradiciones del éxtasis sexual. Descubrí y desarrollé una vía única hacia el éxtasis sexual que denominé sexo sublime. Ésta es la vía que desarrollamos a modo de práctica completa en este libro. Se fue conformando paulatinamente a partir de mis investigaciones sobre diversas prácticas sexuales tradicionales e innovadoras en Oriente y Occidente, en tres continentes. El sexo sublime no es algo complejo y esotérico sino más bien un proceso simple, progresivo, asequible a cualquiera que desee encontrar un camino agradable y consciente de reintegrar la mente al sexo, de rendir homenaje a la unión sexual como puente entre el cuerpo y el alma.

El sexo sublime lleva la experiencia del orgasmo a una nueva dimensión, en la que el orgasmo genital no es más que el comienzo. Nos induce a explorar el alcance global del orgasmo, culminando en una comunión de éxtasis cuerpo con cuerpo, alma con alma. Se trata de una experiencia de todo el cuerpo, de todo el ser. El camino del sexo sublime libera el cuerpo de tensiones, hace que el corazón se confíe y se abra, que la mente desarrolle técnicas físicas como la visualización, la imaginación y la meditación. Cuando se da esta integración, estamos preparados para una experiencia sexual nueva y cualitativamente superior donde el placer físico se convierte en un goce para el corazón y un éxtasis para el espíritu.

La sexualidad no es una actividad de ocio ni de horarios prefijados. Es una forma de ser.

*Alexander Lowen
Love and Orgasm*

El curso de éxtasis sexual que hemos desarrollado enseña a contener la carga de energía que genera el estímulo erótico, que se concentra normalmente en los genitales, y a reconducirla de forma consciente a través del cuerpo, utilizando sutiles canales que podríamos comparar con los meridianos en la acupuntura.

Cuando esta energía alcanza el corazón y la mente, disponemos de toda una gama de experiencias culminantes. El orgasmo se experimenta como éxtasis, el placer fluye a través de todos los poros del cuerpo, el corazón baila con deleite, nos sentimos satisfechos y en paz, y nuestra energía se extiende más allá de los límites del cuerpo.

El éxtasis de Prometeo estalla como un relámpago divino que destruye todas las limitaciones y obstáculos y ofrece soluciones totalmente inesperadas. El individuo queda inundado por la luz de la belleza sobrenatural y experimenta un estado de epifanía. Consigue una profunda sensación de liberación emocional, intelectual y espiritual, a la vez que accede al impresionante reino de la inspiración cósmica y de la lucidez.

*Stanislav Grof
Beyond the Brain*

Esta experiencia no está, como algunos creen, fuera del alcance de las personas normales. El éxtasis es un estado tan natural como el sueño o la respiración. Es un derecho innato. Como niños, nacemos en éxtasis. El mundo es un lugar de prodigios. No estamos separados de las cosas, sino intuitiva y profundamente conectados a lo que nos rodea. Al crecer, perdemos esta sensación de unidad a medida que nos adaptamos a las culturas que nos rodean y nos distanciamos de la plenitud de la vida. Según R. D. Laing, psiquiatra que ha concedido mucha importancia a los estadios del éxtasis, “el niño, para adaptarse a este mundo, abdica del éxtasis”. Simplemente olvidamos.

Al poner de relieve el éxtasis, el sexo sublime se aleja de la llamada revolución sexual que se inició en la década de los sesenta. Esta revolución se centró en el acceso al sexo. Se trataba de una rebelión contra las actitudes puritanas que prohibían el sexo fuera del matrimonio. Contrariamente, el sexo se investigó con toda libertad por sí mismo. A través de la revolución sexual, hubo más gente que vio con buenos ojos el tener relaciones con diferentes personas y de modos distintos. Existen miles de libros y artículos que nos explican cómo tener orgasmos más intensos, cómo multiplicar su número, cómo coordinarlos entre las parejas y cómo ampliarlo.

Para mucha gente se cumplieron estos objetivos, pero tal como han señalado los psicólogos, sociólogos y otros estudiosos, este acceso al orgasmo no ha provocado una satisfacción duradera a nivel físico o emocional. En cierto modo, “tener” relaciones sexuales, como se «tienen» otras cosas es algo que nos limita. Utilizar las relaciones sexuales como alivio, entretenimiento, o como demostración del atractivo personal, apela a las necesidades que genera el ego pero desvía la atención de nuestro auténtico potencial sexual.

Hoy en día, la cuestión ya no se plantea en el acceso a las relaciones sexuales, sino más bien en una transformación de estas relaciones; ya no se trata del placer transitorio por sí mismo, sino de recuperar nuestro yo en éxtasis cuando hacemos el amor. Necesitamos reintegrar el espíritu -la inspiración para manifestar nuestro máximo potencial- a la sexualidad. Podemos descubrir la felicidad erótica, no separando la sexualidad de otros objetivos más altos y considerándola como un simple pasatiempo, sino cultivando el arte del éxtasis sexual a fin de alcanzar niveles de conciencia más elevados y profundizando, en este sentido, en nuestra intimidad con los seres queridos.

De cara a ofrecer una perspectiva del sexo sublime, expondré una parte de mi investigación personal dirigida a una aproximación coherente al éxtasis sexual.

En la época que tuve mi experiencia amorosa con Robert estaba estudiando en la Sorbona para obtener mi licenciatura en psicología y filosofía. Pronto me di cuenta de que no conseguiría las respuestas que buscaba en las oscuras aulas de la Sorbona. Los conocimientos que se impartían allí eran demasiado teóricos y abstractos. Yo deseaba respuestas que pudiera probar, experimentar y materializar. Una vez conseguido el título, tuve el placer de descubrir métodos de autoconocimiento más concretos en gran variedad de terapias de expresión corporal y de grupos: bioenergéticos, de encuentros, masajes rolfing, Gestalt. Hice varios viajes a Londres, Nueva York y California, trabajando con la vanguardia de cada uno de estos campos. Ya que mi experiencia del éxtasis con Robert se asemejaba al estado de meditación que había experimentado en el yoga, pasé, además, tres años estudiando yoga integral con Swami Satchitananda.

En 1974, conocí al místico sudamericano Óscar Ichazo, ingresé en la escuela espiritual que había fundado, el Arica Institute de Nueva York, que combinaba las artes marciales, el sufismo, las enseñanzas de Gurdjieff, y otras tradiciones espirituales. Con Arica empecé a comprender los principios básicos del funcionamiento de la energía en el cuerpo humano, aprendí a activar los centros de energía específica a través de la luz, el color, los sonidos del cántico sagrado, el efecto visual de símbolos e imágenes.

Durante esta época descubrí el tantra, una antigua ciencia oriental de sabiduría espiritual. Enseguida experimenté una gran curiosidad, ya que, a diferencia de la mayoría de los caminos místicos, el tantra incluía la sexualidad como una vía para el éxtasis y la iluminación. El tantra nació en la India aproximadamente en el 5000 a. de C., a través del culto del dios hindú Siva y de su consorte, la diosa Sakti. Se adoraba a Siva como la encarnación de la conciencia pura en su estado más puro de éxtasis, y a Sakti como la encarnación de la energía pura. Los hindúes creían que a través de la unión espiritual y sexual son Siva, Sakti conformó su espíritu y creó el universo. El tantra, por tanto, contempla la creación del mundo como un acto de amor erótico. La danza alegre entre Siva y Sakti se refleja en todos los seres vivos y se manifiesta como placer, belleza y felicidad. Esto, en el tantra, es la naturaleza de lo divino, el origen de todo lo que existe.

En un principio el tantra surgió como una rebelión contra los preceptos morales, represivos, de las religiones organizadas y las prácticas ascéticas de los brahmanes -el sacerdocio hindú- y especialmente contra la extendida creencia de que había que rechazar la sexualidad para conseguir la iluminación. Tantra significa "tejido" en el sentido de unificar los muchos, y a menudo contradictorios, aspectos del yo en un todo armónico. Tantra significa asimismo «expansión», en el sentido de que cuando comprendemos y unificamos nuestras propias energías, crecemos y nos desarrollamos en el goce. El tantra, como propuesta de rebeldía e inconformismo que desafió los tabúes y credos, se ramificó e influyó no solamente en la tradición hindú, sino también en la taoísta y la budista. El tantra influyó en la historia de las religiones occidentales a través del culto al

El tantra resuelve el cisma que tuvo lugar en Occidente entre espíritu y materia, entre lo trascendental y lo profano, entre varón y hembra, y entre el cuerpo y la mente. Ya que el tantra une los contrarios, fragmentados, polarizados, aparentemente irreconciliables, en un todo, ya que la creencia en un todo es uno de los caminos y objetivos del tantra.

*Azul
Siva Nataraj*

éxtasis del dios griego Dionisos hacia el año 200 a. de C.

Los grandes místicos de la tradición tántrica escandalizaron a las altas esferas de la sociedad y se les condenó y persiguió constantemente. El estilo de su enseñanza tiene como característica lo que la tradición tibetana denomina «sabiduría demente», un proceso en que el maestro utiliza historias paradójicas, preguntas aparentemente absurdas, y se comporta de forma inesperada en cuanto a provocar, sacudir, sorprender y hostigar a la gente para que abandone las actitudes convencionales y adopte un espectro de vida total, donde no haya contradicción entre lo sagrado y lo profano, entre lo espiritual y lo sexual.

Uno de los místicos tántricos más extraordinarios fue Saraha, que vivió en la India hacia el siglo IX. Muy respetado en su época como gran erudito y filósofo, sorprendió a todo el mundo, según la leyenda, convirtiéndose en el consorte de una maestra tántrica iluminada. Vivieron juntos en un cementerio, bailando y cantando en un éxtasis tan contagioso que todos los que acudían tristes a enterrar a sus muertos alcanzaban el éxtasis y la iluminación. Se dice que consiguió que el rey y la reina del país llegaran a la iluminación, y con el tiempo todo el reino entró en un período de gran alegría y paz.

Con las experiencias de comportamiento de los chamanes, los yoghis indios y los sadhus, o los que buscan la espiritualidad, tendríamos suficiente para hacer un diagnóstico de la psicosis a partir de las pautas psiquiátricas occidentales. A la inversa, la sabiduría oriental consideraría a las ambiciones insaciables, las compensatorias vías irracionales, la obsesión por la tecnología, la actual carrera de armamento, las guerras de aniquilación mutua, las revoluciones y disturbios como un síntoma de demencia absoluta.

*Stanislav Grof
Beyond the Brain*

Entre otros héroes de la tradición tántrica cabe destacar los antiguos maestros Marpa y Milarepa, que vivieron en el Tibet hacia el siglo X; Drukpa Kinley, que nació en el Tibet hacia 1455; y Yeshe Tsoguel, una mujer iluminada llamada en su época la Bailarina Celestial y la Buda Mujer. Fue consorte de Buddha Padmasambhava en el siglo VIII en el Tibet.

Me sentí fascinada por los relatos de los textos tántricos. Deseaba encontrar maestros que personificaran el espíritu tántrico y vivieran de acuerdo con él. Durante los años siguientes, continué investigando una amplia variedad de disciplinas espirituales. Mientras viajaba y aprendía, asimilé muchos métodos de autodesarrollo y descubrí que poseía un don natural que me permitía destilar las verdades esenciales y fundirlas en un curso práctico para que otros pudieran beneficiarse de ello. En 1973 empecé a hacer seminarios en Europa y en Estados Unidos, centrándome en integrar el equilibrio físico, mental y emocional.

Seguí viajando por Asia, Europa y los Estados Unidos, como una antropóloga que acude a las fuentes en busca de indicios de una cultura olvidada donde pudieran ser compatibles sexo y espiritualidad. Conocí maestros, chamanes, místicos y santos, tanto hombres como mujeres. Tuve la suerte de conseguir orientación personal de algunos de ellos en Europa, en Estados Unidos y la India. En el curso de este aprendizaje intensivo, aprendí cómo integrar la sexualidad, el amor y la meditación. En esta época tuve profundas experiencias que me revelaron que la meditación puede convertirse en un gran éxtasis, comparable con la experiencia del orgasmo sin relación sexual.

Paulatinamente, fui incorporando la mayor parte de mis conocimientos a los

seminarios que impartía en Europa y California. A partir de estos seminarios creé un cursillo, de un año de duración, denominado El Amor y la preparación al éxtasis, centrado en encaminar la gente de forma progresiva hacia el éxtasis sexual, ayudándoles a integrar la perspectiva tántrica en el ámbito de su vida cotidiana. El cursillo consistía en tres seminarios de diez días que se impartieron durante un año y en los que los participantes se agrupaban para aprender distintas prácticas que pudieran revitalizar su sexualidad y llevar el goce a sus vidas. En los períodos de tiempo entre seminarios practicaban lo que habían aprendido y se preparaban para el ciclo siguiente. Este aprendizaje abrió las puertas a la experiencia directa y personal del éxtasis en el amor a mucha gente de diversos países. En este libro presentamos las prácticas que ofrecimos en un curso de un año de duración.

Pasaremos, pues, a aclarar a qué nos referimos cuando citamos el tantra en este libro. Ya que la ciencia del tantra se desarrolló hace miles de años, nos ofrecía métodos que se ajustaban a la cultura de la gente de esta época. Al haberme formado,- en cierto modo, en los métodos tántricos clásicos y haber estudiado sus textos, considero que muchas de sus técnicas no responden a las necesidades del amante occidental de hoy. Por ejemplo, no veo la necesidad de repetir los largos mantras sánscritos, ni el uso prolongado de incómodas posturas de meditación, ni la construcción de mandalas complejos o la ritualización estricta del acto amoroso. Al estudiar las tradiciones, me di cuenta de que son increíblemente complejas y a la vez, a menudo, contradictorias, que ofrecen una maraña de enseñanzas conflictivas en las cuales el amante occidental se vería perdido completamente.

Así, a la vez que me centré en el objetivo tántrico del éxtasis sexual, desarrollé nuevos planteamientos para hacer accesible esta experiencia al público de hoy. El sexo sublime ensambla las disciplinas de sexología, humanística y psicología transpersonal a fin de ofrecer al amante occidental la experiencia del éxtasis sexual que enseñó el tantra, si bien utilizando instrumentos nuevos y contemporáneos. Lo que hace que este aprendizaje sea un sistema tan eficaz no es una sola técnica, sino el efecto combinado de sinergia de estos diversos métodos. El aprendizaje despierta emociones altamente positivas, vitalidad, y los poderes ocultos del cerebro, lo cual permite el acceso a estados de éxtasis y los integra en la experiencia sexual.

Los métodos que proponemos aquí no son, por tanto, herencia de ninguna tradición, escuela o texto tántricos específicos. Se trata de planteamientos que hemos desarrollado más a través de la experiencia directa que de la erudición, más a través de la práctica que de la lectura y la discusión. No aprendí el tantra en la universidad porque la experiencia del tantra no puede encontrarse allí. Precisamente por esta razón, decidí denominar sexo sublime y no tantra a mi método. El aprendizaje que se plantea aquí no depende de la adopción de un credo religioso específico, como el hinduismo, el yoga o el budismo. Es compatible con cualquier visión del mundo que implique una respuesta positiva

a la experiencia sexual.

Este libro ofrece la oportunidad de descubrir diversos métodos que han practicado con éxito personas de todas las edades, desde los adolescentes a las personas de más de sesenta años con espíritu joven. Mi experiencia como profesora me ha enseñado que todas las personas que lo han aprendido han podido experimentar la naturaleza profundamente revitalizadora del éxtasis. He comprobado cómo las experiencias de éxtasis -especialmente cuando están vinculadas al sexo- alivian o solucionan los celos insuperables, la propia infravaloración, el estrés, los matrimonios frustrados, la timidez, la drogodependencia e incluso la bulimia. He visto asimismo cómo determinadas relaciones entre parejas que han caído en la rutina -no solamente en cuanto a la relación sexual sino en cuanto a la convivencia en general- de repente se convierten en un nuevo idilio amoroso, con una comunicación abierta y sincera; se recupera la intimidad sexual y la conexión espiritual subyacente ofrece a la vida en común un nuevo sentido y una nueva plenitud.

El éxtasis funciona. No obstante, no se ha utilizado como tal durante mucho tiempo. Ha llegado el momento de volver a descubrirlo. Un momento de éxtasis puede transformar la vida de una persona.

COMO UTILIZAR ESTE LIBRO

El esquema de los capítulos siguientes nos ayudará a tener una visión de conjunto del aprendizaje que plantea el libro.

El sexo sublime y la visión tántrica

En el primer capítulo proponemos un examen de los puntos de vista y supuestos sobre la sexualidad, poniendo en tela de juicio las actitudes y los mitos preconcebidos con los que nuestra cultura ha limitado este tema cargado de tabúes. Además, proponemos una nueva visión que ofrece una alternativa viable al sentimiento de culpabilidad sexual y a las limitaciones que estos mitos han provocado. El capítulo 1 crea el contexto y la comprensión esenciales para sacar el máximo partido de las prácticas que siguen.

Despertar al amante que se lleva dentro

Aquí se inicia el aprendizaje en el arte del éxtasis sexual. El capítulo 2 plantea la realidad de que el amor empieza en casa, en uno mismo. A medida que uno aprende a apreciarse a sí mismo, uno se va dando cuenta de que es uno mismo y no su pareja la fuente del propio orgasmo. Por medio de un ejercicio que denominamos despertar al amante que se lleva dentro, uno descubre que es una persona capaz de ser querida y se abre a nuevas sensaciones de relajación, de autoaceptación y autoestima. Se aprende también una técnica respiratoria simple que potencia la lucidez mental y una Salutación sincera que hace honor a uno mismo y a su pareja. Este saludo se utiliza para señalar el principio y el fin de cada práctica del libro.

Abrirse a la confianza

A fin de sentirse protegido y apoyado en el intento de transformar la sexualidad, uno debe crear un Espacio Sagrado, y el capítulo 3 nos muestra cómo hacerlo. Una vez establecido este santuario, se empiezan a abrir unos claros vínculos de comunicación entre uno mismo y su pareja, estableciendo una confianza mutua; avanzando más allá de las resistencias, compartiendo esperanzas, miedos, necesidades y fantasías; y remontándose a experiencias sexuales culminantes del pasado como forma de descubrir qué elementos pueden ayudar a recrear estas experiencias en la actualidad.

Técnicas para potenciar la intimidad

En un tono de juego y de ingenio teatral, descubrimos en el capítulo 4 cómo eliminar cualquier indicio de monotonía o rutina entre uno mismo y su pareja, estimulando la intimidad y la voluntad de explorar el sexo sublime juntos. El ritual del despertar sensorial constituye un maravilloso método para introducir a un amante que pueda ser reacio al sexo sublime. Seguidamente se visualizará el máximo potencial de uno mismo, que se expresará a través de los Dioses Danzantes. El sentimiento de intimidad y la veneración por el parten aire se profundizan a través del ejercicio Contemplación del Alma, un sistema de armonizar los corazones y las mentes más allá de las limitaciones de la personalidad.

Rendir homenaje al cuerpo en éxtasis

El capítulo 5 nos prepara el cuerpo para el éxtasis, despertando nuestra sensualidad y nuestro sentido de veneración por medio de la Ceremonia de Reconocimiento del Cuerpo. Ésta nos conduce de forma natural a un ejercicio divertido llamado el Arte del Tacto Erótico, que aumenta nuestra capacidad de dar y recibir placer. Seguidamente aprendemos ejercicios que preparan el cuerpo para producir y mantener una mayor carga de energía, centrándose en la relajación y apertura de la zona pelviana. Finalmente aprendemos una postura de meditación que constituirá un elemento importante en las prácticas amorosas más avanzadas que se plantean en capítulos posteriores.

Apertura de la flauta interna

En el capítulo 6 desarrollamos los instrumentos específicos que generan el impulso sexual y lo canalizan a partir de la zona genital hacia otras partes del cuerpo. Aprendemos a abrir la Flauta Interna, el canal secreto que conecta todos los centros de energía entre el sexo y el cerebro. Utilizando este canal, empezamos a aprender cómo transformar la energía sexual a partir de una sensación genital localizada en un orgasmo más duradero y que se extiende a todo el cuerpo.

Rituales autoplacenteros

Llegados a este punto del aprendizaje, en el capítulo 7 abordamos todas las técnicas recién aprendidas y las aplicamos en el contexto sexual de la autocomplacencia. Aprendemos a comprender lo que nos da placer a nivel sexual y cómo responde nuestro cuerpo al estímulo. Después, pasamos a la autocomplacencia con nuestra pareja, aprendiendo a mostrarse y a darse placer mutuo, superando los sentimientos de culpabilidad y vergüenza con el goce mutuo del impulso erótico.

Armonizar el hombre y la mujer que se lleva dentro

El capítulo 8 se refiere al amor y la relación. Cada uno aprenderá a integrar la parte femenina, la receptiva -la mujer que se lleva dentro- con la parte activa, dinámica -el hombre que se lleva dentro-. En este proceso investigamos diversas formas de huir de la «trampa de los sexos» que nos identifica exclusivamente como masculinos o femeninos. Vemos cómo desempeñar diferentes papeles - masculino y femenino, activo y pasivo, el que da y el que recibe- para establecer una relación equilibrada. Los intensos ejercicios que se presentan en forma de

juegos divertidos nos ayudan a desarrollar el espíritu de aventura, la espontaneidad y la creatividad erótica en nuestra vida amorosa.

Despertar la respuesta del éxtasis

Cuando se han sintonizado las energías en ambos cuerpos y la relación con el partenaire ha llegado a ser íntima y armoniosa, estamos dispuestos para el éxtasis. En el capítulo 9 aprendemos técnicas que ponen en funcionamiento el Reflejo de Fluidez, que transforma nuestro cuerpo en una corriente de energía vibratoria. En principio, fuera de un contexto sexual, aprendemos a recibir diferentes tipos de vibraciones en distintas zonas del cuerpo, permitiendo que estas vibraciones liberen al cuerpo de tensiones previas, transformándolas en sensaciones altamente placenteras. Al relajamos en los estadios de máxima estimulación, permitimos que la energía orgásmica fluya ininterrumpidamente a través del cuerpo. Posteriormente practicamos el mismo método en la unión sexual con nuestra pareja.

Extensión del orgasmo

En el capítulo 10 aprendemos a revitalizar los órganos sexuales frente a los traumas emocionales y físicos y a incrementar las sensaciones de placer en los genitales. Romperemos los viejos tabúes: por medio de un profundo masaje liberaremos la zona pelviana y los órganos sexuales de las huellas de experiencias pasadas que los han insensibilizado y nos han impedido disfrutar de su máximo potencial para el placer. A través de este proceso devolvemos la vida a los genitales y experimentamos el goce de hacer el amor sin inhibiciones.

Del orgasmo al éxtasis

Cuando ya hemos disfrutado al máximo de nuestra sexualidad genital, estamos preparados para aprender cómo canalizar la energía orgásmica a partir de la Flauta Interna hacia el cerebro, donde se experimenta como éxtasis. El capítulo 11 nos enseña la belleza del paso del orgasmo explosivo de la liberación genital al orgasmo implosivo de la expansión interna. Experimentamos cómo puede prolongarse este tipo de orgasmo durante horas y puede extenderse más allá de los límites del cuerpo en una experiencia de éxtasis y meditación.

Cabargar la ola de felicidad

Una vez aprendidos los pasos previos del aprendizaje, estamos dispuestos, en el capítulo 12, a abordar el sexo sublime en su máximo nivel: cabargar la ola de felicidad, el arte fundamental del éxtasis sexual. Se trata de una forma de hacer el amor sutil e interiorizada donde la energía del estímulo circula a través de la flauta interna en los dos miembros de la pareja a la vez. Creando, de esta forma, un círculo de energía orgásmica infinito y de éxtasis. Por medio de una postura de unión sexual a un nivel superior, creamos un estado de felicidad que nos lleva más allá de la técnica al puro éxtasis.

Uno puede preguntarse por qué es preciso pasar tanto tiempo en la preparación para crear las condiciones adecuadas para el acto amoroso antes de llegar a la

propia dimensión sexual. Ésta es la razón: la tradición tántrica de la sexualidad del éxtasis acentúa la importancia de una preparación eficaz de forma que cuando se llega al punto de hacer el amor uno se sienta completo, unido y revitalizado. Precisamente en este punto nos hallamos dispuestos a integrar estas técnicas en el acto amoroso y transformado en una gran fiesta.

CÓMO ABORDAR LA PRÁCTICA

Para comprender el espíritu de las prácticas que se desarrollan a continuación, podemos imaginar que el libro es un mapa de un jardín encantado y que nosotros mismos somos el explorador que tiene todo el tiempo del mundo para disfrutar cada una de las flores que encontraremos allí. Antes de empezar el aprendizaje del sexo sublime convendría que, igual que se planifica una expedición, leyéramos el libro desde el principio hasta el final a fin de comprender el territorio que visitaremos y entender la lengua específica que se habla en este maravilloso jardín.

Para cada viajero que desee conservar y recordar su total experiencia, un diario es un valioso compañero de viaje. Que cada uno haga del suyo un bello libro, compuesto por colores y materiales atractivos y sensuales en el cual pueda registrar observaciones, describir experiencias, tomar notas sobre lo que nos haya parecido más interesante e incluso crear poemas eróticos, pegar fotografías que ilustren o simbolicen la sensibilidad en aumento que hemos ido experimentando durante el aprendizaje.

Por ejemplo, podemos empezar el «Diario del Éxtasis» dividiendo la página con una línea vertical. Arriba, a la izquierda, escribiremos la siguiente pregunta: ¿«Qué quiero cambiar en mi vida amorosa y en mi sexualidad?» Luego, abajo, haremos una lista de cada aspecto que debemos transformar. Cuando hayamos terminado, revisaremos el libro y pasaremos a la columna de la derecha la lista de ejercicios y prácticas del libro referidas a estos aspectos y que sirvan de apoyo a nuestro deseo de transformación. Por ejemplo:

- | | |
|---|--|
| 1. Deseo que mi pareja realice este aprendizaje de sexo sublime conmigo. | Solo, después juntos, investigaremos el despertar del amante que llevamos dentro y nos ofreceremos mutuamente el ritual del despertar sensorial en el capítulo 4. |
| 2. Deseo hablar con más claridad sobre lo que siento y mis necesidades en la relación sexual. | Solo, después juntos, nos moveremos a través de la secuencia de avanzar más allá de la resistencia en el capítulo 3. |
| 3. Quiero ser más atrevido respecto a la sensualidad y el acto amoroso. | Juntos pasaremos el estadio de los dioses danzantes del capítulo 4, la ceremonia del reconocimiento del cuerpo del capítulo 5 y los rituales autoplacenteros del capítulo 7. |

Cuando hayamos completado la lista, veremos que este libro está pensado para responder a nuestras necesidades básicas en cuanto a la importancia de la sexualidad. El mero hecho de escribir nuestros deseos y ver cómo se resuelven en el texto, nos ayudará a adquirir la confianza y la emoción que nos motivará para el aprendizaje en el arte del éxtasis sexual.

Además, no debemos temer que este aprendizaje nos exija el abandono de algo en nuestra vida sexual. Al contrario, nos ofrece nuevos planteamientos que complementan todo lo que nos puede proporcionar placer sexual. Dado que el nuevo planteamiento funciona para uno mismo y para su pareja, se puede usar más asiduamente. No hay posibilidad de fracaso. Triunfamos a nuestra manera, a nuestro ritmo, respetando nuestra propia experiencia.

Finalmente, considero que uno aprende las técnicas sólo para superarlas y relajarse siguiendo los dictados del corazón. El sexo sublime no se consigue a través del esfuerzo o la conquista sino a través del reconocimiento de que uno mismo ya posee lo que crea placer y goce en la vida. Se puede empezar ahora mismo, a partir de donde estamos.

Emprender el aprendizaje de forma progresiva

A pesar de que hayamos destacado unos ejercicios específicos que nos puedan motivar frente al aprendizaje, es muy importante completar las prácticas progresivamente en el orden en que están dispuestos, paso a paso, capítulo a capítulo. Si se ha participado en otros programas de autodesarrollo, observaremos que estas prácticas nos resultan familiares y fáciles de abordar. Esto es una buena señal ya que implica que la práctica será fácilmente asimilable; sin embargo, es importante no saltarse ningún estadio ya que cada uno de ellos constituye una preparación para el siguiente y sus efectos son acumulativos. La composición seriada se da de una forma que permite elevar al máximo las posibilidades de conformar la energía sexual y experimentar el éxtasis

Asimismo, podemos tener tendencia a modificar las prácticas de este libro para crear nuestra propia combinación. Estas técnicas son muy eficaces y en épocas remotas se guardaron en secreto porque se consideraban demasiado intensas para que la gente las llevara a cabo sin la guía directa del maestro. Es preciso respetadas como se merecen y no intentar crear un aprendizaje distinto hasta que no se haya perfeccionado éste.

Para determinar el propio progreso, recordemos que el primer paso es la práctica, el segundo, el goce y el tercero, la integración. Cuando se nota que superamos el esfuerzo y la concentración de la práctica pasando al goce completo -cuando nos situamos en la cresta de la energía que el ejercicio ha generado- sabremos que un ejercicio concreto funciona. No hay que desanimarse cuando una práctica específica parece difícil al principio. Al igual que un pasajero de un avión que despegue en una mañana de niebla, es probable que no veamos nada hasta que no hayamos alcanzado cierta altura. Luego, de repente, atravesamos las nubes

y llegamos al azul donde brilla el sol. Entonces podemos integrar el método particular que hemos aprendido en nuestro juego amoroso y puede convertirse en parte de nuestro estilo actual. Cuando notamos que hemos alcanzado este estadio podemos avanzar hacia la práctica siguiente.

Cuando hayamos completado el curso podemos abandonar la progresión y utilizar el libro como cofre del tesoro, eligiendo el método que nos convenga en cada situación específica. Por ejemplo, si nos hemos peleado con el amante, podemos utilizar los elementos que se exponen en los capítulos 3 y 8 para resolverlo. Si deseamos realzar nuestra sensibilidad en el acto amoroso, repetiremos los ejercicios del capítulo 10 y así sucesivamente.

Aprendizaje de las instrucciones

A lo largo del libro se dan instrucciones detalladas para cada estadio. Es preciso seguir las pautas despacio, gradualmente. Ello se puede hacer de diversas formas. Si estamos solos, podemos grabar las instrucciones en cinta magnetofónica y practicar mientras escuchamos nuestra propia voz, que es un procedimiento muy eficaz y convincente. Si estamos en pareja, podemos hacer de guía del otro; o bien, uno lee mientras el otro practica. Luego, cuando uno se ha familiarizado más con el ejercicio, ya puede reducir las instrucciones a su propio esquema mental o quizás incluso a una serie de imágenes mentales que sustituyan las palabras.

Podríamos comparar el arte de asimilar las instrucciones con el seguimiento de una receta. En principio, el cocinero puede repetir cada paso en voz alta: «Primero, tengo que pelar las patatas, después hervidas hasta que estén hechas y seguidamente convertidas en puré». Cuando la persona ya se sabe la receta de memoria, el cocinero simplemente dice, «Pelar, hervir, hacer puré». Finalmente, es probable que ya no diga nada, ni tan sólo mentalmente, que se limite a conservar la imagen mental de las patatas peladas, hervidas, hechas puré. Es el mismo proceso que se desarrolla cuando repetimos los ejercicios y los integramos en la memoria.

La práctica

En este libro olvidamos viejos hábitos y asimilamos cosas nuevas, así que no hay que tener prisa. Hay que tener paciencia con el material y con uno mismo. No completaremos el aprendizaje en un fin de semana, ni siquiera en una semana. Cuando hemos trabajado intensivamente con un grupo, el aprendizaje de amor y éxtasis nos ha llevado 30 días. Trabajando individualmente o en pareja al ritmo de cada uno probablemente se alargará.

El libro comprende unos 50 ejercicios que duran entre 15 y 90 minutos y hacen un total de 75 horas. Esto requerirá planificar de nuevo la vida cotidiana, reservarse el tiempo adecuado para la práctica, libre de obligaciones, cuando nos podamos centrar en nuestro propio placer y bienestar. Por ejemplo, podríamos adquirir el

compromiso de reservar una tarde a la semana para el sexo sublime, empezando a las 6 para tener tiempo suficiente para las preparaciones preliminares. Es importante mantener este compromiso incluso cuando se hace a nivel individual. También se puede reservar un fin de semana al mes.

Al comienzo de cada sesión, hay que establecer una perspectiva clara de lo que queremos conseguir y de las estrategias que investigaremos para fomentar un ambiente de fiesta e intimidad, con uno mismo y con el partenaire. Dejaremos que la velada nos colme de entusiasmo y emoción, como si fuéramos a reinventar la luna de miel. Podemos practicar en casa o fuera. La calidad del entorno cuenta más que el emplazamiento.

El aprendizaje nos ofrece la oportunidad de avanzar tranquilamente y a la vez disfrutar. Nos llevará a una serie de estadios que revitalizarán nuestro cuerpo, dilatarán la respiración y aguzarán nuestras imágenes mentales de forma sexualmente creativa y como punto de apoyo. Debemos tomarnos el tiempo de leer cada capítulo antes de empezar. Seguidamente, avanzando a nuestro ritmo, disfrutar de cada ejercicio por sí mismo, igual que se disfruta cada bocado en una comida exquisita.

Hay que ser minucioso. A no ser que uno se dedique en cuerpo y alma a la práctica de los ejercicios del libro, todo quedará reducido a rumores, a teoría, a algo prestado de alguien. Por la experiencia que tengo, la mejor forma de practicar es hacerlo con espíritu de aventura, diciéndose a uno mismo, «voy a descubrir algo nuevo». Igual que el explorador, uno puede decirse, «acabaré el viaje y aprenderé a conocerme a mí mismo». También hay que mantener cierta ingenuidad, diciendo, «no voy a compararme con .otros ni pensar que conozco un ejercicio en concreto sin molestarme en ponerlo en práctica».

Solamente a través de la práctica podemos generar y mantener la nueva energía que el libro nos proporcionará. Únicamente a través de la práctica crearemos en nuestro cuerpo las nuevas vías a través de las cuales esta energía circulará y se extenderá.

En alguna ocasión nos encontraremos realizando un determinado ejercicio varias veces y pensaremos que no cambia nada. Posteriormente, al cabo de unos días, nos podemos ver implicados en alguna actividad totalmente desligada del aprendizaje o quizás estaremos abrazando al amante y experimentaremos alguna transformación: respiramos más profundamente sin ni si quiera damos cuenta de ello, nos sentimos más excitados, nunca habíamos notado los genitales de esta forma, se nos estimulan nuevas partes del cuerpo, somos más pacientes con nuestra pareja, estamos más contentos de nuestra relación. Sucede algo parecido cuando tejemos: nos concentramos en un punto a cada vuelta y poco a poco se va revelando la belleza global del diseño.

Práctica en solitario

La mayoría de personas que asisten a mis cursos -sobre todo las mujeres- consideran que es importantísimo tener pareja. Por esta razón, al principio se sienten desanimadas si no la encuentran. Sin embargo, es posible completar prácticamente todos los estadios de este aprendizaje en solitario. Por ejemplo, en el capítulo 2, en vez de realizar la salutación sincera con el partenaire lo podemos hacer en solitario ante un espejo. En el capítulo 3, en vez de responder a las preguntas en forma de diálogo, lo podemos hacer a través del magnetófono o utilizando un diario. Necesitamos pareja para los ejercicios de los capítulos 8 y 10, pero, en cambio, incluso los más avanzados de los capítulos 11 y 12 pueden realizarse en solitario.

Si se busca pareja, hay que tener muy presente no adoptar la actitud de que se está buscando al Sr. Perfección o la Srta. Maravilla a fin de conseguir el orgasmo cósmico. La pareja ideal tiende a ser un producto de la propia imaginación. Si somos prácticos, nos mostramos dispuestos a la colaboración, si transmitimos cariño y entusiasmo a las personas que nos codean y en las que confiamos, encontraremos el amigo que nos apoyará y con quien compartiremos esta aventura.

Practicar en pareja

A pesar de que podemos abordar los ejercicios en solitario, el aprendizaje que ofrecemos es especialmente útil para las parejas. A medida que avanzamos juntos en cada estadio, es como si nos apoyáramos mutuamente para aprender una nueva lengua, descubriendo un nuevo y emocionante vocabulario. Por la experiencia que tengo, la gente que está enamorada tiene una ventaja en este aprendizaje puesto que ya se han comprometido a avanzar juntos.

Cuando llegamos juntos por razón del ejercicio, normalmente se produce un momento de agitación y nerviosismo. Podemos sentir deseos de establecer una auténtica unión, alma con alma, ya la vez podemos sentir miedo. La resistencia y la tensión pueden aparecer en forma de un dolor repentino en la espalda, unas sonrisas exageradas, excusas de que se tiene algo urgente que atender antes de estar disponible. Precisamente por esto recomendamos relajarse juntos antes. Los encuentros encaminados a esta práctica deben empezar con una pausa, tomándose el tiempo necesario para pasar de una planificación muy apretada a la relajación y la confianza. El hecho de conectar con el propio centro constituirá una agradable experiencia, que dará más profundidad al encuentro y más impulso a la práctica.

Al conseguir la propia armonía, en primer lugar buscamos liberarnos de todas las preocupaciones y tensiones que pudieran bloquear el fluido de energía interior. Se suele comparar esta armonización interior con lo que nos sucede antes de sumergimos en aguas desconocidas. No nos limitamos a saltar del acantilado. Primero comprobamos los extremos desde donde saltaremos, luego el panorama general, las corrientes, el color del agua, nuestra respiración, y finalmente nuestra

propia decisión. Esta armonización nos devuelve a nuestro centro: un sentimiento de relajación y de estar en paz con uno mismo. Si uno conecta con uno mismo podrá conectar con su pareja. Cuando ésta percibe que el otro ha conectado consigo mismo, verá que es posible abrirse y confiar en el otro.

A medida que se experimenta y se juega con el partenaire se viven momentos de fusión de profunda comunión. Precisamente por esto, recomendamos que al principio y al final de cada práctica recuperemos nuestra energía y retornemos a nuestro propio centro, a fin de «recordarse uno mismo» más que perderse en el otro. Si se realiza el aprendizaje de esta forma se subrayará la autocapacidad y se frenará la dependencia del otro.

Práctica con pareja del mismo sexo

A pesar de que en este libro nos dirigimos a parejas heterosexuales, sabemos por experiencia que estos ejercicios resultan útiles a las parejas del mismo sexo. Tal como explicaremos con más detalle más adelante, el objetivo del sexo sublime se centra en que cada individuo investigue los aspectos masculino y femenino de su naturaleza, y a partir de aquí amplíe el espectro de experiencias que se pueden conseguir en el juego amoroso. A partir de la perspectiva tántrica, esta ampliación -especialmente al principio de la práctica- se da con más facilidad cuando las polarizaciones masculina y femenina están presentes en forma de hombre y mujer. De todos modos, cualquier relación, en que se desarrollen de forma consciente las cualidades masculinas y femeninas, puede proporcionar el apoyo para aventurarse en el sexo sublime. Por ejemplo, en una relación sexual entre dos hombres, es probable que en uno las cualidades masculinas sean más dominantes y en el otro predominen las femeninas. Y lo mismo ocurre en la mayor parte de relaciones sexuales entre mujeres.

Esta práctica ayudará a las parejas del mismo sexo a ampliar su conciencia sobre ambas polarizaciones en el interior de cada uno, proporcionándoles un espectro de roles más amplio para llevar a cabo la exploración mutua. Esperamos, asimismo, que les ofrezca un contexto de apoyo en la práctica que supere los juicios morales sobre lo que es «aceptable» en cuanto a géneros se refiere. En las antiguas tradiciones de sexualidad sagrada hindúes y griegas, así como en muchas otras culturas, no hallamos este tipo de juicios sobre el amor con otra persona del mismo sexo.

Cortejar a una persona reacia

Este aprendizaje nos enseña también el arte de cortejar y seducir a una persona reacia para hacerle participar de las delicias del sexo sublime. Si nuestra pareja no está dispuesta a emprenderlo, no debemos quejarnos, desanimarnos ni intentar insistir, ya que es probable que sólo consiguiéramos aumentar su resistencia. Al contrario, debemos considerar la resistencia del otro como un reto para llevar adelante el arte de la seducción. Esto también forma parte de nuestro aprendizaje en el arte del éxtasis sexual. Hay que ser positivo, solidario, comprensivo y no exigente. Hay que intentar el aprendizaje por uno mismo. Tal como hemos dicho

antes, la mayor parte de prácticas pueden realizarse en solitario. Al aplicar, cuando hacemos el amor, las nuevas técnicas que hemos aprendido sin tener la obligación de comentarlas con nuestra pareja, podemos realzar nuestra experiencia. El hecho de haber aumentado nuestra capacidad de goce puede resultar un incentivo más grande de cara al sexo sublime que cualquier explicación que podamos dar.

A partir de aquí podemos plantear atractivas sorpresas, como un fin de semana en el campo o una velada especial de relajación y juego amoroso. Durante estos momentos, podemos realizar uno de los ejercicios que nos parezca más apropiado a la situación, incluso sin mencionar que está sacado del libro. Descubriremos que el libro contiene ejercicios ideales, como por ejemplo el ritual del despertar sexual del capítulo 4. Es bueno utilizar estos ejercicios para introducir a nuestra pareja en los placeres que nos depara el camino del sexo sublime..

El hecho de ofrecer esta vía sensual al compañero, sin embargo, no es más que una parte de la historia. De cara a que el partenaire se vea implicado en el aprendizaje, debemos conseguir que aprenda el arte de la reciprocidad. Por tanto, cuando hayamos complacido a nuestra pareja, debemos explicarle que nos gustaría intercambiar los papeles y recibir un regalo. Debemos especificar nuestras necesidades. Podría ser un masaje o una conversación íntima sobre el acto amoroso.

Sexualidad sana

Lo más importante del sexo sublime es crear una vida amorosa más saludable, más plena, más feliz, por ello en esta perspectiva no cabe un comportamiento que pueda suscitar la transmisión de enfermedades. Para asegurarnos de que disfrutamos de una sexualidad saludable, no sólo mientras experimentamos con los ejercicios de este libro sino en nuestra vida cotidiana, convendría leer el apéndice del final del libro referente a la sexualidad sana antes de empezar las prácticas y seguir atentamente las recomendaciones.

Centrarnos en el momento presente

La clave para experimentar el éxtasis sexual, ya sea en solitario o en pareja, es lanzarse de lleno a lo que se está haciendo y ahora, en este preciso momento, y mantener esta actitud en cada paso del camino. Esto significa que no hay que pensar en lo que hemos de hacer después, no preocupamos de si lo hacemos bien, no comparar la experiencia del momento con la que tuvimos ayer.

Es probable que algunos conozcan suficientemente el tema de la meditación como para valorar el concepto de estar presente en cada momento, si bien la comprensión intelectual no es igual que la práctica. El presente es escurridizo. Nuestra cultura, orientada hacia un objetivo, nos enseña que la felicidad es difícil de conseguir en el presente, pero que está al alcance, y a consecuencia de ello solemos centrarnos en los acontecimientos futuros. Es preciso tener una gran agilidad mental para romper este hábito y darse cuenta de que el momento presente es el único momento real, la única realidad que uno puede sentir, experimentar, y

de la cual uno puede aprender. El éxtasis sexual se consigue cuando nos hallamos completamente absorbidos por la plenitud del presente donde no existe nada más. Por tanto, a lo largo del libro, proporcionamos una serie de pistas para recordar que hay que centrarse en el presente.

Superar la orientación de un «problema»

Al principio, podemos ser escépticos con la idea del éxtasis unido a la sexualidad. Mucha gente piensa que hay graves problemas que resolver antes de plantearse el éxtasis. Por ejemplo, algunos pueden pensar que son incapaces de satisfacer a su pareja, que eyaculan muy deprisa, que no son lo suficientemente atractivos o que no sienten nada. Yo misma he experimentado algunos de estos problemas y los he solucionado a través de la práctica que presentamos en este libro.

El secreto del sexo sublime es pasarlo bien y aprovechar la perfección inherente de nuestra naturaleza de éxtasis aprendiendo cómo disfrutar de nuestra sexualidad -y, por supuesto, de nuestra vida- como si fuera una danza en la que podemos descubrir y dar expresión a nuestros puntos espontáneos, sensuales y vibrantes. Esto puede sonar terriblemente inverosímil (“Por favor, no me hable de pasarlo bien, tengo un serio problema sexual que resolver”), pero, cada vez más, la experiencia nos demuestra que si nos centramos en sentirnos bien con nosotros mismos y en aquello que nos funciona en la vida, nos sentiremos más compensados que si nos obsesionamos con problemas aparentemente insolubles. Cuando un alumno se me queja de que .es tímido, de que tiene dificultades en el momento de la erección u otros impedimentos importantes, siempre le digo: «Muy bien, vamos a olvidarnos de todo esto y a concentrarnos en la forma de sentirte bien contigo mismo mediante un planteamiento positivo y unos ejercicios de autorrevitalización».

En este libro no se plantea una terapia de curación para disfunciones sexuales: Nos basamos en el supuesto de que la revitalización sexual así como el desarrollo personal se producen mucho más a través del placer y del goce que «tratando el problema». Nos centraremos en lo que consideramos la solución básica para la mayoría de problemas sexuales: un nuevo planteamiento que presupone que uno, por el mero hecho de ser individuo, es ya íntegro y saludable y, por consiguiente, capaz de gozar plenamente. Todo lo que necesitamos es un cambio de perspectiva y ánimos para reivindicar el propio potencial de placer sin límites.

Superar nuestra propia resistencia

En un momento dado, deberemos afrontar la resistencia o tendremos la impresión de que no sentimos nada, el miedo de que «no funcionará». O bien, durante la práctica, nuestra energía vital puede aumentar hasta un nivel de intensidad al que no estamos acostumbrados, como cuando un atleta corre hasta un punto en que siente como si le fueran a estallar los pulmones, todo lo cual son impresiones subjetivas más que hechos reales.

Cuando sucede esto, nos podemos sentir tentados a abandonar la práctica.

El secreto radica en la forma en que abordamos la cuestión del tiempo. Desde la más tierna infancia, a la mayoría de nosotros nos han enseñado a centrar la atención en el pasado y en el futuro. Se trata de lugares agradables de visitar: de hecho, necesarios para la supervivencia y el éxito. Pero no se centran en ellos los placeres. Si nos interesa realmente descubrir el placer, debemos empezar centrando la atención en el presente.

George I. Leonard

Yo suelo insistir a los alumnos para que sean conscientes de estos modelos de comportamiento, para que continúen la práctica de forma que, a su debido tiempo, consigan superar la resistencia y descubrir que esta clase de progresos son estimulantes y divertidos. Si descubrimos que necesitamos un respiro cuando la energía se ha disparado, nos lo podemos permitir. Pero teniendo presente que hay que volver a la práctica e intentar superar el punto de resistencia.

Debemos contemplar cada momento de resistencia como una ocasión para conocer nuestra sensatez innata. Deberemos enfrentarnos a cambios considerables, superar viejos modelos, desafiar los credos que nos han inculcado. Nadie nos ha enseñado el éxtasis sexual. Hemos mantenido nuestra sexualidad en el marco de unos límites de conducta perfectamente definidos, medidos, analizados y compartimentados. El orden y la previsión nos han hecho separar lo bueno de lo malo, lo sagrado de lo profano, lo aceptable de lo prohibido.

El sexo sublime constituye una llamada para franquear estos límites. Al principio, nos puede parecer que entramos en un territorio desconocido. Nos puede parecer peligroso. Estamos abandonando lo viejo; aún no hemos experimentado lo nuevo. Ha llegado el momento de preguntarnos: «¿Tengo una vida amorosa satisfactoria? Si no es así, ¿Qué estoy dispuesto a hacer para cambiarla?». Leer este libro, emprender este aprendizaje es un gran salto adelante. Para quien esté dispuesto a comprometerse en ello, mi enhorabuena. Juntos transformaremos las actitudes y las estrategias que nos han mantenido alejados de nuestro estado natural más profundo e innato: el éxtasis.

En estas exploraciones, no solamente aprenderemos nuevos planteamientos y prácticas, sino que abandonaremos costumbres y arquetipos que nos limitan y los sustituiremos por actitudes más satisfactorias. Nos abriremos hacia técnicas y estadios de conciencia que ya llevamos dentro, que debemos reconocer, recordar o redescubrir.

A medida que progresems por medio de los ejercicios, ofreceremos unas sugerencias y unos consejos extraídos de diferentes culturas y tradiciones, planteando caminos alternativos para conseguir nuestro objetivo a fin de construir un complejo conjunto de técnicas. En cada uno de los estadios estimularía a todo el mundo a asimilar estas técnicas de una forma divertida, sin esfuerzo. Debemos centrar toda la atención en cada ejercicio. Descubriremos que las técnicas que ya hemos practicado y asimilado aparecerán cuando las necesitemos. Integraremos estas técnicas en nuestro propio estilo de hacer el amor y en nuestra forma de disfrutar de la vida con naturalidad por cuanto recordaremos que nos hacen sentir bien.

En caso de que alguien se sienta apremiado, cabe recordar que miles de personas, jóvenes y viejos, que han asumido el aprendizaje, se han sentido de la misma forma, si bien han superado con éxito la indecisión. Debemos confiar suficientemente en el proceso para superarnos.

En algún momento nos puede parecer que el libro nos ofrece unas perspectivas poco corrientes o conocidas, que sugerimos cosas que nos pueden parecer extrañas. Cuando se da el caso, suelo plantear a los alumnos que abandonen sus credos actuales y, tal como dice la tradición Zen, «vacíen la copa» a fin de poder asimilar la nueva información en un espíritu de curiosidad e inocencia. En algunas ocasiones, precedo las instrucciones con estas palabras: Lo descubriréis. Con esta frase pido que se confíe en mis años de experiencia como profesora, y la forma más fácil de hacerlo es comportarse como si las sugerencias que se plantean aquí fueran adecuadas para uno. Si se adopta esta estrategia tan simple, se descubre cómo acabar con las vías que nos impiden llegar al éxtasis.

Fritz Perls dijo en una ocasión que la única diferencia que existe entre un hombre sabio y otro simple es que el primero sabe que está jugando.

*Bernard Günther
Dying for Enlightenment*

Un sabio maestro me dijo, en una ocasión, que respondiera a una pregunta. Mi subconsciente se resistió. Era incapaz de responder y así lo manifesté. “Pues bien, si hubieras conocido la respuesta, ¿cuál hubiera sido?”, me dijo animándome. Mi resistencia desapareció por completo. Ya sabía qué decir.

De la misma forma, si alguien duda de este aprendizaje, puede imaginarse que yo le planteo, como guía y amigo: “Pues bien, si quisieras emprender el próximo paso, ¿qué harías?”. Estoy segura de que sabría cómo responder.

¿Qué hacer cuando surge la duda?

La duda no tiene por qué ser un problema ya que no nos castigamos por dudar. Si nos asalta la duda -si, por ejemplo, uno se dice a sí mismo: «Soy demasiado torpe para manejarlo»- no hay que perder el sentido del humor. Podemos responder: «Muy bien, soy torpe, ¿y qué? Puedo ir tirando y pasármelo bien. En momentos de duda, es mejor no luchar contra la propia resistencia. Nos podemos relajar y aceptarla, si bien continuando la práctica. He aquí cuatro puntos que nos ayudarán a continuar.

- Recordar que uno no está solo. Todas las personas que han completado el aprendizaje, se han quejado en algún momento de que no funcionaba.
- Acudir al origen de la resistencia. Intentar comprender de dónde viene. Este origen puede ser un miedo profundamente enraizado en nuestro propio interior. El miedo nos mueve a encerrarnos, a reprimimos, porque en el fondo no deseamos experimentar la incomodidad o el dolor del crecimiento que genera el hecho de remover recuerdos antiguos y traumáticos que nos han inhibido de la sexualidad.
- Identificar el miedo. Determinado. Escribir sobre éste en el diario o discutido con el partenaire. Si no nos echamos atrás, si perseveramos en la práctica, probablemente tendremos una experiencia directa del miedo que ha surgido: por ejemplo, miedo a que nos toquen de una forma determinada o en un punto determinado. En algunos ejercicios del libro es probable que se plantee este caso, por ello describimos detalladamente cómo hacer frente a este tipo de situaciones.
- Abordarlo. Expresarlo, notarlo, dejar que se manifieste. Es interesante recordar que el sentido más antiguo de la palabra miedo significa «más allá», del griego meta, de modo que siguiendo este significado comprenderemos

que forma parte de nuestro proceso de crecimiento el hecho de pasar por el miedo en vez de abandonar en el momento en que éste se manifiesta. Cuando pasamos por el miedo, experimentamos una liberación de energía bloqueada, seguida de una intensificación del placer. Es entonces cuando nos damos cuenta de que el miedo es un buen maestro.

Con estos planteamientos no implicamos que no haya que tener en cuenta los propios límites. Cuando se llega a un punto en que consideramos que el reto es demasiado grande, debemos confiar en nosotros mismos, interrumpir el ejercicio con toda delicadeza, de la forma que sugiere el libro. Sin embargo, no intentemos acabar una sesión en un tono negativo o con una interrupción brusca, ya que resultaría contraproducente para todo el proceso de expansión, relajación y confianza.

Mostrémonos alegres y animados

La alegría es una expresión de la inocencia infantil que llevamos dentro. Esto significa que, al planteamos con sinceridad la investigación de los métodos que nos han de llevar al sexo sublime, pretendemos, al mismo tiempo, disfrutar. Recurrir al sentido del humor puede reavivar el sentimiento de fluidez y autoaceptación. La actitud alegre nos hace superar la sensación de autosuficiencia: «He conseguido tal como lo quiero», o «No hay otra salida», o «Tengo que triunfar, si no ella creerá que soy un chorra». Si consideramos el aprendizaje como algo alegre nos resultará mucho más fácil y a la vez más efectivo.

A lo largo del libro planteamos el juego, la simulación, el actuar «como si», a fin de experimentar la práctica sin juzgar, sin preocuparnos del resultado. Intentemos limitarnos al juego.

La fascinación del sonido

La música constituye un revitalizador tan efectivo del estado de ánimo que aumentará en gran medida el efecto de estos ejercicios. Según el ritmo, el tono y la armonía, la música puede disminuir o acelerar el ritmo de la circulación de la sangre, estimular o calmar el sistema nervioso y aumentar las facultades intuitivas. Utilizando la música específica que indicamos en el apéndice aumentaremos el efecto de la práctica, si bien no hay que limitarse a estas sugerencias. Debemos crear nuestra propia fonoteca, de forma que al apretar un botón notemos que avanzamos hacia el interior de una magnífica catedral donde cantan voces angelicales o participamos en una rítmica danza tribal africana, flotamos en sueños sobre una nube o nos situamos en medio del océano. De esta forma, la música puede crear exquisitos entornos para el juego amoroso y el placer.

Una pequeña reflexión sobre el lenguaje

Hemos intentado, dentro de lo posible, evitar términos de las prácticas espirituales orientales que nos puedan resultar extraños o se puedan prestar a interpretaciones erróneas. En lugar de ello, siempre que es posible utilizamos conceptos occidentales o creamos y explicamos nuestra propia terminología para

el aprendizaje. Por ejemplo, en lugar de hablar de despertar la energía Kundalini, hablamos de despertar la Respuesta del Éxtasis. Nos parece una propuesta más práctica y pragmática más acorde con nuestros deseos de hacer asequible al tantra a los amantes occidentales que no han estudiado las tradiciones orientales del éxtasis.

No obstante, hemos mantenido una serie de términos que en un principio pueden parecer raros. Por ejemplo, en lugar de usar palabras como pene y vagina, que consideramos frías, pertenecientes al vocabulario médico, e impropias del romance y la poesía de determinadas prácticas de este curso, en alguna ocasión hemos utilizado el término tibetano Vajra por pene, y la palabra india Yoni por vagina. Tanto estos términos como otros que se utilizan se definirán y explicarán en el texto.

Si por cualquier razón nos parece incómodo utilizadas, usaremos la traducción española por la que los hemos sustituido. Aunque recomendamos encarecidamente intentar primero utilizar las originales. La experiencia nos ha mostrado que ayudan a romper con los tópicos basados en el lenguaje. Las palabras antiguas están llenas de connotaciones a menudo inconscientes y negativas. Las palabras nuevas ofrecen un mundo nuevo.

Estamos a punto de empezar el aprendizaje. El capítulo 1, La visión tántrica, nos plantea un reto a las actitudes culturales e individuales cotidianas sobre el sexo y nos ofrece la alternativa de la actitud tántrica.

CAPÍTULO 1

SEXO PLENO Y VISIÓN TÁNTRICA

Descubrí por primera vez el éxtasis en solitario en 1978, durante una experiencia sobre privación sensorial que formaba parte de un proyecto de investigación psicológica. Estuve aislada durante siete días y siete noches, con taponos en las orejas y una venda en los ojos en una habitación oscura, sin ningún tipo de estímulo externo. Descubrí poco a poco cómo relajarme profundamente y cómo centrar la atención en mis sentimientos, pensamientos y sensaciones internas. Después de un período de inquietud, experimenté una paz cada vez mayor, una transparencia, como si el «yo» del consciente ordinario -el ego que define a cada uno de nosotros como algo separado del mundo- ya no existiera. Me sentí unida al todo, interior y exterior, como la ola forma parte del océano. Al mismo tiempo noté una gran fuerza y sabiduría, como si en aquel momento tuviera las respuestas a todas las preguntas que en algún momento me había planteado. Oía mi propia voz que decía: «No busques el éxtasis fuera de ti misma. Está dentro de ti».

Esta experiencia fue simplemente el resultado de prescindir de las distracciones. Posteriormente, me pareció divertida la paradoja. Había recorrido el mundo a la búsqueda de enseñanzas que pudieran conducirme al éxtasis y, si bien la investigación me ayudó muchísimo, el análisis final me reveló que no era necesario ir a ninguna parte. A partir de esta experiencia descubrí que el éxtasis sólo se encuentra en el interior. Confirmaba lo que los maestros tántricos habían dicho siempre: nuestra auténtica naturaleza es feliz. Si cerramos los ojos y nos sumergimos en el interior, si nos damos la oportunidad de ir realmente al fondo, de prescindir del ruido de la conciencia cotidiana y de las distracciones exteriores, descubriremos que tenemos el éxtasis en nuestro interior, las 24 horas del día.

Esta idea me dio fuerza y seguridad en el trabajo con los demás. Sabía que ya no importaba el tipo de problemas y quejas que me plantearan, que yo podía permanecer ante ellos consciente de que ellos también poseían un potencial de éxtasis igual al mío. Por ello podía animarles a explorar, a sentirse seguros de que lo conseguirían.

Hay algo en el interior de cada ser humano que constituye... el auténtico origen de todo nuestro potencial; constituye la semilla a partir de la cual crecen nuestras vidas, Es el origen de cada una de las experiencias que hemos tenido en el plano del amor, la confianza o la belleza, su presencia interna puede intuirse, deducirse y conocerse, así como experimentarse directamente... La sorpresa más grande que he tenido en la búsqueda del yo interior fue descubrir que lo puede experimentar cualquier ser humano siempre que tenga un deseo suficientemente sincero de ello.

Tim Galway
The Inner Game of Tennis

EL PROCESO A TRES NIVELES

La experiencia de la privación sensorial también me confirmó la comprensión intuitiva de que la relajación era un elemento esencial para experimentar el éxtasis. Sin embargo, también comprendí que la relajación por sí misma no era suficiente para desencadenar una respuesta de éxtasis. Comprendí que era preciso conseguir un contexto especial en el cual el cuerpo se viera inundado de energía a partir de vivencias intensas, entre las cuales cabe citar las emociones profundas y la acción dinámica que abren de forma natural el camino de la relajación profunda.

Este contexto puede conseguirse por medio de diferentes planteamientos que van de las antiguas meditaciones tántricas a los métodos modernos de trabajar con el cuerpo. A lo largo de años de estudio y experimentación, intenté crear el planteamiento más adecuado para generar estados de éxtasis e integrados en la experiencia sexual. Llegué a un proceso a tres niveles: generación del reflejo de fluidez, despertar la respuesta del éxtasis, cabalgar la ola de felicidad.

Generación del reflejo de fluidez

En primer lugar, la sexualidad es una cuestión de energía. Cuanta más energía tengamos, mayor felicidad podemos alcanzar y mejor será nuestra sexualidad. En el primer estadio aprendemos a movilizar la energía y a expresarla con mayor plenitud hasta que experimentamos el orgasmo como una “vivencia de energía” que puede aprenderse y repetirse independientemente del contexto sexual. En este proceso experimentamos la parte esencial del orgasmo, a la que denominamos el reflejo de fluidez.

Soy el poeta del Cuerpo y
soy el poeta del Alma.
Los placeres del cielo están
conmigo y los dolores del
infierno están conmigo.
Injerto y multiplico los
placeres en mi ser, traduzco
los dolores a una lengua
nueva.

Walt Whitman
Hojas de hierba

Cuando experimentamos el reflejo de fluidez aprendemos a recibir distintos tipos de vibraciones y las dejamos actuar hasta que las vivimos con una gran intensidad de placer. Como resultado experimentamos una sensación de purificación y relajamiento. Una vez hemos aprendido a experimentar el orgasmo como una vivencia de energía fuera del contexto sexual, nos sentimos capaces de asumir la responsabilidad de nuestro propio bienestar en el plano sexual. Asumimos que la verdadera fuente de placer no radica en el partenaire, sino en el interior de uno mismo.

Despertar la respuesta del éxtasis

Una vez que hemos aprendido a desencadenar el reflejo de fluidez, pasamos a aprender a contener la energía, relajarse en ella y extenderla. Éste es el secreto fundamental del sexo sublime llegamos al éxtasis cuando aprendemos el arte de mantenernos relajados y conscientes en estados superiores de estímulo sexual o no sexual, condición que denominamos la respuesta del éxtasis podemos experimentar este estado con pareja o sin ella durante largos períodos de tiempo.

Al principio puede parecer una paradoja. ¿Cómo es posible combinar dos conceptos aparentemente opuestos como relajación y estímulo? Es probable que uno asuma que, o bien está relajado o bien estimulado. En la relación sexual corriente, la relajación se produce solamente después de que la excitación sexual haya llegado al clímax del orgasmo. No obstante, la respuesta del éxtasis combina los mejores efectos de ambos: energía superior y paz profunda. En este caso no se trata, como pudiéramos experimentar en la relación sexual corriente, de una alternancia entre el estímulo y la relajación, sino de una resonancia simultánea entre ambos. En la respuesta del éxtasis dejamos que la energía aumente a niveles cada vez más altos mientras que, al mismo tiempo, nos relajamos en la excitación, dejando que se extienda a través del cuerpo y conteniéndola durante períodos e tiempo cada vez más largos. Esto da como resultado una experiencia feliz, regeneradora.

Las recientes investigaciones médicas confirman mis propias experiencias, demostrando que cuando se extiende el orgasmo sexual, la respuesta natural del cuerpo es la relajación. El Dr. Alan Brauer, coautor del libro ESO (Extended Sexual Orgasm), explica que después de unos minutos de respuesta orgásmica extendida, disminuye el nivel de estímulo del cuerpo –que se mide a través del pulso, el ritmo respiratorio y la presión sanguínea- aunque continúen las contracciones del orgasmo. Brauer afirma: «La experiencia subjetiva es de placer continuo y creciente. El cuerpo responde como si entrara en un estado de mayor relajación». Brauer, como profesional de la medicina occidental, considera este resultado como «sorprendente». En cambio, la tradición tántrica hace siglos que lo conoce.

En la respuesta del éxtasis aprendemos a producir alto niveles de estímulo sexual a los que sigue, justo antes del punto de la liberación orgásmica, una completa tranquilidad mental. Al mismo tiempo, relajamos determinados músculos, respiramos profunda y lentamente, y aplicamos otras técnicas simples que nos transforman la naturaleza del orgasmo. Todo esto nos prepara para un orgasmo a nivel de todo el cuerpo, que depende de la capacidad que tenga el cuerpo de vibrar más allá del control consciente. En lugar de experimentar un alivio genital, experimentamos una serie prolongada de pulsaciones sutiles, continuas, como oleadas que se extienden a través del cuerpo, dando la sensación de que nos estamos fundiendo con nuestra pareja.

En este estado, las sensaciones orgásmicas ya no dependen exclusivamente de la interacción genital sino que, a menudo, se perciben como un estado de conciencia modificado. A diferencia del punto culminante del orgasmo genital, no experimentamos un acto reflejo que nos lleva a la liberación repentina e incontrolada de energía, sino a una profunda distensión que alcanzamos por medio de una práctica controlada y consciente. Cuando se funde y se mezcla la energía entre los cuerpos, la comunión sexual se convierte en una experiencia de profunda intimidad.

En cierta forma, la experiencia genital corriente se puede comparar a remar en un mar agitado dentro de un pequeño bote: damos saltos. Por el contrario, el estado del éxtasis se podría comparar con las suaves olas de un mar en calma en el que se refleja el sol. En el sexo sublime aprendemos a remar con más destreza y a contemplar el reflejo del sol sobre las olas.

Cabalgando la ola de placer

He aquí la idea de Kabir:
así como el río se ofrece al
océano, lo que está en mi
interior pasa a tu interior.

Roben Bly
The Kabir Book

En el estadio final de este proceso aprendemos la forma definitiva, tántrica, de hacer el amor, que es suave y lenta, capaz de transformar la energía del estímulo sexual en una experiencia de felicidad pura. Los demás ejercicios del aprendizaje nos habrán preparado para este estadio final -cabalgando la ola de placer-, que exponemos en siete apartados.

Empezamos cabalgando la ola de energía que hemos liberado con el reflejo de fluidez. Esta energía se canaliza de forma consciente a partir de los genitales, a través de todo el cuerpo, hasta la cabeza. Las sensaciones orgásmicas fluyen en el cerebro y aprendemos a perpetuar la experiencia del éxtasis, manteniendo este estado de 30 segundos a unos cuantos minutos y, en estadios avanzados, a una hora o más.

La mayor parte de las relaciones sexuales son muy dinámicas. Nos movemos con gran vigor, respiramos con dificultad, elevando la pasión sexual hasta que expulsamos la energía hacia fuera en una liberación final. En contraste con ello, el orgasmo cerebral nos recuerda el deslizamiento suave y continuado de una cometa en el viento. Entramos sin ningún esfuerzo en una sensación flotante, como si los límites de nuestro cuerpo se ampliaran. A partir de la perspectiva tántrica, este «orgasmo cerebral» estimula fuertemente las células del cerebro y crea un puente entre el hemisferio derecho y el izquierdo, fusionando el intelecto del hemisferio izquierdo con las facultades intuitivas del derecho. Esta fusión es la que crea la experiencia de éxtasis, en que participan el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu.

Si bien el cabalgar la ola de felicidad se inspira, en parte, en planteamientos tántricos y taoístas del amor, a mí no me lo transmitió un maestro. Al contrario, surgió lentamente de mi interior como resultado natural de diferentes prácticas orientales y occidentales. Lejos de ser algo complejo y esotérico, es un proceso claro y estructurado accesible a todos los que quieran encontrar una forma lenta y consciente de «devolver el espíritu a la sexualidad», de rendir homenaje a la unión sexual como puente entre cuerpo y alma.

Uno se puede preguntar por qué no hemos oído hablar antes de este tipo de orgasmo. Esto es debido a que nuestra cultura ha perdido la noción de que la energía sexual es una expresión física del poder espiritual. A decir verdad, el deseo de unión sexual con otro ser humano es un reflejo de una necesidad espiritual subyacente de experimentar una intimidad global y completa, que trascienda el sentido personal de individualidad y aislamiento. Se trata de una necesidad de retorno al origen primero de la creación, a la unidad que hemos experimentado en el útero materno y, más allá de esto, a una unidad en el interior de uno mismo. Normalmente se considera que la unión sexual sin este elemento sagrado, llevada a cabo por el mero hecho del placer, es suficiente para satisfacer nuestras necesidades. Sin embargo, ocurre pocas veces, y sólo de una forma fugaz. Si se añade el elemento sagrado se puede experimentar una conexión con la propia fuerza vital, con nuestros impulsos creativos más profundos.

No obstante, cuando la fuerza sexual no se entiende como algo espiritual o sagrado, la sexualidad se considera un impulso meramente físico, instintivo, y en consecuencia no se venera. Más bien, a menudo, se utiliza inadecuadamente, ya que se asocia al poder personal -a la dominación de un sexo sobre el otro- y a la conquista. La energía sexual desprovista de su dimensión sagrada se reprime y a la larga se dirige contra la propia vida. Todo ello, a su vez, genera falta de respeto, enfermedad, abusos, violación y otras formas de violencia sexual.

Los condicionamientos sociales negativos sobre el sexo crean inevitablemente el miedo, y éste pasa de generación en generación a través de transmisores bienintencionados como padres, profesores y religión. Desde la más tierna

Es lógico creer que en determinadas circunstancias el orgasmo sexual pueda desencadenar una experiencia de éxtasis. La relación, en efecto, desautomatiza en cierta forma nuestra orientación de la realidad cotidiana. Nos saca al exterior; se trata de una experiencia de unión apasionada... Aunque no sea el mismo tipo de experiencia que el éxtasis místico... las dos experiencias son lo bastante parecidas como para que no nos sorprenda que una pueda llevar a la otra.

A. M. Greeley
Ecstasy

infancia la mayoría de nosotros asimilamos actitudes de condena respecto a la sexualidad sin ni siquiera concienciarnos del proceso. Todo ello distorsiona nuestra espontaneidad, la expresión de vitalidad sexual, el placer y la capacidad de amarnos y venerarnos. En este contexto, el miedo nos dice: «Cuidado, si me abro al amor y a la sexualidad de una forma más completa, sufriré».

El miedo, además, inhibe la comunicación en la sexualidad. El juego amoroso, en vez de ser una profunda comunión entre dos personas, a menudo se convierte en un encuentro tenso en el que ambas partes tienen miedo de expresar sus necesidades reales. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres cree que la única forma «adulta» de recibir cariño y ternura es mediante la relación sexual con un hombre. Se ven incapaces de comunicar la necesidad de afecto y contacto no genital y acaban por sentirse utilizadas. Ann Landers, periodista especializada en consultorios íntimos, preguntó a sus lectores si preferían el abrazo y la ternura o la relación sexual. De las 90.000 mujeres que respondieron, unas 64.000 dijeron que preferían ser abrazadas y olvidar la relación sexual. Para ellas, la relación sexual no comportaba la ternura y la intimidad que buscaban. Sin embargo, no existe una contradicción inherente entre relación sexual, abrazo y ternura. La falta de conocimiento sobre las técnicas que se requieren para crear una experiencia globalmente satisfactoria, una comunión real, hace que parezca que se excluyen mutuamente.

Es muy probable que la actividad sexual, de hecho la preocupación sexual frenética que caracteriza la cultura occidental, en muchos casos no sea la expresión de un interés sexual sino más bien una búsqueda de la satisfacción que produce la necesidad del contacto.

Ashley Montagu
Touching

Cuando la relación sexual se reduce a un acto meramente físico, uno contempla esta relación como algo externo, el juego amoroso como una representación. «¿Has llegado ya?», pregunta el amante ansioso a su partenaire. A consecuencia de esto, nos vemos atrapados en los esfuerzos para mejorar la representación. Constantemente luchamos para superarnos, planteándonos: ¿Lo hago bien? Y por este motivo seguimos contraídos y tensos. Esta dependencia de las pautas externas, del apremio a «hacerlo bien» en vez de confiar en nuestras experiencias directas, convierte el juego amoroso pobre en una profecía de autorrealización. Nuestras creencias nos limitan el potencial sexual.

Este libro ofrece una alternativa basada en la revitalización sexual y el supuesto de que todos nosotros poseemos interiormente, de forma natural, el potencial para experimentar la plenitud y la globalidad en la vida amorosa. Esperamos que sirva para contemplarnos interiormente con más profundidad, no solamente en lo que somos actualmente sino también en lo que podemos llegar a ser y en aquello que realmente esperamos de nuestra vida amorosa. Nuestra respuesta al planteamiento es siempre la misma: espero lo mejor. Este libro nos muestra cómo alcanzarlo, paso a paso.

UN RETO A LOS MITOS SEXUALES

Antes de adentrarnos en los aspectos prácticos de este aprendizaje deberíamos crear el contexto teórico apropiado. Empezaremos desafiando de manera

sucinta algunos de los mitos sexuales vigentes todavía que nos impiden una investigación placentera de la sexualidad. Tal como hemos dicho, muchos de nosotros hemos asimilado unas actitudes sobre el sexo que han influido muchísimo en nuestro comportamiento de manera inconsciente. Si no tomamos conciencia de ellas, tendremos pocas oportunidades de transformar nuestra actuación en la vida sexual.

La sexualidad sirve para procrear

Según el punto de vista cristiano, la sexualidad es para engendrar hijos, no para disfrutar. A partir de aquí, el goce y la sensación de sentimientos vivos que lleva inherente la sexualidad nos llegan envenenados por el sentimiento de culpa. Pensemos por un momento cuántas veces podemos hacer el amor en toda una vida. Un amigo mío, que tiene 43 años, alcanzó la cifra de 3.000. Y para engendrar un hijo, sólo hay que hacer el amor una vez. Así que, ¿qué pasa con las 2.999 veces restantes?

El sexo sublime se ocupa de estas «otras veces», de centrar el énfasis del juego amoroso en el éxtasis en vez de centrado en la procreación.

La sexualidad es algo que nos avergüenza

Esta actitud de condena parte de la tradición religiosa occidental, que separa la carne del espíritu. La sexualidad representa la libido, el impulso instintivo que no puede controlarse con la voluntad; de aquí que se considere como algo peligroso. Incluso hoy en día, después de la llamada revolución sexual de los sesenta, estas actitudes nos condicionan y deforman nuestras sensaciones respecto al sexo. Estamos convencidos de que las enfermedades de transmisión sexual, el SIDA y la pornografía son el resultado directo de esta condena de la sexualidad. El sexo sublime nos enseñará nuevas formas de vivir la experiencia erótica, formas en que rendimos honor al sexo como celebración, como acto de creación, como arte.

La sexualidad es algo natural, no la estropeemos

A menudo se ha observado que «cuando uno está ardiente, está ardiente; y cuando no lo está, no lo está». La idea que lleva implícita esta frase sería: no estropeemos el curso natural de la libido; dejemos que actúe. La naturaleza es sabia. Por consiguiente, hay gente que opina que introducir determinadas prácticas formales en el reino de la sexualidad puede estropear la espontaneidad.

Consideramos que el apremio sexual tal como lo experimentamos individualmente no es con mucho tan «natural» como parece. Continuamente se ve influido por los condicionamientos culturales. Por ejemplo, «los caballeros las prefieren rubias», «siempre es mejor un busto voluminoso» y «los penes más grandes proporcionan mejores orgasmos», son prejuicios que influyen en nuestra respuesta sexual. Somos producto de nuestra cultura, y ya no sólo a nivel político o en el plano de dieta o deportes sino también en la vida sexual. Consideramos que la expresión de la energía sexual es a la vez natural y cultural.

Una gran parte de la sexualidad se limita a un conjunto de respuestas aprendidas. Por ejemplo, las investigaciones han demostrado que las sensaciones corporales no se experimentan de forma natural, tal como son realmente, sino que el cerebro las interpreta según sus experiencias del pasado, los condicionamientos familiares y las creencias populares. El biofeedback, ciencia recientemente desarrollada, que controla la respuesta del cerebro frente al estímulo, ha demostrado que las personas pueden aprender a influir voluntariamente en muchos tipos de respuestas corporales, como disminuir los latidos del corazón, controlar la presión sanguínea y responder al dolor.

El sexo sublime nos enseña a olvidar, transformar y reacondicionar las respuestas del cuerpo mientras hacemos el amor. El sexo sublime no es una práctica formal sino una preparación para hacer el amor. Nos proporciona las técnicas, nos aumenta la sensibilidad, nos amplía el abanico de posibilidades. Cuando se han aprendido estas prácticas, se ve que son fácilmente integrables a la vida amorosa personal y que no impiden la espontaneidad.

Hay una forma «correcta» de hacer el amor

En la película Manhattan de Woody Allen, una mujer dice: «Después de tantos años, por fin he tenido un orgasmo y el médico me ha dicho que era de los inadecuados». Con demasiada frecuencia la gente -sobre todo las mujeres- se ve influida por los «expertos», los cuales, a través de investigaciones sexuales científicas, han creado una «norma» para el juego amoroso.

El sexo sublime elimina todas estas diferencias. En el sexo sublime no existe el orgasmo inadecuado ni la forma incorrecta de hacer el amor; simplemente hay actitudes incorrectas. Este libro nos ayudará a confiar en nosotros mismos y a descubrir nuestra propia singularidad en el campo erótico. Nos enseñará que el orgasmo no es simplemente un acontecimiento sexual sino algo que puede extenderse y abarcar el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu.

La sexualidad no es más que una cuestión genital

Para la mayoría, la sexualidad se limita a los genitales. La pionera del feminismo Germaine Greer observó en una ocasión: «Una vez se han visto todas las películas porno, se han aplicado todos los vibradores y técnicas sexuales, la sexualidad no ha cambiado tanto. Continúa reduciéndose a eyacular semen en una vagina».

Y sin embargo hay otro camino. El sexo sublime nos enseña que el orgasmo corriente de dejarse llevar no es el único objetivo de la intimidad sexual. El cuerpo entero puede transformarse en un todo erótico, ofreciendo innumerables experiencias eróticas y sensuales que se van haciendo cada vez más sutiles hasta alcanzar el éxtasis. El orgasmo genital es el primer paso. La felicidad, el último.

La relación es la única parte significativa de la sexualidad

En nuestra cultura toda la sexualidad va encaminada hacia el objetivo de la relación. Las formas que tienen como finalidad el goce sin coito han sido consideradas como preparatorias cuando no como inmorales o malsanas. La misma expresión juego preparatorio comporta que el placer sexual del tacto, las caricias y los besos sólo tienen razón de ser en el contexto de la relación sexual. Por ello, en general, seguimos el modelo masculino de hacer el amor con ardor, con penetración, que dura escasos minutos y acaba de manera brusca. En este modelo se incluye el mito de que la mujer prefiere una relación sexual dura, agresiva y rápida.

En el sexo sublime desarrollamos el arte del erotismo prolongado y sin coito hasta un alto grado de refinamiento, descubriendo que podemos conseguir orgasmos a nivel de todo el cuerpo sin penetración. El sexo sublime nos ofrece una perspectiva sexual más tierna y femenina en la cual la relación con penetración se considera sólo una parte de un panorama mucho más amplio en el que uno se relaja en pleno estímulo.

El estímulo sigue una pauta establecida

Muchos hombres creen que si besan y estimulan el pecho y el clítoris de una mujer durante unos minutos, ésta estará inmediatamente preparada para hacer el amor. De la misma forma, algunas mujeres, al besar a un hombre y acariciarle el pene, esperan la gloriosa erección del «señor siempre a punto» en unos minutos. Por tanto, la sexualidad se centra en unas pocas zonas «ardientes».

El sexo sublime nos enseña que el resto del cuerpo -las manos, el estómago, los hombros, el cuello, los muslos, el vientre, incluso los pies- es igual de sensible y capaz de tener sensaciones orgásmicas. Cualquier parte del cuerpo puede llegar a ser tan encendida, tan sensible y tan clara como los genitales, y las pulsaciones orgásmicas que se experimentan en estas zonas pueden ser tan satisfactorias que uno puede llegar a olvidar, por el momento, la relación genital. Nos enseña también que la preparación para hacer el amor no se limita a una estimulación física sino que es una delicada armonización entre los amantes que requiere confianza, franqueza, creatividad y muchas más cualidades mentales, emocionales y espirituales.

Nuestro placer sexual depende de nuestra pareja

Se ha extendido el mito de que dependemos de una pareja, la cual es responsable de nuestra plenitud sexual. Esta creencia se basa en el supuesto de que la fuente de placer no reside en nuestro interior sino que es el resultado de lo que nos hace el otro y de cómo lo hace.

El sexo sublime nos enseña que nosotros somos los responsables de nuestro propio placer sexual, y este convencimiento constituye el primer paso para el aprendizaje del arte del éxtasis. Una persona que ha desarrollado la capacidad

del orgasmo en solitario se muestra naturalmente atractiva hacia los demás y tiene más posibilidades de encontrar una pareja experimentada para investigar más en profundidad el sexo sublime.

Para el hombre, el orgasmo equivale a la eyaculación

Si consideramos que el orgasmo es sinónimo de eyaculación, su punto flaco será la brevedad del momento: normalmente de cuatro a diez segundos. Hay mucha gente que cree que el objetivo del juego amoroso es conseguir la liberación de la tensión sexual con la máxima intensidad. Esto rige especialmente para el hombre, ya que se le ha enseñado que la sexualidad sin eyaculación no merece la pena.

A partir del aprendizaje del libro, el hombre conseguirá dominar paulatinamente el impulso de la eyaculación, de modo que pueda decidir cuándo soltará el semen en vez de sentir que le ocurre como un espasmo involuntario. A medida que se adentre en la respuesta del éxtasis, el hombre descubrirá que ni siquiera tiene que eyacular para sentirse sexualmente satisfecho. En efecto, al igual que muchas mujeres, podrá experimentar múltiples orgasmos si aprende a separar orgasmo de eyaculación. Esto permite al hombre prolongar el juego amoroso con el partenaire de una forma indefinida. Con ello el hombre puede conseguir orgasmos que vayan desde fuertes vibraciones genitales a sutiles sensaciones de fluidez en todo el cuerpo sin producir esperma. Se elimina el punto de interrupción repentino de la post eyaculación que habitualmente experimenta el hombre al haber soltado el semen. El sexo sublime acentúa la importancia de prolongar el placer preeyaculatorio: una intimidad física sin objetivo muy determinado, vivida sin prisas, por el puro placer, valorando la investigación, la intimidad y la sensibilidad.

El tantra exige celibato

De la misma forma que la energía sexual ha ayudado al hombre a pasar del estado espiritual a lo corporal, puede ayudarle también a devolverle con plena conciencia a su estado divino primordial de plenitud.

Cuando se piensa en el tantra, normalmente tenemos la imagen de los monjes célibes, los yoguis y de la supresión del orgasmo. Éste es un concepto erróneo porque implica que el éxtasis sólo se puede alcanzar negando una de las actividades más placenteras de la vida. En el sexo sublime se cultiva y se celebra el acto amoroso. De hecho, la flor del éxtasis crece a partir de la semilla del amor. El sexo sublime nos enseña que para comprender plenamente esto es preciso investigar a fondo el acto amoroso.

Elisabeth Haich
Sexual Energy and Yoga

El tantra justifica la satisfacción de la orgía

Otra creencia popular es que se parece a una orgía sexual y que suscita satisfacciones hedonistas. Históricamente, las sociedades han tendido a oscilar continuamente entre la represión sexual y la tolerancia. Cuando se tolera, se repiten las costumbres de una forma mecánica. Reprimiendo nunca se descubre lo que puede ser la sexualidad.

El tantra es el camino de en medio. No es ni tolerancia ni represión. Nos enseña a adentrarnos directamente en la sexualidad de modo que podamos entenderla,

experimentada y transformada en vez de enfrentamos o sentimos esclavizados por ella. El tantra nos ofrece respuestas pragmáticas a una serie de preguntas básicas: ¿Qué es el estado del éxtasis? ¿Cómo puede alcanzarse en el contexto del abrazo sexual? ¿Cómo puede producirse en el contexto cultural de hoy? ¿Cómo nos puede ayudar en nuestra vida cotidiana?

Nuestra herencia cultural ha propagado muchos más mitos sexuales. A medida que avancemos en el libro, se nos irá planteando el reto de olvidar muchas ideas estereotipadas que nos han reprimido la sexualidad, nos animaremos a desarrollar técnicas que nos han de llevar más allá de las limitaciones corrientes que se nos han impuesto en el campo del placer. Cada capítulo investigará y desafiará un mito sexual concreto y nos proporcionará la experiencia de una alternativa constructiva a partir de prácticas específicas.

He encontrado unas perspectivas más amplias y extensas en un moderno estudio del Tantra para amantes occidentales en *The Tantra Vision* de Osho Rajneesh, libro publicado por la Rajneesh Foundation, India, que recomiendo encarecidamente. Ya que mi propia experiencia me ha demostrado la justeza de sus planteamientos, he incorporado algunas de las enseñanzas de Osho en los siguientes apartados.

LA VISIÓN TÁNTRICA

La visión tántrica lo acepta todo. El tantra no prohíbe nada. Cualquier cosa que experimente una persona, tanto si normalmente se considera bueno o malo, constituye una oportunidad de aprendizaje. Por ejemplo, el tantra no ve de forma negativa una situación en que uno se siente sexualmente frustrado, sino que más bien lo considera una lección. Constituye una oportunidad para comprender las motivaciones de la práctica sexual. ¿Qué significa para uno mismo? ¿En qué momento uno ha repetido esta pauta de conducta en el pasado? ¿Por qué uno tolera la situación? ¿Qué oportunidades de cambio se tienen al alcance? A partir de estas preguntas nos hacemos una idea de cómo conseguir que nuestra vida sexual funcione mejor. Esta perspectiva nos puede servir de patrón para el tipo de experiencias que deseamos crear.

En el tantra no hay división entre lo que es bueno y lo que es malo, lo que es aceptable y lo que no lo es. Por ejemplo, en el tantra, tal como lo entendemos nosotros, no existe juicio moral sobre las preferencias sexuales de cada persona. El tantra no se centra tanto en con quién lo hacemos sino en cómo lo hacemos. Por consiguiente, cualquier persona puede seguir esta vía.

La visión tántrica es de plenitud, de abarcado todo, ya que cada situación, sea agradable o desagradable, constituye una oportunidad de concienciarse sobre lo que uno es y cómo puede ampliar sus posibilidades. Esto proporciona una

El tantra es un culto al éxtasis, una religión personal basada en la experiencia mística del placer más que un dogma establecido. Para un tántrico el sexo es sagrado. Es veneración; es dar energía y dar vida. El arte, la literatura y los n/os religiosos tántricos glorifican el sexo. Lo tántrico es antiascético: reafirma la vida. Enseña a descubrir lo divino a través de la exaltación del todo humano. En el tantra intervienen todos los sentidos, la mente y el espíritu para alcanzar las cumbres místicas.

Kamala Devi
The Eastern Way of Love

gran oportunidad para integrar los aspectos de uno mismo, incluso aquellas parcelas que normalmente rechazamos o escondemos. Este punto de vista implica además que en el interior de cada ser humano adulto hay un espíritu natural, sano, infantil, capaz de explorar abierta e inocentemente un territorio desconocido. La inocencia de este espíritu permanece intacta y representa nuestra capacidad natural para disfrutar de la vida, para amar, jugar y llegar al éxtasis. Denominamos a este aspecto del yo el Yo en éxtasis.

Puesto que el tantra cree en la totalidad, abarca también lo contrario, no viéndolo como contradicciones sino como complementos. De ahí que el concepto masculino y el femenino no estén separados, divididos eternamente por el condicionante del género, sino que se consideran como dos polaridades que se encuentran y se funden en cada ser humano. El tantra reconoce que cada ser humano, sea hombre o mujer, tiene cualidades masculinas y femeninas.

Esto significa que rechazando los estereotipos de género podemos ampliar infinitamente nuestra identidad sexual, rindiendo homenaje a la propia polaridad que ha sido ignorada hasta hoy. En el tantra, el hombre siente el impulso de explorar sus aspectos tiernos, receptivos, vulnerables y femeninos. Puede desprenderse de la carga de sus responsabilidades masculinas, detener la representación, relajarse, tomarse la sexualidad con calma, hacer el amor sin un objetivo específico, permitirse el recibir mientras su pareja actúa. La mujer, por su parte, puede investigar su dimensión masculina, tomar conciencia de que es capaz de dirigir de una forma dinámica el acto amoroso, tomar la iniciativa, crear nuevas formas de conducción, enseñar y proporcionarse placer a sí misma y a su pareja. El hombre no renuncia a su masculinidad ni la mujer abandona su feminidad. Simplemente amplían su potencial para abarcar la otra polaridad.

En el tantra, cuando se funden las polaridades masculina y femenina se alcanza una nueva dimensión: la sensación de lo sagrado. Cuando se experimenta lo sagrado en la unión sexual se puede sentir la unión con la propia fuerza de la vida, el origen de la creación. Esta unión eleva nuestra conciencia más allá del plano físico para llegar al del poder y la energía, que es más amplio que el propio. Es entonces cuando uno se siente vinculado, a través del partenaire, a todo lo que vive y ama. Uno se siente parte de la gran danza de la existencia; uno siente que forma parte de ella.

Al introducir una dimensión sagrada en el amor sexual, ambas partes se concientizan de que poseen cualidades divinas. Queremos decir con ello que reconocen su auténtico potencial como infinitos e ilimitados. En el tantra uno descubre que, rindiendo homenaje al dios o diosa que encarnan el otro miembro de la pareja, es capaz de ver más allá de las limitaciones que impone la propia personalidad y, viendo lo divino en la otra persona, percibe el mismo potencial en su interior. La otra persona se convierte en un reflejo de nuestra propia naturaleza semejante a dios. De aquí que la salutación tántrica sea: "Te rindo homenaje al ser un aspecto de mí mismo".

El objetivo de la creación fue amar se. Mientras sólo existía la unidad no era posible el placer. Pero cuando se produjo la división y a partir de ella éstos (hombre y mujer) se unieron entre sí, tuvo el lugar el sumo placer.

Reb Hayim Haikel,
maestro del Hasidismo,
siglo XIX

Y ello significa: «Los dos somos uno, tu conciencia es un reflejo de la mía». De momento nos puede parecer una fórmula rebuscada, pero llegaremos a verlo como un mecanismo para avanzar más allá de las imágenes autoimpuestas y restrictivas con las que la gente tiende a limitarse.

El tantra contempla la unión sexual no sólo como algo sagrado sino como un arte. Es interesante constatar que la raíz sánscrita de la palabra arte significa «unido adecuadamente». Para convertirse en tántricas, practicantes del tantra, los amantes deben estar versados en gran variedad de técnicas, como conversación, danza, ceremonia, masajes, arte floral, vestidos y maquillaje, música, higiene, respiración y meditación, entre otras.

Cuando se aprenden las artes eróticas de esta forma, se produce una gran revitalización en la sexualidad. El acto sexual ya no es una cuestión de rapidez y tensión, saturada de riesgos de enfermedad (transmitidas por compañeros que no se han tomado el tiempo de hacer una preparación global), sino un intercambio seguro y saludable entre compañeros que se respetan y se conocen intelectualmente, emocionalmente y sensualmente antes de iniciar la unión sexual. Esto es lo que se requiere hoy en día de forma inminente: una perspectiva sexual alegre, cariñosa, amplia, que haga de la sexualidad algo saludable y a la vez proporcione el éxtasis. Una resurrección moderna del tantra nos puede ofrecer estas alternativas, reduciendo asimismo la despreocupación que contribuye a fomentar las enfermedades de transmisión sexual.

La liberación sexual comporta la liberación de todo el ser: cuerpo, alma y espíritu. El punto de vista de la santidad es un elemento esencial para comprender los secretos sexuales.

Nik Douglas
Sexual Secrets

«Quien conoce lo masculino, y sin embargo se adhiere a lo que es femenino, llega a ser como un barranco que recibe todo lo que hay sobre la faz de la tierra.»

Así pues, el secreto de la energía sexual no radica en que sea capaz de engendrar nuevas generaciones sino que tiene una segunda función mucho más importante para el hombre: dirigir paso a paso su conciencia hacia la gran escala de Jacob de la conciencia de Dios.

Elisabeth Haich
Sexual Energy and Yoga

Según el tantra, la sexualidad es, ante todo, una cuestión de energía, y el tantra considera la energía como el movimiento de la vida. En el interior del cuerpo humano la energía se halla constantemente en movimiento. Por ejemplo, el núcleo y los electrones de un átomo tienen movimientos y ritmos vibratorios característicos; lo mismo sucede en las moléculas, las células y los órganos del cuerpo humano. Cada célula del cuerpo late rítmicamente, y lo mismo hace el corazón, el diafragma, como los intestinos, los pulmones, el cerebro y los demás órganos fisiológicos. Las vibraciones de estos movimientos rítmicos generan corrientes bioeléctricas que fluyen constantemente a través de todo el cuerpo. Asimismo, generan campos de energía que circundan el cuerpo, y nuestros estados de ánimo y emociones generan vibraciones específicas que también alteran estos campos de energía.

El tantra considera a cada ser humano como un organismo que forma parte de un todo más amplio -el entorno, el planeta Tierra, la propia naturaleza- donde el ritmo y las vibraciones son factores unificadores. Son también factores que influyen en la relación entre las personas. Por ello el tantra enseña a los amantes a armonizar sus energías, a estar en la misma longitud de onda, creando una resonancia mensurable entre sus campos de energía. En el tantra, el arte de crear este tipo de resonancia equivale a lo que denominamos juego preparatorio.

Según una de las ideas más profundas del tantra, el cuerpo humano es un fenómeno de energía simple. En un extremo del espectro, a nivel físico, esta energía se expresa en la vía del sexo. En el otro extremo del espectro, a nivel de sistema nervioso y cerebro, la energía se experimenta como éxtasis. La vía sexual tiene una energía instintiva, pura, sin refinar. A través de los ejercicios del libro descubriremos que esta misma vía sexual puede transformarse y refinarse hasta llegar al éxtasis. Sin embargo, se trata de una sola energía que se manifiesta de diferentes formas. La energía sexual, pues, debe aceptarse y respetarse como materia pura -el «petróleo crudo»- a partir de la cual se produce el supercarburante del éxtasis.

Se dice que los primeros místicos orientales vislumbraron por primera vez la iluminación espiritual en el momento del orgasmo. En efecto, muchas personas han experimentado que el orgasmo puede transportarlas temporalmente a un estado de embeleso. Durante unos segundos la mente se libera del pensamiento, desaparece el sentido egocéntrico de la vida y avanzamos fuera del tiempo en el «presente» eterno de la felicidad. Por ello, la sexualidad para los primeros místicos era el auténtico origen de la experiencia religiosa, como puede continuar siéndolo hoy si se dan las actitudes y condiciones adecuadas.

LA ACTITUD TÁNTRICA

Hemos subrayado la perspectiva cultural esencial del tantra. Pasaremos ahora a presentar una perspectiva individual. De cara a experimentar el sexo sublime,

deberemos comprender qué es la actitud tántrica sobre la que se insiste en las enseñanzas del libro. Si comprendemos esta actitud ampliaremos nuestras posibilidades de experimentar el éxtasis sexual y conseguiremos el entorno más adecuado para la práctica.

Aprender a amarse uno mismo

El amor empieza en uno mismo, amándose uno mismo. Ello, sin embargo, no significa una satisfacción centrada únicamente en uno mismo, sino la capacidad de confiar en uno mismo y de escuchar nuestra voz interior: el dictado intuitivo de nuestro corazón. Amarse a sí mismo implica comprender que se merece la experiencia del éxtasis; amarse a sí mismo también significa que no se está dispuesto a aceptar compromisos u obligaciones que se aparten de lo que uno realmente quiere, sobre todo en el campo sexual. Es prácticamente imposible intentar amar a otra persona cuando uno no se ama a sí mismo. Uno acaba siendo posesivo, experimentando celos y dependencia. Por el contrario, cuando uno empieza a amarse realmente a sí mismo se convierte en un imán, atrae el amor de los demás.

Sin embargo, no es imprescindible el prójimo para sentirse completo. El amor se convierte en un estado del ser. A partir de la sensación de la propia exuberancia, se busca compartir y celebrar: uno se siente dispuesto a recibir y a dar. Esto es la libertad, la base de la auténtica fraternidad: el objetivo del sexo sublime.

A través de los ejercicios de este libro experimentaremos la idea de que la sexualidad es una sutil creación conjunta entre los dos miembros de la pareja. En el sexo sublime cada uno rinde homenaje a las características específicas del otro y, además, se llega a un plano superior en el sentido del respeto y afecto mutuos.

Rechazar la culpabilidad

El sexo sublime nos enseña a rechazar la culpabilidad por lo que se refiere a la sexualidad. En algún momento podemos pensar que ya la hemos rechazado, pero la culpabilidad es algo muy profundo, que va más allá de nuestros pensamientos conscientes. ¿Por qué? Porque, a lo largo de la historia, las religiones organizadas han utilizado la culpabilidad en cuanto al sexo como un camino sutil para manipular y explotar a la gente, y la reciente liberación sexual aún no ha conseguido borrar este cruel legado. Los ejercicios de este libro nos ayudarán a desembarazarnos del sentimiento de culpabilidad y nos ayudarán a experimentar la sexualidad como un camino saludable: una celebración vital que nos mantendrá jóvenes y vivos.

Disfrutar de la espontaneidad

Siempre tenemos tendencia a confiar en los expertos, los métodos y técnicas, y a despreciar nuestra espontaneidad. Todos podemos ser víctimas de esta actitud, que confía demasiado en las pautas externas y nos inhibe la capacidad de seguir los cambios bruscos que se dan en el fluir de nuestra energía. En el

En efecto, es cierto que los sentidos nos pueden despistar y que la búsqueda del placer nos puede acarrear problemas. El placer sensual requiere la orientación de una apreciación práctica y ética. Sin embargo, no conseguiremos la salud vetando constantemente el dictamen de los sentidos y falseando la sabiduría del cuerpo. La naturaleza no es caprichosa ni perversa al asegurarse de que, cuando las otras cosas son iguales, lo que se siente como bueno es bueno para uno.

George Leonard

sexo sublime aceptamos la idea de que la vida es un gran misterio. Además de aprender técnicas, nos concedemos la libertad de responder a lo nuevo y a lo desconocido. No se trata de otro libro de sexualidad del estilo de «cómo hacer». Partimos de la base de que si estamos globalmente preparados en todos los sentidos -físico, mental y emocional-, el «cómo hacer» viene por sí solo y ya no tenemos que imponemos técnicas ajenas. Confiamos en la propia originalidad de cada individuo. Enseñamos a cada uno a explorar su forma natural, original y única de hacer el amor.

Fomentar el placer

La forma de hacer es ser.

Tao Te Ching

Nuestra cultura nos ha educado en la creencia de que en realidad no nos merecemos el placer, que fomentado es algo egoísta, que es más honroso dado que recibido, que divertimos es perder el tiempo, nos distrae de cuestiones más importantes. Cuando estamos dispuestos a recibir placer, nos ponemos condiciones como: «Debería ofrecerle a él o a ella algo a cambio de este placer que experimento»; «Le estoy robando demasiado tiempo»; o bien «No debería mostrarle hasta qué punto disfruto porque pensará que soy una puta».

El sexo sublime nos ayuda a desarrollar la inapreciable habilidad para ser total e incondicionalmente receptivos al placer. A través de estos ejercicios, tanto hombres como mujeres conseguirán oportunidades para desarrollar su capacidad de recibir y apreciar el placer, para soltarse y poder cerrar los ojos, estirarse, relajarse y dejarse hacer.

Descubrir la meditación

Alguien se puede preguntar qué relación tiene la meditación con la sexualidad y el acto amoroso. En pocas palabras: la meditación proporciona clarividencia. Imaginémos una botella llena de arena y agua. Si la agitamos seremos incapaces de distinguirlos. La mente humana funciona de esta forma durante la mayor parte de nuestra vida cotidiana y consciente. Debe procesar tantos pensamientos, percepciones y fragmentos de información que se halla continuamente «confusa». A menudo, los circuitos se entrecruzan. Sin embargo, si dejamos la botella unos minutos en reposo, la arena se depositará en capas bien dispuestas en el fondo y el agua volverá a ser clara. En cierto sentido, con la meditación ocurre lo mismo.

Sentándonos en una postura de relajación e inmovilidad, centrando la atención en nuestro interior y profundizando el ritmo de la respiración, paulatinamente se va clarificando el bullicioso rumor de nuestro proceso mental. A medida que la mente se serena, somos más capaces de centrar la atención en los sentimientos y las sensaciones, ampliando así nuestra capacidad para experimentar el placer. En el sexo sublime, la meditación nos ayuda a tomar más conciencia del cuerpo, el corazón y la mente, y a sintonizar estos aspectos de nuestro ser con una armonía que nos permite conseguir niveles más intensos de experiencia placentera.

El tantra considera a cada ser humano como un organismo que forma parte del entorno, el planeta Tierra, la propia naturaleza

Cuando hablamos de meditación no implicamos que haya que dominar métodos complejos y avanzados de introspección, más bien nos referimos a un simple cambio de enfoque: sintonizar en, sintonizar interiormente, relajarse, aprender a navegar más allá del rumor de la mente para ampliar nuestras percepciones íntimas. En este sentido, la meditación no es un esfuerzo sino simplemente la observación consciente de lo que sucede interiormente.

En las relaciones estables generalmente hacer el amor se convierte en una rutina, en un proceso mecánico, lo cual reduce la capacidad de placer en la pareja. Relajando la mente, la meditación proporciona nueva frescura e inocencia al acto amoroso. En efecto, la meditación en el sexo sublime puede considerarse como un proceso de desautomatizar la sexualidad.

Renunciar a la orientación hacia un objetivo

Hay que tener siempre presente la sutil diferencia que hay entre llevar a cabo estos ejercicios con un objetivo en mente y llevados a cabo por ellos mismos: dejándonos absorber tanto por cada uno de ellos que nos sintamos totalmente transportados. Este aprendizaje se inspira en el modelo orgásmico: al principio, hacemos -utilizando nuestra voluntad, esforzándonos-, después, de pronto, llegamos a la cima, nos soltamos y todo empieza para nosotros. Volamos. La mayor parte de ejercicios funcionan de este modo. Deberíamos procurar esforzarnos al máximo y después dejamos llevar por los efectos. Hay que recordar que no podemos forzar el efecto. Con el éxtasis ocurre lo mismo. Simplemente podemos preparar las condiciones adecuadas para llegar a él. Por esta razón, tantos amantes occidentales han visto frustrados sus intentos de experimentar el éxtasis sexual. Luchan para conseguirlo por medio de la fuerza de voluntad y el control, cuando es cuestión de crear experiencias muy intensas a las que siguen el relajamiento y el abandonarse.

Permitámonos rendirnos

Rendirse es un aspecto esencial del proceso de aprendizaje en el tantra. No obstante, hay cierta confusión en cuanto al significado del término rendirse. Mucha gente desconfía de este término porque lo compara con la pérdida de la propia voluntad y el poder personal. En realidad, estas personas confunden rendición con sumisión, actitud pasiva que comporta abandonar la responsabilidad de la propia conducta: desear que otro decida por nosotros. La palabra rendirse tiene una raíz significativa que proviene del latín *rendere*, entregar. El auténtico significado de rendirse sería fundirse en algo que es superior a uno mismo.

En el sexo sublime nos entregamos voluntariamente al aspecto superior de nuestro potencial a fin de poder empezar a crecer en su seno. Si comprendemos el arte de la rendición, nos será mucho más fácil experimentar el sexo sublime. La auténtica rendición es una elección consciente hecha a partir del libre albedrío. Consiste en sincerarse y confiar en la persona que está con nosotros, ya sea nuestro amante o maestro. Rindiéndonos a la

práctica de estos ejercicios conseguiremos adentrarnos profundamente en una nueva visión.



En este capítulo hemos examinado los mitos que rodean a la sexualidad; asimismo, hemos aprendido la visión positiva del tantra a través de la cual podemos abrirnos a la nueva dimensión del sexo sublime. Hemos aprendido, además, las actitudes tántricas que nos ayudarán a sacar el máximo provecho de estas enseñanzas.

En el capítulo 2 podremos iniciar los ejercicios del sexo sublime, centrándonos en la exploración de nuestras sensaciones internas, relajando nuestra mente, y experimentándonos como fuente del propio placer.

CAPITULO 2

DESPERTAR AL AMANTE QUE LLEVAMOS DENTRO

Al aventuramos en el descubrimiento sexual, probablemente la primera pregunta que se nos planteará será: «¿por dónde empiezo?». La mayor parte de mis alumnos, al venir a trabajar conmigo, dan por supuesto que la respuesta es: «encontrando el partenaire adecuado». Están convencidos de que, si encontraran el hombre o la mujer adecuados, sería maravilloso hacer el amor con ellos. Incluso los que han vivido unas cuantas experiencias con este tipo de partenaire «adecuado», continúan creyendo que la próxima tiene que ser mágica. No se dan cuenta de que buscando algo externo a ellos están renunciando a la responsabilidad del placer.

Desde el punto de vista del sexo sublime, la auténtica respuesta a la pregunta «¿por dónde empiezo?» es más sencilla y más directa: empiezo por mí mismo tal como estoy. Considerémonos como un científico interesado en una nueva teoría que decide comprobar su validez en un experimento práctico. La teoría a comprobar sería: yo soy la fuente principal de mi propio placer. La riqueza o la pobreza de nuestra experiencia sexual, en definitiva, es cosa de uno mismo. Nadie puede proporcionarnos el éxtasis sexual; proviene de nuestro interior.

En este capítulo nos centraremos en descubrimos a nosotros mismos como el amante que llevamos dentro: la parte esencial y completa de nuestro yo capaz de experimentar la plenitud del placer sexual. En vez de buscar fuera el partenaire adecuado, en primer lugar nos concedemos a nosotros mismos todo lo que daríamos al amante. Resulta emocionante y liberador tomar conciencia de que uno mismo rige su destino sexual interiormente. Esto significa el despertar al amante que llevamos dentro.

Amarse a uno mismo de esta forma no significa ser egocéntrico, narcisista o hacer caso omiso de los otros. Al contrario, significa aceptamos a nosotros mismos como el más digno invitado en nuestro propio corazón, como el más

Ya que estamos a punto de convertimos en ciudadanos de un universo mucho más rico del que hayamos podido conocer, necesitamos imperiosamente nuestro arquetipo, nuestro Amado en nuestra propia profundidad, para que nos acompañe en esta amplia ciudadanía. Nuestro Amado conoce las pautas, las formas y los lugares donde están codificados los amplios conocimientos latentes y la sabiduría psicoespiritual. De esta forma, el amor se hace realidad.

*Jean Houston
The Search for The Beloved*

*Los amantes divinos, Siva y
Sakti, unidos con el
Dios propio de cada uno.*

digno de respeto, el compañero digno de amor. El amante que llevamos dentro no es algo aparte de nosotros mismos, ni tampoco un fenómeno de ensueño. El amante que llevamos dentro es más bien una cualidad, un sentimiento que reconocemos en momentos de placer o de quietud cuando, adentrándonos profundamente en nuestro interior, conectamos con la inocencia natural, la sencillez y la espontaneidad. El amante que llevamos dentro se expresa en la capacidad que tenemos de ser como somos sin intentar ser otro.

La historia de Naomi, una bailarina americana de más de treinta años, constituye el ejemplo del efecto revitalizador del amor a uno mismo y del papel que desempeña éste a la hora de despertar al amante que se lleva dentro. Naomi asistió a uno de mis seminarios con su marido, Louis, un eminente cirujano francés. Estaban realmente enamorados y deseosos: de aprender el arte del sexo sublime. Sin embargo, Naomi enseguida me planteó un problema que la atormentaba: cada vez que se sentía espontánea y vulnerable y su marido la contemplaba con profundo afecto, ella se sentía fea y despreciable.

Ayudé a Naomi a investigar las imágenes y recuerdos relacionados con su problema. Al poco tiempo, recordó una vivencia de su infancia. Al describirme la escena, me explicó que se vio a sí misma como una niña de cinco años que rehuía el contacto con una tía suya, ya mayor, que se llamaba como ella: «una solterona, fría, arrugada y fea», tal como la describía Naomi. De pequeña, la finura bailarina había quedado horrorizada al descubrir que le habían puesto el nombre de su tía y había deducido que sus padres la consideraban fea.

Cada día se miraba al espejo buscándose las arrugas que tenía su tía. Creció con la sensación de que debía esconder a todo el mundo aquel terrible secreto de su fealdad. A pesar de que era preciosa y de que su marido se lo repetía y la adoraba, subconscientemente temía que tía Naomi y sus arrugas estuvieran latentes en su cuerpo y pudieran aparecer al rascar un poco la superficie.

Aconsejé a Naomi que centrara sus ojos en la tierna mirada de su esposo hasta que emergiera la sensación de fealdad; y que cuando la experimentara, respirara profundamente, volviera la cabeza y contemplara su imagen reflejada en un espejo que yo le había preparado. Cuando lo hizo, le pedí que me explicara con detalle lo que había visto. Dudando, reacia, empezó describiendo exactamente cada parte de su cara hasta que, finalmente, tuvo que admitir que estaba viendo el reflejo de una mujer muy bella. Seguidamente le dije que cerrara los ojos y contemplara la imagen que acababa de ver en el espejo. «Mantén esta imagen en tu mente mientras centras la mirada en Louis», le sugerí. «Ten presente que él te ve como la preciosa mujer que acabas de ver en el espejo. Cada vez que dudes, vuelve la cabeza mírate de nuevo al espejo y describe lo que ves.» Gracias a la repetición del proceso, Naomi consiguió hacerse con una imagen positiva de ella misma, no sólo sentirse bella sino que la vieran como una mujer bella. Éste fue un paso importante para despertar al amante que llevaba dentro.

La práctica del despertar al amante que se lleva dentro tiene sus raíces en la tradición tántrica, en la cual se animaba a los devotos a imaginarse con todo tipo de detalles la forma y las cualidades de un amante divino, como el dios Siva y la diosa Sakti. El objetivo consistía en centrar esta devoción en el amante espiritual y conseguir, finalmente, la unión con la deidad, y, de esta forma, lograr que se manifesten en cada uno de ellos las cualidades divinas propias de la divinidad.

En este capítulo intentamos animar a las personas para que se enamoren, pero no de una deidad simbólica, sino de sí mismos y del amante espiritual. Al iniciar una relación amorosa con nosotros mismos nos convertimos en el amante -el que da amor- y el amado -el que lo recibe-. Por medio de este amor autodirigido, nos sentimos un ser ilimitado, en armonía con el conjunto de la existencia.

El objetivo de conocer al amante que llevamos dentro se basa en la premisa de que cuanto más nos autoaceptemos, más posibilidades tenemos de conseguir el orgasmo. Vamos a explicarlo: cuando nos criticamos a nosotros mismos, una parte del yo se halla en lucha con la otra parte y, consiguientemente, nuestra

En cierto sentido, estamos solos, de manera que nuestra "libertad interior" nos dice que la relación amorosa ya no nos puede encadenar; el otro sexo ha perdido para nosotros el poder mágico, ya que hemos aprendido sus rasgos esenciales en las profundidades de nuestra psique. No nos "enamoraremos" con facilidad por cuanto ya no nos podemos perder en otro, sino que seremos capaces de conseguir un amor más profundo, una devoción consciente hacia el otro.

*J. Jacobi
The psychology of C. G. Jung*

energía está en pugna. En un estadio de autoaceptación, la energía se aúna. Sólo en este punto podemos disfrutar del placer y conseguir un enamoramiento con un orgasmo completo. El orgasmo, por su propia naturaleza, exige la participación total de uno mismo. Al conectar con el amante que llevamos dentro y experimentar la autoaceptación, incrementamos nuestro potencial orgásmico. Este potencial puede que no se alcance de forma inmediata. Sin embargo, con la ayuda del libro, iremos superando estadios hasta llegar a experimentar nuestra propia naturaleza de éxtasis, avanzando lentamente al origen de nuestro ser.

EL ALIENTO DE LA VIDA

El primer paso en el proceso de despertar al amante que llevamos dentro consistirá en tomar conciencia de la forma en que respiramos y de lo que representa la respiración para nuestro cuerpo. Una respiración consciente nos ayuda a conectar con nuestras sensaciones físicas y a incrementadas. Centra la atención en la energía vital que circula por todo nuestro cuerpo. Ello es importante, ya que la capacidad que tenemos para despertar al amante que llevamos dentro depende de nuestra capacidad para experimentarnos a nosotros mismos y las sensaciones que nos surgen del interior. Vamos a emprender un viaje interno utilizando la respiración como vehículo.

A medida que somos más sensibles al flujo respiratorio, descubrimos que podemos centrar la atención en cualquier parte del cuerpo, dirigiendo la respiración a cualquier parte de éste. Crear sensaciones de estremecimiento, de calidez, intensas, y a partir de aquí extender estas sensaciones al resto del cuerpo.

Para ilustrar el proceso llevaremos a cabo un experimento. Dispondremos de unos minutos, cerraremos los ojos, nos relajaremos e imaginaremos que una mano amiga se sitúa suavemente sobre la nuestra. La mano es agradable. Puesto que nos hallamos relajados, nos sentimos receptivos al tacto. Descubrimos que somos capaces de «escuchad:!»), agradecer su calidez como si se tratara de una sutil corriente de energía. Sintamos esta sensación de calidez que se extiende a través de la mano. Inspirando profundamente, sentiremos cómo pasa la energía cálida de la mano al brazo y seguidamente al resto del cuerpo. Con la práctica podremos recibir las sensaciones más sutiles, resaltadas por medio de la respiración profunda. De esta forma la respiración se convierte en vehículo de placer, convirtiendo todo el cuerpo en un instrumento -incluso en una sinfonía- de placer. A través de este aprendizaje practicaremos la respiración consciente.

Hay muchas prácticas y métodos espirituales de autodesarrollo que conceden una gran importancia a la respiración. Los maestros de meditación orientales insisten en respirar de forma lenta y consciente: es decir, centrando toda la atención en la afluencia y en la salida de la respiración. Esta conciencia constante de la respiración nos desconecta la atención del proceso del pensamiento, un

*Imaginemos que una mano
descansa sobre la nuestra*

paso importante de cara a apaciguar la mente. Ello crea un silencio interno que permite que las percepciones sensoriales sean más agudas y más intensas. Además, determinadas escuelas de meditación enseñan técnicas de respiración que saturan el cuerpo de prana, la fuerza vital universal. Cuanto más profunda sea la inspiración, más prana absorberemos.

En el sexo sublime, la respiración profunda es lo que nos conecta con nuestros propios centros sexuales. Cuanto más profunda sea nuestra respiración, conectaremos mejor con nuestra energía sexual. Sin embargo, la mayoría de nosotros vive con una porción escasa de aire. Por término medio las personas inspiramos medio litro de aire en cada inspiración, mientras nuestros pulmones pueden alojar unos tres litros y medio cuando están totalmente dilatados. Ésta es una de las razones por las que el alcance y profundidad de nuestras experiencias -sobre todo en cuanto a sensaciones sexuales- decepcionan nuestras expectativas. Sencillamente, no respiramos suficientemente bien para alcanzar nuestro completo potencial orgásmico en el amor.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE: SEGUIR LA RESPIRACIÓN

En el juego amoroso, los pensamientos a menudo invaden el territorio de nuestros sentidos. Por ejemplo, al hacer el amor, de repente nos puede distraer un pensamiento de ansiedad: « ¿Y si a él no le gusta la forma como respondo a sus caricias?», « ¿y si se da cuenta de la cicatriz que tengo en el abdomen?», y así sucesivamente. La respiración consciente, el primer ejercicio del capítulo, nos enseña una forma simple de liberarnos de pensamientos inoportunos y a conectar de nuevo con nuestras sensaciones. Podemos experimentado en cualquier momento, lo tenemos siempre al alcance. Es prácticamente imposible seguir la propia respiración y pensar al mismo tiempo.

*El vaho de mi aliento,
ecos, cabrilleos, susurros
brancos, raíz de
amaranto, hilo sérico,
horca y vid,
mi espiración e
inspiración, los latidos
de mi corazón, el fluir
de la sangre y del aire
a través de mis
pulmones,
el olor de las hojas verdes
y de las hojas secas, de
la ribera y de las rocas
marinas de oscuro
color; del heno del
granero.*

*Walt Whitman
Hojas de hierba*

Objetivos y ventajas

Al realizar regularmente este ejercicio simple ampliaremos nuestra capacidad de sensualidad. Nos daremos cuenta de que podemos recibir más placer incrementando nuestra sensibilidad, en lo que tenemos naturalmente al alcance, que no buscando experiencias que nos incrementen la intensidad. Un receptor de radio, por ejemplo, puede conseguir un alto volumen sin tener la capacidad de sintonizar adecuadamente, de amplificar claramente o filtrar ruidos ajenos. Por consiguiente, puede emitir un ruido potente pero no distinguir la armonía más refinada de la música. Para conseguir una buena recepción es preciso sintonizar perfectamente. De la misma forma, es preciso que sintonicemos, filtremos y amplifiquemos nuestras sensaciones para despertar al amante que llevamos dentro.

Preparaciones

En todos los ejercicios del libro deberemos crear un entorno de calidad para la práctica. Proporcionaremos unas cuantas pistas sobre cómo conseguido que se podrán aplicar a todo el aprendizaje.

Hay que elegir un espacio y un tiempo que nos permitan permanecer solos, sin que nadie nos moleste, durante la práctica. Hay que tener en cuenta que debemos alejarnos del teléfono, la televisión, visitas, niños, y otras distracciones. Es importantísimo dejar de lado las actividades cotidianas para centrarse totalmente en el ejercicio. Y no lo llamaremos un entorno de calidad, sino un entorno sagrado: tiempo para uno mismo, tiempo para el amante, tiempo para el éxtasis.

Hay que empezar la práctica después de una ducha. Seguidamente, diez minutos para la relajación que creen una transición entre la vida cotidiana y el tiempo de práctica.

Debemos llevar ropa ligera y cómoda. Pecho y el vientre sin ninguna presión.

Es conveniente que en la estancia circule aire fresco. Puede realizarse también en el exterior aunque a temperatura cálida para poderse relajar.

Dedicemos diez minutos al ejercicio.

Ejercicio

Sentarse cómodamente y cerrar los ojos. Durante un minuto no hacer nada. Simplemente intentar contemplar qué sucede detrás de nuestros ojos cerrados.

Si no se es un meditador experimentado, la mente se verá abrumada por numerosos pensamientos. Pensaremos en nuestra próxima reunión de trabajo, en qué compraremos para cenar, qué deberíamos haber dicho a alguien con

quien hemos tenido una disputa. Quizás pensemos en algún amante o en la posibilidad de tener un animal doméstico. Puede que nos preguntemos si ha llegado el momento de abrir los ojos, si lo estamos haciendo «bien».

Normalmente la gente está tan preocupada con los pensamientos que su respiración continúa superficial, bloquea la conciencia de las otras cosas que están pasando: las sensaciones del cuerpo, el ambiente de la habitación, la presencia de otra persona.

Esta primera y rápida experiencia nos da la medida del funcionamiento estándar, cotidiano: vivimos en nuestra mente, nos mantenemos con un flujo de aire mínimo y, por consiguiente, funcionamos a un nivel muy bajo de energía y de conciencia.

Hagamos de nuevo el experimento. Sentémonos cómodamente en la butaca y cerremos los ojos. Ahora nos centraremos más en la respiración que en nuestro estado mental. Al inspirar, sentimos el aire fresco cuando entra a través de los orificios nasal es. lo seguiremos en su camino hacia el pecho y el vientre. Al espirar, sentimos cómo sale el aire cálido a través de los orificios nasales. Observemos el suave movimiento ascendente y descendente del estómago al inspirar y espirar.

Fijémonos en lo que pasa cada vez que perdemos conciencia de la respiración. La mente se centra en algún pensamiento y, de repente, nos damos cuenta de que hemos realizado unos cuantos movimientos respiratorios sin conciencia de ellos. La conciencia se centra en otra cosa y la respiración se vuelve superficial y mecánica.

Cada vez que esto suceda, debemos centrar de nuevo la conciencia en la respiración; seguir cada movimiento inspiratorio hasta el abdomen y hacia fuera al espirar. Debemos tener paciencia y tranquilidad con nosotros mismos. Al seguir el flujo de la respiración nos alejamos de la mente y nos centramos en el cuerpo de una forma natural, lo cual sólo se puede conseguir con la práctica. Registremos cada momento en que la conciencia se centra en la respiración como un éxito y cada momento en que volvemos a la respiración consciente después de una pausa.

Hay que realizar el ejercicio unas cuantas veces para empezar a notar la diferencia entre la respiración que se produce cuando pensamos y la respiración que se produce cuando inspiramos y espiramos con plena conciencia.

Llegados a este punto, uno se puede preguntar por qué hay que alejar la atención del proceso del pensamiento. Nos podemos preguntar: « ¿Qué hay de malo en los pensamientos? ¿La mente no es la mayor facultad humana?». Puede que sea así, pero puede también tener tendencia a dominar nuestra vida en áreas donde su contribución no sea útil. Hacer el amor a través del pensamiento es algo así como intentar el cálculo diferencial con los genitales.

Contemplar la respiración consiste en dejar que el aire entre y salga de forma natural, sin forzarlo ni agarrarse a él. A su debido tiempo, el ritmo se vuelve, automáticamente, más lento, el aire entra y sale suavemente. Esto constituye un símbolo y una ayuda positiva para que la propia vida global entre y salga sin forzarla.

*Alan Watts
Nature. Man and Woman*

Consejos

A través de estos ejercicios, determinadas personas caen en la trampa de concentrarse demasiado en intentar parar el proceso del pensamiento. A quien le suceda esto debe tener en cuenta que ello puede crearle un conflicto en el interior de la mente y, por tanto, no conseguirá más que un agudo dolor de cabeza. El curso de los pensamientos no se alejará simplemente porque uno decida no fijarse en él. Dejemos pensar a la mente. Deberíamos tomarnos con buen humor el descubrir que nos hemos dejado llevar por un pensamiento pasado o futuro; seguidamente concentrémonos de nuevo en la respiración: en el presente. Es todo lo que podemos hacer, y es suficiente.

DESPERTAR AL AMANTE QUE LLEVAMOS DENTRO

En el campo de la sexualidad y el amor hemos estado profundamente condicionados por los roles que ofrece el atractivo mundo del espectáculo y la moda. Hemos asimilado los ideales románticos de Hollywood y hemos ansiado profundamente ser superhombres y supermujeres con tipos perfectos, cabellos perfectos, imagen sorprendentemente atractiva, conversadores magníficos e irresistibles para el sexo opuesto.

Todo ello significa que ansiamos ser alguien diferente de lo que somos. O que nos sentimos forzados a comportarnos de determinada forma cuando, de hecho, vivimos algo muy diferente. Por ejemplo, podemos sentir odio hacia alguien y, sin embargo, intentamos mostrarnos compasivos y cariñosos. Podemos intentar ser el mejor amante del mundo cuando en realidad no nos sentimos atraídos ni excitados. Esto crea una pugna en nuestro interior que tiene consecuencias funestas, ya que si no empezamos aceptándonos como somos realmente, con lo que denominamos nuestras imperfecciones, no experimentaremos el poder personal necesario para desarrollar nuestro auténtico potencial en el reino de la sexualidad sagrada. El sexo sublime depende de nuestra voluntad para despertar al auténtico y real amante interior.

En el ejercicio siguiente extraeremos el poder de nuestra imaginación: la capacidad de la mente para crear imágenes. Imaginamos de manera distinta. Determinadas personas ven imágenes nítidas. Otras las sienten físicamente. No hay una sola forma de utilizar el poder de la imaginación. A medida que avancemos en el despertar del amante que llevamos dentro, descubriremos nuestro método natural. Para nosotros será correcto lo que nos ocurra con más facilidad.

Objetivos y ventajas

El objetivo del ejercicio es el desarrollo de la autoestima, la forma más rápida de conectar con el amante interior. Al amarnos a nosotros mismos nos relajamos en el presente, aceptamos quien somos, incluso aceptamos que en determinadas circunstancias no nos aceptamos. Esta autoaceptación conduce a una profunda relajación que nos permite experimentar el placer y el goce de forma natural.

Preparación

Situémonos solos en un entorno cómodo en donde no nos interrumpa nadie durante veinte minutos. Podemos sentarnos o tumbarnos.

Pongamos música suave, relajante (véase Apéndice II).

Ejercicio

Empezar con la respiración profunda, relajada que se ha aprendido anteriormente, dejando que el aire circule profundamente hacia el pecho y el vientre y después salga despacio. Intentar que llegue a la máxima profundidad sin tener que hacer esfuerzo. Dejar que el poder

amplificador y purificador de este aire apoye la consciencia de que se está a punto de entregarse a uno mismo.

Al cerrar los ojos e inspirar profundamente, colocamos las manos sobre el corazón. Imaginarse que uno establece una relación consigo mismo en la cual es a la vez amante y amado. Sentir los latidos del corazón, seguir los altibajos y la circulación del aire en el centro del pecho, que lo purifican y lo relajan. Dejar que el aliento sea suave y tranquilo. Observar cómo entra y sale, no hacer ningún esfuerzo con la inspiración y la espiración, familiarizarnos con ellas.

Permitir que se forme una imagen, un recuerdo o sentimiento detrás de los ojos cerrados: una imagen del pasado en que uno se ha sentido totalmente amado, apoyado, amparado, protegido. Alguien puede recordar cuando era niño en los brazos de su madre, sintiendo el abrazo de un amigo de la infancia o el afecto y aprobación de un determinado profesor.

Experimentar la confianza, la suavidad y la vitalidad que se mezclan en el sentimiento. Gozar con la inocencia, vulnerabilidad y franqueza de la niñez. A partir de aquí, avanzar gradualmente en el tiempo, recordando momentos en que uno se ha sentido de nuevo totalmente amado, abierto, vulnerable, estimulado. Alguien puede verse en un jardín soleado cogiendo flores, otro puede recordar una unión sexual gratificante con otra persona. A medida que van apareciendo las imágenes, no censuradas ni precipitarse. Dejar que actúen de forma natural.

Cuando uno se halla inmerso en una imagen intensa, compensadora, debe respirar profundamente al contemplarla. Al principio, mantenerse como un espectador pasivo, relajado, receptivo. A continuación, iniciar una respiración profunda, rítmica, participando más plenamente en las imágenes recordadas, añadiéndoles todos los detalles posibles. Intentar recuperar los colores, sonidos, olores, texturas y gustos concretos: la intimidad del abrazo de la madre, el olor de su pelo; la fragancia de las flores; la suavidad de la piel del amante.

Intentar adentrarse en la imagen, convertirse en el protagonista de la escena y no en su espectador. A medida que nos vamos «animando» por medio de la respiración profunda, consciente, dejamos que los sentimientos de aquel momento concreto nos inunden el corazón. Recibámoslos. Ampliémoslos. Sintámoslos con toda la intensidad y la plenitud de que seamos capaces.

Inmersos más profundamente en nosotros mismos, mantener las manos sobre el corazón y notar cómo resuenan los sentimientos relacionados con la experiencia. Se puede experimentar la alegría que se sintió en aquel momento, la aceleración de los latidos del corazón, una sensación emotiva, de sentirse sustentado. Al igual que en el ejercicio de la mano, mencionado anteriormente, utilizar la respiración para ampliar este sentimiento para experimentado plenamente, intensamente. Dejar fluir estas sensaciones con el flujo respiratorio hasta que aceleren la sangre y el estremecimiento del presente nos inunde de nuevo. Que nos invada de forma consciente la sensación de que todo es agradable, fluido, sencillo.

Buscar una palabra o frase que exprese el bienestar y felicidad personal que se experimenta en este momento. Murmurar: «Me siento bien amándome a mí mismo», o «Me lo paso muy bien apoyándome a mí mismo». Repetir estas frases positivas hasta experimentar el placer de oírlas, quizás hasta que podamos decirlas en voz alta sintiéndonos cómodos. Nos estamos aceptando, reconociendo nuestra propia singularidad. Empezamos a sentir la voz de nuestro amante interior. Cuando aceptamos esta voz, somos capaces de ver que la vida está realmente de nuestra parte, que nos apoya, nos enseña, nos ayuda a crecer si se lo permitimos.

De esta forma, en la meditación o en la imaginación activa invitamos al Amado, evocando de forma consciente imágenes visuales, auditivas, táctiles, olfativas y demás imágenes sensoriales... ¿Tiene cuerpo el Amado, tiene rostro o es que el Amado es una muestra de energía, de luz? Sea cual fuere la imagen, juguemos con ella y pronto descubriremos que esta forma responde adoptando una mayor concreción.

*Jean Houston
The Search for The Beloved*

A partir de aquí volvemos al presente de forma gradual, disminuimos el ritmo de la respiración. Liberamos imágenes, recuerdos y sensaciones al espirar, como si fueran pájaros que inician el vuelo. Sabemos que hemos recordado quién somos realmente: una persona a quien se puede amar. Hemos conocido a nuestro amante interior.

Cuando volvemos al-estado consciente normal, revisamos los momentos de nuestra vida pasada en que hemos sentido el placer de estas cualidades profundas. Dedicamos cierto tiempo a confeccionar una lista de estos acontecimientos. Seguidamente dejamos que se pierda la imaginación, imaginamos cuáles de estos acontecimientos podríamos recrear: momentos en que nos podemos soltar, sentimos niños felices. Elaboramos una lista con ellos. He aquí unos ejemplos de mi lista particular:

- Recibir un abrazo largo, muy largo.
- Descansar en los brazos de un amigo, relajado, escuchando música, sin planes ni intenciones.
- Recibir un masaje voluptuoso.
- Dejarse hacer cosquillas cuando uno se pone demasiado serio.
- Seguir e imitar a un niño.
- Leer un cómic.
- Bailar y revolcarse por el suelo.

Consejos

Lo que hemos hecho en este ejercicio de despertar al amante que llevamos dentro es un ejemplo de una estrategia importantísima en el sexo sublime: cada vez que experimentemos satisfacción, en cualquier situación, sintámosla, profundicemos en ella, seamos uno con ella, recordémosla. Beber agua fresca cuando tenemos mucha sed, encontrarse con una persona a quien se quiere después de una larga ausencia, hacer un paseo por la playa durante una bella puesta de sol... cultivemos la consciencia de momentos como éstos, por cortos que sean. Esto nos da oportunidad de ampliar el goce de la vida y de romper la costumbre de centrarse más en los problemas que en el placer. Es una forma de preparar nuestro potencial para el éxtasis.

LA SALUTACIÓN SINCERA

Una vez nos hemos identificado con nuestro amante interior, sentimos la ternura y la alegría en el corazón o simplemente un sentimiento global de aceptación de uno mismo. La experiencia me ha demostrado que el amor conlleva siempre una dimensión espiritual, la sensación de que uno forma parte de la creación, una expresión del infinito.

Cuando se ha experimentado esta dimensión íntimamente, se tiene el instinto

natural de compartir este don con alguien cercano. Puede tratarse de un amigo, un amante o el compañero de nuestra vida. En efecto, podemos descubrir que contemplamos a nuestro compañero desde un ángulo distinto, reconociendo en él o en ella al mismo amante divino, la misma conexión con una existencia más amplia. El hecho de acercarnos al compañero con la actitud de que «yo soy digno de amor y por tanto tú también», nos proporciona inmediatamente una sensación de respeto mutuo.

Como tributo a este reconocimiento y para recordar el compromiso mutuo a la expresión del yo superior a través del sexo sublime, aprenderemos una salutación ritual. Se inspira en el saludo Namamaste tradicional oriental que significa: «Rindo homenaje al dios que está en tu interior».

Objetivos y ventajas

La salutación ritual implica que ambos están preparados para adentrarse en el momento sagrado. Uno dice al otro: «Te reconozco y te rindo homenaje desde el fondo de mi corazón». Este tipo de ejercicio que nos aleja del comportamiento y actitudes cotidianas es especialmente conveniente cuando, cosa habitual en la vida moderna, emprendemos el acto amoroso después de pasar un día centrados básicamente en actividades febriles y trabajos con otras personas.

Al reconocer esta profunda comunión, probablemente desearemos olvidar cualquier resentimiento que haya entre los dos. A través de la salutación sincera rendimos homenaje al yo más elevado del otro y establecemos una relación que supera lo que pueda dividirnos.

El rito de la salutación sincera pasará a ser una parte habitual de los ejercicios a lo largo del libro, como forma de marcar el inicio y el final de cada ejercicio. Esta salutación puede realizarse también en solitario, dirigiéndonos a nuestro yo más elevado. Uno mismo merece el homenaje y el amor, al igual que su compañero.

Preparaciones

Crear un entorno íntimo en casa o en otro recinto atractivo, tranquilo donde podamos aislarnos.

Practicar de cinco a diez minutos.

En este ejercicio se supone que hacemos la salutación sincera a un compañero.

Caso de practicar en solitario, la realizaremos ante un espejo.

Ejercicio

El ejercicio puede parecer simple, pero es importante mantener la postura adecuada del cuerpo. Descubriremos que los gestos apropiados permitirán que la energía circule de forma más beneficiosa, provocando un sentimiento concreto de respeto y reconocimiento al amante interno que cada uno lleva dentro.

Existen dos formas de salutación sincera. Cada cual puede escoger la que

Salutación sincera.

le parezca más cómoda o bien alternar entre ambas. La primera implica una salutación verbal y la segunda utiliza la palabra sagrada Om, que nos da la sensación de centramos en el propio corazón.

Sentarse frente al compañero durante unos minutos, mirándole tiernamente a los ojos.

Al inspirar, juntar las palmas de las manos al frente, apoyando los pulgares en el pecho. Observemos la sensación de disponibilidad y recibimiento que conlleva esta postura.

Cerrar los ojos al mismo tiempo que el compañero. Al espirar, inclinarse hacia delante a partir de la cintura, manteniendo la espalda recta. Hacer una flexión frontal en un ángulo de 45 grados hasta que nos toquemos ligeramente la frente. Mantener el contacto un momento, experimentando la conexión entre los dos. Asimilar el sentido de homenaje y reverencia que conlleva el gesto mutuo, prescindiendo de preocupaciones externas mientras nos centramos en la respiración y tomamos conciencia del corazón.

Al inspirar, elevarse poco a poco con la espalda recta, las manos juntas contra el pecho.

Sentarse derecho, abrir los ojos, mirar a los ojos del compañero y decir: «[Nombre del compañero], rindo homenaje a tu yo superior que llevas dentro».

También pueden utilizarse otras expresiones que manifiesten el reconocimiento de la perfección y la adoración que se merece el compañero, como:

«[Nombre del compañero], saludo al dios/diosa que llevas dentro».
«Te rindo homenaje, [nombre del compañero], como un aspecto de lo Divino».
«Te rindo homenaje, [nombre del compañero], como un aspecto de mí mismo».

Con la reciprocidad del otro, recibimos y sentimos el profundo significado de este gesto. Apreciamos la devoción y reverencia que conlleva la salutación. Observemos que cada uno personifica la plenitud del ser y comparte este destello de divinidad a pesar de las diferencias entre ambos.

La alternativa a esta salutación pronunciada en voz alta es la palabra «OOOMmm» al inclinarse hacia delante. En la tradición oriental, la palabra Om se considera la raíz de todo sonido, el auténtico zumbido del ser». Descubriremos que pronunciar «Om» nos ayudará a centrar la conciencia en nuestro interior. Al pronunciado, abrir completamente la boca y colocar los labios en forma de O. Que el sonido salga de la profundidad del vientre y surja lentamente con resonancia. Hacia el final de la espiración, cerrar los labios para murmurar la parte «Mmmmm» del sonido.

Cuando nos sentamos de nuevo y nos miramos a los ojos no hay que hablar, debemos beber el significado de la salutación y experimentar el efecto de concentración del sonido.

Consejos

Al igual que los otros ejercicios del libro, quizás habrá que repetir éste unas cuantas veces antes de disfrutar plenamente de sus efectos.

Hay que tomarse tiempo para darse cuenta de que estas prácticas tan simples nos han afectado, tanto si hemos disfrutado de ellas como si hemos descubierto variaciones o adaptaciones que nos han parecido más convenientes. Por ejemplo, puede realizarse salutación sincera sentado en una butaca o bien utilizar otra frase de salutación. Se puede jugar, adaptar y crear siempre que se tenga en cuenta que hay que seguir la cadencia del aprendizaje.



Por medio de la respiración consciente hemos aprendido a sumergirnos en nuestro interior. Por medio de despertar al amante que llevamos dentro nos hemos comprometido a apoyarnos a nosotros mismos y, a través de la salutación sincera, hemos descubierto la presencia de un amante interior en nuestra pareja.

En estos ejercicios básicos de introducción empezamos a descubrir algunos puntos fundamentales del sexo sublime. En primer lugar, descubrimos que la fuente del placer sexual está en nuestro interior, que no depende del contacto

Cuando estamos enamorados de alguien, realmente le vemos como un ser divino. Supongamos, pues, que es realmente así y que a través del amado se nos han abierto los ojos. Por medio de una inmensa efusión de energía física, en total devoción y veneración hacia esta persona, que es respectivamente dios o diosa, nos damos cuenta, con una fusión y contacto totales, del centro divino que hay en él. De repente, viene hacia ti y descubres el tuyo propio.

*Alan Watts
Play to Live*

con el partenaire ideal. Hemos aprendido también que la respiración plena nos da energía y nos concentra en nuestro propio cuerpo, ampliando las sensaciones físicas. Finalmente, hemos comprendido que, al consideramos una persona digna de amor, relajada, abierta, alegre, nos liberamos de pensamientos negativos que inhiben nuestra sexualidad.

En el capítulo siguiente aprenderemos a crear un entorno sagrado, un santuario que nos ayudará a crear las condiciones ideales para el sexo sublime. Descubriremos asimismo cómo comunicar con toda franqueza el miedo y la resistencia, las fantasías y las experiencias culminantes que se dan en nuestra vida amorosa, para poder avanzar en la confianza mutua.

CAPITULO 3

DESPERTAR LA CONFIANZA

El sexo sublime requiere un profundo nivel de comunicación entre los miembros de una pareja. Al experimentar el contacto sincero entre ambos, la comunicación se convierte en comunión y el acto amoroso nos puede llevar a experimentar el éxtasis. No obstante, este intento de crear la profundidad en la relación constituye un reto que, a menudo, provoca temor. Determinadas personas intentan ignorar estos temores y no los mencionan nunca. Otros pasan mucho tiempo hablando de ellos, centrándolos en la comunicación a través del lenguaje, las ideas y los conceptos, porque no se arriesgan a mostrarse abiertos y vulnerables emocionalmente.

*La confianza y su hermana,
la entrega, son como un
útero dentro del cual se
gesta y madura todo acto
consciente.*

*Richard Moss
The I That is We*

De todos modos, el amor es una experiencia que comporta tanta franqueza que, a menudo, crea situaciones donde se manifiestan los temores a pesar de los intentos que hagamos por racionalizados y desprendemos de ellos. Por ejemplo, a menudo, cuando más deseamos conseguir un amante, más temor sentimos de mostrar nuestros sentimientos, pensando: « ¿Y si yo descubro completamente mi corazón y el otro me rechaza? ». Pensamos que, al expresar nuestros temores o pensamientos negativos a nuestra pareja, se creará una distancia. De hecho, hablar sinceramente resulta revitalizador. Y cuando hemos aprendido a recibir la sinceridad, creamos más intimidad que distancia.

Al investigar la práctica del sexo sublime con más profundidad, es probable que los sentimientos de inseguridad o de incomodidad salgan al exterior durante los ejercicios. En cierta forma, estos ejercicios producen el mismo efecto que el amor: nos abren a sentimientos bellos, pero, al hacerlo, también permiten que surjan antiguos resentimientos no expresados procedentes de experiencias sexuales problemáticas vividas en el pasado. Por ejemplo, podemos hallarnos preparados, dispuestos a iniciar un ejercicio; no obstante, después de empezar, puede sorprendernos un sentimiento de temor. Este tipo de sentimiento es normal. De hecho, constituye una buena señal porque su aparición repentina demuestra que permitimos la entrada de más energía en nuestro sistema. Hacemos progresos al romper las pautas de comportamiento que nos limitan.

Los antiguos griegos denominaban nuestros «demonios» a estos temores y resistencias; los tibetanos los llaman «monstruos». Cada tradición y método espirituales de crecimiento interior les da un nombre, una mitología, y ofrece diversas formas de abordarlos. Pero todas las tradiciones coinciden en un punto: si uno sabe cómo mantenerse consciente y centrarse en uno mismo al aparecer los demonios, puede mirados de frente, aceptarlos, hacer amistad con ellos, para que se conviertan en aliados y no en enemigos y poder, de esta forma, superarlos.

Para nosotros es siempre importante tener conciencia de los sentimientos. Los sentimientos tienen una buena razón para existir y, por tanto, merecen nuestra atención y respeto. Incluso los sentimientos incómodos que preferiríamos evitar, como la ira y la depresión, pueden servir para conservar la dignidad e integridad del ser.

*Harriet Goldhor Lerner
The Dance of Intimacy*

En este capítulo aprenderemos ejercicios que nos enseñarán de forma gradual a dominar a estos demonios: a conocer nuestra aprensión y a revelada a nuestra pareja de una forma revitalizadora para ambos. Después, cuando hayamos hablado abiertamente de nuestros miedos, descubriremos que entre ambos está creciendo un lazo de confianza. Notaremos que somos más espontáneos, podemos relajarnos con más facilidad y abrimos al otro en cuestiones referentes a nuestra vida amorosa. Esta llamada a bajar la guardia de forma paulatina es el reto del sexo sublime, ya que, al expresados de una forma desarmada a nuestra pareja, estamos abriendo la puerta al éxtasis sexual.

No obstante, éste es un riesgo que sólo podemos correr cuando nos sentimos aceptados por la otra persona. Existe una especie de progresión al abrimos a la confianza que, al verbalizada, sale más o menos así: «Cuanto más confías en mí, más aceptado me siento. Cuanto más aceptado me siento, más abierto y vulnerable me siento contigo. Cuanto más abierto y vulnerable se muestra el uno al otro, más intimidad se puede compartir. Cuanta más intimidad se comparte, más crece el amor».

La confianza constituye también la forma de describir la amistad que se puede desarrollar entre dos personas cuando han superado el primer estadio de impulso del enamoramiento, cuando empiezan a notar y a enfrentarse con los problemas: por ejemplo, cuando un miembro de la pareja desea hacer el amor y el otro no, o cuando uno desea que le acaricien de cierta forma y el otro considera que esto es poco atractivo. En este contexto, la confianza significa que, más allá de las contradicciones, existe una panorámica más extensa, un sentido del compromiso más amplio. Experimentamos que nos hallamos en una senda común y que la interacción mutua enseña a ambos cómo madurar y ser más comprensivos. En un entorno de confianza no se culpa al compañero de no satisfacer plenamente los propios deseos. Se acepta el hecho de que en ciertos aspectos existen diferencias, si bien se reconoce que ambos aportan ofrendas valiosas a la relación, lo cual la hace vigorizante y compensadora.

Normalmente, la confianza y la franqueza no se dan de inmediato en una relación. Los amantes, para abandonar la actitud de defensa deben sentirse protegidos y seguros. En este capítulo aprenderemos a crear el entorno sagrado, un santuario que ayudará a crear el entorno de confianza mutua entre uno mismo y el partenaire. Aquí podemos exponer y «aceptar» los temores, en un ambiente seguro y de apoyo y, consiguientemente, convertidos en algo inofensivo. En el

entorno sagrado nos damos a nosotros mismos y al compañero la oportunidad de ser transparentes: de reconocer quién somos, qué sentimos, pensamos y, quizás, lo más importante, cómo podemos hacerlos más asequibles el uno al otro.

Puede darse la circunstancia de que la salita de casa o el dormitorio -tal como están dispuestos actualmente- no ofrezcan la imagen de un espacio especial, sagrado. Probablemente están demasiado repletos de imágenes y sonidos de nuestra vida cotidiana para animarnos a investigar otra dimensión en nuestro ser. Pero no debemos preocuparnos. Las estancias menos apropiadas pueden convertirse rápidamente en entornos mágicos.

A veces, esto sucede con gran facilidad y de forma inesperada. Por ejemplo, dos amigos míos, Suzanne y Eddy, se disponían a pasar unas cortas vacaciones en la costa de California, al sur de San Francisco. A pesar de que habían tenido una relación íntima durante unos cuantos años, hacía una temporada que no se veían y deseaban que la primera noche que hicieran el amor fuera especial. Eddy, en concreto, se imaginaba haciendo el amor en una cabaña de madera situada cerca del Big Sur, escuchando el azote de las olas del Pacífico, la luz de la luna brillando a través de los pinos fuera de la ventana.

A causa de una serie de retrasos y contratiempos en el viaje, sin embargo, se vieron obligados a pasar la primera noche en casa de un amigo en un barrio de las afueras de San Francisco. Su anfitrión no disponía de cama para los invitados de modo que les ofreció un colchón que colocaron en el suelo, en una habitación vacía que él utilizaba para hacer yoga y meditación. Hacía frío, el suelo era de mosaico y la habitación, a primera vista, parecía muy poco acogedora. Eddy y Suzanne decidieron dejar pasar aquella noche, prescindir del juego amoroso y reservar los momentos de felicidad para la noche siguiente.

Suzanne explicaba: «los dos estábamos cansados, decepcionados y nos retiramos a la habitación pronto. Eddy puso leña en el fuego y lo encendió. La luz de la habitación era demasiado fuerte, así que la apagué y encendí unas velas que encontré por allí. Había asimismo una barrita de incienso medio consumida y también la encendí.

»En un rincón vi un equipo de música con un cassette puesto. Contenía una grabación que yo no conocía: Antártica, de Vangelis. Lo puse en marcha pero no le presté demasiada atención, ya que pensaba ducharme. Nos duchamos y nos dispusimos a ir a la cama.

»Cuando entré de nuevo en la habitación, el ambiente se había transformado completamente. La habitación estaba cálida y radiante a la luz suave y titilante de las velas y el fuego. Aquella música me pareció celestial, tan desconocida para mí que perdí todo el sentido del espacio y el tiempo. El incienso nos ofrecía un toque exótico. La habitación parecía silenciosa, en paz, tenía algo sagrado, algo mágico.

La naturaleza primordial de todo ser humano consiste en estar abierto a la vida y al amor. El hecho de mostrarse vigilante, a la defensiva, desconfiado y encerrado, constituye la segunda naturaleza en nuestra cultura. Son los medios que adoptamos para protegernos de la posibilidad de ser heridos, aunque cuando este tipo de actitud se convierte en algo caracterológico o estructurado en la personalidad, constituye una herida mayor y crea una lesión más grande que la que uno pudiera sufrir.

*Alexander Lowen
Bioenergetics*

»Los dos nos emocionamos... quizás, en definitiva, no perderíamos la noche. Excitados, colocamos el colchón en el centro de la habitación, sin que pareciera una cama normal, lo cubrimos con sábanas limpias, nos tendimos en él y disfrutamos la noche de intimidad y amor más exquisita que habíamos vivido nunca».

Probablemente muchos habrán vivido la experiencia del lugar especial, de un santuario, aunque no lo definan con estos términos: un romántico restaurante a media luz, una playa aislada, una suite de luna de miel de un hotel o algún tipo de espacio religioso.

*El lugar transformado
se convierte también en
nuestro paraíso, y en este
mundo nos sentimos
acogidos en el hogar.*

El santuario nos protege del revuelo exterior. Nos eleva y nos aleja de la realidad cotidiana. Tiene unas ventajas específicas que lo distinguen: silencio, belleza, elegancia, deleite sensual. Proporciona una sensación de tranquilidad y armonía y constituye el entorno adecuado para momentos muy especiales, para sacar el máximo provecho, para experiencias de calidad superior.

Albert Pinkham Ryder

Para comunicarse con el partenaire en el sexo sublime es preciso disponer de un refugio especial dedicado al juego amoroso como una forma de arte. Caso de disponer del rincón propicio para ello, ya hemos avanzado mucho. Si no, siempre se puede transformar un espacio cotidiano. Hay que tener en cuenta que en el rincón elegido no cabe el resplandor del aparato de televisión al pie de la cama, ni el sonido del teléfono o del despertador. En el exterior, no debe haber niños que llamen a la puerta, que jueguen a gritos o cualquier otro tipo de estridencias. Es decir, que no se debe tener la sensación de hacer el amor deprisa y corriendo, entre el último programa de la televisión y el primer bostezo.

El santuario nos protege del mundo exterior y contribuye de manera decisiva a crear unas condiciones extraordinarias para hacer el amor. Debe ser el jardín persa del placer, el templo tántrico de plenitud sexual, la casa de té japonesa

*Ritual de ofrecer regalos
para demostrar nuestro
amor.*

del goce definitivo. Constituye nuestro espacio sagrado, el lugar pensado para crear las condiciones que nos conducirán al éxtasis en el amor. Es el entorno ideal para la felicidad.

Cuando los amantes consiguen una aproximación sexual sin crear un entorno físico y psicológico especial, a menudo se encuentran físicamente cerca pero alejados emocionalmente. Por ejemplo, Ann, una de mis clientes, me habló de una noche en que condujo a John, su pareja, a hacer el amor. «A pesar de que yo tenía claro que quería hacer el amor, no tardé en darme cuenta de que en realidad no habíamos conectado nuestras energías sexuales -me explicó-. Sentía como si fuera algo forzado; nuestros cuerpos experimentaban sensaciones, pero el resto de nosotros no había sintonizado.»

Al llegar al punto en que decidí "repensar" globalmente el tema del placer y la satisfacción sexuales, comprendí lo que me estaba perdiendo. Me di cuenta de que cuando el amante me penetraba físicamente, no me penetraba comunicándome energía. El flujo de excitación y vigor permanecía en su interior. Me dejaba insensible.

*Julie Henderson
The Lover Within*

John también se percató de ello y le comentó: «Esto no funciona. Detengámonos». Yo ya había hablado a Ann y a John de crear un espacio sagrado, de modo que decidieron intentarlo. Improvisaron, buscaron la forma de convertir su entorno habitual en algo exótico y pusieron más énfasis en el ritual ofreciéndose mutuamente, como regalo, objetos de su agrado. «Me gusta tu espíritu perfectamente perfilado», dijo John ofreciendo un huevo de cristal a Ann.

Ann le ofreció su flauta y le dijo seductora: «Me gusta sentirme como la flauta que tocas de noche».

Según me contó Ann más tarde: «Quedamos tan encantados con el ritual que nos olvidamos del resto. Continuamos hasta que nos vimos rodeados de regalos: desde decoraciones del árbol de Navidad hasta postales antiguas. Al cabo de poco, empezamos a hacer el amor. En esta ocasión nuestros espíritus participaron en ello, y, a medida que se alargaba, nos íbamos elevando».

Propongo que todos disfruten creando su propio santuario.

CREAR NUESTRO PROPIO ENTORNO SAGRADO

Podemos crear el espacio sagrado junto con el amante a modo de ritual que proporcione a ambos un elevado espíritu de colaboración e iniciativa. Determinadas personas se sienten incómodas con los rituales al asociarlos a prácticas religiosas obsoletas. Sin embargo, los rituales impregnan nuestra vida diaria dándole un sentido de ceremonia y celebración. Éstos van del simple apretón de manos a las promesas que se intercambian en el acto del matrimonio, la visita del Papá Noel en Navidad, etc. En un ritual, por medio de nuestros gestos únicos y simbólicos, establecemos una ocasión de importancia extraordinaria al poner de relieve que los participantes son algo único. De la misma forma, crear el santuario juntos nos ayudará a transformar el acto amoroso en un acto especial y sagrado.

Objetivos y ventajas

El objetivo de esta práctica es crear un espacio donde se pueda investigar el sexo sublime en una situación de aislamiento, sin interrupciones, en un entorno que nos aleje de las preocupaciones cotidianas, y añadir la dimensión del ritual al arte de hacer el amor. Además, la estimulación simultánea de los sentidos -a través del color, el sonido, la textura, el ritmo, las formas y objetos- nos inspirará para centrar todo el entusiasmo y creatividad en el arte de aprender a practicar el sexo sublime.

Utilizaremos el espacio sagrado como emplazamiento para el aprendizaje de las demás prácticas del libro.

Preliminares

Elegir la habitación o espacio que transformaremos en espacio sagrado. Limpiada bien, que no quede polvo ni suciedad y quitar los muebles y decoración superfluos, periódicos y revistas antiguos, juguetes, ceniceros, etc. El santuario debe estar ordenado para podemos mover en él con facilidad.

Crear un espacio sagrado para las prácticas del sexo sublime.

A partir de este ejercicio damos por sentado que se ha preparado una habitación o espacio en el que quepan dos camas grandes, una junto a otra. Lo necesitaremos para las prácticas posteriores en que deberemos danzar y estirar el cuerpo. Sin embargo, si no se dispone de un espacio de estas dimensiones, adaptaremos los ejercicios y rituales al que podamos utilizar. Se puede crear un espacio sagrado, por ejemplo, alrededor de la cama o transformar puntualmente la sala de estar.

Deberíamos decorar este entorno con tapices, pinturas o fotografías que le dieran un aire místico, romántico o estético y nos lo hicieran especialmente atractivo. Determinadas personas preferirán crear un ambiente más oriental, recubriendo las paredes con telas, otras, resaltar el espacio dejando la estancia casi vacía, usando como único elemento de decoración unas macetas con hermosas plantas.

Podemos disfrutar mucho creando este ambiente. Recordemos que, de niños, ideábamos espacios especiales en casa utilizando el material más sencillo y

sin embargo conseguíamos conferir al entorno un algo mágico. Hoy también tenemos al alcance este toque de magia. Vale la pena intentarlo, ver cómo la propia imaginación es capaz de transformar un espacio corriente en algo maravilloso y especial.

Podemos utilizar flores, velas, campanillas, incienso, una pieza de arte de nuestro agrado, como una espléndida pintura, una escultura sugerente, un póster o algún objeto que tenga para nosotros una significación profunda. Algunas personas que han participado en mis seminarios han preferido adquirir «objetos con un cierto poder especial»: una varita de mago, un cristal de cuarzo, un emblema de rayo tibetano Vajra Dorje, una pipa de la paz de un hechicero nativo americano, objetos que ellos consideran que pueden ampliar y transmitir su energía. A lo largo de la historia, estos objetos han desempeñado un papel muy importante en los ritos sagrados de muy distintas culturas. Ante la imposibilidad de conseguir una varita o una pipa de la paz, existe una serie de objetos que pueden expresar un sentimiento de poder personal: por ejemplo, las velas, que simbolizan la pureza de espíritu, las campanillas, la claridad mental, una piedra especial para conectar la propia energía a la tierra, las plumas, símbolo de ligereza del ser, o los cristales, de autopoder. Cuando nuestra mirada reposa sobre uno de estos objetos o los sostenemos durante un ritual, notamos que aumenta la confianza en uno mismo.

Aumentaremos asimismo la efectividad del entorno sagrado si nos vestimos de una forma completamente diferente a la habitual. Antes de comenzar el ritual -y después de la ducha- debemos vestirnos con atuendos que realcen la sensualidad, que sean muy bellos. Son ideales las prendas que cubren el cuerpo y a la vez insinúan su forma. Los quimonos de seda y los vestidos de noche de terciopelo resultan muy excitantes. Un maquillaje y un peinado especiales pueden resultar el complemento atractivo y erótico adecuado.

La luz debe ser suave e indirecta. Las velas, colocadas sobre bonitos candelabros, ayudarán a crear un ambiente de misterio. Puede cambiarse la iluminación de una estancia colocando una tela de gran colorido sobre la pantalla de una lámpara, si bien hay que tener cuidado para que no se agujeree el tejido o se prenda fuego.

Debemos pensar en sonidos que nos proporcionen una sensación de claridad y de relajación placentera: campanillas, cascabeles o un cuenco tibetano. Si no disponemos de ninguno de estos objetos, podemos utilizar un tambor, una pandereta, un triángulo o unos platillos con sonido agradable. También constituyen un buen instrumento un par de palillos de madera dura, ya que hacen un «clac» intenso. Bastaría con música grabada (en el apéndice incluimos recomendaciones sobre este tema), pero consideramos que la participación será mayor si ejecutamos nuestra propia música mediante palmadas, cantos o tamborileando.

Contribuirá muchísimo a crear un ambiente adecuado calentar o vaporizar extractos de determinadas plantas. Las investigaciones en el campo de la

“aromaterapia” han demostrado que la vaporización de esencias puras de plantas en el ambiente relaja el sistema nervioso, aclara el pecho, realza las sensaciones eróticas, agudiza la concentración mental y revitaliza el cuerpo. Podemos conseguir todos estos deleites sólo con un pulverizador con agua y unas cuantas gotas de esencia de la planta preferida, como extracto de menta, de eucalipto, limón e ylang-ylang.

En estos ejercicios hemos incorporado gestos y movimientos procedentes de otros ritos y culturas, especialmente efectivos para crear un ambiente sagrado. Al principio podrán parecer incómodos, extraños, incluso pueriles. En mis seminarios, después de plantear los preliminares de estos ejercicios, algunas personas escépticas hacen comentarios del tipo: « ¡Margo, esto es ridículo! ».

Mi respuesta suele ser: «No estarías aquí si no desearas ir más allá de lo conocido. Este ritual proporciona la oportunidad de experimentar algo nuevo. Si eres capaz de cruzar esta sencilla frontera, comprobarás que mejora tu estado de ánimo, te proporciona una mayor amplitud de miras y ánimos para avanzar en el camino de la práctica del sexo sublime».

Creemos nuestro entorno sagrado pensando en tomar una mayor conciencia de nuestra forma de pensar, sentir y actuar, por tanto no debe preocuparnos que nos parezca algo extraño. Hagámoslo sinceramente, por el puro placer de hacerlo, y experimentemos cómo nos transforma el entorno y el estado de ánimo. Realizo este ritual con grupos de cientos de personas y también sola con mi pareja. Por medio de él, siempre he conseguido crear un espacio maravilloso, además de una agradabilísima sensación de compartir un secreto.

Reservemos 45 minutos para este ejercicio.

Podemos realizado en solitario o en pareja. Si lo hacemos en solitario, tengamos presente que el objetivo es proporcionarnos placer y una sensación más intensa

de nuestras potencialidades. Ofrezcámoslo como regalo al amante que se lleva dentro. Si lo realizamos en pareja, avancemos juntos paso a paso.

Ejercicio

Todo ritual constituye una oportunidad de transformación. Para llevar a cabo el ritual, debemos estar dispuestos a transformarnos de una u otra forma. Que la disposición interna es lo que da vida y poder al ritual.

Starhawk

Realicemos cada paso a conciencia, meditándolo bien, como si fuéramos el maestro de una ceremonia secreta o el chamán que dirige un rito sagrado.

Mantengámonos en el recinto de lo que será nuestro entorno sagrado, de cara al centro. Junto con el partenaire, giremos a la izquierda y describamos tres círculos caminando en sentido contrario al de las agujas del reloj. Así seguimos el modelo de las antiguas ceremonias donde los participantes se movían en sentido contrario al de las agujas del reloj para disminuir la energía, haciendo desaparecer las fuerzas negativas del entorno.

A medida que andamos, imaginémonos que expulsamos las fuerzas negativas de la estancia, casi como si estuviéramos quitando la suciedad y el polvo. Cantemos o murmuramos esta frase: «Que las energías negativas, como las preocupaciones, el miedo, la ira, la avaricia y la impaciencia salgan de esta estancia. Si vuelven, que se conviertan en oportunidades de transformación». Además de otras frases que nos parezcan adecuadas, como: «Expulso ahora mismo (el sentimiento o actitud que deseemos) de este espacio». Es conveniente dar énfasis a cada frase haciendo sonar un tambor o una pandereta.

Al acabar de dar las tres vueltas, situémonos frente al entorno especial que hemos creado y realicemos unas cuantas inspiraciones profundas.

Después giramos a la derecha y describimos tres círculos en el sentido de las agujas del reloj alrededor del espacio. Este movimiento sigue la dirección en que parece que se mueve el sol en el cielo, y en la antigüedad se creía que este círculo servía para extraer fuerza del sol y de los elementos naturales, intensificando el nivel de energía bendiciendo el espacio.

Al andar, imaginémonos que extraemos energía vivificante y amor de nuestro corazón y lo vertemos en el espacio. Cantemos o recitemos lo siguiente: «Que el amor que llevo en el corazón llene esta estancia y nos proteja».

Al final, situémonos de cara al centro. Después de unas inspiraciones profundas, tomémonos de la mano y entremos juntos. Debemos expandir nuestras sensaciones y mente hacia nuevas posibilidades y nuevas experiencias del entorno. Dejemos aparte nuestros pensamientos y juicios críticos. Hemos entrado en el entorno sagrado. Comprometámonos a disfrutarlo y a volver para los ejercicios prácticos.

Seguidamente, junto con el partenaire, escojamos un lugar especial en el espacio que resulte cómodo para tenderse y a la vez confortable para permanecer sentados durante los ejercicios. Ésta será la base de investigación en la práctica del sexo sublime. Podría ser una cama, un colchón en el suelo, un trozo de

espuma o una alfombra. Cubramos este lugar con una sábana o manta bonita y rodeémoslo de plantas, flores y velas.

Colocaremos cuatro velas alrededor de la cama o manta: cada una en un punto cardinal, norte, sur, este, oeste. Al colocarlas, haremos una inclinación en cada uno de los puntos, invocando la inspiración y protección de los cuatro elementos naturales que representan estos puntos:

El norte representa el aire y se asocia al conocimiento y la inteligencia. Realizaremos esta invocación: «Invoco a las energías del norte, a los intensos vientos de cambio y transformación. Que nos proporcionen inteligencia y discernimiento».

El sur representa el agua, es decir, la fluidez, la confianza, la inocencia. Probemos esta invocación: «Invoco a las energías del sur, las aguas vivificadoras de las profundidades. Que purifiquen nuestros corazones y dejen surgir nuestras emociones con inocencia y confianza».

El oeste representa la tierra: situarse en ella, el equilibrio, la fuerza y la introspección. La invocación que realizaremos seguirá este modelo: «Invoco a las energías del oeste, a las fuerzas transformadoras de la tierra que hacen que todo crezca. Que nos aporten renovación, salud e inspiración creativa».

El este representa el fuego: inspiración, pasión, claridad, belleza y revelación. Repitamos esta invocación o alguna similar a ésta: «Invoco a las energías del este, a los fuegos purificadores de la iluminación. Que nos asistan a fin de que nuestro espíritu resplandezca, que nos aporten sabiduría y lucidez».

A través de estas invocaciones asimilamos cualidades que deseamos aportar al acto amoroso y, de acuerdo con la perspectiva tántrica, tomamos conciencia de nuestro contacto con las cuatro fuerzas universales -agua, tierra, aire y fuego-, de las cuales nuestro cuerpo es un reflejo.

Seguidamente decidiremos quién es el partenaire A y quién el B. Mientras éste permanece sentado en el entorno sagrado, aquél, con el vaporizador floral, da la vuelta lentamente al recinto esparciendo suavemente la fragancia en el ambiente al tiempo que repite cantando tres veces la siguiente afirmación: «Purifico este espacio, purifico mi corazón». Acaba situando el vaporizador sobre la cabeza de su pareja y esparciendo con gran suavidad un hilillo de perfume en la cara de ésta. Nos sorprenderá descubrir hasta qué punto resulta estimulante este suave vapor.

El partenaire A entrega el vaporizador al B, quien repite la acción, rociando primeramente el ambiente, cantando la afirmación anterior y esparciendo con suavidad el vapor sobre el rostro de A.

Lo espiritual no sólo se manifiesta bajo formas invisibles sino bajo formas físicas... atravesamos un mundo de formas que ascienden de la realidad a la abstracción. De esta forma nos acercamos al Espíritu, a la pureza en sí misma.

Pier Mondrian

Dejamos el vaporizador en su sitio y, sin perder el hilo del ritual, reflejándolo en cada uno de nuestros movimientos, cogemos los instrumentos musicales. Damos tres vueltas en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la manta o sábana que hemos colocado en el centro del entorno sagrado, tocando suavemente las campanillas o acompañándonos con otro sonido y afirmamos cantando: «Dedico este espacio al amor». Si tenemos la suerte de disponer de un cuenco musical tibetano, lo sostendremos con la palma extendida a la vez que, con un palito de madera redondo, tamborilearemos sobre el borde del cuenco. Ello produce un sonido agudo que vibra y produce ecos sutiles, armoniosos. El sonido del templo posee la misteriosa aunque innegable facultad de vivificar la mente. A medida que escuchamos la resonancia, nuestra mente se ilumina y se alejan de ella los pensamientos inoportunos. Poco a poco conseguimos la concentración, nos sentimos en paz.

Depositamos los instrumentos musicales. Dedicamos un momento a apreciar el agradable ambiente que hemos creado: las plantas y flores, la suave iluminación, la fragancia en el aire y los sonidos relajantes.

Acabemos la ceremonia dedicándonos mutuamente una salutación sincera.

Consejos

A partir de este momento, al comienzo de cada ejercicio procederemos a preparar el entorno sagrado. Esto no implica que cada vez que empecemos un ejercicio debamos extendemos en el ritual de dedicación del espacio. No obstante, sería conveniente establecer un ritual más conciso a fin de fijar una pausa entre la vida cotidiana y la práctica que vamos a iniciar cada vez que entremos de nuevo en el espacio que nos hemos preparado.

Por ejemplo, sería oportuno acondicionar la habitación, encender velas e incienso: detalles sencillos que crean un ambiente de respeto y ritual. Acto seguido, podríamos dar tres vueltas alrededor del espacio creado en sentido inverso a las agujas del reloj al tiempo que tomamos conciencia de cómo nos desprendemos de las energías negativas, y tres en el sentido de las agujas del reloj, conscientes de cómo las energías positivas, revitalizadoras se apoderan del espacio. Todo ello nos ayudará a centrarnos más plenamente en la práctica del sexo sublime.

EL ABRAZO DE FUSIÓN

Una vez creado el entorno sagrado nos hallamos dispuestos a utilizarlo. Y el mejor inicio será un gran y profundo abrazo.

Objetivos y ventajas

A pesar de que para muchas personas el abrazo pueda ser algo natural y espontáneo, a otras les cohibe. Sentirse estrechado es una experiencia elemental, profundamente deseada, pero al mismo tiempo puede ir ligada a una cierta timidez y a menudo provoca determinadas respuestas emocionales. ¿A quién no le ha dicho alguna vez su pareja: «¿Por favor, abrázame, sin más»? Todo el mundo sabe que en este caso la persona amada tenía una profunda necesidad de sentirse confortada, respaldada.

El abrazo es importante. Un buen abrazo es una buena terapia. Nos devuelve la confianza de sentirnos amados y protegidos, nos proporciona ese sentido de seguridad y bienestar que no sabemos traducir en palabras, que de niños reclamábamos y sin embargo raras veces nos permitimos experimentar de adultos. Al contrario, nos cubrimos de defensas, nos escudamos para no experimentar estas vivencias con demasiada intensidad. Cuanto más nos adentremos en la experiencia y la práctica del sexo sublime más conciencia tomaremos de esta resistencia. El abrazo abre de forma natural la puerta a la confianza. Y al proporcionarnos una sensación de bienestar nos recuerda que la felicidad es nuestra auténtica naturaleza. Siempre está al alcance, como el recurso máspreciado.

Preliminares

Cuando planteo el abrazo a los que participan en mis prácticas, a menudo comentan que han aprendido más sobre su pareja en estos momentos de estrechamiento y proximidad que durante días o meses de relación verbal. Veamos unas cuantas respuestas significativas después de este ejercicio:

«Me daba la sensación de que querías atraparme. Era demasiado fuerte».

«Te encontré dulce y receptivo. Sentí que podía confiar en ti».

«Estabas nervioso, por esto no me pude relajar».

«Me sentí arropado como por una suave nube y me derretí».

Al introducimos en esta práctica debemos abrirnos a lo que pueda suceder y preparamos para compartido sinceramente con nuestra pareja.

Reservemos 15 minutos para el ejercicio. Realicémoslo con nuestra pareja.

Ejercicio

Empezaremos investigando nuestras sensaciones por lo que respecta al abrazo corriente acercándonos a nuestra pareja e intercambiando un abrazo. Hagámoslo con naturalidad, no pretendamos conseguir algo especial. Mantengamos el abrazo tres minutos. Nos puede parecer un tiempo excesivo, por cuanto el abrazo normalmente es un gesto tan rápido como un apretón de manos, pero con éste investigaremos nuestra respuesta.

Nos separaremos suavemente, cerraremos los ojos y comprobaremos qué hemos sentido. Observemos si se ha producido resistencia. La resistencia puede indicar los límites, conscientes o inconscientes, que nos hemos marcado a nosotros mismos. ¿Hemos notado que estábamos en guardia o incómodos? ¿Hemos notado alguna parte del cuerpo en tensión? ¿En algún momento hemos

Abrazo a lo Pato Donald.

contenido la respiración? Si es así, ¿por qué? Es posible que esto exprese cierto miedo a la intimidad que nos interese investigar.

¿Y respecto al partenaire? Comprobemos qué hemos sentido respecto a la otra persona de la misma forma que revisamos nuestras propias sensaciones.

Sentémonos cara a cara.

El partenaire A comparte sinceramente lo que ha sentido con respecto a sí mismo y al otro. El partenaire B escucha atentamente, dispuesto, receptivo.

Cuando A ha acabado, B explicará cómo se ha sentido con el abrazo.

Algunas parejas empiezan dándose un abrazo que yo denomino «Abrazo a lo Pato Donald», acercándose uno al otro con la parte inferior del cuerpo

Abrazo de fusión.

ligeramente en tensión hacia atrás, y entrando en contacto solamente con la parte superior del cuerpo. Se trata de una aproximación que implica: «Vamos a ser amigos, aunque sin intimar demasiado».

En el sexo sublime deseamos el maravilloso abrazo sincero en que intervenga todo el cuerpo. Lo denominaremos abrazo de fusión. Procederemos de la siguiente forma:

Nos situaremos frente a nuestra pareja en la parte opuesta de la estancia. Empezaremos con una salutación sincera.

Poco a poco, nos iremos acercando al partenaire, mirándole a los ojos y manteniéndonos completamente relajados. Respiraremos profundamente, si bien sin realizar un gran esfuerzo. Al acercamos, extenderemos los brazos en un gesto de bienvenida, las palmas de las manos abiertas, frente a frente.

Tocándonos, nos enlazaremos por el pecho y lentamente nos iremos colocando los brazos alrededor del cuerpo del partenaire con gran suavidad. Las manos deben sentir que están en contacto con la carne, los huesos y músculos, sin ejercer ningún tipo de presión. El objetivo no es estrujarse mutuamente -el amor no se mide en kilos por centímetro cuadrado-, sino abrazar el cuerpo por completo.

Relajemos la zona pelviana, impulsándola hacia adelante hasta tocar la del otro. Juntemos muslos y vientres. Intentemos flexionar ligeramente las rodillas para afianzar el equilibrio y la estabilidad. Relajemos los cuerpos para que se puedan fusionar en un abrazo sincero en el que nos dejaremos llevar y sentiremos algo parecido a lo que sentíamos de niños cuando nuestra madre nos estrechaba.

Al cabo de un par de minutos, concentrémonos en el ritmo respiratorio del partenaire. Intentemos armonizar nuestra respiración con la suya de forma que inspiremos y espiremos al unísono. Si lo conseguimos con facilidad, mantengámoslo unos minutos; si por el contrario nos cuesta, esperemos a adquirir más experiencia para que se produzca de forma espontánea. No hay que hacer esfuerzos. Es éste un ejercicio de bienvenida, de pláceme, de deleite y de fusión mutua. Por esta razón lo denominamos el abrazo de fusión.

Finalizaremos con una salutación sincera.

Consejos

Puede que nos parezcan innecesarias las sugerencias sobre el abrazo, pero, tal como iremos descubriendo en la práctica del abrazo de fusión, incluso algo tan simple como esto puede transformarse en una técnica para la práctica del sexo sublime. El abrazo de fusión puede proporcionar la felicidad, la recuperación. Notaremos cómo poco a poco fluye la energía entre uno mismo y su pareja. Nos parecerá que desaparecen lentamente los límites entre un cuerpo y otro, nos convertiremos en un campo de energía vibrante. Este tipo de abrazo puede

durar mucho tiempo.

Si nos hallamos solos, podemos crear la misma sensación que proporciona el abrazo de fusión colocándonos en posición fetal sobre la alfombra, junto al fuego, o en la cama, o bien haciendo algo que nos produzca una sensación cálida, íntima y envolvente.

SUPERAR LA RESISTENCIA

Llegados a este punto, uno se puede plantear que todo lo referente al entorno sagrado, al abrazo de fusión y a la ilusión del éxtasis sexual suena de maravilla. Pero, ¿cómo llegar a ello desde donde nos hallamos? ¿Y los temores que sentimos, las dudas, timidez, vacilaciones? ¿Y todo lo que experimenta nuestra pareja?

Es posible que nos planteemos que podemos hacer muy poco en cuanto a las emociones «negativas», al dar por sentado que la mayor parte de sentimientos aparecen y desaparecen a su antojo, por lo que difícilmente podemos influir en ellos. Solemos esconder los desagradables o los que queremos rechazar, esperando que desaparezcan, y mostramos solamente aquellos que consideramos aceptables. En la práctica del sexo sublime es importante ser consciente de todos los temores, concepciones y fantasías, así como explicarlos al partenaire.

Para algunos, el sexo lleva a la santidad; para otros, es el camino del infierno... Todo depende del punto de vista de cada persona.

*Henry Millar
The World of Sex*

Al llegar a este punto ya hemos establecido las condiciones básicas para la intimidad. Es el momento de observarnos interiormente para comprobar si existe algún temor o ansiedad que nos impida sentirnos tranquilos y relajados en presencia de otra persona. Una vez saboreada la comunicación franca a través del abrazo de fusión, hemos llegado al punto de comunicarnos de manera profunda a nivel verbal; de no ser así, los problemas que no hayan salido a flote nos mantendrán en tensión y seremos incapaces de confiar mutuamente de forma global. Un mundo de estímulo -que podrá parecer algo difícil de conseguir antes de plantear las inquietudes, pero después comprobaremos que nos resulta simple y natural.

No perdamos de vista que al esconder algo reforzamos los sentimientos negativos y que al compartir todas las sensaciones en un ambiente de sinceridad y confianza les restamos vigor. Además, al acercarnos a alguien que expresa con la máxima confianza sentimientos profundos, acumulamos una energía que se va desarrollando como un vínculo de veracidad entre ambos.

El éxtasis sexual es incompatible con el encubrimiento de las emociones, ya que la ocultación nos divide -impidiéndonos participar global y sinceramente en el acto amoroso- y el objetivo último de la práctica del sexo sublime es adentrarnos en la experiencia con la máxima profundidad. El proceso de exponer y compartir los sentimientos negativos ofrece una gran oportunidad para ampliar las posibilidades del acto amoroso y a la vez las de la relación con el amante a nivel global.

He trabajado a menudo con parejas que no comprenden por qué ya no experimentan una atracción sexual mutua cuando afirman que se aman. Con unas cuantas sesiones queda patente que a lo largo del tiempo se les han ido acumulando los resentimientos encubiertos. Cuando se acercan el uno al otro, se sienten emocionalmente asfixiados y a consecuencia de ello, desmotivados. Les aterroriza expresar la verdad sobre sus sentimientos, ya que temen que con ello pueden herir al otro o dañar su relación.

La mente constituye la máxima resistencia para la entrega sexual. A menudo las personas no consiguen entregarse sexualmente a causa de la interferencia de las instrucciones mentales...

Stella Resnick

En el contexto de la práctica del sexo sublime, gran número de emociones negativas entran en la categoría de «temores sexuales». Se trata de tabúes y actitudes que transmiten de generación en generación, con la mejor intención, los padres, profesores y el clero. Ello asfixia la espontaneidad, la energía y el placer. Estos temores conllevan todo tipo de falsas imágenes sobre qué puede suceder si experimentamos el acto amoroso con más plenitud o si nos abrimos y expresamos lo que realmente vivimos interiormente. El temor nos puede crear la inquietud de resultar dañados, de hacer el ridículo o de decepcionar a nuestra pareja.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio nos ayuda a conocer las actitudes negativas y a separarnos de ellas a la vez que libera nuestra energía sexual y fomenta la confianza y la intimidad con el partenaire. Se trata de un simple ejercicio de comunicación que consta de tres partes: expresar los temores sexuales, describir las fantasías sexuales y describir una experiencia sexual culminante.

Puede ejecutarse cada una de las partes por separado, si bien sugeriríamos llevar a cabo las tres en una sesión. Cada una de ellas complementa la anterior y, siguiendo la experiencia, corresponde a un cambio gradual del estado de ánimo, que pasa de la vivencia del temor al pleno goce.

Preliminares

Prepararemos y accedamos al entorno sagrado.

Reservamos de 15 a 20 minutos por cada estadio del ejercicio anterior.

Se trata de un ejercicio verbal, por lo que será mejor evitar la música u otras distracciones. Es preciso que cada uno concentre totalmente su atención en el otro. El que escucha no debe interrumpir al que habla salvo en caso que no entienda qué está diciendo. En este caso puede pedir una aclaración.

Si se realiza en solitario puede utilizarse un magnetófono a fin de tener la posibilidad de rebobinar y escuchar las respuestas grabadas; también pueden escribirse en el diario.

Decidimos quién será el partenaire A y quién el B.

Ejercicio

Empezaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión. Si se realiza en solitario, una salutación sincera dirigida a uno mismo.

Reflexionamos sobre un temor sexual que estamos dispuestos a comentar con nuestra pareja. He aquí varios ejemplos de temores masculinos extraídos de mis seminarios: «No tengo altura suficiente»; «No lo estoy haciendo como ella quiere»; «Eyacularé demasiado pronto»; «Si le cuento mis fantasías, me rechazará».

Y algunos ejemplos de temores femeninos: «Mi cuerpo no le parece suficientemente atractivo»; «No me va a acariciar como yo quiero»; «No llegaré al orgasmo».

Sentémonos cómodamente cara a cara, sin tocarnos. Mirémonos a los ojos a lo largo de todo el ejercicio.

B pregunta cariñosamente a A: «¿Qué es lo que temes en la relación sexual?».

El partenaire A tiene entre cinco y siete minutos para responder; B controla el tiempo. Intentaremos definir el temor en una o dos frases. Explicaremos brevemente una vivencia reciente que ilustre este temor.

Por ejemplo, el partenaire A, mujer, podría responder: «Una cosa que me da miedo es complacerme a mí misma delante de ti. Debe ser por la vieja creencia de que si se está con alguien, el placer sexual debe conseguirse con la relación; además, si me complazco sola, podrías pensar que no te considero lo bastante atractivo».

El partenaire A sigue con su vivencia: «Anteayer hicimos el amor. Me dio la impresión de que me habías penetrado demasiado pronto. Tenía el clítoris completamente excitado, deseaba ardientemente que me lo acariciaras. Me pasó por la cabeza hacerlo yo misma delante de ti, pero nunca me atreví a hacerlo ante nadie. Me da un miedo atroz».

El partenaire B escucha atentamente a A. La mejor forma de conseguirlo es respirar profunda y lentamente de forma relajada. Al controlar la respiración se consigue seguir el hilo con más neutralidad, sin sentirse implicado personalmente en lo que el otro está exponiendo. Si nos da la sensación de que nos están planteando una crítica -cosa probable, aunque no se hayan pronunciado realmente palabras de crítica-, debemos vencer la tentación de protestar o de justificarnos. Hay que ver las cosas desde un prisma diferente, por cuanto el objetivo de este ejercicio no es decidir lo que es cierto y lo que es falso, sino ayudar al otro a desembarazarse de los temores que le impiden acceder al éxtasis sexual. Quien escucha no hace más que allanar el camino; su silencio solidario resulta tonificante para el partenaire A, quien expone sus temores con gran valentía. Cuando el partenaire A acaba de explicarse antes de que haya transcurrido el tiempo especificado, B puede mediar preguntándole: «¿Hay algo más que te asuste respecto al sexo?». A partir de esto, A puede centrarse en un segundo temor.

Transcurridos siete minutos, el partenaire A debería haber finalizado la exposición. Cerrará los ojos y respirará profundamente. B preguntará a A: «¿Estás dispuesta a superar los límites que tenías marcados?».

El miembro de la pareja A, caso de que la respuesta haya sido positiva, se toma el tiempo necesario para imaginarse el entorno en que puede desarrollarse el acto amoroso sin los temores antes mencionados. Lo vive plenamente en la imaginación. Consigue lo que tanto ansiaba y todo se desarrolla con ternura y el máximo placer. Si la respuesta es negativa, se debe admitir que uno necesita mantener los límites de autoprotección. Precisamente el hecho de tomar conciencia de los límites constituye el primer paso en el camino de su superación. Es preciso tranquilizarse al comprender que nos hace falta repetir unas cuantas veces el ejercicio antes de dar un paso adelante.

Seguidamente cambiaremos los papeles: A formula la pregunta: «¿Qué es lo que te da miedo en la relación sexual?».

B responde siguiendo la misma pauta: define el miedo, luego expone un ejemplo y, al final, explica a A si está dispuesto a transformar su hábito de limitación.

Mientras habla, B se esfuerza en no «responder» a A. El ejercicio no busca la reacción ante los sentimientos del otro ni la justificación de uno mismo. Debemos centrarnos en nuestros propios temores, estén o no relacionados con nuestra pareja. Mientras B se explica, A debe actuar como cronometrador.

Una vez transcurridos siete minutos, haremos una pausa. Aquí tampoco se trata de confeccionar una lista exhaustiva de temores, sino de compartir una o dos vivencias de los mismos con el otro.

Acabaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Descripción de fantasías sexuales

Pasaremos al siguiente paso del ejercicio en que describiremos una de nuestras fantasías sexuales. Reflexionemos sobre una fantasía sexual que deseemos comentar con nuestra pareja.

La relación sexual se compone de fricciones y fantasías.

*Helen Singer Kaplan
The New Sex Therapy*

Cuando en mis seminarios pregunto a la gente qué opinan de compartir las fantasías sexuales, suelo oír risitas nerviosas y comentarios sobre posponer la cuestión. Muchas personas se avergüenzan de este tipo de fantasías, sobre todo en el momento de la relación sexual. A muchas mujeres, de niñas, les enseñaron a no pensar en estas cosas. Los hombres a menudo ven como un reto las fantasías sexuales, ya que piensan, con preocupación: «¿Por qué necesitará mi amante la fantasía si yo estoy aquí en carne y hueso? ¿Acaso no le basto?».

La fantasía puede ser la poesía de la vida sexual...

*Sheila Kitzinger
Woman's Experience of Sex*

En la tradición tántrica existe una actitud distinta, que invita a aceptar todo lo que llevamos dentro, incluyendo lo que normalmente nos reprimimos o mantenemos en secreto. Partiendo de esta perspectiva descubriremos que compartir las fantasías sexuales resulta una experiencia tonificante, incluso algo que puede proporcionarnos placer y más emoción en la vida sexual.

Permitámonos la aceptación de nuestras fantasías sexuales, así como compartir como mínimo una de ellas. Esta comunicación no implica que haya que llevar dicha fantasía a la práctica. De la misma forma que hemos pensado en ella sin traducirla en palabras, podemos hablar de ella sin llevarla a la práctica. Somos libres para hacer lo que nos plazca. No obstante, debemos apoyarnos mutuamente y no tener miedo a entrar en detalles cuando debamos exponerlo. Uno experimenta una gran sensación de alivio -y a menudo de optimismo- al compartir las fantasías y sueños más extraños y concretos. Por lo demás, constituye una forma excelente de mostrar al otro la forma en que uno quisiera ser amado.

Determinadas personas no tienen fantasías ni sueños sexuales. En el campo sexual experimentan tan profundamente las sensaciones corporales que acaban perdiéndose en los sentimientos, la respiración, el tacto. No comprometen en ello de forma visual la mente o la imaginación. Si se da este caso, debemos animar al partenaire a expresar este tipo de sensaciones.

Empezaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión. Nos sentaremos cómodamente, cara a cara, sin tocarnos, mirándonos a los ojos. En esta ocasión, el partenaire A puede empezar preguntando: «Cuéntame un sueño o una fantasía sexual que hayas tenido». El partenaire B le explica dicha fantasía con detalle durante unos siete minutos.

Por su parte, A controla el tiempo y presta toda la atención y ayuda a B. Si ésta no consigue recordar nada, A puede secundarle formulando alguna pregunta como: «¿Qué sueños, pensamientos o imaginaciones has tenido últimamente respecto a tu vida amorosa?». O bien: «Recuerda la época de tu adolescencia o alguna temporada larga en que no hayas tenido relaciones sexuales. ¿No te las imaginabas? ¿Cómo veías la relación sexual en tu imaginación? ¿Con quién te veías?». Por más que el otro permanezca en silencio, debemos ofrecerle una mano. El proceso se desarrolla de todas formas por su propio pie, interiormente. Utilicemos este ejercicio como oportunidad para mostrarnos afables, pacientes, conscientes de estar dispuestos a llevar a cabo este profundo trabajo juntos.

Cuando B haya acabado la exposición, A dice: «Gracias por contarme el sueño o fantasía».

Intercambiamos aquí los papeles. Ahora será el partenaire B quien planteará al A que le cuente una fantasía sexual.

Acabaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Cuando estemos dispuestos, haremos la tercera y última parte del ejercicio.

Descripción de una experiencia sexual culminante

Ahora pasaremos a comentar una experiencia sexual culminante. Será una vivencia tonificante y, a la vez, una forma de explicarnos a nosotros mismos y a nuestra

En una conversación real, una lección real, un abrazo real... en todo ello lo esencial tiene lugar entre ambos en una dimensión que sólo es .accesible a los dos...

Cuando otra persona y yo nos "experimentamos mutuamente" la suma no produce una división exacta: queda un saldo en alguna parte, donde acaban las almas y el mundo todavía no ha empezado.

Martin Buber

pareja lo que nos funciona mejor en el acto amoroso. No se trata de jactarse o de hacer alardes. Nos limitaremos a examinar una experiencia particularmente bella -cómo funcionó y por qué- a fin de ver de qué manera se pueden crear unas condiciones similares en el contexto actual. No es imprescindible que en esta experiencia haya habido relación sexual. Si no se tiene una experiencia sexual extraordinaria para contar, se escogerá la mejor experiencia sensual.

Si entre la pareja existe una relación estable, aconsejaría plantear la experiencia más culminante que se haya vivido en esta relación. Ésta puede ser una forma positiva de finalizar el ejercicio, que a la vez recordará a ambos los elementos que dan realce al acto amoroso. De esta manera, caso de repetir la práctica más adelante, nos sentiremos cómodos al relatar la experiencia que hayamos tenido con un amante anterior.

Antes de empezar, nos tomaremos un respiro. Nos levantaremos, nos estiraremos, pasearemos por la habitación, articularemos sonidos, moveremos los hombros, nos desentumeceremos. Si el ambiente se ha hecho demasiado denso, demasiado serio, correremos un poco, saltaremos, bromearemos.

Empezamos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Nos sentamos cara a cara, cómodamente, cogidos de las manos. Cerramos los ojos por espacio de un minuto, respirando lenta y profundamente. Nos tomamos el tiempo necesario para volver a centrarnos en nosotros mismos.

El partenaire B se dirige al A llamándola por su nombre: «Cuéntame una experiencia sexual culminante que hayas vivido».

El partenaire A, al relatarla, se centra en los puntos siguientes: qué pasó, los aspectos insólitos y placenteros de la experiencia, por qué razón la considera tan placentera y qué elementos tuvo en común con otras experiencias.

Debe recordarse cada detalle de la vivencia: si uno se sentía relajado al comenzar, la sensación de gran excitación que se experimentó, la confianza que hubo, el tiempo del juego, el olvido de todo lo demás por un rato, etc. Una vez identificadas las características, podemos comenzar a investigar en concreto si es posible repetir este tipo de experiencia placentera.

El partenaire B escucha atentamente a la vez que controla el tiempo -de cinco a siete minutos-, sin hacer ningún comentario, planteando sólo alguna pregunta que ayude a aclarar detalles específicos.

Invirtamos seguidamente los papeles: A formula la pregunta y B responde.

Acabaremos el ejercicio con un abrazo de fusión y una salutación sincera. Ambos manifestaremos que deseamos colaborar y ser respaldados para conseguir el placer de la forma que ansiamos.

Consejos

Para muchas personas la comunicación sobre estas cuestiones no es algo habitual en su vida cotidiana, por lo que requiere un trato delicado. Si nos sentimos muy violentos ante nuestra pareja, será más sencillo comenzar el ejercicio no situándonos cara a cara. El partenaire que debe relatar sus experiencias puede tumbarse y cerrar los ojos, al tiempo que el que escucha se sienta a su lado.

Si se trabaja con alguien que se muestra reacio al sexo sublime cuando uno mismo se muestra entusiasta de él, este ejercicio proporciona una excelente oportunidad para convencerle por medio del ejemplo. Al mostrarnos abiertos y predispuestos a respaldarle, incluso en momentos en que la otra persona no encuentra las palabras, mostrará nuestra actitud positiva y, con el tiempo, responderá de forma similar. Puede que hagan falta unas cuantas sesiones -durante las cuales nuestra pareja explicará pocas cosas o prácticamente nada nuevo-, pero si nos mostramos auténticamente abiertos, el amor y el entusiasmo que seremos capaces de comunicarle, a la fuerza debe alentarle.

Finalizados los tres estadios, esperaremos como mínimo una hora, y a ser posible un día, para discutir la experiencia con nuestra pareja. Debemos concedernos el tiempo necesario para asimilar la información y mitigar la carga emocional negativa que se haya podido desprender de las palabras expresadas.

Si experimentamos la necesidad de hablar de ello, nos centraremos en los siguientes puntos: ¿cuál ha sido el momento más difícil de la comunicación? De lo que hemos aprendido, ¿qué elemento sería capaz de mejorar y enriquecer nuestra relación? Hay que tener en cuenta que en el intercambio de experiencias uno de los partenaires se expresa mientras el otro escucha. No nos interrumpamos.

A lo largo de los tres estadios se habrán tocado muchos temas y avivado emociones diversas. Determinadas sensaciones pueden herir a nuestra pareja;

por ejemplo: alguien podría disgustarse cuando su partenaire le expone una fantasía sexual o una experiencia culminante que no se haya producido con la participación de ambos. Es importante no reprimirse ni negar el propio disgusto, si bien deben evitarse las acusaciones. En aras a mejorar la relación, debemos ayudarnos, ser abiertos y ver el lado positivo de las cosas. Disponemos de una información importantísima sobre la forma en que nuestro partenaire puede experimentar el máximo placer sexual. Sería una lástima desperdiciar la ocasión de aprender a ser un mejor amante por razones de orgullo herido o de sentimientos humillados.

Por otra parte, las dos personas pueden sentirse completamente excitadas con la experiencia, deseosas de llevar a la práctica una fantasía sexual específica o bien de poner en práctica un juego amoroso que en otro momento haya desencadenado sensaciones culminantes. En este caso, relajémonos, disfrutemos y abrámonos a la experiencia.

Y por último, determinadas fantasías resultan más intensas que otras. Por ejemplo, «cómo reaccionaríamos si nuestra pareja nos confesara: ¿Estoy haciendo el amor con una de tus mejores amistades?». A buen seguro la primera reacción será de angustia, de desprecio. Reconozcamos, sin embargo, que cada uno tiene sus propias fantasías sexuales. Los hombres, sobre todo, son propensos a fantasear con prácticamente todas las mujeres atractivas que encuentran. Según los psicólogos, los hombres piensan en el sexo cada tres segundos, mientras las mujeres lo tienen un poquitín menos presente... ¡cada seis segundos! Lo que realmente importa es comprender que la confianza del partenaire constituye la prueba de su compromiso de cara a avanzar juntos; de no ser así, no habría expresado sus fantasías. Hagamos lo posible para no convertir en un drama lo que probablemente no es más que un sueño inocente. Es posible que comprendamos que ningún hombre y ninguna mujer poseen todas las cualidades que resultan atractivas al sexo contrario. Aquí tenemos la oportunidad de desarrollar y realzar algunas de ellas.

Sabemos que los celos son irracionales. Y sabemos que es imposible disponer de todo el tiempo y el afecto de otra persona...

Sabemos que nuestro amante necesita otros amigos, que puede tener otros intereses, que precisa tiempo para estar a solas.

Sabemos que los celos nos afean, nos hacen débiles.

Pero el monstruo no se atiene a razones... excepto las que alimentan nuestras sospechas.

*Deborah Phillips
Sexual Confidence*

Siguiendo las líneas básicas de este ejercicio evitaremos los problemas del reproche a la vez que nos liberaremos de temores e imaginaciones que hasta ahora probablemente nos han inhibido y han impedido que nos mostremos espontáneos y abiertos en el juego amoroso. Yo he experimentado que la verdad resulta erótica. No hay nada tan estimulante, refrescante y excitante como enfrentarse con el reto de la sinceridad, ya que revela nuestras emociones más profundas y exige que nos expresemos como realmente somos. De modo que, al compartir los temores, las fantasías y las experiencias culminantes hemos dado un paso importante en el camino de abrirnos a la experiencia del sexo sublime. Hemos asentado la idea del amante que llevamos dentro en la humanidad que estamos compartiendo. Y hemos aprendido, asimismo, a acentuar el intercambio con nuestra pareja y la sensación de bienestar que ha de facilitar la senda hacia la sexualidad sagrada.

§

En este capítulo hemos aprendido a crear un entorno estimulante -el entorno sagrado- que nos proporcionará intimidad, sinceridad y respeto mutuo. Hemos experimentado los efectos revitalizadores del abrazo de fusión, hemos establecido una comunicación franca con nuestra pareja. Hemos avanzado para superar la resistencia, fruto de nuestros temores e imaginaciones, y hemos entrado en las experiencias culminantes. Estamos dispuestos ya a seguir con más confianza y lealtad.

En el siguiente capítulo trabajaremos las técnicas necesarias para acentuar la intimidad con el amante, como camino para adentrarnos más intensamente en el juego amoroso. Iniciaremos al otro en el arte de despertar la capacidad sensorial de la pareja. Una vez hayamos recibido este don sutil, estaremos dispuestos a danzar y a celebrar la diosa y el dios que llevamos dentro; ello aportará diversión y risa a la vida amorosa. Finalmente, polarizaremos hacia nuestro interior esta energía desplegada y descubriremos el arte de sintonizar nuestras energías a través de la contemplación del alma.

CAPITULO 4

TECNICAS PARA POTENCIAR LA INTIMIDAD

Uno de los profundos anhelos que sentimos cuando nos relacionamos con otro ser humano es el deseo de intimidad. Entendemos por intimidad la proximidad, el congeniar, el sintonizar, todo lo cual nos permite explorar y compartir cada vez más los sutiles niveles del sentimiento. En el contexto del sexo sublime, la intimidad significa, tal como hemos aprendido en el capítulo 2, aceptamos profundamente a nosotros mismos como si fuéramos nuestro mejor amante y para aceptar posteriormente a nuestra pareja con el mismo reconocimiento y amor.

*Amar es volver al hogar
que nunca hemos dejado,
recordar quiénes somos.*

*Sam Keen
The Passionate Life*

Partiendo de este punto de vista, la intimidad no significa enamorarse en el sentido convencional de quedar prendado de forma romántica, sino de alimentar el amor por medio de la comprensión que hará que nosotros y nuestra pareja nos abramos y avancemos juntos. La intimidad tampoco significa solamente estar juntos. Requiere un sutil equilibrio entre la soledad y la relación: solos, experimentando la intimidad con nosotros mismos, con el amante que llevamos dentro; juntos, experimentando que somos capaces de mantener nuestra libertad e independencia incluso cuando nos hallamos profundamente unidos.

La intimidad comprende:

- Comportamos de forma natural, ingenua, juntos, jugueteando en la cama, haciéndonos cosquillas como los niños de cinco años.
- Sentimos seguros para mostrar nuestros puntos débiles -la tristeza, el sentirse herido, las necesidades-, sabiendo que el partenaire responderá con ternura y cariño y no con actitud crítica.
- Arrojar al otro, contarle cuentos infantiles.

Muchos creen que la relación sexual es la forma más rápida de abrir la puerta a la intimidad, y se sienten frustrados cuando, tras el contacto sexual, descubren que ésta no se ha producido, que el otro ha permanecido distante. Esto ocurre porque en realidad no es la relación sexual la que abre la puerta a la intimidad, sino la intimidad la que abre la puerta al juego amoroso sano. Esto es básicamente

cierto en el sexo sublime. En este capítulo presentamos la intimidad como un sutil conjunto de técnicas. Un arte que hay que desarrollar antes de considerar la unión sexual. A partir de esta perspectiva, la relación sexual constituye el acto íntimo por excelencia.

Probablemente habremos desarrollado ya nuestras propias técnicas que permitirán que aflore la intimidad. Si hemos sabido dar un masaje al partenaire cuando ha experimentado el cansancio, si hemos encontrado la forma de animarle y apoyarle cuando ha aparecido la depresión, o si le hemos contado la verdad sobre nuestros sentimientos de una forma solidaria, ya hemos puesto la primera piedra para aumentar la intimidad entre los dos.

Intentaremos ampliar el repertorio utilizando cuatro de las técnicas de intimidad más amorosas y sensuales que se han desarrollado en el sexo sublime.

Primera: en la aproximación sensual, aprenderemos a despertar las sensaciones del amante de forma cariñosa, tierna y delicada, utilizando el arte de la estimulación sensorial como expresión del amor que sentimos interiormente. Lo llevaremos a la práctica al despertar la capacidad sensorial.

Segunda: en la aproximación seductora, disfrutaremos expresando al partenaire la sensualidad y el resplandor del amante que llevamos dentro a través del movimiento y la danza. Lo haremos mientras aprendemos mutuamente a convertirnos en el dios y la diosa danzantes.

Tercera: en la aproximación solidaria, compartiremos con el partenaire, a través de métodos directos y no verbales, el sentido del goce, del humor, del juego, desprendiéndonos de las formas de relación preconcebidas. Lo aprenderemos por medio de la sonrisa íntima.

Cuarta: en la aproximación espiritual, tomaremos conciencia de la esencia espiritual del partenaire, experimentando que vemos como a través de un espejo la conciencia íntima del otro. Ello se consigue por medio del ejercicio de la contemplación del alma, en el cual compartimos un instante de meditación y sintonizamos con la sutil energía del otro.

Estas prácticas pueden realizarse por separado, cada una de ellas a su debido tiempo y entorno. Podemos considerarlas asimismo como un continuum que fluye, aunque cada una desemboca en la siguiente de una forma natural. A partir de la sutil sensualidad del ritual del despertar sensorial, llegaremos fácilmente a la celebración de los dioses danzantes. A partir de aquí nos regocijaremos, nos reiremos y sonreiremos juntos, antes de llegar al estadio tranquilo, de meditación, de la contemplación del alma, absorbiendo de nuevo en nuestro centro relajado la energía que hemos despertado.

Esta secuencia crea una pauta de energía específica. A partir del fervor y la

lenta receptividad sensual que se requiere en el ritual del despertar sensorial, avanzamos hacia juegos de mayor energía, los dioses danzantes y las técnicas festivas. Después de danzar y reír, nos detenemos de forma natural en la quietud y la resonancia de la contemplación del alma. En el sexo sublime utilizamos a menudo las prácticas de mayor energía antes de los períodos de inmovilidad para crear una inmovilidad viva: una quietud que vibra de energía. Tal como veremos en próximos capítulos, la vitalidad en combinación con la tranquilidad constituye una parte esencial del sexo sublime.

Cuando hayamos realizado las prácticas de este capítulo seremos capaces de integrarlas de forma espontánea en nuestra vida amorosa en cualquier circunstancia. No hay que considerar estas técnicas de intimidad simplemente como un conjunto de técnicas. Van mucho más lejos, ya que requieren el desarrollo de tres actitudes que se corresponden con éstas:

- Mantenerse centrado en el máximo resultado. Por ejemplo, en la práctica de los dioses danzantes, podemos experimentar momentos de duda sobre nuestra capacidad de expresar plenamente las cualidades divinas que llevamos dentro. Si tenemos presente la imagen hacia la cual avanzamos, es decir, el deseo sincero de expresar: «Soy la diosa o el dios que llevo dentro», consideramos este ejercicio como una disciplina, un reto, superaremos los momentos de incomodidad y venceremos la tentación de abandono.
- Observamos de cerca, conscientes de nuestros sentimientos, deseos y respuestas en todo momento y en cualquier situación. Sólo desde este estadio de conciencia seremos capaces de transformar positivamente una situación problemática. Por ejemplo, en la práctica de la contemplación del alma, en un momento dado podemos presentir que no está ocurriendo nada. La respuesta normal sería quedarse allí, sintiéndose inseguro aunque simulando que todo va bien. Y en cambio, el hecho de simular nos separa de nuestros sentimientos. Es preciso poner una gran atención en lo que realmente sentimos para poder buscar soluciones inmediatas: por ejemplo, respirar más profundamente, cambiar de postura, o discutir con el otro sobre qué cambios pueden hacerse en el ritual. Todas las observaciones de este tipo nos enseñan a sentir y experimentar con más profundidad.
- Cultivar una actitud abierta respecto a los aspectos inverosímiles del sexo sublime. Por ejemplo, alguien puede pensar que practicar la sonrisa íntima no tiene nada que ver con aprender el arte del éxtasis sexual, y por ello puede hacerlo sin entusiasmo. Pero estos métodos actúan a través de unas vías tan sutiles que nuestras mentes racionales no son capaces de seguir siempre. Si conseguimos abrirnos a lo inverosímil, aprenderemos a estar relajados y a la vez avanzar más allá de nuestros propios límites, a concentrarnos en el momento presente y al mismo tiempo avanzar hacia un objetivo. Dejemos, pues, la teoría y pasemos directamente al delicado despertar de los sentidos.

EL RITUAL DEL DESPERTAR SENSORIAL

Imaginémonos un día mágico de nuestra vida -un cumpleaños o unas Navidades memorables, nuestra boda, el fin de carrera, una celebración religiosa-, un día en que nos colmaron de amor, atenciones y regalos. Recordemos la emoción de aquel día, la sensación de placer y júbilo desde el principio hasta el final, la maravillosa ilusión de los regalos, la abundancia de manjares y bebidas exquisitos, la ternura y el apoyo que nos mostraron nuestros seres queridos. Ésta es la clase de acontecimientos que prepararemos para el amante en el ritual del despertar sensorial.

Objetivos y ventajas

*Creo en la carne y en los
apetitos, ver, oír, palpar, son
milagros, y cada una de las
partes y extremos de mi
cuerpo es un milagro.*

*Walt Whitman
Hojas de hierba*

En este ritual un miembro de la pareja presenta al otro todo un abanico de experiencias sensoriales sorprendentes y embriagadoras, que superan el alcance de la percepción ordinaria. En este ejercicio, el simple hecho de comer una uva puede convertirse en un intenso banquete real. De pronto, nos vemos inundados por nuevas impresiones sensoriales; la textura redondeada y suave de la uva, la dulzura de su jugo, se apodera de nuestro ser y pasa a ser una experiencia erótica, prácticamente orgásmica.

Esta ceremonia puede resultar muy útil en el caso de que un componente de la pareja se muestre entusiasta a la hora de explorar los dominios del sexo sublime mientras el otro se muestra más reacio. Otorga protagonismo entusiasta la oportunidad de seducir al otro como en un juego e introducirle en un mundo de placer sensual que le anime a una investigación más profunda.

A lo largo de estos años, muchos de mis alumnos se han sentido especialmente atraídos por este ritual ya que es fácil de llevar a cabo, es alegre y se adapta a la mayoría de las circunstancias. Por ejemplo, en una ocasión inicié una importante comida de negocios con una versión modificada del ritual del despertar sensorial. Otros lo han llevado a cabo con sus padres o con sus hijos en Navidad. En todos los casos, la aventura consiguió unir más a la gente.

Normalmente, damos por sentado nuestros cinco sentidos. Notamos en un instante el aroma del perfume de una mujer al pasar o el olor de la hierba recién cortada en un día de verano. En determinadas ocasiones nos sentimos atraídos por el canto de un pájaro, la suavidad de un gatito o la belleza erótica de un cuerpo desnudo. Pero, normalmente, apagamos nuestras respuestas sensoriales al no prestarles la debida atención. Escuchamos música mientras hablamos por teléfono, comemos mientras leemos el periódico; o no nos fijamos en la hermosura de la naturaleza al pasear un domingo porque estamos discutiendo de política internacional. En consecuencia, tenemos pocas sensaciones: todo lo que nos llega a través de los sentidos parece apagado y débil. Y, precisamente por ello, puede resultar tan mágico despertar los sentidos a través de esta ceremonia. La experiencia de gustar, oler, ver, tocar y oír de forma intensa se convierte en una maravillosa sorpresa. Tal como apuntó William Blake: «Si despejáramos las

puertas de la percepción, todo aparecería tal como es, infinito».

Preliminares

El partenaire A es activo y el B, receptivo. Colocaremos una venda sobre los ojos de B de modo que le sea más fácil concentrarse en cada sensación que se le presente, eliminando distracciones que podrían atenuar la experiencia. La sorpresa es un elemento clave; el partenaire B no debe saber qué le espera.

El partenaire activo -el que dirige las experiencias- lo primero que ha de hacer es tener una imagen clara de todo lo que puede convertir esta ceremonia en algo exquisito, inolvidable. Debe planificar al detalle el ambiente que desea crear para su pareja. Para inspirarse, puede imaginar un jardín mágico como los que aparecen en la mitología persa, donde los amantes van vestidos con sedas y están rodeados de almendros en flor y perfumados árboles frutales. Un pavo real abre majestuosamente su cola en abanico; por encima del rumor del agua de la fuente se oye una suave música; suaves telas de seda colgando, ondeando con la brisa. Una jarra de néctar aguarda a los amantes que se susurran palabras tiernas, se ofrecen delicados manjares y se acarician. Todo el mundo ha visto alguna de estas imágenes.

Centrémonos ahora en nuestro propio entorno. Al preparar la estancia para el ritual, no perdamos de vista que tenemos la intención de llevar a nuestra pareja a un viaje fantástico. Debemos preparar el espacio detenidamente como un banquete sensual para el amante. La atmósfera debe ser perfumada y limpia. Podemos perfumar el ambiente con incienso especial, ya que este tipo de fragancias pueden crear vívidas sensaciones de lugares lejanos. Dispondremos una iluminación suave y algunas velas: procederemos de la forma que lo hicimos al crear el entorno sagrado en el capítulo anterior.

La música es también muy importante. Hay que encontrar una música que complemente cada experiencia sensorial y marcar un minuto de silencio entre cada una de las cinco sensaciones. En momentos específicos del ritual mencionaré, de cara a la precisión, piezas musicales concretas que considero que pueden complementar el tipo de sensaciones que deseamos despertar en el otro. (En la mayoría de los demás ejercicios, me remitiré al apéndice.) Si vemos que es demasiado complicada la adaptación de la música, podemos escoger una pieza que nos guste y utilizada a lo largo de la experiencia, respetando el minuto de silencio entre cada fase; si no, la percepción de los distintos sentidos por parte del partenaire no sería tan aguda.

Situaremos en el centro del entorno sagrado, de cara al partenaire, unas bandejas con los siguientes objetos:

- Un vaporizador con agua perfumada, al igual que en la preparación del entorno sagrado.

- Una selección de aceites básicos, que resulten atractivos al partenaire: la esencia de menta o eucalipto resulta muy buena para empezar, ya que abre los pulmones. Posteriormente utilizaremos esencias más dulces y misteriosas, como el ylang-ylang y la gardenia.
- Instrumentos musicales como campanillas, címbalos, flautas, maracas, armónicas o cuencos musicales tibetanos.
- Algunos objetos de tacto sensual como una pieza de piel y una pluma. Las plumas de pavo real son muy adecuadas al ser largas, flexibles y suaves.
- Manjares sensuales como uvas sin pepitas, lychees, o trocitos de piña natural, junto con unos palillos, un vaso con un poquito del licor favorito y unas cuantas chokolatinas con menta.

Es preferible que el ritual no se haga inmediatamente después de una comida. Siempre es mejor que el partenaire B no tenga el estómago excesivamente lleno para que pueda apreciar los sabores de una forma más completa.

Este ritual debería durar alrededor de una hora. Es importante también que no se tengan obligaciones inmediatas. Por nada del mundo querríamos acelerar una experiencia tan deliciosa.

Mientras el miembro de la pareja A presenta este ofertorio, el B, el receptor, estará sentado durante un largo período de tiempo. Por ello hay que tener en cuenta que el asiento sea confortable, ya sea una silla o un cojín en el suelo.

En la descripción de la práctica, supondremos que el partenaire B es hombre, el receptor del ritual, y que el A es mujer, quien lo administra, si bien cada cual es libre de invertir los papeles. Más adelante, los invertiremos nosotros.

Ejercicio

Cuando A está preparado para empezar, enciende las velas y el incienso, pone la música y dispone la bandeja de manjares en el centro, donde ha colocado los demás objetos.

En la habitación contigua vendamos con delicadeza los ojos de B con un pañuelo de seda. Le explicamos que a partir de este momento no es necesario hablar.

Hay que susurrar a B: «Relájate y disfruta del viaje. Acuérdate de inspirar profundamente, sobre todo cuando experimentes algo nuevo. Confía en mí y mantente abierto a lo que pueda suceder. Viajaremos hasta un antiguo templo tántrico, muy lejos de aquí, en otra época, en otro espacio. Sólo tendrás que inspirar profundamente, relajarte, disfrutar y recibir».

Acompañaremos con gran cariño a B hacia la puerta del santuario. A cada dos

o tres pasos haremos una pausa y respiraremos profundamente, acercándonos mucho a ella para animarle a que inspire con más plenitud.

A partir de aquí empezaremos a despertar cada uno de los sentidos.

OLFATO. En cuanto hayamos sentado al partenaire B, le acercaremos la botella de aceite de menta a los orificios nasales, procurando que no le roce la piel, ya que es algo fuerte y podría lastimarlo. Procuraremos que huelga profundamente esta esencia. Esto le despejará el pecho y le proporcionará una agradable «energía» mental.

Poco a poco le iremos pasando las otras esencias cerca de los orificios nasales, teniendo en cuenta no tocar nunca la piel directamente, a fin de que inhale y disfrute profundamente cada uno de estos aromas. Haremos una pausa de un par de minutos entre cada una de las esencias; en este lapso se puede poner música variada. Todo ello aumentará la ilusión del otro de cara al paso siguiente, así como su sensibilidad.

Ampliaremos los tipos de aromas a fin de conseguir una sensación general de depuración y purificación. Pondremos una música en la que se oiga el rumor del agua corriente y el batir de las olas. Situaremos el extremo del vaporizador sobre la cabeza de nuestra pareja y dejaremos que el delicado chorro se deslice suavemente por su cara unas cuantas veces. Esta neblina perfumada le proporcionará un efecto refrescante inmediato. Le animaremos a respirar más profundamente si lo creemos necesario, Haremos un minuto de silencio para marcar el siguiente paso.

OÍDO. Acompañaremos ahora a la persona amada a través de un viaje en el mundo del sonido y la resonancia. Empezaremos introduciendo únicamente un sonido. Tocaremos una campana, moveremos un cuenco musical tibetano o cantaremos una nota. Este sonido debe ser firme y continuo. Los cuencos tibetanos, determinadas campanas y los gongs japoneses producen un efecto tranquilizador y a la vez estimulante en el cerebro. Este sonido empieza

con un fuerte impacto y continúa con un tono suave, que va disminuyendo progresivamente y capta la atención de quien lo escucha. Al «viajar» con la vibración de cada uno de los sonidos, la mente se agudiza y relaja al mismo tiempo.

A medida que avanzamos, añadimos otros sonidos. Yo suelo optar por las campanillas o los cuencos tibetanos, ya que podemos moverlos describiendo círculos y espirales alrededor del otro mientras los tocamos. Al tiempo que tocamos los diversos instrumentos, pondremos también Tibetan Bells de Henry Wolfe y Nancy Hennings (Celestial Harmonies, véase Apéndice II). Esta cinta constituye un buen complemento del sonido que produciremos con las campanillas.

Inmerso en el sonido, el otro se sentirá más ligero, como si se elevara del suelo y flotara en el espacio en un círculo cada vez mayor. Si nos es imposible conseguir campanillas y cuencos, será suficiente con la cinta.

Al final de esta secuencia, utilizaremos de nuevo el silencio para establecer la transición con la siguiente sorpresa. Llegado a este punto, el otro probablemente sonreirá y se sentirá relajado, dispuesto e impaciente por iniciar la siguiente experiencia. Comprobaremos cómo cede la resistencia más dura bajo el impacto de los delicados perfumes, la nube aromática y el sonido que flota en el aire.

GUSTO. Ahora iniciaremos al partenaire en las delicias sensoriales del gusto. Primeramente cambiaremos la música y pondremos una pieza que evoque la sensualidad, como por ejemplo, una selección de Andreas Vollenweider o Vangelis. Seguidamente cogeremos el plato de las uvas. Pincharemos un grano de uva con un palillo y lo sumergiremos en el licor. Lo acercaremos a las fosas nasales del otro. Observaremos con alegría cómo recibe esta nueva referencia

sensorial: inhalando los aromas del licor, intentando identificarlos, deseoso de averiguados. Es probable que observemos un ligero estremecimiento en su cuerpo en el momento en que asume el «gusto» de este «aroma».

Al cabo de un momento, le acariciaremos los labios con la uva, ofreciéndole esta forma suave y redonda, dejando un rastro de la dulzura del licor, un sabor algo ardiente. Contemplaremos su ansia de hacerse con este suave bocado, le provocaremos un poco con él. Finalmente presionaremos la uva en sus labios hasta partida y dejaremos que la fruta vaya penetrando en ellos lentamente. Después introduciremos el dedo en el licor y acariciaremos sus labios con él. Todo ello con mucha lentitud.

Durante un par de minutos aproximadamente escucharemos música; después le daremos una chocolatina. Esperaremos un momento para que experimente el nuevo sabor, mientras el chocolate se va fundiendo en su boca. Haremos una breve pausa de silencio y calma antes de pasar a la fase siguiente.

TACTO: Despertaremos aquí el sentido del tacto. Con toda suavidad, de forma casi imperceptible, comenzaremos a tocar al otro con distintas texturas, como por ejemplo, una suave brocha de afeitar gastada, un trozo de seda, una pluma, un trozo de piel. Creemos con la imaginación una ceremonia de tacto. Pasaremos una pluma de pavo real por sus mejillas, cuello y brazos; en la parte interior del codo; por los tobillos y las plantas de los pies. Le haremos cosquillas en la palma de la mano y detrás de la oreja. Pasaremos la pluma por la parte interior del vestido o camisa para rozarle los pezones hasta que ya no pueda contener la risa. La pluma debe conllevar un toque de seducción insistente y perverso.

Después de un momento de silencio, cambiaremos la música; pondremos algún tema que despierte el espíritu, por ejemplo, 1 Love to Love you, Baby, de Donna Summer, o Shine y Journey into Love, de Sande Hershman. Nos sentaremos detrás del partenaire o a su lado. Con la máxima delicadeza, como si no lo hubiéramos tocado nunca, colocaremos la mano sobre su corazón. Al cabo de un momento, pondremos la otra mano en la parte inferior de la espalda, para facilitarle la sensación de ternura y apoyo. Intentaremos que nuestras manos irradian calidez, ternura y amor.

Al cabo de un momento susurraremos su nombre cerca de su oído, añadiendo: «Eres tan bello: te amo» u otra frase agradable. Pasamos a situarnos al lado derecho del otro y luego al izquierdo. Se lo vamos susurrando espontáneamente en uno y otro oído para sorprenderle. Mantenemos este contacto amoroso, como mínimo durante cinco minutos, a fin de que el partenaire se sienta relajado en él.

Pararemos la música, nos situaremos en el centro de la estancia y le diremos: «Ahora, amado mío, ponte las manos sobre el corazón. Siente cómo late la vida en este punto, cómo te relaja y te proporciona alegría y autoestima. Sentirás que puedes proporcionarte a ti mismo el amor que tan a menudo ofreces».

Seguidamente pondremos un bonito tema musical para elevar el espíritu. A mí me gusta mucho Listen to My Heart Song, de On Wings of Song Many Blessing. A menudo durante los rituales en grupo, surge en lo más profundo del corazón, un profundo sollozo de calma. Cuando el corazón se satura de sentimientos, es probable que aparezca el llanto. Continuaremos escuchando música durante cuatro o cinco minutos; después nos quedaremos un momento en silencio.

Pondremos otro tema musical que llegue al corazón -podría ser nuestra canción preferida-, nos sentaremos frente al partenaire y le cogeremos tiernamente la mano. Exploraremos lentamente el contacto de los dedos, tocándolos delicadamente como si acariciáramos los pétalos de una rosa. Pasaremos de la mano al brazo. Debemos proceder con la máxima lentitud.

Le abrazaremos profundamente, con alegría, acompasando la respiración. Notemos cómo los corazones laten al unísono. Disfrutemos el vínculo de la proximidad. Vivamos la satisfacción de un ofrecimiento como éste, de ser capaces de recibirlo. Nos mantendremos enlazados unos minutos; después permaneceremos un momento en silencio.

VISTA. Finalmente, viviremos la experiencia de realzar la visión. Con suavidad, destaparemos los ojos del partenaire. Es preciso permanecer callados. Nos miraremos a los ojos durante un momento. Para la mayoría de la gente es una experiencia muy profunda. Al tomar contacto con los objetos y la luz de forma tan mágica, el receptor percibe un halo alrededor del rostro del partenaire, un resplandor que se extiende y se va armonizando con el entorno. Hay que animar al otro para que contemple la estancia con nuevos ojos: que vea las flores, el cristal, los objetos que hay sobre las bandejas en el centro de la habitación, los objetos artísticos de las paredes, el resplandor de las velas y, finalmente, al partenaire. Permaneceremos sentados frente a frente en silencio durante un rato, como si acabáramos de nacer. Después nos daremos un abrazo de fusión.

Al cabo de un rato, el partenaire B quizás desee compartir sus impresiones sobre el viaje que hemos realizado juntos. Las palabras ayudarán a fijar estas experiencias en la memoria. A partir de aquí, es probable que deseemos iniciar juntos una noche de suave y sensual juego amoroso. Notaremos que la forma en

que nos tocamos, olemos, vemos y sentimos al otro es nueva y más envolvente al habernos abierto y mostrado nuestros puntos débiles frente al otro.

Consejos

En un momento dado, se pueden cambiar los papeles. El partenaire que ha guiado la ceremonia pasa a ser receptor, y el que era receptor creará un mundo mágico para el otro. Sin embargo, no deben prepararse dos rituales del despertar sensorial en el mismo día, ya que el segundo viaje puede ser menos estimulante que el primero. Es preciso dejar pasar el tiempo para que retorne la «realidad cotidiana». Esto ofrecerá el contraste que ha de hacer tan exuberante y gratificante el viaje. De esta forma, el partenaire activo podrá asimismo preparar y planificar el ritual con toda la calma.

LOS DIOSES DANZANTES

La siguiente técnica a desarrollar para dar más realce a la intimidad es la animación. Se trata de la capacidad de crear mentalmente la imagen de lo posible para ponernos manos a la obra y darle forma.

El poder de la imaginación actúa a nuestro alrededor. Muchos atletas, por ejemplo, son capaces de ver mentalmente, de forma precisa, cómo conseguirán una marca óptima. «En cuanto te has atrevido a imaginar el objetivo, te ves saturado de imágenes que te muestran cómo alcanzarlo», afirma la atleta olímpica Marilyn King. Al recordar sus entrenamientos de salto, decía que antes de realizar cada uno de ellos los visualiza mentalmente paso a paso.

«Me sitúo en la plataforma, inspiro, espiro, me concentro, y lo visualizo mentalmente como en una película -explica Marilyn-, imaginándome a mí misma dando el primer paso, el segundo, acelerando en la curva, asegurando el pie; después el cuerpo se eleva, el cuerpo se arquea hacia atrás...» En lugar de pensar simplemente: «Voy a saltar más alto que nunca», se imagina exactamente de qué forma conseguirá el objetivo. Esta precisión es un punto esencial en el aprendizaje del arte del éxtasis sexual, sobre todo cuando vamos a convertirnos en los dioses danzantes. Cuando intentamos nuevos planteamientos, podemos dejar cabos sueltos, podemos dar pasos en falso y movimientos inadecuados. Sin embargo, si somos capaces de imaginar exactamente la manera de crear el movimiento o situación exactos, nos resultará mucho más fácil disfrutar los ejercicios de este libro e integrarlos en nuestra vida amorosa.

La imaginación no es lo mismo que la fantasía. Cuando fantaseamos presuponemos que pasa algo inesperado, mientras que la imaginación nos permite actuar como si algo fuera real. Por ejemplo, esperar que nos toque la lotería y con ello resolver nuestros problemas económicos es pura fantasía. En cambio, imaginar la satisfacción de nuestras ansias sexuales más profundas

puede ser algo factible, ya que la culminación de nuestro potencial sexual está al alcance de la mano. La imaginación no sólo nos muestra los límites que nos impiden cambiar y avanzar sino que, además, nos ofrece el camino para investigados y superados. Colma la laguna que existe entre lo que somos y lo que querríamos ser.

Objetivos y ventajas

En esta ceremonia se nos invita a tomar conciencia de nuestra belleza y nuestras cualidades intrínsecas. Además, expresamos estas cualidades junto a nuestra pareja a través de la danza. Al mostrarnos a un nivel muy profundo, hacemos revivir al amante que llevamos dentro, ante nuestra pareja y ante uno mismo, añadiendo cuerpo y vitalidad a la sensaciones vividas en el capítulo 2. Esta forma de materializar al amante que llevamos dentro tiene efectos extraordinariamente transformadores, de cara a la forma en que nos vemos a nosotros mismos, ya que nos proporciona una imagen personal firme y positiva.

Este ejercicio está inspirado en las antiguas prácticas tántricas. En determinados rituales, los devotos de la diosa Sakti, famosa por su belleza y feminidad, se transformaban simbólicamente en esta diosa, materializando de esta forma todo el espectro de cualidades femeninas. En otros rituales, los devotos del dios Siva, conocido también como «el señor de la danza», participaban en una danza de éxtasis para evocar y adquirir los poderes mágicos del dios.

En este ejercicio estamos literalmente llamados a expresar, a nuestra manera, la energía festiva de Sakti y el poder creativo de Siva, a tratamos mutuamente como si fuéramos un dios y una diosa. Esta idea puede parecer exagerada a los occidentales no acostumbrados a este tipo de imágenes. No obstante, si nos remontamos a los dioses griegos, egipcios o a la mitología hindú, recordaremos que estos seres sobrenaturales tenían todas cualidades humanas, no estaban tan por encima del hombre como podía parecer. Ellos también sufrían los celos, la ira, la pasión, y las demás emociones humanas, al mismo tiempo que transmitían la gracia y la magnificencia a aquellos que osaban superar los límites de lo posible. Todo lo que hacían, lo hacían de una forma completa. Reflejaban nuestro potencial suprahumano. Cuando nos tomamos la libertad de expresar nuestra belleza interior, descubrimos interiormente el halo de estas cualidades. Al igual que un buen actor, dejemos de lado el escepticismo y lancémonos abiertamente a interpretar el papel. Los buenos actores actúan «como si» fueran los personajes y lo hacen de una forma tan auténtica que se convierten en el personaje que están representando, y sienten las mismas emociones que éste. Podemos pensar que la idea de actuar como un dios o una diosa es una estupidez, pero si conseguimos desechada e intentamos probado, habremos dado ya el primer paso en el camino de experimentar los sentimientos divinos.

Mucha gente se siente incómoda respecto a la danza porque tienen una idea estereotipada de cómo debe realizarse. No tenemos ninguna necesidad de ser Nijinsky, Isadora Duncan, Fred Astaire o Ginger Rogers. Se trata de liberarnos

Sakti es la fuerza que crea y destruye, el útero de donde provienen y a donde retornan todas las cosas... Sakti es la vibración espontánea, la plenitud de su estado dichoso y la explosión de goce que la impulsa hacia su autodesdoblamiento.

*Ajit Mookerjee
Kali*

para que el cuerpo exprese por sí mismo su propia capacidad; a partir de aquí irá desapareciendo gradualmente cualquier resquicio de incomodidad. Nuestro cuerpo sabe que disfruta danzando.

A través de esta danza conocemos a la diosa o al dios que llevamos dentro. Convirtámoslo en un ritual sagrado pero al mismo tiempo en un juego en que el arte de la seducción desempeña el papel principal. Considero que la seducción se produce cuando alguien tiene una clara conciencia de su belleza personal y busca la forma de darle expresión, fascinando a su pareja con gran sensualidad a fin de que viva la belleza que uno mismo siente. Se trata de una invitación para compartir la intimidad sexual.

En esta danza todo está permitido, no hay que conseguir otro objetivo que la expresión jovial de nuestro espíritu. La danza es el lenguaje del espíritu.

Preliminares

Prepararemos el entorno sagrado. Debemos procurar que sea un espacio abierto, amplio para moverse con facilidad. Instalaremos iluminación indirecta, que enfoque más a las paredes y el suelo que a los que danzan. Esto proporcionará gran suavidad a los gestos y al tono de la piel. Colocaremos velas en pequeños vasos alrededor de la estancia. Las luces intermitentes realzarán el ambiente misterioso y festivo. Debemos tener a punto la música favorita de cada uno. Escogeremos temas que duren entre quince y veinte minutos. Nos pondremos vestidos sensuales y cómodos con los que podamos danzar y sentirnos bellos. Personalmente soy partidaria del pareo tahitiano anudado alrededor de las caderas, una flor en el pelo y nada más.

Es preciso advertir a quien contempla la danza que debe centrar toda la atención y apoyo incondicional en el otro, contemplarle con una actitud amorosa y aprobadora. No hay que olvidar que éste nos está revelando con gran valor sus cualidades más íntimas, por lo cual nuestra mirada debe traducir el agradecimiento que sentimos ante una revelación tan especial.

Ejercicio

En este ejercicio un miembro de la pareja danza mientras el otro le observa. El observador deberá sentarse en el entorno sagrado, teniendo en cuenta que hay que dejar una zona libre como «escenario» para la actuación, mientras el que danza se prepara en otra estancia.

Suelo recomendar a las mujeres que inicien la danza: están más acostumbradas a moverse con soltura, de una forma más seductora. Por ello, empezamos el ejercicio con la danza de la mujer, a la que llamamos «la danza de Sakti».

LA DANZA DE SAKTI. Entramos a la estancia con paso airoso, nos paramos frente al otro. Le miramos a los ojos. De pie, realizamos la salutación sincera, como si le dijéramos: «Te agradezco el don de tu presencia». El observador devolverá la

salutación desde el lugar donde se encuentra.

Ponemos la música y la mujer avanza hacia el «centro del escenario». Cierra los ojos, se concentra en lo que siente e inspira profundamente. Prescinde de la persona que le contempla; prescinde de todo excepto de la inspiración profunda. Se encuentra sola consigo misma. Por un momento se remonta al ejercicio del despertar al amante que llevamos dentro y adquiere de nuevo la sensación de que es una persona bella, encantadora, con la capacidad infinita de una diosa a la hora de cambiar los papeles y formas.

Flexiona ligeramente las rodillas, se concentra en el ombligo, espirando durante el movimiento. Éste es nuestro centro de gravedad, nuestra ancla, nuestro punto fuerte. Cuanto más consigamos alejarnos de este centro, más fuerza y equilibrio notaremos.

Sintamos la música y cómo resuena en el interior de nuestro cuerpo.

Respondamos suavemente al ritmo. Dejemos que el cuerpo nos guíe en el fluir de la música hasta que empecemos a bailar de forma espontánea, sin decidir previamente qué movimientos tenemos que hacer.

Debemos mover todas las partes del cuerpo, incluida la cabeza y el cuello. Si mantenemos el cuello y la cabeza rígidos, la mente permanecerá en guardia y no absorberemos el espíritu de la danza.. Cada movimiento debe recorrer todo el cuerpo. Nos daremos cuenta de que un movimiento de la cadera puede repercutir directamente en el cuello y que un movimiento del brazo puede influir en el pie; es como las olas del océano en movimiento.

Inspiramos profundamente, nos dejamos llevar por el movimiento. Debemos encontrar el estilo de danza que nos guste. No tiene mucha importancia el estilo que escojamos: el impulso pelviano de la danza africana, los movimientos fluidos de la danza del vientre o el salto dinámico del rock and roll. Realizamos una actuación en el sentido corriente del término, para agradar al público. Es algo secundario. Danzamos básicamente para sentirnos bien.

Podemos sentirnos avergonzados. Es algo natural. Asumimos el riesgo de mostrarnos así. Nos animamos y continuamos la danza. La creatividad es una aventura en el mundo de lo desconocido. Nos enfrentamos al reto de dejar atrás lo conocido, al saber que la recompensa que nos espera es importante. Éste es el momento de sintonizar con la diosa, la diosa danzante que llevamos dentro.

Intensifiquemos la respiración y los movimientos. La voz debe animar la danza con cualquier sonido espontáneo: suspiros, gruñidos, canciones, tarareos. Debemos dejarnos llevar, que la danza asuma el protagonismo. Hay que sentirse bello, amado, colmado. Hay que mantener contacto estrecho con el amante que llevamos dentro: nos hemos convertido en este amante, en una diosa que expresa la alegría, la armonía, la seguridad.

Permitiremos que esta energía divina crezca en nuestro interior. Somos Sakti, la mujer absoluta, la atracción y la seducción en persona. Al sentirnos unidas a la Sakti que llevamos dentro, abriremos los ojos y mostraremos esta diosa a nuestro amante. Nuestros ojos deben expresar su vitalidad; la sonrisa, el resplandor de quien se ama a sí mismo. El cuerpo debe expresar esta gracia divina, su jovialidad, su espontaneidad. La respiración y la voz mostrarán su poder.

Convirtámonos en esta diosa, dejemos que su presencia llene la estancia. Comprobemos qué se siente al contemplar al otro mostrando este poder, este resplandor. Superemos la timidez, disfrutemos de nuestra belleza bajo la mirada del otro. No reclamamos aprobación. Centrémonos en nuestro interior. Si surge la duda, la vergüenza, cerraremos los ojos un momento, inspiraremos profundamente y nos concentraremos en los movimientos del cuerpo, en los sonidos de nuestra voz. Si nos relajamos al máximo bajo la mirada del otro, disfrutaremos del poder que la atención y el amor del otro nos otorgan.

Investiguemos los diferentes aspectos de nuestra energía divina: el fluir del agua, la explosión del fuego, la ingravidez del aire, la fuerza de la tierra, la gracia de una pantera, el movimiento furtivo y seductor de una serpiente. Al dar rienda suelta a la mayor parte de las dimensiones de nuestro ser, iremos tomando conciencia de que las llevamos dentro, esperando ser liberadas. En realidad, poseemos el potencial creativo y la jovial libertad de la diosa que creemos ser: libre de inquietudes y preocupaciones, superando las inhibiciones de la costumbre y de la cultura.

Sigamos la danza durante varios minutos, o hasta que sintamos que ha llegado el final. Después nos situaremos frente al otro y haremos una salutación sincera.

Cuando hayamos recuperado el aliento y hayamos «vuelto en sí», el partenaire nos tratará como si fuéramos la diosa que acaba de descubrir en nosotras: «Bella Sakti [o, si lo prefiere, el nombre de pila], eres una delicia. Te rindo homenaje como encarnación de la energía creativa que nos llena de vida». Seguidamente nos explicará qué es lo que le ha gustado especialmente en nuestra danza.

Acabaremos la conversación con un abrazo de fusión. Seguidamente, el partenaire que ha estado observando iniciará la danza.

LA DANZA DE SIVA. El partenaire masculino puede seguir exactamente los pasos indicados anteriormente. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que su danza debe poner de relieve los aspectos masculinos de la divinidad, personificados en Siva, el dios hindú capaz de asumir innumerables formas: el mago, el creador, el guerrero, el payaso, el destructor, el seductor.

Nos prepararemos en la estancia contigua y entraremos en el entorno sagrado para ejecutar la danza ante nuestra «Sakti». En el hombre, es muy importante sentirse unido y arraigado a la tierra para sentir su propio poder. Al inicio debemos cerrar los ojos y concentramos: relajar el vientre, los muslos y rodillas, con los pies firmes en el suelo y las rodillas ligeramente flexionadas.

Somos el dios Siva, el dios que, en la tradición tántrica, infunde materia y espíritu al unirse con Sakti, creando las innumerables formas de realidad. Mantengámonos firmes en esta experiencia de nuestra propia divinidad -pensemos en ella, sintámosla, tengamos fe en ella- antes de abrir los ojos y contemplar al otro.

Recordemos al amante que llevamos dentro y sumerjámonos profundamente en el espíritu de la danza. Encontraremos al hombre que llevamos dentro, mostraremos con orgullo sus cualidades divinas a nuestra pareja.

Al danzar, exploraremos las cualidades masculinas que tenemos al alcance: nos golpearemos el pecho como un gorila macho frente al adversario; sentiremos la fuerza del toro, la valentía del león, la nobleza del guerrero, la cautela del cazador, la gracia del atleta. Dancemos con la total entrega del brujo en la tribu.

La danza de Siva

Si nos sirve de ayuda, evocaremos las cualidades de los hombres que hemos conocido en nuestra vida y que nos han inspirado. Visualizaremos su fuerza, su valentía, su atractivo sexual. Al bailar, imaginaremos que damos vida a estas cualidades, les concedemos expresión corpórea.

Al acabar la danza, nos situaremos frente al otro e intercambiaremos una salutación sincera. Luego, la amante nos dirá: «Hermoso Siva (o el nombre de pila), eres una delicia, y rindo homenaje al espíritu sin límites que has expresado en tu danza». Ella nos comentará qué le ha gustado más al contemplar cómo expresábamos el poder y la energía, la fuerza y la gracia del Siva que llevamos dentro.

Finalizaremos con un abrazo de fusión.

LA DANZA DE SAKTI y SIVA. Podemos finalizar la sesión danzando juntos, como Sakti y Siva, explorando cómo actúa recíprocamente nuestro poder interno. Nos concentraremos en la idea de la diosa y el dios que llevamos dentro. Nos acercaremos el uno al otro mirándonos fijamente.

Reflejaremos los movimientos del otro; exploraremos el vuelo del águila y el cimbreo de la serpiente. Seguidamente iniciaremos la danza sensual de la cuchara, con la parte delantera de uno de los miembros de la pareja contra la espalda del otro. Danzaremos espalda contra espalda, después nariz contra nariz, frente contra frente. Disfrutaremos articulando sonidos salvajes, gritos de animales, sonidos seductores.

Cuando hayamos representado hasta el final todas las posibilidades,

finalizaremos la danza situándonos frente a frente, rozándonos con la parte frontal del cuerpo, las rodillas ligeramente flexionadas. Notaremos cómo los sutiles movimientos de la energía nos recorren el cuerpo. Debemos atender al ritmo respiratorio del otro.

Permanezcamos quietos. Hemos llegado a un punto de equilibrio entre lo masculino y lo femenino. A partir de éste, podemos avanzar lentamente en una danza pausada, fácil, en la cual nadie «empuja» ni «hace» nada. En este equilibrio, notemos dónde está nuestro centro de gravedad: ni en uno mismo ni en el otro, en algún punto entre nuestros vientres y nuestro pecho, donde confluye la energía de ambos. Disfrutemos de la sensación de haber alcanzado un punto medio, de ser parte del otro y estar al mismo tiempo concentrado en uno mismo.

*Creemos un equilibrio.
Lo exterior y lo exterior
no se contradicen. Son
movimientos de la misma
energía, dos orillas del
mismo río, y el río no puede
fluir con una sola orilla.*

Bhagwan Shree Rajneesh

Consejos

En mis seminarios, muchas personas hacen grandes progresos cuando consiguen mantenerse relajados y espontáneos al hacer de diosa o de dios ante los demás. Se dan cuenta de que esta danza no implica convertirse en otra persona -en un modelo arquetipo-sino llegar a ser lo que uno mismo es de una manera más profunda.

Se requiere valor para mostrarse uno mismo a los demás. No hay que preocuparse pensando que uno no es extraordinario. No importa el movimiento, es perfecto tal como lo ejecutamos, ya que muestra nuestra singularidad. Aunque nos sintamos vulnerables e inseguros, la voluntad de entregarnos a otra persona en la danza intensifica la intimidad, la confianza y la jovialidad.

Después de contemplar la danza del amante, al comentada, debemos evitar la crítica, ya que sofoca la espontaneidad y el entusiasmo. Por el contrario, hay que insistir en lo que nos ha gustado alabándolo sinceramente.

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Después de desarrollar la conciencia sensorial y la imaginación, estamos preparados para pasar a la técnica esencial siguiente en el sexo sublime: la animación, el arte de sonreírnos a nosotros mismos y al amante, de reírnos juntos con entusiasmo. La animación nos proporciona la idea de lo nuevo y lo inesperado, la posibilidad de convertir la seriedad y un posible problema en creatividad. Por ejemplo, cuando nos hallamos con el amante y se presenta un problema de relación podemos proceder de dos maneras: poniéndonos serios, haciendo reproches al otro, autocriticándonos, o podemos crear una distancia con el problema, quitándole importancia e introduciendo el humor y la animación creativa. Estas cualidades nos ayudarán a superar la presunción. Podemos vemos como el payaso o el humorista que resbala con una piel de plátano, un número divertido en el gran escenario de las posibilidades de la vida.

En el sexo sublime tiene gran importancia la capacidad de captar el humor en situaciones tensas, especialmente por lo que se refiere a la relación sexual. La risa rompe al instante las barreras y la resistencia, levanta el ánimo, desdramatiza y es capaz de convertir un conflicto sexual en un animado juego. Se ha dicho que el auténtico símbolo del sexo cósmico es «un orgasmo acompañado de una risa incontrolable».

Jugar es sentirse liberado y espontáneo, representar algo que nos satisface intrínsecamente: cantar; bailar y reír. Jugar es salir del mundo cotidiano, de la rutina para entrar en un mundo especial y mágico donde podemos deleitarnos en lo superfluo. Jugar es mostrar sin un propósito fijo, de una manera divertida.

Así pues, los dioses, como los que juegan, se nos presentan como unos seres sugestivos, alegres y cautivadores, que actúan con total espontaneidad, sin condicionamientos expresando su perfección trascendente y su libertad.

*David R. Kinsley
The Sword and the Flute*

Empezaremos a familiarizarnos con esta actitud festiva a través de la sonrisa íntima antes de pasar a la contemplación del alma.

LA SONRISA ÍNTIMA

La meditación sobre la sonrisa íntima fue concebida por los taoístas, quienes creían en la transmisión de una sonrisa diaria a los órganos internos para mantenerlos sanos. En ejercicios más elaborados, ellos sonríen al corazón, a los riñones, al hígado, etcétera.

Objetivos y ventajas

Se trata de un camino simple aunque efectivo para relajarnos y descubrir una sonrisa íntima que podemos compartir con otra persona. Para este ejercicio nos bastarán unos diez o quince minutos durante los cuales lo dejaremos todo, nos concentraremos, y nos sonreiremos a nosotros mismos y después al partenaire.

Ejercicio

Crearemos el entorno sagrado y nos situaremos frente al partenaire. Realizaremos una salutación sincera.

Cerraremos los ojos y contemplaremos nuestro interior. ¿Tenemos la mente repleta de planes, proyectos, preocupaciones sobre nuestras relaciones con los demás? Esforcémonos en dejar de lado estos pensamientos que nos distraen y concentrémonos en la respiración. Sin hacer ningún esfuerzo, procuraremos que ésta sea cada vez más profunda y lenta. La lengua flotará dentro de la boca. Relajaremos los músculos de alrededor de los ojos. Al centrarnos en estas sensaciones internas, nos daremos cuenta de que las tensiones del día se van disipando. Nos concentraremos de nuevo en la respiración, en cada fase de ésta, cada vez que notemos que nos hemos distraído.

Al cabo de unos minutos comprobaremos qué sucede al llevar a cabo la simple acción de sonreírnos a nosotros mismos. Levantemos ligeramente las comisuras de los labios. Comprobemos cómo cambia nuestro estado de ánimo esta sonrisa.

Pensemos en las estatuas de Buda y en la sutil y tranquila sonrisa de su rostro, o en la resplandeciente y a la vez discreta sonrisa que vemos en el cuadro de Monalisa. Sintamos el resplandor de la sonrisa de Monalisa en nuestro interior. Imaginémonos lo bien que nos sentimos cuando alguien nos mira y nos sonríe.

No existe una demostración más completa de amor y aceptación, de amistad y acogida. Recordemos estas sensaciones y dejemos que se desarrollen en nuestro interior. Aceptemos la posibilidad de que éste puede ser el momento adecuado para sentirnos bien con nosotros mismos.

Establezcamos de nuevo el contacto con el amante que llevamos dentro y con el dios o la diosa que danzaba en nuestro interior. Esto nos proporcionará la sensación de belleza, la certeza de que en el origen de nuestro ser no hay contradicciones, que todo puede ir a pedir de boca. Ésta es la sonrisa de la indulgencia y la comprensión.

Este resplandor interior ha de pasar al rostro, y cuando notemos que esto ha ocurrido, abriremos los ojos y lo compartiremos con el amante. Si éste continúa con los ojos cerrados, continuaremos mirando, notando cómo se difunde nuestro resplandor. Esperaremos a que la otra persona abra los ojos.

Ahora nos miraremos a partir de esta sonrisa compartida. Comprobaremos que es maravilloso conocer al otro de esta forma y recibir el resplandor que nos transmite. Experimentaremos esta sonrisa todo el tiempo que dure, sin forzada, después volveremos a cerrar los ojos.

Finalizaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Consejos

Este ejercicio puede realizarse también en solitario, contemplándonos en un espejo. Nos tomaremos el tiempo necesario para sonreírnos cuando deseemos experimentar sus efectos transformadores y revitalizantes.

CONTEMPLACIÓN DEL ALMA

Después de la intensa comunicación anterior, nos hallaremos dispuestos a conectar con más calma y profundidad con el amante a través de la contemplación del alma. Vamos a sumergirnos en una sensación divina más profunda, alcanzando juntos un estado de paz y vacío que superará los límites de nuestra personalidad.

Esta meditación se basa en una técnica desarrollada por Óscar Ichazo, fundador de la escuela Arica, que yo he adaptado a la línea tántrica.

Objetivos y ventajas

Una de las grandes ventajas de la contemplación del alma es la de armonizar los campos de energía de las personas. Del mismo modo que cuando se afinan los instrumentos antes de un concierto, consigue unas condiciones óptimas de resonancia compenetrada y agradable entre la pareja.

Cuando estamos junto al amado, esta unión y compenetración nos conducen hacia las profundidades del mundo y nos ayudan a comprometer la profundidad del mundo en el tiempo.

*Jean Houston
The Search for The Beloved*

Contemplación del alma.

En la tradición tántrica, el arte de la contemplación se desarrolla centrandó la propia mirada en un yantra -una forma geométrica que simboliza una determinada pauta de energía- o en la imagen de un dios que simboliza una virtud especial, por ejemplo, la indulgencia o el valor. Contemplando el yantra, identificándose con la forma, quien practica esta contemplación nota la fuerza que hay detrás de ella. De la misma manera, al contemplar la forma del amante, ésta puede desaparecer y uno se identifica con la energía que representa la forma. Vivimos la otra persona como parte de nosotros mismos.

La contemplación del alma es un arte delicado. En general, la gente se muestra tímida a la hora de mirar directamente a los ojos de otra persona o cuando recibe esta mirada. Como máximo se soporta la mirada durante unos segundos para después volver la cabeza. Puede parecer un atrevimiento que alguien nos mire durante mucho tiempo. A través de los ojos podemos captar los secretos de una persona: la timidez oculta, la ira, el miedo o la impaciencia. Así pues, en la contemplación del alma podemos vernos enfrentados con rincones de nuestro interior que nos resulten incómodos. Incluso se nos puede ocurrir pensar: «Él está viendo que hoy no me gusta. No tendrá una buena opinión de mí». Durante la contemplación del alma, al observar esta resistencia sin pensar que uno tiene que hacer algo para combatirla, se disipa gradualmente la impresión de incomodidad y se experimenta la paz interior y el vacío. Todo ello nos acentuará la propia estimación y nos impedirá la autocrítica.

Preliminares

Prepararemos el entorno sagrado.

Durante cinco días consecutivos dedicaremos cinco minutos a la contemplación del alma. Después, iremos aumentando el tiempo gradualmente a diez, quince, veinte minutos. Tomémonos suficiente tiempo para asimilar las vivencias.

Podemos practicar asimismo la contemplación del alma en solitario, ante un espejo. En este caso también, al principio dedicaremos unos cinco minutos a la contemplación, poniendo un énfasis especial en la respiración profunda y lenta para mantenemos concentrados y llenos de energía.

Ejercicio

Conjuntamente con el partenaire, nos desentumeceremos estirando el cuello a los lados, sacudiendo la cabeza y los hombros mientras respiramos profundamente.

Nos sentaremos frente a frente, en sillas o en el suelo con las piernas cruzadas, o bien nos arrodillaremos. Si estamos en el suelo, nos colocaremos sobre un cojín alto para mantener la columna vertebral recta y la espalda relajada.

Empezaremos con una salutación sincera.

Nos tocaremos de una forma que nos resulte relajante, por ejemplo, dándonos la mano de una forma delicada.

La respiración debe continuar siendo profunda y lenta para sentir cómo el aire desciende hacia el vientre. Cerraremos los ojos e iniciaremos un viaje en el interior de la mente y el cuerpo, como quien está realizando un inventario de la casa y debe ir memorizando las estancias y muebles que hay en ella. Escrutemos el interior de nuestro cuerpo para saber si existen tensiones: un músculo rígido, un estómago tenso, o quizás una sensación de fuerza y plenitud. Intentaremos acertar lo que pasa. Al principio puede resultar difícil mantenerse inmóvil si se registran tensiones en alguna parte del cuerpo. No obstante, es posible localizarlas y aceptadas y continuar con la meditación. Podemos decirnos a nosotros mismos: «Me pica la ceja izquierda y noto rigidez en el cuello, pero de momento soy capaz de aceptado».

Controlaremos la zona del pecho y el corazón: los sentimientos. ¿Estamos tristes o nos sentimos recelosos? ¿Nos sentimos felices? ¿Todo funciona bien? Si no es así, ¿somos capaces de aceptar que no funciona?

Tomemos conciencia de lo que sucede en el interior de nuestra mente. Contemplemos los pensamientos que van apareciendo. ¿Estamos convencidos de que algo no funciona o creemos que algo va mal? ¿Creemos que nuestro compañero está bien? ¿Y nosotros? Centrémonos en las conversaciones y monólogos que se desarrollan en nuestra mente. Aceptemos estos pensamientos sin identificarnos con ellos. Contemplémoslos al pasar como nubes en el cielo.

Cuando nos hallemos en paz, comuniquémoslo a nuestra pareja -un cariñoso apretón de manos, quizás- y esperemos su respuesta. Abramos los ojos, que nuestra mirada conecte con la del otro. Manteniendo los ojos relajados, nos centraremos en su ojo izquierdo. Éste se considera el ojo «receptivo», el que absorbe la energía de la otra persona, reflejando la percepción taoísta de que la

parte izquierda del cuerpo es Yin, femenina, receptiva, mientras que la derecha es Yan, masculina, activa.

Centremos toda la atención en la mirada, dejémonos llevar completamente por el momento presente. Consigamos que la novedad, la inocencia y la frescura nos inunden en una actitud expectante y abierta. Experimentemos lo que se siente al estar conectado a otro a la vez que alerta de la propia respiración, centrado en uno mismo.

Nos diremos en silencio: «Me amas», o, si lo preferimos: «Somos uno». Al repetírnoslo, nos abriremos para recibir el amor y el aprecio del otro. Los ojos deben ser las ventanas del alma. Normalmente proyectamos energía a través de los ojos al mirar a la gente y a las cosas que tenemos alrededor. Al hacerlo, nos identificamos con los objetos en los que nos centramos y nos olvidamos de nosotros mismos. Esta forma de mirar tiende a descargar nuestra energía. Ahora, invertimos esta orientación, utilizando nuestros ojos para atraer la energía y el amor hacia nosotros mismos como un imán.

La inmovilidad de la mirada nos irá pacificando la mente y conseguiremos alcanzar un vacío, el vacío del espejo que no refleja nada, que no contiene nada. En este momento de quietud, dejaremos de identificarnos con nuestro cuerpo, mente y pensamientos y tomaremos conciencia de aquello que quienes practican la meditación denominan «el estado testigo», el ente observante, concentrado, que observa tranquilamente e imparcialmente lo que hacemos. Al ir avanzando, gozaremos al descubrir que somos capaces de integrar lo que vemos, lo que pensamos y la respiración.

En este punto, trascendiendo la personalidad de cada uno, apreciaremos en nuestra pareja la humanidad innata que nosotros también poseemos. Gozaremos con el conocimiento de la otra persona superando el ego, al juntarnos con ella en el fluir de la respiración, la mirada, el ser en definitiva, sin ningún tipo de objetivo, estando absolutamente presentes en el aquí y ahora, experimentándonos mutuamente en cada momento.

Si el partenaire es hombre, veremos en él a todos los hombres que hemos conocido. Si es mujer, veremos a todas las mujeres que hemos conocido.

Nos concentraremos en el ritmo de la respiración de nuestra pareja. Sin esfuerzo, intentaremos acompañarlo hasta que consigamos inspirar y expirar al unísono. El movimiento respiratorio debe ser simple y sutil. Evitaremos la palabra al máximo. Nos tomaremos el tiempo preciso.

Nos dirigiremos al otro internamente o en voz alta diciendo: «Te rindo homenaje y te considero como un aspecto de mí mismo». Disfrutaremos la sensación de entrega y reverencia que comporta este reconocimiento. Al tomar conciencia de ello, sentiremos que es posible perdonarle el daño que nos ha podido hacer y

hemos estado ocultando. Si no es así, nos limitaremos a aceptar que también la imperfección forma parte de la danza universal.

Finalizaremos con una salutación sincera.

Consejos

Si queremos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas pero nos resulta una posición incómoda, coloquemos unos cuantos cojines para elevarnos del suelo, procurando que las rodillas apunten hacia el suelo a fin de aliviar la tensión de los músculos de las piernas. También podemos colocar un cojín debajo de cada rodilla para que se encuentren al mismo nivel que las caderas.

Podemos asimismo arrodillarnos en el suelo al estilo japonés, colocando un gran cojín entre las piernas.

Al contemplar al partenaire en la contemplación del alma, es probable que tengamos, de pronto, la impresión de que su rostro «normal» ha desaparecido y ha sido sustituido por una serie de máscaras y caras distintas.

En esta sucesión podemos ver en diferentes etapas de la vida, de la infancia a la vejez, o en diferentes estados de ánimo, de la ira a la seducción, a la serenidad.

Incluso crearemos ver en él rostros de sus «vidas pasadas», por ejemplo, de guerrero mongol o de bailarín egipcio.

En esta ocasión también, la propia actitud determinará el resultado del ejercicio. Podemos rechazar esta experiencia extraña o aceptada como una lección. La tradición tántrica nos anima a explorar la amplia gama de posibilidades que tenemos como seres humanos, y en esta procesión de rostros veremos que la serie es infinita. El tantra también nos enseña que las formas físicas son cambiantes, son expresión de maya, la gran ilusión a través de la cual se manifiesta la conciencia como materia en un flujo continuo. Teniendo esto en mente, nos limitaremos a contemplar todo lo que vemos con cierta distancia, centrándonos en la respiración, y la procesión de rostros se convertirá al poco tiempo en la cara familiar del amante.

Cuando nos hayamos familiarizado con la contemplación del alma, la utilizaremos para conectar con el otro antes de empezar nuevos ejercicios o en cuanto sintamos la necesidad de conseguir un contacto más profundo.

*Amante divino y compañero
perfecto,
Que esperáis contento,
invisible pero presente,
Sed vos mi Dios.
Vos, vos, el hombre ideal,
Justo, capaz, bello, feliz y
amoroso,
Completo en cuerpo,
dilatado en espíritu,
Sed vos mi Dios.*

Walt Whitman



En este capítulo hemos aprendido unas formas íntimas de compenetrarnos con nuestra pareja que nos ayudarán en la intimidad y en el camino del sexo sublime. Hemos empezado ofreciendo un presente al amado, abriendo las puertas de la percepción a través del ritual del despertar sensorial. Posteriormente hemos expresado la belleza del dios y la diosa que llevamos dentro, dando cuerpo al amante que llevamos dentro a través de la danza. Hemos aprendido el arte de practicar el humor a través de la sonrisa íntima. Hemos sintonizado con nuestra pareja a través de la contemplación del alma, acogiendo al amante espíritu con espíritu.

En el capítulo siguiente aprenderemos a apreciar nuestro cuerpo y el de nuestra pareja. Descubriremos que, cuando le rindamos homenaje como templo del espíritu, nos mostrará su gran inteligencia.

Capítulo 5

RINDAMOS HOMENAJE AL CUERPO EN EXTASIS

Los maestros del tantra nos enseñan que nuestro cuerpo es el emplazamiento del drama del desdoblamiento: «La materia asciende hacia el espíritu y el espíritu se encarna en la materia». La actitud tántrica hacia esta delicada fusión de espíritu y materia consiste en ir adaptando suavemente el cuerpo para que contenga cada vez más «espíritu», es decir, refinar la energía sexual en bruto para que vaya pasando a estados más sutiles, de éxtasis, a fin de crear lentamente el cuerpo en éxtasis. El tantra afirma que el cuerpo posee en su interior el esbozo de su propia perfección.

La energía es el deleite eterno.

William Blake

No obstante, en nuestra cultura no predomina la actitud de respeto hacia la sabiduría innata del cuerpo. La inmensa mayoría de gente piensa que la cabeza debe dominar al cuerpo. Para ellos, la cabeza es la que manda y el cuerpo es una especie de máquina, algo como un coche que puede conducirse en la dirección que decide su propietario. Muchas personas, en vez de confiar en los impulsos con más ritmos y sensaciones naturales del cuerpo y seguidos, obligan al cuerpo a funcionar de acuerdo con actitudes dictadas por el intelecto. Por ejemplo, cambian su pelo, su configuración facial, la forma y volumen del cuerpo -a menudo haciendo grandes esfuerzos e invirtiendo mucho dinero- siguiendo la idea general de lo que está de moda y lo que queda bien.

En este sentido, muchas personas confían plenamente en los estereotipos

sociales en lugar de permitirse apreciar su propia belleza intrínseca. Creen que para ser amados deben poseer el cuerpo perfecto de una modelo o una estrella de cine o los músculos y la elegancia del atleta profesional. Ponen todo su empeño en ello, y la mayoría queda secretamente decepcionada porque no llega a la talla a pesar de los esfuerzos invertidos en un régimen determinado o de su perseverancia. Les han enseñado a contemplar su cuerpo como una máquina a la que hay que poner a punto, arreglar, disciplinar y entrenar, y consideran que nunca llegarán a hacer funcionar a la perfección la maldita máquina. Como consecuencia, a menudo acaban desconfiando del cuerpo, como los domadores de leones, que, látigo en mano, están siempre pendientes de la amenaza de una rebelión súbita.

APRENDER A AMAR NUESTRO CUERPO

Un elemento crucial en la experiencia oriental de uno mismo como ser inmortal es el hecho de que esta realización tiene lugar a través del trabajo con el cuerpo, en contraposición con el ocultismo occidental, denominado experiencias corporales sutiles, que con frecuencia se dan independientemente del cuerpo. Occidente intenta crear la inmortalidad y conseguir el cielo básicamente a través de las buenas obras y, más recientemente, mediante el crecimiento psicológico y el autoconocimiento... Pero si el cuerpo no se integra en el autoconocimiento, la persona acaba obsesionándose con la idea del bienestar. El crecimiento psicológico sin una conciencia corporal es comparable a un árbol sin raíces.

*Arnold Mindell
Dreambody*

Hemos crecido en una cultura que durante siglos ha separado la carne del espíritu y ha castigado al cuerpo como portador de instintos demoníacos y, sin embargo, nos vemos bombardeados por los seductores símbolos sexuales de los medios de comunicación que nos empujan hacia un hedonismo desenfrenado. Como consecuencia de ello, en el fondo de nuestros esfuerzos para mostrarnos atractivos y actuar de forma seductora, se esconde, a menudo, un poso inconsciente de autocrítica que nos sabotea la capacidad de apreciar nuestros propios cuerpos.

En cambio, si no somos capaces de amar nuestros cuerpos, ¿cómo podremos encontrar a alguien que los aprecie? ¿Cómo podremos compartir con el amante algo que nosotros mismos no valoramos? Si en el fondo desconfiamos del cuerpo y le damos órdenes como si fuera un robot, ¿cómo podremos entregarnos a él en el juego amoroso?

La gracia innata

En el sexo sublime, a medida que los amantes van sintonizando con sus cuerpos, van adquiriendo sensualidad y destreza en el juego amoroso, emana de ellos la sensación de haber conseguido un estilo. Nos referimos, sin embargo, a un estilo completamente distinto del que está de moda. Sin vestirse de forma altamente seductora, sin tener un tipo perfecto, se sienten a gusto con su cuerpo y con ellos mismos. La gracia que tienen les confiere una sensación de bienestar vital y de natural autoestima. Se trata de una sensación que viene de dentro y no depende de los dictados sociales. Para el amante tántrico, el cuerpo es un amigo íntimo -aceptado, protegido, cuidado- a pesar de la edad, la forma o el color.

Recuerdo que hace muchos años, cuando participaba en un curso de Tantra en Francia, el monitor enfocaba el tema de la belleza física de una forma impresionante y estimulante: pasó por alto la fachada a la moda e invitó a todos los del grupo que estuvieran dispuestos a quitarse la ropa y mostrar su cuerpo.

Para hacerlo más fácil y añadir un toque de humor, cada participante debía encontrar una forma singular de desnudarse ante el grupo. Algunos pusieron música de la danza del vientre e iniciaron un striptease. Otros propusieron que el grupo cantara y aplaudiera. Una mujer nos hizo vendar los ojos hasta que se hubiera desnudado. Muchos de nosotros pasamos momentos violentos, pensando: «Tengo los pechos muy pequeños, los muslos demasiado grandes, el trasero en forma de pera... ¿Cómo voy a dejar que me vean?» Detrás de la actitud festiva de la mayoría se notaba la tensión del temor reprimido a que nuestros cuerpos no fueran aceptados.

En primer lugar, le tocó el turno a Michel, una persona que había estudiado Tantra muchos años y que, a pesar de ejercer una fuerte influencia en el grupo, solía permanecer en segundo plano. Cojeaba bastante; a buen seguro había sufrido un grave accidente en algún momento de su vida. Cuando le vi avanzar hacia el centro del grupo, el corazón me dio un vuelco. ¿Se atrevería a desnudarse?

A diferencia de los demás, se limitó a pedir silencio. Se sentó con la torpeza de la persona que tiene poca fuerza muscular en los muslos. Nadie habría dicho que el cuerpo le incomodara lo más mínimo, parecía que aceptaba sus limitaciones con toda naturalidad. Empezó desabrochándose los cordones de los zapatos, al cabo de un momento aparecieron un par de pies torcidos, después unas piernas muy huesudas y luego un torso lleno de cicatrices.

Michel se comportaba con toda la tranquilidad del mundo, como si estuviera en la intimidad de su habitación. Tenía unas manos firmes, unos gestos naturales. Se movía con tanta tranquilidad que se hubiera dicho que era imposible que aquel cuerpo hubiera sido lastimado alguna vez, que no tenía ninguna de las imperfecciones que al resto del grupo nos hubiera cohibido y preocupado. Tenía los ojos azules y brillantes con la intensidad precisa del guerrero que apunta hacia un objetivo distante. Se notaba una sombra de desafío en su orgullo y, a la vez, un gran resplandor en aquella expresión sosegada, una gran franqueza, incluso cierta humildad en el porte. El grupo permaneció en silencio durante un rato cuando acabó de desnudarse, después estallaron los aplausos espontáneos.

Para mí, la «actuación» de Michel constituyó una revelación. En unos minutos había desenmascarado los mitos que tenemos sobre la belleza como reflejo de una forma perfecta. Y en cambio, si la belleza que transmitía no era la del cuerpo, ¿de dónde provenía? La respuesta que se me ocurrió enseguida fue: «La belleza viene del espíritu. Es el espíritu el que «viste» al cuerpo y no la ropa que le añadimos». Aquel hombre sabía que él no era su cuerpo. Ni se identificaba con la forma de éste ni la juzgaba: su cuerpo era su amigo.

Aquel personaje fue una excepción. Casi todos -sobre todo las mujeres- experimentamos timidez al despojarnos de nuestra ropa. En mis seminarios, mucha gente tiene un aspecto desgarbado cuando está vestida, como si intentara esconder algo. Sin embargo, me sorprende siempre ver hasta qué punto el

Si hay algo sagrado, es el cuerpo humano, y la gloria y la pureza de un hombre son el signo de su virilidad sin mancha, y en el hombre o en la mujer, un cuerpo puro, vigoroso y firme, es más hermoso que el más hermoso rostro.

*Walt Whitman
Hojas de hierba*

cuerpo de estas mismas personas parece tan bello cuando están desnudas. Esta belleza es el reflejo del alma que se esconde tras la forma.

El cuerpo como templo

En el sexo sublime, la carne no se considera un obstáculo para alcanzar un espíritu puro y libre, antes bien como trampolín a partir del cual el espíritu se eleva. Es preciso mantenerse firmemente arraigado al cuerpo para poder remontar las alturas del éxtasis sexual. El cuerpo es nuestro templo, la morada de una divinidad singular: nosotros mismos. Como responsables de este templo, le rendimos homenaje y mantenemos alto su espíritu procurando que el templo esté limpio y sano, a fin de que pueda albergar la divinidad -al amante que llevamos dentro- que habita en su interior.

A lo largo del libro aprenderemos a traspasar las puertas del templo, a penetrar en sus jardines secretos, sus cascadas y otros rincones deliciosos que nos ofrecerá para nuestro goce. Al hacerlo, rendiremos homenaje y redescubriremos nuestro propio cuerpo para que pueda recibir y asimilar, en el juego amoroso, energías más sutiles e intensas.

Aprenderemos a reverenciar el cuerpo como organismo sensible y extraordinariamente inteligente, ya que representa la más alta evolución de las formas vitales. Desde el punto de vista tántrico, el cuerpo es el vehículo que transforma la conciencia, el crisol en que el metal base de la energía física puede refinarse hasta llegar al oro puro del éxtasis. Y al igual que los videntes tántricos, al amar el cuerpo y descubrir en él su sabiduría oculta, comprendemos que quien entiende la verdad del cuerpo llegará a conocer la verdad del universo.

*La salud es la piedra de
toque del placer.*

George Leonard

Para participar en esta verdad, podemos desembarazarnos con toda tranquilidad de las ideas preconcebidas respecto a la conversión del cuerpo en un ideal estereotipado. A pesar de que en el sexo sublime no hace falta conseguir músculos voluminosos o curvas muy perfiladas, es importante alcanzar una forma física óptima a través de la dieta saludable, el ejercicio físico, la respiración profunda y la relajación. Para ayudar a relajarnos conviene practicar, al menos una vez a la semana, un masaje en todo el cuerpo. El sexo sublime requiere un cuerpo ágil y maleable, capaz de moverse fácilmente, sin molestia en el juego amoroso.

La debilidad y la carencia de forma física nos hace esclavos de muchos impulsos inconscientes. Cuando estamos nerviosos, angustiados y distraídos, no tenemos suficiente energía, concentración y resistencia para prolongar y dirigir conscientemente la experiencia amorosa para conseguir la satisfacción y la magnificencia mutuas.

Además de la forma física, debemos ser conscientes, como Michel, de que nuestro cuerpo es nuestro amigo. Ello significa aceptarlo tal como es, no como podría ser o como sería en caso de «mejorarlo». En este sentido, nosotros y nuestro cuerpo podemos llegar a ser como dos amantes que, después de haber

vivido juntos mucho tiempo, han conseguido una profunda compenetración. Ya no tienen por qué sentirse cohibidos, no necesitan demostrarse nada ni cambiarse el uno al otro. Entre ellos fluye una corriente de reciprocidad, tan natural como el flujo y el reflujo de las mareas.

Partiendo de este punto de vista, trabajar con el cuerpo no es algo aburrido ni monótono. Más bien se trata de una celebración de la vida alegre y festiva. En el sexo sublime no sometemos el cuerpo a dictados de la voluntad. Investigamos su potencial, escuchamos sus mensajes y confiamos en su capacidad de autorregulación. Tenemos en cuenta y respondemos a sus impulsos desenfrenados, que no son llamadas a la decadencia y al caos sino invitaciones a la aventura: profundos anhelos de vivir plenamente la vida.

Abrir las puertas de las estancias prohibidas

A fin de prepararnos para los ejercicios siguientes y vividos plenamente sería conveniente imaginar que acabamos de heredar el maravilloso castillo donde crecimos de pequeños -donde creció nuestro cuerpo- y al que ahora hemos regresado. Despacio, día tras día, vamos visitando sus innumerables estancias. Algunas son acogedoras, llenas de luz. Las recordamos de cuando éramos niños y nos sentimos cómodos en ellas. Corresponden a las partes del cuerpo que aceptamos, a las que nos sentimos identificados: el pecho, por ejemplo, o la cara. Encontramos otras estancias -podrían ser los muslos y la pelvis- oscuras y llenas de presagios, o bien cerradas y prohibidas desde la niñez; algunas nunca se han acabado de amueblar, necesitan decoración.

Conocer la verdad del cuerpo es ser consciente de sus movimientos, de sus impulsos y limitaciones, es decir, notar qué pasa en él. La persona que no siente las tensiones, la inflexibilidad o la ansiedad de su cuerpo está, en este sentido, negando la verdad de su cuerpo.

*Alexander Lowen
Love and Orgasm*

Paseamos por el castillo no es algo fácil, sobre todo al llegar a abrir estas estancias oscuras y prohibidas. A veces sentiremos que alguna parte del cuerpo está entumecida. Se diría que está cerrada a cal y canto, incapaz de admitir cualquier sensación: como cuando, en la cama, la caricia del amante no conlleva sensibilidad alguna. En estos momentos no sabemos cómo abrimos para que la caricia del amante llegue a lo más íntimo de nuestro ser. Realmente nos sentimos «bloqueados». ¿Qué nos sucede?

De niños, empezamos a vivir como seres inocentes, llenos de vitalidad; nuestros movimientos y energía son ilimitados, fluidos. La investigación nos demuestra que si durante la infancia nos han protegido, abrazado, acariciado, conseguimos una imagen corporal sana. Sin embargo, esta vitalidad natural poco a poco se va limitando. Nuestra tendencia natural a responder positivamente al cuerpo y a la vida queda frenada por los condicionamientos negativos, aunque bienintencionados, de la sociedad: «No toques esto»; «No hagas esto»; y, sobre todo, por las referencias físicas directas como: «¡No te toques aquí abajo!».

A raíz de esto acabamos creyendo que nuestro instinto natural está equivocado, es peligroso, y vamos suprimiendo las sensaciones vitales de deseo, atracción, excitación y aventura. Cuando aparece la tensión y nos replegamos para evitar ser heridos, el fluido de la energía se interrumpe. Quizás no experimentemos dolor

pero tampoco experimentamos placer. La tensión se puede producir en cualquier parte del cuerpo -no sólo en la zona genital- y siempre afecta a la sexualidad.

La repetida queja que formulan las mujeres contra la torpeza, la grosería y la incompetencia de los hombres en la aproximación sexual y en la propia relación sexual, contra la falta de destreza de los hombres en el juego previo y su incapacidad para comprender el sentido de éste, refleja casi sustancialmente, la falta de experiencia táctil que estas personas han padecido en su niñez. Es difícil imaginarse a alguien que ha sido amado con ternura, a quien han acariciado en la infancia, que no sepa aproximarse a una mujer o a un niño con especial cariño.

Ashley Montagu
Touching

Por ejemplo, se nos oprime la garganta, el rostro se pone tenso, rígido, cuando, en la niñez, nos hemos «tragado» expresiones sonoras como el sollozo, el grito y el chillido. Las piernas quedan rígidas e inflexibles cuando se ha frustrado la necesidad de dar patadas, dar volteretas o bailar. Y, lo más importante, la pelvis se vuelve rígida y se retrae cuando tensamos los músculos anales para reprimir la rabia, o cuando contraemos los músculos genitales para reprimir sensaciones sexuales prohibidas. Se trata de reacciones típicas que si se repiten en la infancia como respuesta a actitudes de condena por parte de los padres, poco a poco se convierten en hábitos que embotan determinadas partes del cuerpo. Este proceso de embotamiento fue descubierto por Wilhelm Reich, el psicoterapeuta y psicólogo de vanguardia, quien lo denominó «la coraza caracterial».

A partir de aquí sentimos temor frente a nuestra capacidad de experimentar placer. Ser sensible significa ser vulnerable: que fácilmente se nos puede herir. Por ello nos replegamos. Nuestras energías permanecen encerradas en determinadas partes del cuerpo, que posteriormente quedan rígidas o dormidas. Al prohibimos tocar, reverenciar, amar y disfrutar de nuestros genitales, se nos apaga la propia fuente de la sensibilidad. Fabricamos una coraza para protegernos de lo que consideramos una posible amenaza para sentir profundamente.

En este sentido, nuestro cuerpo ha sido herido y necesita curarse. En el sexo sublime aprendemos a identificar las zonas heridas -explorando las partes que han sido rechazadas, ignoradas o negadas- y a curarlas, concediéndoles atención, cuidado, ternura y caricias amorosas. Al curar y admitir estas partes del cuerpo, nos sentiremos más sanos, más completos y llenos de vitalidad.

Liberar la energía contenida

Nuestros sentimientos conllevan energía: la necesidad de llorar o reír, de movernos y tocar, de expresar rabia o sensaciones cariñosas. Cuando se reprime esta energía, queda almacenada en el cuerpo, especialmente en los músculos que forman la capa entre el interior del cuerpo y su superficie. A menudo, al relajar nuestros músculos, emergen del subconsciente problemas y recuerdos enterrados y un determinado tipo de energía emocional que teníamos bloqueada. Esto ocurre, por ejemplo, cuando la gente inicia un programa de ejercicios o recibe un profundo masaje: pueden surgir las lágrimas, pueden aparecer los recuerdos, pueden aflorar innumerables temores.

En los ejercicios siguientes empezaremos el proceso de relajación de las partes que han sido bloqueadas y anuladas durante tanto tiempo. En el sexo sublime esta liberación es de suma importancia. Cuanto mayor sea nuestra capacidad para soltarnos emocional y físicamente, más posibilidad tendremos de experimentar el placer del orgasmo. La fluidez emocional y sensual es el lenguaje del juego amoroso. No se puede conseguir el orgasmo en el amor si

no se consigue en la rabia o el llanto. Esto significa expresar y liberar la energía emocional que crea.

El cuerpo es capaz de crear una potente carga de energía. Pero es incapaz de contenerla durante un período indefinido sin verse lesionado. La carga ha de liberarse si queremos que el cuerpo funcione armónicamente. En los prolegómenos del sexo sublime es importante que el cuerpo sea capaz de cargar y descargar energía de una forma sana y fluida. Al mantenernos en forma, amamos a nosotros mismos y practicar los ejercicios del libro estamos cargando el cuerpo y almacenando la energía. Al expresarla a través del movimiento, el sonido y el juego amoroso dinámico, liberamos esta energía almacenada. La carga, descarga y recarga de energía simbolizan el ciclo natural de la vida. Se refleja en el ciclo del juego amoroso, que empieza excitando y absorbiendo energía sexual, llega al punto culminante con la liberación orgásmica y continúa con la relajación y la recarga.

Cuando lo hayamos conseguido, aprenderemos técnicas superiores para crear una energía de carga superior y después, en vez de liberarla, la acumularemos y la canalizaremos hacia altos niveles de placer y éxtasis. El próximo paso en el proceso, sin embargo, será liberar la energía que se ha bloqueado en el cuerpo a causa de los obstáculos culturales y familiares y las relaciones anteriores. Al principio la experiencia puede resultar incómoda, pero, después, nos abre a un amplio abanico de sensaciones que vale la pena vivir.

La coraza caracterial nos impide expresar plenamente nuestra sexualidad y, para convertimos en amantes llenos de vida, hace falta levantar poco a poco esta capa protectora obsoleta. Cuando lo conseguimos de una forma natural, la liberación del cuerpo y la expresión de los sentimientos pueden convertirse en algo alegre, que, a menudo, puede compararse con una gran danza liberadora. Este estado estimulante, vital es el camino del éxtasis.

TRES CLAVES PARA CREAR Y DESCARGAR LA ENERGÍA

Tal como hemos indicado, el proceso de conseguir un fluido de energía óptimo en el cuerpo implica algo más que liberar esta energía. Hemos de ser capaces de cargar suficiente energía nueva para conseguir los resultados que perseguimos.

Presentamos las tres claves principales para liberar y cargar la energía del cuerpo: respiración profunda, movimiento y expresión. En todos los ejercicios que realizaremos a partir de ahora, ya sean solitarios o en pareja, debemos recordar que estas tres claves deben usarse simultáneamente. Si se utilizan de una forma conjunta, se incrementará la capacidad del cuerpo para generar y mantener altos niveles de energía, que experimentaremos como una emoción del cuerpo intensificada y ampliada.

Respiración profunda

El ciclo respiratorio no es consciente de la vida. Absorbe muy poco, sufre una crónica contracción de sensaciones, de tronco y vientre, y no espira plenamente. Este aliento anormal o contraído expresa una personalidad emocionalmente reactiva, serena, autoprotectora y separada de la vida. Este tipo de respiración conlleva un aumento crónico de la tensión en la parte inferior del cuerpo, especialmente en los genitales.

*Da love Ananda
Love of the Two Armed Form*

La forma más rápida de crear energía en el cuerpo es incrementar la absorción de oxígeno, respirando más profunda y plenamente, sintiendo que el aire no solamente nos llena los pulmones sino también el vientre, para después espirar completamente. Cuando la respiración se hace más activa, el nivel de energía aumenta y las puntas de los nervios que están bajo la piel se vuelven más sensibles, produciendo una sensación de hormigueo y vibración, como burbujas de champán, bajo la piel. No olvidemos la respiración profunda en los siguientes ejercicios y a lo largo de todo el libro.

Movimiento

Siempre que nos sea posible, deberíamos expresar las vivencias por medio del movimiento, dejar que el cuerpo asuma lo que sentimos, lo que vemos. Es difícil conseguir que fluya la energía en el cuerpo cuando nos hallamos inmóviles, en cambio, cuando el cuerpo está en movimiento, danza, se contonea, se da con facilidad. La falta de movimiento provoca una rigidez y una tensión corporal que nos limita la energía y nos bloquea los sentimientos. Al visualizar la parte del cuerpo que está en movimiento, incluso los más mínimos gestos, transmiten las sensaciones a esta zona: un ejercicio clave en el sexo sublime.

Sonido

Tenemos tendencia a contener los sentimientos, pero el éxtasis solamente se produce cuando los desatamos. Al realizar los ejercicios debemos respirar, gritar y clamar siguiendo el dictado del espíritu. No hay que censurar la expresión oral; no debemos reprimir nada. La capacidad para expresar los sentimientos de forma oral es un signo de buena salud. El sonido da color y matiza nuestra energía, aumenta la sensación de liberación y ayuda al parten aire a comprender lo que uno siente.

Podemos, por ejemplo, suspirar profundamente al espirar o emitir sonidos a partir del estómago al danzar. Por lo que se refiere al momento de hacer el amor, hay un abismo entre el sexo en silencio -reprimiendo los sonidos- y el sexo expresando las sensaciones por medio del sonido, entre la contención que implica el «No lo tendría que decir» o «Más vale que no lo demuestre», y el grito frenético de entrega al estallar la energía.

Muchos de nosotros hemos aprendido a conducir nuestros cuerpos con el freno puesto, y, en cambio, sexualmente están pensados para ser conducidos en directa. Al reprimimos y controlar la energía nos sentimos víctimas, personas que no consiguen lo que necesitan. Sin embargo, esto sucede porque no nos lo permitimos. Las tres claves nos abren las puertas a una expresión más plena de las sensaciones sexuales y eróticas, tal como indican los ejercicios siguientes.

EL RITUAL DE LA PURIFICACIÓN

Puede parecer un ritual simple, sin embargo constituye una senda efectiva para potenciar la conciencia y el aprecio de nuestro cuerpo antes de iniciar los ejercicios que siguen.

Objetivos y ventajas

Este ritual nos proporciona la sensación de estar concentrados plenamente en el cuerpo, concentración vital en el sexo sublime, puesto que es en el interior de éste donde se produce el movimiento hacia el éxtasis. El ritual de la purificación nos ayuda generalmente a efectuar la transición de las actividades cotidianas al entorno sagrado de la práctica en el sexo sublime.

Preliminares

Podríamos considerar estas instrucciones como la puesta en escena de una obra en la que rendimos homenaje a nuestro cuerpo y lo estimulamos. Cada miembro de la pareja tiene el incentivo de representar la escena a su manera. Debemos procurar que el niño jugueterón, el actor que llevamos dentro, disfrute creando estos rituales de conciencia corporal.

Esta serie de prácticas resultan más efectivas si se realizan con un espíritu lúdico, y no hay que proponerse la consecución de un récord determinado. Debemos relajarnos, teniendo claro que bastará con entregarse totalmente a cada ejercicio. Cuando dudemos respecto a si lo hacemos bien o no, deberemos abstenemos de juzgarlo; nos limitaremos a mantenernos conscientes de que experimentamos estos sentimientos y continuaremos el ejercicio tranquilamente.

Cada ejercicio está pensado para facilitar el paso hacia el siguiente, por tanto es importante no modificar la secuencia. Pueden realizarse todos en una tarde si se desea. La forma óptima consistiría en realizar las tres primeras prácticas simultáneamente, pero por separado -utilizando habitaciones distintas-, y después

juntarse para continuar. Esta separación del inicio nos ayuda a concentrarnos en nuestro propio cuerpo, aumenta la sensación de misterio respecto al otro y va tejiendo el drama antes de que se produzca el encuentro.

Antes de empezar, conviene acordar con el partenaire el momento en que se producirá el encuentro. Debemos conceder el tiempo necesario. Precisaremos unas tres horas para realizar toda la secuencia.

Calcularemos unos 45 minutos para el ejercicio.

Ejercicio

Nos sentaremos en solitario, tranquilamente, durante 10 minutos. Respiraremos profunda y acompasadamente. Observaremos cómo aparecen y desaparecen los pensamientos. Tomaremos conciencia de que la mente adquiere un papel de apoyo y de que el cuerpo se convierte en el elemento central que recibe nuestra atención. Fomentaremos esta concentración en el cuerpo con pensamientos tranquilizadores, relajantes, revitalizadores, como: «Amo y aprecio mi cuerpo tal como es», o «Mi relación con mi cuerpo es cada día más gratificante». Nos imaginaremos que nos estamos preparando para un gran acontecimiento e iremos avanzando con esta idea de ceremonia.

Cuando nos sintamos tranquilos y concentrados, nos levantaremos, nos desnudaremos lentamente y pasaremos a la ducha. Empezaremos con agua muy caliente. Esto relaja los músculos y conduce la energía vital hacia el interior del cuerpo. Espiraremos profundamente al correr el agua por encima de los músculos que están en tensión. Nos imaginaremos cómo se van relajando bajo la influencia del agua, cómo se desvanecen las contracciones al, continuar respirando profundamente.

Cuando nos sintamos relajados, pasaremos al agua fría. Nos permitiremos alzar la voz cuando el cuerpo responda a la impresión. Iremos exponiendo sucesivamente cada parte del cuerpo al frío, empezando por las piernas, después la columna vertebral, los brazos, la parte frontal del cuerpo, el cuello, la cara y la parte superior de la cabeza. El agua fría actuará como un astringente para extraer la energía del cuerpo y llevada a la superficie de la piel, acelerando la circulación de la sangre. Respiraremos enérgicamente bajo el agua fría, y saltaremos, gritaremos y chillaremos para vigorizar el cuerpo. Cuando salgamos, nos sentiremos revitalizados, dispuestos a la aventura.

Nos secaremos lentamente, de forma sensual, fijándonos bien en la textura de la toalla limpia y seca acariciando la piel.

Pondremos gran atención en las manos: nos las lavaremos a conciencia y nos arreglaremos las uñas. Es importante llevar las uñas cortas y limpias, ya que estamos dispuestos a explorar diversas formas de contacto íntimo, durante el cual podríamos hacer daño a la otra persona o a nosotros mismos si las

lleváramos largas. Nos pondremos crema hidratante en las manos para que la piel sea suave al tacto.

Nos lavaremos los dientes y refrescaremos el aliento. A pesar de que estemos realizando acciones cotidianas, debemos evitar caer en la rutina. La idea de la ceremonia hará que sean distintas. Nos echaremos unas gotas de aceite de esencia de: menta en la lengua para refrescar el aliento, o bien utilizaremos el refrescante que nos agrade.

Los hombres deberían afeitarse bien antes de iniciar la sesión. El roce con una barba de un día resulta desagradable a la piel de la mujer. Al contrario, la suavidad de unas mejillas recién afeitadas y refrescadas con una loción perfumada resulta irresistible.

Personalmente me inclino por el uso de determinadas fragancias. Al cubrirnos el cuerpo con perfumes y aceites esenciales de plantas creamos un aire de voluptuosidad y romanticismo. El uso de diferentes fragancias en determinadas partes del cuerpo puede sorprender y deleitar al amante. Por ejemplo:

- La menta en el ombligo despierta la sensación de fuerza y concentración.
- La lavanda en las sienes y detrás de las orejas relaja y apacigua.
- El ylang-ylang y la vainilla en el perineo actúan como estimulantes sexuales, suavizando la piel de esta zona. Hay que tener en cuenta que debe ser extracto puro de la flor del ylang-ylang, ya que los artificiales pueden dañar la piel.
- El limón o la citronela en las piernas activa la circulación.
- El eucalipto sobre el pecho y los pulmones facilita la respiración.
- El sándalo entre las cejas y en la coronilla facilita el reposo y la meditación.

Ahora ya nos sentiremos frescos, limpios, llenos de vitalidad, preparados para desarrollar la fuerza del cuerpo con la postura básica.

LA POSTURA BÁSICA

Éste es un ejercicio simple aunque muy importante para sentirnos en firme contacto con la tierra, concentrados en nuestro cuerpo.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio genera energía en el cuerpo; lo utilizaremos asimismo en otras prácticas del libro. Volver a esta postura es especialmente beneficioso cuando notamos que nos desviamos de un ejercicio y cuando tenemos miedo de enfrentarnos a una situación determinada.

La postura básica

Preliminares

Debemos apoyarnos sobre una base sólida. No resultarán adecuados los colchones ni demás superficies blandas. Elegiremos preferiblemente una alfombra delgada, mosaico o parquet.

Nos tomaremos de tres a cinco minutos.

Ejercicio

Nos situaremos con los pies firmes en el suelo, separándolos de forma que queden paralelos a los hombros. Flexionaremos ligeramente las rodillas, como

si estuviéramos esquiando, y mantendremos la espalda recta, la cabeza alta y el torso erguido. Las vértebras deben quedar rectas y la columna vertebral erguida desde la parte inferior de la espalda hasta el cuello.

Dejaremos los brazos sueltos a ambos lados del cuerpo. Mantendremos las mandíbulas y el vientre relajados; respiraremos por la boca.

Nos mantendremos en esta postura sin esfuerzo. Notaremos que estamos firmemente apoyados en el suelo, si bien con plena conciencia de estar dispuestos a movernos. Experimentaremos la facilidad que ofrece esta postura para efectuar un movimiento rotatorio, inclinarnos hacia delante y hacia atrás, iniciar una danza o un salto, mientras permanecemos concentrados y firmes. Vivamos la sensación de fuerza y arraigo.

Si durante el ejercicio experimentáramos dolor en las pantorrillas, nos balancearemos ligeramente y pasaremos el peso del cuerpo a los talones. De esta forma aliviaremos la tensión. Podemos, asimismo, intentar trasladar el peso del cuerpo del pie izquierdo al derecho y viceversa.

Finalizaremos el ejercicio dirigiéndonos una salutación sincera a nosotros mismos.

LA CEREMONIA DEL RECONOCIMIENTO DEL CUERPO

En esta ceremonia saludamos a nuestro cuerpo como templo, rindiendo homenaje a cada una de sus partes. Nos prepararemos, asimismo, para rendir homenaje al partenaire.

Objetivos y ventajas

Esta ceremonia nos ayuda a tomar conciencia de que el cuerpo, tenga la forma que tenga, constituye el vehículo esencial para conseguir la plenitud del potencial sexual.

Preliminares

La ceremonia se realiza mejor en una estancia tranquila con iluminación tenue a base de velas y quemando una barrita de incienso. Colocaremos la loción corporal o el aceite perfumado en un cuenco. Lo aplicaremos a cada parte del cuerpo.

Si al principio notamos el cuerpo rígido, realizaremos algún ejercicio de precalentamiento, pondremos música y bailaremos. Cuando nos sintamos dispuestos, pararemos la música e iniciaremos el ejercicio. La duración de la ceremonia será de 20 o 30 minutos.

Ejercicio

Nos situaremos desnudos ante un espejo de cuerpo entero.

Dirigiremos una salutación sincera a la imagen reflejada.

*Si yo venerase de
preferencia alguna cosa,
sería la expresión de mi
cuerpo o cualquiera de sus
partes.*

*¡Arcilla transparente de mi
cuerpo, serías tú!*

*Walt Whitman
Hojas de hierba*

Realizando unas cuantas respiraciones profundas, observaremos la imagen del cuerpo; conscientes de nuestras reacciones al hacerlo. Si se nos plantea alguna opinión o crítica, la observaremos y prescindiremos sin identificarnos con ella. Si observamos alguna parte del cuerpo que somos incapaces de aceptar de entrada, recordaremos que vivimos en este templo, que no somos nuestro cuerpo. Somos el espíritu humano que mora en el templo y está explorándolo. Intentaremos aceptar incluso la falta de aprobación.

De pie o sentados, aplicaremos perfume a cada parte del cuerpo, acariciándolo con cuidado y cariño, reconociéndolo de una manera consciente. Al hacerlo, repetiremos cada una de estas frases:

«Mis pies son el vehículo de mi espíritu y les rindo homenaje».
«Mis piernas son el vehículo de mi espíritu y les rindo homenaje».
«Mis manos son el vehículo de mi espíritu y les rindo homenaje».
«Mis brazos son el vehículo de mi espíritu y les rindo homenaje».
«Mi pelvis es el vehículo de mi espíritu y le rindo homenaje».
«Mi centro sexual es el vehículo de mi espíritu y le rindo homenaje».
«Mi ano es el vehículo de mi espíritu y le rindo homenaje».
«Mi ombligo y mi vientre son los vehículos de mi espíritu y les rindo homenaje».
«Mi corazón es el vehículo de mi espíritu y le rindo homenaje».
«Mi pecho es el vehículo de mi espíritu y le rindo homenaje».
«Mi boca y mi garganta son los vehículos de mi espíritu y les rindo homenaje».
«Mi nariz es el vehículo de mi espíritu y le rindo homenaje».
«Mis ojos son los vehículos de mi espíritu y les rindo homenaje».
«Mis orejas son los vehículos de mi espíritu y les rindo homenaje».

Finalmente, aplicando perfume en la parte superior de la cabeza, diremos: «La coronilla de mi cabeza es el vehículo de mi espíritu y le rindo homenaje».

Colocaremos la palma de la mano izquierda sobre el pecho. Luego pondremos la otra palma sobre ésta. Notaremos cómo la calidez de las manos penetra en el pecho. Permaneceremos un momento en silencio, sintiendo los latidos del corazón en las manos.

Repetiremos en voz alta en un tono neutro y uniforme: «Tomo conciencia de mi cuerpo como templo y le rindo homenaje» hasta que hayamos comprendido profundamente el significado de estas palabras.

Finalizaremos con una salutación sincera.

Consejos

Al principio, tal como hemos indicado, este ejercicio es mejor realizado en solitario, si bien con el tiempo puede enriquecerse la práctica con el partenaire. Al realizar la ceremonia con el amante, mientras uno recibe el otro ofrece, y posteriormente se intercambian los papeles. Quien ofrece acaricia y rinde homenaje al cuerpo del receptor, a sus genitales, el ombligo, el corazón, los labios, la nariz, los ojos y la coronilla, mientras le aplica perfume y dice, por ejemplo: «Tus ojos son el vehículo de tu espíritu y les rindo homenaje».

Cuando hayamos terminado, permaneceremos un momento en silencio, respirando lenta y profundamente, relajándonos y sintonizando con los efectos de la ceremonia. Después nos acariciaremos suavemente todo el cuerpo. Experimentaremos probablemente una sensación distinta a la de antes, más sensibilidad, más intensidad.

La ceremonia del reconocimiento del cuerpo constituye también un maravilloso ejercicio a realizar antes de recibir un masaje.

EL ARTE DEL TACTO ERÓTICO

Los tres ejercicios siguientes nos introducen en el arte del tacto erótico a la vez que restituyen a éste su adecuada categoría dentro de nuestra vida sensual y emocional. Muchos de nosotros nos hemos visto privados en la infancia del bienestar que produce sentirse acariciado, estrechado, abrazado. La investigación demuestra que estas privaciones suelen ser la causa de trastornos emocionales, como la depresión, la hiperactividad y la agresividad. Puesto que el abrazo se suele considerar más como un preludio del acto amoroso que como un acto de ternura en sí mismo, existe la tendencia -sobre todo en las mujeres- a entablar una relación sexual cuando en realidad lo que se desea es ser abrazado y acariciado.

LAS PLUMAS

Objetivos y ventajas

Al igual que el abrazo de fusión, la práctica de cada uno de los ejercicios del tacto erótico colma el deseo de contacto sexual, independientemente del objetivo del juego amoroso, y abre el camino a una sexualidad integrada.

Preliminares

*La auténtica sensualidad
requiere tiempo y
sentimiento hacia los ritmos
conscientes y ondulantes del
cuerpo y de la naturaleza.*

George Leonard

Una vez preparados con los rituales previos, sentiremos la emoción de encontramos con nuestra pareja. Reservaremos unos noventa minutos para los ejercicios de las plumas, las caricias con las yemas de los dedos, deslizamiento y resbalamiento, que se suceden uno al otro de una forma natural. También es posible que deseemos practicado durante un período de tiempo más largo.

Necesitaremos unas plumas largas, delicadas -las mejores son las de pavo real- que nos permitan experimentar la calidad del tacto y ser acariciados con suma delicadeza. Esto constituirá un antídoto contra el tacto brusco y poco sensible de la vida ajetreada.

Nos hará falta, asimismo, un buen aceite de oliva o, si se prefiere, otro tipo de aceite de masaje espeso.

Pondremos música suave, sensual.

Decidiremos de antemano quién será el partenaire activo y quién el receptivo. A el activo y B el receptivo. El activo deberá ir vestido con ropa ligera, el receptivo, desnudo. Procuraremos que la habitación esté suficientemente caldeada.

Ejercicio

El hombre entrará en el entorno sagrado primero, concentrado en el Siva que lleva dentro, su gracia interior. Pondrá música acogedora y se sentará en postura de contemplación reposada esperando a la amante.

La mujer se centrará en la Sakti que lleva dentro, su gracia interior, y entrará en el entorno sagrado cuando oiga la música que el amante ha puesto.

Nos miraremos el uno al otro con renovado aprecio. Ha llegado el momento de olvidar los celos mutuos, desechar las preocupaciones pasadas y futuras, y afirmar una tregua absoluta en homenaje a nuestros cuerpos.

Es preciso recordar las tres claves -respiración profunda, movimiento y expresión- a lo largo de todo un ejercicio.

Comenzaremos con una salutación sincera seguida de un abrazo de fusión.

El partenaire A ayuda a tumbarse al B con gran delicadeza.

El partenaire B cierra los ojos.

El partenaire A comienza a acariciar lentamente cada parte del cuerpo de B con la pluma; empezará alrededor de los hombros y cuello y descenderá suavemente, de forma sensual, a lo largo del cuerpo, para finalizar con la cabeza.

El partenaire A no debe olvidar la respiración profunda al acariciar y rozar con la pluma, transmitiendo de forma consciente la energía de su corazón -los cuidados, el aprecio, el amor- para que fluya a través del brazo hasta el tacto de la pluma.

Las caricias deben rozar solamente la superficie de la piel del partenaire B. Cuanto más sutil sea el roce, mayor será la carga de energía, la emoción.

El partenaire B expresa sus sensaciones por medio de suspiros y sonidos que reflejan lo que su cuerpo está viviendo. Mueve lenta y sensualmente el cuerpo, apreciando la caricia, girándose de forma que la pluma le llegue a todas las partes del cuerpo.

Al terminar, cambiaremos los papeles. El juego de la pluma puede convertirse en una delicia que produce escalofríos en la piel y en el espíritu. Este roce por todo el cuerpo produce, inevitablemente, la sonrisa y la risa de ambos. Puede acentuarse el efecto lúdico rozando zonas inesperadas y muy sensibles -los lóbulos de las orejas, la parte interior de los codos, las muñecas, las manos, los tobillos, la parte interior de los muslos-, rompiendo la secuencia de forma inesperada.

CARICIAS CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS

Todo el cuerpo puede ser erógeno; y ello es especialmente cierto por lo que se refiere a las yemas de los dedos. En acupuntura, los meridianos que transmiten energía en todo el cuerpo acaban en las yemas de los dedos, por ello son capaces de difundir energía de otras partes del cuerpo de forma precisa.

Objetivos y ventajas

En este ejercicio utilizaremos cada una de las yemas de los dedos como varita mágica o conductor eléctrico que transmite la energía de un miembro de la pareja al otro, el receptor. Este ejercicio no es un masaje: la conexión es eléctrica y física al mismo tiempo. Las yemas de los dedos serán las antenas sensoriales a través de las cuales «leeremos» el cuerpo del amante, descubriremos y estimularemos sus partes más sensuales.

Preliminares

Continuaremos escuchando música suave, sensual.

Ejercicio

El partenaire A se frota enérgicamente las palmas de las manos para crear calor y energía. Con la yema del dedo, a modo de pluma de pavo real, rozará suavemente todo el cuerpo de B. El roce será muy sutil, prácticamente sin tocar la piel.

Si le apetece, dibujará pequeños círculos y trazos en la superficie de la piel. Esto puede generar una energía palpable que el receptor notará como una efervescencia en la piel. Si el partenaire B no siente nada, el otro intentará unas caricias más largas y profundas, seguidas por otras suaves y, finalmente, volverá al roce con la yema del dedo.

Caricias con las yemas de los dedos.

La yema del dedo danzará al ritmo de la respuesta del amante y, poco a poco, el cuerpo del partenaire B irá adquiriendo fulgor con el hormigueo de la excitación. Tocaremos todas las partes eróticas del cuerpo, las corrientes y las inusuales: detrás de las orejas, los párpados, encima y debajo de los ojos, los labios, el interior de los codos, las muñecas, las palmas de las manos, alrededor y encima de los pezones, el ombligo, la zona púbica, el interior de los muslos, detrás de las rodillas, la parte interior de los tobillos, debajo de los pies, y otras partes especiales que iremos descubriendo poco a poco.

Cuando hayamos colmado el cuerpo de caricias, nos situaremos de pie sobre el amante, con una pierna a cada lado de la cintura, mirándole a la cara; nos inclinaremos hacia abajo y con ambas manos le frotaremos vigorosamente el cuerpo partiendo del ombligo, hacia el pecho, los hombros y brazos, con un movimiento uniforme y fluido, inspirando y espirando al hacerlo. Repetiremos el movimiento tres o cuatro veces a fin de interconectar todas las zonas de la parte superior del cuerpo. Daremos un par de pasos hacia atrás. Nos situaremos con las piernas abiertas a la altura de las piernas del amante y realizaremos los mismos movimientos de frotación, empezando por el ombligo y descendiendo hacia la pelvis, los muslos, piernas y pies.

Dejaremos descansar unos minutos a B y luego acabaremos el ejercicio con un abrazo de fusión.

Nos sentaremos frente a frente. El partenaire B explicará al A en qué momentos ha disfrutado más de sus caricias con las yemas de los dedos.

Al finalizar la conversación cambiaremos los papeles.

Acabaremos el ejercicio con una salutación sincera.

Consejos

Al hacer el amor, a menudo la gente no expresa todos sus deseos, sobre todo por lo que se refiere a las partes del cuerpo que desea que le acaricien, por ello es importante aprovechar la conversación en este ejercicio como oportunidad para explicar al amante lo que a uno le gusta.

En las caricias con las yemas de los dedos y en el ejercicio siguiente, el partenaire activo debe estar alerta para no perderse en el otro, olvidando sus propias sensaciones corporales, ya que esto le cansaría. Al acariciar, no hay que olvidar la respiración profunda y mantenerse en una postura cómoda para no agotar la energía.

DESLIZAMIENTO Y RESBALAMIENTO

Al avanzar en el ejercicio, nos iremos centrando más en la sexualidad, pasando de las sutiles sensaciones a los sentimientos más eróticos. Este ejercicio ofrece un contacto corporal pleno y sensual.

Objetivos y ventajas

En primer lugar el ejercicio sensibiliza los cuerpos, seguidamente ofrece un masaje relajante que reduce la tensión y nos prepara para el siguiente estadio.

Preliminares

Ya que deberemos cubrir nuestros cuerpos con gran cantidad de aceite, será conveniente proteger el suelo o la cama con unas espesas toallas. Yo prefiero el aceite de oliva. Nos proporcionará la sensación de que procede de unas aceitunas que han madurado al calor del sol, y, si somos sensibles, nuestro cuerpo absorberá esta sensación. Conozco mucha gente que encuentra excitante esta asociación con el calor del sol. Además, el aceite de oliva es muy beneficioso para la piel.

Escogeremos música con un ritmo más dinámico.

Ejercicio

Tomaremos un poco de aceite de oliva, lo mezclaremos con unas gotas de esencia de menta y gardenia, y con él procederemos a dar un masaje por todo el cuerpo del amante. Él, a su vez, hará lo mismo.

Nos colocaremos de pie, juntos, y haremos deslizar el cuerpo alrededor del amante con el movimiento lento y ondulante de una serpiente. Descubriremos todas las formas de deslizamiento y resbalamiento de uno alrededor del otro.

Seguidamente, uno se tenderá mientras el otro se deslizará por encima de su cuerpo, haciendo que cada una de las partes de los dos cuerpos se escurra de forma sensual entre sí, utilizando las manos, pies, cara, brazos, piernas,

genitales, nalgas y espalda. Por ejemplo, si uno se abraza a sí mismo puede deslizar el pecho o los genitales muy lentamente por encima de todo el cuerpo del amante, empezando por los pies, subiendo por las piernas, pelvis y pecho, hasta la cara. También podemos arrastrarnos por encima del pecho del amante, de un lado a otro, y descender hacia los genitales.

Mantendremos la respiración profunda, el cuerpo relajado, el ambiente lúdico. Dejaremos que el peso de nuestro cuerpo actúe de conexión con el del amante, si bien utilizaremos las manos para evitar una presión demasiado fuerte.

El partenaire que está tumbado no debe ser únicamente receptivo. En efecto, podemos inventar una especie de ballet en cámara lenta a medida que los cuerpos se contorsionan y entrelazan en armonía.

Cambiaremos los papeles de forma que el que ha estado tumbado en el suelo pase a estar encima.

Cuando notemos que hemos acabado el juego de la serpiente, uno de los protagonistas se tumbará de espaldas mientras el otro, sentado frente a su cabeza, da unos suaves masajes al cuello del receptor para aliviarle la tensión. Toma su cabeza entre las manos como si se tratara de un objeto de porcelana fina. La levantará un poco y la hará girar suavemente a uno y otro lado. Recorrerá suavemente las vértebras cervicales y el cuello con los dedos, teniendo en cuenta la respiración profunda, inspirando al acariciar hacia abajo y espirando al subir, sin movimientos bruscos. Después del cuello, puede dar un masaje al cráneo, trabajando suavemente el cuero cabelludo con los dedos. Seguidamente extenderá el masaje hacia la parte superior de la espalda, hombros y brazos.

Intercambiar los papeles.

Acabaremos con una salutación sincera. Luego, nos quitaremos el aceite del cuerpo.

Para algunos, seguir la secuencia hasta este punto puede ser suficiente aventura para una noche. Si nos sentimos cansados, no debemos preocuparnos.

*Deslizamiento y
resbalamiento.*

Lo dejaremos aquí y reservaremos los siguientes ejercicios para la próxima sesión.

Sin embargo, yo recomendaría acabar los ejercicios si es posible. Hemos sensibilizado el cuerpo y hemos creado una energía que propicia la liberación de unas fuentes de energía sexual sin explorar.

EL ESTIRAMIENTO FORMANDO UN CUADRADO

Podemos disfrutar juntos al estirar las articulaciones de las caderas, las de las rodillas y tobillos, y de los músculos que conectan el nivel pelviano con el hueso de la cadera.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio tiene como objetivo abrir y hacer más flexible la pelvis a fin de prepararnos para los ejercicios más completos de los siguientes capítulos. También nos ayuda a desarrollar un diálogo entre los dos cuerpos, al aprender a confiar, a tomar la dirección, a seguir, a dejarse llevar, y encontrar un ritmo común.

Preliminares

Si lo deseamos, pondremos música suave y rítmica para acompañar este ejercicio. A mí me gusta hacerlo con Totem de Gabriele Roth y White Winds de Andreas Vollenweider.

Nos hará falta mucho espacio para realizar giros amplios.

Duración: 20 minutos.

Ejercicio

Situémonos en el suelo, frente a nuestra pareja.

Empezaremos con una salutación sincera.

Mantendremos la espalda recta y las piernas estiradas hacia delante formando un ángulo de 45 grados. Si no conseguimos estiradas de forma que toquen el suelo, colocaremos un pequeño cojín debajo de cada rodilla.

Nos situaremos frente a frente en esta posición, con las plantas de los pies planas contra las del otro. Nos inclinaremos hacia delante a partir de la cintura, manteniendo la columna vertebral erguida al máximo, y nos agarraremos firmemente a las muñecas del otro. Nos miraremos a los ojos y respiraremos profundamente. Debemos tener la sensación de equilibrio y confort para poder mantener el contacto visual.

Empezaremos balanceándonos suavemente hacia delante y hacia atrás. Inspiraremos a través de la boca al movemos hacia delante y espiraremos a través de la boca al movemos hacia atrás. Imaginaremos que la respiración lleva al movimiento. Recordaremos las tres claves y utilizaremos la voz para suspirar y gritar al espirar, para expresar lo que estamos viviendo. Comprobaremos la gama de movimientos hacia atrás y hacia delante, comprobando que si respiramos más profundamente los movimientos serán más amplios. En un momento dado, si las articulaciones están suficientemente relajadas, seremos capaces de tumbarnos con la espalda contra el suelo al inspirar, y de inclinamos hacia delante hasta que la frente toque el suelo, entre los muslos del otro, al espirar.

Al experimentar este movimiento oscilatorio, mantendremos la columna vertebral recta y sólo nos inclinaremos a partir de la cintura. Mantendremos los brazos estirados a lo largo de todo el ejercicio. En realidad, no se trata de estirar o empujar, sino más bien de trasladar el peso del cuerpo hacia delante y hacia atrás. Evitaremos la tirantez del cuello moviendo la cabeza de vez en cuando. No hay que olvidar emitir sonidos al inspirar y espirar profundamente.

Al cabo de un rato, podemos intentar estirar un brazo hacia delante y el otro hacia atrás mientras el otro hace lo contrario.

Pasaremos luego a describir círculos a partir de la cintura, primeramente en el sentido de las agujas del reloj y después al revés. Este movimiento se convierte con facilidad en una danza rítmica y constituye una excelente preparación para la actuación recíproca del cuerpo en el sexo sublime.

Este ejercicio requiere un movimiento constante y fluido; debemos, por tanto, estar atentos al movimiento. No hay que parar e iniciado de nuevo. Notaremos que estamos desatando las articulaciones de las caderas, de las rodillas y también la parte inferior de la espalda. Esto nos ayudará a relajar la pelvis al hacer el amor.

Se debe aprender una relación afortunada con la realidad de la misma forma que se aprende una danza: no a partir de la contemplación sino de la participación, con fuerza de voluntad, con movimiento, acción y respuesta. Para extraer fuerza de Dios y de los ángeles es preciso entrar en contacto activo con ellos, ejercer presión contra ellos con nuestros músculos y sentirlos con nuestra percepción. No estamos formados por leyes abstractas sino por la estrecha relación de un combate de lucha.

*Deane Juhan
Job's Body*

Seamos conscientes de la actuación recíproca con el amante; observemos cuándo y cómo tomamos la batuta y cuándo cedemos y nos dejamos llevar. Utilizaremos el ejercicio para investigar la pauta de la relación, para ver en qué punto resistimos y en cuál respondemos y nos entregamos. Poco a poco intentaremos desatar cada vez más las articulaciones, sin ir más allá de los límites de lo que nos resulta cómodo a nivel físico y psicológico.

Dejaremos que la respiración lleve el movimiento.

Finalizaremos con una salutación sincera.

Cuando hayamos acabado, comentaremos durante un rato lo que hemos sentido. Seguidamente nos levantaremos, sacudiremos las manos, brazos y piernas; contonearemos las caderas y disfrutaremos de la sensación de hormigueo y, a la vez, de relajación que nos produce el estar de nuevo de pie. Es probable que notemos como un ensanchamiento de pelvis, una mayor apertura. Este desentumecimiento y concentración¹ son primordiales para liberar el potencial sexual.

Consejos

Al igual que en la salutación sincera, en este ejercicio el movimiento debe partir de la cintura y las caderas, sin flexionar la espalda, que debe permanecer recta.

No debemos forzar el movimiento ni estiramos demasiado. Si en algún momento notamos que hemos hecho un estiramiento excesivo, nos limitaremos a decir: «No», «hay que relajarse un poco», «reducir la marcha», o lo que creamos conveniente.

Si tenemos algún problema de espalda, será mejor practicar primeramente el ejercicio en solitario para controlado mejor y reconocer nuestros límites. Hay que evitar también estirar al otro bruscamente. Procedamos con calma y respetemos los límites del otro.

EN CUCLILLAS, JUNTOS

Se trata de un ejercicio muy antiguo que ha tomado formas diversas a través de los siglos y las distintas culturas. Al «agachamos» entramos de forma instintiva en contacto directo con la tierra, nuestra naturaleza animal, nuestras raíces corporales.

Objetivos y ventajas

Al agachamos fortalecemos la zona pelviana y los músculos abdominales; los intestinos reciben masaje, el ano se relaja, las articulaciones de las caderas, rodillas y tobillos se desentumecen y la columna vertebral se estira.

Los ejercicios en cuclillas son especialmente convenientes para las mujeres que prefieren colocarse encima del hombre al hacer el amor, puesto que fortalecen los músculos de los muslos y ello facilita el movimiento hacia adelante y hacia atrás.

Preliminares

Este ejercicio requiere un espacio despejado por si nos caemos hacia atrás al intentar mantenemos en equilibrio.

Debemos evitar realizar el ejercicio con pantalones ajustados.

Mantendremos los pies planos en el suelo para poder estirar al máximo los músculos de las piernas. Evitaremos que el peso del cuerpo recaiga en los dedos de los pies o en el extremo superior de la planta. Si al principio nos resulta difícil mantener los pies planos en esta postura, podemos alzar un poco los talones con una almohadilla.

Permaneceremos en esta postura durante 15 minutos. La música será suave, rítmica.

Ejercicio

Nos colocaremos de pie frente al otro, mirándonos a los ojos. Procuraremos mantener este contacto visual durante todo el ejercicio.

Lentamente iremos descendiendo hacia la posición en cuclillas. Respiraremos profundamente por la boca, sintiendo cómo el aliento circula y ensancha la caja torácica, los órganos internos y la parte superior de la espalda.

Mantenemos los pies firmes en el suelo, estiramos los brazos -sin tocar el suelo- e iniciamos un movimiento de balanceo hacia delante y hacia atrás. En este movimiento, la presión pasará de un grupo muscular a otro, estirando al primero y relajando al siguiente. Comprobaremos el alcance del propio equilibrio en ambas direcciones.

En cuclillas juntos.

Es conveniente que las rodillas se apoyen bajo las axilas, a fin de que los hombros y el pecho queden libres. La cabeza y el cuello deben mantenerse sueltos. Es conveniente no esforzarse en mantenerlos rígidos.

Cuando hayamos realizado el movimiento oscilatorio durante un rato, imaginaremos que tenemos un ancla en la parte inferior de la columna vertebral que nos empuja hacia la tierra. Sin mover los pies, giraremos lentamente alrededor de este eje. Notaremos un ligero movimiento giratorio que ensancha los músculos pelvianos por ambos lados hacia las articulaciones de las caderas. Efectuaremos asimismo movimientos laterales, explorando todas las posibilidades, las pequeñas y las grandes.

Al espirar, suspiraremos y gritaremos, comprobando que esto nos relaja aún más.

Cuando nos ponemos en cuclillas en solitario, nos imaginaremos que estamos encima del amante, haciendo el amor en esta postura. Después, manteniendo la cabeza hacia abajo y las rodillas flexionadas, alzaremos lentamente las nalgas, notando la fuerza en los músculos de los muslos. Al cabo de un momento, bajaremos las nalgas. Hay que repetir este movimiento con una cadencia rítmica, poco a poco al principio y deprisa después, hacia arriba y hacia abajo. Articularemos los sonidos y suspiraremos al compás del movimiento.

Continuaremos con ello durante unos 3 minutos. Después nos estiraremos, tomaremos las manos o las muñecas del otro e iniciaremos de nuevo el ejercicio, esta vez cogidos de las manos. Debemos colocar los pies cerca de los del otro, mientras permanecemos con los brazos estirados y tensos todo el tiempo para mantener el equilibrio. Nos estiramos mutuamente para poder balancearnos de forma suave hacia delante y hacia atrás. Seguidamente intentaremos los giros laterales y otros movimientos.

Agacharse y estirarse.

Intentemos subir y bajar juntos y mantener durante un momento la postura elevada. Notaremos la fuerza y el equilibrio que nos proporciona esta postura que parecería tan incómoda. Sentiremos el centro de la fuerza justo bajo el ombligo, lo cual nos proporcionará la sensación de tener un punto delicado entre el empuje y el estiramiento. Para mantener la posición sólo nos hace falta equilibrar el peso uno contra otro. Esta postura dinámica podría ser la imagen que representara nuestra relación global.

Consejos

Este ejercicio requiere sensibilidad y confianza en el otro a fin de conseguir el equilibrio perfecto deseado. Puede ser muy divertido. Aquí, como en otros ejercicios, la actitud lúdica nos ayudará a evitar la sensación de rigidez e incomodidad.

EL «CURL» PELVIANO

Estos ejercicios se basan en los descubrimientos de Wilhem Reich y sus sucesores sobre la terapia bioenergética, según los cuales la liberación de energía orgásmica a través de todo el cuerpo va íntimamente relacionada con los movimientos oscilatorios de la zona pelviana, resaltados con determinadas pautas de respiración. Los siguientes ejercicios nos enseñan a estimular el reflejo orgásmico y a aliviar las tensiones musculares que impiden la liberación orgásmica. Es probable que durante estos ejercicios se experimente el orgasmo genital.

Agacharse y balancearse

Objetivos y ventajas

El «curl» pelviano está inspirado por mi amigo Jack Painter, creador del método de integración de posturas en el trabajo del cuerpo. Aumenta la flexibilidad pelviana y nos introduce en el ritmo del empuje hacia delante y la atracción hacia el interior, fundamentales para hacer el amor con intensidad.

La pelvis constituye nuestra fuerza, el lugar donde generamos, almacenamos y distribuimos la energía sexual. Al ejercitar la pelvis, podemos llegar a un punto en que necesitemos liberar las emociones relacionadas con nuestra educación e historial sexual. Esta descarga nos aliviará de temores y tensiones la zona pelviana y acentuará la sensibilidad erótica.

La mayor parte del tiempo sólo notaremos determinados puntos de la zona pelviana, como las articulaciones de las caderas o los huesos sobre los que nos sentamos, y, en cambio, la base pelviana -las nalgas, el ano y el perineo- permanecerán relativamente insensibles. Esta insensibilidad es más cultural que natural. Por ejemplo, en el aprendizaje de control de la evacuación, a menudo se enseña a la gente a tensar la musculatura de la zona pelviana como forma de controlar los intestinos.

El objetivo del «curl» pelviano es la apertura gradual de la pelvis utilizando el movimiento oscilatorio, los sonidos expresivos y la respiración para intensificar la carga de energía en esta zona. El efecto de impulso sobre los músculos pelvianos aumenta la circulación de la sangre y acentúa por ello las sensaciones sexuales en los genitales. Este aumento de energía contribuye a experimentar el orgasmo al hacer el amor.

Preliminares

En los ejercicios anteriores hemos creado una carga de energía que se ha extendido por todo el cuerpo. Nos centraremos ahora en movilizar esta energía en la pelvis. Notaremos que esto sucede porque experimentaremos una sensación cálida, de hormigueo, en toda la zona pelviana y los genitales, así como una transpiración, lubricación y ligeras vibraciones, como reflejos, que nos prepararán para la actividad sexual.

En cuanto haya surgido esta sensación, deberemos conectada a la respiración rápida y expresiva, para extender la excitación sexual por todo el cuerpo. No existe una forma de proceder establecida, por cuanto el «curl» pelviano no es un ejercicio de aeróbic artificial sino una forma de sintonizar con las pautas, naturales e incorporadas al cuerpo, de carga y descarga de energía erótica.

La experiencia me ha demostrado que existe una conexión de energía entre la pelvis, la garganta y los ojos. Para conseguir la máxima movilidad en la pelvis en este ejercicio, es importante mantener el contacto visual, mover el cuello, abrir la garganta y emitir sonidos en forma de suspiros y gritos. Cuando se ha abierto la pelvis y se ha llenado de energía, suelen aflorar a la superficie las emociones reprimidas durante tiempo. Pueden venir ganas de llorar o de gritar con rabia. Permitamos la expresión de estas emociones al ir avanzando; no deben frenarnos ni preocuparnos: al soltarlas nos sentiremos revitalizados y liberados.

Durante el ejercicio realizaremos dos tipos de «curl» pelvianos: primero hacia abajo y después hacia arriba. El «curl» pelviano descendente es una forma suave y femenina de abordar la carga energética de la pelvis. El «curl» pelviano ascendente es más dinámico y corresponde a lo que ésta hace automáticamente durante el reflejo orgásmico, de forma que puede parecer algo rutinario. Es importante experimentar estas formas diferentes de balanceo pelviano. Comprobaremos cuál de ellos nos compensa más.

Mantendremos el contacto visual con el otro todo el rato. Si realizamos el ejercicio en solitario, nos situaremos frente a un espejo para mirarnos a los ojos y mantenemos concentrados.

Este ejercicio durará unos 30 minutos y hay que procurar no interrumpido. Si paramos bruscamente podríamos acentuar las contracciones musculares y respiratorias que intentamos subsanar.

Podemos poner música dinámica, por ejemplo, tamborileo africano (ver Apéndice II).

Ejercicio

Como precalentamiento, podemos paseamos con nuestra pareja alrededor de la habitación, gritando «¡Ja!» varias veces a pleno pulmón, pisando fuerte, dando saltos al ritmo de una música de tambor durante cinco o diez minutos.

*«Curl» pelviano
descendente.*

Seguidamente nos situaremos frente al otro, a unos cinco centímetros de distancia. Nos colocaremos en la postura básica y nos miraremos a los ojos. Si realizamos el ejercicio en solitario nos situaremos frente a un espejo de cuerpo entero.

Los brazos deben colgar sueltos. Nos concentraremos en la forma en que el cuello conecta con toda la columna vertebral para que las sensaciones y el movimiento de éstas asciendan de forma ondulante hacia el cuello y la cabeza.

Cerraremos los ojos y nos concentraremos en lo que vivimos interiormente. Hay que estar alerta a la sensación de equilibrio firme. Respiraremos profundamente a través de la boca, hacia el interior del vientre, manteniendo a éste relajado. Relajaremos también los músculos genitales y anales. Al hacerlo, nos imaginaremos que enviamos el aliento, a través del estómago, hacia el centro sexual.

Al cabo de unos minutos, abriremos los ojos y nos miraremos. Uno de los puntos clave del sexo sublime es contener la excitación mientras se está en contacto con el otro.

Comenzaremos con el «curl» pelviano descendente.

EL «CURL» PELVIANO DESCENDENTE. Empezaremos con un movimiento de balanceo hacia delante y hacia atrás con la pelvis. Mantendremos el pecho y la

columna vertebral relajados aunque rectos, de modo que el movimiento oscilatorio se realice únicamente con la pelvis. Al inspirar, empujaremos hacia delante sin poner en tensión los músculos pelvianos. Procuraremos que la contracción de los músculos de las nalgas sea suave y ligera. Para los impulsos hacia delante recreemos la sensación de «lanzarse», llevarlo a cabo, la dimensión dinámica de la experiencia sexual.

Al espirar, dejaremos descender ligeramente la pelvis relajando la parte interna de los muslos, las nalgas y los músculos pelvianos. No es tanto una cuestión de realizar un movimiento como de que descienda la pelvis hacia su posición natural. En este movimiento hacia atrás recrearemos la sensación de soltarse.

Mantendremos el torso inmóvil y relajado, el movimiento hacia delante y hacia atrás lo llevará a cabo la pelvis. Puede ayudarnos el imaginar que la pelvis se balancea hacia atrás y hacia delante sobre la base horizontal de las caderas. Mantendremos, asimismo, las rodillas ligeramente flexionadas e inmóviles.

Ejecutaremos el movimiento oscilatorio hacia atrás y hacia delante con gestos enérgicos, estirando y relajando vigorosamente estos fuertes músculos, como mínimo durante cinco minutos. Seguiremos el movimiento con la voz, gritando «Ja!~ en tono suave y sensual cada vez que desciende la pelvis.

Al cabo de un rato notaremos la excitación, sobre todo al coordinar el empuje de la pelvis hacia delante, al inspirar, y la relajación de ésta, al espirar.

Poco a poco aceleraremos el ritmo, iremos más deprisa y subiremos el tono de voz, con movimientos cada vez más enérgicos, con sonidos cada vez más mayores, a medida que nos acercamos al orgasmo. La respiración se irá convirtiendo en jadeo, los gritos, más agudos, partiendo del estómago hacia el pecho.

Mantendremos este ritmo acelerado unos tres minutos. Seguidamente aminoraremos el ritmo, bajando la voz para que el «¡Ja!» llegue al centro sexual al espirar, como si lo articuláramos a través de los genitales. La respiración pasará al vientre. Continuaremos inspirando a medida que la pelvis ejecuta el «curl» hacia delante y espirando cuando desciende hacia atrás. Debemos notar la resonancia del «¡Ja!» en el interior del vientre. Este período de calma puede durar unos tres minutos.

Iniciaremos un nuevo ciclo, creando gradualmente un buen ritmo y un clímax de excitación, para aminorarlo después aunque sin interrumpirlo. En el proceso el cuerpo debe descansar en pleno movimiento de balanceo. La cadencia de la pelvis será como una ola que recorrerá el torso, el cuello y la cabeza. Continuaremos con el «¡Ja!», la respiración abdominal y el contacto visual durante tres-cinco minutos.

Proseguiremos con el ciclo de carga y descarga durante unos 15 minutos, y

«Curl» pelviano ascendente

después aminoraremos el ritmo y nos detendremos. Cerraremos los ojos y nos concentraremos en el interior de la pelvis y los genitales, manteniendo las rodillas flexionadas y la pelvis relajada. Estaremos alerta a las sensaciones de hormigueo, calidez, vitalidad y a las pulsaciones que experimentamos.

Si se han producido, ya estamos en el camino de la flexibilidad pelviana y de la energía necesaria para el sexo sublime.

EL «CURL» PELVIANO ASCENDENTE. Procederemos ahora a realizar el mismo ejercicio invirtiendo el movimiento, de modo que la pelvis se arquee ligeramente hacia arriba y hacia atrás al inspirar y descienda hacia delante al espirar.

Nos colocaremos en la postura básica con los músculos de la zona pelviana relajados y los brazos sueltos a ambos lados del cuerpo.

Iniciaremos el balanceo pelviano. Realizaremos un «curl» hacia atrás al inspirar y dejaremos que descienda hacia delante al espirar, relajando todos los músculos pelvianos, genitales y de las nalgas.

Arquearemos ligeramente la espalda al inspirar y giraremos la pelvis hacia atrás. Al espirar nos liberaremos con «¡Ja!» para aliviar las tensiones y abrir la zona. De nuevo, la pelvis oscilará hacia atrás y hacia delante manteniéndose horizontal, sin movimientos ascendentes y descendentes. Nos imaginaremos que es una gran pelota que gira sobre sí misma.

En cuanto hayamos captado el movimiento, intensificaremos las oscilaciones acompañándolas con los «¡Ja!». Al espirar, nos imaginaremos que llevamos energía a los genitales y a la pelvis, como si la extrajéramos de la energía amorosa del amante.

Notaremos la diferencia entre este movimiento y el anterior. Muchas personas consideran que este movimiento es más masculino. Parece que existe una tendencia natural a empujar hacia delante en la espiración y determinadas personas disfrutan con la sensación de poder de este movimiento.

Puede acentuarse esta experiencia «macho» contrayendo el ano y las nalgas al empujar la pelvis hacia delante y espirar. Las mujeres pueden imaginarse que tienen un pene en erección entre las piernas y que penetran al amante que tienen enfrente. De esta forma, se puede representar hasta el final la sexualidad agresiva como un juego de descarga frenética.

Notaremos el ritmo en doble dirección de captar energía al inspirar y de expulsada al espirar. Volvemos a acelerar el movimiento hasta un punto álgido para recuperar después el aliento. El cuerpo entero debe moverse con el ritmo.

Seguiremos el ejercicio durante cinco minutos; después reduciremos el ritmo y nos detendremos. Cerraremos los ojos y de nuevo tomaremos conciencia de todas las sensaciones que se producen en la pelvis.

Consejos

Practicaremos el «curl» pelviano descendente y el «curl» pelviano ascendente con dinamismo y el tiempo suficiente para crear energía en el cuerpo. Notaremos que ello se ha producido cuando notemos el sudor, el calor corporal, el ardor, la aceleración de la respiración y el hormigueo en los genitales.

Al comienzo resultará muy difícil concentrarse en el ejercicio y seguir mirando al otro. Si es así, mantendremos los ojos cerrados hasta que veamos que dominamos el ejercicio y disfrutamos de él. Luego abriremos los ojos. Podemos también abrir los ojos en momentos determinados y cerrarlos en otros, fijándonos en las diferentes sensaciones que ello nos produce. Debemos practicar durante unas cuantas sesiones regulares si queremos conseguir experimentar la sensibilidad y flexibilidad pelvianas.

Si no sentimos nada durante el ejercicio, es probable que estemos conteniendo tensiones en la garganta, la boca o la nuca. Intentaremos abrir y relajar estas áreas chupándonos el pulgar o haciendo sonidos y movimientos de succión con la boca. Con ello descargaremos la energía de la garganta que tiene como efecto la relajación de la pelvis.

Si después de unas cuantas sesiones continuamos sin sentir nada, esperaremos hasta que hayamos realizado los ejercicios de los capítulos 9 y 10, ya que realzan muchísimo la sensibilidad pelviana.

Notaremos que se incrementa la sensibilidad pelviana durante el ejercicio colocando suavemente una mano sobre el pubis, abarcando los genitales y el área pelviana suavemente con la palma de la mano, y la otra al final de la

columna vertebral. Nos imaginaremos que aguantamos la pelvis como si fuera una taza. Notaremos que esta postura nos ofrece la sensación de sentirnos sostenidos, envueltos y sujetos.

Si consideramos que los ejercicios de «curl» pelviano constituyen prácticamente un reto en esta etapa, nos preparemos comenzando con el impulso pelviano, un ejercicio muy práctico en sí mismo. Para el impulso pelviano seguiremos las instrucciones básicas de las dos versiones del «curl» pelviano, aunque lo realizaremos tendidos. Se realiza alzando la pelvis del suelo y haciéndola rebotar. Procederemos enérgicamente con este impulso hacia arriba/hacia abajo, alzando la pelvis al inspirar y dejándola caer al espirar mientras emitimos un «¡Ja!» explosivo.

Procuraremos superar la seriedad de las instrucciones siguientes con la excitación lúdica de simular un orgasmo.

EL LOTO QUE SE ABRE

Después de difundir la energía de forma activa y dinámica con el «curl» pelviano, resultará beneficioso recuperar la energía para conseguir la calma y la quietud a través del ejercicio que denominamos el loto que se abre. Tal como hemos apuntado en el capítulo anterior, cuando pasamos de un ejercicio cargado de energía a la inmovilidad conseguimos unos momentos vitales de paz y reflexión.

Objetivos y ventajas

La postura del loto que se abre se utiliza en tantra, yoga, zen y otras muchas tradiciones espirituales. Fomenta la autocontemplación, la paz y la tranquilidad a la vez que nos permite penetrar en el interior de nuestro cuerpo con más facilidad, haciéndonos conscientes de las sensaciones más sutiles.

Más adelante, utilizaremos la postura del loto que se abre en estadios superiores del sexo sublime, en que mantenemos el cuerpo vertical. Al hacer el amor en posición horizontal, la energía se acumula de forma natural en la pelvis, sin embargo en la posición vertical puede conseguirse fácilmente una conexión entre la pelvis y la cabeza, lo cual permite transformar la energía sexual en sensaciones más delicadas, que nos acercan más al éxtasis.

Al introducir esta postura hemos tenido en cuenta la importancia de familiarizarnos con ella. Si bien el loto que se abre no exige movimiento, requiere la misma práctica que el «curl» pelviano. Cuanto más flexibles y cómodos nos sintamos en el loto que se abre, más facilidad tendremos para experimentar el sexo sublime.

Preliminares

Puede ejercitarse esta postura en solitario o acompañado. Nos sentaremos sobre un cojín estable y cómodo. Probablemente el más indicado sea el que

El loto que se abre

*Postura de las manos en
meditación.*

tiene forma redonda y se usa en el zen, llamado zafu. Podemos encontrarlo en tiendas japonesas especializadas en meditación.

Prepararemos el entorno sagrado.

Intentaremos evitar distracciones y ruidos externos. Podemos ponernos música tranquila, relajante.

Dedicaremos 20 minutos al ejercicio.

Ejercicio

Nos sentamos sobre el cojín a fin de relajar el vientre, para que las rodillas toquen el suelo. Cruzamos las piernas, al estilo indio, con los talones dirigidos hacia las ingles.

El vientre debe permanecer libre. Denominamos «vientre de Buda» a esta postura. No hay que comprimir la cintura con ningún tipo de cinturón. No arquear la espalda, mantenerla firme aunque relajada. Mantener el cuello recto al igual que la columna vertebral, la barbilla ligeramente inclinada hacia el pecho, los hombros relajados.

Colocaremos las manos sobre las rodillas. Las palmas pueden girarse hacia arriba, en espíritu receptivo, o hacia abajo para reforzar la potencia y la sabiduría. Para conseguir un nivel de meditación, juntaremos las manos, las palmas hacia arriba, la palma derecha apoyada sobre la izquierda y los pulgares juntos. Experimentaremos cada una de las posiciones de las manos y constataremos hasta qué punto nos cambia el estado de ánimo.

Respiraremos lentamente, acompasadamente, por la nariz, conscientes del aire que entra y sale por los orificios nasales. Notaremos cómo entra el aire fresco y como sale el templado. Relajaremos las mandíbulas.

Permaneceremos así durante 20 minutos, observando la respiración. No hay que dirigir la mente ni manipular los pensamientos: simplemente observar qué va pasando a través de ellos. Disfrutemos de la actitud relajada, contemplativa del estado de observación.

Finalizaremos con una salutación sincera dirigida a nosotros mismos o a nuestra pareja.

Consejos

En esta postura, las rodillas deben tocar el suelo; con ello relajaremos el vientre y abriremos la parte frontal del cuerpo. Para que las rodillas bajen más, utilizaremos un cojín más alto que nos levante la pelvis.

Resultará difícil mantener la postura del loto que se abre si los músculos de los

muslos y caderas están tensos. Para relajados, practicaremos el estiramiento en forma de cuadrado y el ejercicio en cuclillas, juntos. Es esencial familiarizarse gradualmente con esta postura hasta sentirse cómodo en ella ya que nos preparará para los ejercicios superiores del capítulo 12. Practicaremos esta postura cada día durante un mínimo de diez minutos.



En este capítulo hemos aprendido a concentrarnos y a mantenernos firmes en la postura básica, a rendir homenaje a nuestro cuerpo como vehículo del espíritu a través del ritual de la purificación y de la ceremonia de reconocimiento del cuerpo, y a explorar una progresión de sensaciones sensuales por medio del arte del tacto erótico. Hemos aprendido, asimismo, a aflojar y relajar el cuerpo por medio del estiramiento en forma de cuadrado y el ejercicio en cuclillas juntos, a abrir y relajar la pelvis, creando una potente carga de energía por medio del «curl» pelviano, y a vivir la paz interior y desarrollar la auto observación con el loto que se abre.

No olvidemos repetir estos ejercicios con regularidad, diaria o semanalmente, para disfrutar a fondo de ellos y sacar partido de este alto nivel práctico, en el cual cada ejercicio desempeña un papel esencial.

En el siguiente capítulo desarrollaremos la fuerza de los músculos genitales, intensificaremos las sensaciones sexuales y abriremos la flauta interna, el conducto secreto que conecta los centros de energía corporales, aprendiendo a canalizar la energía orgásmica a partir de la flauta interna hacia todo el cuerpo.

Capítulo 6

APERTURA DE LA FLAUTA INTERNA

Al principio, puede resultarnos extraña la idea de una flauta interna vertical en el interior de nuestro cuerpo, Nos ayudará a entenderlo el imaginar que estamos escuchando un tema musical donde intervienen todos los instrumentos menos el principal. Podría tratarse de rock and roll sin la guitarra, o un concierto de Mozart con instrumentos de viento, de madera, sin la flauta. Escuchamos el ritmo, el tema nos resulta más o menos conocido, y, en cambio, notamos que falta en cierta manera el elemento esencial que le daría coherencia, crearía el ambiente y daría alma a la música.

A menudo, las relaciones sexuales recuerdan la música sin el instrumento principal. El intercambio comienza perfectamente, pero se interrumpe el crescendo o resulta que los instrumentos están poco afinados y la experiencia resulta apagada. Ha quedado atrás algún elemento imprescindible para el lanzamiento, para la «sintonía». En este capítulo identificaremos la flauta interna como el instrumento que hará «cantar» a nuestra energía sexual. Aprenderemos a encontrarlo en nuestro interior y, paso a paso, comenzaremos a tocarlo. Al abrir el conducto de la flauta interna, aprenderemos a extender la excitación y a distribuir de nuevo nuestra energía sexual, las sensaciones orgásmicas hacia todo el cuerpo. Sin la flauta interna, la música sexual interpretada con el único instrumento de los genitales no se convertirá en la sinfonía que abarca todo el cuerpo. Con estos ejercicios descubriremos que es una falacia la creencia popular de que el orgasmo sexual es exclusivamente algo genital.

El amor es una llave secreta; abre la puerta de lo divino. Reír; amar; vivir; danzar; cantar; convertirse en un bambú hueco y dejar que su canción fluya a través de nuestro cuerpo.

*Bhagwan Shree
Rajneesh*

Tradicionalmente los taoístas han denominado bambú hueco a este conducto secreto. Nosotros lo denominamos flauta interna porque lo vivimos como un instrumento a través del cual podemos mostrarnos a nosotros mismos y enseñar a los demás cómo interpretar la música del éxtasis. Tal como indica su nombre, se trata de una senda interna que comienza en el perineo -el punto localizado entre

el ano y los genitales- y va ascendiendo por la parte central del cuerpo hacia la cabeza. Algunas mujeres prefieren imaginar que la flauta interna comienza en el interior de la vagina porque les es más fácil sentida allí.

DESCUBRIR LA FLAUTA INTERNA

El descubrimiento de la flauta interna puede convertirse en una experiencia profundamente transformadora. Esto le ocurrió a James, un fotógrafo de renombre internacional, un hombre muy atractivo, que participó en unas cuantas de nuestras sesiones. Se quejaba sobre todo de que estaba obsesionado con seducir o conquistar a las jóvenes modelos con las que trabajaba. Realmente tenía mucho éxito, pero poco a poco se fue dando cuenta de que no podía controlar sus impulsos. No se sentía como un amante, más bien empezaba a sentirse esclavizado por su forma de llevar el impulso sexual. Cuando una mujer le atraía, acto seguido perdía la cabeza, era incapaz de concentrarse hasta que había hecho el amor con ella, luego notaba la disminución de su energía vital.

«Sigo a mi pene por todas partes como un perro que intenta morderse la cola», comentaba a los demás participantes. Le explique la posibilidad de transformar esta energía sexual interiorizándola en vez de desperdiciarla en la eyaculación, y canalizándola hacia arriba a través de todo el cuerpo. Le dije que aunque esta práctica le pareciera rara, le permitiría acceder al aspecto más femenino y receptivo de su ser.

Durante las sesiones vi que James luchaba enérgicamente en su empeño de dirigir adecuadamente su impulso sexual. Era un caso difícil, tenía unos hábitos sexuales muy arraigados, pero realmente trabajó duro en los ejercicios, Y lo consiguió: una mañana vino a vernos y nos explicó cómo había disfrutado la noche anterior haciendo el amor con su novia, Elsa, una modelo guapísima,

«Me sentí muy relajado cuando se me acercó Elsa y propuso llevar la iniciativa ella, diciendo: «Tú no tienes que hacer nada, yo dirigiré». Enseguida estuve de acuerdo. No es que sintiera una atracción sexual especial, pero con un ofrecimiento de este tipo... la verdad, no me podía negar. Me acarició suave y lentamente el cuerpo y después me hizo un masaje y me besó los genitales. Fue una sensación muy placentera, sin embargo, aunque tuve una erección rápida, en ningún momento sentí la necesidad de actuar de la forma masculina convencional. Me limité a quedarme tendido y dejarme hacer.

»Tenía en mente los ejercicios de la flauta interna que habíamos estado practicando, pero llegado a este punto, me sentía totalmente relajado, abierto a todo, no esperaba nada en especial. Noté que estaba a punto de tener un orgasmo genital, pero en lugar de animarlo como solía hacer siempre, me quedé completamente pasivo. Cuando se produjo el orgasmo, noté un movimiento

*La flauta interna, un
conducto secreto de energía
sexual.*

rápido y repentino de energía que me atravesó el cuerpo hasta llegar al cerebro, donde experimenté un orgasmo mucho más intenso como los fuegos artificiales que explotan en silencio mostrando bellos colores en el cielo. Todo sucedió muy deprisa, pero el movimiento de la energía se produjo sin lugar a dudas; se disparó como una bala o quizás sería algo más comparable a una ola en marea baja, fue de los genitales al cerebro. Fue la primera vez que noté la flauta interna, una experiencia emocionante. Finalmente me di cuenta de que todos los ejercicios que había estado practicando habían dado fruto.»

James descubrió que podía combinar el placer del explosivo orgasmo masculino con este nuevo, más interno y tranquilo. A partir de aquel momento se concentró mucho más y experimentó los orgasmos, ya no solamente como reflejo genital, sino como suave vibración de éxtasis que pudo extender a todo el cuerpo.

Una senda sutil

La imaginación es la capacidad de crear una idea o una imagen mental. En la imagen mental creativa utilizamos la imaginación para crear una clara imagen de algo que deseamos manifestar. Seguimos centrándonos en la idea o imagen con regularidad, transmitiéndole energía positiva hasta que se convierte en realidad objetiva... en otras palabras, hasta que alcanzamos, de hecho, lo que estábamos imaginando mentalmente

*Shakti Gawain
Visualización Creativa*

A pesar de que la flauta interna no haya sido reconocida como algo anatómico, sigue a través del cuerpo el mismo camino físico y neurológico que conecta las glándulas endocrinas. Estas siete glándulas -las glándulas sexuales, las suprarrenales, el páncreas, el timo, las tiroides, la pituitaria, la pineal- regulan la vitalidad del cuerpo y la corriente de energía. Al abrir la flauta interna por medio de los ejercicios «irrigamos» estas sutiles sendas, produciendo una sensación de vitalidad, rejuvenecimiento y de aumento de la energía sexual.

Los maestros tántricos y taoístas conocían bien este tema del rejuvenecimiento y encontramos la idea de la flauta interna en diversos textos antiguos. En el libro Tibetan Yoga and Secret Doctrines, W. Y. Evans Wentz explica un ejercicio en el que el meditador que ha alcanzado un nivel superior, al aprender el arte del autorrejuvenecimiento, consigue la imagen mental de un canal nervioso que se inicia en un punto concreto entre las piernas y circula hasta la cabeza, y que posee las siguientes características: «un color rojo como el de una solución de laca, una brillantez como la llama de una lámpara de aceite de sésamo, una rectitud como la de una planta de llantén, y la oquedad de un tubo de papel vacío».

Nosotros también utilizaremos la imagen mental para experimentar la flauta interna, ya que las imágenes constituyen un elemento importante para influir en la fisiología. La ciencia moderna no ha hecho más que empezar a investigar cómo se produce esto, pero mucha gente demuestra, por ejemplo, el poder de la imagen mental a la hora de curar verrugas comunes, y determinados médicos enseñan esta técnica a los pacientes de cáncer a fin de curar las células enfermas del cuerpo.

Nunca experimentaremos la flauta interna a través de la convicción intelectual: sólo por medio de la práctica regular. No puede explicarse científicamente, pero sus resultados demuestran que funciona. Algunos pueden mostrarse escépticos, pero ello no debe impedirles participar de lleno en estos ejercicios.

Aquí también se trata de perfeccionar con la práctica. Muchas personas se niegan el descubrimiento de la felicidad del sexo sublime, simplemente porque son incapaces de imaginar que pueden abrir un canal como éste en su interior. El potencial para experimentar el sexo sublime reside en el interior de cada uno.

Tal como veremos, la flauta interna no desecha nada de lo que hayamos podido vivir y disfrutar en nuestra experiencia con el juego amoroso. Al contrario, le da realce, permitiéndonos modular y extender las sensaciones y capacitándonos para escoger entre una gran variedad de experiencias orgásmicas -implosivo, explosivo, localizado en los genitales, extendido hacia el corazón y el cerebro- que tendremos ocasión de practicar con los ejercicios que proponemos.

Cuando aprendamos a notar y a tocar esta flauta interna, descubriremos que nosotros mismos somos la fuente del orgasmo y que éste orgasmo puede convertirse en una experiencia de energía y éxtasis, ampliada, extendida, sutil, llena de color, como un maravilloso globo que se va hinchando poco a poco y después se eleva en el cielo crepuscular.

Comprensión de los chakras

Como preludeo de la apertura de la flauta interna, deberíamos considerar con más profundidad lo que implica abrir un canal entre los genitales y el cerebro. Aprenderemos a tocar esta flauta interna utilizando siete agujeros para los dedos

que corresponden a los siete chakras o centros de energía del cuerpo. Estos chakras constituyen la representación simbólica de los campos de energía que crean las glándulas endocrinas anteriormente mencionadas.

El chakra se considera un intermediario de transmisión y conversión de energía entre dos dimensiones cercanas del ser así como un centro que facilita la conversión de la energía entre el cuerpo y la mente. Al activarse y despertarse los chakras, el hombre se hace consciente de los altos dominios de la existencia y, a la vez, consigue poder para entrar en ellos, así como, por otro lado, para apoyar y dar vida a las dimensiones inferiores.

*Hiroshi Motoyama
Theories of the Chakras*

Para hacernos una idea más aproximada de ello, nos imaginaremos las aspas de un molino de viento agitadas por éste. Hacen girar el molino, moliendo el grano que producirá la harina del pan que comemos. De una forma parecida, la energía que penetra en el cuerpo a través del chakra garganta, por ejemplo, estimulará la glándula tiroides y el crecimiento de las células del cuerpo, y revitalizará el sistema respiratorio.

Algunos médicos, entre los cuales cabe citar al Dr. John Pierrakos, autor del libro *Core Energetics* y cofundador, junto a Alexander Lowen, del Institute for Bioenergetic Analysis de Nueva York, están llevando a cabo una investigación utilizando el sistema oriental tradicional de los chakras como mapa de las energías sutiles del cuerpo. Pierrakos denomina engranaje de energía a los chakras y centros de vórtice en forma de embudos. B. K. S. Lyengar, un contemporáneo maestro indio de hatha yoga, describe la función de los chakras de esta forma: «Al igual que la antena capta las ondas radiofónicas y las transforma en sonido a través de los receptores, los chakras captan las vibraciones cósmicas y las distribuyen a través de todo el cuerpo».

*Conos de energía en los
chakras superiores.*

Pierrakos explica que los centros tienen como objetivo atraer la energía del entorno hacia el organismo para cargarlo. «Ellos (los chakras) son órganos de energía, al igual que los riñones y el corazón son órganos físicos, y para la salud humana son tan vitales como éstos. El organismo metaboliza y distribuye la energía que atraen a través de todo el cuerpo hasta el nivel de las células.»

Probablemente comprenderemos mejor nuestras propias sensaciones mientras practicamos si captamos las posibles vías de transformación de la energía sexual al circular a través de los chakras mientras abrimos la flauta interna. Para beneficiarnos de esta práctica, empero, no es imprescindible creer en la existencia de los chakra. Podemos dejar en suspenso confianza o desconfianza, seguir las indicaciones y limitamos a observar nuestra propia experiencia.

Es difícil encontrar personas que, como Pierrakos, sean capaces de ver los chakras. En cambio todo el mundo podrá notar las sensaciones que producen a pesar de no comprender su origen. Entre éstas podríamos citar la sensación de vacío en el estómago cuando estamos nerviosos o asustados; la tensión de un nudo en la garganta cuando nos emocionamos, queremos decir algo y no encontramos las palabras para expresarlo; la calidez, la sensación erótica, de derretimiento en la parte inferior del vientre cuando estamos excitados sexualmente.

La parte central del pecho es el punto indicado para experimentar sensaciones, por cuanto allí se encuentra el corazón del chakra. Recordemos, por ejemplo, una época en que habíamos pasado largo tiempo sin ver al amante; y llegó el día de ir a recogerle al aeropuerto. La multitud de pasajeros iba saliendo por la puerta, teníamos que estirar el cuello para distinguirlo. Finalmente apareció, nos dirigió una sonrisa; tuvimos la sensación de que el corazón nos iba a estallar, parecía que se había dilatado terriblemente. En realidad aquello que notábamos no era el corazón en el sentido físico, si bien es verdad que latía con más intensidad, sino el corazón del chakra, el que también nos hace sentir el dolor cuando se rompe una historia amorosa.

Este secreto del alto nivel del yoga consiste en el estímulo y utilización de los centros latentes del sistema nervioso y del cerebro, los núcleos de los centros espirituales, denominados chakras en la filosofía del yoga, así como la utilización del único combustible absolutamente indispensable para este objetivo: la energía sexual.

Un mapa de los siete centros

En este apartado ofrecemos un conciso mapa de los caminos de los chakras a la vez que describimos algunas de sus cualidades a fin de tener una perspectiva de la ruta que emprenderemos al desplegar la práctica.

*Elisabeth Haich
Sexual Energy and Yoga*

Al circular la energía sexual a través de la flauta interna, se adapta y transforma a medida que transcurre entre los chakras, produciendo distintas sensaciones, sentimientos y colores. Cada uno de los colores expresa y refleja el ánimo de determinadas energías: por ejemplo, la alegría y luminosidad del amarillo. Con el tiempo, conseguiremos entrever y gustar las sensaciones derivadas de los siete chakras.

EL CHAKRA DEL SEXO. El primer chakra corresponde al centro sexual y se relaciona con el dar a luz y demás sensaciones de vida y supervivencia. Cuando

*Mapa de los siete chakras:
los centros de energía vital.*

la energía circula libremente a través de este chakra, nos sentimos inflamados de deseo sexual, ansiamos el frenesí, necesitamos liberarnos o ser colmados. Algunos explican que han tenido una imagen mental de esta ardiente energía en forma de un color rojo oscuro que se va extendiendo por la parte inferior del cuerpo, algo parecido al fenómeno de «vedo todo rojo» cuando alguien se enfurece. En el chakra del sexo se consigue una sensación de vitalidad, un brío que podría simbolizarse en el personaje de Zorba el griego.

Cuando este chakra no está completamente relajado y abierto, la energía no puede circular libremente y la persona experimenta sensaciones negativas como de extrañeza, de culpabilidad frente al sexo, temor a la carencia sexual o a no ser capaz de conseguir un orgasmo pleno. Algunos pueden también sentirse privados de algo, a nivel físico y emocional, e incapaces de hacer frente a la situación sin el concurso de un parten aire.

EL CHAKRA DEL BAJO VIENTRE. El segundo chakra se sitúa bajo el ombligo. Se trata del centro natural de equilibrio y movimiento del cuerpo. En la tradición china y japonesa, donde se denomina hara, se considera la fuente de vitalidad del cuerpo y el centro de gravedad para las artes marciales. Al fluir libremente la energía de este centro, nos sentimos fortalecidos, llenos de vitalidad, notamos un vigor que emana del cuerpo saludable, relajado. «En este punto -precisaba uno de mis profesores-, el tao del sexo es fluidez y movimiento.» La energía sexual se expresa por medio del movimiento de la pelvis, como en una danza, en gran euforia física.

Cuando se cierra este chakra, impidiendo el fluir de la energía sexual la persona se siente agarrada, tensa, crítica respecto a su pareja, insatisfecha, celosa y desafiadora, dispuesta a la agresión subita. En este estado de cerrazón, también se vive el síndrome del «estira y afloja» tan corriente en las relaciones: «Te quiero, pero vete». El orgasmo se limita a un acto que implica el ejercicio físico, la consecución y la descarga. Se pone tanto empeño en el gran «¡Oh!» que a menudo se escapa de las manos.

Este centro se asocia con el color naranja, que expresa la sensación de vitalidad.

EL CHAKRA DEL PLEXO SOLAR. Este chakra está situado en el hueco central, inmediatamente debajo de la caja torácica. En él experimentamos la energía sexual como poder personal, como carisma, confianza en uno mismo: capacidad de proyectarnos en el mundo y conseguir que todo se desarrolle según nuestros planes. Cuando este chakra se halla abierto y relajado, el amante se siente dueño de sus emociones, capaz de establecer una relación de igualdad con su pareja. En el acto amoroso expresa el poder de transformar y conquistar, volcando la energía en el otro. El orgasmo se vive como la más alta expresión del poder personal: «eres mío».

Cuando este centro está en tensión o bloqueado, el sexo se ve como algo amenazador; tememos que el orgasmo nos robe energías o que no estemos dispuestos para él, que no saldrá bien, que irremediablemente se dará la eyaculación precoz.

Este centro va asociado al color amarillo, que expresa alegría y resplandor.

EL CHAKRA DEL CORAZÓN. Este chakra se sitúa en la parte central del pecho, entre pezón y pezón. Aquí, la energía sexual se vive como un deseo de fusión, de dilución con la otra persona: una sensación de formar parte del otro. Crea la pasión de compartir el amor, la alegría y la risa; de convertirse en un niño juguetero; de dar por mero placer. Cuando el centro se halla relajado y abierto, experimentamos confianza, enternecimiento, benevolencia. Si está cerrado, se plantea la duda, el cinismo, nos sentimos polémicos.

Este chakra marca asimismo el punto decisivo en el recorrido de la energía a través de la flauta interna. Hasta aquí, la energía estaba orientada hacia el cuerpo a nivel físico, atraída por la fuerza de la gravedad hacia la tierra, necesitaba ser liberada a través de la eyaculación. Al encontrarse amor y sexo, vivimos algo cualitativamente diferente. Planteémonos la diferencia que hay entre la relación sexual y el hacer el amor. Si no interviene el corazón, el sexo es algo puramente físico. Experimentamos la satisfacción momentánea de la liberación, pero sigue siendo algo unidimensional. Con el amor, el sexo se transforma en una experiencia elevada, más renovadora, de éxtasis.

Este chakra se asocia al color verde, que expresa esperanza, renacimiento primaveral de la frescura y la creatividad.

EL CHAKRA DE LA GARGANTA. Cuando se abre este chakra, sabemos quiénes somos y qué queremos, y somos capaces de expresarlo. Nos sentimos en paz con nosotros mismos y conseguimos mantenernos así aunque ello implique ser diferentes de los demás, tomar iniciativas nuevas, incluso mostramos primarios y antisociales. Podemos disfrutar, por ejemplo, gritando o diciendo cosas delirantes sobre nuestros sentimientos al hacer el amor. A este nivel, sabemos perfectamente el tipo de juego amoroso que deseamos y el estilo de amante que esperamos.

Cuando el centro está cerrado, nos preguntamos qué es lo que debemos sentir y tendemos a colmar los deseos y necesidades de nuestra pareja en vez de seguir los propios. Como resultado, procuramos imitar a los demás y podemos simular el orgasmo por miedo a parecer incorrectos. Las sensaciones orgásmicas se quedan a flor de piel, como si las experimentara otra persona y no nosotros.

Este chakra se asocia al color violeta, expresa la profundidad de la sabiduría.

EL CHAKRA DE LA FRENTE. Esta misma energía, transformada y purificada a su paso por la flauta interna, alcanza un punto en el centro de la frente, detrás de las cejas, entre ambas. En este punto, nos sentimos como el que ha ascendido hasta la cima de una montaña tras una larga escalada. La energía es vivificante, fresca, limpia, notamos una creciente sensación de espacio y libertad. Descubrimos el potencial de la intuición y de la imaginación, creamos imágenes mentales; precisamente por eso en oriente se denomina tercer ojo a este chakra. Nos dejamos llevar por los presentimientos y comprendemos directamente las cosas sin tener que recurrir a la razón o a la lógica. En este centro, normalmente se experimenta la energía como una luz interna.

Cuando el centro está cerrado, las experiencias sexuales pierden el punto de misterio y emoción, la vida parece monótona y carente de cualidades de grandeza. Parece que no existe una conciencia superior o una inteligencia que impregne el universo más allá del sentido del «yo» y del «mío».

Este chakra se asocia con el color azul, que expresa la frialdad, la visión

panorámica, la soltura del paracaidista flotando en un cielo claro y azul.

EL CHAKRA DE LA CORONILLA. Finalmente, cuando la energía alcanza la parte superior de la cabeza, sentimos una feliz compenetración con todos los objetos y personas que nos rodean. Experimentamos la seguridad de extendemos más allá de los límites del cuerpo, como si fuéramos espacio puro, más amplio que la vida. A este nivel, el amor sexual se convierte en una experiencia de éxtasis, mística, una fusión con el otro a nivel físico, emocional y espiritual. Ésta es la parte de nuestro yo que conoce profundamente si nuestras acciones contribuyen al perfeccionamiento de la vida y a darle un sentido pleno. Por medio de este centro alcanzamos los dominios del alma: el reino de la paz, el silencio y el prodigio. En este centro de alta creatividad se construye el puente entre la materia y el espíritu.

Cuando el centro está abierto, nos sentimos espontáneos y alegres, centrados en lo que sucede aquí y ahora, en el presente. Es imposible que las costumbres del pasado nos afecten. Cuando el centro está cerrado, tenemos tendencia a vivir en un mundo de fantasía o en alguna utopía futura que presentimos que no se puede manifestar en el mundo real. No poseemos la capacidad de transformar la experiencia sexual en una comunión del alma.

Este centro se asocia al color blanco, expresa claridad, neutralidad e iluminación.

Generar energía sexual

Los chakras no están aislados unos de otros. Funcionan como sistema interconectado donde cada uno afecta a la energía del resto. Si uno de los chakras se halla en tensión o desequilibrio, los demás se verán afectados de forma negativa y disminuirá su vitalidad. Por otro lado, al revitalizar y relajar a uno de ellos, se consigue la revitalización y la expansión del resto.

Una de las características de la flauta interna es que puede utilizarse como «sistema de irrigación» para canalizar y distribuir, de forma equitativa, la energía en cada chakra, proporcionando salud y vigor. Si aprendemos a estimular los chakras utilizando las tres claves -respiración, movimiento y sonido- además de las imágenes mentales, conseguiremos expandir mucho más la propia energía. Podemos imaginarnos los chakras como parterres de flores y la flauta interna como el canal de irrigación a través del cual se riega. Nosotros, como jardineros, debemos asegurar que haya agua suficiente para que el sistema funcione bien. Precisamente por ello son tan importantes los siguientes ejercicios. Proporcionan la energía necesaria para sacar el máximo provecho de la flauta interna.

En este capítulo nos centraremos, básicamente, en generar energía sexual y en aprender a canalizada en el interior de la flauta interna. Se trata de un proceso a seguir paso a paso, no hay que hacerse a la idea de que debemos abrir toda la flauta y los siete chakras inmediatamente. De momento, pensaremos únicamente en el punto fundamental. Pasarán de tres a seis a semanas, practicando unas

cuantas veces por semana, hasta adquirir el arte de generar energía sexual y conseguir canalizada a través de la flauta interna. A partir de entonces, conseguiremos extender las sensaciones orgásmicas por todo el cuerpo.

Estos ejercicios pueden constituir una ayuda para aumentar de forma considerable el placer sexual en las mujeres, así como para aprender a alcanzar el orgasmo vaginal independientemente de la penetración sexual. A los hombres, pueden enseñarles a conseguir una potencia mayor y una erección más intensa, a la vez que la capacidad de extender las sensaciones placenteras más allá de la zona genital.

Al principio deberíamos practicar cada uno de los ejercicios independientemente. Después podremos integrar los elementos en una experiencia única y multidimensional.

LA VÁLVULA DEL PUBOCÓCCIX

El músculo pubocóccix o PC, se extiende como las alas de una mariposa en la parte inferior de la pelvis para conectar el ano y los genitales a los huesos de articulación de las piernas. Es el músculo básico del área pelviana y controla la apertura y el cierre de la uretra, del canal seminal, de la vagina y el ano.

Este músculo es en el que debemos confiar cuando nos hallamos inmersos en un atasco de tráfico y, con muchas ganas de orinar y sin posibilidades de hacerlo. Contraemos fuertemente el músculo PC para impedir que fluya la orina. Hace la función de válvula que se abre y se cierra alrededor de la zona genital e incluso puede darnos la sensación de una tensión alrededor del ano. Los hombres notan también el músculo PC cuando se sacuden las últimas gotas de orina. Las mujeres lo notan con más intensidad en las contracciones del parto.

Objetivos y ventajas

En el entrenamiento atlético es conveniente tonificar y estirar los músculos, a fin de que se dilaten y fluya en ellos la sangre para entrar en calor, conseguir que el cuerpo se desentumezca y sea más flexible. Aquí aplicamos los mismos principios. Activaremos el músculo PC para tonificar y vitalizar el cuerpo.

Este ejercicio, en el hombre, estimula el flujo de sangre hacia el pene, reforzando su potencial de erección y su capacidad para experimentar el placer. En la mujer, consigue que tenga más capacidad para mantener firmemente el pene en el interior de la vagina, lo cual aumenta las sensaciones eróticas del partenaire. Este ejercicio de bombeo acondiciona el músculo PC para la práctica sexual a la vez que nos capacita para lanzar energía sexual hacia la flauta interna.

En la relación sexual, la contracción rítmica y la relajación de la válvula PC se da de forma natural. Es, asimismo, uno de los principales movimientos que se

producen durante el orgasmo en intervalos de segundo. Así pues, al realizar este movimiento lenta y conscientemente estamos reforzando nuestra capacidad de extender las sensaciones orgásmicas al hacer el amor.

Preliminares

Prepararemos el entorno sagrado.

El primer ejercicio tendrá una duración de 20 minutos. Llevaremos vestidos cómodos que no compriman las caderas ni los genitales.

Debemos disponemos a entregarnos plenamente al ejercicio. La práctica del bombeo del PC es parecida a los ejercicios de balanceo de la zona pelviana. Se trata de algo muy sencillo, si bien requiere mucha práctica para llegar a realizado con suavidad y regularidad.

Al principio, probaremos sin música para concentrarnos mejor.

Ejercicio

Para realizar el ejercicio podemos sentarnos, mantenemos de pie o tumbarnos boca arriba. Denominamos vibración a la primera parte del ejercicio.

VIBRACIÓN. Comenzaremos contrayendo y relajando el músculo PC a base de vibraciones rápidas y cortas. Al principio, es probable que contraigamos involuntariamente los músculos abdominales y el ano, al ser incapaces de distinguir estos músculos. Algunos incluso contraen los hombros. Con la práctica diferenciaremos el músculo PC y conseguiremos mantener los demás relajados. Hay que tener en cuenta que se halla exactamente entre los genitales y el ano, por ello hay que centrar la atención en esta zona, mediante vibraciones cortas y rápidas con el músculo PC hasta que lo tengamos totalmente localizado.

Incorporaremos seguidamente la respiración al ejercicio. Inspiraremos, contrayendo el músculo PC al hacerlo, mientras mantenemos el resto del cuerpo relajado, especialmente los hombros. Al espirar, relajaremos el músculo PC. Repetiremos la cadencia unos tres minutos, con nuestro ritmo de respiración normal. No hay que contener el aliento ni al inspirar ni al espirar.

Al cabo de un rato comprobaremos si experimentamos un leve cosquilleo u hormigueo en la zona genital. De no ser así, continuaremos las vibraciones con el músculo PC hasta experimentado. Tengamos presente cualquier sensación de calor, frío, hormigueo, disminución o extensión. Todas ellas son pruebas de que el ejercicio da resultado.

BOMBEO. Cuando nos hallemos dispuestos pasaremos al siguiente paso, que denominamos bombeo. Contraeremos el músculo PC al inspirar. Cuando hayamos inspirado plenamente, contendremos el aliento y contaremos seis segundos. Nos imaginaremos que deseamos orinar y que intentamos aguantar con la vejiga llena. Esto realzará la experiencia con el músculo PC.

Espiraremos, relajando el músculo PC, aguantando ligeramente como si fuéramos a expulsar la orina o tuviéramos una contracción de intestino. Repetiremos la cadencia durante cinco minutos.

Esta pauta de inspirar mientras contraemos el músculo PC, conteniendo el aliento, para espirar posteriormente y relajar el músculo, constituye el bombeo del PC que utilizaremos a lo largo de las prácticas del libro.

Las mujeres pueden aumentar su sensibilidad en estos ejercicios Utilizando las imágenes mentales. Podemos intentar imaginarnos que nuestra vagina es una boca que, por medio de la válvula PC, succiona lentamente una ciruela jugosa y madura de tamaño medio: succiona la ciruela desde la abertura vaginal hacia el interior de la vagina. Intentaremos que las imágenes tengan mucho colorido. Imaginémonos esto, nuestra «boca inferior» chupa el jugo de la ciruela, acariciando su carne madura, se traga la fruta que penetra en el fondo, muy en el fondo de nuestro interior. Cuando tengamos bien centrada esta imagen, pensaremos que la vagina está chupando, besando, lamiendo, no a la ciruela sino al pene del amante, acariciándole los bordes hasta que lo notemos tan profundamente dentro que no pueda resistir y se haga cada vez más grande.

Los hombres, al realizar el bombeo del músculo PC, se imaginarán que tienen el pene frente a la vagina húmeda y acogedora de la amante. Con cada uno de los movimientos de bombeo, estamos acumulando potencia para la penetración, aumentando la resistencia, mostrando la virilidad, acercándonos a la entrada de la vagina, estimulando los labios externos, empujando suavemente hacia dentro. En el momento de la penetración, hay que centrarse en el movimiento de bombeo. Cuanto más lo activemos mayor será la potencia del pene en erección dentro del conducto vaginal, aumentando en tamaño, ocupando el espacio.

Debemos notar el efecto de expansión de la respiración en el movimiento rítmico del bombeo del PC. Por medio de este ejercicio empezamos a abrir la flauta interna y, al avanzar en las prácticas siguientes, notaremos cómo aumentan las sensaciones en los genitales y cómo se extienden por toda la pelvis.

Consejos

Las mujeres que consiguen el bombeo del PC al hacer el amor, descubren su capacidad de reanimar un pene exhausto, al utilizar el efecto lubricante y succionador de los músculos vaginales. Más adelante, en los ejercicios más avanzados del juego amoroso, descubrirán el arte de hacer el amor a partir del interior, sin movimiento externo. Éste es uno de los secretos del sexo sublime.

Tanto los hombres como los mujeres deberían contraer y relajar el músculo PC como mínimo entre diez y quince veces al día durante una semana. Más adelante, podrán aumentar el bombeo hasta un mínimo de unas 30 veces al día. Hay que practicar diariamente. El desarrollo de este músculo requiere una atención regular. Después de diez días de práctica continuada, notaremos que los genitales han adquirido más sensibilidad.

Podemos incorporar paulatinamente el bombeo del PC a otras actividades, como los baños de sol, la lectura o mirar la televisión. La experiencia me ha demostrado que si se realizan 30 contracciones al día, al cabo de una semana se nota una gran diferencia al hacer el amor.

Si el músculo PC no responde con regularidad -si, por ejemplo, no se puede mantener el músculo en tensión, al contener el aliento durante seis segundos- significa que está débil, no habituado a los requerimientos que se le hagan. Simplemente se requiere práctica para conseguir un mayor control del movimiento.

Determinados sexólogos aconsejan realizar entre 100 y 200 contracciones al día, aunque no es imprescindible tal proeza a no ser que uno disfrute tanto con la práctica que las consiga de forma natural. No hay que convertir el ejercicio en algo pesado. Tampoco hay que abusar, de lo contrario, puede ser doloroso.

RESPIRACIÓN SEXUAL

En este ejercicio, utilizando las imágenes mentales, llegaremos a considerar la respiración como una función que se extiende más allá de los pulmones, de forma descendente hacia los genitales.

Objetivos y ventajas

La respiración sexual es un punto básico en el arte de aprender a tocar la flauta interna. Combinada con el bombeo del PC, nos permite aumentar las sensaciones sexuales y extenderlas por todo el cuerpo, proporcionando vitalidad, conciencia y placer en zonas que antes carecían de sensibilidad.

Respiración sexual.

Preliminares

Debemos procurar disponer de tiempo para centrarnos plenamente en el ejercicio sin ningún tipo de distracción. Calcularemos 30 minutos

Creamos el entorno sagrado.

Podemos realizarlo desnudos o con ropa ligera, cómoda, que no nos limite la respiración.

En este ejercicio trabajamos con energías muy sutiles. Al principio, no experimentaremos gran cosa, nos preguntaremos si lo estamos realizando correctamente. No debemos preocuparnos: las sensaciones aumentarán al sintonizar con el ritmo de la respiración sexual.

Hay que evitar las tensiones durante el ejercicio; sentirse relajado y utilizar únicamente los músculos que se requieren.

Ejercicio

Nos tumbaremos boca arriba, la mano izquierda apoyada suavemente en los genitales y la mano derecha encima de ésta. Notaremos que estamos acunando y protegiendo los genitales. Cerraremos los ojos.

Frunciremos los labios, como si nos dispusiéramos a chupar a través de una pajita, e inspiraremos suave y profundamente a través de la boca. Al inspirar, procuraremos que el aire produzca un sonido parecido al del viento. Seguidamente relajaremos los labios y la mandíbula y dejaremos que fluya hacia fuera. Seguiremos inspirando y espirando de esta forma hasta que nos familiaricemos con ella. Nos imaginaremos que somos un bebé que recibe calor y alimento del pecho de la madre. Si lo preferimos, imaginaremos que estamos experimentando el sexo oral. Dejaremos que el placer de estas imágenes nos tranquilice y relaje.

*El espíritu es el maestro, la
imaginación, el instrumento,
y el cuerpo el material
moldeable...*

Paracelso

Cuando nos sintamos dispuestos, relajados y revitalizados, combinaremos la respiración sexual con el bombeo del PC: al inspirar contraeremos el músculo PC y al espirar lo relajaremos. Practicaremos durante unos minutos para acostumbrarnos a ello.

Imaginemos ahora, al inspirar, que estamos absorbiendo aire a través de los genitales. Al espirar, imaginaremos que el aire fluye hacia fuera también a través de los genitales. Al principio, al inspirar, imaginaremos que este aire fluye únicamente hacia la pelvis. Más adelante, al familiarizarnos con la práctica, nos imaginaremos que el aire penetra a través de los genitales, pasa por la flauta interna y asciende por todo el cuerpo.

En el camino que recorre el aire a través de la flauta interna, tomaremos conciencia de las sensaciones que nos produce: un hormigueo, quizás, calidez, o bien una sensación de goteo de agua templada. Al espirar, recordaremos que el aire fluye en sentido descendente por la flauta interna y se expulsa por los genitales.

Continuaremos la cadencia durante un mínimo de cinco minutos, buscando nuestro propio ritmo, concentrándonos en esta imagen. Incrementaremos las sensaciones en los genitales por medio de la respiración y las contracciones del músculo PC.

Seguidamente, al inspirar, mantendremos la mano izquierda sobre los genitales y colocaremos la derecha en la vía de la flauta interna, empezando en los genitales y, al final de la inspiración, alcanzando la frente o la parte superior de la cabeza, la zona que nos parezca más adecuada. Haremos una pausa y contendremos la respiración durante diez segundos. Luego, al espirar, volveremos a recorrer el cuerpo con la mano en sentido descendente. En efecto, estaremos marcando el recorrido del aire al circular hacia arriba y hacia abajo por la flauta interna.

Intentaremos que las imágenes mentales sean más detalladas. Al inspirar, imaginaremos que el aire entra en el cuerpo a través de los genitales y transporta la energía sexual vía flauta interna hacia los siete chakras. Nuestra respiración es un ascensor, el bombeo del PC, el motor, y la flauta interna la caja del ascensor dentro de la cual circula el aire. Al inspirar y contraer el músculo PC, el ascensor inicia su recorrido pasando por los siete pisos: los siete chakras del cuerpo.

Observaremos a través del ojo de la mente cómo el ascensor llega al segundo piso, la parte inferior del vientre, cómo se abren las puertas, se hace un breve control -no más de un segundo- de lo que encontramos allí: una sensación de calidez, de redondez, de plenitud feliz, o quizás la sensación de que no queremos que nos molesten. No hay que esperar una respuesta específica. Debemos notar lo que hay allí -la sensación de color, una idea, un estado de ánimo, o nada- y seguir el viaje hacia el tercero, el cuarto y el quinto, en el mismo acto de inspiración. Este ejercicio de control rápido nos ayudará a tomar conciencia de cada chakra.

Llegaremos hasta donde nos lleve la inspiración -quizás al quinto piso- y espiraremos. Comenzaremos de nuevo, inspirando profunda y gradualmente, lo suficientemente despacio como para llegar al séptimo piso. Al cabo de poco, conseguiremos la facilidad para pasar por todos los chakras en un solo movimiento respiratorio. Seguiremos con la mano derecha esta senda de la flauta interna al fluir la energía de forma ascendente en nuestro cuerpo. Al llegar a la

La imagen mental es la forma en que pensamos. Las imágenes existieron antes que las palabras. Las imágenes mentales constituyen el centro de la biocomputadora. El cerebro humano se programa y se autoprograma por medio de sus imágenes. Montar en bicicleta, conducir un coche, aprender a leer, hacer un pastel, jugar a golf todas las técnicas se adquieren a través del proceso de construcción de imágenes. Las imágenes mentales son el instrumento elemental de la conciencia.

*Dr. Mike Samuels y Nancy Samuels
Seeing with the Mind's Eye*

parte superior de la cabeza, haremos una pausa y contendremos la respiración a la vez que mantenemos el cuerpo relajado.

Espiraremos, siguiendo el movimiento descendente con la mano, notando o representándonos mentalmente la energía que desciende de la cabeza, pasa por la flauta interna y se expulsa por los genitales. Al espirar, nos dejaremos llevar y relajaremos todo el cuerpo. Al final de la espiración, colocaremos de nuevo la mano derecha sobre la izquierda, que reposa suavemente sobre el pubis.

Si nos resulta difícil formamos la imagen mental del aire que sale a través de los genitales, intentaremos esta técnica simple: espirar de forma muy relajada, dejando que el aire fluya con facilidad, sin hacer ningún esfuerzo para controlarlo. Espirar después más intensamente. Notaremos que el vientre se retrae al expulsar el aire. Espirar con toda la intensidad posible. El vientre se retraerá más y notaremos una contracción al final de la pelvis -la pelvis, incluso, es probable que oscile un poco hacia fuera y notaremos como si empujáramos el aire a través de esta zona.

Puede ayudar también seguir el ritmo con los ojos: mantenerlos cerrados y, justo antes de inspirar, mirar hacia abajo -con los párpados entreabiertos- a los genitales. Iniciar la espiración y alzar lentamente los ojos a medida que la mano recorre el cuerpo en movimiento ascendente y al final del movimiento espiratorio, centraremos los ojos en la cabeza. Al espirar, invertimos la dirección de los ojos.

Seguiremos con ello durante un mínimo de cinco minutos.

Al final, la energía de la respiración vibrará por toda la flauta interna, creando diferentes tonos, o sensaciones, en todo el cuerpo. Llegados a este punto, todo lo que hace falta es notar cómo fluye la respiración dentro de la flauta interna.

Consejos

En este ejercicio no hay un objetivo específico que conseguir. En realidad, un esfuerzo excesivo sería contraproducente. Al familiarizarnos con los distintos movimientos de la respiración, las manos, y los ojos, y al aprender a formarnos las imágenes mentales de la circulación del aire y la energía a través de la flauta interna, conseguiremos relajarnos más y tomar conciencia de las nuevas sensaciones que se producen en nuestro cuerpo. En pleno aprendizaje, no hay que forzar la respiración a través de los siete chakras. Concentrémonos en abrir la flauta interna al crear una sensación en los genitales, recogida a en el movimiento respiratorio y canalizada hacia arriba. Seguiremos practicando hasta que consigamos realizarlo sin la más mínima tensión.

En mis seminarios he comprobado que la gente se imagina este movimiento del aire de formas muy distintas. Unos ven cómo fluye a través de la pelvis y entra en la flauta interna. Otros lo notan tal como experimentan el fluir del aire en los tabiques nasales. Para otros se trata más de una idea, de un concepto. Intentemos las diversas formas y comprobaremos cuál nos resulta más adecuada.

Las diversas partes del cuerpo se sensibilizarán a distintos niveles. En determinadas zonas tendremos una profunda sensación de energía en movimiento, mientras que en otras no sentiremos nada. No debemos impacientarnos ni desanimarnos. En los siguientes capítulos investigaremos la forma de sensibilizar cada zona.

Al formarnos la imagen mental de los chakras, no debemos crear unas impresiones súper elaboradas, como los vórtices descritos por Pierrakos al principio del capítulo. Nos quedaremos con las impresiones simples e inmediatas que surjan espontáneamente.

Si nos parece más cómodo, podemos invertir la posición de las manos en el ejercicio, siguiendo el movimiento del aire con la mano izquierda en vez de la derecha.

Sylvia, una fisioterapeuta y madre de cuatro hijos, que participó en mis seminarios, contaba entusiasmada cómo había influido esta práctica en su vida amorosa: «Antes hacía el amor y me sentía como distante -comentaba-. No conseguía coordinar las distintas partes del cuerpo. Parecía que el cuerpo, la respiración y el espíritu reaccionaban de forma diferente y a ritmos distintos. Parecía que no había sincronización. Existía un abismo entre mi yo y mis sensaciones. Ahora, al formarme la imagen mental de la flauta interna y practicar el bombeo del PC junto a la respiración sexual al hacer el amor, noto la diferencia abismal que hay entre ver una película y ser protagonista de ella. Se ha producido la integración. Soy lo que siento. Respondo a cada sensación; soy capaz de extenderla, ampliarla. Resulta maravilloso, sobre todo cuando estoy encima de mi pareja. Él considera que me he convertido en una amante fantástica puesto que soy capaz de estimularle el pene con el bombeo del PC, provocándole la erección todas las veces que quiero, a la vez que yo misma noto la excitación en todo el cuerpo. Con estos ejercicios he conseguido implicarme en ello por completo».

Debemos practicar la respiración sexual junto al bombeo del PC durante unas cuantas semanas, de diez a quince minutos cada dos días. Incorporémoslo a otras actividades, especialmente al juego amoroso.

Mientras practicamos no hace falta hablar con nuestra pareja. Nos limitaremos a cerrar los ojos y realizar la respiración sexual de la misma forma que disfrutamos haciendo el amor. También podemos practicarla juntos cuando nos hallamos tumbados, abrazados, antes y durante el acto amoroso. De esta forma conseguiremos aumentar el placer.

BALANCEO PELVIANO

El balanceo pelviano es la continuación natural de los dos ejercicios anteriores. Al bombear el PC y practicar la respiración sexual, la excitación se extiende automáticamente por la zona de la pelvis, creando un movimiento de balanceo. Es el movimiento básico que desencadena el reflejo orgásmico en el cuerpo.

En este ejercicio tendremos la sensación de que montamos a caballo. Puede ser una bonita imagen a tener en mente: el caballo simboliza la potencia de la energía sexual que nos lleva hacia el sexo sublime. Se trata de una cuestión sexual mutua: nosotros cabalgamos; él nos lleva; juntos viajamos hacia el éxtasis.

Objetivos y ventajas

En este ejercicio, practicaremos el balanceo pelviano fuera del contexto sexual, desentumeciendo los músculos entre el hueso sacro y los de las caderas, que, normalmente, se ponen rígidos con la falta de ejercicio. Es esencial conseguir un sacro desentumecido y vigoroso para transformar la energía sexual en bruto en una sutil fuerza capaz de circular a través de la flauta interna por todo el cuerpo, vitalizando los otros centros.

El balanceo pelviano facilitará muchísimo el proceso. En realidad, constituye la base de todo el aprendizaje. Combinado con el bombeo del PC, la respiración sexual y la flauta interna, nos proporciona un medio energético de extender la energía sexual por todo el cuerpo.

Preliminares

El balanceo pelviano es un ejercicio físico sencillo. No necesitamos más que un cojín para sentarnos (no una almohada, ya que es demasiado blanda, sino algo más firme). Si tenemos a mano una tienda japonesa especializada en artículos de meditación, compraremos un zafu. Se trata de un cojín redondo de unos 45 cm de diámetro y unos 15 de altura, relleno de fibra de algodón dura. Si nos es imposible conseguir un zafu, utilizaremos unas cuantas mantas enrolladas de forma apretada, atadas, donde nos apoyaremos.

Si notamos tensión en la parte superior de la espalda, pediremos a nuestra pareja que nos haga un masaje en cuello y hombros como preparación para el ejercicio. También podemos tumbarnos en el suelo, con una pelota de tenis debajo de la parte superior de la espalda, y deslizar lentamente la columna vertebral y el cuello sobre la pelota, manteniéndonos relajados, respirando profundamente a través de la boca, suspirando al espirar y dejando que todo el peso del cuerpo descansa sobre la pelota. Nos deslizaremos hasta relajar esta parte del cuerpo.

Antes de iniciar el balanceo pelviano, intentaremos hacernos la idea de que cualquier cosa que se produzca en el ejercicio está bien: no nos hemos marcado un lugar a donde llegar, no debemos conseguir ninguna meta, no tenemos la obligación de dominar ninguna técnica extraordinaria. Practicamos para

excitamos, para probar algo nuevo y pasárnoslo bien.

Para conseguir un estado de ánimo relajado, nos ayudará una música suave y sensual, como las que asociamos a los encantadores de serpientes orientales, la música derviche Mevlana, o el rumor del mar.

Para sacar el máximo partido del ejercicio, será mejor practicar con el estómago vacío. La pesadez en esta zona impedirá que la energía fluya libremente por la pelvis y nos podría provocar la sensación de mareo.

Para introducimos en el balanceo pelviano debemos haber asimilado previamente los ejercicios de desentumecimiento de la pelvis del capítulo 5, como el estiramiento en cuclillas, el estiramiento formando un cuadrado y el «curl» pelviano. Si conviene, nos tomaremos diez minutos para repasarlos antes de empezar.

Dedicaremos 30 minutos a este ejercicio.

Ambos miembros de la pareja deberían practicar por separado durante diez días y después juntarse para realizar la segunda parte del ejercicio.

Ejercicio

Nos arrodillaremos en el suelo al estilo japonés, con los pies bajo las nalgas, las piernas paralelas al suelo, los dedos de los pies apuntando hacia abajo. Colocaremos el zafu vertical entre los muslos y nos situaremos a horcajadas sobre él de forma que aguante la pelvis al presionar el perineo (la zona situada entre los genitales y el ano). En esta postura, la espalda tiene un buen punto de apoyo y podemos balancear la pelvis.

Hay que asegurar que el perineo descansa en la superficie del cojín. En el hombre, debe presionar la parte posterior de los testículos.

El vientre debe quedar suelto. Si llevamos cinturón, lo desabrocharemos.

Mantendremos la columna vertebral y el cuello rectos y el cuerpo relajado, especialmente los hombros y mandíbula. Agitaremos un poco los hombros y abriremos completamente la boca para aliviar cualquier tensión.

Colocaremos las manos en el regazo de la forma que nos parezca más cómoda. Cerraremos los ojos. Recordaremos alguna ocasión, de cuando éramos niños, en que hubiéramos disfrutado con algún movimiento de balanceo, rítmica, o movimiento ondulatorio. Es probable que hayamos montado en un tiovivo, que hayamos jugado a balancearnos sobre la pierna de un adulto o nos hayamos columpiado en un sube y baja; algunos habrán montado en bicicleta o en poney. En cualquier caso, hemos estado sentados sobre algo que nos presionaba entre las piernas, con un cierto ritmo, y nos haya gustado. De niños, probablemente hemos respondido a esta sensación placentera balanceando la pelvis, que es

Balanceo pelviano: inspiración

Balanceo pelviano: espiración

algo que hacen a menudo los niños.

Nos imaginaremos en aquella situación y reproduciremos el movimiento, el suave balanceo hacia delante y hacia atrás de la pelvis. Notaremos el ligero movimiento al rozar suavemente los genitales con el cojín. Mantendremos los ojos cerrados.

Seguiremos hasta encontrar un movimiento rítmico y luego aceleraremos el compás, respirando más deprisa al acelerar el balanceo. Seguiremos durante unos cuantos minutos, intensificando el ritmo hasta que notemos un ligero hormigueo en los genitales.

Centraremos la atención en los genitales y disfrutaremos de esta sensación, buscando la forma de realzada. Probablemente nos apetecerá aminorar el ritmo durante un momento, realizar un balanceo y una respiración más lenta, para volver a acelerar de nuevo. Recordaremos el movimiento rítmico o la experiencia de montar un poney para dar más realce a las sensaciones de los genitales. Disfrutaremos de ellas y nos relajaremos en ellas al balancearnos hacia delante y hacia atrás. .

Imaginaremos que la pelvis está sujeta a una barra horizontal que pasa por nuestras caderas. Balancearemos la pelvis como si estuviera sujeta de esta forma, libre para el movimiento hacia delante y hacia atrás pero incapaz de subir y bajar. Mantendremos el resto del cuerpo relajado e inmóvil, sobre todo los hombros y cuello.

Notaremos el balanceo en los genitales, el ano y el perineo, y los friccionaremos contra el cojín. Nos familiarizaremos con esta forma de balanceo. Nos excitaremos. De modo juguetón, al igual que un niño descubriendo las sensaciones sexuales por primera vez. Seguiremos de cinco a diez minutos.

Acompasaremos la respiración con el movimiento. Mantendremos la imagen de la barra horizontal a través de la pelvis, respiraremos al balancear la pelvis hacia atrás, y espiraremos al balanceada hacia delante. Podemos respirar con la nariz o la boca, como nos resulte más cómodo. Continuaremos el balanceo pelviano observando la respiración unos minutos.

Cuando notemos que se ha producido la coordinación, conectaremos la respiración y el movimiento a las sensaciones de los genitales. Al balanceamos lentamente hacia atrás, inspiraremos profundamente y contendremos el aliento unos diez segundos. El movimiento de la pelvis hacia atrás debe ser suave a fin de que la parte inferior de la espalda y el vientre se mantengan sueltos y relajados. Tendremos la sensación de haber llenado el vientre de aire y de que éste está casi tocando los genitales. Cuando hayan transcurrido diez segundos, lo soltaremos, espirando lentamente a la vez que balanceamos la pelvis hacia delante. Repetiremos esta profunda «respiración del vientre» durante dos o tres minutos, utilizándola para abrir una conexión entre la respiración y el centro sexual.

Notaremos cómo penetra cada vez más profundamente el aire en la pelvis. Al espirar, emitiremos un sonido o suspiro parecido a «¡Aaaah!». Notemos la relajación y la soltura que nos produce este sonido.

Cuando veamos que dominamos este balanceo pelviano, lo incorporaremos al bombeo del PC. Al inspirar, balancearemos la pelvis hacia atrás y contraeremos el músculo pc. Debemos contener el aliento durante tres segundos. Espiraremos, balanceando la pelvis hacia delante y relajando el músculo PC. Seguiremos durante cinco minutos.

Mantendremos la atención centrada en la conexión entre genitales y respiración. Cuando la respiración del vientre se relacione con la sensación placentera que experimentamos en los genitales, las dos impresiones se interrelacionarán y experimentaremos una expansión del placer en toda la zona genital. A través de la respiración y el balanceo investigaremos diversas formas de estimular las sensaciones placenteras, como el hormigueo o cosquilleo en el perineo, en el interior de la vagina, en el clítoris o el escroto.

BALANCEO PELVIANO. BOMBEO DEL PC y RESPIRACIÓN SEXUAL. Al seguir este suave, ondulante balanceo pelviano combinado con el bombeo del PC, ampliaremos las sensaciones añadiéndole la respiración sexual.

Inspiraremos con los labios fruncidos, como si estuviéramos chupando una pajita e imaginaremos que respiramos por medio del centro sexual, extrayendo energía al girar la pelvis hacia atrás y realizar el bombeo del PC.

Espiraremos imaginando que respiramos a través del centro sexual, expulsando la energía al girar la pelvis hacia delante y relajar el músculo PC. Seguiremos practicándolo durante cinco minutos.

Cuando nos sintamos excitados, crearemos la imagen mental de que, a través de la respiración, estamos extendiendo esta sensación a toda la zona pelviana.

Consejos

Muchas personas confunden el balanceo de la pelvis con un movimiento del torso hacia atrás y hacia delante, sobre todo cuando la pelvis está rígida. Podemos intentar concentrarnos en el balanceo pelviano, asegurando que el pecho permanezca inmóvil. Sólo cuando la pelvis se mueve independientemente, el sacro y las articulaciones de las caderas empezarán a desentumecerse.

Si la postura de rodillas, al estilo japonés, nos resulta incómoda para las rodillas, añadiremos otro cojín para sentarnos. Cuanto más alto sea el asiento, menos presión notaremos en las rodillas. Si incluso de esta forma nos resulta incómodo, usaremos un taburete con una almohada.

Determinadas personas encuentran más fácil acompañar el balanceo pelviano invirtiendo la secuencia de la respiración: inspirando en el balanceo hacia delante y espirando en el contrario. Si nos parece más adecuado, lo realizaremos así.

Al principio, es probable que no notemos conexión entre la respiración y los genitales. Hay que tener paciencia. Las sensaciones pueden venir un poco después, cuando no las esperamos. A menudo surge una nueva sensación o punto sensible al hacer el amor o realizar cualquier otra actividad, como orinar o masturbarse.

BALANCEO PELVIANO DUAL

Después de practicar el balanceo pelviano en solitario durante diez días, iniciaremos la experiencia con nuestra pareja.

Preliminares

Para este ejercicio es imprescindible tener el aliento fresco. Antes de empezar nos lavaremos los dientes y nos pondremos unas gotas de esencia de menta en la lengua.

Ejercicio

Nos sentaremos frente a frente, de rodillas al estilo japonés. El cuerpo relajado, el vientre suelto.

Nos disponemos a realizar una respiración conjunta con nuestra pareja, por ello debemos respirar por la boca todo el rato.

Nos miraremos durante unos segundos, después realizaremos una salutación sincera. Cerramos los ojos.

Empezaremos con el balanceo pelviano, realizando durante tres minutos.

Cuando notemos que hemos conseguido el ritmo y nos hemos concentrado en nosotros mismos, abriremos los ojos, miraremos a nuestra pareja, continuando el balanceo. No hace falta acompasar los movimientos pelvianos inmediatamente. Debemos intentar que no nos afecte ningún tipo de temor, opinión o comparación («Él lo hace mejor que yo», u «Hoy no tengo muy buen aspecto») que se nos ocurra. Se trata de un ejercicio lúdico, divertido. Nos hemos convenido en dos niños que se lo pasan bien balanceándose sobre un caballito.

Cuando nos sintamos a gusto, empezaremos a compenetrarnos mutuamente en ritmo y energía. Intentaremos encontrar la forma de acompasar los movimientos para poder respirar y balancearnos al unísono. Nos fijaremos en cuál de los dos tiene la respiración más lenta o más rápida, para conseguir un único ritmo, cómodo para los dos. Nos tomaremos el tiempo suficiente, manteniéndonos relajados. Durante el ejercicio no dudemos en hablar de cualquier punto que exija una clarificación, como «¿Puedes ir un poco más despacio?» o «Por favor, intenta acompasar tu respiración a la mía».

Después nos acercaremos mutuamente y nos cogeremos de las manos. En el proceso, notaremos una sensación de confianza mutua. Intentemos experimentar una sensación de comunión íntima con nuestra pareja. Iniciaremos la contemplación del alma que aprendimos en el capítulo 4. Con la mirada fija en el otro, inspiraremos juntos, balanceando la pelvis hacia atrás, con la sensación de que nos estamos «bebiendo» al amante. Espiraremos al mismo tiempo, balanceando la pelvis hacia delante, con la sensación de entregarnos, de entregar nuestra energía, al amante. Seguiremos durante cinco minutos.

RESPIRACIÓN INVERTIDA. Cuando hayamos establecido un ritmo placentero, intentaremos invertir la pauta de respiración. El partenaire A inspira, balanceando la pelvis hacia atrás, contrayendo el músculo PC e imaginando que se está bebiendo la energía del partenaire B. Al mismo tiempo, B expira, se balancea hacia delante, relaja el músculo PC y entrega la energía a A.

Al sintonizar en esta respiración invertida, sentiremos como si estuviéramos haciendo el amor a través de la respiración, la mirada y el movimiento. Al expirar, el partenaire B imagina que está enviando un beso a A, frunciendo los labios y soltando el aire a través de ellos, como si fuera a través de una pajita. Notará que le está transmitiendo la respiración, la energía, el amor.

Al iniciar la inspiración, el partenaire A nota la suave brisa del aliento de B y la hace suya: como si se lo estuviera bebiendo. Toma el aliento del amante junto al suyo, lo canaliza hacia la flauta interna, a través de la garganta, el pecho, el diafragma, el ombligo y el abdomen, hacia los genitales. Lo contiene aquí un segundo, al final de la inspiración, mientras tensa el músculo PC.

Al expirar, balancearemos la pelvis hacia delante e imaginaremos que la energía almacenada en los genitales se libera hacia arriba a través de la flauta interna, pasa por la boca y sale hacia los labios del amante, que, a su vez, la inspira. Continuaremos entre cinco y diez minutos.

Notaremos que estamos con un amigo íntimo, compartiendo la misma energía, la misma conciencia, el mismo corazón. Me gusta denominarlo «el beso del espíritu» porque es tan sutil e inspirador. Continuaremos durante unos cinco minutos, tranquilamente, despacio.

La respiración debe ser profunda y el cuerpo ha de estar relajado. Al ir avanzando, podemos planteamos alterar el ritmo y la cadencia. Seguiremos nuestro instinto. Nos limitaremos a dejarnos llevar por lo que ocurra, a seguir la energía.

Aminoraremos luego el ritmo, pararemos el balanceo y finalizaremos.

Cerraremos los ojos y durante un minuto nos concentraremos en el interior de nuestro cuerpo, debajo del ombligo, en la parte inferior del vientre: nuestro centro de potencia. En todas las prácticas realizadas en pareja, es importante acabar pasando de la comunión a la soledad, para poder sentirnos a nosotros mismos, nuestra individualidad, nuestra potencia, independientemente de la otra persona. Notaremos cómo ha cambiado y se ha extendido nuestra energía al haberla compartido con nuestra pareja en este ejercicio.

Finalmente, después de intercambiar una salutación sincera, dedicaremos 15 minutos a hablar de lo que hemos sentido. Explicaremos si hemos notado que se establecía una conexión sutil entre nosotros por medio de la respiración, si ésta era suficientemente fuerte o suave, si hemos conseguido acompasar los

ritmos. Si hemos tenido alguna dificultad –por ejemplo, diferencias en el ritmo respiratorio difíciles de compaginar hablaremos de ellas, explicando lo que nos han enseñado y la forma de cambiarlo en la próxima sesión. Finalizaremos el Feedback comentando lo que más nos ha gustado de este intercambio.

Consejos

Si deseamos intercambiar directamente el aliento en este ejercicio, respiraremos por la nariz. También podemos sentarnos al lado del amante, con los labios pegados a su oreja derecha y respirar en ella, de esta forma sentiremos y oiremos el movimiento respiratorio.

La sintonía no se da siempre de entrada. A menudo hay que trabajar para conseguirla. Si vemos que crece la tensión, que estamos impacientes o demasiado serios, nos estamos centrando demasiado en la técnica y hemos entrado en el síndrome de la actuación, de intentar hacerlo bien. En un ambiente de tensión es imposible que suceda nada. Hay que relajarse, tomar aliento, recuperar el sentido del humor y del juego y empezar de nuevo.

§

En este capítulo hemos descubierto que podemos transformar la energía sexual al circular a través de los chakras hacia la flauta interna, y de que podemos estimular y ampliar la potencia de las sensaciones sexuales a través del bombeo del PC. Hemos visto, además, que por medio de la respiración sexual podemos generar y extender las sensaciones eróticas por todo el cuerpo, hasta la cabeza, utilizando la excitación erótica como combustible para la meditación en éxtasis. Hemos explorado, asimismo, los primeros pasos con nuestra pareja a fin de encontrar un ritmo común en la circulación de la energía a través de la flauta interna.

Puede resultarnos inspirador saber que, en el tantra clásico, este ejercicio de circulación de energía a través del cuerpo se considera la unión definitiva de Sakti y Siva. Sakti, que simboliza la energía universal, se sitúa en la base de la columna vertebral en la forma de kundalini, mientras Siva, el principio de la divina conciencia, se sitúa en la coronilla. Al conducir la potencia vital de kundalini-Sakti desde la base de la columna vertebral, pasando por cada chakra, hasta el chakra de la cabeza, las polaridades mujer-hombre se unen y alcanzan el éxtasis.

En el próximo capítulo, rituales autoplacenteros, tendremos oportunidad de integrar estas prácticas de capítulos anteriores en el contexto sexual del autoplacer. Todo el mundo conoce la masturbación. Pero, ¿quién se la ha planteado como un arte revitalizador? En el capítulo 7, aplicaremos la práctica que hemos aprendido para intensificar el placer erótico y descubrir el autoplacer como forma de despertar con más intensidad al amante que llevamos dentro.

El kundalini es un tipo de energía -una "potencia" o "fuerza" (Sakti)- que se mantiene en el ser humano para descansar en un estado latente o posible... en la base de la columna vertebral. Cuando se "despierta" esta energía, se precipita hacia arriba a lo largo de... la columna vertebral hacia la coronilla... Al llegar allí, parece ser que el kundalini provoca el estado místico de la conciencia, que consiste en una felicidad indescriptible y en el cual desaparece toda conciencia de dualidad.

*Lee Sannella
The kundalini Experience*

Capítulo 7

RITUALES AUTOPLACENTEROS

Quién no se acuerda del día que descubrió lo agradable que resulta tener emociones sexuales? De niñas, ¿quien no recuerda el cosquilleo electrizante, la sensación cálida, vívida, al subir a un árbol y notar la tosca fricción de una rama entre las piernas? ¿Acaso no recordamos cuando aguantábamos inocentemente el «teléfono» de la ducha contra el pubis y notábamos el chorrito cálido del agua sobre el clítoris? ¡Qué sutil cosquilleo de placer inesperado! De niños, algunos recordarán que estaban sentados en clase y, de repente, descubrieron que tenían una gran erección, allí, bajo el pupitre, y se tocaron por primera vez. La sangre hervía, la energía a punto de estallar, diciendo: «¡Eo! ¡Aquí estoy, ya verás qué bien te lo pasas cuando me toques!».

En mis seminarios, muchas personas recuerdan el ambiente de inocencia y alegría que acompañaba a estas exploraciones tempranas, lo bien que se sentían con estos mensajes amistosos que les invitaban a la danza de la vida. Pero aquello no podía ser, no tenía que ser así. Tenía que ser prohibido por los adultos. Era peligroso. El miedo no expresado implicaba que los órganos sexuales ejercían un poder tan impresionante, unos instintos y pasiones tan desenfrenados que había que mantenerlos bajo control estricto.

Así, nuestros educadores -padres, clero y profesorado-atribuyeron una mala reputación a los órganos sexuales. Se condenaban enérgicamente estas partes del cuerpo, y, por consiguiente, se les daba nombres rudos, feos: polla, verga, pito, para referirse al órgano masculino; chocho, castaña, coño, conejo, para el femenino. Se les negaba la dignidad. Se condenaba su potencia, y, al mismo tiempo, se denigraba la capacidad natural del cuerpo para experimentar éxtasis y placer por medio de las sensaciones provenientes de los genitales.

Más adelante, cuando crecimos y empezamos a tener relaciones sexuales, esta actitud de condena probablemente nos llevara a esconder los órganos sexuales

El sexo es juego. En la vida sexual empezamos a ganar cuando partimos de esta base.

*Margo Woods
Masturbation, Tantra and
Selflove*

y a evitar compartir, de forma natural, nuestras sensaciones respecto a ellos. No había que hablar de eso, ni siquiera con el amante. A consecuencia de ello, tuvimos dificultades para contar a la otra persona lo que tenía que hacer, cómo debía hacerlo, o cómo nos sentaba.

En general, por ejemplo, las mujeres simulan pasárselo bien, pero cuando llegan a mis seminarios suelen decir: «Él no sabe cómo tiene que tocarme» o «Me lo paso mejor cuando me lo hago sola, pero no me atrevo a hacerlo si estoy con él. Podría pensar que no lo hace bien». Y los hombres dicen: «A ella no le gusta tocarme el pene», o «No me toca con suficiente energía».

En el arte erótico, la verdad se extrae del mismo placer; entendido como práctica y acumulado como experiencia; el placer no se considera en relación a una ley absoluta de lo permitido y lo prohibido, ni tampoco en referencia a criterios de utilidad, sino primordial y básicamente en relación a uno mismo; se vive como placer; se evalúa en base a su intensidad, su calidad específica, su duración, sus repercusiones en el cuerpo y el alma.

*Michel Foucault
The Story of Sexuality
Volume 1*

Para mucha gente, la única forma real de experimentar una satisfacción sexual genuina es hacérselo ellos mismos, en secreto, masturbándose. Sin embargo, la masturbación también tiene muchas connotaciones de culpabilidad, mucha gente la considera algo malo. Al sorprender a un niño masturbándose, se le castiga o se le amenaza duramente. Hace poco me contaron una anécdota maravillosa sobre ello. Una niña a la que habían amenazado con quedarse ciega si se masturbaba tanto, respondió: «¿Puedo continuar hasta que me tenga que poner gafas?».

Tanto si de niños nos hemos rebelado y hemos continuado como si hemos aceptado las prohibiciones y hemos reducido la práctica, probablemente hemos llegado a adultos con el sentimiento de culpabilidad asociado a la masturbación. Por ello, muchos lo ven como algo desagradable, como «una sacudida», como un derroche de energía, o un cosquilleo incontrolable del que hay que deshacerse. Se hace deprisa y corriendo en lugares antiestéticos como lavabos, trasteros, rincones oscuros, nunca de una forma alegre y convencida, y nunca con el partenaire.

APRENDER A AMARSE UNO MISMO

Este capítulo nos ofrece una perspectiva alternativa. El objetivo consiste en conceder la importancia que le corresponde al arte de amarse uno mismo, cambiando nuestra opinión sobre los órganos sexuales y aprendiendo a amarlos y sacar placer de ellos sin sentimiento de culpabilidad.

Superar la culpabilidad

Las actitudes negativas sobre la masturbación pueden prevalecer en algunas personas, incluso después de estar convencidas de haberse liberado sexualmente. Recuerdo un incidente que me ocurrió y me sirvió para demostrar hasta qué punto me continuaban influyendo este tipo de tabúes. Sucedió a final de los setenta. Había estado dirigiendo uno de los primeros seminarios de tantra. Había estado horas enseñando a la gente unas prácticas, que investigamos también en este libro, y me sentía terriblemente excitada. Me fui a casa y esperé impaciente que llegara Alan, mi gran amor, para seducirle y poder pasar la velada haciendo el amor. Cuando llegó, me sonrió y me dio un cariñoso abrazo, que yo maliciosamente convertí en un largo y tierno abrazo. Al cabo de poco nos habíamos desnudado, nos habíamos duchado, y estábamos en la cama.

Esperé que se acercara temblando, vibrante de impaciencia. Yo contaba que le tocaba a él dar el primer paso, pero no sucedió nada. Era tan intenso mi deseo sexual que me sentía demasiado violenta para tomar la iniciativa. Se trataba de algo que tenía muy asumido: cuanto más le deseaba, más incapaz me sentía de expresado. Me di la vuelta, me volví a girar, me estiré, y con gran timidez empecé a acariciarle el pecho. Coloqué la cabeza contra su hombro y le besé la oreja. Él seguía igual, apagado, sin responder. Al cabo de un rato, le confesé: «¿Sabes una cosa? Debo admitir que estoy excitadísima. Tengo unas ganas locas de hacer el amor».

Para una mujer puede ser tan importante y necesario disfrutar del sexo como disfrutar del trabajo, los hijos, el entorno, la comida o las actividades de ocio. No es más que otro aspecto de la vida potencialmente satisfactorio.

Me respondió, medio dormido: «Te comprendo, pero soy incapaz de animarme, y estoy cansado, vamos a dormimos. Ya lo haremos otro día».

*Lonnie G. Barbach
For Yourself*

No podía creerme lo que acababa de oír. ¿Sería capaz de abandonarme en un momento así? Me quedé allí, abandonada, excitada y desconcertadísima. ¿Qué iba a hacer con toda aquella energía? ¿Adónde podría ir? ¿Cómo lo podía resolver? No me atrevía a hacérmelo sola, pese a que hubiera sido la solución lógica. Me intimidaba su presencia. Sin embargo, allí tendida, me puse a reflexionar en todas las veces que durante mi vida no había hecho nada para colmar mis necesidades sexuales. La frustración iba en aumento hasta que al fin no pude soportado. En aquella ocasión tenía que hacer algo.

De modo que, con gran discreción, salí de la cama y me fui de puntillas hacia el salón con la firme intención de encauzar mi propio placer. Por supuesto que me había masturbado muchas veces en mi vida, pero esta ocasión era diferente. Necesitaba encontrar la forma de proporcionarme un placer que curara mis heridas sexuales. Cuando empecé a acariciarme el cuerpo y a rozar los genitales, lo primero que pensé fue: «¿Y si viene Alan? No puedo soltarme de esta forma. Le despertaré...» y cosas así. Pero, en vez de permitir que esto me frenara, respiré profundamente y utilicé las oleadas de placer como fuerza para superar esos sentimientos de culpabilidad. Parecía que todas las actitudes negativas respecto a la masturbación que había oído en mi vida fluían en mi interior, pero yo mantenía una tensión cada vez mayor de excitación sexual y no cedí. Me mantuve unida a las sensaciones. No me abandoné ni un momento. Rechacé la idea de conseguir un orgasmo apresurado, furtivo, y me tomé todo mi tiempo para preparar una celebración, dando placer a todo el cuerpo hasta que estuve dispuesta para el clímax más intenso.

En aquel momento descubrí la importancia del autoplacer como fuerza revitalizadora y decidí incluido en mi trabajo. Incluso tomé una decisión súbita que me sorprendió y me intrigó. La próxima vez, lo haría delante de Alan y le animaría para que él hiciera lo mismo ante mí. De forma intuitiva, tenía claro que aquello aportaría un nuevo erotismo y vitalidad a nuestra vida sexual. Y se demostró que mi presentimiento era acertado.

El poder revitalizador del placer

En el sexo sublime debemos subsanar las ideas negativas relacionadas con la masturbación. Por ello hemos sustituido la palabra masturbación por la de autoplacer. El término masturbación suena algo frío y profiláctico, algo furtivo y vergonzante, que divide los sentimientos de la gente y evita la autoaceptación. El autoplacer, por su parte, tiene connotaciones buenas y saludables, de goce, celebración y alegría para uno mismo.

Con toda probabilidad, algunos pensarán que es casi imposible desprenderse de un sentido de culpabilidad que se ha arrastrado toda una vida a base de proporcionarse placer uno mismo. No obstante, he de decir que en mis seminarios he visto que mucha gente ha cambiado y se ha sentido confortada con el ritual autoplacentero. El ejemplo que considero más significativo es el de una abuela de 62 años que, habiendo dedicado toda su vida al cuidado de dos maridos y dos familias y pospuesto siempre su propio placer en nombre de sus obligaciones, estaba totalmente convencida de que sería incapaz de llevar adelante este ejercicio. «Jamás lo alcanzaré», me comentó. Le hablé de su belleza, de la importancia de descubrir el placer que le aguardaba. Hice todo lo posible para animarla, poner música evocadora, disponer una iluminación tenue, quemar incienso, y al final conseguimos que participara totalmente en el ritual, e incluso logró llegar al orgasmo. Salió del ritual autoplacentero como una niña completamente feliz, una niña que, hasta entonces, había estado encerrada en un mar de responsabilidades y nunca había tenido oportunidad de expresarse. Al descubrir un manantial oculto de placer en su interior adquirió un nuevo resplandor, que le abrió un amplio abanico de posibilidades sensuales que nunca había imaginado conseguir. Su autovaloración como mujer aumentó de forma increíble, y, a partir de aquí, atrajo la atención de un joven que finalmente se convirtió en su novio.

De modo que estoy convencida de que si tenemos valor, conseguiremos apartar todo tipo de supersticiones respecto a esta actividad. Recordemos que no estamos solos. Alfred Kinsey, que en 1948 escribió un libro innovador titulado *Sexual Behavior in the Human Male*, afirmó que, incluso por aquel entonces, el 64 % de las mujeres y el 94 % de los hombres practicaban el autoplacer, mucho antes de la denominada revolución sexual de los 60. Más reciente, Shere Hite, en su estudio sobre la sexualidad femenina a nivel nacional, de 1961, indica que de 3.000 mujeres encuestadas, el 82 % afirmaba que practicaba el autoplacer.

El autoplacer es algo natural. Alexander Lowen, fundador de la terapia bioenergética, recuerda que en una conversación con su profesor, el psicoterapeuta y sexólogo Wilhem Reich, éste puntualizó: «El paciente que no consigue masturbarse de forma satisfactoria, no ha concluido su terapia analítica». En otras palabras, Reich decía que la capacidad de proporcionarse placer a uno mismo es un indicador clave de la autoaceptación.

Tal como comentábamos antes, esta práctica nos ayudará a solucionar el sentimiento de culpabilidad sexual y los temores. Normalmente, este tipo de

temores surgen en el momento de empezar el acto autoplacentero.

Es entonces cuando suenan las voces de advertencia: «¡Cuidado!». Llegados a este punto, tenemos dos opciones: seguir los mandatos del pasado y sentimos culpables o bien inspirar profundamente y conseguir el valor para investigar una nueva dimensión del autoplacer, venciendo el miedo y el sentimiento de culpa por medio de la experiencia positiva del placer conseguido a conciencia.

Para el sexo sublime es esencial descubrir el arte del autoplacer. En cierta manera, es el manantial de donde fluye todo lo demás. En este capítulo tenemos la oportunidad, por primera vez en el libro, de integrar los estadios del aprendizaje anterior en un contexto sexual que nos da la seguridad y la certeza de que lo controlamos todo. Aprendemos a proporcionamos toda la estimulación erótica que siempre habíamos deseado recibir de otro. Después estaremos dispuestos a enseñar al amante exactamente lo que nos excita y cuál es la mejor forma de proporcionárnoslo. En las páginas siguientes descubriremos que nosotros somos la fuente de nuestro propio orgasmo. Mucha gente continúa otorgando la responsabilidad del orgasmo a agentes externos, creyendo que depende de la habilidad del otro. Y, en cambio, tal como veremos, es posible descubrir un tipo de clímax dirigido hacia el interior que podemos provocar nosotros solos, bien sea en solitario o en pareja, por medio de la exploración del autoplacer junto al bombeo del PC, la respiración sexual y la apertura de la flauta interna. Si desarrollamos esta habilidad conseguiremos ser un amante completo y autónomo.

Los efectos del placer altamente positivos. A nivel físico, el placer aumenta la circulación e incrementa la energía. Entre los efectos emocionales cabe citar un aumento de la autoestima, de la seguridad en uno mismo, y una agudización de la mente. A nivel espiritual, el placer potencia la valoración de nuestros dones y contribuye a conseguir una perspectiva más brillante.

*Harold H. Bloomfield
Roben B. Kory
Inner Joy*

El autoplacer nos ayudará a mejorar la relación con el amante, al no sentirnos dependientes del otro en el momento de conseguir la satisfacción. El partenaire, por su lado, no debe sentirse responsable del éxtasis del otro. Con ello desaparece el apremio por satisfacer al otro y se consigue más libertad e igualdad.

A partir de esta práctica queda claro que sólo nosotros mismos podemos aumentar la calidad de nuestro orgasmo. Nuestra pareja puede ayudarnos a conseguir un orgasmo, pero no a ser orgásmicos. Esto es responsabilidad nuestra. Y ya que la calidad del orgasmo depende de nosotros, es importante agudizar la conciencia de cómo se mueve nuestro cuerpo, cómo reaccionan los músculos, hasta qué punto la profundidad y el ritmo de la respiración puede ayudarnos a experimentar el placer, y cómo intensificar éste y hacerlo más duradero. Nos convertimos en el que da y el que recibe. Una posición singular en la cual aprendemos a utilizar la respiración, el movimiento, la imaginación y la voz para aumentar la excitación sexual y extenderla por todo el cuerpo.

A medida que aprendamos las técnicas, reforzaremos la confianza y la seguridad en nosotros mismos como individuos sexualmente atractivos, y descubriremos que el proporcionamos placer físico es una parte esencial de amamos a nivel emocional, aunando energía sexual y corazón. El autoplacer nos hace felices.

Betty Dodson, autora de *Liberating Masturbation*, declaraba hace poco en

una conferencia: «Considero que la masturbación es una forma de meditación sexual. Unos científicos me observaron durante una sesión de masturbación. Me colocaron unos cables en la cabeza, y los científicos que estaban en la sala de control creyeron que estaba a punto de tener un paro cardíaco cuando estaba a punto de llegar al orgasmo, ya que se me había alterado tanto el metabolismo: me volvía loca con la música de Eat A Peach de Allman Brothers, y, en cambio, tenía las ondas del cerebro en Theta, la profunda relajación. De modo que, mientras el cuerpo está arrancando el placer, moviéndose, el cerebro se encuentra en estado de meditación».

En cuanto conozcamos los centros de nuestro propio placer, seremos capaces de compartirlo con otra persona. Éste es el principio del tantra: debemos percibir lo que somos a través del conocimiento de nosotros mismos y de nuestros placeres; solamente entonces seremos capaces de dar el placer que buscamos y aceptar el que nos ofrecen.

*Ashley Thirby
Tantra*

Betty continuaba: «Tuve el primer gran «O», después el segundo, luego el tercero. Estuve en ello una hora, pero, en realidad, fue en la segunda hora cuando empezó a ser interesante. Ya no te planteas conseguir nada; simplemente estás allí; has conseguido un éxtasis progresivo. Así que la idea consiste en arrancar el placer, hacer una pausa en el esfuerzo, continuar después de la respuesta orgásmica hacia el éxtasis. Entonces se notan los escalofríos y los estremecimientos a lo largo del cuerpo, no hay que llegar a ningún sitio. Ya estamos allí. Hay que continuar avanzando, continuar avanzando, llegar al exceso, situarse en la cresta de la ola del placer hasta conseguir el éxtasis».

Betty describía lo que se consigue al superar nuestros límites cotidianos y pasar desde el primer grado de placer, que es conseguir un orgasmo -normalmente una liberación momentánea-, al segundo grado, ser orgásmicos -la capacidad de prolongar esta experiencia hasta convertida en un progresivo estado del ser. El orgasmo, en vez de ser algo que «hacemos», se convierte en algo que «somos», y es a partir de este estado cuando se desarrolla la idea del sexo sublime: la vida existe para disfrutada hasta las últimas consecuencias, no para soportarla.

Son experiencias que pueden parecer extraordinarias -fuera de nuestro alcance-, pero no lo son. Después de la primera hora de autoplacer, incluso

después del orgasmo, podemos conseguir la forma de llegar a una segunda hora. Es algo comparable al atleta que se entrena para recorrer distancias cada vez mayores y con mayor facilidad. Es el entreno del placer.

De todas formas, no nos entrenamos para conseguir records de resistencia, sino para aumentar la sensibilidad. A más sensibilidad, más placer somos capaces de ofrecer. En lenguaje práctico, significa superar constantemente las limitaciones y fronteras que nos hemos marcado. Aprendiendo a comprender y adaptar nuestras respuestas sexuales, conseguiremos ser mejores amantes.

EL RITUAL DEL AUTO PLACER

Por medio del ritual del autoplacer aprenderemos todo tipo de caricias, posturas, movimientos respiratorios, fantasías y música, para intensificar el placer, conseguir retenerlo y sentirlo más profundamente; después podremos dirigido de forma consciente a otras partes del cuerpo.

Objetivos y ventajas

Desde el punto de vista del sexo sublime, el objetivo de aprender a proporcionamos placer a nosotros mismos no consiste en conseguir un mejor orgasmo de liberación y eyaculación. Éste no es más que un efecto secundario agradable. El objetivo auténtico es la transformación del orgasmo genital en un éxtasis de todo el cuerpo.

Este proceso requerirá disciplina, por cuanto, al principio, se nos pedirá que nos excitemos sexualmente y luego que nos detengamos precisamente antes del «punto sin retorno». Normalmente, estamos acostumbrados a asociar la masturbación con la liberación, por ello puede parecer poco atractivo tener que detenerse antes del clímax. De todas formas, vale la pena, ya que descubriremos que el placer que estamos retrasando es mucho menor que el que estamos creando.

Esta forma de autoplacer es especialmente conveniente para los hombres que experimentan eyaculación precoz o tienen dificultades para mantener la erección, porque les enseña a controlar mejor la respuesta orgásmica. Realza, asimismo, la potencia de contención, permitiendo que aumente la carga de excitación a fin de que, cuando uno decide soltarse, la experiencia de la eyaculación resulte mucho más intensa. Los hombres que experimenten este tipo de dificultad, es preferible que practiquen el autoplacer en solitario, continuando un mínimo de tres veces por semana durante un mes. Hasta que no noten una mejora en la potencia de contención no deberían pasar a los siguientes estadios del ritual que indicamos a continuación.

Las mujeres explican que el ritual del autoplacer acelera el ritmo de la excitación sexual y que esta excitación se extiende con más facilidad más allá de la zona genital, lo que incrementa su sensualidad. Esta aceleración de la respuesta

La masturbación que procede de la experiencia andrógina se realiza conscientemente; se entiende y se acepta que sea así; y se penetra en ella con la fantasía que permite que el alma participe en la experiencia del cuerpo sin sentimiento de culpa o vergüenza.

*June Singer
Androgyny*

femenina ayuda a reducir el «intervalo de excitación», que suele ser una fuente de fricciones entre hombre y mujer. A menudo, falla la coordinación. Normalmente los hombres están más centrados en los genitales y en pocos minutos están a punto para hacer el amor, en cambio, las mujeres, al centrarse más en el corazón, necesitan mucho más tiempo y preparación. La conclusión que he sacado de las parejas en mis seminarios es que el autoplacer consigue la superación del intervalo: los hombres aprenden a extender las sensaciones genital es, prestando más atención a la excitación de todo el cuerpo, y las mujeres consiguen la excitación genital más deprisa.

Preliminares

Los ejercicios siguientes deberían realizarse en el orden establecido, si bien no es necesario hacerlos en una sola «sesión». Durante un mes deberíamos practicar cada una de las secuencias tantas veces como nos sea posible, como mínimo dos o tres veces por semana. Cuando nos hallemos dispuestos -es decir, cuando la práctica se haya convertido en algo placentero- podemos pasar a la fase siguiente.

Contrariamente a la a menudo apresurada práctica de la masturbación, el ritual autoplacentero puede llevarnos un mínimo de una hora al principio. Es importante tomarse todo el tiempo necesario. Al cabo de tres o cuatro sesiones, probablemente seremos capaces de realizarla en media hora.

Procuremos que no nos moleste el teléfono, los niños u otras distracciones, y disponer de mucho tiempo. No hay que correr, ni sentirse ansioso.

Prepararemos el entorno sagrado. Utilizaremos la imaginación para crear un ambiente erótico, con sábanas rojas de satén, fotos o películas excitantes, consoladores, música romántica o ritmo trepidante. Utilizaremos los objetos que nos exciten.

Es importante, sobre todo, disponer de lubricantes, como el gel KY o Astroglide, ya que aumentan muchísimo el tacto erótico. Los dedos deben estar húmedos para deslizarse suavemente sobre la piel sin irritarla y para mantener un ritmo uniforme sin interrupciones.

Quisiera hacer una precisión sobre el uso de los vibradores para intensificar la estimulación genital. A pesar de que consiguen maravillas en determinadas personas, opino que, si se usan, no se haga con frecuencia, puesto que insensibilizan los extremos nerviosos en el interior y alrededor de los órganos sexuales masculinos y femeninos y, por consiguiente, reducen la sensibilidad. En el sexo sublime, en lugar de intensificar la estimulación, aumentamos la conciencia de incrementar las sensaciones sutiles en todo el cuerpo. Dicho de otra forma, en vez de tocar muy fuerte un único tambor, aprendemos a escuchar toda una orquesta.

Antes de empezar, nos relajaremos en un baño tibio donde habremos echado tres gotas de aceite de esencia de lavanda que actuarán de sedante, tres gotas de ylang-ylang -tónico sexual- y tres gotas de menta, para mantenemos alerta. Podemos usar también nuestro aceite de baño favorito.

Procuraremos llevar las uñas cortas.

Ejercicio

Pondremos nuestra música rítmica preferida.

Nos desnudaremos, abriremos las piernas y contemplaremos los genitales a través de un espejo. Para algunas mujeres esto constituirá una experiencia sorprendente ya que, si nunca nos hemos planteado el miramos, no tenemos ni idea del aspecto que tienen nuestros genitales completamente abiertos.

Nos los acariciaremos y grabaremos esta imagen en nuestra memoria. Practicaremos cerrando los ojos e intentando mantener esta imagen mental. Para reforzarla, abriremos de nuevo los ojos, miraremos al espejo y los volveremos a cerrar. Continuaremos con ellos hasta que los veamos claramente con el ojo de la mente. Durante el autoplacer, evocaremos esta imagen a menudo. A nivel del subconsciente, ello nos ayudará a entablar una amistad con esta preciosa parte de nuestro cuerpo hasta que lleguemos a considerarla tan familiar como la nariz, la mano o el pie.

De forma sensual recubriremos todo el cuerpo con aceite. Éste es el paso previo para el autoplacer. Nos tomaremos el tiempo necesario para abarcar todo el cuerpo. Algunos hombres pueden sentirse incómodos e impacientes al hacerlo, ya que están acostumbrados a centrarse exclusivamente en la estimulación genital. Pero no por ello deben prescindir de hacerlo. Iremos aprendiendo lo que más nos gusta, buscando placer en lugares imprevistos: los pezones, el cuello, la parte interior de los muslos. Todo el cuerpo puede ser orgásmico, y éste es un paso en la senda del sexo sublime.

Una vez realizado el masaje, nos tumbaremos en la cama, el cuerpo relajado, los brazos al lado del cuerpo, respirando profundamente en dirección a los genitales. Cerraremos los ojos y notaremos las vibraciones de la música en todo el cuerpo.

Recordaremos un momento de placer en nuestra vida amorosa. Nos formaremos la imagen mental de una época en que nos sentíamos seguros, amados, protegidos, abiertos. Al igual que en el ejercicio de despertar al amante que llevamos dentro, nos meteremos de lleno en el ambiente. Notaremos el flujo de la sangre en las venas, los latidos del corazón, el pulso de la energía vital en el ombligo y el estómago. Nos embargará una sensación de emoción, de excitación, como si nos estuviéramos preparando para acudir a una cita con la persona que más amamos. Esta vez, sin embargo, el amante somos nosotros mismos.

Sin mover los brazos, levantaremos los antebrazos hasta la posición vertical, nos concentraremos en las manos, insuflándoles energía. Serán las que abrirán las puertas sagradas de nuestro templo a fin de que, a través de este ofrecimiento de placer, penetremos en él y encontremos al amante que llevamos dentro. Al respirar profundamente y sacudir las manos durante un minuto, notaremos

cómo se nos electrizan las puntas de los dedos. Dejaremos que toquen suave y delicadamente nuestro cuerpo desnudo, como si fueran plumas.

Nos acariciaremos el cuerpo, respirando en cada sensación, notando la trama de la piel, la textura, los lugares donde está cálida, suave, los lugares donde está fría y árida. Haremos un masaje a estas zonas frías, calentándolas, proporcionándoles amor, apoyo y ternura.

Sí, debemos tocar por todo el cuerpo. Esto somos nosotros, algo bello. Nos merecemos hasta el último momento de placer. Este momento de goce se ha convertido ahora en nuestro único objetivo.

Al mover las manos a lo largo del cuerpo, continuaremos sintonizando la imagen de la escena de amor con la que hemos empezado. Recordaremos la forma en que nos tocaba el amante y cómo respondíamos. El amante ahora somos nosotros. Nosotros el amante, nuestro cuerpo el amado. Nos meteremos en la escena, respiraremos en estas sensaciones como si volviéramos a estar allí. Nuestras manos, las manos de nuestro amante, nos están tocando, y nuestro cuerpo responde con el movimiento: ondeando y arqueándose hacia arriba, buscando la caricia del amante, rindiéndole homenaje, dándole la bienvenida.

Dejemos que nuestro cuerpo dirija el movimiento: qué postura prefiere, ¿de pie, de espaldas, boca abajo, arrodillado? Buscaremos lo que más nos excite.

Presentaremos a partir de aquí unas pautas diferentes para mujeres y hombres. Después seguiremos con las pautas para ambos.

PARA LA MUJER: EXPIDRAR LA FRUTA PROHIBIDA. Deslizamos las manos sobre el vientre; los dedos se mueven por entre el vello púbico; tocamos suavemente los labios de la vagina. Nos provocamos -no tenemos prisa-, nos acariciamos la pelvis, el perineo, el ano.

Lubricamos los labios mayores y menores, el clítoris, la abertura y el interior de la vagina. Disfrutamos con la suavidad de los labios vaginales al abrirse bajo nuestros dedos como los pétalos de una flor. Notamos la cavidad interior húmeda, cómo sus paredes elásticas abrazan nuestros dedos. Notamos que nuestro templo interior se vuelve húmedo y suave, se abre para el amor, la vida y el placer. Cuando estamos a punto, lubricamos el perineo entre la vagina y el ano y, finalmente, el ano.

Investigamos diferentes caricias, roces, presiones. Estiramos suavemente el vello púbico. Nos excitamos estimulando la zona próxima al clítoris, dibujando círculos y rozando suavemente el clítoris. Al estimulado directamente, comprobamos qué parte es más sensible, ¿la base o la punta? ¿La parte izquierda o la derecha? Experimentémoslo. Intentamos sujetar el clítoris entre el pulgar y el índice. Intentamos pasar los dedos índice de ambas manos por la base de arriba a

abajo. Cuando encontramos un tipo de caricia que nos gusta, la mantenemos en una progresión rítmica, aumentando la excitación.

Nos acariciamos la zona próxima al ano, comprimiendo y relajando los músculos anales, aceptando esta parte como instrumento de placer. Tal como descubriremos más adelante, el ano tiene un gran potencial orgásmico tanto para el hombre como para la mujer.

Quizás nos interese explorar lo que denominamos «estimulación combinada»: acariciar el clítoris y los pezones al mismo tiempo. A muchas mujeres les intensifica el placer. También podemos introducir un objeto en la vagina y simular el movimiento rítmico del pene al hacer el amor. Algunas mujeres utilizan los dedos, otras un consolador u otro objeto fálico. La estimulación clitoral y vaginal simultánea puede resultar muy efectiva para llevamos al borde del orgasmo. Nos mantenemos en este punto sin pasar al reflejo orgásmico.

PARA EL HOMBRE: DESCUBRIR LA VARITA MÁGICA. En primer lugar, lubricar el vientre y acariciado. Lubricar seguidamente la zona genital: escroto, perineo y ano. Finalmente, el pene. Debemos disfrutar del báculo, del cetro. Primero lo tocamos con gran delicadeza, después moviendo las manos entre la base y la punta, sosteniéndolo, haciendo girar las manos a su alrededor, estirándolo, acariciando la piel que hay debajo, notando el sensible surco alrededor del glande. Aceleramos el movimiento, lubricando el pene. Tocamos luego la piel sensible del escroto, de la zona del perineo, con ambas manos, arqueando los muslos para acrecentar el placer; pasamos los dedos alrededor del ano, aceptando, también, esta parte como idónea para la sensibilidad erótica. Jugamos con ella, le hacemos cosquillas.

Algunos hombres requieren un masaje más profundo y prolongado para que el pene les responda. Si éste es el caso, nos sentaremos con la espalda contra la pared para poder acariciarnos con más facilidad toda la parte del perineo, el escroto y los testículos. Presionamos fuerte el perineo con ambas manos. Debajo de esta zona se halla la glándula de la próstata, situada al interior del cuerpo. Acariciando el perineo estimulamos la próstata y ello, a su vez, aumenta la excitación sexual. El mejor método consiste en presionar con regularidad con dos dedos -hay que tener en cuenta que las uñas deben estar recortadas- y después, con movimientos rítmicos y regulares, presionamos toda la zona a la vez que acariciamos el pene. Ejerciendo una presión fuerte en el perineo y acelerando las caricias, nos excitaremos rápidamente.

PARA EL HOMBRE Y LA MUJER: EXTENDER EL FUEGO SEXUAL. Al proporcionarnos placer con una mano, con la otra nos acariciaremos la zona genital, el ano y el abdomen por encima del pubis. Intensificamos la respiración y el movimiento corporal, a fin de que la excitación aumente la calidez y la sensibilidad de esta parte del cuerpo.

Inspiramos, formándonos la imagen mental de que obtenemos la energía del placer, el fuego sexual, de los genitales y lo extendemos a la pelvis. El movimiento de la válvula del PC nos ayudará a visualizar el proceso y, al igual que en la respiración sexual, nos imaginaremos un cálido hormigueo en la parte inferior de la flauta interna al respirar a través de los genitales.

Lubricación del pene.

Espiramos, imaginando cómo se extiende, se expansiona el fuego sexual, colmando toda la zona pelviana de oleadas de placer. Ayudaremos a extender esta energía acariciándonos el vientre lentamente y con movimientos circulares.

Continuamos proporcionándonos placer hasta que casi alcancemos el punto culminante, al borde del orgasmo, justo antes del punto sin retorno. Entonces pararemos completamente la estimulación e inspiraremos, conteniendo la energía del placer, dejando que nos envuelva toda la zona pelviana. Hemos resistido la tentación de conseguir una rápida liberación. Éste constituye un momento importante en la senda del éxtasis sexual.

TRASLADAR LA ENERGÍA DEL PLACER AL CORAZÓN. Nos estimulamos de nuevo. Nos tomamos el tiempo necesario, lo planteamos más como un paseo por el bosque que como un sprint para alcanzar la meta. Estamos atentos a cualquier sensación de duda o de frustración, a una necesidad urgente de alcanzar el clímax; no las reprimiremos, si bien nos centraremos en la respiración y en continuar estimulándonos.

*Transmitir energía al centro
del corazón.*

Ahora transmitiremos esta energía del placer al centro del corazón, el punto situado en el centro del pecho, entre los pezones. Cuando nos hallemos en el punto culminante de la excitación, inspiraremos una vez, profunda y rápidamente, algo así como un buzo dispuesto a sumergirse hasta el fondo del mar, contraeremos o presionaremos el músculo PC e imaginaremos que transmitimos la energía sexual hacia el centro del corazón a través de la flauta interna. Utilizaremos la imaginación. Estamos guiando, empujando, aspirando el fuego de la excitación hacia arriba, en dirección al centro del pecho. La mano contribuirá a crear esta imagen y este movimiento acariciando suavemente el cuerpo en dirección ascendente, de los genitales hasta el corazón.

Contenemos la respiración unos segundos. Tomamos conciencia del resto del cuerpo, lo relajamos todo excepto el músculo PC. Al principio puede resultar difícil, pero con la práctica llegará a ser fácil.

Al espirar, relajamos todos los músculos de la zona pelviana e imaginamos que la energía desciende hacia los genitales y se expulsa a través de ellos. Al hacerlo, deslizaremos suavemente la mano del pecho hacia los genitales. Al igual que en la respiración sexual, el movimiento de la mano realza y apoya la corriente ascendente y descendente de energía.

Reemprendemos la estimulación genital. Igual que antes, crearemos la excitación y cuando nos acerquemos al punto culminante, pararemos, cerraremos «la puerta inferior» a la vez que contraemos el músculo PC inhalando una sola vez profundamente, transmitiendo la energía de la excitación hacia el pecho, que se henchirá y ensanchará. El pecho debe estar relajado al máximo, la presión del aire inspirado debe empujar contra él. Notamos cómo se ensancha el pecho, cómo vibra. Busquemos una sensación de hormigueo, de calidez, de expansión. He aquí una primera impresión fugaz de lo que denominamos «un orgasmo del corazón». Después de retenerlo durante unos segundos, espiramos, lo soltamos, y trasladamos la concentración del corazón al centro sexual.

Consigamos este punto culminante de excitación tres veces seguidas, deteniéndonos inmediatamente antes del orgasmo y, de la forma que creamos más conveniente, traslademos cada vez la energía hacia el centro del corazón, conteniendo el aliento antes de que la energía se precipite hacia abajo, en dirección a la flauta interna para ser expulsada por los genitales. Cada ciclo debería durar entre cinco y diez minutos.

Finalmente, ¡adelante! Después del tercer ciclo nos concederemos una plena liberación orgásmica.

Practicaremos la técnica tres veces por semana, como mínimo durante un mes. Entonces empezaremos a cosechar los frutos. Nos hallamos en el proceso de dominar un reflejo previamente incontrolable. Ello nos proporciona una sensación de aumento de potencia y libertad. Depende de nosotros.

ENVIAR ENERGÍA AL TERCER OJO. En cuanto hayamos experimentado alguna de estas intensas respuestas, estaremos dispuestos a pasar a un nivel superior de la práctica: estimularnos hasta el punto sin retorno y trasladar la energía hacia el tercer ojo.

Este ejercicio puede parecer algo raro, pero se trata de una técnica antigua y ampliamente utilizada que proviene de las escrituras tántricas. Se han escrito muchos libros sobre la naturaleza de éxtasis de la experiencia del tercer ojo; nosotros la desarrollaremos con amplitud más adelante. De momento, nos bastará saber que al dirigir la energía del placer hacia el tercer ojo conseguimos un aumento de la conciencia.

No hay que empezar con esta técnica hasta que no hayamos practicado el traslado de energía hacia el centro del corazón,

Al igual que en el ejercicio anterior de estimulación del centro del corazón, empezamos inspirando, impulsando la energía del placer hacia arriba a través de la flauta interna, siguiendo el movimiento con la mano. Al principio de la inspiración, dirigimos la mirada hacia los genitales con los párpados entornados. Al inspirar, vamos girando los ojos hacia arriba de modo que, al finalizar la inspiración, los ojos contemplen la zona del tercer ojo, continuando con los párpados entornados. Con ellos conseguiremos bloquear la energía en este punto.

Enviar energía al tercer ojo.

Tal y como hemos hecho antes, contenemos el aliento unos segundos y relajamos el cuerpo al máximo. Es muy importante la relajación del cuerpo. A pesar de que estamos conteniendo la respiración y de que hemos cerrado la puerta inferior, el resto del cuerpo no debe estar en tensión.

Al llegar a este estadio, a veces mis alumnos hablan de una sensación de ligereza, como si flotáramos, como si la energía hubiera superado los límites del cuerpo. El largo lapsus de tiempo en que contenemos el aliento y nos concentramos en el tercer ojo es importantísimo porque la sensación de ligereza se da precisamente en este momento.

Seguidamente espiramos, impulsamos la energía hacia abajo a través de la flauta interna y la expulsamos por medio de los genital es.

Consejos

Durante el autoplacer, uno de los retos mayores que habrá de afrontar el hombre es evitar la eyaculación. Esto también es importante al hacer el amor, por eso procederemos a dar unas cuantas pautas que nos ayudarán a mantener y controlar la emisión de esperma a fin de que se convierta en un acto consciente y no en un reflejo involuntario.

Algunos hombres son capaces de accionar la eyaculación tensando la musculatura de los glúteos o la pelvis. Cuando notamos que nos acercamos al punto sin retorno, permanecemos completamente inmóviles y relajamos los músculos anales y genitales a la vez que presionamos la parte superior del paladar con la lengua. Esta presión aporta una sensación de afianzamiento y puede ayudar a retardar la eyaculación.

Hacer presión con la lengua en el paladar.

Presión bajo el glande para evitar la eyaculación.

Llegado el punto sin retorno, el hombre o su pareja pueden presionar el pene, apretando el frenillo -la zona posterior al glande- con el pulgar y el índice. Probaremos con una mano, después con dos y comprobaremos cómo nos sentimos mejor. Algunos preferirán una presión suave de unos diez segundos y otros, más firme y profunda, de cinco segundos. Mantenemos la presión hasta que remita la necesidad de eyacular. Repetiremos el proceso unas cuantas veces en cada sesión de autoplacer. Esta técnica ayudará también a las mujeres a retardar el orgasmo.

Inmediatamente antes de empezar una sesión de autoplacer, realizaremos unas treinta contracciones del PC. La contracción de los músculos anales posee un efecto de bombeo y masaje sobre la próstata. Este masaje preventivo fortalecerá la glándula y aplazará el comienzo del espasmo eyaculatorio durante la autoestimulación.

Antes de alcanzar el punto sin retorno, presionamos profunda y firmemente el perineo, situado entre el escroto y el ano. Al encontrar el punto preciso, notaremos muy poca resistencia o prácticamente ninguna, ya que hay una pequeña muesca. Si presionamos exactamente sobre el perineo inmediatamente antes de eyacular, evitaremos la emisión del semen en la uretra. No hay que presionar demasiado cerca del escroto o del ano porque perderíamos todo lo positivo que tiene el ejercicio. Podemos presionar el perineo desde delante o alcanzado por atrás, por los glúteos. La presión debe ser fuerte.

Uno de los puntos importantes de esta propuesta es que se pueden experimentar las sensaciones placenteras del bombeo de la próstata que se da en el orgasmo normal, y a la vez evitamos la emisión de semen que lo suele acompañar. De esta forma el hombre puede experimentar múltiples orgasmos. A cada orgasmo no le sigue un período refractario (o de recuperación), por ello la erección se mantiene. Esto resulta especialmente placentero para la mujer, por cuanto el acto amoroso dura lo suficiente para permitirle varios orgasmos. Sin embargo, si por casualidad se da el orgasmo eyaculatorio, lo tendremos, disfrutaremos de él y al cabo de unos minutos reemprenderemos la estimulación.

Para conseguir una información más detallada sobre el tema, recomendamos dos libros muy interesantes: *Sexual Solutions* de Michael Castleman, y *The Tao of Sexology* del Dr. Stephen Chang.

Advertencia: al canalizar la energía a través de la flauta interna, no esperemos un orgasmo «cósmico» inmediato. Esto sería un apremio innecesario que nos decepcionaría. El autoplacer no significa «conseguir» un orgasmo. Se trata de aumentar el abanico de sensaciones placenteras, de amarnos y aceptarnos a nosotros mismos tal como somos y partir de este punto. Por ello no debemos desanimarnos si al principio la chispa no se enciende. Al comienzo es probable que no notemos sensación de vínculo entre los genitales y el corazón. Seamos pacientes, mantengamos la práctica, confiemos en nosotros mismos, y al final lo conseguiremos, sobre todo si estamos dispuestos a intensificar la estimulación durante un período de tiempo más prolongado y a la vez utilizamos las tres claves: respiración, movimiento y sonido.

Determinadas personas afirman aburrirse durante el autoplacer. Esta resistencia, de cara a proporcionarnos un placer más intenso, probablemente es fruto de experiencias de autoplacer negativas o de falta de autoestima, que nos impiden conseguir un resultado espléndido. Trabajaremos estos ejercicios una temporada. Después, si continuamos pensando que nuestro problema es específicamente sexual, como la anorgasmia o la eyaculación precoz, buscaremos asesoramiento sexual. Ninguno de estos problemas es insuperable.

Asimismo, al tocarnos los genitales, evitaremos caer en la rutina de lo cotidiano. No debemos reducir el autoplacer a un hábito ni cuando nos hayamos convertido en unos expertos. Tomaremos nuestro tiempo, nos mantendremos vigilantes, experimentaremos nuevas caricias.

La sensación de incomodidad en el autoplacer puede ser causada porque experimentaremos más placer del que pensamos que somos capaces de albergar o porque el cuerpo parece insensible, que no responde. Si notamos insensibilidad en una zona determinada, centraremos la atención en ella, utilizando las tres claves para hacerle llegar la energía. Notaremos que ésta ha surtido efecto al notar una sensación de hormigueo, una vibración, un espasmo, contracción o relajación de un músculo, o bien una sensación placentera de burbujeo, como si se descorchara una botella de champán debajo de la piel.

Si la sensación es demasiado intensa, reduciremos la estimulación, frenaremos e intensificaremos la respiración para extender la intensidad por todo el cuerpo. En cualquier caso debemos actuar de modo espontáneo y ser pacientes. Los límites existen a modo de protección. Nos permiten absorber únicamente la energía que nuestro sistema está dispuesto a asimilar en un estadio concreto. Debemos, pues, respetarlos y proceder paso a paso, ensanchando gradualmente nuestros límites.

No debemos someternos a nosotros mismos a un enjuiciamiento crítico. Al conseguir sustituir la autocrítica por la autoaceptación lograremos que la energía fluya por sí sola y el latir de la vida en nuestro interior.

EL DIÁLOGO SEXUAL

Hasta aquí hemos explorado el autoplacer «tranquilo», es decir, en solitario. Cuando nos sintamos más seguros de haber aceptado y adaptado el placer, podemos pasar de la intimidad a desarrollar el placer en presencia del amante.

La práctica del autoplacer con, o frente a, mi amante, constituyó para mí el reto más delicado y difícil. Y la experiencia que me han aportado los demás, en los seminarios, me ha demostrado que a mucha gente le pasa lo mismo. Por ello he desarrollado un delicioso método para «desdramatizar» esta situación que podría ser grave e incómoda. Este método se denomina diálogo sexual. Al introducir un toque de humor y jovialidad, el diálogo nos ayudará a curar antiguas heridas sexuales, sustituyendo las actitudes negativas sobre los órganos sexuales masculinos y femeninos por otras positivas, a la vez que conseguimos dar un paso adelante en la intimidad con nuestra pareja. Cuando hayamos participado en el diálogo sexual consideraremos mucho más fácil el autoplacer con la otra persona.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio constituye un camino sencillo y efectivo para transformar viejas pautas de timidez, vergüenza y sentimiento de culpabilidad a cerca de «estas partes ocultas», al darles voz y escuchar lo que tienen que decirnos.

Al practicar con el diálogo entre los genitales, nuestro amante conocerá lo que queremos y lo que nos complace de una forma alegre y sugestiva. Además, la utilización de expresiones poéticas para designar los genitales intensifica las sensaciones eróticas y proporciona suavidad al acto amoroso.

Preliminares

Para realizar este ejercicio y algunos más del libro, deberemos preparar no solamente un espacio, un tiempo y nuestro cuerpo, sino también un lenguaje personal. Tal como hemos dicho al principio del capítulo, nuestra cultura ha atribuido a los órganos sexuales una mala fama y una serie de nombres rudos y despectivos que impiden encontrar la expansión espiritual y el éxtasis a través de ellos. A fin de quitarles estas connotaciones y restablecerles la dignidad que se merecen, proponemos buscar nombres especiales a nuestros órganos sexuales, bautizados para su nueva vida en el sexo sublime. Al hacer el amor, yo llamo Vajra al pene, una voz tibetana que significa «rayo» o «cetro del poder» y también pene. En la cultura oriental el pene también se llama la cumbre, el guerrero, el héroe, el emperador, el tallo de jade y la varita mágica. A la vagina, la denomino Yoni; que en la India significa la vulva, en el sentido de gran útero de la creación. En oriente, la vagina también se llama valle del placer, inmensa joya, perla, flor de loto, cueva húmeda, melocotón maduro, jardín encantado y luna llena.

¡Contemplad el lingam de Siva, bella como el oro fundido, firme como el Himalaya, tierna como una hoja doblada, vivificante como el orbe solar; contemplad el encanto de sus joyas resplandecientes!

Linga Purana

Podemos utilizar estos nombres o, mucho mejor, inventar nuestros propios nombres, los que tengan un significado feliz y positivo para nosotros. En determinados ejercicios utilizaremos Vajra y Yoni, si bien todo el mundo es libre de sustituirlos por los que haya escogido. Realmente podemos introducir una gran variedad de expresiones poéticas al acto amoroso. En vez de degradar estos encuentros sagrados con términos como joder o endiñarla, yo sugeriría utilizar metáforas. En mis seminarios, animo a la gente a utilizar frases teatrales como:

«Amor mío, ¿puedo visitar esta noche tu jardín encantado?»

«¿Puedo instalarme en el valle de las delicias?»

«El gran guerrero desea reposar en la cueva húmeda.»

Todas ellas tienen connotaciones de júbilo y alegría, precisamente la respuesta que pretendemos obtener. Aquí la exageración actúa como dispositivo para conseguir la jovialidad en un terreno previamente marcado por la tensión y el sentimiento negativo.

La amante apreciará muchísimo que el hombre muestre su ternura y respeto preguntándole si puede «penetrar en su jardín», y posteriormente si Vajra puede retirarse del «valle».

Al principio este lenguaje puede resultar incómodo, pero con el tiempo estas expresiones, y sobre todo las propias, añadirán un toque singular al sexo sublime. Deberíamos experimentar con estas expresiones poéticas al realizar los ejercicios y en el juego amoroso.

Disponemos el entorno sagrado.
Ambos miembros de la pareja realizan ejercicio desnudos.
Establecemos 30 minutos para el diálogo.
Decidimos quién será el partenaire A y quién el B.

Ejercicio

Nos sentamos frente al amante. Nos cogemos los genitales, notando su calidez, respirando hacia ellos.

El partenaire A cierra los ojos un momento y nota que está escuchando a esta parte de su cuerpo como si esperara recibir de ella un mensaje importante. B permanece sentado en silencio, esperando que A empiece.

El partenaire A deja que por su mente pasen distintas imágenes, recuerdos del pasado, sensaciones sexuales experimentadas por Vajra o Yoni, y deja que estas imágenes se fundan en una especie de historia vivida. Se prepara para dar voz a Vajra, su pene, o a Yoni, su vagina, como si éstos hablaran a través de nosotros.

Abrimos los ojos y nos miramos a los ojos durante todo el ejercicio. El partenaire A sigue sujetándose suavemente los genitales y empieza a hablar como si les infundiera voz. Habla como si fuera sus genitales y explica qué se siente al vivir con uno mismo. Por ejemplo, supongamos que A es una mujer que se llama Sarah; y B un hombre que se llama Steven. El Yoni de Sarah diría algo así:

«A veces Sarah cree que no existo. Se vuelve seria y sensata. No me escucha. Le cuesta mucho salir del caparazón, y normalmente cree que nunca conseguirá lo que de veras quiere. Por ello yo no consigo a menudo lo que necesito.

»Deseo que el vajra de Steven me visite más a menudo y se quede más tiempo. Si Sarah me escuchara y me dejara tomar la iniciativa, sería más feliz. Pero ella siempre espera que la decepcionen, y vajra lo nota, por ello se asusta y se retira demasiado pronto. Creo que Sarah es como una niña que necesita una experiencia sexual tierna proporcionada por alguien que le tenga gran consideración y sea sensible. Esto le ayudará a no abandonar antes de haberse concedido una oportunidad.

»Sarah y yo necesitamos amantes sensibles. No me gusta que vajra me penetre de forma ruda. Me gusta desplegar me lentamente, como una flor; si no es así, sé que pierdo mucho.

»Sí, a mí también me gusta mucho la pasión. Me gusta el gran empuje de un vajra encendido, ardiente y absorbente, pero esto debe ocurrir más tarde, cuando estoy húmedo y mojado, abierto y receptivo. Necesito un vajra hermoso y paciente que ayude a Sarah a abrirse a lo que he de ofrecerle cuando danzo en su interior...»

El partenaire B escucha al A, prestándole toda la atención y apoyo.

A se concede unos diez minutos. No tiene prisa. Al principio necesitará algo más de tiempo para expresar lo que siente. Si es así, cerrará los ojos de vez en cuando y se concentrará en los genitales, escuchando lo que tienen que decirle.

Después de hablar, abrirá las piernas, se acariciará lentamente los genitales y los mostrará al partenaire B. Es probable que aparezca una determinada sensación de timidez, vergüenza o duda. Es importante aceptarla, permitir que se produzca, tomar conciencia de ella y no detener el ejercicio. Mantenemos el contacto visual. Cuando afloran a la superficie sensaciones de incomodidad, es probable que notemos el comienzo de la contracción. Así es como reacciona la gente ante el miedo, reteniendo instintivamente la energía. Cuando notemos la contracción sabremos que ha llegado el momento de extender la respiración, liberar la energía y eliminar el miedo. Lo denominamos «respiración en momentos de dificultad». Lo utilizaremos cada vez que nos asuste una situación incómoda.

Dedicamos tres minutos a mostrar nuestras «joyas preciosas».

Seguidamente, el partenaire B dirá al A: «Gracias por este maravilloso regalo», y se acercará al otro durante unos minutos.

Acabamos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Se intercambian los papeles. El partenaire B, que en este caso es hombre, hablará de su vajra:

«La verdad es que estoy un poco impaciente y en cuanto empiezo a crecer Steven se bloquea pensando en el orgasmo. De todas formas, Steven y yo queremos dar placer a Sarah, por ello Steven está aprendiendo a relajarse mejor, incluso cuando yo me animo. Me gusta la relación sexual, y creo que soy guapo y de confianza. Nunca abandonaré a Steven... ¡ni siquiera cuando el pobre esté borracho! Pero tú eres un yoni tan bonito. A veces nos sentimos arrebatados. No lo tengas en cuenta. Deseo conocer tus secretos, sé que eres tímido. Seré suave y tierno contigo. Más adelante vendrá el frenesí, pero al principio procederé poco a poco, llamando a la puerta pacientemente hasta que a ti te parezca oportuno abrirme.»

El partenaire A escucha atentamente lo que dice el B.

El partenaire B, cuando ha terminado, se acaricia suavemente los genitales y los muestra al A. El proceso dura unos tres minutos.

Seguidamente, el partenaire A dice al B: «Gracias por este maravilloso regalo», y se acerca al otro durante unos minutos.

Acaba con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Consejos

Lo que se transmiten Steven y Sarah a través de este diálogo aparentemente sencillo e inocente son los puntos esenciales del juego amoroso: pedir permiso al amante para «entrar» y «salir», revelar viejas heridas, expresar necesidades, etc.

Tal como hemos indicado, el diálogo sexual tiende a dotar de personalidad propia a nuestros órganos sexuales. Los descubrimos de la misma forma que disfrutaríamos mirándonos la cara en el espejo o charlando con un amigo. Consigue que los amantes se compenetren, no sólo con sus propios genitales sino con los del amante, despejando malentendidos e impulsando la alegría e inocencia, cualidades esenciales para el arte del autoplacer en pareja.

En este ejercicio, tanto el que habla como el que escucha pueden vivir momentos difíciles, pero si no desfallecemos, respirando profundamente ante sensaciones incómodas, la vergüenza y el sentimiento de culpabilidad desaparecerán y se profundizará la intimidad. En este momento delicado en que aflora la sensibilidad de uno mismo y la del otro, es importante no mostramos críticos ni con nosotros mismos ni con el otro. No interrumpir el ejercicio hasta finalizarlo.

Si bien el diálogo sexual es una introducción maravillosa al juego amoroso, sugerimos, en este estadio, utilizarlo de preparación para el ejercicio siguiente.

AUTO PLACER ANTE EL AMANTE

Cuando yoni y vajra han expresado sus inseguridades y deseos, se hallan dispuestos a pasar a un nuevo y excitante campo. En este ejercicio, el partenaire A se proporcionará placer mientras el B le observará. Seguidamente, B se proporcionará placer mientras le observa A.

Objetivos y ventajas

La mayor victoria que podemos conseguir y la enseñanza más importante en esta fase será lograr mostrar nuestro comportamiento erótico más íntimo a otra persona. Al principio nos parecerá difícil, incluso imposible para algunos. Por ello aconsejamos vendarse los ojos; ayuda a concentrarse en las propias sensaciones e impide que la presencia del amante nos distraiga. Además, la persona que observa se sentirá más libre para mirar y aprender los movimientos y gestos que nos complacen, sin sentirse como un intruso.

Este ejercicio es muy fructífero: con él aprendemos a sintonizar nuestra propia fuente orgásmica, a alejar sensaciones de timidez o culpabilidad, a la vez que nos proporciona fuerza, confianza en nosotros mismos y la seguridad de que está bien obtener placer y mostrarlo. Cuando rompemos el tabú de lo secreto y vergonzante experimentamos una especie de orgullo jovial.

Preliminares

Crearemos el entorno sagrado.

Dedicaremos 45 minutos para cada miembro de la pareja.

Necesitamos una venda cómoda para los ojos.

Decidiremos quién es el partenaire A y quién es el B.

Pondremos música sensual, rítmica.

Ejercicio

Empezaremos con un abrazo de fusión y una salutación sincera.

El partenaire B hace una salutación sincera al vajra o yoni del A, expresando este sentimiento: «Rindo homenaje a la puerta de tu templo». Esto proporcionará seguridad a A, que está punto de empezar.

El partenaire A se coloca la venda.

El partenaire B le contempla en silencio, con gran atención. Constituye una excelente oportunidad para ver exactamente lo que proporciona placer a A: qué caricias y presiones lleva a cabo. Hay que recordar el tipo de caricias para poderlas repetir más adelante.

El partenaire A busca una postura cómoda que puede ser de pie, o recostado en un cojín, y empieza el autoplacer. No tiene prisa. No hace falta ir directo a los genitales. Puede acariciarse de forma sensual, acrecentando la excitación de la forma que más le complazca.

El partenaire A sigue centrado en sus sensaciones, continúa con la mente fija y en lo que siente. Incluso cuando una parte de la mente le dice: «No hay que hacer eso; está mal»; «¿Qué pensará de mí?»; «¿Y si no lo consigo?»; y «¿Si no consigo una erección?...»; puede apartar estos pensamientos negativos concentrándose con la respiración y lo que siente. Todo ello le afianzará en el momento presente.

Si se experimenta incomodidad, puede servir de ayuda recordamos algo así como: «Estoy aprendiendo a romper el hielo. Soy valiente. Me aprecio a mí mismo. Me siento bien al excitarme mientras me observa mi amante».

Al igual que en el ejercicio en solitario, el partenaire A raya el punto culminante tres veces, transmitiendo cada vez la energía a través de la flauta interna hacia el centro del corazón antes de experimentar el orgasmo definitivo. Hay que seguir exactamente los mismos pasos que en la práctica del autoplacer en solitario.

El partenaire B está aprendiendo la manera de proporcionarle amor y apoyo sin juicios críticos. Hay que ser generoso. Cuando A ha terminado, le dejaremos descansar unos minutos en silencio, después nos tumbaremos a su lado, abrazándole, susurrándole palabras de afecto y gratitud por su confianza, como: «Amor mío, aprecio el regalo que acabo de recibir, tu disposición al mostrarte ante mí, revelándome tus actos más íntimos. He aprendido a proporcionarte placer».

Cuando ambos están a punto, se sientan y hacen una salutación sincera.

Pensarán si necesitan hablar de lo que ha sucedido o prefieren discutido cuando se hayan intercambiado el papel y finalizado el ejercicio. De la forma que se considere más apropiada.

Al hacer el cómputo, nos centraremos en los siguientes puntos: ¿cuál ha sido el momento más difícil para el partenaire A? ¿Y el más placentero? ¿Qué parte

Autoplacer delante del amante.

de los genitales le producía más placer? ¿Ha tenido alguna fantasía? ¿Alguna imagen? ¿Cómo se ha sentido el partenaire B observando a su amante?

Intercambiamos los papeles. B se coloca la venda y empieza a proporcionarse autoplacer mientras A le contempla.

Se acaba la sesión cuando cada miembro de la pareja ha llevado a cabo el autoplacer y ha observado al otro.

Es probable que deseemos repetir el ejercicio más adelante, quizás en varias ocasiones, hasta que nos hayamos desprendido de todo tipo de resistencias y lo hayamos disfrutado plenamente.

Acabaremos con un abrazo de fusión y una salutación sincera

Consejos

Determinadas personas se sienten mejor y más capaces de concentrarse en sus propias sensaciones si su pareja les observa en silencio, sin tocarles, en cambio otros agradecerán el apoyo de las caricias del otro o un cariñoso susurro de ánimo. Decidiremos por adelantado qué camino escogemos.

Cuando aparece el temor, puede que sintamos desaparecer las sensaciones placenteras. Ello normalmente se debe al apremio: quizás pensemos que debemos efectuar una representación. Si se da el caso, es importante cambiar el punto de concentración, de los órganos sexuales a todo el cuerpo, difundiendo las sensaciones al acariciarnos por todas partes. No olvidemos utilizar las tres claves durante el proceso, así como ponemos el lubricante que más nos guste.

El observador prestará especial atención a la forma en que el amante dirige la energía hacia arriba, ya que más adelante es probable que deseemos ayudarnos mutuamente en el dominio de esta práctica importante. ¿Acaso intenta el movimiento ascendente demasiado pronto, mucho antes del punto sin

retorno? Podría significar que está cansado, que no tiene suficiente confianza en sí mismo o le asusta el placer, que más tarde necesitará ayuda nuestra para conseguir más excitación.

¿Acaso el partenaire se muestra muy expresivo, emitiendo sonidos, o bien permanece en silencio e interioriza totalmente la experiencia? ¿Se está tomando demasiado en serio la experiencia? Si es así, buscaremos la oportunidad para hacerle cosquillas, soplarle en la oreja, algo que le haga sonreír. Es importante recordar que se trata de un juego, de una celebración.

Ambos miembros de la pareja deben recordar que hay que actuar con suavidad respecto a uno mismo y al otro. Todo lo que suceda está bien. No hay que demostrar que somos capaces de conseguir un orgasmo cósmico. Basta con habituarse a la práctica del autoplacer frente a alguien.

Llegados a este punto, puede darse el caso de que uno de los componentes experimente una cierta resistencia y no desee continuar. Tomaremos esta resistencia como un reto para aprender juntos las técnicas de la comunicación. Retendremos la práctica de estos capítulos. Retrocederemos para repasar los ejercicios de los capítulos 2 y 3, especialmente el de superar la resistencia; los utilizaremos para solucionar las tensiones respecto al autoplacer.

Al expresar temores, esperanzas, fantasías y momentos culminantes en el campo del auto placer, por ejemplo, es probable que nos sintamos predispuestos a una experimentación más profunda. Puedo afirmar por experiencia que si ambos miembros de la pareja se han comprometido a llegar al objetivo del sexo sublime, encontrarán la forma de avanzar al unísono utilizando los instrumentos que el libro proporciona.

AUTO PLACER UNO FRENTE A OTRO

Nos hallamos ya dispuestos a observar el autoplacer de nuestra pareja mientras nosotros hacemos lo mismo.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio nos ayudará a superar inhibiciones y tabúes de una forma lúdica y excitante, liberando nuestra energía sexual. Al conseguir con facilidad el autoplacer uno frente a otro, impedimos asimismo el apremio que podemos sentir de tener relaciones sexuales en un momento dado.

Preliminares

Preparamos el entorno sagrado.

Este ejercicio es a la vez escandaloso y divertido. Lo abordaremos con espíritu de gran aventura.

Autoplacer juntos.

Es importante sentirse cómodo y relajado. Nos ayudará mucho un ambiente sensual, con grandes cojines.

Dedicamos 45 minutos al ejercicio.

Una música suave, sensual puede ser de gran ayuda.

Ejercicio

Empezaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Nos colocaremos suavemente, sensualmente, sobre los cojines, semitumbados, semisentados, a fin de ver cómodamente al otro. El cuello debe estar bien apoyado y relajado. El cuerpo no debe experimentar ningún tipo de tensión.

Acariciaremos suavemente nuestro cuerpo, manteniendo contacto visual con el otro. Actuaremos de forma sensual, erótica; mostraremos los movimientos a nuestra pareja, la forma como conseguimos placer sexual. Hay que ser creativo. Nos humedeceremos un dedo y lo deslizaremos lentamente por los labios, realizando movimientos ondulantes con la pelvis, excitándonos.

Nos tomaremos el tiempo necesario antes de pasar a los genitales. No hay prisas. Cuando alcancemos este punto de placer, empezaremos despacio. Utilizamos la imaginación, contemplando, por ejemplo, el vajra erecto del amante e imaginando que penetra en el interior de nuestro yoni. O bien observaremos cómo se contrae el yoni de nuestra pareja e imaginamos cómo nos sentiríamos si estuviéramos en su interior.

Mostramos nuestro punto de frenesí. Emitimos sonidos. Nos sentimos sensuales. Notamos el placer que nos proporciona lo prohibido, romper las normas. Comprobamos todo lo que puede aflorar en nosotros cuando nos concedemos aceptación y apoyo mutuos e incondicionales. Iniciamos una conversación sensual, cosquillas, una sonrisa.

Es importante no interrumpir el ejercicio hasta haber completado todo el ciclo, llegando hasta el límite, llevando tres veces la energía hacia el centro del corazón antes de llegar al clímax. La primera vez no debemos preocuparnos por no haber completado el ciclo antes de conseguir el orgasmo. Debemos ir tan lejos como podamos. La próxima vez daremos un paso más.

LLEGAR JUNTOS: PROPORCIONARSE PLACER MUTUAMENTE

En el último ejercicio, un miembro de la pareja proporciona placer al otro, siendo uno el activo y otro receptivo y viceversa. Este ejercicio nos proporciona nuevas vías para llevar al amante al orgasmo.

Preliminares

Crearemos un entorno sagrado sensual, erótico.

Dedicaremos de 45 a 60 minutos al ejercicio.

Decidiremos cuál es el partenaire A y cuál el B.

Ejercicio

Comenzaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

El partenaire B empieza proporcionando placer al A. Sigue el ritual de autoplacer, excitándole sexualmente y llevándole al borde del orgasmo tres veces.

El partenaire A debe mostrarse receptivo. Dejará que B realice los movimientos que ha observado anteriormente. Nos centraremos en la respiración y en los movimientos de la pelvis. No dudaremos en comentar si nos apetece que el partenaire B cambie el tipo de caricias o la intensidad. Cuando lleguemos al punto culminante, debemos contraer el músculo PC, inspirar profundamente, trasladar la energía al centro del corazón por la flauta interna, contener el aliento unos segundos para relajarnos posteriormente y conducirla a los genitales al espirar.

Cuando el partenaire B nota que el A está al borde del orgasmo, detiene toda estimulación y, con la mano, le recorre el cuerpo desde los genitales hasta el corazón o, si lo considera conveniente, hasta la cabeza. De este modo le ayudará a conducir la energía hacia arriba. Ambos deben estar vigilantes y mostrarse sensibles, ya que en este ejercicio es fácil pasar rápidamente el umbral de la excitación y llegar al orgasmo y a la liberación.

Si se precisa una señal, el partenaire A puede decir: «¡Ahora!», y B comprenderá que ha llegado el momento de tener la estimulación y, si es necesario, de presionar el perineo de A con los dedos de una mano para evitar el orgasmo o la eyaculación. Continuaremos dirigiendo la energía hacia el corazón -y hacia la cabeza si lo vemos conveniente- con la otra mano. Luego, en la espiración, volvemos a situar la mano en los genitales.

El partenaire B, al proporcionar placer al A, debe estar atento a cualquier orientación que quiera darle éste. Algunos opinarán que una información técnica como: «Sitúa los dedos más a la derecha» o «presiona más» puede cortar el entusiasmo, pero repetiremos de nuevo que hay que ser paciente. Muchas personas necesitan dos o tres sesiones de este tipo para sentirse cómodos y familiarizarse con el cuerpo del otro. Con ello podrán conseguir una mayor oleada de placer sin interrupciones.

El partenaire A, como receptor, se enfrenta a un nuevo reto: orientar a B lo más detalladamente posible sobre lo que nos produce placer. Hay que atreverse a explicar al amante exactamente lo que nos gusta, cómo nos gusta y sobre todo animarle, en cuanto las caricias surten efecto, a continuar el mismo ritmo de forma regular e ininterrumpida un mínimo de dos a cinco minutos, para tener tiempo de conseguir un punto álgido de excitación.

ORIENTACIONES PARA EL HOMBRE SOBRE LA EXCITACIÓN DE LA MUJER. Para la mujer, una posición cómoda puede ser tumbarse apoyando la cabeza y la espalda en unos cojines, las piernas separadas, el hombre sentado entre ellas. Las piernas del hombre pueden estar extendidas o cruzadas. Las piernas de la mujer pueden estar flexionadas, con las rodillas hacia arriba y los muslos apoyados en los del hombre. Hay que tener libertad para cambiar de posición cuando se desee, así nos mantendremos relajados, cómodos y podremos centrar la atención en la excitación.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de mujeres precisan un toque supersuave, parecido al de una pluma, para empezar y desean una delicada estimulación en todo el cuerpo y en la zona pelviana antes de apuntar hacia los genitales. Utilizaremos aceites de masaje y lubricantes en toda la zona genital, incluyendo el perineo y el ano.

A muchas mujeres estas sesiones les atemorizan al principio. Cuando nos proporcionamos placer nos damos cuenta de que es algo nuestro. Ahora bien, ponerse en manos de otro requiere confianza; y ésta se consigue con unas tiernas caricias, con humor, paciencia y palabras dulces, por parte del hombre. Durante el ejercicio puede susurrarse al oído, pidiendo orientación sobre sus secretos íntimos, para aprender a llevarla al éxtasis.

Le excitaremos y haremos cosquillas alrededor de la vagina, estirando el bello púbico, acariciando los labios mayores y menores, describiendo círculos que se acerquen cada vez más al clítoris. Hay que tocar el clítoris con gran suavidad: es muy sensible. Hay que tomarse el tiempo necesario para abrir los labios y contemplar de cerca esta flor de placer. Notaremos las maravillas y las cumbres de placer que puede proporcionarnos este discreto órgano si se maneja adecuadamente. Estamos a punto de aprender un nuevo y sutil lenguaje: el lenguaje del orgasmo femenino. Avanzaremos poco a poco con paciencia y dedicación.

Recordaremos las caricias con que se complacía a sí misma y las repetiremos. Estaremos atentos a sus observaciones. Vivamos y aceptemos la idea de que al principio nos dejaremos llevar por el experimento y el error; aunque hayamos observado no estamos seguros de lo que surte efecto. Cuando notemos que algo funciona, lo repetiremos para que ella pueda asimilarlo, relajarse con ello e integrado. No hay que variar las caricias demasiado deprisa.

Buscaremos una caricia básica que la complazca en extremo. Podría ser la

Hay que concentrarse totalmente en la sensación de excitación.

excitación del clítoris al aguantado entre dos dedos, con movimientos ascendentes y descendentes, describiendo círculos a su alrededor, a un lado o en el extremo. lo más importante es perseverar en la estimulación. Efectuaremos entre diez y veinte caricias con una cadencia estimulante, aunque regular, que le ayudarán a aumentar la excitación. Seguidamente aminoraremos el ritmo durante unos segundos, pasaremos a otro tipo de caricia y empezaremos de nuevo.

Al aumentar la excitación de la mujer, los labios vaginales y el clítoris se hincharán, quedarán saturados con el aumento de riego sanguíneo y se volverán de un color más oscuro. Los músculos pelvianos se contraerán; los dedos de pies y manos se separarán y se arquearán; el torso o la pelvis se arquearán hacia los dedos, reclamando la necesidad de una estimulación más fuerte.

A partir de aquí, podemos meter el dedo índice y el del corazón de una mano en el yoni, mientras estimulamos el clítoris con la otra, simulando la penetración al hacer el amor. También se puede acariciar el punto G -un punto del tamaño de la punta del dedo del corazón, situado detrás del hueso púbico, en la parte anterior y central de la vagina- de forma continua y regular. El punto G constituye un importante accionador del orgasmo vaginal. Al estimulado, el punto G aumenta y se pone más duro que los suaves tejidos de las paredes de la vagina. Continuaremos con diez-quince caricias de estimulación del clítoris y el punto G, seguidas de una pausa. Si no dominamos el tema del punto G, nos limitaremos a la zona conocida. Exploraremos con más detalle el punto G en el capítulo 10.

Las mujeres receptivas, en este punto deberían practicar el bombeo del PC de forma activa y enérgica para incrementar la excitación y alcanzar los máximos niveles. Deben olvidar todo lo demás, concentrarse totalmente en las sensaciones de excitación pelviano-genitales. Al inspirar, hay que dirigir los dedos del amante a la vagina, a la vez que se contraen los músculos vaginales. Al espirar, relajaremos los músculos vaginales y abriremos la vagina. Mantendremos un ritmo regular.

En este punto, muchas mujeres tienen tendencia a perder el control, gritan, se agitan en la cama, y manifiestan un deseo terrible de conseguir el orgasmo final. Es algo comprensible, si bien hay que contenerlo. No hay que llegar al punto sin retorno. Recordemos que estamos acumulando la deliciosa energía de la excitación, por tanto diremos al amante: «¡Basta!» Después, con una inspiración fuerte, rápida y profunda, impulsar la energía hacia el corazón o el tercer ojo mientras cerramos la puerta inferior.

El hombre puede ayudar a su pareja a dirigir de nuevo la energía presionándole el perineo con dos dedos de una mano o bien haciendo presión con la palma de la mano contra la vagina, mientras le acaricia con firmeza y suavidad hacia arriba con la otra mano. Él seguirá la inspiración de ella recorriéndole la parte frontal del cuerpo, partiendo del hueso púbico, hacia el ombligo, el pecho, hasta llegar a la parte superior de la cabeza, tal como se explica en el capítulo 6.

*Presión del perineo para
dirigir la energía hacia
arriba.*

Al final de la inspiración, debe estirarse suavemente el pelo de ella, de las raíces a las puntas. Esto da más relieve al movimiento ascendente de la energía. Hay que detener el movimiento unos segundos mientras ella retiene la energía. Cuando se nota que se ha conseguido ambos experimentarán la sensación de un avión que despegar: tranquilidad, silencio, expansión y luz.

Seguidamente, cuando la mujer empieza a espirar, la mano del hombre reseguirá su cuerpo en sentido descendente desde la parte superior de la cabeza a los genitales. Hay que asegurar que las caricias sigan exactamente el movimiento hacia arriba y hacia abajo de la respiración. El otro, es probable que desee acompañar con ella su propia respiración, inspirando profundamente, reteniendo el aliento y espirando al unísono. Esto añadirá fuerza y amplitud a la experiencia.

Si se observa que ella se desanima, hay que ayudarla. Parar la estimulación; hacer una pausa; llevarle un vaso de agua, zumo de fruta, o champán; animarla con todo el cariño. Es probable que ella decida dejada, pero el sentimiento de desánimo es un mal punto para acabar el ejercicio, por ello, después de la pausa, debemos insistir con dulzura en la continuación.

*La mayoría de hombres
necesita estimulación para
conseguir la erección.*

Otra forma de ayudarlo consistirá en hacerle comprender que intensifique el ritmo respiratorio y que concentre su atención en las sensaciones corporales mientras aumentamos e intensificamos la estimulación. Hay que recordar que cada persona reacciona de forma distinta, por lo que no hay que imponer las propias normas o la opinión que nosotros tenemos sobre cómo debería reaccionar la otra persona. Hay que ser receptivo y a la vez servir de apoyo. Éste es nuestro reto.

ORIENTACIONES PARA LA MUJER SOBRE LA EXCITACIÓN DEL HOMBRE. La mujer debe tener en cuenta que la mayoría de hombres precisan una estimulación directa, enérgica e intensa del pene para conseguir la erección. No hay que esperar que el amante tenga una erección inmediata, y no debe desanimarnos si no la consigue. Al contrario, hay que decidir que especifique qué desea y de qué forma.

Hay que apoyarle y animarle si expresa temores al ponerse en nuestras manos, al no llevar la iniciativa, cuando se plantea ideas preocupantes como: «¿Se estará aburriendo ella?» o «¿Lo hago bien?». Los hombres piensan muchísimo, sobre todo en temas tan «serios» como su papel en el juego sexual. Debemos, pues, hacer todo lo posible para desdramatizar la situación: hacer muecas, bromas, hacerle reír mientras se le estimula.

Muchas mujeres creen que deben reducir el ritmo, la intensidad de la estimulación, cuando notan que el amante no responde. En la mayoría de casos ocurre lo contrario. Hay que cogerle por sorpresa, distraerlo con sentido del humor mientras se le estimula el vagra con rapidez, presión enérgica y caricias intensas. Hay que hacerle comprender que llevamos la iniciativa, que sabemos lo que hacemos y confiamos plenamente en nuestra capacidad. Esto le ayudará mucho en la delicada situación de rendirse a nuestra iniciativa.

Utilizaremos gran cantidad de lubricantes en ambas manos y le estimularemos toda la zona genital y anal. Al principio, presionaremos intensa y lentamente la base del pene hacia arriba y hacia abajo. Seguiremos hasta conseguir la erección, incorporando poco a poco las caricias que él prefiera, las que hayamos observado durante las fases previas. Debemos experimentar. Si no estamos seguras, le preguntaremos: «¿Te gusta así?» y seguiremos comunicándonos sobre lo que le proporciona placer.

Cuando el amante haya conseguido una erección total y firme, trabajaremos para mantenerla un mínimo de diez minutos.

Cuando él se haya relajado en este estado de excitación sexual, podremos empezar a alternar la atención entre el vagra y la estimulación de toda la zona: extendiendo las caricias al escroto, el ano, el pubis, el vientre y el resto del cuerpo.

Cuando esté a punto de eyacular, los testículos se desplazarán ligeramente contra el cuerpo, las nalgas y piernas se pondrán tensos, los músculos pelvianos se contraerán. Debemos observar atentamente estos signos de excitación intensa y estar alerta cuando nos diga: «¡Para!».

Le ayudaremos a controlar el impulso de eyacular, a retener la energía y a dirigirla hacia arriba. Cuando él asuma el control descrito anteriormente -inspirar profundamente y comprimir los músculos PC- le secundaremos presionando intensamente el perineo en un único y firme movimiento.

Con la mano libre, acariciaremos suavemente la parte frontal del cuerpo, desde los genitales hasta el extremo superior de la cabeza. Finalizaremos estas caricias estirando ligeramente las raíces del pelo alrededor de la coronilla. Mantendremos esta posición durante el tiempo que él contenga el aliento, seguidamente relajaremos la presión sobre el perineo y recorreremos su cuerpo con la mano en movimiento descendente al espirar.

*Presión del perineo para
dirigir la energía hacia
arriba.*

AMBOS MIEMBROS DE LA PAREJA. Cuando el partenaire receptor ha conseguido el placer y ha llegado al borde del orgasmo tres veces, podemos completar el ejercicio proporcionándole una liberación orgásmica completa. Esta forma de retrasar el momento aumentará muchísimo su capacidad para gozar del placer. Le preguntaremos: «¿Estás a punto para la celebración final?». Luego, al estimularle, le susurraremos palabras de ánimo como: «Ahora puedes abrir las compuertas. Déjate llevar plenamente por el placer. Tómallo. Estoy contigo, te amo».

Después, descansaremos durante 15 minutos, nos compenetraremos con la experiencia y la compartiremos. Hablaremos de los momentos difíciles, insistiremos en los más placenteros y nos comunicaremos con cariño y afecto.

Finalizaremos esta primera mitad del ejercicio con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Intercambiamos los papeles. Ahora quien recibía pasar a ser activo.

Repetimos toda la secuencia.

Consejos

En este ejercicio, al conseguir placer, la mayoría de gente tiende a respirar con demasiada intensidad. Al finalizar la inspiración, tras retener el aire dentro, lo expulsan enérgicamente al espirar. Pero es mejor espirar despacio para que podamos conducir mentalmente el flujo de energía hacia arriba, poco a poco, a través de la flauta interna.

Algunas personas tienden a aguantar la respiración cuando se aproximan al orgasmo. Esto aumenta la tensión, así como la posibilidad del orgasmo o de la eyacuación. Podemos contrarrestar este efecto susurrándole con alegría al amante, recordándole que debe respirar profundamente. Procuraremos permanecer en silencio en este estadio.

A menudo, en el punto álgido del placer, pensamos: «¡Ah, esto es... la caricia adecuada, la sensación adecuada, la velocidad adecuada!». Pero, antes de tener la oportunidad de mantenernos en este punto álgido de excitación, el amante ha cambiado el tipo de caricia al no haberle precisado qué es lo que nos hace sentir mejor. Es importante comunicar el placer en estos momentos. Si somos capaces de exclamar: «¡Sí! ¡Sí!», habremos dado una pauta clara al amante para que continúe haciendo lo que nos proporciona tanto placer.

El orgasmo del amante no constituye el objetivo del ejercicio, por más tentador que resulte, tampoco debemos permitir que nos convenza de lo contrario hasta que la energía haya ascendido tres veces a través de la flauta interna. Si notamos que el amante se ha perdido en la sensación culminante y no está dispuesto a detenerse, utilizaremos la intuición para decidir en qué momento cortar la estimulación y dirigir la estimulación hacia arriba.

No debemos olvidar la utilización de las tres claves: respiración, movimiento y sonido. Es algo que ayudará especialmente al receptor a expresar lo que siente por medio de sonidos. Se trata de una excelente forma de comunicar al partenaire activo que sus movimientos surten efecto. Se pueden emitir sonidos como arrullos, quejidos o ronroneos que ayuden a hacer descender la energía hacia el vientre.

Otro punto importante, sobre todo para la mujer, es no disimular. Hay que ser sincero y honesto. Si algo va mal, hay que decirlo. En la orientación, hay que ser pacientes y persistentes, tener claro que el amante desea aprender. Evitaremos empezar el ejercicio con la idea de que debemos hacerlo bien. Hay que ceñirse al momento.

Si aparecen sensaciones negativas de impaciencia, frustración, duda, aburrimiento o fatiga, dejaremos que crucen nuestra mente como las nubes en el cielo; no les concederemos una importancia excesiva. Es importante relajarse, tomárselo con tranquilidad, beber una copa de vino. Debemos evitar las críticas y dirigimos siempre al amante dispuestos a ayudarlo.



¡Enhorabuena! Acabamos de finalizar el aprendizaje maratónico más intensivo en el arte de amarnos a nosotros mismos. Este capítulo ha requerido disciplina, valor y perseverancia. Reteniendo la visión de los resultados más positivos que hemos querido alcanzar, habremos superado y dominado muchos temores.

Con los rituales del autoplacer hemos aprendido a desarrollar autonomía y precisión en la forma de estimularnos, hemos comprendido mucho mejor nuestro

cuerpo. Sabemos que es saludable concedernos placer y que nos merecemos el goce que nos proporciona. Hemos descubierto cómo retener y contener la tensión de la excitación hasta el punto culminante, y después a dirigir de nuevo la energía hacia el corazón, vinculando de esta forma la sensualidad a los sentimientos de amor y aceptación.

A través del diálogo sexual hemos aprendido a comunicar sinceramente y con alegría nuestras necesidades y deseos, y en el ritual de autopacer delante del amante le hemos mostrado nuestro yo más erótico: y ello nos ha proporcionado un gran dominio. Finalmente, al proporcionarnos placer mutuamente, hemos aprendido a llevar al amante a la cumbre de la excitación mientras disfrutamos de nuestra propia fuerza y seguridad.

Al haber conseguido tantas cosas, habremos establecido un profundo vínculo de cariño e intimidad entre ambos por medio de la angustia y el éxtasis de todo el proceso. Hay que repetir cada uno de los ejercicios hasta que dominemos y disfrutemos cada uno de sus pasos.

Nos vamos convirtiendo en unos amantes expertos y sensuales, de modo que ha llegado el momento de centrarse en el arte de crear una alianza equilibrada: una relación feliz, llena de aventura y creatividad.

En el siguiente capítulo respondemos a las siguientes preguntas: ¿Qué soy yo, como hombre? ¿Qué soy yo, como mujer? ¿De qué forma limitan nuestro potencial sexual y nuestra relación estas ideas? Descubriremos que, cuando armonicemos nuestro yo masculino interno y nuestro yo femenino interno con el otro, el amor entre ambos sonará a música de apareamiento de los pájaros en primavera.

Capítulo 8

ARMONIZAR EL HOMBRE Y LA MUJER QUE LLEVAMOS DENTRO

Según la tradición, el sabio chiflado Mulla Nasruddin, un legendario sufí, en una ocasión escribió la siguiente carta a su esposa quejándose de la terrible situación de su vida sexual:

Únicamente puede crear éxtasis la óptima unión de corazón y sexo.

A mi querida y entrañable:

Anais Nin

Durante todo este año he intentado hacer el amor contigo 365 veces, una vez al día, y he aquí la lista de argumentos que tú has expuesto para rechazarme:

Despertaremos a los niños: 7; hace demasiado calor: 15; hace demasiado frío: 3; demasiado cansada: 19; demasiado tarde: 16; demasiado pronto: 9; simulando dormir: 33; la ventana está abierta, lo oirán los vecinos: 3; dolor de espalda: 16; dolor de muelas: 2; dolor de cabeza: 6; falta de animación: 31; los niños están inquietos, podrían llorar: 18; borrachera: 7; hay invitados durmiendo en la habitación de al lado: 7; «¿No piensas más que en eso?»: 62.

Amada mía, ¿crees que podemos superar el récord este año?

Tu amante esposo,

Mulla Nasruddin

Sólo a partir de una profunda experiencia del amor, dulce y amarga, placentera y dolorosa, elevada y degradada, celestial e infernal, sólo a partir de una profunda experiencia de dolor y placer por medio del amor uno se hace consciente. Es necesario todo ello para adquirir consciencia.

Bhagwan Shree Rajneesh

Aunque el pobre Mulla no quisiera enfrentarse directamente a la realidad, queda claro que, para su esposa, la relación sexual se había convertido en algo monótono y aburrido. Nos puede hacer sonreír el apuro del pobre Mulla, pero realmente refleja una preocupación actual. ¿Por qué, en una cultura tan fascinada por el sexo, hay tanta gente que pierde interés por él? ¿Por qué razón algunas relaciones que empezaron con una intensa relación sexual normalmente degeneran en el cumplimiento puntual de una obligación árida?

La respuesta médica sería que la falta de deseo sexual puede ser el resultado de la depresión, el estrés, las discrepancias matrimoniales o bien de anomalías físicas como la deficiencia hormonal. De todas formas, los psicólogos y asesores saben bien que sus orígenes son a menudo más complicados. Hoy en día existe un gran temor a la intimidad, de lo cual se deriva un temor al sexo, como acto íntimo por excelencia. La gente teme mostrarse insegura, abandonar las defensas y abrirse al otro. Las parejas que llevan a cabo una intensa actividad laboral citan la fatiga, la imposibilidad de conseguir tiempo, si no es para un contacto rápido, rutinario y semanal, entre las razones básicas que les alejan de una intimidad sexual tranquila y relajada. Pero el problema va más allá de reservar un hueco un poco mayor en la agenda para la relación sexual con la pareja; ha alcanzado unas proporciones tan grandes que los psicólogos han debido inventar un término para definir este síndrome tan extendido: deseo sexual inhibido. Hombres y mujeres se quejan por igual del desinterés por el tema sexual y lo centran tanto en la propia falta de deseo sexual como en la falta de interés por parte de la pareja.

ENFRENTARSE AL ABURRIMIENTO SEXUAL

Desde el punto de vista del sexo sublime, el problema subyacente puede ser más profundo. Considero que la gente se ha encerrado en unos papeles sexistas preconcebidos y restrictivos, y por consiguiente se han convertido en superficiales al hacer el amor, siguiendo unas pautas de respuesta culturalmente impuestas. De manera que nos hemos convertido en seres aburridos, a quienes no interesa la naturaleza repetitiva del sexo e incapaces de explorar otras parcelas de nosotros mismos para redescubrir la intimidad.

Superar la trampa sexista

Las pautas culturales tienen un gran peso ante la concepción del individuo sobre qué significa ser hombre y ser mujer. Ya que la cultura existente segrega claramente los sexos, cada uno de nosotros, al crecer, puede haberse sentido atrapado en la «trampa sexista» que ha creado esta división. Podemos creer que, como persona nacida con cuerpo femenino, somos exclusivamente femeninas y por tanto estamos obligadas a hacer de mujer: a seguir una serie

de roles predeterminados socialmente. Al relacionamos con un hombre, por ejemplo, podemos imaginar que estamos obligadas a ser dulces, dependientes y abnegadas, a hacer todo lo que le place a él, e intuir que siempre debemos mostramos sensuales para ser amadas. Y quienes nacieron con cuerpo masculino pueden creer que son exclusivamente masculinos, que se espera de ellos que actúen como un hombre. Pueden pensar, por ejemplo, que siempre deben llevar la iniciativa, ofrecer una imagen dura y competente, y creer que su virilidad se mide por el tamaño de la cuenta corriente.

Puesto que gran parte de lo que denominamos feminidad y masculinidad se reduce a una serie de roles impuestos y aplaudidos por la sociedad, el hecho de superar sus límites puede parecer arriesgado. Muchos hombres, por ejemplo, se sienten obligados a rechazar su lado más femenino. Otros temen que cualquier expresión de amabilidad o inseguridad pueda interpretarse como signo de una homosexualidad latente. Algunos temen que si se muestran demasiado cariñosos con su pareja, ésta les manipule o dirija. Asimismo, muchas mujeres no dejan aflorar su lado independiente, masculino, tienen miedo de que, al tomar la iniciativa o plantear directamente sus necesidades sexuales, perderán atractivo y los hombres ya no las desearán.

Estas actitudes superficiales se reflejan en nuestra manera de hacer el amor. Es probable que hayamos aprendido, como la mayoría de gente, que el hombre lleva la iniciativa y la mujer se deja llevar. Esto está perdiendo vigencia y cambiando, sobre todo a medida que la mujer exige un papel más activo en una sociedad dominada hasta ahora por el hombre. Si bien los estereotipos básicos siguen ejerciendo una gran influencia en nuestro subconsciente, podemos considerarlos ideas rígidas, totalmente arbitrarias, impuestas por las costumbres y la tradición. En muchos casos tienen poco que ver con nuestra propia individualidad.

Ampliar nuestra identidad sexual

El objetivo de este capítulo será liberarnos de estos roles estereotipados. Aprenderemos a ampliar nuestro yo masculino o femenino, asumiendo los aspectos masculinos y femeninos de nuestra personalidad, aceptándolos, explorándolos con la pareja y expresándolos al hacer el amor.

La multiplicidad de los dioses corresponde a la multiplicidad de los hombres.

Partiendo de la perspectiva del sexo sublime, el hombre no es sólo hombre y la mujer no es solo mujer. Cada hombre es masculino y femenino. Cada mujer es femenina y masculina.

C. G. Jung

El sexo sublime reconoce que cada uno de nosotros tiene una polaridad dominante y otra recesiva. En el hombre, la parte dominante es masculina y la subordinada, femenina. En la mujer, la parte dominante es femenina y la recesiva, masculina. Desde esta firme perspectiva, para llevar adelante una relación feliz entre hombre y mujer, hay que comprender que debemos conseguir un equilibrio, una asociación interna entre la parte masculina y la femenina inherentes a nuestra naturaleza.

Cada uno de nosotros posee un interior masculino que va ligado a la energía dinámica, activa; a establecer y conseguir objetivos; y a lograr realizaciones. Esto es lo que los taoístas denominan el aspecto yang de nuestra naturaleza: el yo comprometido, no contemplativo. Asimismo, cada uno de nosotros posee un interior femenino, una capacidad natural para dejar que las cosas ocurran, para dejamos llevar por la corriente de la vida sin establecer metas, para relajamos y ser lúdicos. Esto es lo que los taoístas denominan el aspecto yin de nuestra naturaleza: el yo comunicativo, contemplativo e intuitivo.

A todos nos suenan las leyendas sobre una época lejana, más armoniosa y pacífica. La Biblia nos habla de un jardín donde la mujer y el hombre vivían en armonía entre sí y con la naturaleza, antes de que un dios masculino decretara que la mujer a partir de aquel momento estuviera subordinada al hombre. El Tao Te Ching chino nos habla de un tiempo en que el yin, el principio femenino, no se regía aún por los principios masculinos, o yang, una época en que, por encima de todo, se honraba y seguía la sabiduría de la madre.

*Riane Eisler
The Chalice and the Blade*

Este concepto de energía masculina y femenina combinada en el interior del individuo tiene una base ideológica. Los científicos han reconocido lo que denominan la bipolaridad esencial de nuestra naturaleza a través de la coexistencia de hormonas masculinas y femeninas en cada hombre y en cada mujer. Las hormonas regulan el crecimiento, el sexo y el desarrollo de la energía sexual. Desde el punto de vista tántrico, el hombre tiene la posibilidad, al disponer de hormonas femeninas en su cuerpo, de probar y vivir lo femenino que lleva dentro. Asimismo, a través de las hormonas masculinas, la mujer tiene la posibilidad de vivir su lado masculino.

Esta realidad biológica tiene su contrapartida física. C. G. Jung estudió la interacción entre los componentes masculino y femenino de la psique del individuo. Reconoció un elemento femenino en el hombre, lo denominó anima -la palabra latina que designa el «alma»- y precisó que permanece en gran parte inconsciente. No obstante, también estableció la hipótesis de que el trabajo más creativo del hombre surge de su anima: sueños, imágenes mentales, presentimientos, inspiración e intuición. De forma parecida, Jung dio por sentada un alma masculina, o animus, para la mujer, y demostró que tanto el hombre como la mujer se beneficiaban del desarrollo de la polaridad opuesta.

Integración del hombre y la mujer que llevamos dentro

Lo que Jung imaginó se está convirtiendo en realidad. El hombre y la mujer luchan por conseguir una conciencia e integración más amplia de estas polaridades internas. Para conseguirlo, la mujer debe reconocer el funcionamiento del animus o aspecto masculino, cuando se manifiesta en la perentoriedad, la ambición, la pugna intelectual y la interrogación. A fin de integrar el hombre que lleva dentro, debe ejercitar las cualidades masculinas que suele reprimirle la sociedad patriarcal dominada por el hombre. De la misma forma, el hombre ha de desarrollar las cualidades femeninas de la preocupación, la nutrición, abandono sexual y receptividad que se le habían reprimido en el pasado al considerarse poco viriles.

En una relación amorosa, cuando se desarrollan y comprenden estas cualidades femeninas y masculinas, se produce en el interior de cada persona la unión de las dos polaridades. Esto es lo que el tantra denomina «conciencia de éxtasis».

Krishna y su amada Radha, en un dibujo realizado a partir de una pintura india del siglo XVIII, que simboliza el abrazo del yin y el yang.

Se trata de un estado consciente que abarca ambos sexos en un cuerpo y los eleva por encima de la dualidad interna a un estado de unidad.

Aquí podríamos reaccionar diciendo: «Esto suena muy bien, pero, ¿cómo lo consigo?»

Afortunadamente, hemos proyectado la senda y el primer paso consistirá en reconocer cuál de nuestras actitudes se dirige al hombre o a la mujer que llevamos dentro.

Contrastar las dos actitudes

Ofrecemos algunos ejemplos del tipo de actitud que puede adoptar una mujer a la que no se ha despertado el hombre que lleva dentro, en contraposición a la actitud que tendría después de asumir ambas polaridades:

Latente: Nunca o casi nunca dice no. Se siente obligada a decir que sí porque teme que si muestra sus auténticos sentimientos será rechazada.

Consciente: Se arriesga a decir que no cuando lo siente así, porque se respeta a sí misma, conoce sus límites y no le da miedo expresarlos.

Latente: Al hacer el amor, a veces simula el orgasmo para apoyar la propia seguridad del otro.

Consciente: Dice a la pareja que no ha llegado al orgasmo, le explica por qué y le sugiere alguna forma para incrementar el placer mutuo.

Latente: Sueña con un príncipe encantador o un poeta vehemente que pueda dirigir su vida, pensar por ambos y tomar las decisiones importantes.

Consciente: Se ve a sí misma como una princesa encantadora, que cabalga junto al príncipe encantador, dirigiendo su propia vida. Para ella, la vida es una cocreación entre compañeros en igualdad de condiciones.

Muchos de nosotros, cuando nos hallamos inmersos en relaciones de compromiso, estables, buscamos lo previsible, la comodidad y el compañerismo porque nos da miedo explorar los misterios que encarnamos juntos como hombre y mujer, exponemos a nuestros yo más profundos. Sin embargo, en el temor de lo desconocido que llevamos dentro y está entre nosotros, ignoramos y negamos el auténtico regalo que nos pone al alcance el compromiso: la auténtica intimidad.

*Robin Norwood
Women Who Love Too Much*

He aquí unos ejemplos similares que contrastan las actitudes masculinas sobre la mujer que se lleva dentro:

Latente: Al hacer el amor, nunca dice nada. Cuando la mujer pretende expresarse responde: «Cállate. Lo estás estropeando».

Consciente: Se dispone a hacer el amor sin ideas preconcebidas, abierto a todo tipo de cambios y deseoso de escuchar a la pareja.

Latente: El trabajo de la casa es tarea de las mujeres.

Consciente: Vamos a compartir la responsabilidad.

Latente: Incluso en momentos muy emotivos, no se atreve a llorar por que piensa que parecerá un afeminado.

Consciente: Cuando se siente inseguro, pide ayuda y no reprime las lágrimas.

Todos poseemos estas actitudes unilaterales, pero podemos tomar conciencia de ellas a base de paciencia y práctica.

Celebrar el espectro global

Todos poseemos una rica combinación de cualidades masculinas y femeninas que podemos admitir y disfrutar. Desde el punto de vista del sexo sublime, una relación equilibrada entre hombre y mujer, basada en el amor y la intimidad, empieza con la armonización de estas dos polaridades en el interior de cada uno. En el tantra, nos ofrece un ejemplo de ello la relación entre el dios Siva y su consorte Sakti. Uno de los escritos tántricos más bellos nos ofrece un diálogo amoroso en el cual Siva enseña a Sakti los métodos con los que puede alcanzar la iluminación espiritual. Seguidamente se intercambian los papeles y Sakti, a su vez, se convierte en el gurú de Siva, su maestro espiritual, y le enseña la forma de conseguir una sexualidad completa. De esta forma simbolizan el cambio y la corriente entre los principios masculinos y femeninos del yin y el yang, del que recibe y del que da, el alumno y el maestro. Constituye un bello ejemplo de respeto amoroso entre iguales en la consecución del éxtasis sexual.

En el sexo sublime, cuando los amantes se juntan en un abrazo profundo y meditado, la mujer se convierte en la puerta por la que el hombre toma conciencia y siente en su interior a la mujer que lleva dentro. De forma simultánea, el hombre despierta a su amante y la hace consciente de la presencia del hombre que lleva dentro. El amor nace al despertar ambos aspectos que están latentes en el interior de la propia naturaleza. Este reconocimiento está maravillosamente expresado en los textos tántricos, cuando Siva dice a su amante: «Tú, ¡oh Sakti!, eres mi verdadero yo, no existe ninguna diferencia entre tú y yo». Es por ello por lo que, en la mitología hindú, la unión entre Siva y Sakti simboliza la unión en éxtasis de las energías masculinas y femeninas que se hallan en el interior de un cuerpo, no de dos cuerpos como podrían apuntar las apariencias.

Según la Second Epistle of Clement, cuando preguntaron a Jesús en qué momento vendría su Reino, Él respondió: «Cuando los dos sean uno, el exterior y el interior, el hombre con la mujer, ni hombre ni mujer».

Al introducir esta idea en mis seminarios, a menudo empiezo tocando un potente gong. Cuando ha amainado el eco, pregunto: «¿Al producirse este sonido, quién lo escuchó?». En la discusión posterior, queda claro que ni la parte masculina ni la femenina oye el sonido de forma consciente, sino a partir de un estado de conciencia que trasciende ambas polaridades. Ésta es una experiencia simple y directa de la auténtica naturaleza de la conciencia, que es andrógina, incluye las polaridades masculina y femenina aunque las trasciende. En el sexo sublime la unión de hombre y mujer lleva a este dichoso estado, el cual existe ya en cada uno de nosotros, dispuesto a ser explotado como fuerza de energía y placer. Se trata de una llave capaz de abrir la cárcel de la división por sexos.

La integración, o la integridad espiritual, es la encarnación o expresión del yo, que incluye y trasciende la alternativa masculina-femenina.

*Ann Belford Ulanow
The Feminine in Jungian
Psychology and in Christian
Theology*

Tal como hemos mencionado anteriormente, a menudo el hombre teme expresar sus cualidades femeninas por miedo a perder su virilidad. Sin embargo, trabajando con hombres en mis seminarios, he observado una extraña contradicción: en el hombre se despiertan las cualidades femeninas con más fuerza cuando tiene oportunidad de conectar con el lado frenético, apasionado, de su masculinidad por medio de la danza, el tamborileo y las celebraciones rituales que le permiten sentirse fuerte.

En estos momentos es auténticamente un hombre. Está convencido de ello. No tiene que demostrarlo. Por consiguiente, no ve como una amenaza el mostrarse suave, femenino e inseguro. Esto no le perjudica, más bien complementa lo que ya posee de por sí. Además, descubre que, al dejar aflorar su feminidad, está desarrollando cualidades que las mujeres ansían ver en sus parejas masculinas: atención, amabilidad, paciencia, empatía, receptividad y capacidad para armonizar el ritmo al de la pareja en el acto amoroso. No pierde atractivo como hombre, antes bien aumenta muchísimo su magnetismo personal.

Para las mujeres, el proceso es bastante parecido. Cuando una mujer tiene oportunidad de celebrar y disfrutar el aspecto terrenal, seductivo, atractivo, apasionado de su feminidad, empieza a conocer quién es realmente. Es capaz de decir: «Soy mujer. Siento, expreso, muestro, represento, danzo como la mujer que hay en mí». Ha conectado con su energía arraigada, y las circunstancias externas ya no podrán sacudir su feminidad. Entonces le resulta más fácil pasar a la otra polaridad, a la dimensión masculina, siendo dueña del poder, afirmando sus necesidades, explorando su creatividad. Ya no teme sabotear su feminidad al mostrarse autoritaria. Tampoco experimenta la necesidad de utilizar las cualidades masculinas que acaba de descubrir para competir con el hombre: una trampa en la que suelen caer muchas mujeres como reacción a la dominación masculina de hoy en día. Puede aprovechar el dinamismo, la

creatividad y la iniciativa de su polaridad masculina para proyectar la belleza y el resplandor de su naturaleza femenina. Por la experiencia que tengo, he visto que los hombres quedan fascinados con las mujeres que han conseguido este equilibrio interior. Al notar la seguridad de la mujer, el hombre puede relajarse, pues ha confirmado que no tiene la obligación de tomar siempre la iniciativa. Y ya que ella está dispuesta y es capaz de enseñarle lo que desea, pueden relacionarse como iguales.

En este capítulo investigaremos muchos roles a fin de dar expresión plena al hombre y la mujer que llevamos dentro. Las mujeres tendrán la oportunidad de vivir sus pautas masculinas como hermanos, maridos, amantes, hijos, padres, maestros y protectores. Los hombres tendrán la oportunidad de vivir sus pautas femeninas como hermanas, esposas, amantes, hijas, madres, maestras y protectoras. Al asumir todos estos papeles, ambos descubrirán nuevas dimensiones y profundidades en su vida erótica. Comprobarán que la recompensa del sexo sublime se ofrece a los amantes con dedicación para crear las experiencias más profundas y variadas en el acto amoroso, explorando y superando la trampa de la división sexual, logrando sensaciones y sentimientos multidimensionales, compartiendo el placer de avanzar juntos, representando diferentes escenas y fantasías, iniciándose y adaptándose constantemente.

*Las mujeres son peonías,
flores de primavera,
lotos y parras.
Las mujeres son granadas,
melocotones, melones
y perlas.
Las mujeres son
receptáculos, crisoles,
naves y mundos.
Las mujeres son el fruto
de la vida, la fuerza
nutricia de la
naturaleza.*

*Yuan-Shih Yeh-Ting
Chi, Tao Tsung-I*

*Nos colocaremos las
manos sobre el corazón
y pediremos a nuestro yo
interior que nos revele la
mujer que llevamos dentro.*

Pensemos en las parejas que hemos visto bailando en una lujosa sala de baile, o los patinadores sobre hielo de los Juegos Olímpicos: los vestidos, música, coordinación íntima, gracia física, experiencia, movimientos arriesgados y dedicación de cada miembro de la pareja para conseguir una actuación armónica. El resultado es la emoción de la danza en armonía: así es el sexo sublime.

IMAGEN MENTAL DEL HOMBRE Y LA MUJER QUE LLEVAMOS DENTRO

Este ejercicio nos llevará a un viaje en el que dejaremos aflorar del subconsciente nuestra propia imagen del hombre y la mujer que llevamos dentro.

Objetivos y ventajas

Al construir mentalmente una imagen del hombre y la mujer que llevamos dentro veremos con más claridad sus características. Prescindiremos del aspecto que creamos dominante en nosotros y nos centraremos en cómo se relacionan entre sí estos aspectos, observando nuestra actitud frente a ellos y descubriendo lo que pueden enseñarnos.

Preliminares

Realizaremos el ejercicio en solitario. Dedicaremos de 30 a 40 minutos.

Dispondremos el entorno sagrado, procurando conseguir un ambiente lo más místico posible. Utilizaremos velas, incienso y objetos regios para crear una atmósfera de acceso a otros dominios.

Pondremos música de fondo suave y agradable, o bien escucharemos una grabación de sonidos del mar. La ropa debe ser ligera y cómoda.

En este ejercicio, hombre y mujer se representarán mentalmente a la mujer y al hombre que llevan dentro.

Ejercicio

Realizaremos una salutación sincera dirigida a nosotros mismos. Nos tumbaremos, cerraremos los ojos y comenzaremos a respirar lenta y profundamente en dirección al vientre.

Al espirar, imaginaremos que nos estamos hundiendo profundamente en el colchón o en el suelo, olvidándonos de preocupaciones y tensiones. Nos concentraremos en la respiración y dejaremos que circule por nuestra mente el encadenamiento de pensamientos sin prestarles atención. Notemos que cada vez nos sentimos más ligeros, más libres de preocupaciones.

Con los párpados cerrados, imaginaremos que estamos contemplando una pantalla en blanco, esperando entusiasmados que empiece la película. Nos colocaremos las manos sobre el corazón y pediremos a nuestro yo interior que nos revele la

Quando los opuestos ya no se perjudican mutuamente, ambos se benefician de la consecución del tao... Por lo tanto, la sabiduría identifica los opuestos como unidad, y establece un ejemplo para el mundo.

Tao Te Ching

mujer que llevamos dentro. No hay que tener prisa por crear inmediatamente una imagen de ella en la pantalla; podemos creada poco a poco, trazo a trazo.

Cuando aparezca en el ojo de la mente, observaremos qué cualidades puede poseer esta mujer. ¿Es actual o de otra época... acaso pertenece a la antigua Grecia, a una tribu de nativos de América? Observaremos su ropa. ¿Cómo va vestida? ¿En qué paisaje o contexto se sitúa?

¿En qué estado de ánimo está? ¿La vemos seria, triste, feliz, animada, alegre? ¿Qué sensación nos transmite... un aire de misterio, dignidad, espectacularidad, felicidad, tragedia o de ardiente pasión? ¿De qué color tiene el pelo? ¿Color de los ojos, cómo es la textura de su cara? Observemos su nariz, boca, ¿qué forma tiene? ¿Tiene el cuerpo redondeado, bastante busto o es delgada y plana?

Lentamente, al ir respondiendo a estas preguntas, iremos creando la imagen de ella en nuestra pantalla interior hasta que hayamos establecido totalmente la forma, el estado de ánimo y las cualidades de la mujer que llevamos dentro. La imaginaremos en un quehacer cotidiano, en una actividad de ocio o en un ritual, a fin de contemplar cómo se mueve y se comporta. .

Cuando le hayamos conferido toda solidez y realismo posibles, dejaremos que se nos ponga delante, que se nos acerque, a fin de que llene toda nuestra película. Nos preparamos para escuchar el importante mensaje que tiene que darnos. Nos explicará cómo se siente viviendo con nosotros, en nuestro cuerpo. Nos explicará también lo que le hace falta para sentirse más en armonía con nosotros.

Escucharemos cuando empiece a respondernos. ¿Cree que permitimos que se exprese en nuestra vida, o bien se siente encarcelada y marginada? ¿Cree que la escuchamos o se siente ignorada? ¿Considera que le damos vida?

Dejaremos que afloren sus sentimientos, que lllore o ría si lo necesita, nos mostraremos receptivos a todo lo que plantee. Prestaremos especial atención a alguna sugerencia importante centrada en crear más armonía entre ella y nosotros. Podría decir, por ejemplo, «ayer montaste en cólera. Yo quería decirte que en el fondo de esta irritación había un sentimiento de agravio. Pero no me escuchaste porque temes la inseguridad. Y en cambio, si bajaras la guardia, me acercaría a ti y te consolaría. Muchas veces ansío que seas suave, con toda la disposición, porque es así como puedo vivir en tu corazón y mirar a través de tus ojos».

Dejaremos que la mujer que llevamos dentro se exprese todo el tiempo que desee en este diálogo interno. Podemos formularle más preguntas, hasta que tengamos la seguridad de que se ha expresado totalmente y nos ha dado las repuestas que buscábamos.

Cuando ambos hayamos terminado, daremos las gracias a la mujer que llevamos dentro y dejaremos que se disipe lentamente en la pantalla.

Haremos una importante pausa. Nos levantaremos, tomaremos té, nos estiraremos, andaremos por la estancia. Nos tomaremos el tiempo necesario para apartar esta imagen de la mente.

Cuando estemos a punto, nos tenderemos de nuevo, cerraremos los ojos y respiraremos profunda y lentamente. Volveremos a la imagen mental de la pantalla en blanco con los párpados entornados. Colocaremos las manos sobre el corazón y plantaremos a nuestro yo interior que nos revele al hombre que llevamos dentro. Conformaremos su imagen lentamente. Nos formularemos las mismas preguntas que en el caso de la mujer que llevamos dentro: ¿en qué cultura lo situamos? ¿En qué paisaje? ¿Cómo va vestido? ¿Cómo son sus rasgos físicos? ¿Qué estado de ánimo muestra?

Cuando le hayamos dado el máximo realismo, intentaremos que nos mire y se acerque a nosotros, llenando toda la pantalla. Nos preparamos para escuchar el mensaje. Nos dirá cómo se siente viviendo con nosotros, en el interior de nuestro cuerpo. Nos explicará qué le hace falta para sentirse aceptado y comprendido.

Escuchamos sus respuestas. ¿Tiene la impresión de que le permitimos expresarse en nuestra vida? ¿Cree que le escuchamos o se siente ignorado? Prestaremos atención a sus sugerencias íntimas, que pueden hacer más armónica nuestra relación interna. ¿Qué es lo que más le gustaría recibir de nosotros?

El hombre que llevamos dentro puede decir, por ejemplo: «La verdad es que me gustaría que no te vendieras. Cuando haces cosas que no te gustan, simplemente para complacer a los demás -o para tranquilizar tu mente- ¡me siento muy triste! Si en estos momentos recurrieras a mí, te daría apoyo, dignidad y ánimos».

Escucharemos todo lo que nos quiera decir el hombre que llevamos dentro, y si lo deseamos le haremos más preguntas. Acabaremos agradeciéndoselo y dedicándole una salutación sincera. Dejaremos que la imagen se vaya difuminando lentamente en la pantalla. Al acabar el ejercicio nos dirigiremos una salutación sincera a nosotros mismos.

Consejos

Al abordar el ejercicio debemos mostrarnos flexibles. Es probable que no se nos den muy bien las imágenes mentales. Si es así, nos sentaremos frente a un espejo, contemplándonos a través de él, viendo en la imagen a la mujer que llevamos dentro y después al hombre que llevamos dentro. Formularemos las preguntas a esta imagen y nos las responderemos nosotros mismos como si fuéramos el hombre que llevamos dentro o la mujer que llevamos dentro.

Si nos es difícil visualizar mentalmente una pantalla de cine, podemos proyectar las imágenes en una especie de blanco abstracto. Puede que no veamos figuras humanas sino animales simbólicos masculinos y femeninos, o experimentar sentimientos masculinos y femeninos que no estén directamente encarnados en

La unión de los sexos comporta la unión de cuatro miembros más que de dos: significa siempre la compleja unión del elemento masculino de uno con el elemento femenino del otro, y de elemento femenino del primero con el elemento masculino del segundo. La vida mística del andrógino no se da en el ser bisexual sino en la unión cuatripartita de dos seres.

Nicholas Berdyaev

*¿Cuál es el mensaje del
hombre que llevamos
dentro?*

un cuerpo específico. Todas las opiniones son válidas mientras establezcamos el contacto con los aspectos masculinos y femeninos de nosotros mismos y nos mostremos receptivos a sus mensajes.

En mis seminarios, después de llevar a cabo este ejercicio, la gente suele hacer comentarios de este tipo: «La mujer que llevo dentro estaba muy triste» o «el hombre que llevo dentro tenía cuerpo pero no cara» o «sólo vi una forma o un color, no vi a ninguna persona» o «vi a unas cuantas personas, no a una sola» o «no vi nada de nada». En estos ejemplos, animo a la gente para que muestre la importancia de lo que han vivido. En el caso de la persona que ha recibido una imagen de hombre con cuerpo pero sin cara, por ejemplo, puede significar que para ella el cuerpo es más importante que la mente, o que existe una contradicción entre la mente y el cuerpo. En el caso de la persona que ha visto que estaba triste la mujer que llevaba dentro, le sugiero: «Pregúntate por qué. ¿Qué significa esto para ti? Puede que nunca le escuches y se sienta como una desconocida».

Cuando captamos un claro mensaje del hombre o la mujer que llevamos dentro, estamos en el camino correcto para establecer una relación más profunda con nuestras polaridades internas. Si no hemos conseguido una respuesta clara, no debemos pasarnos mucho tiempo analizando la situación. El consejo básico será repetir el ejercicio de la imagen mental hasta que establezcamos una imagen clara del hombre y la mujer que llevamos dentro y podamos escuchar los mensajes que nos dirigen. Cada vez que repitamos el ejercicio, las imágenes y las respuestas serán más claras.

Sabremos que lo hemos conseguido cuando empecemos a vivir la convivencia de ambas polaridades en nuestra vida cotidiana. En determinados momentos del día, en situaciones distintas, nos daremos cuenta de que están presentes el hombre o la mujer que llevamos dentro y también de si prescindimos de uno de ellos en una situación en que él o ella podrían tener un papel primordial.

Una alumna explicó lo siguiente: «Estábamos tumbados en la cama y mi pareja se estaba quedando dormido cuando oí que el hombre que yo llevaba dentro decía: «Toma la iniciativa e ingéniate las para conseguir lo que quieres». Así que descubrí la forma de seducirle en su sueño, pero lo hice de una forma muy femenina y suave, utilizando las aptitudes de la mujer que llevaba dentro mientras seguía el dictado del hombre que llevaba dentro. Salió maravillosamente. En otra época me habría conformado con pasar una noche sin emociones y me habría dormido».

Un alumno me contó: «Mi esposa había estado dos semanas fuera en viaje de negocios, cuando volvió me sentí feliz y emocionado con la idea de volver a verla. Estábamos en la cama. Yo estaba muy excitado sexualmente y quería hacer el amor. Y en cambio, oía la voz de la mujer que llevo dentro que decía: «Espera... necesita más tiempo». De forma intuitiva me di cuenta de que mi esposa estaba preocupada por los problemas que le habían surgido en el viaje. La abracé y le di tiempo para relajarse y ponerse a tono. Ella apreció mucho mi ternura. Noté

La experiencia corporal de la androginia puede encontrar su máxima expresión en la relación sexual, cuando se vive en un espíritu de conciencia evolutiva. En este acto se combinan las potencias inherentes a la unión de lo cósmico masculino y femenino con la que se genera en la unión entre dos seres humanos, en cada uno de los cuales se ha dado el «matrimonio místico».

*June Singer
Androgyny*

que su cuerpo se aplacaba. Poco a poco aquel cuerpo fue adquiriendo calidez y vibración y el hombre que llevo dentro se vio recompensado con la oportunidad de actuar».

DESEMPEÑAR EL PAPEL DEL OTRO

En cuanto hayamos tomado conciencia de nuestras polaridades internas, el siguiente ejercicio nos ayudará a descubrir las actitudes y pautas a través de las cuales expresaremos a la pareja que somos hombre y mujer. Se trata de uno de los juegos más deliciosos que he jugado, en mi vida. Implica desempeñar el papel de la pareja y después que la pareja desempeñe el nuestro. Nos intercambiamos los nombres, la ropa, el maquillaje, la personalidad, el porte, todo. Durante un rato nos convertimos en la otra persona, adoptando de la mejor forma posible cada punto de su comportamiento, su manera de hablar, de estar, sus peculiaridades.

Objetivos y ventajas

Normalmente somos incapaces de vernos a través de los ojos de otra persona. Con este juego tenemos la oportunidad de vivir como aparecemos a los ojos del compañero. Oímos cómo hablamos, las características de nuestra forma de hablar y lo que solemos decir. Vemos cómo andamos, los gestos que hacemos, cómo escuchamos, besamos, abrazamos, y, en contrapartida, mostramos a la pareja cómo le vemos. Es un juego que puede resultar divertidísimo, y además nos sorprenderán los profundos descubrimientos que pueden salir de este ambiente de alegría y parodia.

Con el juego de hacer el papel del otro, el hombre y la mujer establecerán contacto con sus propios polos masculino y femenino. Creará más flexibilidad y libertad de la que ofrecen los estereotipos sexistas. Podremos revelar a la pareja y -viceversa- de forma festiva e inocente, aquello que nos resulta difícil explicar y que nos facilitará la armonía. Podemos revelar estos rasgos que nuestra pareja desconoce porque los tiene tan arraigados que le parecen algo habitual. En este intercambio mutuo de papeles también nos revelamos el uno al otro las actitudes preconcebidas que tenemos sobre lo que representa ser hombre o mujer y cómo afectan y determinan nuestra relación este tipo de ideas.

Haciendo el papel del otro podemos ilustrar actitudes creadas por los celos, la dependencia, la falta de atención, el control y los entorpecimientos. Hace falta valor para expresar los puntos débiles de la pareja y puede ser desconcertante observar cómo nos revelan los propios. Sin embargo, el ambiente lúdico convertirá esta comunicación revitalizadora en algo inocente e incluso erótico.

Preliminares

Prepararemos el entorno sagrado.

Dedicaremos como mínimo una hora o dos al ejercicio. Tendremos presente el límite de tiempo que nos hemos marcado y nos ceñiremos a él. Es importante

definir con precisión el comienzo y el fin para establecer los límites de la comedia que representaremos.

Resulta más práctico empezar en habitaciones distintas, vistiéndonos con la ropa de la otra persona. Intentaremos encontrar ropa que más o menos se ajuste a uno y otro. Con algunas modificaciones podemos conseguir el efecto.

Intentaremos peinarnos al estilo del otro. Podemos utilizar peluca si es necesario, si no, siempre irá bien un sombrero para recoger el pelo o bien algo que sustituya la peluca, como puede ser un papel de color o una tela.

Recordemos la cara de la pareja e intentemos reproducirla en la nuestra: a base de maquillaje, pintándonos o colocándonos bigote o barba artificial. Nos pondremos los objetos del otro: joyas, zapatos, fulards, chaquetas, corbatas.

Antes de juntarnos, permaneceremos unos minutos en la postura básica, con los ojos cerrados, respirando profundamente. Nos concentraremos en convertirnos en la pareja, en todos sus aspectos.

SUGERENCIAS PARA LA MUJER. Nos hallamos frente al reto de sumergirnos en la personalidad masculina de la pareja. Convertimos en él. Debemos sentir cómo se mueve. ¿Tiene los hombros caídos, encorvados, rectos? ¿El torso, se inclina hacia adelante, hacia atrás o permanece erguido? Al caminar, ¿cimbrea sensualmente las caderas o centra el movimiento en las rodillas y las piernas? Intentaremos andar como él. ¿Lo hace deprisa o despacio? Parado, ¿cómo pone los pies en el suelo? ¿Se apoya en la parte delantera del pie o en los talones? ¿Los dedos le apuntan hacia dentro o hacia fuera? ¿Cómo mantiene el cuello, rígido o suelto? ¿Y la cabeza? ¿Se mantiene erguida, inclinada hacia delante, con un movimiento constante, tiene algún tic especial? ¿Cómo mueve los ojos y la boca? Continuaremos incorporando rasgos característicos para irnos convirtiendo poco a poco en él, a nivel externo e interno.

Recordaremos cómo habla e intentaremos imitarle. La voz, ¿sale del estómago o de la garganta? El tono, ¿agudo o grave? ¿Qué gestos hace cuando habla? ¿De qué habla? Haremos un ensayo, asumiendo su forma de hablar. Intentaremos exagerar para que él vea qué impresión da normalmente al hablar.

Según el tiempo que pensemos dedicar al juego, podríamos imitar también la forma de comer, de conducir, etc. Debemos estar dispuestas a convertirnos en él en todas sus manifestaciones.

SUGERENCIAS PARA EL HOMBRE. Vamos a convertirnos en nuestra pareja femenina. Nos imaginamos y vivimos cómo mueve el cuerpo, qué sensación nos produce tener sus caderas, su pecho, su piel. Imitamos sus movimientos, su forma de estar de pie, de andar, cómo pone la cabeza y mueve los brazos. Notamos el placer, las sensaciones y las sorpresas de estar en un cuerpo de mujer. ¿Es

Hay algo tan sugerente en cualquier relación que se inicia con la conciencia de una dimensión más elevada que, simplemente con un poco de preparación, la mayor parte de personas pueden aprender a asumir este nuevo nivel de experiencia.

Richard Moss The Black Butterfly

airosa, sensual, claramente lasciva o, tiesa y reservada? Nos imaginamos que somos un actor importante y nos sumergimos en el papel femenino de la pareja.

Cuando veamos que hemos conseguido personificar el papel, le comunicaremos que estamos a punto y nos encontraremos en el entorno sagrado. Nos mantendremos en nuestro nuevo papel.

Ejercicio

Al juntamos, lo más probable es que nos echemos a reír. Hace falta una cierta disciplina para ceñirse a los nuevos papeles, pero hay que recordar que será un ingrediente vital para que funcione. Debemos ser actores entregados, aunque estemos representando una comedia.

Estos primeros momentos nos ofrecen una oportunidad preciosa para encontrarnos de nuevo, como si fuera la primera vez. Así que, antes de sumergimos en el quehacer que mejor conocemos de desempeñar el papel del otro en el contexto de nuestra relación normal, nos imaginaremos que antes de esto no le conocíamos.

Nos presentaremos mutuamente. Si todo va bien, el hombre se mostrará tímido al hacer de mujer, y la mujer vivirá lo que significa ser hombre en esta situación: ser el iniciador, la persona que ha de dar los pasos adecuados. Pensemos por un momento: ¿cómo nos hemos sentido al encontrarnos? ¿Qué atracción sentimos? Tal vez deseemos representar una velada como si nos acabáramos de conocer, lo cual no significa repetir exactamente la situación del día en que nos conocimos, sino mantenemos en todo momento en el personaje. Esto puede implicar flirteo y seducción, pero no hay que tener prisa por ir a la cama. Debemos tomarnos nuestro tiempo e impregnarnos al máximo del personaje que estamos representando.

En cuanto hayamos representado las primeras escenas, pasaremos a la situación actual, actuando como si estuviéramos en las actividades cotidianas, como preparar una comida, hablar de proyectos e inquietudes, bailar juntos, seducirse mutuamente. Al pasar del estadio de los desconocidos que acaban de encontrarse a una pareja que se conoce bien, deberemos darnos cuenta si se ha perdido algo en esta familiaridad cada vez mayor. ¿Estamos dando por supuesto una serie de atributos del otro? ¿Nos mostramos menos abiertos, más exigentes? No dudemos en representar estas pautas de comportamiento de la pareja que creemos que nos han dificultado el que se nos oiga, se nos vea, se nos entienda.

Cuando contemplamos a la pareja haciendo nuestro papel, debemos intentar que lo que vemos no nos desconcierte. Antes bien, podemos aprender mucho sobre nosotros mismos con ello. Puede ser un momento de gran revelación, en que veamos claramente los puntos que han dificultado una intimidad más profunda en nuestra relación. La mayoría de gente descubre que puede reírse de sí mismo, pues todo el ejercicio no tiene ninguna mala intención. Si surgen sentimientos de enojo o incomodidad, no hay que intentar esconderlos sino abrirse a la verdad de la imagen que tenemos delante.

Hay que finalizar el juego en el momento previamente establecido.
Nos sentaremos uno frente al otro. Cerraremos los ojos, permaneceremos en silencio, respiraremos profundamente unas cuantas veces y asimilaremos cuanto ha sucedido.
Acabaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Durante los treinta minutos siguientes, no hablaremos del juego que acabamos de realizar. Seguidamente estableceremos la comunicación, recordando los momentos más difíciles, reveladores y divertidos. Explicaremos a la pareja qué cosas de las que hemos aprendido pueden ayudarnos a mejorar la relación.

Consejos

Al principio es probable que deseemos estar jugando durante una hora aproximadamente. Luego, al sentirnos más cómodos con la representación, puede que nos decidamos a jugar durante toda una velada, representando el papel del otro por la casa o incluso en la cama.

Aunque tengamos claro que nuestra representación es de amateur, que nos es casi imposible reproducir cada uno de los detalles y costumbres de la pareja, debemos procurar mantener la sensación de que estamos en su piel. Con el tiempo, descubriremos una habilidad natural en la representación del papel. Veremos que las observaciones de la pareja son más agudas de lo que creíamos.

En mis seminarios, se suele representar este juego en el marco de una comida en la que participa todo el grupo. Es también un juego muy divertido y sano en las fiestas, en cuanto hayamos adquirido experiencia y podamos recoger sus frutos.

Hay que tener en cuenta que el objetivo del juego es crear más comprensión y armonía con una actitud cariñosa y alegre, de ninguna forma humillar a nadie. De modo que si surge la tentación de herir al otro hay que vencerla y bordear con toda delicadeza la línea que divide el descubrimiento de la venganza.

Pasaremos por momentos incómodos en los que estaremos tentados de decir: «Dejemos de hacer tonterías. Yo soy yo, tú eres tú. Dejemos la parodia». Pero hay que ser valiente y seguir el papel. El juego tomará una dimensión más profunda en estos momentos si, en lugar de abandonar, compartimos sinceramente nuestros sentimientos ciñéndonos al personaje. Vera, una joven cantante de San Francisco, después de representar el juego con Don, su marido, comentó: «Don «me» representó a la perfección. Me vi a mí misma como nunca me había visto antes. Es verdad que soy una niña mimada, que siempre estoy exigiendo, un desastre. Ahora lo veo. Y soy mucho más consciente de lo que digo, cómo lo digo, de lo que hago y de las consecuencias de mis actos. En definitiva, me siento mucho más tranquila conmigo misma y con Don. Ahora soy capaz de ver que él y yo somos dos seres distintos, autónomos. Soy capaz de oírle y escucharle realmente. Antes me era imposible. Siempre reaccionaba ante él sin pensarlo. Ahora, mientras actúo, me observo. Es muy agradable ser capaz de poner una cierta distancia».

Las relaciones tienen la posibilidad de triunfar si cada persona se centra en sí misma, es decir, da prioridad a sus propias necesidades, y en familiarizarse con su yo masculino o femenino interno. La persona debe tener además su propio trabajo creativo y una vida sexual consigo misma, además del juego sexual en la relación.

*Margo Woods
Masturbation, Tantra and Selflove*

EL JUEGO DEL YIN Y EL YANG

Tras descubrir la forma de armonizar los aspectos masculinos y femeninos de nuestro ser junto a la pareja, nos hallamos dispuestos a emprender el juego del yin y el yang, el más popular de mis seminarios. La idea del juego se me ocurrió después de pasar diez deliciosos días dando vueltas por Nuevo México con Alan Watts, uno de los primeros occidentales que popularizaron la filosofía oriental. Tuvimos profundas conversaciones, practicamos juegos increíbles, compartimos rituales sagrados. Un día me habló de un elemento especial en las relaciones humanas que las hacía especialmente emocionantes para él: la mágica combinación de verse constantemente sorprendido y a la vez ver colmadas las fantasías más anheladas.

El juego surgió a partir de esta idea. Se trata de uno de los ejercicios más instructivos para las parejas pues les ayuda a comprender mejor cómo equilibrar sus polaridades masculinas y femeninas, a ser mutuamente activo y receptivo.

Se trata de un juego sencillo. Uno de los miembros de la pareja expresa sus deseos y el otro actúa como mediador, convierte los deseos en realidad. Seguidamente se intercambian los papeles.

Hay que ver este juego bajo el prisma del antiguo concepto oriental del yin y el yang: los símbolos de los principios complementarios de lo negativo y lo positivo, receptivo y activo, femenino y masculino. El partenaire yang formula deseos, el yin los satisface y luego se intercambian los papeles. Ambos deben moverse en una dinámica de armonía entre estas dos polaridades, pasando del yin al yang y a la inversa, hacia delante y hacia atrás.

En el juego aprendemos a responsabilizarnos de lo que queremos. Lo expresamos con toda claridad y lo conseguimos, incluso las fantasías más extravagantes.

Ambos deben poseer inventiva, ser creativos, desafiantes, generosos, arriesgados, temerarios, y al mismo tiempo abiertos, receptivos y sensibles.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio constituye uno de los mejores caminos que yo he descubierto para consolidar la confianza y la intimidad en la pareja, lo cual, por otra parte, crea el contexto propicio para experimentar juntos el sexo sublime. El juego del yin y el yang es sano y mejora las relaciones entre la pareja. Es algo esencial en el sexo sublime pues la experiencia me ha demostrado que los métodos de transformación de la energía sexual funcionan mejor si se aplican en un ambiente de intimidad y confianza, de espontaneidad y sinceridad, de amor y jovialidad entre las personas que los practican.

A veces denomino «¿hasta qué punto puedes aguantado?» al juego del yin y el yang, ya que presenta un reto a nuestras inhibiciones, nos hace plantear si

somos dignos del placer, nos pide lo que siempre hemos deseado, sobre todo en el campo sexual, y nos hace sentir que nos merecemos lo mejor. Enfrentémonos a ello, raras son las veces en que nos hemos permitido recibir placer sin la sensación de tener que corresponder. Asimismo, son poco frecuentes las ocasiones en que nos hemos atrevido a pedir lo que deseamos en el juego amoroso. El juego del yin y el yang está pensado para crear uno de estos momentos poco corrientes. Por medio de él descubriremos que, al permitimos pedir lo que queremos, estamos dando un paso de gigante en nuestro desarrollo como ser humano feliz, completo y maduro. Además, los cambios e inversiones de roles nos enriquecerán las vivencias de las cualidades masculinas y femeninas presentes en nuestra naturaleza.

Experimentaremos también que en el amor a la libertad creativa surge cuando se consigue un equilibrio entre lo femenino y lo masculino -los roles flexibles y principales- entre la pareja. El juego también constituye un entreno en el arte de pasar de un papel al otro de forma rápida y con toda libertad.

Preliminares

Normalmente el juego se practica en pareja: amigos, amantes, marido y mujer. Pero nos va la aventura, podemos jugarlo con tres partenaires. La experiencia demuestra que con más de tres personas no funciona. Podemos jugar en casa o fuera, incluso, si nos apetece, en algún lugar alejado, en un hotel romántico o en un magnífico restaurante, o en el sitio que nos resulte más atractivo.

Decidiremos su duración y nos ceñiremos al tiempo marcado. Lo óptimo serían 48 horas, aunque podemos conformarnos con 24. El mínimo serían seis horas.

Decidiremos seguidamente los periodos de tiempo que nos asignamos mutuamente para cada papel. He comprobado, por experiencia, que lo más adecuado es dividir el tiempo en dos periodos iguales. Pero si nos parece bien, podemos empezar fijando dos o tres horas para que uno juegue el yang y el otro el yin, seguidamente intercambiar los papeles durante el mismo periodo de tiempo y así sucesivamente hasta finalizar el juego.

Ejercicio

Para empezar el juego cada cual se retirará a un lugar tranquilo, llevando papel y lápiz, para crear un guión denominado «Mi día ideal en el cielo» o «Lo que siempre he querido recibir y nunca me he atrevido a pedir». Haremos una lista completa de deseos, incluyendo los más extravagantes. Seguiremos pensando hasta que ya no se nos ocurra nada más. Al hacerlo tendremos presente que algunos no podrán realizarse porque serán prácticamente imposibles. No obstante, hay que tener en cuenta todo lo que acude a la mente pues puede inspirar a ambos miembros de la pareja para crear nuevas estrategias de placer.

Revisaremos luego la lista y dispondremos los temas por orden de prioridad, dándosela a los que son factibles.

Lo que proporciona el placer no es sólo el hecho de dar; también lo proporciona el hecho de recibir. En común, estos dos actos humanos esenciales se juntan en un círculo de interacción que se ensancha con el uso. Cuando el círculo se ha completado, cuanto más damos, más recibimos y viceversa.

George Leonard

*«Cuando me despierte,
quiero que me sirvas el
desayuno en la cama.»*

Una vez acabada la lista, nos reuniremos con nuestra pareja en el entorno sagrado. Intercambiaremos una salutación sincera. Decidiremos quién empieza el juego como partenaire yang y quién pasa a ser el yin. Leeremos después juntos ambas listas y las discutiremos. En primer lugar tocará al yin hacer realidad los deseos del yang; después intercambiaremos los papeles.

La práctica del ejercicio depende básicamente del contenido de las listas. Pongamos por caso que somos el partenaire yang y deseamos crear una situación que nos proporcione confianza en nosotros mismos y nos confiera un toque de cultura y de clase. Formularemos las siguientes peticiones al partenaire yin:

«Cuando me hables, acaba todas las frases con una galantería como «Pásame la sal, ¡Oh cúmulo de belleza y sabiduría!»».

«Me voy a la cama y quiero que me leas las poesías y los cuentos que más me gustan. Léemelos con entusiasmo, con la mejor entonación. Representalos. Entre línea y línea, mírame».

«Cuando me despierte, quiero que me sirvas el desayuno en la cama: un desayuno para dos, con mousse de chocolate, croissants, café vienés y una flor y un poema en la bandeja».

O, pongamos por caso que ansiamos algo pletórico, un romance inolvidable, una luna de miel, o que experimentamos la ardiente necesidad de entrar en un terreno emocionante y prohibido. Podemos plantearlo así:

«Me tumbaré en el suelo, el cuerpo desnudo frente a la chimenea, que tú cubrirás con flores y billetes de dólar. Te situarás frente a mí y lo irás esparciendo en forma de lluvia hasta que no quede un milímetro de piel por cubrir».

«Me tumbaré y abrazarás mi cuerpo al menos durante una hora. Quiero convertirme en un niño de cinco años inocente, bobo, mimado, rotundo, imprevisible, pero a quien aceptan del todo. Ponme la mano en el corazón y dime que me amas. Estréchame muy fuerte. Acompasa tu respiración a la mía. Deja que me relaje en tus brazos».

El juego ofrece un sinfín de oportunidades para el deleite sensual: «Bésame el pezón izquierdo durante 20 minutos».

«Sedúceme por debajo de la mesa de la cocina».

«Conviértete en mi «pendón» sagrado y haz un strip-tease para mí». Tal como hemos apuntado antes, este juego nos ayuda a crear intimidad de una forma multidimensional, si bien ello no implica siempre entrar en el campo de la sexualidad. No debemos sentirnos obligados a hacer el amor o algo que no nos parezca conveniente, ni siquiera cuando estamos en el papel del yin y debemos entregarnos al otro.

SUGERENCIAS PARA EL PARTENAIRE YANG. Empezaremos responsabilizándonos de que los deseos y fantasías puedan hacerse realidad. Somos el rey/la reina por un día y podemos pedir lo que deseemos, colmar cualquier fantasía. Hay que ser valiente, tener inventiva, creatividad, superar las limitaciones que nos impone la vida cotidiana. Estamos aprendiendo lo que nos gusta, de qué modo nos gusta y hasta qué punto lo queremos. Aprendemos cómo podemos recibir más placer.

Cuando hacemos el papel del yang, evitaremos ordenar al partenaire yin tareas desagradables o que puedan considerarse una especie de castigo, como los quehaceres de la casa, por ejemplo. Esto limitaría nuestro poder, y debemos ser un monarca benévolo. Un rey sabio es también sirviente. Idearemos un guión que nos beneficie a ambos.

El partenaire yin sin duda deberá hacer frente a determinado tipo de inseguridades inherentes al papel: se preguntará si lo está haciendo bien. En estos momentos es probable que note una pérdida de energía y entusiasmo, que se sienta vacío, cansado. El partenaire yang, que es sabio, no se limitará a recibir sin expresar lo que siente. Cuando se sienta bien, así lo manifestará al otro, a fin de que el placer que recibe le transmita energía para continuar.

A través de mi experimento, como mínimo aprendí esto: que al avanzar con seguridad en la dirección de los propios sueños y esforzarse por vivir la vida que uno ha imaginado, conseguirá un éxito que no habría esperado en la vida cotidiana. Dejará atrás algunas cosas, cruzará una frontera invisible; a su alrededor y en su interior empezarán a regir leyes nuevas, universales y más liberales; o bien se ampliarán las viejas leyes y serán interpretadas a su favor de una forma más liberal, y vivirá con la libertad de un orden superior de seres.

Henry David Thoreau

*«Quiero convertirme en
un crío de cinco años.
Abrázame durante una hora.
Estréchame fuerte... dime
que me amas.»*

El partenaire yang debe mostrarse tierno y generoso. Al pensar que el partenaire yin disfruta con el papel que tiene asignado, es probable que se vuelva insaciable, que pida más, exija una infinidad de cosas, incluso puede mostrarse demasiado insistente y obstinado: «¡Me lo debes!». Y ello puede provocar que el yin se sienta utilizado y ya no disfrute con el juego.

Convenirse en un buen partenaire yang es un arte sutil que requiere una conciencia receptiva respecto al yin. Hay que pedir en el justo límite lo que el otro pueda asimilar en cada momento. Debemos inventar cometidos que puedan complacer al yin y que sean acordes con su modo de ser. Si al yin nunca le ha gustado cocinar, será mejor llevarlo a un buen restaurante en vez de pedirle que haga una comida especial. No hay que limitarse a dirigir. Si el yin es una persona creativa, por ejemplo, podríamos decirle: «No me gusta tomar la responsabilidad ¿por qué no te ingenias un viaje sorpresa y diriges tú la situación?». Como yang, tenemos también este privilegio.

SUGERENCIAS PARA EL PARTENAIRE YIN. En el papel de yin, estamos personificando al que ayuda al yang a realizar sus deseos. Tenemos la oportunidad de fomentar un estado mental esencial para una relación creativa: superando la autosuficiencia o la idea de que «yo lo domino mejor» o «debemos hacerlo a mi manera». Significa que estamos dispuestos a dejar el «yo» a un lado en beneficio de nuestra pareja. En este periodo determinado, el otro pasa a ser más importante que uno mismo. Pensemos en el afecto incondicional de una madre respecto a su hijo o la devoción del estudiante o discípulo respecto al maestro espiritual. En ambos casos existe una gran capacidad para escuchar, disponibilidad y apertura frente al otro.

En el papel de yin, practicamos el arte de pasar del no al sí. Muchas personas han aprendido que es más seguro y cómodo decir no, ya que da la sensación de estar controlando, de tener poder y libertad. Se trata de un paso imprescindible en la evolución del ego hacia la madurez: la capacidad de ser fuerte, diferente,

independiente y ejercer la libre voluntad. Sin embargo, la negativa puede degenerar en temor a explorar lo nuevo, lo desconocido, las situaciones arriesgadas que nos enfrentan a las actitudes preconcebidas ante la vida. La negativa habitual nos impide explorar los misterios y goces que se encuentran más allá de los límites que tenemos establecidos.

La actitud positiva nos abre a nuevos retos. Nos predispone a actuar sin imponer lo que nos gusta o lo que no nos gusta a nuestra pareja, y de esta forma descubrimos preciosos momentos en los que nos sentimos «libres del ego» o transparentes.

El papel del yin no implica, sin embargo, que debemos hacer todo lo que la otra persona pida, incluso cuando nos desagrada. No es ésta una situación de amo-esclavo. Los símbolos del yin y el yang representan polos opuestos que, de hecho, son complementarios, por tanto no cabe el servilismo y la humillación.

En el papel de yin practicamos el arte de entregarnos sinceramente al yang. Esto significa decir sí en muy diversas situaciones a fin de alcanzar el principio femenino que llevamos dentro al nivel más profundo. Sin embargo, si notamos que las exigencias del yang nos hacen sentir incómodos, que son excesivas o inadecuadas, plantearémos la objeción con toda la delicadez, la gracia, el amor y respeto. Replicaremos, por ejemplo: «Amor mío, me siento incapaz de seguir este guión. ¿Podrías cambiar el deseo para que yo pueda complacerte dentro de los límites de mi capacidad?». Y seguidamente continuaremos el juego manteniendo la idea de la autoobservación y la apertura mutua.

Cuando ambos miembros de la pareja hayan representado los dos papeles, acabaremos el ejercicio con una salutación sincera.

Nos separaremos durante una hora y recapitaremos sobre lo que ha sucedido. Luego nos encontraremos de nuevo en el entorno sagrado y, por turnos, formularemos y responderemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué esperabas antes de empezar? Explica hasta qué punto el juego se ha correspondido con tus fantasías y en qué punto ha fallado.
- ¿Cuál ha sido el momento más difícil para ti? ¿Podrías describir qué sensaciones de energía has notado en el cuerpo durante este momento? (Sería conveniente acabar este punto diciéndonos a nosotros mismos: «Estoy dispuesto a asumir la responsabilidad de lo que ha sucedido y a considerar las dificultades que han surgido como una oportunidad de aprender algo de mí mismo».)
- ¿Cuál ha sido para ti el momento más satisfactorio? ¿Habías experimentado algo igual en otras situaciones? Describe los pensamientos, imágenes y sensaciones corporales que ha generado. Pregúntate: «¿He aprovechado plenamente la oportunidad o me he guardado algo?»
- ¿Qué has aprendido y de qué forma puedes aplicarlo a la vida cotidiana e integrarlo en la relación?

El partenaire que responde dispondrá de 3 a 5 minutos por respuesta; procurará concretar al máximo, citando ejemplos del juego. El que escucha lo hará sin interrumpir. Permanecerá atento y alentador. Hablará únicamente si necesita clarificar una respuesta del otro.

El objetivo de estas preguntas es ver hasta qué punto nos hemos sentido cómodos en las dos polaridades del yin y el yang y si hemos pasado de una a otra fácilmente. Por medio de esta comunicación intuiremos cómo mejorar nuestro equilibrio interno entre los dos. Esta nueva conciencia ayudará a armonizar las dos polaridades, que, a su vez, nos permitirán ampliar el abanico de roles al hacer el amor, dando variedad, creatividad y libertad a nuestras posibilidades eróticas.

Nos agradeceremos mutuamente lo que hemos aprendido. Con el corazón en la mano intentaremos perdonar cada uno de los defectos que han aparecido en el juego. Acabaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Consejos

Si nos sentimos predispuestos al juego no demoraremos su comienzo; es mejor aprovechar la naturalidad y la espontaneidad. Discutiremos el guión general del juego, de lo contrario, tiempo, lugar y disponibilidades podrían no ser favorables.

Para algunos es importante jugar fuera del entorno doméstico. En casa, siempre es más fácil caer en la trampa de la rutina y solemos tender a comportarnos de acuerdo con los papeles establecidos: la madre afectuosa, el marido servicial, etc. Un entorno nuevo nos plantea el reto de la intrepidez. Sin el entorno habitual, nos vemos obligados a crearlo todo partiendo de cero, al igual que los actores que improvisan sin guión o apuntes.

Podríamos utilizar el juego como pauta para avanzar en algunos ejercicios del libro. Crearemos una lista de ellos para la sesión, teniendo en cuenta, no obstante, que podemos abandonar la planificación si surge algo espontáneo.

Nos comprometeremos a seguir las reglas del juego. Debemos asegurar que las comprendemos. Si no es así, las discutiremos de antemano con el otro. Las reglas están pensadas para ayudarnos a descubrir más cosas sobre nosotros mismos.

Algunos afirman sentirse confusos al no saber lo que se suponía que debían sentir. Normalmente, esto indica que oponen una cierta resistencia a lo que sucede. Si se nos plantean este tipo de sensaciones, nos preguntaremos: «¿Me gustaría que las cosas sucedieran de otra forma? ¿Me siento dispuesto a iniciar un cambio? ¿A expresar mi necesidad?». Nadie puede decirnos lo que se «supone» que debemos sentir. Es algo personal. No existe lo correcto y lo incorrecto.

Hay que intercambiar los papeles en el momento establecido y evitar la tentación de seguir con el rol que nos resulta cómodo. Muchas mujeres, por ejemplo, se sienten mejor en el papel del yin, dando, y en cambio se sienten intimidadas

cuando les toca hacer de yang. Significa que aún no han aprendido a despertar al hombre que llevan dentro: su lado abierto, dinámico, dominante.

Christina, por ejemplo, afirmaba, en uno de mis seminarios, al finalizar el ejercicio: «Me sentía muy cómoda en el papel del yin. Me sumergí en él con la actitud que siempre he tenido en mis relaciones con los hombres: «Haré lo que quieras mientras no sea doloroso». Sin embargo, más tarde, no podía dormir porque me aterrorizaba despertarme a la mañana siguiente y tener que hacer el papel de yang. Me di cuenta de que hasta ese momento nunca me había permitido una fantasía que implicara una autosatisfacción completa. Finalmente pedí un pequeño masaje y el desayuno en la cama, esto fue todo. Me vi incapaz de pedir algo más».

Para Christina, fue una gran lección. Reflexionó: «He tomado conciencia de algo que no había visto antes. En toda mi vida no había sido capaz de permitirme pedir lo que quería, sólo sabía dar. De modo que a partir de entonces supe que tenía todo el derecho y el privilegio de pedir cosas en mi vida, de pedir a un hombre lo que yo quería. Asimismo, por primera vez descubrí lo que quería: un partenaire tántrico con el que pudiera practicar el sexo sublime. Quería crear un intercambio bilateral y no simplemente una entrega».

De forma parecida, Paula, una profesora de más de treinta años, consiguió transformar una situación en la que, en el papel de yin, se sentía incapaz de colmar los deseos de su pareja yang, Adam, un agente de bolsa retirado.

«Al empezar, Adam hizo el papel del yang y yo del yin. Él quería ir en coche a la playa. Al aparcar el coche, Adam empezó a besuquearme como un adolescente, toqueteándome por todas partes. Me parecía algo ordinario y brusco. No me gustaba. Me puse a pensar: ¡Dios mío! ¿Por qué tengo que pasar por todo esto? En el papel de yin, ¿tengo que permitir que el yang haga lo que quiera?

»Esperé un rato, intentando representar mi papel un poco más, pero todo el cuerpo me reaccionaba de forma negativa. Decidí ser sincera con mis sentimientos. Le dije: «Oye, Adam, a mí esto no me gusta. No me excita, al contrario. ¿Es esto lo que pretendes?». Él me miró y dijo: «No, no, no es eso lo que quiero. ¿Por qué no pasas a hacer de yang tú ahora?».

»Así que volvimos a casa. Encendí una vela y la coloqué entre los dos. Nos relajamos y nos miramos. Le dije: «Me gustaría sintonizar contigo al máximo nivel que consigamos». Adam dio un giro de 180 grados, se hizo realmente consciente de mis sentimientos. Estuvimos horas hablando, compartiendo deseos y temores sobre la forma en que queríamos avanzar juntos, sobre el futuro, los objetivos que nos queríamos marcar. Fue algo increíble. Descubrí una profundidad y belleza en él que no había visto nunca, y mucho más tarde pasamos a una noche de pasión total, haciendo el amor intensamente. A partir de aquí resultó fácil pasar a lo que él había pedido antes, pues habíamos conseguido una profunda confianza y compenetración. En efecto, fue una experiencia fabulosa».

La pareja, uno y otro, habían comprendido perfectamente el juego. Eran capaces de pasar de una polaridad a otra sin traumas. Adam, en el papel de yang, se mostraba abierto para pasar de forma imprevista al papel de yin a fin de mantener el hilo de la comunicación con Paula.

Otro ejemplo sería el guión erótico que me planteó en una ocasión mi pareja. Estábamos en una isla griega que a él le inspiraba muchísimo. Me planteó: «Detento el poder y tengo un gran prestigio en el Imperio Griego. Mi asistente te acaba de comprar hace poco en el mercado de esclavos y te ha traído a mi mansión. Entre nosotros se ha producido una sutil corriente de atracción. Vamos a realizar una excursión al campo. Ponte un precioso vestido; sin ropa interior. Tú llevarás la cesta del almuerzo. No se te permitirá alzar la vista para mirarme a la cara o a los ojos, ni hablar conmigo. Yo sí que podré hablar contigo y mirarte. Andarás delante de mí, notando la tensión sexual que hay entre los dos. Te parará cuando te lo diga. Si te acaricio los hombros, el pelo, la cara, me dejarás hacer pero no responderás con ningún movimiento».

¡Qué descaro! No obstante, estuve de acuerdo en representar aquella fantasía. Cuando llegamos al lugar del picnic, estaba realmente encendida de deseo, y aquél pasó a ser uno de los días más eróticos de mi vida.

A raíz de aquello aprendí el increíble potencial erótico del papel de entrega del yin. Normalmente a mí me gusta llevar la iniciativa. De no haber sido por la seguridad que me proporcionaba la estructura del yin y el yang del juego, en mi vida habría confiado hasta este punto en mi pareja ni me hubiera entregado tan profundamente, viviendo la belleza del extremo opuesto. No tengo la intención de recomendar que todo el mundo se introduzca en este tipo de aventuras si uno no siente un entusiasmo basado en el amor y la confianza en el compañero, como era mi caso. De no ser así, en lugar de beneficiarnos de la experiencia podríamos sentirnos humillados. Por tanto, en este tipo de casos, debemos mostrarnos vigilantes, tener claro si entramos en ellas con un espíritu de libertad y total consentimiento.

David, uno de los participantes en mis seminarios, consiguió extender su idea sobre el significado del yang y descubrir las delicias de ser yin. Nos explicaba: «Mi amante organizó un ritual para adornarme el pene y rendirle homenaje como vajra, mi varita mágica. Me excitó muchísimo y ansiaba una rápida penetración y el orgasmo. Pensaba: «Si no me lanzo inmediatamente liberando mi energía, no soy un hombre». Ella me hizo reflexionar sobre mi estrechez de miras y empezó a acariciarme alrededor del perineo y el ano, de forma ascendente hacia el sacro, siguiendo la columna vertebral, hasta la cabeza. El impulso sexual se suavizó. Ya no experimentaba aquella tensión en los genitales. Me tumbé, relajándome, mientras mi amante danzaba desnuda sobre mi cuerpo. Respirando profundamente y mirándola, de pronto me sentí como si me pudiera abrir profundamente e incluso tuviera una vagina. En aquel instante, toda la energía que poseía se extendió por todo el cuerpo vibrando. Constituía un placer inexplicable sentir que, como yang, era capaz de ser totalmente yin, masculino

Cuando el corazón está inundado de amor, no deja espacio para el temor, la duda, la vacilación. Y es esta ausencia de miedo la que nos mueve a la danza. Cuando cada uno de los amantes ama de una forma tan completa que olvida preguntarse a sí mismo si es amado; cuando solamente sabe que ama y se deja llevar por la música... entonces y sólo entonces hay dos personas capaces de danzar en perfecta sintonía el mismo ritmo.

*Ann Morrow Lindbergh
Gifts from the Sea*

y femenino al mismo tiempo. Ahora encuentro maravilloso saber que soy capaz de vivir mi lado yin, la mujer que llevo dentro, con mi amante, y no sentirme amenazado por ello. Esto nos ha unido mucho más».

Amanda, una agente inmobiliaria, descubrió que hasta que jugó al yin y al yang, su cualidad de yin no había sido auténtica. Al vivir de forma incondicional el papel del yin, descubrió un estado de éxtasis de conciencia más allá del yin y del yang. «Experimentaba una gran alegría al servir de una forma total cuando hacía el papel de yin -decía-. Me di cuenta de que normalmente existía una leve pugna por el poder entre Brad, mi pareja, y yo. Normalmente, incluso cuando cedo y digo que sí, me guardo algo. Estábamos en un restaurante donde había una orquesta. Brad, en el papel de yang, me sacó a bailar. Desde lo más profundo de mi ser, imploraba: «Ojalá fuera el baile más maravilloso que haya compartido en mi vida». Pues bien, todos los músicos se agruparon a nuestro alrededor y tocaron para nosotros. Otras parejas se unieron al grupo. Era como si Brad, quien dirigía el baile, atendiera a los demás y los demás le atendieran a él, y yo me dejaba llevar apoyando este intercambio. Desapareció completamente de mí la idea del «yo». Me convertí en algo transparente, era simplemente una presencia, algo que fluía. Esta acción se convirtió en un estado de gracia, suficiente por ella misma, independiente de cualquier otro acto u objetivo. Me dio la sensación de que el que atendía pasaba a ser atendido, como si el yin y el yang se hubieran fusionado y ya no pudieran distinguirse».

Ojala que los ejemplos nos muevan a sumergimos en el juego del yin y del yang.

§

Por medio del juego del yin y del yang hemos conseguido la base que nos brindará armonía y equilibrio en la relación con la pareja. Hemos iniciado una nueva vía en nuestra vida amorosa.

Una importante enseñanza que podemos extraer de este capítulo será haber aprendido a saber quién somos, como hombre y como mujer. Al crear la imagen mental del hombre y la mujer que llevamos dentro hemos descubierto cómo reconocer estas dos polaridades en nuestro interior. Hemos tomado conciencia de la forma en que expresamos estos roles en nuestra vida cotidiana, extendiendo a la vez el papel a nuestras cualidades masculinas y femeninas.

Hemos llegado también a la conclusión de que la relación con la pareja no es más que el reflejo de la relación interna entre el hombre y la mujer que llevamos dentro, y de que, cuando estos dos aspectos del propio yo se equilibran y se expresan plenamente, ganamos atractivo ante los demás y somos capaces de conseguir una vida amorosa más satisfactoria.

Hemos investigado y profundizado asimismo en la manera de expresarnos frente a la pareja a través del ejercicio del intercambio de roles, lo que ha acrecentado la comunicación entre ambos. Con el juego del yin y el yang hemos tomado conciencia de lo que deseamos en el amor. Hemos practicado el arte y el tacto que lo harán realidad y hemos aprendido qué significa proporcionar y aceptar placer con toda la sinceridad.

Una vez conseguida la confianza y la intimidad con la pareja, estamos dispuestos a dar el siguiente paso. En el capítulo siguiente descubriremos el orgasmo como energía capaz de generar la respuesta del éxtasis en el interior del cuerpo. Aprenderemos a concentrar la energía a nivel genital y a compartirla con la pareja, descubriendo el delicioso arte de la fusión con la otra persona.

Capítulo 9

DESPERTAR LA RESPUESTA DEL EXTASIS

Mucha gente considera que el orgasmo empieza y acaba en los genitales. En el sexo sublime, sin embargo, se vive el orgasmo como una expresión de energía que implica a todo el cuerpo. El sexo sublime, en lugar de centrarse en las sensaciones intensas y localizadas que se crean por medio de la fricción de los órganos sexuales masculinos y femeninos, utiliza la respiración y el movimiento para extender la energía orgásmica más allá de los genitales. En este capítulo aprenderemos a crear progresivamente energía orgásmica en todo el cuerpo a la vez que permanecemos relajados, de tal forma que podremos contener la energía durante unos periodos de tiempo cada vez más largos.

Puede parecer extraña la idea de contener la energía orgásmica. Con toda seguridad, en momentos de gran excitación sexual, hemos sentido la necesidad de hacer algo al respecto. Esta tendencia procede de la pauta cultural de la excitación sexual seguida por la liberación orgásmica. Sin embargo, la excitación sexual es una forma de energía, y la energía puede tomar formas diversas. Transformando la energía sexual y experimentándola independientemente del contexto genital, podremos crear un orgasmo regenerativo de todo el cuerpo.

Aunque no nos lo hayamos planteado nunca, es probable que hayamos experimentado alguna forma de orgasmo no genital al hacer el amor. Me ofreció un buen ejemplo de ello Dale, un profesor de San Diego, que en uno de mis seminarios explicó de qué forma había vivido este estado de éxtasis. «Hace poco me enamoré de una mujer muy bella, que casualmente era alumna de uno de mis cursos», explicó. «El caso es que la moral en estos sitios es bastante estricta:

Estamos altamente condicionados -quizás de forma instintiva-para expresar la energía a nivel genital en cuanto se convierte en "sexual". Pero desde otra óptica, lo que denominamos energía sexual es, de hecho, una forma de atención. Al liberar nuestra atención de la dinámica genital y mantenemos centrados en la energía se desencadena un nuevo proceso.

*Richard Moss
The Black Butterfly*

no hay que hacer el amor con los alumnos. Pero yo estaba completamente enamorado. Tenía aquella sensación de «Esta vez es algo serio». Al final conseguí salir con ella, fuimos a mi piso y pude constatar que la atracción era mutua. Nos tumbamos en mi cama. Yo estaba excitadísimo pero habíamos acordado no tener relación sexual. De modo que nos quedamos allí abrazados, relajados, disfrutando de la calidez y la intimidad de la presencia del otro. Al cabo de un rato me dio la impresión de que nuestros corazones, respiración, pulso, movimientos y ritmo se habían sincronizado sin ningún esfuerzo. En algún momento tuve la sensación de que los límites de ambos cuerpos habían desaparecido, que vivía fundido en un ser fuera de los límites del tiempo. Entonces nos miramos a los ojos, notamos cómo se avivaba la pasión y nuestros cuerpos empezaron a temblar y a estremecerse. Notamos aquella deliciosa energía eléctrica que circulaba en nuestro interior, que nos colmaba hasta rebosar. Pasamos toda la noche así, acariciándonos, besándonos, sonriendo y sumergiéndonos posteriormente en un estado silencioso de unicidad resplandeciente. No tuvimos relación sexual, y en cambio fue una de las experiencias más profundas de hacer el amor en éxtasis que he experimentado en mi vida».

Más tarde, al preguntarle lo que había pasado, comentó: «Es algo realmente sencillo. Cuando la energía alcanza un punto álgido, relajamos el cuerpo y la carga de energía se extiende y se transmite del centro hasta los límites del cuerpo y más allá en un movimiento ondulante. Esto proporciona la sensación de fundimos con el todo: el sonido de la respiración del amante, su fragancia, el entorno global».

El objetivo de este capítulo es ayudar a experimentar sensaciones orgásmicas que no se limiten a los genitales. Para ello deberemos tener en cuenta un cambio de valores. En el sexo sublime, la avidez por conseguir el placer intenso y agudo del orgasmo genital se sustituye por el descubrimiento de las delicias de un orgasmo ampliado. La tensión y el estrés físico del acto sexual dinámico se sustituyen por una profunda sensación de relajación que permite que las sensaciones orgásmicas ondeen por todo el cuerpo. Se trata de uno de los secretos básicos del sexo sublime: el arte de mantenerse relajado en momentos culminantes de excitación a fin de experimentar las formas no genitales de orgasmo.

En general, cuando pregunto a las personas que están enamoradas cuál es el punto más importante en cuanto al sexo, suelen responder que es la capacidad de alcanzar estados culminantes de excitación. Sin embargo, los amantes tántricos dan una respuesta distinta: una respuesta que casi parecería contradictoria. Dicen que el punto más importante en cuanto al sexo no es alcanzar estados culminantes de excitación sino mantenerse relajados en ellos. Normalmente asociamos relajación con no hacer nada. Consideramos que es un estado de calma, una siesta después de una dura sesión de trabajo, una hora en la hamaca o, para otros, dejarse caer en el sofá frente a la televisión. Nos planteamos qué puede tener que ver la relajación con el sexo si el sexo implica excitación, frenesí y aumento de la temperatura corporal. Contrariamente a esta concepción popular, los amantes que practican el sexo sublime relatan

experiencias culminantes en relación a la capacidad de mantenerse relajados en plena excitación sexual en vez de dejar que el fuego alcance el clímax y se consuma rápidamente. Esta capacidad, este arte es la clave para despertar la respuesta del éxtasis. A ello se referían los antiguos amantes tántricos cuando decían: «Manténte en el fuego al principio y evita las ascuas al final». Ellos sabían bien que el éxtasis se consigue relajándose en medio del «fuego» de la excitación, a fin de que la energía no se «consume» expulsándola del cuerpo y dejando solamente las «ascuas» de la pasión.

Esta respuesta de éxtasis significa sentirse elevado por encima de la cotidianidad, de la rutina. La palabra éxtasis viene del latín ex-stasis, que significa dar un paso hacia fuera de uno mismo, tal como ilustra la expresión: «Estoy fuera de mí de alegría». Ello implica que nos sentimos henchidos por una emoción o energía tan poderosa que el cuerpo no puede contener y la mente racional no puede entender. Así, la energía vital rebasa y nos sentimos transportados a otros dominios en que el espíritu, liberado por un extraordinario acontecimiento de gran intensidad -dar a luz, hacer el amor apasionadamente, enfrentarse a la muerte- se eleva por encima de los límites de perfección y conciencia.

Una persona sana, según Wilhelm Reich, es la que normalmente establece un intercambio sexual amoroso y desinhibido que la lleva a un orgasmo totalmente satisfactorio.

*Ken Dychtwald
Bodymind*

En general, la gente considera que el éxtasis es un acontecimiento imprevisible que se da rara y fortuitamente, el producto de una serie de circunstancias arbitrarias que no pueden repetirse de forma consciente. Otros lo ven como un estado místico muy difícil de alcanzar, algo reservado a los ascetas que renuncian a los placeres terrenales y preparan la mente y el cuerpo con gran rigor durante años a fin de conseguir una visión fugaz del «más allá». Pero en realidad no es eso.

Abraham Maslow, el fundador de la psicología humanística, descubrió, en la década de los 60, que prácticamente todo el mundo en un momento u otro de su vida ha tenido experiencias culminantes entre las cuales cabe citar estados de júbilo y éxtasis. Puede aplicarse lo mismo al sexo sublime. Todos tenemos un potencial para experimentar el júbilo y el éxtasis a través del orgasmo ampliado. Mi experiencia personal y la de cientos de personas que han seguido mis seminarios apuntan hacia la dirección que indicó Maslow. Todos tenemos capacidad para experimentar estados conscientes de éxtasis, y el objetivo de este capítulo será establecer las condiciones que nos lleven a esta experiencia y, en primer lugar, por medio del éxtasis. Es algo que requiere práctica pero, a diferencia del planteamiento ascético tradicional, no exige renuncia a los placeres terrenales ni tampoco años de disciplina rigurosa.

Simone de Beauvoir dice en El segundo sexo que la sexualidad de una mujer casi nunca acaba, que fluye como las olas a través de cimas y valles hacia el infinito. Cuando un hombre ha conseguido dominar el tao, su sexualidad es casi como la de una mujer. Bajo este tipo de condiciones favorables puede darse la fusión.

*Jolan Chang
The Tao of the Loving
Couple*

LA RESPUESTA DEL ÉXTASIS Y EL ORGASMO

La mejor forma de entender la respuesta del éxtasis será compararla con el orgasmo genital, la respuesta del cuerpo cuando alcanza el punto culminante de la excitación sexual. En el orgasmo genital se dan dos fases básicas. En primer lugar, nos excitamos sexualmente o nos ponemos a tono.

Se trata de un proceso deliberado, denominado a menudo juego previo, en que nos excitamos a través de una forma determinada de actuar. Seguidamente, en el punto crítico, el cuerpo empieza a responder por su cuenta, y poco antes del momento del clímax se produce un cambio repentino al escapar la excitación de nuestro control bruscamente. Estalla una barrera interna liberando un flujo de sensaciones que se esparcen por el cuerpo entre 12 segundos y 4 minutos.

Éste será el modelo orgásmico que duplicamos en este capítulo, independientemente del contexto sexual. Aprenderemos a crear la excitación a través de la respiración intensa en coordinación con unos movimientos específicos del cuerpo que persiguen duplicar las vibraciones que se producen en el reflejo orgásmico del sexo. Seguidamente, cuando alcancemos un estado de alta excitación energética, el cuerpo empezará a responder por su cuenta y viviremos las mismas sensaciones «ondeantes» que asociamos al orgasmo. La respuesta del éxtasis empieza cuando las sensaciones que estamos creando de forma deliberada pasan a ser involuntarias, cuando la excitación planificada pasa a ser un torrente espontáneo.

El cuerpo tiene la función de conducir de forma natural estas sensaciones ondeantes. Se compone de un 90 % de agua y otros fluidos, lo cual significa que, no sólo a nivel poético, las sensaciones, emociones y energía pueden fluir como corrientes de fondo y oleaje, ondeando y latiendo a través de los torrentes y ríos del cuerpo. Estas vibraciones constituyen la clave de nuestra vitalidad. El Dr. Alexander Lowen, fundador de la bioenergética, afirma que un cuerpo sano está en constante estado de vibración, ya esté despierto o dormido. Estas vibraciones se producen en diferentes niveles de intensidad y amplitud. Se encuentran a nivel de las células, cada una de ellas se contrae y se extiende al recibir los nutrientes de la sangre y los transforma y distribuye. También se hallan presentes en nuestros órganos, como en los pulmones, corazón e intestinos, que están latiendo constantemente. Cuando estas vibraciones corporales se producen a una amplitud máxima -es decir, cuando se intensifican por medio de una fuerte excitación- proporcionan alegría, vitalidad y éxtasis en nuestro ser.

En el sexo sublime intentaremos generar estas vibraciones. Los ejercicios siguientes están concebidos para ayudarnos a transmitir las vibraciones por todo el cuerpo, al principio de forma voluntaria e intensa, y seguidamente de una manera cada vez más sutil hasta que el cuerpo empiece a ondear por sí mismo. Cuando las distintas partes del cuerpo -rodillas, pelvis, cuello y cabeza- están debidamente alineadas y se influyen mutuamente, se produce la ondulación en un flujo continuo. No obstante, si hay tensiones musculares, el flujo de energía se interrumpirá en el punto en tensión. Wilhem Reich fue el primer científico occidental que demostró que si se han liberado las tensiones corporales, se produce un aumento en el fluir de las sensaciones que él denominó «ondulación». Todo el mundo tiene tensiones que impiden la ondulación, pero existen métodos efectivos para disipadas, algunos de ellos fueron desarrollados por Reich y sus seguidores y otros ya eran conocidos por los místicos orientales.

En la filosofía oriental del kundalini yoga, la energía vital permanece latente en la base de la columna vertebral y se canaliza hacia arriba a través de todo el cuerpo, hacia el cerebro. Lee Sanella, médico y escritor norteamericano, que ha investigado a fondo el despertar de esta energía, kundalini, afirma que su ascenso a través del cuerpo tiene un efecto secundario interesantísimo y muy positivo: hace expulsar el estrés al sistema nervioso central. Al circular la energía a través del cuerpo, se encuentra bloqueos en forma de músculos tensos, protegidos. De forma similar a la corriente eléctrica, la fricción que crea la resistencia de esta protección en la energía ascendente produce calor, lo cual consume la tensión, limpiando y purificando los canales para que en ellos pueda circular un fluido más libre -o el movimiento ondulante- de energía. Al desaparecer el bloqueo se produce un cambio sutil y la persona nota que la sensación ondulante se va interiorizando cada vez más profundamente, circulando a través del cuerpo, en primer lugar de los pies a la cabeza y de vuelta a través hacia los pies. Si podemos observar esta corriente -a través del corazón, ombligo y genitales- sin interferencias, veremos que desarrolla un movimiento expansivo, a manera de corriente subterránea, que nos transporta más allá de los límites del cuerpo físico. Esto es lo que denominamos la respuesta del éxtasis: una sensación de alegría intensa, una sensación de purificación y relajación.

En los ejercicios siguientes viviremos este proceso purificador, creando una carga de energía y permitiendo que disuelva los bloqueos del cuerpo. Cuantos más bloqueos eliminemos, más posibilidades tenemos de vivir el éxtasis como experiencia a nivel de todo el cuerpo. Se trata de unos ejercicios que pueden parecer sencillos, y en cierta manera lo son. Pero las apariencias engañan. Nos proporcionan el instrumento adecuado para disipar bloqueos y realzar el fluir de la energía. Previamente deberemos realizar unas cuantas sesiones de profundo masaje de los tejidos para conseguir el efecto. Aconsejaría no sucumbir a la tentación de saltarse el capítulo en busca de técnicas más complejas y desafiantes. Estos cuatro ejercicios son importantísimos por cuanto a través de ellos aprenderemos a descubrir, estimular y dirigir las sensaciones internas del cuerpo que han de llevarnos a experimentar el éxtasis. .

Aunque hayamos visto prácticas similares en bioenergética o yoga, no debemos olvidar que estamos explorando ahora la dimensión del sexo sublime. Se trata de unos ejercicios singulares en su organización, secuencia y objetivo. Disfrutémolos en un espíritu de inocente investigación, dejando a un lado el pasado.

Para asegurar el desarrollo de la respuesta del éxtasis, realizaremos cada ejercicio siguiendo la secuencia. Cada ejercicio durará aproximadamente 20 minutos; una sesión completa, entre una hora y media y dos horas. Sin embargo, al principio, es probable que deseemos investigarlos cada uno por separado, sumergiéndonos en cada uno de ellos hasta que los dominemos. En este caso, debemos tomarnos nuestro tiempo -treinta minutos o más por ejercicio- y disfrutar con ellos.

El despertar del kundalini, es, en cierta manera, el despertar de la energía cósmica latente en todo ser humano, ya que este tipo de energía es el origen de todos sus poderes, de toda su fuerza, de todas formas de vida que pueda adoptar.

*Lilian Silburn
Kundalini*

ESTREMECIMIENTOS SIN TRABAS

En el primer ejercicio, experimentaremos la creación de sensaciones de estremecimiento y temblor de una forma voluntaria, purificando el cuerpo de tensiones y preparándolo para la práctica siguiente, el proceso ondulante.

Objetivos y ventajas

En este ejercicio agitaremos cada parte del cuerpo, al principio con movimientos suaves y después aumentando la intensidad. Tienen el objetivo de preparar el cuerpo para la ondulación, proporcionando conciencia y energía a cada una de sus partes. Nos ayudará también a conseguir calidez, vitalidad y sensaciones de hormigueo en determinadas partes del cuerpo que no habían sido sensibles hasta este momento.

Preliminares

Dispondremos el entorno sagrado.

Procuraremos que la habitación esté caldeada para poder usar ropa ligera o ir desnudos. Es importante disponer de espacio suficiente para movemos, bailar y dar vueltas con toda libertad.

Debemos tener a mano un vaso de agua -esta práctica nos dará sed- y unos cuantos cojines mullidos para relajamos al final.

Agitaremos suavemente la mano manteniendo el resto del cuerpo quieto y relajado.

Si realizamos el ejercicio con los ojos cerrados nos centraremos mejor en las sensaciones internas. Puede ayudar también una venda en los ojos.

Pondremos música de ritmo regular, repetitivo, como, por ejemplo, música de danza africana (ver Apéndice II).

Dedicaremos 20 minutos al ejercicio. La primera vez necesitaremos unos minutos más. No hay que marcarse un límite de tiempo demasiado rígido.

Ejercicio

Nos colocaremos en la postura básica, con los brazos a ambos lados relajados. Respiraremos acompasadamente por la boca. Debemos notar que estamos conectados a la tierra, lo que estabilizará el sentido de equilibrio del cuerpo.

Agitaremos suavemente la mano izquierda durante aproximadamente un minuto, manteniendo el resto del cuerpo quieto y relajado. Al hacerlo, espiraremos profundamente a través de la boca. Para concentrar la mente en esta actividad, diremos en voz alta: «Estoy agitando la mano izquierda, me estoy purificando la mano izquierda». O, si lo preferimos, emitiremos sonidos que expresen la sensación que nos produce esta parte del cuerpo. En cualquier caso, no permitiremos que la mente se aleje de lo que estamos haciendo.

Nos detendremos y compararemos la diferencia de sensaciones entre la mano izquierda y la mano derecha. Probablemente la izquierda esté más tibia, notamos más hormigueo en ella, más suelta: éste es el primer indicio de lo que sucederá en todo nuestro cuerpo en este ejercicio y en el siguiente.

Seguidamente, agitaremos la mano izquierda, el brazo y el hombro simultáneamente durante un minuto. Respiraremos profundamente. Emitiremos sonidos que reflejen lo que experimentamos en esta parte del cuerpo: un sonido de incomodidad, un ronroneo de placer, gorgojeos de felicidad, un grito de enfado, un crujido de enmohecimiento. Nos detendremos y compararemos la mano, el brazo y el hombro izquierdos con los derechos. Tomaremos conciencia de las diferencias. La parte derecha, ¿se nota más densa, más entumecida?

Pasamos ahora a la mano derecha, durante un minuto. Nos detenemos y comparamos. Nos fijaremos en si se ha establecido más equilibrio entre las sensaciones de ambas manos.

Agitaremos mano, brazo y hombro durante un minuto. No olvidemos respirar profundo por la boca y emitir sonidos. Nos paramos de nuevo y comparamos.

Agitaremos seguidamente ambas manos, brazos y hombros, dejando que las vibraciones pasen al cuello y a la cabeza, de forma que también estas partes participen de la agitación. Al hacerlo, nos imaginaremos a una persona que sacude un ciruelo para que caigan las ciruelas, o pensaremos en el viento que

azota a un árbol, haciendo estremecer sus hojas. Comprobaremos si se han relajado las mandíbulas y los músculos faciales. Si no es así, los relajaremos.

Al cabo de un par de minutos, incorporaremos el pecho y la espalda, agitando la parte superior del cuerpo hasta la cintura. Respiraremos enérgicamente por la boca. Seguiremos durante tres minutos.

Nos detendremos y controlaremos las sensaciones. ¿Notamos diferencia entre la parte superior del cuerpo y la parte inferior? Tenemos la oportunidad de ir tomando progresiva conciencia de las sensaciones de vitalidad: de lo que significa sentir el cuerpo tibio y hormigueante en vez de entumecido e insensible.

Agitaremos el pie izquierdo durante un minuto, manteniendo el resto del cuerpo inmóvil. Pararemos y lo compararemos con el pie derecho. ¿Notamos mejor la conexión con la tierra y el equilibrio con el pie izquierdo?

Agitaremos el pie izquierdo, tobillo y el muslo durante un minuto. Mantendremos la rodilla derecha ligeramente flexionada y los músculos pelvianos relajados para que la agitación pase de la parte izquierda a la cadera y la pelvis. Seguimos respirando profundamente a través de la boca. Al espirar suspiraremos, o articularemos algún sonido que nos guste.

Nos detendremos y compararemos la parte inferior izquierda del cuerpo con la derecha. ¿Notamos que la pierna izquierda es más flexible, está más dispuesta a saltar? Las articulaciones deben estar sueltas, debemos notarlas más.

Repetiremos los movimientos con la derecha: primero pie, luego tobillo y muslo.

Empezamos de nuevo por el principio, agitando cada una de las partes manteniendo la progresión: mano izquierda, brazo, hombro; mano derecha, brazo, hombro; cuello, cabeza y tronco; pie izquierdo, tobillo, muslo; pie derecho, tobillo, muslo. Si notamos alguna parte del cuerpo especialmente tensa, aminoraremos la marcha y centraremos el movimiento de agitación en esta parte. Centraremos también la respiración en esta parte, imaginando que con la respiración enviamos aire a esta zona de tensión, literalmente insuflándole vida.

Si nos sentimos muy tensos, imaginaremos que nos agitamos para soltarnos de lo que nos tiene sujetos. ¿Hemos tenido un mal día en la oficina? Imaginémonos que nos agitamos para liberarnos del jefe. ¿Nos sentimos ridículos? Nos agitamos para liberarnos de quienes nos juzgan, incluyendo nuestra propia mente.

Acompañaremos el movimiento con frases como: «¡Suéltame!» o «¡Déjame!». Esta actitud nos ayudará a sentirnos más ligeros, saltarines. Pondremos la música de baile que más nos guste; bailaremos y nos agitaremos con toda libertad, respirando profundamente, saltando y desentumeciendo el cuerpo, incluso la cabeza. Nos permitiremos el frenesí, los gritos y la alegría, durante cinco minutos.

Consejos

Al principio la agitación no será fuerte ni violenta; de lo contrario, no nos sería posible concentrarnos en las sensaciones internas. Empezaremos el ejercicio lentamente. Iremos sintonizando el ritmo de la música e intensificando la agitación hasta que nos veamos capaces de hacerla con la máxima fuerza. En caso de que, al finalizar la primera parte del ejercicio, en la cual agitamos cada uno de los miembros de manera independiente, no notemos más vitalidad en el cuerpo, continuaremos agitando cada una de las partes por separado hasta que notemos la sensación de mejora.

Una vez que hemos eliminado las tensiones del cuerpo, estamos dispuestos a avanzar creando vibraciones más sutiles.

EL PROCESO DE LA FLUIDEZ ONDULATORIA

En este ejercicio veremos cómo activar nuestra propia respuesta de éxtasis.

Objetivos y ventajas

El ejercicio nos ayudará a experimentar el fluido de la energía a través del cuerpo. Al igual que en la meditación, el proceso requiere que nos concentremos en nuestro interior para sensibilizarnos y estar atentos a las sensaciones internas. Debemos seguir la más mínima sensación: un estremecimiento, temblor o movimiento ondulatorio en cualquier parte del cuerpo. Hay que desarrollar la técnica de autoobservación que consiguen los que meditan. Aprenderemos a amplificar estas sensaciones internas, a extenderlas y a generar una vibración involuntaria, placentera en todo el cuerpo.

Preliminares

Continuaremos con el proceso un mínimo de 15 minutos. Lo haremos con gran entusiasmo para poder crear la carga de energía, generar calor hasta el punto de ebullición, como una olla a presión. Cuanta más carga tengamos, más facilidad para que la energía penetre en los bloqueos que halle en músculos y tejidos.

Realizaremos el ejercicio con los ojos cerrados. Podemos vendarnos los ojos. Determinadas personas encuentran dificultad en mantener el sentido del equilibrio durante el ejercicio si llevan los ojos vendados, por tanto, hay que experimentar. A pesar de tener los ojos cerrados, nos ayudará realizar el ejercicio con el partenaire, ya que la presencia del otro nos animará y ayudará.

Tendremos a mano un vaso de agua; este esfuerzo puede darnos sed. Escogeremos una pieza de música de Rajneesh Kundalini Meditation o Einstein on the Beach de Phil Glass (ver Apéndice II).

Ejercicio

Pondremos la música.

Cerramos los ojos o nos colocamos la venda. Con ello nos concentraremos en

las sensaciones internas y en crear energía. Cada vez que abrimos los ojos perdemos concentración y dejamos escapar un poco de energía. Nos colocamos en la postura básica.

Flexionamos las rodillas como si nos dispusiéramos a esquiar o saltar a la comba. Esta simple táctica creará una posición de tensión alrededor de los músculos de las rodillas, piernas y muslos, desde donde se iniciarán los primeros temblores.

Mantenemos los brazos sueltos a ambos lados del cuerpo.

La columna vertebral y el cuello deben estar erguidos aunque relajados. El vientre también estará relajado.

Es muy importante mantener los músculos anales y genitales relajados a lo largo de todo el ejercicio a fin de que la energía circule a través de la pelvis.

Abrimos ligeramente la boca, relajamos las mandíbulas e inspiramos y espiramos a través de la boca.

Cuando nos sintamos cómodos en esta posición, nos balanceamos lentamente hacia delante apoyándonos en la parte delantera de los pies, pasando el peso del cuerpo a esta parte. Seguidamente nos balanceamos hacia atrás, cambiando el peso del cuerpo hacia los talones, como si pretendiéramos caer hacia atrás, si bien detendremos el movimiento en el último momento por medio de los músculos de las piernas. Mantendremos el cuerpo en esta posición, a punto de caer, todo el tiempo que podamos. Continuamos respirando profundamente.

Repetiremos el movimiento cinco o seis veces, con suavidad, para volver a la posición inicial. «Escucharemos» el mínimo temblor que se produzca en las articulaciones de rodillas y tobillos debido la tensión de mantener esta postura.

Iniciamos de nuevo el balanceo. Nos fijamos en qué parte del movimiento produce las sensaciones de temblor más agudas y lo acentuaremos.

Algunos de mis alumnos han tenido problemas a la hora de detectar estas sensaciones, yo les animo a «simularlo hasta que se consiga». Nos imaginaremos algo que nos ayude y empezaremos a temblar en la zona de las rodillas de forma voluntaria. Nos podemos imaginar que estamos de pie, desnudos, en un campo cubierto de nieve o que salimos del mar y nos sacudimos el agua del cuerpo. Casi en todos los casos, al cabo de 4 o 5 minutos, las rodillas captan el indicio y empiezan a temblar por su cuenta.

En cuanto detectemos el mínimo temblor, nos relajamos y dirigimos la respiración hacia esta parte, nos concentramos en esta zona. Notamos cómo se extiende el temblor a las partes próximas, cómo asciende de las rodillas a los muslos. Mantenemos el cuerpo relajado al máximo. Dejamos que las vibraciones se

Transmitamos el control de la mente al cuerpo, acogiendo la experiencia del movimiento ondulatorio involuntario. Debemos formar la imagen mental de las vibraciones que circulan a través de la flauta interna.

extiendan suavemente hacia arriba, hacia la pelvis, a través de los genitales, en dirección a la cintura. Centraremos la respiración en cada una de estas partes.

Para ampliar la sensación, nos concentraremos en las rodillas, muslos, genitales y pelvis. Nos formaremos la imagen mental del temblor de estas partes. Primero continuaremos el temblor a nivel mediano durante un rato, luego nos permitiremos intensificarlo. Respiramos cada vez más profundamente y al espirar emitimos sonidos que expresen nuestro estado de ánimo, No debemos autocensurarnos.

Si notamos que la zona pelviana no responde, probaremos haciéndola mover deliberadamente. Danzaremos con las caderas y utilizaremos el bombeo del PC para contraer y relajar los músculos en rápidas pulsaciones. Esto nos ayudará a sensibilizar la zona pelviana y nos dará una idea más completa de la sensación de relajación.

A medida que tomamos conciencia de lo que sucede en la pelvis, intensificamos el ritmo y el compás de las vibraciones. Debemos fomentar la excitación.

DESPERTAR LA RESPUESTA DEL ÉXTASIS. Seguimos adelante. Notamos que estamos adquiriendo capacidad para aguantar este nivel de excitación intensa.

Nos preparamos para transmitir el control de la mente al cuerpo, acogiendo la experiencia del movimiento ondulatorio involuntario. Esperamos el delicioso estremecimiento de energía que pasa por la pelvis y la zona genital como el primer indicio de excitación sexual. Estas minúsculas sensaciones se extenderán por el cuerpo como los círculos en un lago y las seguiremos en su recorrido. No debe frustrarnos perder su rastro. Repetiremos el movimiento de balanceo hasta que las volvamos a descubrir.

Nos centramos de nuevo en la relajación de los músculos de la zona próxima al ano y los genitales a fin de que las vibraciones fluyan a través de la pelvis y los genitales. Cuando aparecen las vibraciones involuntarias, podemos experimentar sensaciones orgásmicas en los genitales sin eyaculación. Dejamos que se produzcan (no hay que preocuparse si no sucede así) y nos relajamos en estas sensaciones. Nos formamos la imagen mental de las vibraciones que nos recorren la pelvis, hacia el vientre, el diafragma y el pecho. Podemos redondearlo con unas suaves caricias con las manos. Dejamos que el temblor ascienda por la columna vertebral, a través de los hombros, hacia el cuello.

La columna y el cuello deben mantenerse rectos y verticales. Un error corriente que comete la gente es echar el cuello hacia atrás, inclinando la cabeza, lo cual impide que el movimiento ondulante pase del cuello a la cabeza.

Los brazos deben participar también en la vibración. Por último las vibraciones llegarán a la parte superior de la cabeza. Hay que coordinar los movimientos de forma que vibren juntas todas las partes del cuerpo.

Observamos las vibraciones, las amplificamos, nos relajamos en ellas dejándonos llevar por la corriente. Dejamos «que nos vibre» la energía. Sentimos el placer de la agitación: la impresión de que cada célula del cuerpo está electrizada, danza, se funde con todas las demás al eliminar tensiones y toxinas.

Sabremos que se empieza a producir el movimiento ondulatorio cuando notemos cierto calor en los músculos. Esto, según las personas, se da en distintas partes del cuerpo. A menudo empieza alrededor de las piernas, ya que es donde se concentra más tensión, y asciende a partir de este punto. Otra señal serán las pequeñas y rápidas vibraciones que proceden del interior y sustituyen los movimientos de agitación más enérgicos.

Cuando el movimiento ondulante alcanza la cabeza, tenemos la sensación de que nos estamos sacudiendo los pensamientos, preocupaciones y problemas.

La cabeza se vuelve ligera y la mente se clarifica y tranquiliza.

Seguidamente nos formaremos la imagen mental de la energía que circula en sentido descendente a través del cuerpo, hacia los pies. Es importante devolver la energía a la tierra; de lo contrario, podríamos padecer jaquecas producidas por una acumulación de energía en la cabeza.

Cuando notemos que ha llegado el momento de acabar el ejercicio, suavizaremos el movimiento, haremos unas cuantas respiraciones profundas e iremos aminorando el paso hasta que el cuerpo esté prácticamente inmóvil. Es probable que tengamos la sensación de estar interiorizando el movimiento, una sensación que se hará cada vez más sutil.

Nos quedaremos completamente inmóviles. Nos mantendremos en sintonía con lo que hemos vivido y nos lo guardaremos en un segundo plano -una corriente subterránea- para los dos ejercicios siguientes. Si nos sentimos dispuestos, iremos al siguiente. Si no, acabaremos con una danza y luego nos relajaremos.

Consejos

Al empezar el ejercicio puede que temamos perder el equilibrio. Si nos sentimos inseguros, podemos abrir los ojos un momento y concentrarnos en algún objeto que tengamos delante. También puede ayudarnos la respiración profunda hacia el estómago, a la vez que emitimos un suspiro del tipo «¡Aaah!» al espirar.

Se trata de un ejercicio delicado que puede provocar inquietudes sobre si lo estamos haciendo bien o preocupación porque no se experimenta nada. La diferencia entre el temblor voluntario y el involuntario es difícil de precisar, por tanto no debe afectarnos no sentimos inundados por unas sensaciones involuntarias. Colaboraremos en crear las vibraciones involuntarias imaginándonos que somos el público en un espectáculo, un observador sentado en las primeras filas que contempla todo lo que sucede en el cuerpo y se relaja en ello.

Durante unas cuantas sesiones, la sensación de movimiento involuntario seguirá localizada en una parte del cuerpo, y deberemos utilizar movimientos voluntarios y conformamos las imágenes para contribuir a su extensión. Si notamos que algunas partes del cuerpo están muy rígidas, podemos hacer unas cuantas sesiones de masaje profundo. Esto nos ayudará en el proceso del movimiento ondulatorio. Nos animaremos preguntándonos: «¿Qué pasaría si este movimiento ondeante de las piernas se produjera por sí solo? ¿Hacia dónde se dirigiría inmediatamente?». Nos fijamos en la parte del cuerpo por donde debe extenderse la vibración y esperamos que se produzca.

Hay que ser pacientes. Debemos practicar el proceso del movimiento ondulante entre diez y veinte veces para llegar a dominarlo. Finalmente, cuando nos hemos comprometido totalmente en ello, todo el cuerpo se relajará en el movimiento ondulatorio involuntario. Pasaremos a la vibración involuntaria si recordamos

las instrucciones previas: mantener la postura básica, la columna vertebral y el cuello rectos y relajados, respirar a través de la boca.

Cuando por fin conseguimos la transición al movimiento ondulante involuntario, vivimos una experiencia muy relajante y placentera. La energía ya no viene a chorro como el agua de una manguera, sino de forma equilibrada, como si nos estuviéramos fundiendo en un río de energía interno. El río puede avanzar lentamente pero tiene profundas corrientes. También nos puede dar la sensación de que estamos haciendo una toma en una fuente de energía que antes no conocíamos y de que cada vez es más asequible.

Eliminaremos de nuestra mente el deseo de controlar el cuerpo con la mente. Es probable que también tengamos que eliminar el miedo a caer o el temor de descontrolar el movimiento. Casi siempre estos temores se originan por la tensión de los músculos. Si realmente nos inquieta la cuestión de caer, realizaremos el ejercicio con los ojos abiertos. Hay que recordar que esta agitación no nos hará ningún daño; que está regulada por el cuerpo, que tiene su propia sabiduría, y que podemos confiarle tranquilamente el control.

A veces se pueden experimentar vibraciones involuntarias en alguna parte específica del cuerpo, lo cual nos puede asustar y detener la sensación, interrumpiendo la respiración y contrayendo los músculos en un espasmo súbito. Esta reacción puede proceder de alguna emoción profunda -enojo, miedo, pena, necesidad- que ha quedado bloqueada en la zona afectada. Podemos notar, por ejemplo, que nos vienen las lágrimas a los ojos a partir de un bloqueo de energía que acabamos de abrir en el pecho. Debemos liberar y expresar las emociones. Si hemos parado bruscamente el ejercicio, empezaremos de nuevo, permitiendo que las vibraciones asciendan a través del cuerpo hasta el punto donde se detuvieron. Al cabo de poco nos veremos capaces de superar el bloqueo y conseguir que la energía vibratoria continúe la ascensión.

Algunas personas se convierten en sus peores críticos, castigan su cuerpo cuando no les responde. Si notamos este tipo de sensación, nos concentraremos en la respiración y dejaremos que nos atraviere la mente como el tráfico en una autopista. No le prestaremos demasiada atención. Este ejercicio nos ofrece la increíble oportunidad de convertirnos en un observador imparcial. Si perdemos las sensaciones, nos limitaremos a empezar de nuevo. Disponemos de todas las oportunidades que necesitamos.

FLUIDEZ ONDULATORIA ELEVADA. Cuando dominemos el proceso ondulatorio, lo realizaremos con la imagen mental de la flauta interna. Nos imaginaremos que la flauta interna es un canal por donde podemos dirigir la energía, parecido a una corriente que fluye entre dos polos -los genital es y el cerebro- en un movimiento continuo y ondulatorio entre ambos.

Según el punto en que centremos la energía, podemos cambiar el tipo de

experiencia, pasando del orgasmo al éxtasis como el punto del movimiento ondulatorio pasa de ser intenso y descontrolado a convertirse en algo cada vez más sutil, intenso y ramificado. En el capítulo 12 ofrecemos más detalles sobre el desarrollo de este elevado estadio.

LA MARIPOSA

En este ejercicio interiorizamos la corriente ondulatoria y nos concentramos en las sensaciones de la pelvis y los genitales, compartiendo las impresiones sexuales con la pareja en intimidad.

Objetivos y ventajas

A muchas personas les cuesta experimentar la excitación genital y a la vez descontrolarse. Intentan mantener el control de sus respuestas sexuales de mil maneras, algunas sutiles, otras obvias, reteniendo el aliento, interrumpiendo los movimientos de la pelvis, deteniendo la fase de excitación porque consideran que no se merecen tanto placer.

En este ejercicio aprenderemos a entregarnos mientras notamos la excitación. Esto requiere confianza con la pareja, ya que la pérdida de control nos hace sentir inseguros y vulnerables. Sin embargo, no nos estamos entregando a una persona en concreto. En este ejercicio la pareja actúa a modo de puerta, a través de la cual nos concedemos a nosotros mismos el permiso para entregarnos a intensas sensaciones de excitación que, de otra forma, nos parecería que constituyen una amenaza. De forma que, en cierta manera, nos estamos entregando más profundamente a nosotros mismos.

La postura mariposa establece asimismo un vínculo de intimidad entre la pareja. Al aumentar la excitación genital, nos ofrece la posibilidad de experimentar cómo lo compartimos y lo mostramos. Es algo que no resulta fácil a todo el mundo. Tal como comprobaremos, puede constituir casi un reto sentirse excitado, mostrado y continuar mirando a los ojos de la pareja, que está a pocos centímetros de nosotros. Pero nos dará la oportunidad de superar los sentimientos de culpabilidad, la vergüenza o la desconfianza que podamos seguir albergando sobre el placer y la satisfacción sexuales.

Si hemos compartido los rituales de autoplacer del capítulo 7, el ejercicio nos resultará más fácil. Según mi experiencia, no obstante, la postura mariposa puede constituir un desafío inesperado al practicada en una posición más vulnerable.

Preliminares

Es aconsejable realizar el ejercicio inmediatamente después del proceso de fluidez ondulatoria, pues el cuerpo tiene una fuerte carga de energía que intensificará las sensaciones al pasar hacia la mariposa.

Preparamos el entorno sagrado.

Ambos miembros de la pareja están desnudos.

La postura mariposa. La pareja actúa a modo de puerta a través de la cual nos permitimos entregarnos más profundamente a nosotros mismos.

Dedicamos 20 minutos al ejercicio.

Podemos escuchar música suave y sensual o realizar el ejercicio sin música.

Ejercicio

El partenaire A, la mujer, actúa como receptor. Se tumba de espaldas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo, las rodillas flexionadas, los pies juntos.

El partenaire B, el hombre, es el apoyo activo. Se sienta con las piernas abiertas de forma que la cabeza de ella le quede entre los muslos, cerca del escroto. Puede tener las piernas estiradas o flexionar las rodillas. Puede sentarse también en la postura del loto que se abre, con las piernas cruzadas. Para estar más cómoda, el partenaire A, puede que necesite un pequeño cojín en la nuca; el B también puede usar uno para sentarse.

A coge las manos del B. Para evitar tensiones musculares en los brazos, levantará los antebrazos con los codos apoyados en el suelo, y dejará caer suave las manos en las piernas de B, cogiéndolo a la vez las suyas con suavidad.

Cerrará los ojos. Relajará la pelvis. Se concentrará en su propio cuerpo, en las sensaciones que ha vivido en el proceso del movimiento ondulatorio. Recordará los mínimos movimientos que le han recorrido el cuerpo e intentará experimentarlos de nuevo.

Empezará respirando a través de la boca. Debe relajar el cuerpo, especialmente la pelvis, y notar que el peso del cuerpo se hunde en el suelo. La espiración será lenta, con un suspiro o un tenue sonido, abrirá los muslos. Debe tener la sensación de abrirse totalmente, de entregarse, de mostrarse ante la pareja.

Debe inspirar lentamente, cerrando de nuevo los muslos, con la sensación de que vuelve a encerrar la energía en su interior. La espiración y la inspiración serán acompasadas y continuas, sin pausas.

Para conseguir el movimiento ondulatorio en la pelvis y muslos, colocará los muslos hacia fuera, suave, lenta pero no completamente. Interrumpirá el movimiento justo antes de relajarse completamente, manteniendo una ligera tensión en las articulaciones de las caderas. Se puede conseguir también el movimiento ondulatorio hacia los genitales utilizando el bombeo del PC.

Al notar que la energía empieza a circular, la intensificará su movimiento centrando la respiración en la zona precisa y relajándose en ella. Debe continuar de esta forma, con los ojos cerrados, hasta que note las sensaciones internas. Al abrir los muslos, experimentará una sensación de ingenuidad, de inseguridad, de apertura. Este es un gesto de entrega, si bien, a la vez, es excitante y arrebatador.

El partenaire B es el responsable, algo parecido a un padre con un bebé: protector, puntal, dedicado, cariñoso. Ella se sentirá muy insegura y necesitará

apoyo todo el tiempo. A lo largo de todo el ejercicio mirará a los ojos de A. Incluso puede acompañar la respiración con la de ella. Pasará del simple apoyo a animarle cariñosamente por medio de una sonrisa amorosa o emitiendo sonidos al unísono con ella. No hay que hablar.

Cuando el partenaire A controle el movimiento de los muslos, abriéndolos al espirar, cerrándolos al inspirar, puede abrir los ojos y mirar a B.

Tiene la cara muy próxima, ella está abriendo las piernas, mostrándole los genitales. Al principio esto puede parecer algo arriesgado. Uno puede tener la sensación de que le espían, al mostrarse tan abierto, revelando sensaciones sexuales tan profundas. Debe intentar aceptar esta incertidumbre. Si surge el miedo o la resistencia, no hay que reprimirlo, debe continuar la misma pauta de movimiento y profundizar la respiración. Al fin, si se persiste, la opresión se transformará en un flujo relajado a medida que se van expresando los sentimientos.

Hay que empezar diciendo: «Sí» en cada movimiento de espiración y abrir los muslos. Al inspirar no dirá nada. Este simple «sí» expresa infinidad de cosas: «Sí, me muestro ante ti; estoy abierta. Sí, he aquí mi placer, mi energía, mi vibración. Sí, me estoy mostrando frente a ti porque confío en ti». Al decir «sí» sintonizará con estas sensaciones, abrirá las piernas y mirará al otro.

Seguirá de esta forma unos diez minutos. Probablemente se sentirá como un bebé, necesitada. Puede que derrame algunas lágrimas o sienta vergüenza. El ejercicio ayudará a vivir todas estas emociones y a superarlas.

Hay que jugar con el «sí». Encontrar distintos sonidos que expresen lo que se está sintiendo, una risita tonta o un fuerte «¡ya!» Hay que pasar por todos los estados de ánimo que genera el ejercicio y darles un sonido.

Cuando hayan pasado unos diez o quince minutos, aminorará el movimiento de las piernas, las juntará, quedará inmóvil, cerrará los ojos e interiorizará la experiencia, manteniéndose atenta a las mínimas vibraciones que se produzcan en el interior del cuerpo. Hay que observar, sin hacer nada, lo que se desarrolla en el interior.

El partenaire B, tras dejar descansar unos minutos a la pareja, puede que le apetezca colocar una mano sobre los genitales de ella y la otra en la cabeza o el corazón. O bien, tumbarse a su lado, estrechada fuertemente y susurrarle al oído: «Gracias por lo que me has ofrecido».

Acabarán con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Se intercambiarán los papeles. El partenaire A, la mujer, adoptará ahora el papel de apoyo y el B, el hombre, hará de pareja activa.

Consejos

En algún momento puede que realicemos la parte activa del ejercicio de forma mecánica, sin sentir nada. También podemos tener la incómoda sensación de sentirnos expuestos. Puede surgir la duda, la inseguridad en uno mismo. No hay que preocuparse. Hay que aceptar los altibajos en el estado de ánimo, dejar que se manifiesten y seguir avanzando. Es muy importante no interrumpir el ejercicio para tener la oportunidad de pasar por la vivencia de abrir el corazón al otro. Al hacerlo, nos dará la sensación de que se nos abre el pecho y de que nos sumergimos intensamente en un sentimiento de aceptación y entrega.

Si en un momento dado nos vemos incapaces de seguir con el contacto visual, cerraremos los ojos y nos concentraremos en nosotros mismos.

En cuanto estemos dispuestos de nuevo, los abriremos y seguiremos el ejercicio mirándonos a los ojos.

Es normal que en este ejercicio uno sienta vergüenza, violencia o inseguridad, la mayoría de gente no está acostumbrada a mostrar sensaciones sexuales intensas de esta forma tan íntima y abierta. Se tiene en general la costumbre de cerrar los ojos en momentos tan «privados». Hay que ser valiente y mostrarse a la pareja. El miedo puede ser un buen maestro. Si nos enfrentamos a él y lo superamos, habremos dado un salto gigantesco en la propia estimación y aceptación.

Tras tumbarnos y relajamos juntos unos minutos, al final de la mariposa, cada uno se preguntará a sí mismo si está dispuesto a explorar con más profundidad su sentimiento de entrega hacia el otro. Si la respuesta ha sido positiva, pasaremos a la relajación en conexión.

LA RELAJACIÓN EN CONEXIÓN

En los ejercicios anteriores hemos aprendido a crear una carga de energía, concentrarnos en la parte de los genitales y mostrar las sensaciones sexuales a la pareja. En la relajación en conexión aprenderemos junto a la pareja a relajarnos profundamente y a extender la energía sexual a través de ambos cuerpos.

Un paso importante en el sexo sublime es la comprensión de que no hay que esforzarse en tener sensaciones sexuales. Utilizamos el término «conexión» porque la vivencia se asemeja al estado de fusión entre madre e hijo o entre el místico y la fuerza vital universal: un estado en que se experimenta una supresión de límites entre sujeto y objeto, entre el que conoce y lo conocido.

Objetivos y ventajas

Las investigaciones llevadas a cabo por el Dr. Rudolf von Urgan, eminente médico americano, pionero de la sexología, que en 1949 escribió el libro *Sex Perfection and Marital Happiness*, demuestran que cuando los amantes se relajan juntos profundamente, entre sus campos de energía tiene lugar un efecto de resonancia

denominado transporte que proporciona una profunda revitalización a ambos. Según von Urban, cuando hombre y mujer están conectados en una profunda relajación, pueden disfrutar de un largo orgasmo a nivel de todo el cuerpo. Entre los afortunados que han conseguido experimentarlo, la mayoría lo considera algo más profundamente satisfactorio que el clímax genital convencional.

Al alternar la excitación culminante y la relajación y vivir plenamente cada uno de estos estadios, seremos capaces de combinados de forma simultánea. La relajación en conexión facilita esta fusión y a la vez es importante: constituye el primer paso para vivir el «orgasmo valle» que investigaremos en el capítulo 12.

Preliminares

A primera vista, este ejercicio podría parecer sencillísimo -simplemente dos personas tumbadas juntas- pero la relajación en conexión resulta fundamental como paso previo al éxtasis. Exige una preparación cuidadosa. Debemos dominar los ejercicios anteriores a fin de poder realizar la agitación sin trabas, el proceso ondulatorio, la mariposa, para pasar directamente a la relajación en conexión. De esta forma ambos cuerpos tendrán suficiente carga de energía y seremos capaces de seguir las sutiles corrientes que fluyen en nuestro interior. Si toda esta preparación nos parece excesiva, podemos realizar la agitación sin trabas, tomar un baño relajante y pasar directamente a la relajación en conexión.

Escogeremos un lugar cómodo y suave para tendemos juntos, una cama, una alfombra mullida, un rincón del bosque cubierto de musgo, un colchón de agua. Pondremos música suave, relajante.

Practicaremos la relajación en conexión durante unos veinte o treinta minutos.

Ejercicio

Comenzamos con una salutación sincera.

Nos tumbamos juntos en cualquiera de las siguientes posiciones de conexión:

- Tumbados ambos miembros de la pareja sobre el lado derecho, en la «posición cuchara», la espalda de uno toca el torso del otro. Hay que disponer de una almohada adecuada debajo del cuello de cada uno para evitar la tensión

*La posición cuchara.
Movemos suavemente
la pelvis hacia delante y
hacia atrás, siguiendo la
respiración.*

muscular. Tomaremos el tiempo necesario para sentirnos cómodos.

Esta postura tiene la ventaja de que la pelvis puede moverse con libertad y que ambos miembros de la pareja, a pesar de que están muy cerca entre sí, pueden moverse de forma independiente. Ello permite una sutil exploración en la que la pelvis se moverá suave hacia atrás y hacia delante, siguiendo la respiración. Resultará fácil y excitante conseguir un ritmo común con el otro.

- El miembro más delgado de la pareja se situará encima del más fuerte. Antes de empezar dispondremos una almohada cerca de la cabeza del que yace en el suelo, a fin de que el que está encima pueda apoyarse y evitar la tensión del cuello. Esta postura puede parecer complicada al principio, pero resulta deliciosa una vez se domina. Aquel que esté situado encima quizás se inquiete al pensar que pesa demasiado, pero es algo que no suele ocurrir. Cuanto más nos relajamos más ligeros resultamos para el otro. Sólo sentimos el peso del cuerpo cuando intentamos aguantarnos y nos ponemos tensos. Si ambos consiguen una auténtica relajación -en la mayoría de los casos, al cabo de cinco o diez minutos-se produce un efecto de fusión y desaparece la cuestión del peso.
- Si ambos están acostumbrados a otra postura cuando están tumbados relajándose, pueden adoptarla. Hay que intentar que la mayor parte del cuerpo esté en contacto con el otro, sobre todo el pecho.

Cuando hayamos encontrado la posición correcta, nos imaginaremos que todas las tensiones o temores que pudieran haber quedado se expulsan a través de la espiración. Vigilemos la respiración: ¿es relajada y a la vez profunda? ¿Cuál es el ritmo respiratorio del otro? ¿Más lento o más rápido que el nuestro? ¿Podemos acompasados? Tendremos también en cuenta otros pequeños detalles: la calidez del otro, la suavidad de su piel, la curvatura del hombro, la tierna sensación de protección, la caricia sensual de una mano en la espalda.

Postura para la relajación en conexión. Cuando ambos partenaires se relajan profundamente durante diez o quince minutos, tiene lugar un efecto de fusión y desaparece la cuestión del peso.

Al espirar liberaremos los sentimientos no expresados, los resentimientos y preocupaciones. Ya no queda decepción, disgusto, previsiones. Simplemente tenemos el corazón abierto. Notamos la tranquilidad, la calma.

Cada vez que espiramos nos sentimos más ligeros. Resulta una sensación deliciosa la confianza que nos proporciona el simple hecho de estar tendidos y dejar entrar al otro.

Al relajamos, entraremos en el dominio de las sensaciones. Dejamos que la música fluya en el interior del pecho al inspirar. Que nos llene el pecho, toda la espalda, el cuello y la garganta. Relajamos la cara, especialmente los músculos próximos a los ojos y boca. La lengua debe flotar dentro de la boca sin tocar en ningún momento la cavidad. Esto produce un efecto profundamente relajante. Notamos que se amplía el espacio interior de la cabeza.

Al espirar, liberamos toda necesidad de pensar y analizar. Sentimos que el espíritu se ensancha y se dilata. A medida que la música penetra en todo el cuerpo, de los pies a la cabeza, nos imaginamos que flotamos en sus notas. Nos susurraremos dulcemente: «Estoy aquí, siento vitalidad, soy receptivo».

Cuanto más sensibles y transparentes consigamos ser, notaremos con más intensidad la ausencia de forma, entraremos en una nueva realidad en la cual hacer y no hacer se convierten en la misma cosa, donde la suavidad y la sutilidad son expresión de nuestra delicadeza y vulnerabilidad. Dejaremos que se vayan relajando cada vez más profundamente cada parte del cuerpo, como si cada vez que espiráramos nos soltáramos en el aire, sabiendo que se nos abrirá el paracaídas. Podemos soltarnos, nos sentimos seguros, y cuanto más nos relajemos más nos iremos compenetrando.

Al notar la conexión entre la temperatura corporal de ambos, la corriente de energía y los latidos del corazón, empezarán a disiparse y fundirse los límites entre ambos cuerpos. Normalmente ello tiene lugar en un periodo de tiempo de 15-20 minutos, si bien a veces puede costar una media hora.

Probablemente desearemos armonizar plenamente el ritmo respiratorio, inspirando y espirando al unísono sin esfuerzo.

También nos puede apetecer explorar la respiración a la inversa: cuando uno espira, el otro inspira. Ello también debe producirse sin ningún tipo de esfuerzo. Intentamos sintonizar con otras dimensiones que nos gustaría compartir con este ser. ¿Podemos recibir el corazón del otro profunda y abiertamente? ¿Conseguimos conectar las mentes? ¿Llegamos a flotar juntos hacia los desconocidos dominios del éxtasis? Si notamos que el sí aflora en nuestro corazón, estamos avanzando considerablemente en el sexo sublime.

Consejos

Algunas personas creen que deben permanecer en la misma posición durante la relajación en conexión, incluso si empiezan a notar incomodidad, por miedo a distraer al otro. Permanecer en una posición incómoda, aunque pueda parecer que la otra persona está gozando, va en contra de la propia idea de la relajación. No hay que dudar en cambiar de postura o comunicar al otro que precisamos un cambio durante esta experiencia.

Hay que recordar, sin embargo, que cualquier movimiento deber ser lento y suave. Al profundizarse la relajación, uno puede vivir la experiencia de «flotar» más allá de las fronteras del propio cuerpo, y, por tanto, cualquier movimiento brusco podría producir un sobresalto a nuestra pareja.

Hay que evitar caer en la trampa de experimentar el éxtasis cósmico al cabo de cinco minutos. Podríamos sentirnos decepcionados si al principio no ocurre nada especial. Hay que repetir unas cuantas veces cada uno de los nuevos pasos para conseguir dominados.

Cuando hayamos explorado la relajación en conexión juntos y sin esfuerzo, podemos dar un paso adelante e integrada en el juego amoroso.

LA RELAJACIÓN SEXUAL EN CONEXIÓN

En el último ejercicio del capítulo, prolongamos la técnica de la relajación y la integramos al juego amoroso.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio es especialmente beneficioso cuando estamos cansados -sin energía para la actividad sexual- y, sin embargo, nos sentimos cariñosos y deseáramos confluír. Nos enseña a incorporar al acto amoroso sentimientos de confianza, unión y fusión.

La conexión sexual es completamente relajante y revitalizadora. El Dr. von Urban aconsejaba este método a centenares de pacientes y realizó una amplia investigación que demostró la importancia de éste a la hora de mejorar las relaciones conyugales, para disminuir el insomnio, la hipertensión, la irritabilidad, las úlceras y otras enfermedades. Atribuyó este efecto terapéutico a las corrientes de energía bioeléctrica que los amantes estimulaban mutuamente en sus cuerpos. Además, descubrió que cuando los amantes habían estado entre 20 y 30 minutos tumbados juntos, las dos corrientes se unían y se fusionaban, creando un campo de energía único. El amor, afirma von Urban, realza la conductividad bioeléctrica y hace que las corrientes fluyan con libertad. Las emociones negativas como el temor, la irritación y el resentimiento bloquean este flujo.

Los órganos sexuales se tranquilizan, quedan satisfechos, pierden magnetismo, de una forma tan plena como en el orgasmo, mientras el resto del cuerpo de cada uno de los amantes resplandece con un vigor maravilloso y una felicidad patente, o si no con una profunda y dulce satisfacción... que tiende a iluminar de amor romántico todo el ser; y siempre se produce un sentimiento posterior de salud, pureza y bienestar.

J. William Lloyd

Preliminares

Es aconsejable realizar el ejercicio después del proceso ondulatorio, la mariposa y la relajación en conexión.

Dedicaremos entre 30 minutos y un periodo indefinido. Pondremos música suave, sensual, como *The Way Home* de Kevin Braheny, o *Light of the World* de Constance Demby.

Ejercicio

Comenzaremos besándonos y acariciándonos suavemente, notando cómo las sensaciones eróticas están a flor de piel tras los ejercicios anteriores, por la carga energética que hemos creado. Al haber excitado la energía, los besos y caricias suaves nos ayudarán a extenderla a través de todo el cuerpo.

Al principio, la energía estimulada es probable que fluya hacia los genitales, creando una tensión localizada que normalmente se liberaría por medio del orgasmo genital. Si se produce y notamos que la tensión sexual es demasiado intensa, interrumpiremos los besos y caricias, permaneceremos inmóviles y nos relajaremos en el fluir de las sensaciones internas creadas en el periodo de la excitación. Esto hará circular la energía acumulada en los genitales. Dejaremos que ésta fluya por todo el cuerpo al relajarnos en ella, al centrar en ella la respiración.

Cuando notemos que la energía se ha extendido nos uniremos sexualmente en una postura cómoda que nos permita mantenernos relajados. Una de las mejores es la posición «tijeras», con el hombre tumbado sobre el lado derecho.

No hace falta que el hombre tenga una erección ni que penetre completamente en la vagina de la amante. Será suficiente con introducir la mitad del pene en la vagina. Esta penetración debe ser suave sin ser apremiante. No hay que verlo tanto en el sentido del hombre que penetra a la mujer, como en el de una

La posición tijeras.

penetración mutua, en una fusión no sólo física sino también emocional, mental y espiritual. Después de esto continuaremos respirando y relajándonos juntos, extendiendo la ola de excitación que habrá acompañado a la penetración.

Inspiraremos, concentrándonos en los genitales, el ano y la pelvis. Espiraremos profundamente, relajando la pelvis, las nalgas y los músculos próximos a los genitales y al ano.

Al inspirar, notaremos cómo fluye en nuestro centro sexual la energía del otro. La música nos ayudará a sentir esta sensación de fluidez. Al espirar, notaremos que las sensaciones de incomodidad, ansia, dolor o tensión -localizadas en la vagina, la cerviz, el útero, el pene, los testículos o la próstata- desaparecen del cuerpo. Dejaremos que se relajen estas zonas secretas y que se abran como las flores bajo el sol matutino.

Es probable que deseemos practicar el bombeo del PC para realzar el contacto de las paredes vaginales con el pene e intensificar la excitación mutua.

Nos entregaremos a la calidez y el hormigueo que experimentemos en este estadio. Nos fundiremos en él y conseguiremos que irradie hacia el amante. Al relajarnos en estas sensaciones, notaremos que se unen los corazones, se aúna la respiración. Exploraremos esta forma sutil e interna de hacer el amor en que la excitación erótica se genera por medio de pequeños movimientos realizados por los músculos genitales internos de la mujer y los sutiles cambios en la respiración y no en el bombeo dinámico del acto amoroso corriente.

Cuando veamos la necesidad de conseguir más estimulación, regresaremos a un movimiento más enérgico y a la fricción entre los genitales, si bien en vez de ascender hacia el orgasmo, nos relajaremos de nuevo en plena excitación y notaremos el aumento de la corriente de energía por todo el cuerpo: en el corazón y la cabeza al igual que en la pelvis y los genitales. Procederemos de la misma forma que en la relajación en conexión, relajándonos, uniéndonos, fusionándonos, pasando a ser un solo cuerpo, dejando que las energías dancen su propio ritmo.

Al cabo de 20 o 30 minutos, ambos cuerpos empezarán a vibrar de forma espontánea. Aceptaremos estas vibraciones, las favoreceremos, dejaremos que dancen en el interior de nuestro cuerpo. Manifiestan el despertar de la respuesta del éxtasis. Cuando disminuya esta danza de energía en el interior del cuerpo y en el corazón, permaneceremos unidos todo el tiempo que nos apetezca, incluso podemos quedar dormidos permaneciendo sexualmente unidos. Tras esto, durante unos días nos sentiremos llenos de vitalidad, relajados e incluso radiantes.

Consejos

No hay que esperar la excitación normal, la culminación del arrebató sexual en este ejercicio. Se trata de una auténtica meditación; nos limitamos a dejar fluir la energía a su propio ritmo, sin interferir. Sin embargo, si experimentamos

Nos relajamos siempre, siempre, cediendo en el corazón. La conciencia favorable constituye la clave para ello. Todas las energías serán impulsadas hacia arriba, se extenderán por todo el cuerpo y quedarán absorbidas en los centros de energía cada vez más elevados. Cuando se produce este proceso, las tendencias lascivas se transformarán en sentimientos de amor y disminuirá la necesidad del orgasmo convencional.

*James N. Powell
Energy and Eros*

un orgasmo genital y la eyaculación, no detendremos de pronto el ejercicio ni nos sentiremos culpables por ello. Hay que dejar que se produzca el clímax. Constituye una continuación de los hábitos sexuales anteriores. Después permaneceremos entre 20 y 30 minutos en un abrazo de conexión, disfrutando del estado de relajación y somnolencia postorgásmico.

Si notamos una acumulación de energía sexual o tensión en los genitales, practicaremos el bombeo del PC y utilizaremos la flauta interna para empujar el fluido de energía más allá de los genitales.

Puede que tengamos la sensación de que no ocurre nada, que veamos la conexión sexual como algo inferior a la excitación de la estimulación genital y a la liberación de ésta. Esta actitud puede ser también un reflejo de las costumbres sexuales anteriores. Debemos tener claro que tenemos la opción de la pauta sexual de siempre y esta nueva experiencia. Con la excitación no debemos precipitarnos hacia el acto sexual genital. Estamos aprendiendo a acostumbrarnos a contener cada vez más la energía orgásmica sin liberarla inmediatamente. La mente tampoco debe sentir la monotonía de la inactividad. Posee una capacidad natural para mantener una conciencia relajada y para disfrutar la quietud interior si se lo presentamos como algo atractivo. Cuanto más disfrutemos de la conexión sexual, más profunda será la vivencia.

Al cabo de 20 o 30 minutos de relajación profunda en el interior de la otra persona, algunos notan la sacudida de energía por todo el cuerpo. Se trata de una experiencia que al principio puede resultar desconcertante. Es una manera instintiva de cortar con la idea de la ausencia de forma que nos es desconocida y trasladarnos de nuevo a la realidad ordinaria: «dentro del cuerpo». Si se produce esto, nos limitaremos a relajarnos para que resurja la sensación del cuerpo sin límites.

Esta meditación a menudo comporta una pérdida de límites en el ego y abre las puertas a una percepción transpersonal que nos lleva a una sensación de unidad con el conjunto de la existencia. A veces, tras haber estado juntos sexualmente durante 20-30 minutos, las energías de ambos miembros de la pareja inician su propia danza, a menudo en forma de sacudidas y vibraciones conjuntas, mientras permanecemos sin hacer nada; es algo que se produce por sí solo.

Tras practicar la relajación sexual en conexión como parte del aprendizaje del sexo sublime, Johanna, una terapeuta de más de treinta años, comentaba: «Es como sentirse totalmente envuelta por una sensación de paz, calma, éxtasis: como atravesar un espacio sin tiempo, con una conexión total con uno mismo y con el amante».

§

En este capítulo hemos investigado uno de los ejercicios más sutiles y complejos de los planteados hasta ahora. A base de perseverancia y relajación consciente hemos conseguido vislumbrar el éxtasis que podemos alcanzar con el sexo sublime.

Hemos aprendido, en primer lugar, a estimular el cuerpo con el ejercicio de estremecimientos sin trabas, preparándonos para experimentar el torrente de energía.

Seguidamente, por medio del proceso ondulatorio, hemos conseguido la esencia del orgasmo no genital: la difusión de la energía a través de todo el cuerpo. Al relajarnos en esta energía, hemos descubierto también la fase involuntaria que hará que esta corriente nos lleve más allá del control consciente, camino de la respuesta del éxtasis.

Con la mariposa, hemos aprendido a centrar esta intensa excitación en la pelvis y los genitales, compartiendo el arrebato sensual con la pareja. Seguidamente hemos entrado en la relajación mutua profunda, aprendiendo a ajustar la excitación sexual en todo el cuerpo, especialmente en el corazón, en la relajación en conexión.

Finalmente, en la relajación en conexión, hemos descubierto que con la unión sexual y la completa relajación mutua se crea un nuevo nivel de intimidad y confianza que, a su vez, nos conduce a vivir mutuamente el éxtasis.

En el capítulo 10, en la ampliación del orgasmo, nos centraremos en el orgasmo como fenómeno sexual. Este capítulo nos ilustrará la geografía sexual y nos planteará un método revolucionario para aliviar tensiones y traumas acumulados en la zona genital, toda vez que nos abrirá las puertas al goce del orgasmo genital completo.

Si no se hace ningún esfuerzo para provocar el orgasmo por medio del movimiento del cuerpo, la interpenetración de los centros sexuales se convierte en un canal de intercambio psíquico muy intenso. Al no esforzarse ninguno de los amantes para que suceda algo, ambos se entregan completamente a lo que el propio proceso decida.

*Alan Watts
Nature, Man and Woman*

CAPITULO 10

AMPLIACION DEL ORGASMO

En contraste con lo que llevamos aprendido, este capítulo ofrece nuevas formas de experimentar un orgasmo genital salvaje, placentero y completo. La capacidad de experimentar la plena liberación por medio del orgasmo genital constituye una parte esencial del sexo sublime. El orgasmo genital es la expresión primordial y más natural de la energía vital. No seremos capaces de expandir a conciencia esta energía y de transformarla si no conseguimos aceptada y disfrutada plenamente. En el sexo sublime no se nos niega nada, ni siquiera el aspecto irracional de nuestra sexualidad. El sexo sublime nos enseña que la parte instintiva de nuestra naturaleza no está separada de lo trascendental. El animal no se distingue totalmente del ángel. Al ser dos aspectos de la misma energía, una exploración completa del amor sexual y el orgasmo genital nos abrirá las puertas al éxtasis.

Las primeras preguntas que se nos ocurren al sumergirnos en esta exploración son: ¿Qué es el orgasmo? ¿Qué se ha descubierto sobre él? ¿Hasta qué punto nuestras actitudes sobre el orgasmo nos han limitado las posibilidades de experimentarlo? Debemos situar la experiencia orgásmica en su contexto histórico para obtener una perspectiva correcta del sexo sublime.

¿Qué papel desempeñan los genitales al experimentar el orgasmo? ¿Acaso el tipo de experiencia orgásmica depende del tamaño del pene y de la vagina? Estas preguntas nos llevan a la propia naturaleza de nuestra geografía genital y a su influencia en la capacidad de experimentar placer. Cuanto mejor comprendamos nuestra geografía sexual y la del amante la forma en que se acoplan nuestros órganos sexuales- más oportunidades tendremos para intensificar la estimulación erótica y el juego amoroso. Este capítulo nos ofrece sugerencias que nos moverán a encontrar nuestras propias vías para establecer la compatibilidad genital.

En el sexo sublime, aunque se dé un buen acoplamiento, es preciso desarrollar una óptima conciencia sensorial a nivel genital. ¿Somos sensibles y capaces de disfrutar cada milímetro de los genitales del amante al hacer el amor? De no ser

La mayoría de hombres y mujeres cree, erróneamente, que al experimentar la energía sexual, debe responder de una forma u otra, que tiene que cumplir, desempeñar un papel, descargarla. Sin embargo, si se tiene en cuenta que la energía sexual no es más que una de las funciones vitales, queda claro que todo lo que hay que hacer con ella es vivir/a. Deberían aprender a contener/a y a extender/a por todo el cuerpo en vez de limitarla a los genitales.

*Jack Lee Rosenberg
Body, Self, and Soul*

así, es probable que nuestros órganos sexuales se vean afectados por el bloqueo corporal descrito en el capítulo 5. Para experimentar plenamente el orgasmo sexual deberemos recuperar la sensibilidad de los órganos sexuales, aliviando las tensiones que puedan haberse producido en experiencias sexuales negativas del pasado, transformándolas, paso a paso, en sensaciones placenteras.

Los métodos que presentamos en este capítulo para sensibilizar estas zonas son radicales y revolucionarios. No tenemos información de que estén registrados en otros textos, ya sean tántricos o de sexología moderna. Al principio, es probable que nos parezcan inquietantes. Hay que tener en cuenta, no obstante, que han sido aplicados con éxito por centenares de personas en la fase avanzada del aprendizaje del amor y el éxtasis y que sus resultados han sido excelentes en todos los casos. Han conseguido ampliar el potencial orgásmico y en determinados casos han resuelto profundos traumas genitales que habían impedido a algunas personas, durante años, experimentar el orgasmo.

Hay que tener en cuenta que aquí, a diferencia de lo que hace la mayoría de expertos en sexualidad, no nos proponemos ofrecer nuevas técnicas para hacer el amor, sino más bien preparar a las personas para el flujo erótico natural y espontáneo que nos llevarán, más allá de las técnicas, a un estado que los tántricos denominan lila: el goce exultante del amor sexual acorde con nuestra propia naturaleza.

HISTORIA DEL ORGASMO

En el pasado, la limitada información sobre la naturaleza del orgasmo nos ha limitado de forma efectiva el potencial sexual. Hoy en día la investigación nos proporciona nueva información, y por consiguiente, se han ampliado muchísimo nuestras posibilidades. Sabemos con certeza que tenemos mucho más al alcance. Sin embargo mucha gente continúa creyendo que el hombre puede experimentar un único tipo de orgasmo, el comúnmente denominado «orgasmo del pene», situado en el pene y los testículos; y la mujer puede experimentar orgasmos de dos tipos: del clítoris o de la vagina. En realidad, hombre y mujer pueden experimentar gran variedad de orgasmos sexuales que les ofrecen un inmenso abanico de posibilidades para experimentar el placer.

De cara a ilustrar este punto, mencionaremos algunos descubrimientos sobre la respuesta orgásmica que veremos con detalle más adelante en este capítulo:

- Durante el orgasmo sexual, la mujer es capaz de eyacular al igual que el hombre.
- El orgasmo genital en el hombre y en la mujer pueden producirse independientemente de la eyaculación.

- Al hacer el amor, tanto la mujer como el hombre pueden experimentar múltiples orgasmos.
- Un orgasmo genital completo puede modificar el estado de conciencia.

A pesar de que estos descubrimientos se hallan documentados en distintos programas de investigación y son conocidos desde hace tiempo, para determinadas personas continúan constituyendo una sorpresa. Tengo, sin embargo, la impresión de que si una persona ha llegado a ellos, ¡todos podemos conseguirlo!

La palabra orgasmo conlleva una gran perspectiva de satisfacción. Viene de dos términos griegos: *orgasmos*, que significa madurar, aumentar, llenarse de deseo; y *orge*, que significa impulso. Tiene también sus raíces en el término sánscrito *urj*, que significa alimento, potencia y fuerza.

Hasta hace poco se establecían unas rígidas distinciones entre orgasmo masculino y femenino, así como entre los distintos tipos de orgasmo femenino. Sigmund Freud, por ejemplo, afirmaba que la mujer que no había pasado del orgasmo del clítoris a los orgasmos vaginales más profundos en la pubertad permanecía sexual y psicológicamente inmadura para siempre. Consideraba asimismo que el clítoris era una especie de pene atrofiado, lo cual daba crédito a la idea de que los genitales femeninos son por naturaleza una réplica inferior de los órganos masculinos. En 1920, Freud explicaba en *Introducción general al psicoanálisis*:

Sabemos que las niñas se sienten fuertemente afectadas por la ausencia de un pene visible, de grandes proporciones y envidian al niño por ello; de ahí nace el primer deseo de ser hombre. Además, en la niña, el clítoris constituye una zona especialmente excitable, a partir de la cual consigue la autosatisfacción erótica. La transición hacia la madurez depende en gran parte de la pronta y completa supeditación de esta sensibilidad del clítoris al orificio vaginal.

El supuesto de Freud intensificó la polarización entre sexos, creando quizás innumerables angustias a miles de mujeres que se consideraron incapaces e inmaduras al no conseguir el orgasmo vaginal. No se destruyó el mito del orgasmo del clítoris contra el orgasmo vaginal hasta 1953, cuando Alfred C. Kinsey publicó *El comportamiento sexual en la mujer*, donde afirmaba que prácticamente la mitad de las 2.700 mujeres americanas encuestadas conseguían el orgasmo a través del clítoris, y que no había pruebas para afirmar que estas mujeres fueran menos maduras que las que experimentaban orgasmos vaginales. Kinsey explicó que la supuesta transmisión de sensibilidad del clítoris a la vagina era algo «biológicamente imposible».

Ya en 1948, Kinsey había descubierto que en el hombre el orgasmo y la eyaculación pueden darse por separado, un factor importantísimo en el sexo sublime y un aspecto básico de las enseñanzas tántricas orientales. Kinsey escribió: «Puede producirse el orgasmo sin emisión de semen. Se da también entre los adultos que contraen de forma deliberada los músculos genitales en la técnica denominada *coitus reservatus*. Ellos experimentan un orgasmo real que

no tienen dificultad en reconocer aunque se produzca sin eyaculación».

Mientras tanto, Wilhem Reich, en su revolucionario libro *La función del orgasmo*, publicado en los años cuarenta, amplió la definición del orgasmo y fue el primer sexólogo que lo describió como algo que implica todo el cuerpo, no solamente los genitales. Reich creía que la salud emocional de una persona estaba estrechamente relacionada con su capacidad para experimentar la liberación orgásmica completa y a nivel de todo el cuerpo en el acto sexual. Creía que la plena liberación orgásmica era una de las experiencias más revitalizadoras, física y emocionalmente, que una persona podía vivir. Fue, asimismo, el primer sexólogo occidental en plantearse que la conducta sexual sana se relaciona directamente con la capacidad de experimentar estadios de conciencia más elevados.

A diferencia del planteamiento a nivel de todo el cuerpo de Reich, William Masters y Virginia Johnson estudiaron la respuesta orgásmica humana por separado, considerándola un proceso mensurable y cuantificable. Fueron los primeros investigadores que hicieron del estudio del sexo una ciencia empírica, valorando con gran precisión las respuestas fisiológicas de 700 personas durante el orgasmo en una serie de investigaciones llevadas a cabo entre 1954 y 1965. Masters y Johnson ayudaron a eliminar las diferencias entre la respuesta sexual masculina y femenina, poniendo de relieve las sorprendentes similitudes, entre las cuales cabe destacar el paralelismo en la sensibilidad del pene y el clítoris. Asimismo, afirmaron que las sensaciones sexuales femeninas se producen básicamente por medio de la estimulación del clítoris y no de la vagina.

En 1982, Alice Ladas, Beverly Whipple y John Perry plantearon una nueva perspectiva del orgasmo, recogida en su libro *The G Spot*, en el que afirmaban que las respuestas sexuales del hombre y la mujer se acoplan prácticamente en todo. Esta perspectiva ayudó a romper con la tendencia sexista y la polarización de sexos promovida por Freud, revelando asimismo la idea de una respuesta sexual mutua y complementaria entre hombre y mujer. El aspecto más emocionante y ampliamente revisado de su investigación sexual ha sido el descubrimiento de que el orgasmo vaginal se produce con la estimulación del «punto G», un diminuto punto de placer localizado a unos cinco centímetros en el interior de la parte superior del conducto vaginal. Al estimularlo adecuadamente, la zona aumenta de volumen, se vuelve tersa, se diferencia del resto de la vagina y a muchas mujeres las lleva al orgasmo. Fue también importante su afirmación de que durante el orgasmo la mujer puede experimentar la liberación de un fluido claro, distinto de la orina y de la lubricación vaginal, que equivale a la eyaculación interna. Ha habido mucha discusión sobre la existencia del punto G y la eyaculación femenina. Muchos médicos niegan ambos fenómenos. Considero que esta actitud es la continuación de la perspectiva de dominio masculino que poco a poco va quedando obsoleta. En realidad, el punto G existe. Las investigaciones reseñadas en *The G Spot* y más tarde en *Eve's Secrets: A New Theory of Female Sexuality*, de Josephine Lowndes Sevely, nos proporcionan sobrados argumentos científicos.

Yo experimenté el punto G y la eyaculación femenina mucho antes de que se planteara como tema de investigación científica. Por aquel entonces ningún médico o sexólogo pudo explicarme estos temas. Sin embargo, los antiguos textos tántricos hablan de la existencia de la eyaculación femenina hace miles de años. En el Kama Sutra de Vatsyayana, un antiguo tratado indio sobre el arte de hacer el amor, leemos: «El semen de las mujeres sigue emanando desde el principio de la unión sexual hasta el final, de la misma forma que el del hombre».

El siguiente paso en la investigación del orgasmo humano nos acerca muchísimo a la perspectiva del sexo sublime. El Dr. Alan Brauer y su esposa, Donna, en su famoso libro ESO (Extended Sexual Orgasm), demuestran que el orgasmo genital no es simplemente un conjunto de respuestas-reflejo que dura unos 12 segundos, sino una experiencia que, a través de la práctica, puede alargarse a 30 minutos o más. Apuntan que durante este orgasmo sexual ampliado se produce una disminución del nivel de excitación del cuerpo. Dicho de otra forma, disminuyen los latidos del corazón y la respiración se hace más lenta, baja la presión sanguínea y en general nos «aplacamos», aunque estemos experimentando unos niveles de placer cada vez más intensos. Esto confirma uno de los secretos del sexo sublime: el mantenimiento de la relajación en estados culminantes de excitación.

A pesar de que los Brauer se centran primordialmente en el orgasmo genital seguido por la eyaculación, al reconocer el componente subjetivo de éxtasis que tiene el orgasmo sexual, como transformación del estado de la conciencia, acerca la sexología occidental moderna a la perspectiva tántrica. Sin embargo, ellos no completan el recorrido del orgasmo al éxtasis en el que la energía estimulada se dirige de nuevo en vez de liberarse en un «desfogamiento» ampliado. Es como si los Brauer descubrieran de nuevo la llanura de la costa de un vasto continente que ya el tantra hubiera cartografiado y en cambio hubieran rechazado la propuesta de penetrar en el interior para explorado más a fondo.

El Dr. Gilbert Tordjman, sexólogo francés, estableció la relación entre los órganos sexuales y el cerebro de una forma si cabe más clara, describiendo el cerebro como «nuestro órgano sexual básico» y proponiendo «una carga sexual a tres niveles», a través de la cual se difunden las sensaciones orgásmicas de los genitales hacia el cerebro. Según esta teoría, las sensaciones pasan por las tres siguientes series de centros organizados de forma jerárquica que depuran la experiencia en niveles de conciencia cada vez más altos:

Primer estadio: El sistema reflejo medular en la base de la columna vertebral que provoca respuestas sexuales como la erección del pene, la lubricación de la vagina y la eyaculación.

Segundo estadio: El sistema diencefalolímbico, el denominado cerebro arcaico, una red centralizada situada entre los dos hemisferios. Los impulsos sexuales procedentes de la base de la columna vertebral son procesados en este punto

Durante un largo período de perfecto control, todo el ser de uno se funde en el otro y se vive una exquisita exultación... el intercambio deviene satisfactorio y completo sin emisión... Al cabo de una hora la tensión física cede, aumenta la exaltación espiritual y, a menudo, se forman imágenes mentales de vida trascendental a la vez que se experimenta la conciencia de nuevos poderes,

Alice Stockham

por la glándula pituitaria y se experimentan como placer las secreciones de las glándulas endocrinas.

Tercer estadio: El sistema neocortical, los dos hemisferios, el denominado cerebro superior o moderno, donde la energía orgásmica se purifica para convertirse en experiencia de transformación de estados de conciencia similar al tantra.

En la sexología occidental cada vez se tiene más en cuenta el componente de éxtasis del orgasmo, y ello establece una nueva perspectiva en el estudio de la sexualidad humana: un punto de confluencia entre lo científico y lo espiritual, los aspectos objetivos y subjetivos del amor sexual.

Espero que este breve repaso a los últimos descubrimientos sobre la sexualidad humana nos haya ayudado a demostrar otro punto importante: que la polémica establecida en la comparación de la respuesta sexual masculina y femenina -y para afirmar la dominación o superioridad de una sobre otra- es obsoleta. La investigación científica demuestra lo que he descubierto personalmente trabajando con miles de personas durante los últimos doce años: a saber, que este tipo de juicios de valor no solamente carecen de sentido sino que son perjudiciales, pues perpetúan la dominación sexista y nos arrebatan a ambos el poder creativo y la colaboración con el otro.

Más que separar las respuestas masculinas y femeninas afirmando, por ejemplo, que el hombre eyacula y la mujer no, o que la mujer tiene orgasmos múltiples y el hombre no- podemos consideradas como reflejos de ambos, como complementos. En vez de establecer la pugna entre un tipo de orgasmo y otro -alegando, por ejemplo, que el orgasmo vaginal femenino es superior al del clítoris- podríamos valorados como expresiones de placer auténticamente personales. Y en lugar de oponer los datos científicos a la experiencia subjetiva, podemos considerar que ambos se apoyan en la búsqueda de la satisfacción sexual.

Por tanto, partiremos del punto de la igualdad entre los sexos. Nos centraremos en un aprendizaje igualitario, una preparación igualitaria e igual potencial. Esto se sustenta en el concepto oriental del yin y el yang -los principios femeninos y masculinos- donde el elemento yang es parte del yin y viceversa. No existe el dominante; ninguno es de forma inherente más valioso e importante que el otro. Existen dos caras complementarias que se apoyan y alimentan mutuamente.

POTENCIAL DE EXPANSIÓN ORGÁSMICA

Al explorar los dominios del sexo sublime, aprendemos que existen tantas clases de orgasmo como estrellas en el cielo y que cada uno de ellos nos ofrece infinitas posibilidades de placer. La siguiente relación no es en realidad exhaustiva, pero nos servirá como indicio del potencial orgásmico del cuerpo:

- El orgasmo del pene en el hombre
- El orgasmo de la próstata en el hombre, que estudiaremos más adelante.

- El orgasmo mixto, por la estimulación simultánea del pene y la próstata.
- El orgasmo del clítoris en la mujer
- El orgasmo vaginal en la mujer
- El orgasmo mixto, por la estimulación simultánea del clítoris y el punto G.
- El orgasmo anal en ambos sexos
- Orgasmos locales en pecho, garganta y parte inferior de la columna vertebral, en hombre y mujer. Pueden producirse en el punto culminante de la estimulación de determinada zona del cuerpo
- El orgasmo con eyaculación en ambos sexos
- El orgasmo sin eyaculación en ambos sexos
- La combinación de ambos: comenzando con el orgasmo sin eyaculación y terminando con la liberación total.
- Los orgasmos múltiples en la mujer. Suelen producirse cuando el partenaire la estimula y hace el amor con ella entre 30 minutos y una hora.
- Orgasmos múltiples en el hombre

A partir de esta gama de experiencias, distinguiremos dos tipos básicos de orgasmos: el orgasmo explosivo con expulsión hacia fuera, y el implosivo con expansión hacia dentro. Ambos pueden producirse en el hombre y en la mujer pues ambos sexos poseen una configuración fisiológica y genital equivalente y complementaria.

El orgasmo explosivo corresponde a la respuesta genital corriente producida por la estimulación del pene, o clítoris, y la vagina. Se produce un aumento de excitación y después una respuesta reflejo repentina e involuntaria en la que se libera la tensión de la excitación o «se expulsa» a través de la eyaculación.

El orgasmo implosivo es más profundo, lento y sutil. Es más lento de aflorar y se produce básicamente por medio de la estimulación de la próstata en el hombre y el punto G en la mujer. En el hombre, este tipo de orgasmo puede incluir también la próstata, el perineo, el ano y la parte inferior de la columna vertebral. En la mujer comprende el punto G, la cerviz, el útero y la parte inferior de la columna vertebral. En el orgasmo implosivo, la energía de la excitación se retiene en el cuerpo y se impulsa hacia arriba a través de la flauta interna. En estadios superiores, se experimenta un orgasmo a nivel de todo el cuerpo sin eyaculación. En el sexo sublime conseguiremos, a base de práctica, descubrir personalmente la realidad y el placer del orgasmo implosivo.

Freud y otros autores describen el placer sexual como la reducción de la tensión; en el eras, por el contrario, no deseamos que la excitación nos libere, sino más bien aferramos a ella, gozar en ella e incluso incrementarla.

*Rollo May
Love and Hill*

GEOGRAFÍA GENITAL

Muchas personas, sobre todo las mujeres, temen no ser capaces de alcanzar el orgasmo. Me explican que no se sienten suficientemente excitadas al hacer el amor con sus partenaires. No se dan cuenta de que se puede solucionar el problema simplemente ajustando la postura física a fin de adaptarse a las diferencias de la anatomía sexual. Toda relación sexual en pareja ha de tener en

cuenta este punto, y en cambio solemos limitamos a un estilo, pauta o postura convencionales, a menudo precisamente los que no estimularán los puntos que desencadenan el placer interno.

El Kama Sutra y otros textos antiguos o sagrados sobre sexualidad nos ofrecen una información exhaustiva sobre los diferentes tipos de genitales y sus necesidades. Muchas mujeres, por ejemplo, tienen el clítoris situado a unos tres o cuatro dedos del orificio vaginal y el punto G a mucha profundidad. No es probable que estas mujeres puedan excitarse suficientemente para experimentar el orgasmo si hacen el amor en la postura convencional del misionero, con el hombre arriba. Tienen el clítoris tan alejado del orificio vaginal que es prácticamente imposible que entre en contacto con el pene, y por tanto requerirán la estimulación manual del clítoris durante la penetración. Asimismo deberán encontrar posturas que permitan que el pene alcance el punto G, por ejemplo colocándose una almohada en la parte inferior de la espalda o bien colocándose en cuclillas realizando la penetración por atrás.

Otra mujeres tienen el clítoris próximo al orificio vaginal, casi formando parte de él, y el punto G muy cercano a la abertura de la vagina, a medio dedo de profundidad. Alcanzarán el orgasmo rápidamente en la postura del hombre encima sin estimulación manual, al estar el clítoris en contacto con el pene.

Hay mujeres que tienen el clítoris largo y abombado, situado lejos del orificio vaginal. Tienen también el punto G muy profundo. Es preferible que al hacer el amor se coloquen encima del hombre, que practiquen la penetración por detrás, en cuclillas, con la espalda inclinada, o tumbadas al lado del hombre con las piernas de éste entre las suyas (ver «la postura tijeras» en el capítulo 12).

Otras mujeres tienen una vagina pulposa y un clítoris abombado con muchos pliegues. La vagina es ancha y profunda y el punto G está situado a medio camino entre ésta y el clítoris. Al hacer el amor, aprecian el pleno contacto entre los genitales. La penetración profunda les puede resultar incómoda a causa de la hondura, de modo que prefieren tumbarse en la postura cuchara (o de lado con el torso de él pegado a su espalda) o tumbarse apoyándose en el vientre con las piernas juntas y recibir la penetración por atrás.

En el Kama Sutra, los distintos tipos de penes se distinguen por la longitud y el grosor, mientras que los tipos de vagina se clasifican según la profundidad. Los acoplamientos más adecuados se producen entre genitales de tamaños similares. Un pene largo y grueso, por ejemplo, se acoplará a una vagina profunda y bastante ancha. Un pene corto y delgado se acoplará mejor a una vagina poco profunda y estrecha. No obstante, puede darse otro tipo de combinaciones, según la habilidad de los amantes. El sexo sublime nos enseña las técnicas necesarias para contrarrestar las diferencias en la geografía genital. Puede resultar una información sorprendente para las parejas que creían imposible conseguir la satisfacción mutua.

Incluso cuando los tamaños de los órganos sexuales son diferentes, hacer el amor puede constituir un gran placer si sabemos qué estilo adoptar de acuerdo con nuestra geografía genital.

En cuanto hayamos seguido los ejercicios de este capítulo, conoceremos muchos más detalles sobre los puntos de placer y zonas propensas a desencadenar el orgasmo, que podemos utilizar al hacer el amor y cómo estimular estos puntos. Esto nos ayudará a todos, independientemente de la forma y tamaño de los genitales. Sin embargo, antes de iniciar la práctica, debemos pasar de la geografía externa a la interna, a fin de entender mejor lo que rozamos en el cuerpo del otro.

Exploración de la vagina

Las mujeres podrían considerar este apartado como un ejercicio, sentándose ante un espejo -basta con un espejito- y acompañándose en un paseo por el propio «jardín». Es importante que los hombres sigan atentamente este apartado. A más conocimiento de los órganos sexuales del partenaire, mejores resultados en el acto amoroso. Pueden, asimismo, seguir el paseo de la amante mientras realiza la investigación.

Tipos de genitales en la geografía femenina.

*La vagina: un plano
femenino de accesos.*

Al separar los labios menores, vemos la entrada de la vagina, que lleva a la cerviz y al útero a través del conducto vaginal. Inmediatamente encima de la abertura se halla la entrada a la uretra que lleva a la vejiga. Por encima, en la intersección de los labios menores, y en ocasiones más arriba, se sitúa el clítoris, bajo su capa protectora o capuchón.

El clítoris continúa formado dos partes semejantes a dos piernas que se extienden por la parte inferior de los huesos púbicos a ambos lados del conducto vaginal. El clítoris está formado por la corona (punta), el cuerpo (cuerpo) y los extremos (piernas). Al retirarse los pliegues que cubren el capuchón vemos la corona. Es muy sensible a la estimulación. El cuerpo y los extremos, no visibles, pueden notarse con las puntas de los dedos justo bajo la superficie de la piel. La entrada de la uretra está limitada por una protuberancia en forma de bellota que denominamos las glándulas. Al igual que el clítoris, dispone de muchísimas terminaciones nerviosas que la hacen muy sensible al tacto. Durante el coito, el glande queda sujeto entre el hueso púbico de la mujer y el pene del hombre y puede desencadenar una respuesta dolorosa o placentera, en función del tipo de juego amoroso y de su sensibilidad.

Entre el revestimiento vaginal y las piernas del clítoris se encuentra un tejido esponjoso denominado, propiamente, el entorno esponjoso de la uretra, así como el mismo tipo de tejido eréctil. Se trata de dos zonas muy sensibles que aumentan de tamaño durante la excitación.

En la base del conducto de la uretra -el «techo» del canal vaginal- se sitúan los conductos de Bartolino, denominados también las glándulas de la próstata femenina. Puede notarse rozando suavemente con un dedo la parte superior de la abertura de la vagina. Se nota una especie de surco, mientras que las paredes de la vagina son lisas. Esta zona se conoce como el punto G. La G corresponde a la inicial de su descubridor, un médico alemán llamado von Grafenberg. Durante la excitación sexual aumenta adquiriendo el tamaño de un guisante, una protuberancia redondeada que presiona contra las paredes vaginales al hacer el amor y permite a la mujer asir con más fuerza al pene.

Cuando una mujer ha sido altamente estimulada, incluso si ha tenido ya unos cuantos orgasmos, puede experimentar una liberación orgásmica total acompañada de la expulsión de un fluido claro procedente del punto G: dicho de otra forma, una eyaculación. La eyaculación femenina está formada por distintos fluidos: lubricación vaginal, mucosidad de la cerviz, fluidos procedentes del útero, secreciones de los conductos de Bartolino y del propio punto G. Según Sevely: «Normalmente todas las mujeres eyaculan fluidos sexuales procedentes de las glándulas de la próstata». Algunas pueden hacerlo con relativa rapidez, pero, según mi experiencia, la mayoría necesita treinta minutos o más, incluso algunas más de una hora. Las investigaciones han demostrado que las mujeres de 60, 70 Y 80 años experimentan y disfrutan con la eyaculación. Es importante tener en cuenta que la mujer puede también experimentar un orgasmo completamente

Anatomía de un orgasmo femenino. Al principio del orgasmo, la vagina se ensancha alrededor de la zona de la cerviz, en un efecto denominado cobertura vaginal. Con orgasmos repetidos o prolongados, la parte superior de la vagina, próxima a la cerviz, experimenta unas contracciones como impulsos.

satisfactorio sin eyaculación. Por ello no tiene sentido plantearse: «¡Si no eyaculo, no soy una mujer auténtica!». Es mucho más importante experimentar el placer que plantearse si una eyacula o no.

La parte más profunda del conducto vaginal rodea la cerviz. Esta zona, situada cerca de los nervios sacros, cuando se estimula produce un efecto parecido a la descarga eléctrica o al movimiento ondeante hacia la columna vertebral en fuertes pulsaciones como oleadas. La cerviz se abre hacia el útero, cuyas paredes se convierten en una viva red de fibra muscular que se contrae y se dilata durante los orgasmos profundos. Existe también una relación entre los pezones y el útero, así como entre los pezones y el clítoris, que permite a la mujer notar la excitación en estas partes inferiores al estimular solamente los pezones.

El perineo está situado entre la vagina y el ano. Se trata de una zona muy delicada y de gran importancia para el sexo sublime. La denominamos “guardabarrera”, pues, al presionar el perineo o contraer los músculos de éste, ayuda a transformar el orgasmo en energía implosiva que se impulsa de nuevo en dirección ascendente a través de la flauta interna. Esta zona, por desgracia, a menudo queda deteriorada a causa de un parto difícil. A veces se corta para ampliar el conducto vaginal por donde ha de pasar el bebe, y de esta forma se convierte en un punto asociado al dolor y a un cierto temor que hay que tratar.

La vagina se apoya en los músculos de la pelvis, que dibujan una especie de ocho alrededor de la vagina, la uretra y el ano. El mayor de éstos es el pubocóccix o músculo PC, que conecta la parte anterior de la pelvis con la parte inferior de la columna vertebral, tal como se explica en el capítulo 6. Estos músculos se contraen y se ensanchan al hacer el amor y acariciar el pene y transmiten indicios de placer al cerebro a través del sistema nervioso. Durante el orgasmo, las contracciones se intensifican y se convierten en espasmos involuntarios y muy placenteros.

A nivel de experiencia subjetiva, todas estas partes sutiles e infinitamente complejas actúan juntas en armonía durante la excitación sexual, transmitiendo mensajes a la médula, que pasan velozmente al cerebro.

Al profundizar en el conocimiento de la vagina y las respuestas de ésta al hacer el amor, también tendremos más presente lo que sucede en esta zona durante el orgasmo:

- Una obstrucción, tumescencia o «erección» de los labios vaginales, del clítoris y de las paredes vaginales al haber más irrigación sanguínea en los tejidos
- Un desplazamiento de la parte superior de la vagina al descender el útero y la cerviz
- Un estrechamiento, un movimiento delicado, al contraerse y ensancharse de forma rítmica los músculos centrales de la vagina y próximos a ésta
- Contracciones rítmicas del músculo PC

Exploración del pene

Una vez explorado el «jardín secreto» de la mujer, es asimismo importante estudiar a fondo el órgano masculino destinado al amor, a fin de apreciar su belleza y comprender, en la práctica, cómo revitalizar toda esta zona. Las mujeres deberán seguir atentamente este apartado. Si se cree conveniente, pueden seguir el camino junto al amante mientras él hace la investigación. Esto servirá también para ampliar nuestro potencial a fin de convertirnos en amantes maravillosos.

Así como la vagina es algo complejo, el pene es un órgano simple. No tiene huesos ni músculos. El rasgo interno más característico del pene es la uretra, que expulsa la orina a partir de la vejiga. Se trata de un tubo rodeado de tejido esponjoso; durante la excitación sexual este tejido se irriga intensamente, lo cual provoca que el glande y la base del pene aumenten y consigan un tamaño unas tres veces mayor del que tenía antes de la excitación. Esto es lo que produce la erección: la primera respuesta masculina a la estimulación sexual.

Bajo el pene se halla el escroto que alberga ambos testículos, donde se produce y se almacena el esperma en los dos epidídimos, adosados a los testículos. El esperma circula a partir de los epidídimos en sentido ascendente a través del escroto hacia los dos conductos deferentes. Cada uno de estos conductos pasa por las vesículas seminales, que contribuyen también por su parte a la composición del fluido seminal o semen. Las vesículas seminales están conectadas a la próstata, una glándula del tamaño de una castaña que rodea la uretra, situada delante de la vejiga, por encima del ano. La próstata segrega fluido prostático, el principal componente del semen.

Durante la eyaculación, los músculos que circundan la próstata se contraen, impulsan el semen hacia uretra y el pene. Al igual que el punto G en la mujer, en el hombre la próstata es un punto altamente sensible a la estimulación erótico-sexual, sobre todo cuando el pene está en erección y próximo al orgasmo. De hecho, este tipo de estimulación puede desempeñar un papel clave al ampliar la capacidad masculina para experimentar el placer sexual y tiene una importancia esencial en el sexo sublime, si bien muchos estudios de sensualidad masculina no lo tienen en cuenta.

Los genitales están sujetos a la base pélvica por medio de una serie de músculos que realzan la respuesta sexual: los isquiocavernosos, los bulboesponjosos, los músculos del perineo y el músculo del PC. A ello se deben los movimientos involuntarios de la pelvis al hacer el amor. El orgasmo masculino empieza con la placentera contracción de estos músculos.

Una vez examinada la anatomía de los órganos sexuales masculinos y femeninos, cuando somos ya más conscientes de su forma y tacto, estaremos dispuestos a pasar a una investigación más a fondo del bloqueo corporal en los genitales y cómo remediar la falta de sensibilidad.

Anatomía del orgasmo masculino. Los músculos que circundan la próstata se contraen durante la eyaculación, impulsando el semen hacia la uretra. Una profunda presión sobre la próstata o el perineo al inicio del orgasmo puede detener la eyaculación y prolongar el placer orgásmico.

Músculos que rodean los genitales masculinos.

COMBATIR LA CORAZA GENITAL

Tal como se explicó en el capítulo 5, la coraza corporal es un proceso en que las experiencias traumáticas del pasado han quedado acumuladas en los tejidos musculares del cuerpo. Y ello tiene como resultado que los tejidos del cuerpo se endurecen, crean tensión y bloquean la energía en la zona traumatizada. El cuerpo, al fabricar la coraza intenta hacerse invulnerable al dolor. De todos modos este proceso tiene un efecto paralelo, ya que reduce su capacidad de experimentar placer.

En este sentido, los órganos sexuales masculinos y femeninos son tan propensos a acorazarse como el resto del cuerpo y pueden funcionar a un nivel de sensibilidad reducida. En realidad, ya que los órganos sexuales han sido censurados desde la infancia, la zona genital se ha convertido en la mayor reserva de vestigios negativos, lo cual ha reducido considerablemente nuestra capacidad para experimentar placer sexual y nos impide el pleno goce de la liberación orgásmica. Pensemos en ello un momento. En los tejidos musculares de los genitales hay indicios de contenido emocional de cada una de las experiencias sexuales frustradas, que han creado tensión en esta zona de una forma tan lenta que ni siquiera habíamos sospechado que pudiera ocurrir.

En el hombre, contribuyen al acorazamiento de los genitales la circuncisión, los sentimientos de culpabilidad y miedo infantiles, asociados a la masturbación, los tratamientos prostáticos poco profesionales y la obligación de demostrar la «masculinidad» de forma brusca y violenta al hacer el amor. Este acorazamiento se manifiesta con un endurecimiento del pene, que le causa insensibilidad y, por

Plano del acorazamiento del cuerpo en la vagina y a su alrededor.

tanto, se requiere una fuerte estimulación para conseguir excitado o, al contrario, provoca una hipersensibilidad y fragilidad en el prepucio que se traduce en la actitud de: «¡No me toques!» La coraza del hombre se manifiesta también como tensión crónica en el esfínter anal, en erecciones involuntarias y en una actitud de ansiedad sexual: crea una necesidad continua de estimulación genital.

En la mujer, el acorazamiento puede ser causado por el sentido de culpabilidad en la masturbación, el tacto forzado por parte del hombre, las relaciones sexuales con escasa preparación previa, hacer el amor cuando no se tienen ganas, no conseguir alcanzar el orgasmo, haber sufrido un aborto, un parto con cesárea o histerectomía. Esto contribuye a la insensibilidad de los tejidos que circundan la vagina y la pelvis. La tensión se manifiesta normalmente en forma de sutil tensión o rigidez en la vagina, imposible de relajar ni en la relación sexual. Como resultado es muy poco receptiva al órgano masculino.

Trabajando con muchas mujeres, he conseguido crear un «plano del acorazamiento» de la vagina, que muestra diversos tipos de temores relacionados con zonas específicas de los órganos sexuales femeninos.

- Labios vaginales: miedo a la apertura, vergüenza, deseo de ocultar, sensación: «¡Soy incapaz de hacer esto!»
- Clítoris: nerviosismo, falta de confianza, impaciencia, constreñimiento, algo parecido a cerrar puños o apretar dientes cuando se reprime la rabia
- Perineo y esponja del perineo: dificultad para soltarse al placer, entumecimiento
- Punto G: frustración sexual derivada de la simulación del orgasmo, ansiedad, sensación de fracaso, buscar el orgasmo sin conseguido
- Conducto vaginal alrededor de la cerviz: irritación, esperar lo peor, necesidad, sentirse víctima, abortos y traumas del parto.

Si no tenemos claro el bloqueo genital que experimentamos, intentaremos responder a estas preguntas, reflexionándolas a conciencia en vez de responder a ellas de forma refleja:

Mujeres:

- ¿Nos hemos visto forzadas a la relación sexual u otro juego sexual cuando éramos muy jóvenes, cuando aún no estábamos preparadas?
- ¿Hemos hecho alguna vez el amor simplemente porque el partenaire estaba excitado, aunque no nos apeteciera?
- ¿Hemos experimentado alguna vez que la pareja nos ha dejado «colgadas» cuando él ya había «acabado»?
- ¿Hemos simulado alguna vez un orgasmo?

Hombres:

- Hemos hecho alguna vez el amor para cumplir, sin poner ningún entusiasmo?
- Hemos estado alguna vez tan ensimismados con la idea de hacer feliz a la pareja que hemos olvidado nuestro propio placer?

La penetración. Al hacer el amor, la presión superficial facilita la fricción del glande contra el punto G, lo cual excitará intensamente a ambos partenaires. Hay que alternar la presión superficial con la penetración profunda del pene en la vagina. Cuando el pene está revitalizado, puede permanecer flexible y relajado incluso en el interior de la vagina.

Ambos:

- Durante el acto sexual, ¿hemos descubierto alguna vez, consternados, que somos incapaces de notar nada «en la parte de abajo»?
- ¿Hemos hecho alguna vez el amor para evitar un enfrentamiento con la pareja o para disimular el enfado?
- ¿Nos hemos planteado en alguna ocasión que todo el mundo es sensual y capaz de experimentar el orgasmo mientras nosotros quedamos rezagados, no experimentando más que un indicio de sensación?

Si hemos respondido sí a alguna de estas preguntas, es probable que tengamos algún bloqueo en los genitales. Este tipo de corazas se traducen también en actitudes psicológicas: sentirse incómodo al hablar de la sexualidad o de los genitales, un sentimiento de incomodidad cuando el amante observa los genitales. Al trabajar con centenares de personas, he llegado a la conclusión de que estas corazas reprimen realmente la sensibilidad sexual y bloquean, por tanto, el placer más profundo. He descubierto también que en general resulta casi imposible abrirse al éxtasis del sexo sublime hasta que se ha eliminado todo vestigio de experiencias sexuales negativas. Solamente a través de un masaje amoroso, directo y natural alrededor y en el interior de la zona genital curaremos las heridas del pasado y transformaremos el dolor en placer. Para conseguirlo, debemos centrar toda la atención y dedicación en lo que sienten los genitales.

Cuando el pene está revitalizado, en erección, se vuelve flexible, cálido y rebosante de vitalidad. Este aumento de sensibilidad junto a la estimulación que proporciona la relación sexual intensa, permite al hombre recibir placer dejando el pene en la vagina de forma suave, relajada, sin exigencias. Antes del proceso de revitalización probablemente no hubiera sido capaz de notar nada sin una estimulación continua.

Cuando la vagina se revitaliza, es flexible, suave, acogedora, proporcionando en el acto amoroso una sensación de confianza y felicidad. Los músculos vaginales son más elásticos y responden al pene con un masaje natural.

El amor y la aceptación son los puntos clave para la revitalización. Por ello debemos comprender el significado de amarnos a nosotros mismos y a nuestros cuerpos antes de plantearnos hacer el amor con otra persona. Sólo entonces estaremos preparados para los placeres del juego amoroso en éxtasis.

Veronique, una secretaria de dirección con muchas responsabilidades, nos planteó su experiencia sobre la revigorización en uno de mis seminarios europeos: «Me había acostumbrado a una forma de hacer el amor que consistía en la penetración antes de estar yo totalmente preparada para recibida. Esta costumbre provenía de una larga relación que había tenido a los 20 años y la perpetué durante muchos años. Más tarde, cuando tenía 36 años, inicié una bella aventura amorosa con Roland, un bailarín francés. Enseguida intimamos y nuestra relación era muy afectuosa. El acto amoroso se convirtió en algo lento, sin prisas, en que el juego previo resultaba tan importante como la propia relación.

»Un día, Roland me planteó que me tumbara de espaldas, me relajara y cerrara los ojos. Me dijo que quería hacerme un masaje vaginal. Acepté, aunque no lo veía muy claro. Se pasó mucho rato acariciándome y estimulándome el clítoris, sin mostrar ningún deseo de penetración. Me acarició todo el cuerpo y me sugirió que respirara profundamente cada vez que experimentara placer. Cuando estaba muy excitada, me penetró la vagina con los dedos. Muy lentamente, empezó dibujando círculos con las puntas de los dedos, introduciéndose cada vez más hacia dentro de forma gradual. De repente, llegó a un punto que me desencadenó una sensación erótica desconocida para mí, casi eléctrica. Al principio me asusté y me puse tensa. Había sido demasiado fuerte. Pero él siguió, repitiéndome que respirara y me relajara. Notaba su amor, sus tiernas caricias, y la sensación eléctrica se fue extendiendo a toda la vagina. Al final, Roland me penetró por atrás, tocando de nuevo con el pene aquel punto interior. Al hacer el amor, me acariciaba el clítoris con la mano. Conectamos en un movimiento intenso, uniforme y rítmico, y en el punto culminante de la excitación, tuve un orgasmo profundo, que me hizo sentir cómo se derramaba un líquido cálido en el interior de la vagina. La sensación de placer fue tan increíble que me eché a llorar. ¡Había vivido algo tan liberador y gratificante! Me di cuenta en aquel momento de que me había negado mucho placer y de que mis genitales estaban despertando después de un largo periodo de insensibilidad. Necesitaban

revigorización, amor y tiernas caricias de un amante paciente. Después de esta experiencia, me pareció que volvía a ser una adolescente, que empezaba mi educación sexual desde el principio. Mi vida amorosa cambió por completo. A partir de entonces es mucho más relajada y placentera».

Tal como descubrió Veronique, cuando se han revigorizado los genitales, desaparecen los temores, ya no se asocian con traumas pasados y se elimina la tendencia a la contracción. Tanto los órganos masculinos como los femeninos tienen libertad para disfrutar de su capacidad instintiva de experimentar el amor en éxtasis. Al vivir la unión entre órganos sexuales revigorizados, tendremos la impresión de que éstos tienen una intuición amorosa -una inteligencia propia- que puede llevarnos a las experiencias más exquisitas y placenteras. Esto nos permitirá ceder al control mental con más facilidad al hacer el amor, lo que, a su vez, nos proporcionará el disfrute máximo de las sensaciones orgásmicas.

Los ejercicios que realizaremos a continuación revitalizarán nuestros órganos sexuales por medio de una especie de profundo masaje de los tejidos, como continuación del proceso iniciado en el capítulo 7 con el diálogo sexual entre vajra y yoni, proporcionándonos respeto, amor y aceptación de estos órganos. Nos disponemos a iniciar unas prácticas delicadas que al principio podemos sentir como una amenaza. Sin embargo, siguiendo atentamente las instrucciones ganaremos intimidad y profundidad en la relación con la pareja. El resultado será un incremento del amor entre ambos y una mayor sensibilidad al hacer el amor.

REVIGORIZAR EL YONI

En este ejercicio aprenderemos a revigorizar la vagina, haciendo más sensibles sus tejidos y ampliando su potencial de sensaciones orgásmicas.

Objetivos y ventajas

Para el partenaire masculino, este ejercicio constituirá una oportunidad para relajar y purificar el yoni, el «terreno sagrado» de su placer, para mostrarle su respeto, su atención y ternura, y para crear un profundo nivel de intimidad con la pareja. Para la mujer, constituirá una oportunidad de conducir al amante a través de su zona más íntima y describirle exactamente qué siente y qué necesita. Esto le proporcionará fuerza y confianza en sí misma. Estimulará también a ambos a conseguir una relación en que estén dispuestos a ser alumnos y maestros al mismo tiempo, creando una relación sexual entre iguales. En las instrucciones siguientes damos por supuesto que la revitalización del yoni la lleva a cabo un hombre, si bien puede encargarse de ella también una mujer.

Preliminares

Descubrí los siguientes ejercicios de masaje trabajando con Jack Painter, el fundador de la integración de la postura. Más adelante, los adapté a la perspectiva tántrica del sexo sublime.

Antes de iniciar los masajes y durante los mismos, deberemos recordar todas las técnicas aprendidas hasta ahora. Sirvan de recordatorio unas cuantas:

- A nivel emocional, recordaremos la importancia que tiene reír, la actitud lúdica. No nos tomemos las cosas demasiado a pecho. Nos enfrentaremos a muchos temores que podrán subsanarse con el apoyo y ternura de ambos.
- Sintonicemos mutuamente. Nos ayudará mirar a los ojos a la pareja y mantener este contacto a ser posible durante todo el ejercicio.
- Repasemos los ejercicios físicos de los capítulos 4 y 5, encaminados a crear una fuerte carga de energía en el cuerpo. El partenaire pasivo debe conseguir esta carga antes de iniciar el masaje. Realicemos los ejercicios fundamentales, como la danza, el salto y los gritos, para revitalizar la zona pelviana. Hay que utilizar las tres claves de movimiento, respiración y expresión oral para mantener el alto nivel de energía mientras se recibe el masaje. Podemos conseguirlo incluso en el caso de que el partenaire pasivo esté tumbado.
- Es importantísimo el «curl» pelviano (capítulo 5), pues intensifica la respuesta pelviana durante el masaje. Nos será también de gran Utilidad el bombeo del PC (capítulo 6); a lo largo del ejercicio repetiremos los movimientos de succión con la vagina y el ano.
- El ejercicio de la mariposa (capítulo 9) nos será útil para conseguir el punto de apertura y confianza en las sensaciones sexuales.
- Si al comienzo aparece el temor o la resistencia, pasaremos al diálogo vajrayoni (capítulo 7) y otorgaremos la voz a los genitales.
- Durante el ejercicio hay que abrir la flauta interna (capítulo 6), ya que constituye la mejor forma para encaminar la energía liberada a través de todos los órganos del cuerpo.
- Durante el masaje, cada partenaire tiene un papel concreto. El hombre, que lo da, debe responsabilizarse de actuar como guía y donante. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que quien da el masaje no debe imponer su pauta sobre la sesión. Ha de escuchar y guiar de acuerdo con las sensaciones de quien lo recibe.

HIGIENE. Puesto que los tres ejercicios siguientes implican el tacto en la vagina, el pene y la zona anal con profundo masaje, la higiene ha de desempeñar un papel primordial. Hay que recortarse bien las uñas y limar las asperezas que hayan podido quedar, a fin de no dañar los delicados tejidos de estas partes. Antes de cada ejercicio, lavar a conciencia las manos con agua y jabón, así como tener a mano una botella de alcohol, para desinfectadas en cuanto se haya finalizado la revigorización del yoni.

Repasaremos el apartado de precauciones del apéndice. Si practicamos con un partenaire que no es el habitual, usaremos guantes de goma. Hay que tener en cuenta este punto para todo tipo de intercambio: hombre-mujer, hombre-hombre, mujer-mujer. Siguiendo las instrucciones al pie de la letra, evitaremos problemas de infecciones o enfermedades.

Hay que usar gran cantidad de lubricante en los masajes. Es mejor utilizar los de tipo soluble en agua, ya que los aceites obstruyen los poros de los tejidos delicados y dificultan la lubricación natural.

Al acabar, desecharemos los guantes y nos desinfectaremos las manos antes de actuar de nuevo. Como precaución adicional, antes de desinfectarlas, debemos evitar tocar los ojos o la boca del partenaire, así como los propios, con la mano que ha estado en contacto con los genitales.

Si la mujer tiene la menstruación, seguirá lo que convenga más a su personalidad. Determinadas mujeres se muestran más sensibles y con un potencial de excitación más elevado en este punto del ciclo, por tanto, pueden disfrutar del masaje durante la menstruación. El partenaire deberá utilizar guantes de goma. Si se realiza adecuadamente, combinado con la respiración lenta y una profunda relajación, este ejercicio puede suavizar los calambres premenstruales así como los síntomas de contracción y dolor. No obstante, quien lo considere antiestético o incómodo puede esperar a que termine el periodo.

Antes de empezar, iremos al lavabo para vaciar la vejiga y los intestinos y posteriormente realizaremos una irrigación vaginal y anal. Evitaremos el uso de químicos germicidas. Utilizaremos agua filtrada con unas gotas de jugo de limón o bien agua con tres gotas de esencia de aceite de lavanda pura (un germicida natural no irritante).

El partenaire que realiza el masaje puede que desee crear el entorno sagrado alrededor del amante. Traerá flores, cristales, objetos de valor personal o estético, plumas para hacer cosquillas, perfume, esencias y un hermoso cuenco lleno de agua en la que flote una flor roja.

El ambiente de la habitación debe estar caldeado, pues quien recibe el masaje tiene que relajarse desnudo. Tendremos también en cuenta que no debe haber límites de tiempo. Esta sesión puede durar más de una hora y media, sobre todo la primera vez. Más adelante, una hora será suficiente.

Nos acompañará una música suave, a ser posible con sugerencias subliminales positivas, como Releasin Natural Healing Forees o Releasing Fear and Worry, de Jonathan Parker's Gateways Institute (ver Apéndice II).

Ejercicio

En la revigorización del yoni, el partenaire A es la mujer, el receptor. El partenaire B es el hombre. Si se decide empezar con el hombre como receptor, puede pasarse directamente al siguiente ejercicio, revigorización del vajra, para pasar seguidamente a la revigorización del yoni.

En cuanto el partenaire A haya acumulado una carga de energía suficiente en el cuerpo, empezaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

El loto simboliza la perfección de la belleza y simetría. Podemos comparar el yoni al capullo del loto y a la flor en todo su esplendor. Así como el loto no queda impregnado del agua donde reposa ni sus flores se manchan de barro, el yoni también permanece eternamente puro, nada puede mancillar/o.

*Ajit Mookerjee
Kali*

*Revigorización del yoni:
Al hacer el masaje en las
paredes vaginales, debe
hacerse vibrar el dedo para
conseguir la relajación del
tejido. Al mismo tiempo,
el partenaire receptor
practicará el bombeo del PC
y la respiración sexual.*

El partenaire A está tumbado de espaldas, apoyándose sobre unos cuantos cojines mullidos, las rodillas hacia arriba, las piernas abiertas.

El partenaire B se sienta o se arrodilla entre los muslos de ella.

El partenaire A empieza aguantando un cuenco lleno de agua (con una flor roja flotando). Se sienta enfrente del partenaire, le ofrece el cuenco y se inclina ligeramente saludando al yoni.

El partenaire B dice: «Te ofrezco esta flor y esta agua como símbolo de mi amor. Que sirvan para controlar y disipar las tensiones que hayan podido mantener la puerta cerrada. Me honra ser admitido en el jardín para revigorizarlo». Si esta fórmula nos parece incómoda, inventaremos nuestra propia salutación o bien nos limitaremos a hacer una salutación sincera al yoni.

El partenaire B empieza a hacer un masaje a la zona pelviana y la parte interior de los muslos del partenaire A, acercándose gradualmente a los labios vaginales. Debe lubricarse bien las manos y estimular ligeramente el clítoris. Estará atento a la respuesta del partenaire A para ver si está dispuesta a admitirle en su interior. Sabrá que ha llegado el momento cuando mueva la pelvis hacia adelante, haga girar las caderas y emita sonidos de placer. Antes de introducir los dedos, le pedirá cariñosamente permiso para ello.

El partenaire A, en este punto, utilizará el bombeo del PC para vivir la sensación de succionar el dedo del partenaire B dentro del yoni. Hay que pedirle si quiere un dedo o dos. En este ejercicio, algunas mujeres experimentan mayores sensaciones con dos dedos. El partenaire B no estimulará al A a fin de que utilice las tres claves y el bombeo del PC para mantener una elevada carga de energía en el cuerpo.

Una vez dentro, arquearemos el dedo como si hiciéramos un gesto para llamar

la atención a alguien. Hay que empezar presionando en el interior de la vagina, al fondo, detrás del surco del hueso púbico. Giraremos lentamente hacia la izquierda, y después lentamente hacia la derecha. Hay que ir muy, muy despacio, animar al partenaire A a respirar, emitir sonidos, arquear la pelvis y bombear el PC mientras recibe el masaje.

*Revigorización del yoni:
el partenaire B ayuda al
partenaire A a mantener
abiertos los canales de
energía entre la vagina y el
resto del cuerpo, haciendo
un movimiento acariciador y
soplado suavemente de la
pelvis a la cara de ella.*

Si el partenaire A nota dolor o tensión, el B notará una especie de nódulo duro en el tejido o una sensación rugosa. Detendrá el masaje, dejará reposar el dedo en el lugar preciso continuando la presión regular y respirará al unísono con el partenaire.

Cuando ceda la tensión, ambos partenaires notarán quizás una sensación de calor, incluso de ardor. Ésta puede durar entre uno y cuatro minutos. Hay que esperar que remita para continuar.

Cuando el partenaire B toque cualquiera de estas partes, el partenaire A puede sentir tristeza o recordar momentos de agresión sexual, abortos, partos difíciles o relaciones sexuales insatisfactorias. Hay que animarla a expresar estos sentimientos, a darles voz, como si reviviera la escena.

El partenaire B debe pedirle ayuda en el proceso para saber cuándo debe detenerse y cuándo continuar. El partenaire A le dará indicaciones como: «Por favor, quédate en este punto un poco más. Creo que no está solucionado... Muy bien, puedes continuar».

Cuando se ha contorneado el primer anillo -la tira de tejido que está justo en la entrada de la vagina- se puede avanzar en profundidad, tocar la zona central del

conducto vaginal. Repetir el movimiento con el dedo arqueado, presionando con la fuerza que pueda soportar ella, animándola a respirar profundamente durante todo el proceso.

Continuará la presión hasta que el partenaire A note con claridad en qué parte de la vagina tiene situado el dedo, aunque debe evitar los movimientos bruscos o punzantes. Para conseguir un alivio efectivo, la lentitud y la firmeza son la clave.

El partenaire B ayudará al partenaire A a mantener abiertos los conductos de energía entre la vagina y el resto del cuerpo, acariciándole con la mano libre de la pelvis al corazón y la cabeza y soplando suavemente de la pelvis a la cara.

En este punto de masaje, puede alternarse la posición del dedo, de arqueado a recto. Debe presionar firmemente las paredes de la vagina, alrededor de ellas, con el dedo rígido, recto.

Al fondo de la vagina, notará el suave tejido que separa a ésta del ano. A través de esta membrana, notará el cóccix y el sacro. Presionará suave y profundo estos dos huesos en un movimiento de zigzag con los dedos rígidos. Debe consultar a menudo si este movimiento es satisfactorio. Pedirá al partenaire que exprese la excitación, la irritación, el placer o el resentimiento que asocie a esta zona.

En la parte de arriba y central del conducto vaginal, hallará un tejido suave y esponjoso denominado esponja de la uretra. También realizará el masaje en el punto G, una zona del tamaño de la punta del dedo. Este punto puede situarse entre dos y cinco centímetros hacia el interior de la abertura, en la parte superior (vientre) de la cámara vaginal. En general, el punto G no se nota con facilidad a no ser que el partenaire A se encuentre en estado de excitación, caso poco probable en este estadio. Debe pedir, pues, al partenaire A que le guíe.

El descubrimiento de la localización exacta del punto G constituye un aprendizaje en sí mismo. Al principio muchas mujeres no lo notan. Cuando lo empiezan a notar, probablemente sientan una ardiente sensación o una urgencia de orinar, o bien deseen que se retire el contacto del dedo. Si esto sucede, ambos partenaires respirarán profundamente y se relajarán, sin moverse. Permanecerán en el mismo punto hasta que los tejidos del partenaire se adapten y asuman la nueva sensación.

La experiencia me ha demostrado que a menudo resulta una zona donde se ha acumulado el dolor y la tensión. Cada vez que una mujer no experimenta el orgasmo pleno, se produce una especie de ansia y decepción -una sensación de deseo no satisfecho- que crea el bloqueo en estos tejidos determinados. Tenemos aquí la oportunidad de curar estas heridas, de modo que debemos ser pacientes y comunicamos lo que suceda. El partenaire B debe ayudar al partenaire A a mantener la carga de energía durante esta delicada exploración, utilizando las tres claves.

*Revigorización del yoni:
poco antes de alcanzar la
cerviz, encontraremos un
espacio en forma de bóveda.
Presionaremos el tejido con
la parte interior del dedo,
que mantendremos rígido,
sin centramos directamente
en la cerviz sino en su
alrededor.*

Cuando veamos que estamos a punto, pasaremos a la tercera y última zona: la parte más profunda de la vagina. Aquí también podemos localizar traumas relacionados con el dolor de un aborto, un parto difícil o una relación sexual forzada. Inmediatamente antes de llegar a la cerviz, encontraremos un espacio en forma de bóveda. Presionaremos el tejido con la parte interior del dedo, que mantendremos rígido, sin centramos directamente en la cerviz sino en su alrededor. La presión dependerá de la respuesta del partenaire. Aquí situaremos el ligamento muscular del hueso de la cadera.

Tengamos presente detenemos cada vez que el partenaire A experimente tensión. Cuanta más tensión note, más aguda será la sensación, el deseo repentino de orinar o de dejado porque están aflorando los temores.

Hay que decir al partenaire A: «Explícame la sensación. ¿Ves alguna imagen, una escena, un recuerdo, un color? Espira sobre mi dedo. Si te apetece, mueve la pelvis alrededor de éste. Grita. Estoy aquí para ayudarte».

Si el dolor en esta zona es agudo, no hay que exigir al partenaire que supere sus límites. Puede que precise más de una sesión para preparar la vagina, ya llegará el momento en que el contacto con el dedo del partenaire B constituya un placer cada vez más grande. Ésta será la señal que nos indicará que el yoni está curado, dispuesto al placer.

Cuando notemos que hay que acabar la sesión, mantendremos el dedo en la vagina del partenaire A y le plantearemos que se proporcione a sí misma placer en el clítoris. Utilizaremos esta sesión para descubrir la sensibilidad del punto G, ofreciendo al partenaire la posibilidad de un orgasmo mixto con el clítoris y el punto G.

El partenaire B deberá descubrir el ritmo adecuado y establecer contacto con el punto G. Cuando el partenaire A le confirme que lo ha conseguido, mantendrá el

ritmo y el tipo de caricia. Contribuirá a excitar al partenaire A, a darle confianza y tranquilidad a través del movimiento regular y rítmico (en general se aconseja una caricia por segundo). Al principio es fácil perder el punto. No hay que desanimarse ni impacientarse, antes bien mantener la comunicación abierta y sincera.

Cuando lleguemos al borde del orgasmo, el partenaire A notará la contracción rítmica de los músculos vaginales, seguida de un efecto de dilatación, al abrirse la parte superior de la vagina. Si el orgasmo es profundo, puede experimentar una sensación gravitatoria, la impresión de que el útero y la cerviz presionan hacia abajo, en la vagina. Muchos maestros tántricos y taoístas contemplan estas vivencias como un indicador de que la mujer está dispuesta a explorar nuevas cumbres de excitación, por tanto ambos deben sentirse libres para continuar la estimulación si lo creen conveniente.

Es importante que ambos partenaires comprendan que el orgasmo femenino se compone de una serie de miniorgasmos y de que la mujer puede necesitar treinta minutos para conseguir un orgasmo pleno con profundas contracciones vaginales. Probablemente requiera más de una hora para alcanzar unos niveles más altos, orgasmos mixtos, como el de clítoris y vagina o vagina y útero. Para conseguidos, hay que animada a conseguir cada vez más placer, pasando del clítoris a la vagina y de allí a todo el cuerpo.

El hombre, por su parte, debe mantener el movimiento rítmico y el compás que necesite la mujer para obtener el placer. De no ser así, la tensión que hemos liberado del cuerpo puede volver a él. Es una responsabilidad que, de tomarse como obligación, puede resultar negativa, si bien puede contemplarse una especie de reto a su voluntad de mostrarse abierto y aprender nuevas formas de proporcionar placer a la mujer que ama. Satisfacer a la mujer tiene sus recompensas. Lo que obtenemos a cambio es la plena capacidad de ésta para vivir el amor, la felicidad y la comunicación.

Al acabar la sesión, el partenaire B preguntará al A si está dispuesta a despedir a sus dedos del «jardín encantado». Probablemente responda que se quede un rato más. Lo hará así, manteniendo la mirada fija en la de ella, y posteriormente retirará los dedos con gran suavidad y se desinfectará las manos inmediatamente. Es probable que el partenaire A necesite un rato de quietud y relajación para asimilar las nuevas sensaciones y descubrimientos. Le preguntará qué desea: un vaso de zumo de fruta, música distinta, una sábana para cubrirse el cuerpo o compañía para estar a su lado y abrazada.

Acabaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Consejos

En este ejercicio y en los siguientes, muchas personas experimentan una sensación de temor y atracción a la vez. Muchos participantes en mis seminarios pensaron, antes de empezar, que nunca serían capaces de realizar estos

ejercicios. Pero en cuanto se atrevieron, manifestaron la profunda satisfacción conseguida.

La primera vez que realicemos este masaje, no debe preocuparnos demasiado seguir las instrucciones al pie de la letra, ya que podría resultar demasiado agotador. Hay que mostrarse cariñoso y solidario: esto es importantísimo. Al realizar el ejercicio la segunda o la tercera vez aprenderemos de forma natural a concretar. La experiencia me ha demostrado que es mejor prescindir de la técnica y aprender a medida que se avanza. La principal enseñanza es que debemos mostrarnos receptivos y sensibles mutuamente.

El partenaire que recibe el masaje probablemente exprese duda, vacilación, resistencia o miedo en un momento determinado. No interpretemos esto como la señal para abandonar la sesión ni pensemos que ello significa que no lo hacemos bien. Nos detendremos, respiraremos, esperaremos y dejaremos que ceda la tensión. Si el partenaire nos dice claramente: «Soy incapaz de continuar», le pediremos cariñosamente permiso para retirarnos de la vagina y sacaremos el dedo con toda la suavidad y delicadeza.

El hombre debe ser consciente de que en esta sesión la amante le ofrece un presente muy valioso y a nivel muy profundo: el presente de su confianza en él como rehabilitador. Hay que ser sensible, no formular críticas ni hacer comentarios negativos, ya que esto anularía el objetivo de la sesión. El partenaire activo debe cambiar a menudo de posición. Debe procurar no perderse en la amante, de tal forma que se olvide de sí mismo y acabe cansándose.

Para conseguir el máximo beneficio del ejercicio, deberíamos realizarlo cada dos meses durante un año. Yo tuve que realizar entre seis y diez sesiones para revigorizar completamente el yoni, aliviar el dolor y eliminar las corazas. Después de esto, hacer el amor se convirtió en algo mucho más fácil y placentero.

Puede que deseemos intercambiar los papeles inmediatamente después, si no, pasaremos la próxima sesión a otro día.

REVIGORIZAR EL VAJRA

Este masaje ayuda a eliminar las corazas del cuerpo y a aumentar la sensibilidad del pene. Desentumece asimismo los músculos pelvianos, proporcionándoles más movilidad para hacer el amor.

Objetivos y ventajas

Hemos aprendido el masaje del pene en el capítulo 7. Lo importante aquí es centrarnos en los vínculos del pene y escroto con la base pelviana, y en la red muscular de esta zona. Cuando existe un bloqueo en el cuerpo, los músculos están siempre contraídos, impidiendo a menudo la erección y el control de la eyaculación. La revigorización del vajra nos ayudará a solucionar estos problemas.

Al igual que en la revigorización del yoni, la ternura y atención por parte del partenaire activo, en este caso la mujer, ayudarán a crear la intimidad necesaria entre ambos.

Preliminares

Creemos el entorno sagrado.

Procederemos de la misma forma que al preparar el masaje vaginal descrito anteriormente. El partenaire B, el hombre, debe acumular una carga de energía en el cuerpo antes de empezar el ejercicio.

Para este masaje es importante utilizar mucho lubricante a base de sustancias naturales como el aceite de oliva o de almendras. Los tejidos que circundan el pene y el escroto son delicados y pueden irritarse con facilidad. El partenaire A debe llevar las uñas recortadas y limadas.

La primera vez dedicaremos una hora y media al masaje. Más adelante podemos reducirlo a una hora.

En el masaje anterior, el hombre desempeñaba su clásico papel, activo, de llevar la iniciativa. Sin embargo en los ejercicios siguientes pasará a ser receptor, cediendo el control al partenaire femenino, lo cual es probable que le haga sentir más inseguro y vacilante. El partenaire activo, la mujer, debe apoyarle para que se relaje en este nuevo papel, manteniendo la mirada en la suya y dándole ánimos.

Pondremos música suave, tal como hemos indicado en el ejercicio anterior.

Ejercicio

Empezaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

El partenaire B, receptor, se tumbará de espaldas, los pies apoyados en el suelo, las rodillas hacia arriba, los muslos abiertos.

El partenaire A se sentará con las piernas cruzadas ante los genitales del partenaire y le hará ofrenda de un cuenco con una flor flotando en el agua. Le dirá: «Te ofrezco esta flor como símbolo de mi amor. Que su poder sirva para controlar y disipar las tensiones que hayan podido limitar el poder de vajra. Me siento honrada de revigorizar el vajra».

El partenaire B hará un «curl» peneviano y el bombeo del PC. El partenaire A le animará a utilizar las tres claves, así como a respirar hasta los genital es.

El partenaire A acariciará la parte delantera del cuerpo del partenaire B, relajando los músculos del cuello y cualquier otra rigidez del cuerpo antes de acercarse a la zona genital.

Los genital es se encuentran en una concavidad en forma de almendra situada

entre el hueso púbico, delante, y los huesos de la región glútea, atrás. Están en contacto con estos huesos por medio de los músculos pelvianos, los cuales revigorizaremos con este masaje.

*«Te ofrezco esta flor
como símbolo de mi amor.
Me siento honrada de
revigorizar el vajra».*

Hay que trabajar como un escultor, buscando las estrías entre el tejido muscular y los huesos, abriéndolas, curándolas, utilizando como cuña las puntas de los dedos y no las uñas. Con ambas manos, presionaremos el extremo del hueso, entre el escroto y los muslos. En este punto, el partenaire B, quien recibe el masaje, hará girar muy lentamente los pies, a fin de facilitar un masaje más profundo en la estructura muscular. Hay que seguir el extremo del hueso, del pubis al perineo.

Para trabajar el perineo, hay que sugerir al partenaire que use el bombeo del PC, notar al tacto cómo ascienden los músculos y el escroto. Mientras tanto, presionar el perineo. Ambos partenaires respirarán profundamente. Al relajarse el partenaire B, se debe continuar presionando, si bien con menos intensidad. Hay que repetir la cadencia unas cuantas veces para revitalizar toda la zona.

No hay que hacer presión en el escroto.

El partenaire B agradecerá que, de camino, se le estimule el pene, pues ello creará un equilibrio entre el placer y la liberación de la tensión.

En la base del pene -entre éste y el escroto- hallaremos un pequeño músculo denominado cuerpo esponjoso. Lo exploraremos y le haremos un masaje. El receptor efectuará contracciones: bombeo del PC.

*Revigorización del vagra:
seguir el extremo del
hueso entre el escroto y
las muslos, efectuando
un masaje profundo en la
estructura muscular.*

*Revigorización del vagra:
masaje en la zona del
perineo.*

Pasaremos seguidamente al escroto y los testículos. Haremos masaje en los testículos, pellizcándolos con gran suavidad, describiendo círculos a su alrededor. Aquí prescindiremos del lubricante, ya que debemos asirlos con firmeza. Si aparece la tensión o el dolor, centraremos el masaje en la zona próxima, lentamente, respirando profundamente hasta que lo hayamos solucionado.

Hay que ir convirtiendo el masaje en una suave caricia en toda la zona. Acabaremos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

MASAJE PARA LA REVIGORIZACIÓN DE LA ZONA ANAL

Hemos llegado a la parte más delicada de nuestra tarea: revitalizar el ano. El ano se considera una zona tabú, se le presta poca atención, y, sin embargo es una parte del cuerpo que posee un gran potencial orgásmico y puede desempeñar un papel clave en el sexo sublime.

Objetivos y ventajas

No debemos olvidar que el estilo de hacer el amor que más promociona la cultura occidental -el embate, el «éste es mi cometido»- puede quedar muy bien en las películas, pero en la vida real puede hacer estragos en las nalgas masculinas, al cerrar el ano y la parte trasera de la pelvis. A la larga, la tensión anal se hace crónica y los músculos del perineo quedan para siempre contraídos. Como resultado de ello, se reducen muchísimo las sensaciones sexuales y también la posibilidad de disfrutar del juego amoroso prolongado sin eyaculación.

Muchos hombres temen el contacto con la zona anal, pues creen que podría indicar una tendencia homosexual latente. Nosotros lo vemos de forma muy diferente. En mis seminarios, he observado que el hombre que ha revigorizado esta parte del cuerpo no experimenta cambio en su inclinación sexual, pero consigue hacer el amor durante periodos de tiempo más largos, es capaz de relajarse más, de mantener más tiempo la erección y se ve recompensado con un incremento de sensibilidad en el vajra. La investigación y la experiencia han demostrado sobradamente que el potencial orgásmico del ano en el hombre y en la mujer existe independientemente de las inclinaciones homosexuales.

También me he dado cuenta de que cuando se relajan glúteos y ano, el hombre no está constantemente preocupado en conseguir la erección. Esto le acerca al sexo sublime, donde hacer el amor se celebra como una deliciosa actividad exenta de ideas preconcebidas sobre la erección continua del pene.

Uno de los participantes en mis seminarios, tras experimentar el masaje de revigorización anal, me comentó: «Al empezar, estaba aterrorizado, tenía el ano completamente tenso. Me di cuenta de que nunca había permitido a nadie ver mis «miserias emocionales»: la tristeza, la ansiedad, los temores. Me producía una gran angustia que alguien entrara en ello. Los preliminares del ejercicio me dieron una gran confianza. Por primera vez en mi vida fui capaz de abrirme, de permitir que las cosas sucedieran, de mostrarme receptivo. Asimismo, por primera vez experimenté el dolor como tensión crónica y fui capaz de transformarlo en placer al relajar a conciencia el ano».

Una de las principales razones que me han movido a correr el riesgo de introducir el masaje de revigorización anal en este libro es el hecho de que implica un contacto directo con la próstata, un punto crítico para realzar e intensificar las experiencias orgásmicas del hombre. Con el ano relajado y la próstata revigorizada y estimulada, muchos hombres experimentan un orgasmo de tipo implosivo: pasan del orgasmo del pene a otro tipo de orgasmo, más profundo y sutil, en el que intervienen el pene y la estimulación de la próstata.

He aquí otra ventaja: cuando el hombre se familiariza con la ubicación de la próstata, es capaz de evitar la eyaculación al alcanzarla con una mano por detrás de las nalgas -justo antes del punto sin retorno-, presionando fuerte contra el perineo. El Dr. Stephen Chang, en su libro *The Tao of Sexology*, explica:

Al negar y ocultar la función sensual/sexual de la próstata, al macho de cada especie se le niega la conciencia de los aspectos esencialmente andróginos de su ser, que le harían menos agresivo, más contemplativo y protector. La conspiración cultural contra la utilización placentera de la próstata parece concebida para favorecer las actitudes y características machistas y para mantener y propiciar la postura agresiva del macho.

*Herb Otto
New Orgasm Options*

Masaje de revigorización

anal: haremos vibrar el dedo al presionar contra el anillo anal a fin de disolver las tensiones. Hay que contraer y relajar el ano en espasmos cortos y continuos.

«Durante un orgasmo corriente y la eyaculación, la próstata se contrae y se dilata, impulsando sus secreciones hacia la uretra. Al presionar el punto del perineo se controla y se hace disminuir el ritmo de vaciado de la próstata. A diferencia de los pocos segundos que dura normalmente el orgasmo, esta operación prolonga unos cinco minutos el vaciado de la próstata. Y como resultado ¡un orgasmo de cinco minutos!».

Ejercicio

El partenaire A hace una salutación dirigida al ano, ofreciendo una flor que flota en el agua a la vez que dice: «Te ofrezco esta flor como símbolo de mi amor. Que sirva para transformar las tensiones que se han acumulado en la puerta inferior. Me honra revigorizarte y proporcionarte placer».

Al igual que en el masaje vaginal, pediremos continuamente la opinión del partenaire. El partenaire B, quien recibe el masaje, vive nuevas sensaciones. Al principio puede que note incomodidad y desee dejarlo. Le preguntaremos: «Esta nueva sensación ¿resulta incómoda o sólo diferente?». Con el dedo dentro, debemos animar al partenaire a explicar cómo son las nuevas sensaciones.

Seguimos adelante y al mínimo signo de tensión nos detenemos, mantenemos una presión constante, respiramos profundamente juntos y esperamos un momento. Debemos animar al partenaire A a expresarse.

A veces se acumulan emociones negativas en esta zona, energías reprimidas que se vuelven contra nosotros, como por ejemplo: «No lo hago bastante bien» o «No lo puedo hacer». Le preguntaremos que nos describa imágenes y recuerdos que se le ocurran. Le animaremos al diálogo, quizás con el tema del aprendizaje

de la contención de las heces o sobre alguna visita al médico que implicó una exploración ruda.

El partenaire A, quien da el masaje, encontrará probablemente tensiones en forma de nódulos en el tejido así como sensaciones de ardor. Es algo normal, que pueden notar ambos. Manteniendo el gesto, presionando suavemente el punto doloroso y respirando al unísono, la sensación de ardor desaparecerá al cabo de unos 2- 5 minutos, al librarse la tensión. El partenaire B debe mantenerse inmóvil y respirar profundamente para asimilar las vivencias.

Nos hallamos ahora dispuestos a trabajar la próstata. El dedo vuelve a la posición recta. Se dirige a la parte profunda, hacia el hueso púbico. Al principio, la próstata puede parecer oculta en los tejidos circundantes. Iremos hacia el interior, lentamente, con cuidado. Notaremos una superficie redondeada del tamaño de una castaña. Nos detendremos en el conocimiento de la zona y en su sensibilización.

Haremos un masaje a la superficie de la próstata describiendo un movimiento de zigzag, aplicando la presión que dicte el partenaire, mientras respira profundamente, se expresa por medio de sonidos y suaves movimientos ondulatorios en la pelvis. Es importante hacer vibrar el dedo en la próstata. Permaneceremos en la zona unos diez minutos o más. Repasaremos su

Masaje de revigorización anal: la próstata tiene el tacto de una superficie redondeada del tamaño de una castaña. Haremos un masaje a su alrededor describiendo un movimiento de zigzag, haciendo vibrar suavemente el dedo. Debemos animar al partenaire a que respire profundamente y realice el bombeo del PC. Esto puede producirle un orgasmo implosivo, profundo.

forma, haciendo vibrar el dedo y animando al partenaire A a que describa las sensaciones que puedan guiarnos a la hora de aplicar presión.

Después, ambos nos quedaremos unos quince minutos en silencio y relajación, tumbados, escuchando música suave.

Acabaremos con una salutación sincera.

Para completar el ejercicio, llevaremos a cabo una conversación tierna y sencilla, centrada en los siguientes puntos: el momento más difícil, el mejor, y qué ha aprendido en el intercambio cada uno de los partenaires.

Intercambiaremos los papeles. Seguidamente el partenaire A recibirá el masaje de revigorización anal del partenaire B.

Consejos

La primera vez que se recibe el masaje, es probable que uno se sienta desprotegido e inseguro durante unas horas, por ello hay que procurar disponer de tiempo para descansar en un ambiente cómodo, que nos sea familiar.

Durante el masaje, la irritación acumulada -e incluso la rabia- puede aflorar.

Permaneceremos un mínimo de 24 horas sin hacer el amor después del masaje. Debemos conceder tiempo al cuerpo para asimilar las vivencias.

Posteriormente, al hacer el amor de nuevo, empezaremos lentamente, utilizando las tres claves. Crearemos la carga de energía hasta que notemos la plena excitación erótica, arrebatadora, expresada en el sexo genital. Avanzaremos hasta que seamos capaces de conseguir una liberación plena y consciente. Si el masaje se ha hecho adecuadamente, se notará una intensificación de las sensaciones en toda la zona genital. Determinados hombres afirman haber sido capaces de notar cada milímetro de la pared vaginal con el vajra. Las mujeres hablan de sensaciones que no habían experimentado en su vida.

Con este ejercicio, el hombre es probable que viva la sensación de relajación y abertura en el ano mientras mantiene una erección placentera en la parte anterior: un equilibrio de éxtasis entre la aserción y la receptividad. El equilibrio entre lo masculino y lo femenino de su ser le intensifica más el potencial orgásmico. Se centra más en el presente y menos en conseguir un objetivo determinado, sintiéndose menos obligado a buscar la eyaculación para aliviar la tensión.

Pasemos a unas puntualizaciones sobre los orgasmos mixtos: tal como hemos indicado, se trata de una de los actos más placenteros. No obstante, durante las primeras sesiones, a la mujer puede resultarle incómodo estimularse el clítoris mientras el hombre le hace un profundo masaje en el interior de la vagina, o al hombre, estimularse el pene mientras la mujer le hace un masaje en la próstata.

Hay que tener paciencia. Debemos asimilar muchas sensaciones nuevas. Tomar el tiempo preciso y abordar la estimulación mixta cuando estemos preparados.

Tal como hemos explicado, necesitaremos unas cuantas sesiones para completar este proceso de revigorización. Una vez acabado, notaremos la transición del dolor al placer, de la tensión y la inquietud a la vitalidad y la expansión. Al acercarnos a la transición, aumentará nuestra confianza y determinación para transformar las sensaciones negativas en placer.

Si se establece una colaboración óptima entre quien da el masaje y quien lo recibe, se notarán los momentos precisos en que las sensaciones negativas dan paso a la elasticidad, a una vitalidad más grande en las zonas que han recibido el masaje. La interacción entre el tacto de quien da el masaje y los tejidos de quien lo recibe se convierte en una danza inocente, exquisita. Nos sorprenderá comprobar hasta qué punto puede darnos placer un masaje genital. Finalmente, la excitación crece y se viven sensaciones ondulantes en toda la zona a medida que van cediendo las corazas en la musculatura y los tejidos de la zona pelviana.

§

En este capítulo hemos mostrado las diferentes clases de experiencias orgásmicas que han puesto a nuestra disposición los más recientes descubrimientos sexológicos. Así, hemos visto que existe una inmensa variedad de experiencias orgásmicas, y que depende exclusivamente de cada uno elegir entre ellas. También hemos aprendido que, tanto usted como su pareja, pueden conseguir experiencias orgásmicas más profundas si desarrollan posiciones y formas de hacer el amor que sean compatibles con el tamaño de sus órganos genitales.

Las mujeres han descubierto, gracias al masaje para la revigorización del yoni, cómo liberarse de la insensibilidad interior de la vagina recurriendo al masaje del tejido profundo; así los órganos sexuales responden mejor y tienen mayor sensibilidad al hacer el amor. También, han aprendido a localizar y sensibilizar el punto G, y también a explorar la posibilidad de la eyaculación femenina.

Los hombres han descubierto, gracias al masaje para la revigorización del vajra, cómo combatir la insensibilidad del pene y de los músculos que conectan éste y el escroto con la base pelviana; esto permite aumentar la sensibilidad genital.

El hombre y la mujer han aprendido que la revigorización anal relaja y consigue centrar una atención cariñosa en el ano, a la vez que intensifica la sensibilidad de la zona y transforma las actitudes psicológicas relacionadas con ésta -la sensación de resistencia, de acaparar objetos o personas, de ocultar los propios sentimientos, el deseo de controlar- en un estado de autoaceptación natural.

Pasaremos ahora del orgasmo explosivo a las delicias del orgasmo implosivo.

CAPITULO 11

DEL ORGASMO AL ÉXTASIS

El sexo sublime nos permite superar nuestros propios límites y nos plantea lo imprevisto, lo cual constituye uno de sus aspectos más emocionantes. Las orientaciones del capítulo 10 se centraban en una investigación completa del placer del orgasmo genital y este capítulo nos propone lo contrario. Nos propone una idea contradictoria: a fin de experimentar el placer sin límites del éxtasis, debemos estar dispuestos a superar la atracción natural que sentimos hacia el orgasmo genital y prescindir, cuando menos de forma temporal, de la embriaguez de la liberación explosiva. Es algo que tiene una importancia clave en el sexo sublime. Todos los maestros en el campo de la sexualidad transpersonal abogan por la disminución de la frecuencia con que se eyacula. De no tener en cuenta esta capacidad, es probable que perdamos la experiencia del éxtasis sexual.

La mayoría de maestros versados en sexualidad sagrada, procedentes de las tradiciones taoísta y tántrica, abogan por retener la eyaculación en el caso del hombre a la vez que aconsejan a la mujer lo contrario, es decir, a desarrollar su capacidad para los orgasmos múltiples y también la eyaculación. Estas enseñanzas corresponden a una actitud actual que promociona asimismo que las mujeres investiguen su pleno potencial orgásmico, y a su vez aconsejan al hombre que ayude con amor a la amante controlando o retrasando su propia eyaculación.

Mi planteamiento difiere de las enseñanzas tradicionales. Si la mujer desea utilizar su energía sexual como medio para experimentar el éxtasis, queda claro que debe retener también la energía, dirigida de nuevo, purificarla y no liberarla en un orgasmo genital. La experiencia me ha demostrado que tanto la mujer como el hombre se benefician muchísimo al aprender la contención de la energía sexual en estado de excitación, y la forma de impulsada a través del cuerpo a los centros de energía más elevados. Sin embargo, la mujer no debe preocuparse de si eyacula o no, pues, y también podemos afirmarlo por experiencia, la eyaculación femenina no provoca una disminución de energía.

El orgasmo dura por término medio unos diez segundos. El índice de frecuencia en las relaciones es de 2 a 3 veces por semana. Esto representa 20 segundos a la semana, alrededor de un minuto y medio al mes, unos 18 minutos al año. En cincuenta años, unas quince horas. Y para conseguir quince horas de éxtasis ¿cuántas miles de horas y horas nos pasamos pensando en el sexo, preocupándonos por el sexo, soñando con el sexo, deseando el sexo, planificando de cara al sexo?

*Dr. Alan P. Brauer y
Dona J. Brauer
ESO*

El orgasmo convencional consiste en una descarga genital. Se trata de una forma de eliminación corporal. Se vive sexualmente a partir de las pautas que nos proporcionan los órganos digestivos y de eliminación. Nos vacía el cuerpo. Es una forma de reactividad y retroceso. Nos separa de los demás y de la vida. ... Nos refuerza el vínculo con la subjetividad, con la espiritualidad, con el pensamiento obsesivo, con las emociones reactivas o negativas, la contracción del cuerpo y el dominio de uno mismo.

*Da Love-Ananda
Love of the Two-Armed
Form*

En el sexo sublime, el objetivo de reencauzar la excitación sexual también es aplicable al hombre. Para conseguido, éste debe dar un paso más para dominar la premura de la eyaculación. Esto significa avanzar en el arte de contener la eyaculación hasta que le sea fácil y placentero contener la energía e impulsada hacia arriba de la misma forma que hace su amante. Por tanto, en este capítulo, cuando hablamos de retener la eyaculación, nos dirigimos al hombre.

A menudo se interpreta de forma equivocada esta retención del orgasmo genital, al considerada una disciplina ascética que niega la sensualidad y el placer. Es ésta una concepción equivocada. No nos referimos aquí a abandonar el orgasmo, sino que apuntamos a la forma de transformar la energía que en general se consume en la efímera liberación genital, a fin de conseguir un orgasmo más cercano al éxtasis y más psicodélico. Utilizamos la palabra psicodélico en su sentido etimológico: psyche-delos, «manifestación de la mente» que muestra las verdaderas dimensiones del propio espíritu, es decir, revela una forma de orgasmo liberadora, prolongada, incluso sin límite de tiempo, que implica al cuerpo, al corazón, a la mente y al espíritu.

Algunos se preguntarán por qué hemos esperado casi el final del libro para resaltar la contención de la eyaculación. La razón es simple: este libro se basa en el goce, en el aprendizaje para disfrutar nuestra sexualidad natural antes de pasar a experiencias de éxtasis que van más allá de la liberación genital. Quisiera evitar apoyar la actitud destructiva, frecuente en las enseñanzas esotéricas, de que el sexo es una actividad «inferior» que las personas con ambiciones espirituales deberían superar en su búsqueda de estados de conciencia más elevados. Este tipo de criterio no tiene cabida en el sexo sublime.

En este punto del aprendizaje encontramos una trampa sutil. Mucha gente, después de conseguir intensificar el placer del sexo genital, se verán tentados a permanecer en este nivel de vivencia. Al haberse dado cuenta de que hasta hoy habían amado a un 10 % de su potencial, pueden tener la tendencia a atrapar el 90 % restante y dedicarse a disfrutar del acto amoroso de una forma desenfundada, abandonada, lúdica. Quien considere que éste es su objetivo, adelante. En realidad, el acto amoroso placentero y espontáneo constituye una experiencia revitalizadora y una gran fuente de delectación.

No obstante, éste no es el final del camino del sexo sublime, y quien decida permanecer en este nivel de sexualidad a la larga verá cómo una sensación de insatisfacción se va apoderando de él. El goce del orgasmo eyaculatorio es fugaz: es una vivencia momentánea que uno intenta rescatar continuamente, hasta que empieza a plantearse: «¡El orgasmo ha de ser algo más que esto!». Ciertamente es mucho más que esto, pero, tal como hemos procedido al principio en el libro, debemos estar dispuestos a superar la inseguridad de una transición hacia lo nuevo y lo desconocido, seguros de que el resultado transformará nuestra vida amorosa. Repetiremos de nuevo que estamos proponiendo una alternativa al estilo de sexualidad del que ya estamos disfrutando, no una negación de éste.

ADHESIÓN MASCULINA A LA EYACULACIÓN

Nuestra cultura ha contemplado desde siempre la eyaculación como la máxima expresión del poder sexual masculino y la virilidad. A menudo los niños aprenden a masturbarse en grupo y compiten sobre quién es capaz de lanzar el semen más lejos. Y la mujer piensa que un hombre capaz de hacer el amor y eyacular unas cuantas veces en una noche es realmente un hombre. Por ello, puede resultar intrincado el tema de pasar de la eyaculación explosiva al orgasmo implosivo.

La eyaculación masculina consiste en un reflejo en dos partes. En la fase de emisión, la próstata se contrae vertiendo el semen en la uretra. En la fase de expulsión, la contracción rítmica y ondulante muscular de la pelvis impulsa el semen hacia la uretra y hacia fuera a través del pene. El placer que se experimenta a causa de estas contracciones involuntarias constituye el orgasmo genital.

En el capítulo 7 investigamos la forma de contener o retardar la eyaculación masculina presionando el punto del perineo, precisamente antes de la fase de emisión del orgasmo, que uno vive como «punto sin retorno». Esta presión impide que el semen pase al pene. En lugar de ello, permanece en la próstata, donde es reabsorbido en el flujo sanguíneo y transportado por todo el cuerpo. El hombre que se haya familiarizado con esta práctica, así como con el bombeo del PC, estudiado en el capítulo 6, ha desarrollado ya la capacidad para experimentar el «orgasmo seco», la experiencia orgásmica de la fase de expulsión -las vibraciones de los músculos pelvianos- sin emisión de semen.

Antes de hacer el amor muchos hombres deciden detenerse antes del punto sin retorno,. Pero en el ardor de la relación, la amante alcanza un punto de excitación tal que el hombre no tiene apoyo para resistir el «ímpetu final». O bien es tan imperioso su deseo de liberación que olvida sus intenciones pensando: «¡Bah, ya lo haré la próxima vez! ¡Es tan delicioso!».

En mis seminarios, es un tema que surge constantemente. Muchos hombres quieren satisfacer a sus amantes y avanzar en el sexo sublime, sin embargo manifiestan que les resulta problemático retener el «derrame». En este sentido, normalmente planteo que hemos sido educados para asumir que el sexo requiere una profunda atención en los genitales. Aparte de la reproducción, consideramos que el objetivo de hacer el amor es conseguir el más intenso orgasmo de liberación genital. Además, pensamos que este tipo de orgasmo es bueno porque libera tensiones que de otra forma nos crearían un estado de intranquilidad.

He llegado a la conclusión de que ésta es una perspectiva limitada. En la eyaculación masculina, la energía no se mantiene, sino que se descarga y a ello le sigue una sensación de agotamiento. El placer resulta efímero, normalmente no dura más de unos segundos, y raras veces se vive como algo completamente satisfactorio. La mujer, al no agotarse en el clímax sexual -para ella, el agotamiento

No hay que expulsar el semen sin necesidad. No hay que expulsar el semen a la fuerza, como si estuviéramos arrojando algo desde las alturas, Trastornaríamos los cinco órganos principales del cuerpo, dañaríamos los conductos de energía vital y a consecuencia de ello desencadenaríamos todo tipo de malestar.

Ishimpo

se produce más a través de la menstruación que de la eyaculación-, está más dispuesta a continuar haciendo el amor, mientras que el hombre normalmente no lo está. La eyaculación masculina suele cortar la comunicación entre los amantes; sucede algo así como si el hombre hubiera apagado de repente la televisión mientras su amante estaba viendo un programa.

El semen masculino, o esencia vital, o «ching» es la fuerza motriz del amor de un hombre por una mujer. En cuanto ha eyaculado, es como si vaciara el aire de un globo: se siente desinflado, y más si eyacula con frecuencia.

*Jolan Chang
Tao of Living*

Considero que esta diferencia es una de las principales razones que restan felicidad en la intimidad entre hombre y mujer. No hay nada peor para una mujer que ver al hombre eyaculando después de un periodo de tiempo muy corto sin haberse planteado previamente si es el momento adecuado para ella. La mujer se siente abandonada e insatisfecha. Para el hombre tampoco puede resultar demasiado satisfactorio. En general se siente cansado, vacío y distante. De repente pierde interés por la amante y siente deseos de darle la espalda y ponerse a dormir.

Incluso hoy, después de la publicación de centenares de libros y millares de artículos sobre el tema, las estadísticas indican que entre el 30 y el 70 % de las mujeres americanas no experimentan un orgasmo satisfactorio en las relaciones sexuales. Considero que a menudo es debido a la concentración del partenaire en la eyaculación. En una investigación reciente, llevada a cabo en un muestreo de 100.000 mujeres, Shere Hite afirmó que solamente el 30 % experimentan el orgasmo durante la relación sexual. Concluye el estudio diciendo que las relaciones sexuales «nunca tuvieron como objetivo estimular el orgasmo femenino».

Estos estudios fomentan una creencia ampliamente compartida por muchas mujeres de que es imposible conseguir satisfacción de un hombre, creencia que alimenta la desconfianza y la hostilidad entre los sexos. Por mi parte considero que este tipo de actitudes se generan porque los hombres tienden a identificar orgasmo con eyaculación y porque ambos, hombres y mujeres, suelen permanecer al margen de las vivencias orgásmicas y de éxtasis que tendrían al alcance si no centraran el acto amoroso en los genitales y consiguieran extender la energía a través de todo el cuerpo de forma amorosa y relajada.

El sexo sublime se basa en la idea de que el hombre y la mujer pueden conseguir la satisfacción mutua al hacer el amor. Cuando dejan de centrar el placer en la necesidad de la liberación explosiva del orgasmo genital, aprenden gradualmente a contener la energía. Relajándose en ella, se convierten en algo fluido y ondeante, como la ola que retorna al mar. A este nivel, la compensación y el placer son tan grandes que el hombre ya no precisa eyacular. Esta es la senda del éxtasis.

MÁS ALLÁ DE LA EYACULACIÓN

Hacer el amor sin eyacular comporta muchas ventajas. El hombre puede disfrutar del acto amoroso más a menudo sin sentirse agotado. Cuando eyacula después de haber contenido más tiempo la energía, consigue un orgasmo más intenso. Manteniendo más tiempo la erección puede satisfacer más plenamente a la

mujer, facilitándole unos cuantos orgasmos intensos.

Todo ello ayudara a que la mujer confie mas plenamente en el hombre, ya que le vera deseoso de satisfacerla. Y en contrapartida, el asegurara su amor incondicional viviendo una relacion mas armoniosa.

Determinados hombres se resisten a la idea del sexo sin eyacuacion al creer que no es sano contener el esperma, y en cambio los taoistas afirman que sucede a la inversa. Mantienen que contener la eyacuacion reporta innumerables ventajas psicologicas y fisicas al hombre, entre las que cabe destacar desde el aumento de confianza en uno mismo al alivio del dolor de espalda cronico. Preconizan, asimismo, una guia para la eyacuacion que varia según la edad del hombre: un hombre de 23 años no debería eyacular mas de una vez cada cuatro o cinco días si no quiere agotar sus reservas de energía, y un hombre de 40 años no debería hacerlo mas de una vez cada ocho días.

Mi trabajo en los seminarios ha demostrado que los taoistas tienen razon. Al evitar la eyacuacion durante un largo periodo de tiempo, los elementos vitales que contribuyen a la formación del esperma se reabsorveran gradualmente a través de la sangre, contribuyendo a mantener un cuerpo masculino joven, vigoroso y sano, con fuerza en los huesos, claridad en la mente y potencia sexual. Con el proceso se llena de energía el sistema nervioso y todas las glandulas y organos del cuerpo. Muchos participantes en mis seminarios, después de experimentar la contencion de la eyacuacion, han comentado que veían las cosas mas claras, se sentian mas llenos de vitalidad, mas agiles y seguros de si mismos.

Carlo, un quiropractico de Sacramento de 29 años, vivió una experiencia personal en este terreno. El y su esposas, Elizabeth, acababan de finalizar el segundo ciclo de mi curso de un año. "Eli y yo habiamos decidido ir a pasar unas vacaciones en la nieve, en una cabaña del lago Tahoe —explicó—. Cuando llegamos allí, el tiempo empeoró muchisimo. Nevaba tanto que no podiamos salir. Así que tuvimos que permanecer en la madriguera como conejos. Aquello fue fantastico porque, después del cursillo, habiamos sintonizado tanto que nos daba la sensación de que nos acababamos de enamorar. Nos pasabamos casi todo el tiempo en la cama,, haciendo el amor varias veces al día. Sentiamos una atracción mutua tan intensa que decidimos olvidar la contencion y la reconduccion de la energia sexual. Vivimos lo que hoy en día denominaríamos el sexo desenfrenado. Cada vez que haciamos el amor yo eyaculaba, y teniamos unos orgasmos intensos y maravillosos. El tiempo continuaba fatal, de modo que tuvimos que seguir así tres o cuatro días mas. Fue luego cuando me di cuenta del cambio gradual que se producía en nuestras energias y estados de animo. Comenzabamos a sentir el cansancio, el nerviosismo frente al otro, nos ibamos deprimiendo y angustiando. La espalda empezo a dolerme. Todo ello llegó a un punto culminante en una violenta pelea por un detalle ridiculo: quien debía fregar los platos. De pronto parecia que hubieramos perdido la confianza entre nosotros. Nos dimos cuenta de que aquello probablemente tenia alguna relacion

con el modo en que habíamos estado haciendo el amor. Habíamos gastado la energía y nos sentíamos vacíos.

“Decidimos que a partir de aquel momento pondríamos en práctica lo que habíamos aprendido sobre el sexo sublime y que, a la vez que disfrutaríamos del juego amoroso, impulsaríamos juntos la energía a través de los chakras. Pasé unos días sin eyacular. El tiempo no se despejó, ¡pero nosotros sí! El resultado fue maravilloso. Nos abrazábamos fuertemente al hacer el amor, nos deteníamos antes de llegar al punto sin retorno, visualizando cómo impulsábamos la energía orgásmica primero hacia el corazón y después hacia el tercer ojo. Poco a poco empezamos a vivir una experiencia profunda, de fusión y meditación, de ser uno en cuerpo y alma. Descubrimos de nuevo el amor que sentíamos por el otro, aquella sensación de goce, aceptación mutua, confianza y generosidad. Ya no hubo más peleas. Ambos veíamos perfectamente las diferencias entre los dos estilos de hacer el amor: expulsando la energía o manteniéndola y transformándola.»

De todas formas, la historia de Carlo no debe ofuscarnos haciéndonos pensar que la eyaculación es mala y el sexo sublime es bueno. Éste no es lo importante. Todo tiene su punto positivo, según las circunstancias. Pero debemos ser conscientes de que tenemos la oportunidad de seleccionar el camino a emprender.

Con la observación des-identificamos. En vez de vemos absorbidos por las sensaciones, sentimientos, deseos y pensamientos, los observamos sin emitir juicio sobre ellos, sin deseo de cambiar/os, sin interferir en ellos de forma alguna. Los vemos tan distintos a nosotros como si estuviéramos contemplando un paisaje. Observamos con gran calma estos arabescos psíquicos desde un punto de vista objetivo.

*Piero Ferrucci
What We May Be*

En los siguientes ejercicios aprenderemos a encender el fuego del deseo como catalizador para elevar el espíritu. Se trata de un arte delicado, pues nos veremos constantemente tentados a liberar la excitación sexual creada en forma de orgasmo genital explosivo. En vez de ello, reencauzaremos esta energía a través del cuerpo, hacia la cabeza, a fin de que nos lleve a niveles de experiencia más elevados. Algunos maestros taoístas denominan «cabalgar sobre el tigre» a esta práctica. De una u otra forma, este método de transformación de la energía orgásmica ha constituido la base de todas las grandes tradiciones sobre sexualidad sagrada. En algunos textos taoístas se refieren a él denominándole «pequeño ciclo celestial» o «la rueda vital de las siete glándulas». En la tradición tántrica hay una práctica similar a la que llaman «contemplación de la luna interna». Para el desarrollo de este ejercicio nos hemos apropiado de la expresión «cabalgar sobre el tigre» pues en realidad deberemos montar una energía muy potente.

Los antiguos maestros hablaban también de controlar el deseo en el punto culminante de la excitación sexual. Querían decir con ello que al hacer el amor, tanto el hombre como la mujer, normalmente se ven saturados de deseos: el del orgasmo, de la liberación, de la posesión del otro. Llevan en su mente la imagen de estos objetivos, apuntan hacia ellos, y en este sentido se ven incapaces de centrar toda su atención en lo que sucede en el momento preciso. Controlando el deseo en el punto algido de la pasión, no nos absorbe el momento siguiente. No pensamos en el futuro. Somos capaces de sentir y disfrutar directamente todas las sensaciones eróticas que vivimos en este instante y a la vez permanecer a una cierta distancia, como un observador neutral. Esta “observación” solo será posible si continuamos centrados en el juego amoroso

que se está desarrollando. No sabemos adonde nos llevara, que sucedera o cuando se acabará. No imaginamos nada, no prevemos nada ni dirigimos la representación. Nos limitamos a esperar, observar, contemplar y “montar” la energía. Esta es la principal disciplina, la mas alta meditación.

DOMINAR LA PRÁCTICA

Si queremos recoger todo el fruto de estos ejercicios superiores, como cabalgar sobre el tigre, necesitaremos una base sólida en los primeros pasos del aprendizaje. De forma que, si nos parece que debemos pulir alguno de los ejercicios anteriores, éste será el momento adecuado. Es especialmente importante revisar el capítulo 5, Rendir homenaje al cuerpo en éxtasis, para intensificar la conciencia sensorial; el capítulo 6, Apertura de la flauta interna, ya que aprenderemos ahora un estadio superior de la práctica; o el capítulo 7, Rituales autoplacenteros, que introduce al hombre en la retención de la eyaculación, técnica importantísima en este capítulo. .

Si hemos vivido una experiencia positiva con estos ejercicios previos, pasando de la práctica al goce, a buen seguro habremos conseguido las técnicas necesarias para avanzar. Si ha sido así, al llegar a este punto debemos felicitarnos a nosotros mismos y a la pareja por el interés y la curiosidad, así como la perseverancia y la minuciosidad, todo lo cual nos ha ayudado a llegar a este punto del camino.

En cierta manera, este aprendizaje se asemeja al del alpinista que no sabía gran cosa al empezar la aventura de la escalada y sin embargo adquirió la técnica sobre la marcha al tener que superar cada uno de los pasos. Las técnicas aprendidas han sido más profundas de lo que pensábamos, han activado nuevas vías en el seno de nuestro sistema nervioso y han refinado las respuestas de nuestro cuerpo respecto al placer. Estamos, pues, dispuestos a escalar el trecho hasta la cumbre, donde disfrutaremos de una atmósfera más oxigenada: la luz, la claridad, la sensación de vitalidad que nos ofrece el sexo sublime. Invito a todo el mundo a escalar hasta la cima, lo que significa, naturalmente, abandonar el altiplano en donde nos hallamos ahora. No estoy diciendo que debemos abandonar el sexo gratificante, de ninguna forma. Estoy diciendo: «¡Esto es bellissimo, pero allí arriba es algo extraordinario!».

CABALGAR SOBRE EL TIGRE EN SOLITARIO

Hemos trabajado ya la creación de energía sexual, impulsándola a través de la flauta interna al centro del corazón (capítulo 7). Pasaremos ahora a completar el trabajo impulsando la energía hacia el cerebro.

Las instrucciones sobre el papel pueden parecer áridas, pues estamos hablando del éxtasis, no estamos experimentándolo. Pero no dejemos que las apariencias engañen. Estos ejercicios son un auténtico tesoro. No obstante, no nos bastará con la lectura. Nos hará falta la vivencia para su plena comprensión.

Objetivos y ventajas

El objetivo del ejercicio es llevar la calidez, la vitalidad revigorizadora y la conciencia a cada una de las «estaciones» de la senda de la flauta interna: los centros de energía o chakras. Empezaremos en el centro sexual y trabajaremos en sentido ascendente hacia el chakra de la coronilla en el extremo superior de la cabeza. Aprenderemos a transportar la energía orgásmica a cada uno de los centros, experimentando con ello los diferentes tipos de orgasmo que tenemos al alcance, a la vez que facilitamos la transformación de la energía orgásmica tal como se describe en los capítulos 6 y 7. Sensibilizaremos estas zonas de forma que nos resultará fácil establecer una conexión directa entre el centro sexual, el tercer ojo y el chakra de la coronilla.

El siguiente ejercicio estimulará las glándulas que regulan el flujo de energía vital en el cuerpo e intensificará nuestra conciencia sobre el movimiento de la energía. Al impulsar energía hacia el cerebro, por ejemplo, estimularemos la glándula pineal, un diminuto órgano en forma de cono situado cerca de la glándula pituitaria y del hipotálamo. Hoy en día algunos científicos la consideran el regulador de los reguladores: un modulador de la actividad de las demás glándulas endocrinas así como de las funciones del cerebro. Investigaciones recientes han demostrado que segrega hormonas que afectan la actividad sexual como respuesta a la luz que le llega de forma indirecta a partir de los ojos. Posee, asimismo, un efecto sedante sobre el sistema nervioso central, que ha llevado a muchos místicos actuales a relacionarla con la meditación. Otros investigadores le conceden la responsabilidad de las visiones de luz internas, atribuido al centro de energía conocido como «tercer ojo». Las glándulas pineal y pituitaria desempeñan un papel básico en la depuración de la información que fluye a partir de los órganos sensoriales del cerebro, lo que da la razón al punto de vista del sexo sublime de que la energía sexual puede transformarse de forma gradual en estados de conciencia cada vez más elevados.

En el ejercicio siguiente comprobaremos la relación de cada glándula con un chakra o centro de energía específico del cuerpo. La experiencia me ha demostrado que la imagen mental de cada centro de energía, con su correspondiente glándula endocrina en el interior del cuerpo, puede ayudar sobremanera a transformar la calidad de la energía orgásmica al circular a través de los chakras. No nos centraremos en las funciones biológicas de estas glándulas sino más bien en el efecto subjetivo de esta práctica, animándonos a experimentar la revitalización de cada una de las glándulas por medio del flujo de la energía.

Preliminares

En este ejercicio veremos una luz en forma de espiral en el interior del cuerpo. Puede que nos apetezca mantener una vela encendida frente a nosotros durante el ejercicio para mirar la llama un instante cada vez que sintamos la necesidad de ello, como apoyo a la fuerte imagen mental de la luz en movimiento en el interior del cuerpo. Tras observar la llama, cerraremos los ojos y tendremos la impresión

Cabalar sobre el tigre en solitario: como apoyo a la imagen mental de una luz en forma de espiral en el interior del cuerpo, puede que nos apetezca mantener una vela encendida frente a nosotros. Contemplaremos la llama para mantener la fuerte imagen mental de la luz en movimiento en el interior del cuerpo.

de trasladar su luz dentro del cuerpo. Podemos formarnos la idea o la imagen mental de ello. Nos concentraremos en esta luz de forma relajada, tranquila. No hay que hacer un gran esfuerzo para no dificultar el proceso. Para refrescar la memoria en cuanto a las imágenes mentales, repasaremos el ejercicio de los dioses danzantes del capítulo 4.

Prepararemos el entorno sagrado.

La primera vez, realizaremos el ejercicio en silencio. Más adelante, podremos poner música suave y sensual como acompañamiento.

*Luz... luz, recordatorio
visible de la luz invisible.
T. S. Eliot*

La ropa debe ser holgada, de fibra natural y abierta por delante.
Para conseguir el máximo efecto, realizaremos los siguientes ejercicios con el estómago vacío.

La habitación debe estar caldeada, con un ambiente agradable.

Procuraremos que no haya interrupciones. Es un punto muy importante. Si interrumpimos el ejercicio antes de acabarlo, podríamos experimentar sensaciones negativas, como mareos o dolor de cabeza.

En principio hay que realizarlo en solitario, mas adelante, con la pareja. Podemos estar sentados o tumbados. Le reservaremos unos 30 minutos.

Ejercicio

Abriremos la flauta interna, utilizando el bombeo del PC y la respiración sexual. Seguiremos con ello todo el ejercicio. Nos frotaremos las manos para vigorizarlas. Por medio de ellas, transmitiremos calor a las partes del cuerpo que tocaremos.

EXPANDIR LOS CENTROS DEL SEXO Y DEL OMBLIGO. El primer paso consiste en inundar de energía sexual los dos centros situados en la parte inferior: los genitales y el ombligo.

La mujer debe estimularse el pecho con masajes, describiendo círculos que se inicien en el centro de la caja torácica, entre ambos pezones, siguiendo hacia el exterior y hacia arriba, alrededor del pecho, para pasar luego hacia el interior y abajo, en dirección al punto de partida. El masaje debe durar unos tres minutos y servirá para activar las glándulas.

Estimulación de los pezones: presionando y haciéndolos girar entre el pulgar y el índice, a la vez que se respira profundamente y se mueve el pecho para extender las sensaciones a toda la zona.

Las manos descenderán hasta efectuar un masaje en el vientre y ombligo con movimientos circulares. Hay que seguir el movimiento más agradable.

Pasamos a la vagina; el masaje circular comprenderá labios internos y externos.

El hombre efectuará un masaje describiendo círculos alrededor del pecho y el vientre, al igual que la mujer, durante tres-cinco minutos.

Seguidamente pasará al escroto y a la zona del perineo, luego a los testículos, empujándolos suavemente hacia arriba, presionándolos contra el hueso púbico para hacerlos deslizar hacia abajo a la vez que respira y realiza el bombeo PC.

Puede hacer este masaje con ambas manos o bien con una sola y con la otra estimularse el pene o hacerse friegas en el vientre. Hay que recordar que no estamos realizando el ritual de autoplacer, y, por tanto, no debemos estimularnos

hasta llegar al punto sin retorno. Nos bastara generar un cierto calor, vitalidad, una sensación de cosquilleo alrededor de los genitales y el perineo.

Una vez excitada la energía sexual, teniendo la “caldera” hirviendo, tanto hombre como mujer deben inspirar profundamente a través de la nariz, llenando por completo el pecho, pulmones y vientre. Espirarán hacia abajo, por medio de los genitales. Conteniendo el aliento, deben relajar los músculos del cuerpo al máximo. Se trata del mismo procedimiento que seguimos al desplazar la energía del placer hacia el corazón, en el capítulo 7. Con la práctica, seremos capaces de contener el aliento sin tensiones, evitando bloquear el fluido de la energía.

Es importante aprender aO contener el aliento y permanecer relajados al mismo tiempo. En el instante entre la inspiración y la espiración -conocido en términos médicos como apnea- probablemente nos sentiremos de pronto transportados más allá del proceso mental corriente a una sensación de ligereza y vacío, que realzará la vivencia interna del éxtasis.

Al mismo tiempo que contenemos la inspiración, contraemos los músculos de alrededor del ano y el perineo, utilizando el bombeo del PC. Notamos los latidos de la energía en los genitales, el ano y la parte inferior del vientre. Sentimos el calor en la zona pelviana y el bajo vientre. Para intensificar esta sensación, inspiramos de nuevo, de forma rápida -como si estuviéramos apurando al máximo un depósito de gas- y al hacerlo contraemos el músculo PC. No olvidemos mantener el resto del cuerpo relajado al máximo al contener el aliento. Notaremos un movimiento de expansión, hacia afuera, en el vientre -nos parecerá redondeado, como un globo hinchado- cuando el aire de los pulmones presione hacia abajo.

Al mismo tiempo, la contracción de los músculos PC empujará hacia arriba y hacia el interior para vencer esta presión descendente, creando una sutil fricción que intensificará la energía. Hay gente que con esto experimenta una sensación preorgásmica de placer erótico.

Practicaremos esta inspiración unas cuantas veces hasta que notemos que la zona pelviana y la parte inferior del vientre se han revigorizado. Inspiraremos después, conteniendo el aliento y formándonos la imagen mental de una luz en forma de espiral brillante, refulgente y cálida que se extiende por la zona pelviana y el bajo vientre. Esto tiene como objetivo notar toda la pelvis desbordante de un resplandor que llega hasta el sacro por la parte de atrás y a las paredes del vientre por la parte delantera.

Nos ayudará a formar la imagen mental la idea de una estrella fugaz o la de un globo dorado que se mueve en espiral en el interior del cuerpo. La luz revitaliza y da vigor a todos los órganos y glándulas de la zona: la próstata y testículos en el hombre, el perineo y los ovarios en la mujer, en los riñones y suprarrenales en ambos. Nos formaremos la imagen mental de estas glándulas envolviéndolas con luz y calidez.

Cabargar sobre el tigre en solitario: mientras mantenemos el cuerpo relajado, inspiramos profundamente a través de la nariz. Llenamos de aire los pulmones, el pecho y el plexo solar. Contenemos el aliento un segundo. Inspiramos después con más profundidad y llenamos de aire la parte inferior del vientre. Al dilatarse el vientre contenemos la inspiración y practicamos el bombeo del PC.

Intentamos contener el aliento durante treinta segundos. Si nos resulta demasiado difícil, llenaremos esta parte del cuerpo a base de jadeos rápidos y rítmicos. Con la práctica, contendremos el aliento durante periodos cada vez más largos.

Cuando veamos que no podemos seguir conteniendo el aliento, espiraremos lentamente a través de la nariz, relajando totalmente los músculos genital es y anales. Tal como hicimos al abrir la flauta interna en el capítulo 6, imaginaremos que la energía y la luz salen del cuerpo a través del centro sexual al espirar.

Repetimos el ejercicio.

Inspiramos, contraemos los músculos pelvianos, relajamos el resto del cuerpo, retenemos el aire, y notamos la calidez, la luz en forma de espiral, el cosquilleo en esta zona. Espiramos por la nariz, notando el calor y la luz descendiendo hacia el centro sexual.

Lo repetiremos entre tres y seis veces. Sabremos que hemos conseguido el objetivo cuando notemos una sensación de cosquilleo en los genitales y en la zona del perineo. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que cada persona responde de forma distinta. Algunas personas «ven» o «notan» una luz en esta zona. Otras notan el calor, latidos o pulsaciones. Quienes hayan conseguido relajarse plenamente pueden experimentar sensaciones miniorgásmicas, sobre todo al espirar lentamente.

EXPANDIR EL CENTRO DE ENERGÍA. El próximo paso consiste en trasladar la energía hacia el tercer chakra -el plexo solar o centro de energía- situado justo debajo de la caja torácica.

Comprobaremos que se haya producido una sensación de estimulación en el genital es. A lo largo de todo el ejercicio debemos mantener el fuego de la excitación ardiendo en los órganos sexuales. Realizamos de nuevo un masaje

en pecho y vientre, nos acariciamos los genitales, respirando profundamente a la vez que balanceamos suavemente la pelvis.

Espiramos profundamente, contraemos los músculos anales y sexuales como antes, realizando el bombeo del PC. Al inspirar, nos imaginamos que aspiramos el fuego de la excitación a través de la flauta interna hacia el plexo solar. Contenemos el aliento, relajamos el cuerpo -excepto los músculos genital es y anales- y notamos la presión del aire contra el centro de energía.

Sentimos que esta parte del cuerpo se llena de cálida energía, que palpita e irradia con una luz en forma de espiral. Nos imaginamos que la luz revitaliza el páncreas, la glándula que controla el proceso digestivo y nos ayuda a sentir la armonía y equilibrio internos y proporciona una sensación de bienestar en el cuerpo.

Contenemos el aliento el máximo de tiempo posible y finalmente nos relajamos. Espirando lentamente a través de la nariz facilitamos el descenso de la energía a través de la flauta interna y su expulsión a través de los genitales. Repetiremos este movimiento entre tres y seis veces.

EXPANDIR EL CENTRO DEL CORAZÓN. Hay que comprobar si notamos una sensación placentera o de excitación en los genitales. Si vemos que continúa la sensibilidad del paso previo, seguiremos sin estimulaciones adicionales. Si es preciso nos estimularemos el pecho, el vientre y los genitales de nuevo.

Inspiramos profundamente, hinchando el pecho, notando la circulación de la energía en sentido ascendente hacia el centro del corazón, en dirección al punto situado entre los pezones, en medio del pecho. Contenemos el aliento, relajamos el cuerpo y notamos el ensanchamiento de los pulmones bajo la presión. Realizamos el bombeo del PC contrayendo los músculos anales y genital es.

Nos concentramos en el centro del pecho. Notamos cómo se extiende la sensación de calor, la luz en forma de espiral, como si el sol brillara desde el interior, emitiendo sus cálidos rayos a partir del corazón. Notamos cómo este resplandor revitaliza al timo, el centro de rejuvenecimiento y protector del sistema de inmunidad, que nos transmite la gratitud por el don de la vida.

Liberamos lentamente el aliento, espirando a través de la nariz y notando el cosquilleo de la cálida energía en sentido descendente a través de la flauta interna y hacia fuera por medio de los genitales. Lo repetimos entre tres y seis veces.

EXPANDIR EL CENTRO DE LA GARGANTA. Mantenemos la excitación en los órganos sexuales. Inspiramos profundamente, impulsando la energía hacia la garganta -el centro de la expresión- e imaginando cómo se llena ésta de aire. Contenemos el aliento. Mantenemos relajado todos los músculos del cuerpo.

Realizamos el bombeo del PC. Nos concentramos en la garganta y «escuchamos»

Cabalar sobre el tigre en solitario: circulación de la luz en forma de espiral y de la energía revitalizadora a través de cada uno de los centros del cuerpo.

la mínima sensación que se produzca en ella.

Seguidamente nos imaginamos la luz en espiral en esta zona, extendiéndose a partir de la nuca hacia la parte delantera del cuello, revigorizando la tiroides y las cuerdas vocales. La tiroides regula el crecimiento y metabolismo del cuerpo; asimismo difunde y transforma la energía entre el centro sexual y el cerebro.

Espiramos lentamente a través de la nariz, acompañando la energía a través de la flauta interna y hacia afuera por los genitales. Lo repetimos de tres a seis veces.

EXPANDIR EL CENTRO DEL TERCER OJO. Estimulamos de nuevo el pecho, vientre y genital es. Ahora nos proponemos impulsar la energía hacia un punto determinado situado en el centro de la cabeza, detrás del tercer ojo.

Inspiramos, impulsando la energía hacia arriba. Al hacerlo, con los párpados entornados, giramos lentamente los ojos hacia arriba sin hacer esfuerzo, como si acompañáramos a la energía, le ayudáramos a subir. Es como si estuviéramos mirando hacia arriba y hacia dentro, centrados en un punto que está justo en el centro de la cabeza.

Contenemos el aliento y nos concentramos en esta zona, contrayendo el músculo pc y con el resto del cuerpo relajado.

La energía se difunde en el interior de la cabeza. La luz en forma de espiral revitaliza el cerebro. Imaginamos que pituitaria y pineal están inundadas de luz.

Podemos experimentar sensaciones muy distintas: un cosquilleo, un estremecimiento, un sonido parecido a unas palmadas, la impresión de una luz tremula, una luz azul que aumenta y disminuye en el tercer ojo. También puede ser que no experimentemos ninguna impresión visual, y en cambio vivamos una sensación de paz, una impresión de agilidad y expansión. Lo repetiremos entre tres y seis veces. Con suficiente práctica, se crea un efecto magnético que atrae automáticamente la energía y hace que la meditación sea fácil y placentera.

EXPADIR EL CENTRO DE LA CORONILLA. Estimulamos de nuevo el pecho, vientre y genitales. Inspiramos, impulsando la energía hacia la coronilla, el centro descrito tradicionalmente como el lugar del cuerpo a partir del cual se experimenta el éxtasis. Si consideramos que debemos encontrar este centro, trazaremos una línea imaginaria que cruce la parte superior de la cabeza, entre ambas orejas, y otra a partir de la nariz hacia el extremo superior. La coronilla se encuentra en el punto de intersección de ambas líneas.

Conteniendo el aliento, impulsamos la luz en espiral hacia el centro de la coronilla, la parte superior de la cabeza. Imaginamos seguidamente que se produce una abertura en forma de embudo en la coronilla y que estamos lanzando la energía a través de él como en una fuente, ofreciendo nuestra propia energía al universo.

*Algo que no veo lanza
arriba dardos
libidinosos,
mares de brillante jugo
inundan el cielo.*

*Walt Whitman
Hojas de hierba*

Espiramos, formándonos la imagen mental del retorno de la energía que hemos ofrecido al universo a través de la coronilla, la impulsamos hacia abajo por la flauta interna y la expulsamos por los genitales. Lo repetimos de tres a seis veces.

Acabaremos el ejercicio sentados o tumbado en una posición cómoda, observando el movimiento del aire hacia dentro y hacia fuera a través de la flauta interna.

Consejos

Podemos notar que algunos centros del cuerpo son menos sensibles que otros. Ello significa que en estos órganos y glándulas hay poca energía, que requieren una carga más potente. Hay que concentrarse especialmente en estos centros. Realizar un masaje sobre ellos describiendo espirales, el bálsamo del tigre, un ungüento estimulante a base de eucalipto y mentol que podemos conseguir en tiendas de productos orientales. En el interior de estos centros crearemos espirales de luz. Realizaremos los ejercicios de estiramiento descritos en el capítulo 5, posturas de yoga, o nos estiraremos en el suelo; haremos cualquier cosa que nos parezca adecuada para revitalizar la zona que intentamos sensibilizar. Ayudaremos muchísimo en el proceso concentrándonos todo un día en esta zona, enviándole continuamente energía revigorizante y amor. Otra forma de dar realce

a las sensaciones en cada centro de energía será la aplicación, describiendo círculos con el masaje, de las siguientes esencias específicas para cada centro:

Perineo: ylang-ylang

Ombigo: salvia

Plexo solar: bálsamo del tigre Corazón: rosa

Garganta: eucalipto

Tercer ojo: menta

Coronilla: lavanda o rosa

También podemos notar dolor en algún punto. Eso significa que las glándulas y órganos están o inflamados o sobrecargados, que la energía no circula adecuadamente por ellos. Les haremos un masaje suave, imaginando que estamos liberándolos, difundiendo y vaciando la energía que tienen acumulada. Unas cuantas sesiones de masaje profundo servirán para aliviar las tensiones de estas zonas.

Si observamos que no sucede nada inmediatamente después del ejercicio, puede que experimentemos una sensación de desánimo y dudas. No hay que preocuparse, permaneceremos concentrados en la respiración repitiéndonos ideas positivas y de apoyo: «Me estoy aliviando» o «Estoy preparando el camino para nuevas experiencias de orgasmo».

Cuando ya hayamos practicado unas cuantas veces el ejercicio de cabalgar sobre el tigre, comprobaremos qué fácil es pasar directamente de los genitales al tercer ojo o a la coronilla. Esto se ha hecho posible al haber sensibilizado y revigorizado todas las glándulas y chakras que están en el camino de la flauta interna y haber abierto el canal. Sin embargo, no hay que olvidar que debemos avanzar lentamente, paso a paso. Probablemente no sentiríamos nada si impulsáramos la energía directamente de los genitales a la cabeza sin abrir los demás centros.

Al principio, al circular la energía hacia el centro de la cabeza, podemos notar mareo o «desorientación». No debemos preocuparnos. Estamos preparando poco a poco el cerebro y el sistema nervioso para contener más energía. Es una sensación que puede durar como máximo una hora. También podemos notar una presión en la parte superior de la cabeza. En este caso, imaginaremos que impulsamos la energía hacia el cielo a partir de la coronilla, como un rayo de luz en la puesta de sol. Esta imagen mental nos aliviará la presión.

Tal como hemos comentado antes, no es conveniente detener el ejercicio a medio camino, con la energía concentrada en el corazón, la garganta o en otros centros. Hay que completar todo el ciclo. Y después de impulsar la energía hacia arriba en cada inspiración es importante redirigirla hacia abajo, a través de la flauta interna, para expulsarla por medio del centro sexual al espirar. De no hacerlo así, podría surgir el dolor de cabeza y otros efectos secundarios desagradables.

CABALGAR SOBRE EL TIGRE EN PAREJA

Objetivos y ventajas

El objetivo de este ejercicio consiste en hacer circular la energía, paso a paso, a través de la flauta interna, con la pareja, revitalizando cada chakra al unísono hasta que ambos partenaires noten que la energía se encuentra y se funde entre ellos en cada centro. Aprenderemos un nuevo alfabeto que expresa la energía a nivel de ritmos, colores, luz y electricidad, en vez de hacerlo en el lenguaje verbal de las ideas. Es muy importante que nos concentremos más en las percepciones -como, por ejemplo, «Noto una sensación cálida, de cosquilleo en el vientre»- que en prestar atención a cuestiones mentales sobre lo que sucede, como: «Me gustaría saber qué siente mi amante». Cuanto más nos concentremos en nuestras propias sensaciones de energía mejor percibiremos los ritmos que compartimos con el amante: los latidos del corazón y de la respiración, los mínimos movimientos del cuerpo. Poco a poco estos ritmos cobrarán vida propia. Los viviremos como sensaciones eléctricas o los «veremos» como esbozos internos de color y luz.

*Toda vivencia real es
encuentro.*

Martin Buber

Cabalgando sobre el tigre en pareja aprenderemos a tocar juntos las flautas internas como forma de dirigir las sensaciones orgásmicas a cualquier punto del cuerpo al hacer el amor, modulando su calidad e intensidad. De esta forma se transforma el orgasmo en éxtasis.

Preliminares

Preparamos el entorno sagrado.
Dedicamos 30-40 minutos al ejercicio.

Ejercicio

Empezamos con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Nos estimulamos mutuamente despacio, de forma erótica, ofreciendo y recibiendo por turnos. Quien recibe, el hombre, por ejemplo, puede efectuarse un masaje en el pecho mientras la mujer le acaricia suavemente el escroto.

Intercambiamos los papeles. El hombre puede efectuar un masaje en la vagina de la mujer mientras ella se acaricia el pecho o viceversa.

Cuando nos sentimos excitados y preparados para continuar, nos tumbamos en una de las posturas de relajación en unión. También puede realizarse el ejercicio sentados en una silla, la mujer en el regazo del hombre. Hay que mantener contacto directo entre las partes anteriores del cuerpo.

El hombre, cuando tiene el vajra a punto de llamar a la puerta, pide permiso al yoni para entrar. La mujer, si responde positivamente, le abre paso suavemente a la vez que efectúa un activo bombeo del PC, con la sensación de que succiona el vajra hacia su jardín. Con el vajra dentro, se puede mantener la estimulación

*Cabalar sobre el tigre en
pareja: impulsar la energía
sexual vital hacia arriba,
mediante la flauta interna, al
unísono. Contener el aliento
y formarse la imagen mental
de la circulación de la luz en
forma de espiral a través de
cada uno de los centros.*

y la excitación realizando el «curl» pelviano combinado con el bombeo del PC y la respiración sexual.

Mantenemos los movimientos externos a un ritmo mínimo. Hay que generar la energía mediante el tipo de movimientos sutiles e internos que hemos practicado en capítulos anteriores. Si notamos que estamos al borde del orgasmo con estas sutilezas, intentaremos no pasar el punto irreversible. Por otra parte, si en cualquier momento del ejercicio notamos que perdemos estimulación sexual, interrumpiremos el ejercicio y nos concentraremos en hacer el amor hasta que hayamos restablecido la excitación mutua. Seguidamente reemprenderemos el ejercicio donde lo habíamos dejado.

Debemos armonizar la respiración, inspirar y espirar juntos. Nos tomaremos el tiempo necesario para encontrar un ritmo común. Centrándonos en la respiración ampliaremos las sensaciones y evitaremos «distraernos» con pensamientos y fantasías.

Cuando estemos a punto, empezamos revitalizando los centros sexual y del ombligo, siguiendo los pasos del ejercicio anterior. Inspiramos juntos, contrayendo los músculos genitales. Al hacerlo nos imaginamos que nos estamos «bebiendo» la energía del amante, mezclándola con la nuestra e impulsándola a través de la propia flauta interna. Notamos la expansión de esta energía a través de los órganos sexuales, la pelvis, el bajo vientre y la zona próxima al ombligo. Espiramos impulsando hacia abajo la energía, por la flauta interna, y hacia afuera, a través de los genitales. Practicaremos este ritmo de inspiración y espiración al unísono hasta que notemos revigorizada toda la zona pelviana.

Seguidamente, cuando estemos dispuestos, inspiramos juntos, impulsamos las energías hacia arriba, por la flauta interna, contenemos el aliento y creamos la imagen mental de la luz en forma de espiral en la pelvis, colmando la zona de calidez revigorizante. Poco a poco ampliaremos las espirales de luz a fin de que abarquen el centro sexual y del ombligo del partenaire. Nos imaginamos que ambas energías se unen y fusionan en esta zona. Algunos maestros versados en sexualidad sagrada denominan «fusión de chakras» a esta práctica.

Cada vez que espiremos juntos procuraremos dirigir la energía y la luz hacia abajo por la flauta interna para que salga a través de los genitales. Lo haremos juntos entre tres y seis veces. Al igual que en el ejercicio de cabalgar sobre el tigre en solitario, sabremos que el ejercicio nos ha dado resultado cuando empezamos a notar una sensación cálida de hormigueo en los genitales y el bajo vientre.

Pasamos seguidamente al plexo solar. Uno de los partenaires indicará que está a punto para pasar al próximo centro por medio de una firme presión en el hombro del otro. Inspiramos al unísono, contraemos el músculo PC e impulsamos la energía, fundida con la del partenaire, a través de la flauta interna hacia el plexo solar. Contenedmos el aliento, conducimos la espiral de la luz y la difundimos

para que alcance nuestro centro de energía y el del partenaire. Espiramos, redirigiendo la energía y la luz por medio de la flauta interna hacia los genitales y hacia fuera. Lo repetimos entre tres y seis veces.

Empleando el tiempo que haga falta, avanzaremos paso a paso hacia los centros del corazón, la garganta, el tercer ojo y la coronilla. Seguimos las instrucciones de cabalgar sobre el tigre en solitario. Repetimos la secuencia de la inspiración, el impulso de la energía a través de la flauta interna, la contención de la respiración, la prolongación de la espiral de luz y la reconducción de la energía hacia abajo por medio de la flauta interna, espirando entre tres y seis veces en cada centro.

No olvidemos acabar la sesión reconduciendo la energía hacia el centro sexual a través de la flauta interna. Seguidamente descansaremos y nos relajaremos en el interior del partenaire durante unos 10 o 15 minutos. Es preciso notar la conexión que se ha establecido. ¿Notamos diferencia con las sensaciones que experimentábamos al principio del ejercicio?

Finalmente, cuando veamos que ha llegado el momento, nos separaremos con suavidad, nos sentaremos frente a frente y realizaremos una salutación sincera. Nos comunicaremos lo que hemos vivido, cómo nos hemos sentido y lo que hemos aprendido.

Realizaremos este ejercicio unas cuantas veces juntos durante unas cuantas semanas hasta que lleguemos a establecer una armonía perfecta, una conciencia de los ritmos sutiles del otro y seamos capaces de distinguir el fluir de la energía en los centros del partenaire al pasar de uno a otro.

Consejos

Antes de iniciar el ejercicio debemos tener claro que nos sentimos a gusto, a fin de poder mantenernos relajados y dispuestos. Al principio, es probable que sintamos un cierto desánimo, la impaciencia, al ver que no notamos gran cosa. A pesar de todo, hay que intentar completar el ciclo del ejercicio. La cabeza tiene una tendencia natural a cuestionar, juzgar, plantearse objeciones. En vez de seguida, hay que mantenerse concentrado en el ejercicio.

Al principio, al intentar sincronizar la respiración y las imágenes mentales, puede que nos sintamos un poco incómodos, pero la práctica nos allanará el camino. No olvidemos que debemos pasárnoslo bien. Si las cosas no fluyen con facilidad, no hay que forzarlas. Nos tomamos un respiro, una copa de champán, revisamos los primeros ejercicios del libro -por ejemplo, el autoplacer ante la pareja- y cuando lo consideremos conveniente, volvemos al ejercicio.

Si nos parece muy complicado pasar por los siete centros al unísono, al principio nos concentraremos en tres: el sexo, el corazón y el tercer ojo. Repetiremos esta cadencia hasta que hayamos conseguido un ritmo conjunto, y luego iremos incluyendo cada uno de los cuatro centros restantes.

No hay que sentirse limitado a la técnica o a las pautas particulares en que se explica ésta. Demos paso a la espontaneidad si vemos que nuestras necesidades o las del amante así lo exigen. Sin embargo, hay que asegurar la finalización del ciclo, recordando que cada vez debemos devolver la energía al sexo.

IMPULSO COMÚN HACIA LA CORONILLA

Cuando notemos que los dos dominamos la técnica de cabalgar sobre el tigre -que hemos llegado a un punto en que nos sentimos realmente bien- podemos reducir y pulida impulsando juntos la energía a partir de los genitales, vía flauta interna, hacia el chakra de la coronilla o el tercer ojo. No obstante, debemos recordar lo que hemos dicho anteriormente, que es preciso no saltarse ningún estadio, es decir, los ejercicios en cada uno de los centros antes de probar el método directo.

Objetivos y ventajas

Con el ejercicio, conseguiremos una fuerte sensación de la flauta interna, alcanzando, por medio de la respiración, una conexión directa entre los genitales y el tercer ojo o la coronilla. Nos ayudará también a afirmar la conciencia del conducto interno.

Cada cual debe decidir hacia qué punto impulsar la energía: la coronilla o el tercer ojo. Cuando se hace directamente hacia el tercer ojo, normalmente aparecen esbozos de colores tras los párpados cerrados. Al cabo de poco, la mente se agudiza, todo se ve más claro, las ideas fluyen con facilidad, con más perspicacia. El impulso de energía hacia el tercer ojo tiene además otra ventaja: puede proporcionarnos la sensación de una gran distancia entre nosotros mismos y los problemas y tensiones, elevándonos hacia un nuevo espacio interior, algo semejante al avión que se precipita entre las nubes para después avanzar por encima de ellas en el nítido azul del cielo. El tercer ojo constituye la puerta de acceso a la meditación.

Al impulsar directamente la energía al chakra de la coronilla, podemos formarnos la imagen mental de estar librándola al universo y, de esta forma, ampliar nuestra energía y conciencia más allá del propio cuerpo. Podemos experimentar una intensa comunión con la pareja y con el todo de la existencia, superando las limitaciones del yo. Precisamente por ello, en la tradición de la sexualidad sagrada se suele representar este centro por medio del loto de los mil pétalos, ya que la energía se difunde e irradia en mil direcciones distintas. Al mismo tiempo podemos recibir la energía universal a través de la abertura del chakra de la coronilla.

Preliminares

Podemos pasar directamente del ejercicio anterior a esta fase o bien tomarnos un respiro previo. Si hemos hecho una pausa, empezaremos con una salutación sincera al reunimos de nuevo y reemprender el acto amoroso

El éxtasis oceánico o apolíneo... se caracteriza por una paz inmensa, una gran tranquilidad y serenidad y una radiante alegría. La persona que se ve inmersa en él... vive un estado de felicidad, liberada de tensiones, de Pérdida de los límites del yo, así como una vivencia de comunión absoluta con la naturaleza, con el orden cósmico y con Dios. Las peculiaridades de este estado son la profunda comprensión intuitiva de la existencia y un gran flujo de lucidez en cuanto a lo cósmico.

*Stanislav Grof
Beyond the Brain*

de forma animada y espontánea hasta que notemos que ambos cuerpos vibran de sensaciones eróticas.

Reservar 30 minutos para el ejercicio.

Ejercicio

Comenzamos con una salutación sincera.

Adoptamos la postura de relajación en unión. Uno de los partenaires, a ser posible el que está situado encima, acerca la boca a la oreja del amante. Es muy importante encontrar una posición cómoda. Si ésta no nos resulta confortable, pasaremos a una silla, el hombre sentado y la mujer en su regazo.

Acompasamos la respiración, inspirando y espirando al unísono. Una vez conseguido un ritmo común, invertimos la cadencia: cuando uno inspira, el otro espira. El movimiento respiratorio ha de ser profundo y lento. Hay que tomarse el tiempo suficiente para armonizar la profundidad y el ritmo. Es probable que uno de los partenaires tenga de por sí un ritmo más acelerado o bien una respiración menos profunda. Jugamos con ello por espacio de cinco o diez minutos, hasta que nos compenetremos sin esfuerzo.

Una vez conseguido el ritmo mutuo, pasamos a la respiración boca a boca. Para que la experiencia resulte más erótica, empezamos excitándonos mutuamente los labios, para pasar poco a poco al auténtico y profundo beso en la boca, pasando la lengua por todas sus cavidades. Seguidamente, manteniendo la misma postura, acercaremos las bocas hasta que se rocen. Los labios deben tocarse ligeramente, de forma que en el intercambio de aire intervenga también el exterior.

Seguimos con el intercambio invertido, notando el hilillo cálido de aire al inspirar la espiración del partenaire, así como su recorrido hasta el centro sexual. Nos imaginamos que no solamente intercambiamos aire sino energía, luz, colores, sonidos, ritmos y calor. Dejamos que estas imágenes se vayan formando mientras alteramos el proceso mental y nos concentramos en la respiración.

Cuando el hombre espira, se imagina que transmite su energía, por medio del pene, a la vagina de la mujer. Cuando lo hace ella, piensa que absorbe la energía de él, como si fuera a través de la vagina, fundiéndola con la suya, fusionando las esencias del yang y el yin, impulsándola por medio de la flauta interna hacia el tercer ojo y la coronilla.

Al espirar, la mujer hace descender la energía por la flauta interna hacia el centro sexual y la ofrece al amante. El hombre, inspirando, absorbe la energía de ella con el vajra y, fusionándola con la suya propia, la impulsa hacia la coronilla por medio de la flauta interna.

El hombre puede disfrutar balanceando la pelvis para estimular la excitación, si bien debe mantenerse a distancia del punto sin retorno para evitar la eyaculación.

*Contenemos el aliento,
impulsamos la energía hacia
la cabeza y la proyectamos
hacia el universo.*

Combinamos seguidamente todos los elementos. Al inspirar, contraemos el ano y practicamos el bombeo del PC. Al finalizar la inspiración, giramos los ojos hacia arriba. Al espirar y descender, no olvidemos la imagen mental de la flauta interna, relajar los genitales y notar cómo la energía pasa de nuestro centro sexual al partenaire.

La mujer puede utilizar imágenes mentales para apoyar la relajación y acoplarse al ritmo. Puede inspirarle, por ejemplo, comparar el movimiento de abrir y cerrar el yoni al suave balanceo de una anémona de mar a consecuencia del movimiento de las olas.

En la inspiración, nos iremos haciendo a la idea de que «tocamos» los genital es con la fuerza del aliento. Es un poco como si el aire de la respiración absorbiera la excitación genital de la flauta interna y la llevara a los centros más elevados, donde se transforma. Se trata de una imagen mental que intensificará las sensaciones de placer erótico en los genitales.

En cuanto dominemos la práctica, concentraremos la atención en el tercer ojo o chakra de la coronilla. Impulsamos la energía en sentido ascendente, contenemos el aliento y notamos la espiral de luz áurea en el interior de la cabeza. La dejaremos avanzar hacia el universo antes de espirar y hacerla descender de nuevo.

Permaneceremos de cinco a diez minutos, o el tiempo que decidamos, impulsando la energía en sentido ascendente y descendente por la flauta interna.

Finalizamos con una salutación sincera.

Consejos

Hay que tener en cuenta que estamos en un ejercicio sutil, de perfeccionamiento. Con él podemos alcanzar el éxtasis, aunque deberemos superar algún problema antes de conseguirlo. Uno de los principales es la sensación de sofoco. Caso de que se produzca, hay que detener la respiración invertida y respirar tranquila y profundamente cada uno por su cuenta. No hay que forzar nada hasta el desfallecimiento. Otra forma de evitar la sensación de sofoco -sin interrumpir el ejercicio- consiste en frenar el ritmo respiratorio común y permitir la entrada de aire exterior a través de la comisura de los labios.

Si aparece un sentimiento de frustración, prescindiremos de la meta que nos hemos marcado. Procederemos paso a paso. Debemos tener paciencia y voluntad para continuar después de tomarnos un respiro. Comunicaremos a la pareja lo que estamos viviendo, siempre en tono positivo. Hay que evitar comentarios como: «respiras demasiado deprisa». Nos inclinaremos más por frases como: «me cuesta seguir tu ritmo respiratorio, ¿podrías reducirlo un poquito?». Hay que mantenerse a un nivel que resulte cómodo y placentero hasta que nos sintamos suficientemente relajados y dispuestos a dar un paso adelante en el ejercicio.

Al principio, algunos se quejan de una gran presión en la cabeza o de cierta tensión en el cuello al inspirar e impulsar la energía hacia el tercer ojo o coronilla. Si ocurre esto, nos formaremos la imagen mental de la liberación de energía a través de la coronilla y esto nos aliviará la tensión.

No olvidemos acabar el ciclo impulsando la energía hacia abajo, vía flauta interna, para expulsada a través de los genitales. Una pequeña reflexión sobre la higiene: algunas personas se muestran tímidas en cuanto al intercambio del aliento, sobre todo si uno de los partenaires fuma y el otro no o si uno de ellos está resfriado. Hay que limpiarse bien los dientes y asegurar un buen aliento. No realizaremos el ejercicio si no nos sentimos bien o justo después de comer.

El cuerpo debe estar relajado, incluso en el bombeo del PC y al girar los ojos hacia arriba. Si no está relajado, la energía no fluirá con facilidad por la flauta interna.

Una vez familiarizados con la práctica, disfrutaremos de la sensación que produce impulsar la energía a partir de los genitales y transportada, por la flauta interna, al cerebro, donde experimentaremos una sensación de éxtasis, un movimiento pausado de avance fuera de los límites del tiempo y el espacio. También puede producir la sensación de estar en un columpio, planeando en el cielo.

CARGAR LAS RESTANTES ZONAS DE CUERPO

Como variación respecto al ejercicio anterior, podemos intentar distintas amplitudes y ritmos respiratorios para cargar algunas zonas específicas del cuerpo. Junto a la pareja, por ejemplo, podemos cargar la zona del pecho respirando con gran fuerza y dinamismo, utilizando un movimiento superficial, de jadeo. No olvidemos la sincronización, a través del beso y la respiración boca a boca invertida. Constataremos que hemos cumplido el objetivo al notar en el pecho una sensación cálida que se va extendiendo.

Puede que nos apetezca realizar la misma operación en el vientre. Jugaremos con distintas velocidades. La lentitud y profundidad nos ayudarán a tomar conciencia del centro sexual y de las sensaciones que allí se producen. Al avanzar lentamente, también nos será más fácil seguir el fluido de energía global. Hay que tomarse el tiempo necesario para formarse la imagen mental de todo el movimiento de energía ascendente y descendente en la flauta interna. Si aceleramos el movimiento en la respiración invertida, no tendremos una sensación tan intensa de conexión entre los dos polos -el centro sexual y la cabeza-, aunque resulta una vía excelente para abrir más la flauta interna.

EL ORGASMO VALLE: PRIMER NIVEL

Los ejercicios que hemos denominado cabalgar sobre el tigre en solitario y en pareja, impulso hacia la coronilla y carga de otras zonas del cuerpo, pueden incluirse en la categoría más amplia de ejercicios «yang». Todos ellos consisten

en «hacer», comprendiendo asimismo técnicas físicas e imágenes mentales. En ellos intentamos crear a conciencia un efecto determinado.

La siguiente opción en este estadio del trayecto hacia el sexo sublime consistirá en explorar el planteamiento «yin», en el cual olvidamos la técnica y creamos un estado de ingenuidad y espontaneidad.

Objetivos y ventajas

Este ejercicio permite que la energía de la excitación sexual encuentre su propia senda hacia niveles más elevados en la experiencia del éxtasis.

Preliminares

Preparamos el entorno sagrado.

Antes de hacer el amor, nos sumergiremos juntos en el espíritu lúdico, utilizando alguno de los métodos descritos anteriormente: danza y estiramiento en pareja, masaje mutuo, introducimos mutuamente en el proceso ondulatorio, hasta que notemos que hemos dejado a un lado las tensiones, problemas y la obsesión por un objetivo. Estamos investigando la forma de introducirnos en una corriente espontánea, aprendiendo a estar inmersos en el momento presente de una forma tan completa que no nos planteamos qué nos deparará el siguiente instante.

Al vivir esta corriente, nos convertimos en dos niños que están jugando, inventamos nuevos juegos, nos relacionamos a distinto nivel, hasta que tenemos toda la sensación de confianza mutua. Nos convertimos en el amigo del amante a un nivel profundamente íntimo, sintiendo gran respeto y devoción hacia él y aceptándole sin cuestionarle nada.

El planteamiento yin exige un gran sentido del humor, por tanto, debemos crear un entorno relajado y de apoyo para el ejercicio. Hay que admitir sin reservas al amante, sin prejuicios, sin esperar que se comporte de una forma determinada.

Pondremos música suave, relajante (ver Apéndice II).

Dedicaremos un mínimo de 30 minutos al ejercicio.

Ejercicio

Comenzamos con abrazo de fusión y salutación sincera. Recordamos el espíritu de la salutación tántrica: «Te saludo como parte integrante de mí mismo».

Empezamos haciendo el amor de forma natural, tranquila. Intentamos que sea una continuación del juego en común, casi como si no nos diéramos cuenta de cuándo termina el juego y empieza el amor.

En este espíritu, seguimos con todo lo que nos excita. Cuando los dos estamos a punto, hacemos el amor intensamente, de manera activa, hasta que las energías estén totalmente excitadas. Luego, cuando hemos llegado al borde del orgasmo, nos detenemos y nos relajamos completamente.

El orgasmo es espontáneo cuando se da por sí solo y en su momento, cuando el resto del cuerpo se mueve respondiendo a él. Dada la aptitud abierta de la mente y los sentidos, en este espíritu el amor sexual es una revelación. Mucho antes de que empiece el orgasmo masculino, el impulso sexual se manifiesta de una forma que solamente puede describirse, a nivel psicológico, como un caldeo de fusión entre los amantes, de manera que verdaderamente parezca que fluyen en el interior del otro. Dicho de otra forma, el ansia física se transforma en la más considerada y tierna forma de amor imaginable.

*Alan Watts
Nature, Man and Woman*

*Una corriente magnética
circula entre ambas frentes.*

*En la receptividad
conseguimos abrimos
a jardines radiantes de
energía. El amor no es como
un edificio que podemos
hacer o construir, sino
como un árbol que crece,
conformándose desde el
interior y siguiendo las leyes
de su propio ser.*

*James N. Powell
Energy and Eros*

Empleamos una de las posiciones que habíamos adoptado en la relajación en unión: la postura tijeras, la del misionero, la de la cuchara, el hombre sentado en una silla y la mujer en su regazo.

Permanecemos inmóviles, conscientes de la relajación de todo el cuerpo.

Armonizamos el ritmo respiratorio con la pareja. Poco a poco mezclamos y fusionamos los límites entre ambos cuerpos al convertimos en un solo aliento, una sola calidez, un fluido de energía en fusión. Nos concentramos en las sutiles sensaciones internas. Se trata de una «conciencia de sensaciones»: contemplamos la energía interior sin hacer o dirigir nada.

Nos centramos en los chakras sexual y del ombligo. Notamos qué sucede en estos puntos. La calidez de la energía excitada se irá extendiendo lentamente por toda la zona. La notaremos como un cosquilleo, una sensación de luz, una vibración que se intercambia y comparte con el amante. Moramos en la energía, somos energía, disfrutamos sin hacer nada, sin meta concreta. Si hemos profundizado en los ejercicios de los primeros capítulos, la energía encontrará su propio curso. Estamos facilitando la delicada transición de la actividad mental, que lucha por dirigir, empujar y controlar a un estado de despreocupación que permite al cuerpo utilizar su propia sabiduría.

Pasados unos cinco o diez minutos, el hombre empezará a perder la erección o se disipará lentamente el fuego de la excitación. Si esto sucede, nos tomaremos el tiempo necesario para crear más excitación. Empezamos cimbreando el cuerpo contra el del otro, jugando como dos delfines y reavivando el fuego. Hacemos el amor de nuevo a nuestra manera, con espontaneidad. Al alcanzar un alto nivel de excitación, nos detenemos, nos relajamos completamente y nos concentramos en el centro del corazón. Mantenemos la conciencia de la sensación de la energía circulando en este centro. ¿Se produce un latido? ¿Notamos los latidos del corazón? ¿Vemos la radiante calidez del corazón del amante, fundiéndose con la nuestra?

¿Notamos la gratitud de recibir el amor del amante? Hay que recordar que no estamos buscando nada en concreto. Utilizamos la conciencia de la sensación y nos preguntamos: «¿Qué sensación produce mi fuego sexual cuando me detengo en esta zona?».

Cuando lo creamos conveniente, pasados quizá cinco o diez minutos, volvemos a hacer el amor con entusiasmo, intensamente. Utilizamos los métodos de ayuda -bombeo del PC, respiración sexual- para estimular el fuego sexual hasta alcanzar otro punto culminante.

Nos relajamos totalmente de nuevo, y esta vez concentramos la conciencia de sensación en la zona central del cerebro, detrás del tercer ojo. Tal vez deseemos en este estadio que nuestras frentes se toquen, pero debemos mantener el cuello relajado.

¿Notamos una sensación de energía magnética que circula entre ambas frentes? La corriente sexual, ¿produce hormigueo en su recorrido hacia este punto? ¿Notamos una sensación de tranquilidad y meditación o vivimos una especie de clarividencia y de paz?

Para extender la vivencia, quizás debemos abrir los ojos mientras nos tocamos con la frente, para mirarnos a los ojos muy de cerca. Los dos ojos que tenemos delante al final se fundirán en uno solo, situado exactamente en el emplazamiento del tercer ojo del amante. Es como si nuestros propios ojos se atrajeran como un imán hacia este punto. Estamos girando los ojos sin movimiento voluntario, como si los empujara un torbellino. Se trata de una sensación muy fuerte.

Mirando fijamente a este ojo, podemos darnos la sensación de caer sobre el otro. Nos estamos soltando a niveles cada vez más profundos y finalmente nos desprendemos de una forma tan completa que el otro se convierte en nosotros mismos y nosotros en el otro. Ya no existen separaciones, sólo queda la estimulante sensación de la pérdida de los límites, de un espacio infinito a nuestro alrededor, interior y exteriormente. Más allá de la mente, saboreamos el vacío de la ausencia de ésta: el gran hueco de la pura conciencia que, no conteniendo nada, lo refleja todo.

Cuando volvemos a estar a punto, cerramos de nuevo los ojos y volvemos a nosotros mismos. Establecemos de nuevo la conexión con el cuerpo y nos relajamos. Podemos acabar la sesión con una profunda relajación que dure cinco o diez minutos o continuar haciendo el amor. Pero si queremos ir directamente de este ejercicio al orgasmo vale: segundo nivel, es importante que el hombre no eyacule, para crear la energía necesaria para el siguiente nivel. Cuando lo veamos conveniente, nos consultaremos con todo cariño si deseamos separarnos. Acabamos con una salutación sincera.

Hacemos una pausa, nos tomamos una copa de vino, ponemos unos troncos

La sexualidad y sensualidad saludables se basan en algo personal, en esta sensación antigua y siempre nueva de unión desinteresada que puede crear una nueva relación, una nueva vida o una nueva sociedad

George Leonard

en el fuego, pero seguimos la relación en silencio durante unos quince minutos tras separarnos. Después, nos sentamos uno frente a otro a conversar sobre la experiencia vivida, preguntando, por ejemplo: «¿Cuál ha sido el punto más difícil para ti en este trayecto? ¿Cuál ha sido el mejor momento? ¿Qué has aprendido? ¿Cómo lo acoplarías a tu vida cotidiana?». Cada partenaire dispondrá de unos minutos para formular y responder las preguntas.

Mientras uno habla el otro escucha sin interrupciones o comentarios.

Consejos

Este ejercicio tiene efectos distintos según las personas. Algunos experimentan el movimiento ascendente de la cálida energía hacia la cabeza; otros notan la difusión de una gran cantidad de energía por todo el cuerpo, sin concentración en ningún centro específico. Otros notan una sensación más intensa en un centro que en otros. Y finalmente, para algunas personas puede que no suceda nada.

Hay que recordar que no luchamos por un objetivo concreto. No debemos perder de vista el espíritu de ayuda e investigación mutuas. En el interior del cuerpo se están produciendo unos sutiles procesos. A partir de esta práctica se crean nuevas vías para la energía como respuesta natural. Saldrán a la luz de manera consciente, a su debido tiempo, al reemprender la exploración.

Repetimos que si se produce una sensación de mareo o tensión en el cuello, podemos aliviarlo imaginándonos el impulso de la energía hacia el exterior a través de la coronilla. Esta sensación desaparecerá al cabo de treinta o cuarenta minutos e incluso antes si tomamos un baño al que habremos añadido unas gotas de esencia de menta.

EL ORGASMO VALLE: SEGUNDO NIVEL

Objetivos y ventajas

Exploraremos ahora, incluso con mas profundidad, el arte de no hacer nada, de soltarnos en el acto amoroso. Esto constituye la oportunidad de vivir la experiencia culminante del aspecto yin del sexo sublime. Resultara muy purificador y relajante sumergirnos en el acto amoroso sin plantearnos nada, ningun objetivo, imagen mental o preocupación: sin la necesidad de conseguir nada, simplemente la de ser. Nos animara notar, al cabo de diez o veinte minutos, que nuestra energia interior fluye, danza y vibra por si misma, incluso cuando no la dirigimos.

Preliminares

El segundo nivel completa el primero y debe realizarse a continuación del ejercicio anterior.

Ejercicio

Comenzamos haciendo el amor, avanzando hacia el punto culminante de la excitación. Utilizamos las tres claves –respiración, movimiento y sonido- y

quedamos completamente absorbidos por el placer. Cuanto más alto sea el punto culminante de excitación, con más profundidad entraremos en este nivel del sexo sublime.

El acto amoroso debe ser totalmente erótico e intenso. Al acercamos al punto culminante -justo antes del momento sin retomo- nos detenemos y nos relajamos juntos completamente. No es necesario concentramos en ningún centro específico. No hay que hacer nada excepto mantenemos totalmente presentes y relajados en este momento, en el aquí y ahora, abiertos a todo, sin perspectiva alguna. Sumergimos en la «inactividad» total. Debemos limitamos a ser.

La alquimia de la excitación mutua se asemeja a echar un piedra en aguas estancadas. Los círculos se irán reproduciendo por sí solos.

En este momento debemos relajamos y tener confianza en el proceso que se produce en nuestros interiores. Ambas energías danzan por sí solas, fundiéndose y avanzando como si se estableciera una fusión entre ambos, entrelazarán su propia danza, lo cual se manifestará a niveles muy distintos. Podremos ver figuras de colores, como en un caleidoscopio. También nos podemos sentir arrastrados por una marea de vibraciones o corrientes. Podemos alcanzar también un estado de felicidad, semidespiertos o semidormidos, que nos hará plantear dónde hemos estado y por qué, de pronto, nos sentimos tan revitalizados.

Debemos asignar un espacio para el despliegue del misterio: en diez o veinte minutos sucederá algo que se desarrollará por sí solo. En los textos antiguos se dice que puede requerir hasta treinta minutos. Sin embargo no hay que romper el ritmo mirando el reloj. Hay que tener confianza de que algo está sucediendo, lo sintamos o no, y que no debemos hacer nada para acelerado.

Consejos

En este estadio no hay que sincronizar nada. Sucederá por sí solo o no sucederá. No hay que intentar forzar los acontecimientos.

Las personas muy dinámicas y activas en su vida cotidiana a veces experimentan un cierto problema en este ejercicio al cruzar el umbral del hacer al no hacer, ya que su mente les indica que no está sucediendo nada. No hay que hacer caso de la plática impaciente de la mente. Debemos concentramos en las sensaciones internas, relajamos y finalmente nos veremos recompensados.

Lo que queda patente en la experiencia del orgasmo valle es que el éxtasis no requiere esfuerzo.

§

Este capítulo ha resultado especialmente difícil, ya que la experiencia del éxtasis es algo tan personal, intangible e inefable que las palabras no alcanzan a expresarlo. El punto más importante a recordar es que cada cual está trazando su propio camino. Estos métodos no son más que un apoyo.

Cuando hemos hecho nuestros los diferentes planteamientos del yin y el yang, podemos combinados según nuestras propias inclinaciones.

De la misma forma que un cocinero gourmet utilizará las mejores recetas como trampolín para conseguir invenciones crea ti vas, nosotros utilizaremos este capítulo como inspiración para seguir nuestra propia senda de éxtasis. El mejor maestro es la práctica y los mejores resultados aparecen cuando menos los esperamos.

Durante mi investigación, he vivido momentos completamente vacíos, en los cuales me he sentido muy contenta por tener sentido del humor, pues de otra forma me habría deprimido. Y en otras ocasiones, un comienzo que prometía muy poco se convirtió en un trayecto de éxtasis inesperado, imposible de describir.

En este capítulo, por medio de cabalgar sobre el tigre en solitario, hemos aprendido a revitalizar y sensibilizar los chakras y glándulas, a fin de facilitar la circulación de energía a través de la flauta interna. Cabalgando sobre el tigre juntos hemos descubierto la forma de transformar la energía orgásmica en comunión con el amante al establecer una conexión entre los chakras de ambos. En el impulso común hacia la coronilla hemos investigado la profunda unión de sensaciones genitales y de los chakras superiores por medio de la respiración invertida boca a boca. Al cargar las demás zonas del cuerpo hemos aprendido a aplicar el principio del impulso de la energía hacia el chakra de la coronilla, a la vez que cambiamos la cadencia de la respiración. Y finalmente, por medio del orgasmo valle, hemos aprendido a hacer el amor y relajarnos juntos, a soltarnos profundamente, permitiendo que las energías fusionadas siguieran su propia danza mientras permanecíamos unidos en el interior del otro.

En el siguiente y último capítulo, descubriremos cómo cabalgar sobre la ola de placer. Esta propuesta de acto amoroso tántrico en éxtasis constituye uno de los ejercicios más sutiles y completos del libro.

Capítulo 12

CABALGAR SOBRE LA OLA DE FELICIDAD

Cuando vivía en París, hice amistad con un hombre llamado Rampal, un famoso psicoterapeuta y «mago» muy capacitado en la ciencia del tantra.

Rampal no era ni de lejos un sex symbol en el sentido estricto de la palabra. Durante la guerra, luchando en la Resistencia, fue herido en la parte inferior de la columna vertebral. Le habían seccionado unos nervios. Los médicos le habían dicho que nunca volvería a andar. El gobierno le concedió una pensión de incapacidad del 100 %.

Pero él se negaba a seguir como un lisiado. En lugar de ello se volcó en la tradición tántrica en un intento de curarse, utilizando las imágenes mentales de los antiguos y las técnicas de meditación para proyectar la imagen de un «cuerpo energética», paralelo a su forma física, que le curara el sistema nervioso destrozado. Consiguió su objetivo. Al cabo de unos años ya andaba cojeando sólo ligeramente y, desconcertando la opinión de los médicos de que las heridas le habían hecho impotente para siempre, empezó a hacer el amor con toda normalidad y tuvo dos hijos.

Al enterarse de que yo estaba estudiando las escrituras tántricas, Rampal me invitó a su casa para que le hiciera una demostración práctica. Al llegar, lo primero que vi fue una pintura tibetana, un tanka, colgado en el recibidor, en la que se veía un dios impresionante sentado, con las piernas cruzadas, en la postura del loto. En su regazo, una mujer muy atractiva que le rodeaba con las piernas. Ambos estaban desnudos y visiblemente en estado de éxtasis. Aquella imagen me excitó la curiosidad. Pensé que si aquello era meditación, quería aprenderla.

Cuando nos acarician con sensibilidad desaparece el velo que teníamos delante de los ojos; y por medio de los ojos penetrantes del amor percibiremos lo que nunca verán los otros ojos.

François Fénelon

*El Buda Vajrasativa y su
consorte, la Gran Dignidad
Dakini, danzan en el cielo
en feliz unión. Constituye el
logotipo registrado del Sky
Dancing Institute, fundado
por la autora.*

Rampal me recibió en su estudio. Tenía un aspecto elegante y aristocrático aunque sin afectación, llevaba una camisa de seda de color amarillo pálido y unos pantalones azul marino. A pesar de que la vivienda estaba ubicada en el centro de la ciudad, la estancia era tranquila, íntima. Empezamos a hablar, le dije que me gustaría experimentar los secretos que él había aprendido. Me respondió que intentara algo muy simple: debía situarme al otro lado de la estancia, frente a él, las piernas separadas unos 45 cm, flexionar ligeramente las rodillas, abrir la boca y respirar profundamente.

«Continúa respirando profundamente y relaja los músculos genitales», me dijo, con una voz que parecía salirle del estómago. No habló de conseguir objetivo alguno, de ninguna teoría que apoyara lo que estaba haciendo. Daba las instrucciones en un tono de gran intimidad que a la vez resultaba desenfadado. Hasta entonces nadie me había hablado de aquella forma.

«Intensificaremos ahora el contacto entre los dos por medio de los ojos», me dijo. Tenía unos ojos inmensos, de un verde luminiscente.

Al cabo de poco estaba inspirando profundamente, espirando con profunda regularidad, con la boca abierta, las rodillas flexionadas, el resto del cuerpo relajado, contemplándole. ¿Qué me pediría después?

«Al inspirar, balancea ligeramente la pelvis hacia adelante», me dijo Rampal. «Al espirar, hacia atrás, como si te estuvieras entregando a mí».

Así lo hice y sentí una oleada de energía mezclada con cierta inseguridad, como cuando nos encontramos en presencia de un nuevo amante. A pesar de la distancia física que había entre nosotros, a través de la concentración de la mirada crecía la intimidad. Me sentía muy conectada a él, y a la vez concentrada en mí misma.

Rampal me sugirió después que, al inspirar y realizar el balanceo hacia atrás, tomara conciencia de la energía que se estaba generando en mi pelvis y la dejara ascender, como impulsada en un tubo interior del cuerpo: la flauta interna. Al espirar, debía invertir la corriente, dejar descender la energía al balancear la pelvis hacia delante. Hice lo que me indicó y comencé a sentir una gran excitación, aunque ni siquiera nos habíamos rozado.

Seguidamente me pidió que avanzara lentamente hacia él continuando el ejercicio. Me sentía como un funámbulo a punto de tener un orgasmo suspendido sobre un precipicio. Cuando estuve frente a él, me tocó suavemente algún punto de los hombros y la espalda, como si me estuviera modificando ligeramente la postura.

A pesar de que me sentía un poco incómoda, falta de experiencia, agradecí la forma en que me aceptaba y conseguí relajarme todavía más. Al espirar, noté una fuerte vibración, como una corriente eléctrica que fluía a través de todo mi cuerpo. Luego Rampal se sentó con las piernas cruzadas y se colocó un pequeño cojín en el regazo. Me invitó a sentarme sobre el cojín y a rodearle con las piernas.

Los dos íbamos vestidos. Su trato no tenía nada de seductor. Tuve la sensación de que ambos rendíamos homenaje a la energía que yo estaba experimentando, como si juntos celebráramos la energía compartida.

Sentada en su regazo, me explicó que los budistas denominaban yab yum a esta posición: la unión de la madre y el padre. Recordé la imagen que había visto en el recibidor y me emocionó estar imitando la postura de la mujer, me parecía que me estaban iniciando en un antiguo misterio.

Rampal se comportaba con naturalidad. Sentía deseos de moverme, expresar mi excitación, pero él siguió hablando en tono profundo y tranquilo: «Mantén la energía en el interior; respira sobre ella suave, concéntrate y relájate en ella»:

Estuvimos en esta postura unos minutos. Después, me dijo: «Ahora que te has relajado, contrae los músculos genitales al inspirar. Contráelos como contraería un bailarín los músculos de los muslos antes de saltar en el aire. Inspira profundamente y haz la contracción. Al hacerlo notarás cómo la energía circula hacia arriba, por la columna vertebral». Así lo hice. «Ahora», siguió, «relaja suavemente los músculos genitales al respirar. Suéltate. Alza el vuelo».

Allí sentados, respirando, balanceándonos y mirándonos fijamente, yo estaba aprendiendo a «contener mis caballos» mientras me relajaba al cabalgarlos. Al cabo de poco nos sumergimos en un sutil ritmo. Tenía la sensación de verme

transportada hacia arriba, ajena a mi voluntad, de flotar. Era algo que no estaba «haciendo» yo, me sucedió de forma espontánea.

«Sigamos», me susurró Rampal. «Respira a través de la boca, ahora más profundamente, hacia el centro sexual».

Me daba la sensación de que los pulmones se habían convertido en un fuelle que avivaba mi fuego interior. Rampal respiraba a mi ritmo, se movía conmigo, como si estuviera dentro de mí. Notaba una gran excitación. Una parte de mí se rebelaba contra este control, contra la espera que imponía esta práctica a mi excitación. ¿Por qué contenerse? Ciertamente habría podido utilizar muchos argumentos para defender el acto amoroso desenfrenado, espontáneo. Pero era algo que ya conocía. lo había experimentado muchas veces.

Como si leyera en mis pensamientos, Rampal me sugirió: «En vez de mantener la excitación y la energía en el centro sexual, permítele la ascensión hacia el cerebro, al inspirar. Inspirando notarás que me estás embebiendo en tu interior, que me estás absorbiendo la energía, inspirando mi alma».

Tenía la impresión de que mi energía era una esfera que iba aumentando, presionando los límites de mi cuerpo físico y extendiéndose más allá de éste.

«Al espirar, relaja los genitales», oí que decía Rampal. «Nota cómo se están abriendo tus accesos. Ofrece tu energía; ofrece tu espíritu... Sí, eso es». Aquella energía era tan sutil y a la vez tenía tanta vibración que casi me resultaba tangible, como si me viera envuelta en un huevo luminoso que existiera desde siempre en el interior de mi cuerpo y no hubiera tenido conciencia de él; aquella forma iba aumentando y rodeándonos conforme respirábamos y nos mirábamos a los ojos.

Al principio me resultaba un poco violento mirarle tan intensamente. ¿Vería él las mellas que había en mi alma, los miedos secretos y la inseguridad? Pero al abrirme al amor de Rampal y entregarme a su suaves indicaciones, nuestras energías se fundieron y ardieron. Parecía como si hubiera desaparecido el filtro de protección que nos rodeaba, aquel filtro que yo normalmente utilizaba para mantener el control sobre las cosas y para proteger mi sentido de la independencia.

En aquel momento, envuelta por la luz del huevo, también Rampal me parecía luminoso. En cierta manera, aquel hombre ya no era Rampal y yo ya no era Margo. Nos habíamos convertido en una deliciosa danza entre respiración, energía y luz.

Después de esta iniciación, profundizamos nuestra amistad. Por medio de las sesiones siguientes, empecé a valorar su capacidad para revelar y acentuar mis propias habilidades tántricas, y también empecé a comprender el sentido oculto de la imagen tántrica de su recibidor. Por medio de la unión sexual, la pareja representa una unión más amplia de las energías universales sin explotar. Cabalgan sobre una ola de felicidad que les eleva cada vez más, uniendo su energía sexual y

su conciencia espiritual en un intento de conseguir la experiencia más elevada que puedan alcanzar los seres humanos. Éste es el auténtico secreto del sexo sublime: esta unión de sexo y espíritu, materia y conciencia, tierra y cielo.

Mi experiencia con Rampal me proporcionó la esencia de este capítulo. Al reconocer que la posición yab yum era la forma esencial de la unión tántrica, experimenté con distintos métodos la práctica de esta postura clásica. Me tenía fascinada, sabía que poseía la clave del amor en éxtasis.

En mi constante investigación del éxtasis sexual a través de los años, experimenté con todas las técnicas de respiración, todas las posturas del cuerpo, todos los ejercicios e imágenes mentales que me parecieron efectivos para conseguir la experiencia del éxtasis en la postura del yab yum. Añadí a mi aprendizaje las que se demostraron efectivas y las compartí con los demás. Investigué también diferentes formas de perfeccionar la propia posición, y finalmente desarrollé el ejercicio siguiente, que denomino cabalgar sobre la ola de felicidad (y para abreviar, nos referiremos a ella como la ola de felicidad o simplemente la ola).

La ola de felicidad agrupa todos los ejercicios anteriores del libro. Para mí, constituye el ejercicio más exquisito, pero también el más imprevisto. Algunos conectan con él enseguida. Otros necesitan más tiempo. Es una postura complicada, por ello hay gente a la que le impone y se la plantea como una lección de yoga. Entonces se pierden los elementos eróticos, lúdicos y espontáneos, y con ellos desaparece la actitud relajada que habría de asegurarnos la experiencia del éxtasis. Por ello aconsejaría que se empezara con otras posturas al hacer el amor, como preliminares a la experiencia de la ola de la felicidad. Hay que tener en cuenta, pues, que debemos contener la energía orgásmica y no caer en la tentación de la liberación genital.

LAS POSTURAS BÁSICAS DEL AMOR

Se ha escrito mucho sobre las distintas posturas para hacer el amor, así que no vamos a extendernos en detalles. He establecido unas clasificaciones que abarcan las posturas básicas, pero no hay que preocuparse demasiado de la técnica. Lo más importante en este estadio es recordar la flauta interna al experimentar cada una de las posturas, y mantener la imagen mental del movimiento de energía a través de este conducto.

Aconsejaría empezar esta experimentación vestidos, ya que ello eliminará las tensiones que puedan presentarse en un contexto sexual. Debemos buscar la posición en que ambos nos sintamos cómodos. Investigaremos qué músculos trabajan en cada una de las posturas, cómo se siente más cómodo el cuerpo, qué posturas son mejores para el juego amoroso relajado, quién se siente mejor arriba, etc. Seguidamente experimentaremos las posturas desnudos y, sin nos apetece, haremos el amor pasando de una postura a otra.

Objetivos y ventajas

Hay que disfrutar de estas posturas como unos ejercicios gimnásticos placenteros: revolcarse por el suelo, experimentar ingenuamente. Podemos considerarlos ejercicios de precalentamiento, parecidos a los que realizan los bailarines antes de pasar al escenario a ejecutar un pas de deux.

Pasando de una postura a otra, aprenderemos el arte de cambiar de postura unas cuantas veces en una sesión. Esto nos servirá para abandonar viejas pautas, mantener el cuerpo con la máxima vitalidad y prepararnos para la postura que utilizaremos en la ola de felicidad. Seguimos jugando hasta crear un flujo de movimiento y estado de ánimo acorde con las distintas posiciones escogidas.

Preliminares

Preparamos el entorno sagrado.

Tenemos a mano muchos cojines y almohadas como apoyo del cuello y para asegurar la relajación en el acto amoroso; si olvidáramos este detalle, cortaríamos la circulación de la energía y probablemente a la mañana siguiente nos despertaríamos con el cuello rígido. Al tumbarnos de espaldas, un cojin debajo de los riñones constituirá un buen apoyo y permitirá una penetración genital profunda y cómoda, sobre todo a la mujer.

Es mejor realizar estos ejercicios con el estómago vacío, por tanto debemos evitar hacer una comida antes.

Ejercicio

Al avanzar en las siguientes posturas, intentaremos mantener el contacto visual siempre que sea posible, que es algo que no se suele dar al hacer el amor. Notaremos que los ojos fijos intensifican la sensación de intimidad, de confianza y aumentan la compenetración en las distintas posturas.

Cuando veamos que necesitamos acentuar las sensaciones en los genitales en cualquiera de las posiciones, realizaremos el balanceo pelviano, el bombeo del PC y la respiración sexual. Debemos acoplar también las técnicas aprendidas, como la mariposa y la relajación en unión, al experimentar las posturas del amor.

Mientras hacemos el amor, podemos empujar las plantas de los pies contra la pared o alguna superficie dura. Esto facilitará la expansión de las pulsaciones orgásmicas de la pelvis a los pies.

«¡Haced el amor en cualquier sitio menos en la cama!», decía uno de mis maestros. Debemos sacar el acto amoroso de la habitación, llevado a la naturaleza, al aire libre, al agua, al bosque. Esto nos revitalizará, nos excitará y añadirá a la experiencia la sal de lo prohibido.

POSTURA CON EL HOMBRE ENCIMA. Se trata de la posición típica del misionero, en la que la mujer está tumbada de espaldas y el hombre encima. Es una buena

postura para empezar, pues, según los taoístas, respeta la naturaleza innata de la mujer: sus atributos de agua, frialdad y ritmo lento. Esta postura permite al principio que la mujer permanezca pasiva, dándole tiempo a abrirse, a mostrarse receptiva, desenvuelta, a pasar lentamente del agua al fuego.

La postura del misionero es adecuada también para que el hombre sienta su energía y su fuerza. Acentúa la intimidad entre los amantes al mantener en contacto los labios, el corazón y los genitales.

No constituye, sin embargo, un buen camino para el hombre que alcanza rápidamente el clímax, ya que potencia la eyaculación rápida. Además, cuando el hombre está cansado, no suele disfrutar de los movimientos enérgicos que le impone esta postura. Cuando el vajra es largo y grande y el yoni poco profundo y estrecho, la penetración en esta postura puede ser demasiado profunda y dañar la cerviz. Si la mujer se siente muy independiente, puede sentirse atrapada en el papel dependiente de esta posición.

VARIACIÓN SOBRE LA POSTURA CON EL HOMBRE ENCIMA: SINTONIZACIÓN MATINAL Y NOCTURNA. Los taoístas denominan «plegaria matinal y nocturna» a esta variación, pues es una delicia realizarla al despertar o antes de dormirse. Con el hombre situado encima, hay que cerrar los ojos, la boca, las piernas y los brazos. El hombre no eyacula sino que realiza suficiente movimiento para mantener la erección. Es un estado parecido a la relajación sexual en unión y proporciona armonía al equilibrio yin-yang de ambos partenaires.

VARIACIÓN DE LA POSTURA CON EL HOMBRE ENCIMA: EL COSQUILLO OSCILANTE. El hombre, permaneciendo dentro de la mujer, se arrodilla. La mujer sigue tumbada de espaldas, las rodillas apoyadas en el pecho de él. El hombre puede apoyar las manos en los muslos de ella o deslizarlas bajo sus nalgas para facilitar el movimiento hacia arriba y hacia abajo.

Sintonización matinal y nocturna.

El hombre entra y sale mientras la mujer balancea los muslos hacia arriba y hacia abajo. Es una postura especialmente excitante, ya que el vajra toca exactamente el punto G. Otorga, asimismo, una sensación de potencia al hombre y un dulce punto de entrega a la mujer.

VARIACIÓN SOBRE LA POSTURA CON EL HOMBRE ENCIMA: EL IMPULSO-TRACCIÓN. Pocas personas conocen esta posición, que requiere una gran flexibilidad en la pelvis y muslos. El hombre se sitúa en la misma posición del cosquilleo oscilante. La mujer, tumbada de espaldas, los pies contra el pecho del hombre y los brazos aferrados a la cintura de él mientras empuja. Otorga movimiento a la mujer, control de sus movimientos y gran estabilidad. Con esta posición consigue balancear la pelvis hacia arriba y hacia abajo y regular la profundidad de penetración del pene del partenaire. La postura impulsotracción fomenta la acometida placentera, sobre todo si se acompaña con profundos suspiros o sonidos salvajes a partir del estómago.

LA MUJER ENCIMA O POSTURA SAKTI. Se trata de la posición inversa, con la mujer encima. Ahora ella tiene el poder. Ella es quien lleva la iniciativa, el hombre queda en segundo plano, se relaja. Él consigue con más facilidad canalizar y hacer extender la energía a través del cuerpo, ya que es el receptor, el que se relaja.

La mujer tiene libertad de movimiento. Puede inclinarse hacia atrás, apoyar las manos en el suelo, hacia atrás; puede sentarse erguida; puede también inclinarse hacia delante y apoyar las manos en el suelo a ambos lados del tronco del hombre. Con esta libertad, puede cambiar el ángulo de penetración del vajra y dirigir las caricias de éste en el interior del yoni en los puntos precisos. Esta postura es buena para aliviar los calambres menstruales. Se trata de una secuela natural de la postura previa.

VARIACIÓN CON LA MUJER ENCIMA: ACOMETIDA DE SAKTI. La mujer, en posición de cuclillas, desciende lentamente hacia el pene en erección. Hace un movimiento descendente y ascendente, manteniendo una penetración superficial -con el pene a la entrada del yoni-, unas caricias, para descender luego hasta que el vajra la penetre profundamente hasta la cerviz. El dominio de la técnica en cuclillas, juntos, del capítulo 5 constituye una excelente preparación para la mujer.

El cosquileo oscilante.

Ella succiona, chupa el vajra como el niño mama del pecho de la madre. En esta práctica tiene una gran importancia en la excitación de la mujer la respiración intensa y profunda. La energía del músculo PC facilita muchísimo el asimiento del vajra, lo que proporciona un gran placer a ambos en esta postura.

La excitación del hombre aumentará considerablemente si la mujer ejecuta los movimientos de avance que suele realizar el hombre al acercarse al orgasmo. De esta forma, él los vivirá manteniéndose pasivo. El bombeo del PC por parte del hombre le intensificará la erección en el interior del yoni y le hará responder totalmente a los movimientos de ella.

VARIACIÓN CON LA MUJER ENCIMA: SAKTI ERÓTICA. Se trata de una postura que intensificará en ambos partenaires la conciencia de las sensaciones eróticas internas. La mujer se sienta, inmóvil, el vajra la penetra profundamente, la mirada fija en los ojos del amante. La mujer se excita a nivel interno ejecutando un «curl» pelviano, que combina con la respiración sexual y el bombeo del PC.

La mujer encima: postura Sakti.

El hombre responde con la respiración sexual y el bombeo del PC, asimilando los movimientos de ella y notando cómo la presión de las paredes de la vagina le sujeta rítmicamente el vajra.

LA POSTURA DE LAS TIJERAS. Resulta adecuada cuando se quiere hacer el amor, pero uno no se siente dispuesto a realizar acrobacias sexuales. Ofrece una gran libertad de movimiento, sobre todo pelviano y de la columna vertebral, a ambos. el hombre se tumba apoyado en el costado derecho, la mujer a su lado, de espaldas. Ella coloca la pierna derecha entre los muslos de él y la izquierda encima.

Durante la penetración, la mujer puede estimularse el clítoris, o dejar que se lo haga el hombre. Esto le intensificará la sensación de orgasmo mixto: clítoris y vagina.

También constituye una postura óptima para sincronizar e invertir la respiración. Permite iniciar el acto amoroso de forma muy relajada, meditativa: agudiza la percepción de las mínimas sensaciones, los mínimos latidos y el ritmo respiratorio.

La mujer puede modificar cómodamente el ángulo y grado de la penetración. Asiendo fuertemente, por ejemplo, el muslo del hombre que tiene apoyado entre sus piernas, a la vez que aparta la cabeza y el tronco -hasta formar casi un ángulo de 90 grados- ambos disfrutarán de una excitante sensación de tracción sexual. La mujer controlará totalmente el ángulo de penetración estirando el muslo de él, y éste, a su vez, notará la acogida y sujeción en la parte frontal, central y profunda de la vagina.

Se recomienda también esta postura durante los últimos meses del embarazo.

La mujer encima: variación de la postura Sakti.

LA POSTURA DE LA CUCHARA. Es útil para mover libremente la pelvis, al no mediar peso entre ambos partenaires.

Los dos se tumban de costado. El hombre se sitúa detrás de la mujer, la enlaza con fuerza y la penetra por atrás. Esto le produce una intensa sensación del movimiento ascendente de la energía por la flauta interna, al tener la columna vertebral en contacto con la calidez del pecho y el vientre del hombre.

Hay que concentrarse en las sensaciones creadas a partir del movimiento de los muslos y los músculos pelvianos con el «curl» pelviano, la respiración sexual y el bombeo del PC.

LA POSTURA A ESCONDIDAS EN LA GRIETA. La mujer se tumba boca abajo y el hombre sobre ella, que puede colocar una almohada bajo el vientre. Se trata de una postura muy conveniente en caso de que el yoni sea poco profundo y el vajra largo, ya que, al entrar el vajra por detrás, ella puede apretar las nalgas, lo que producirá al hombre la sensación de que se ha producido una prolongación en la vagina. El hombre consigue acariciada más profundamente con el vajra de una forma que no conseguiría con otra postura, pues resultaría dolorosa a la mujer.

Alto es el monte de la columna vertebral, y en su cima hallamos a la doncella vestida de cazadora que nos ofrece la felicidad. La vemos cubierta de plumas de pavo real, con una guirnalda de flores alrededor de su cuello de gacela. «¡Oh eminente cazador! ¡Oh cazador delirante!, exclama ella en la cumbre del monte. «Soy tu dilecta amante; mi nombre es Oleada espontánea de placer».

Canción mística de Siddha Saraha

Si el yoni es amplio, la mujer puede comprimir el conducto vaginal mediante el bombeo del PC, consiguiendo intensificar las sensaciones de ambos. Además, la presión de las nalgas de ella contra el pubis y la parte superior de los muslos de él ampliará la zona donde se experimenta el placer.

LA POSTURA DEL TIGRE QUE AHONDA. La mujer se agacha, las nalgas hacia arriba, y el hombre se arrodilla tras ella, sujetándola entre la cintura y las caderas. Alterna la acometida superficial con la penetración profunda; debe tener en cuenta que el empuje hacia la profundidad no sea demasiado violento, a fin de no dañar la cerviz femenina, lo que produciría una sensación molesta.

La mujer, en esta postura, se siente especialmente susceptible, pero su punto instintivo puede ser muy excitante. Para intensificar el placer y la sensualidad de esta posición pueden emitirse sonidos parecidos a los de los animales en celo. Para quienes estén acostumbrados a las relaciones sexuales en silencio, al principio puede resultar un poco raro, pero no debemos olvidar que se trata de unos sonidos que no son más que una variante de las tres claves que hemos utilizado a lo largo del libro. Hay que intentar el maullido y el chillido del gato o el gruñido o el quejido del perro. Estos sonidos ayudarán mucho a expresar las sensaciones que se experimentan en la zona sexual.

LA POSTURA DE SIVA EN VERTICAL. Es una de las mejores para establecer contacto con el punto G. La mujer se rumba de espaldas en una mesa y el hombre se sitúa de pie ante sus muslos. Ella abre las piernas, acerca el yoni al borde de la mesa y apoya los muslos contra el tronco de él. Levantando las piernas, la mujer le pasa las rodillas por encima de los hombros, lo que le afirma el sentido del equilibrio para mover la pelvis hacia arriba y hacia abajo y le permite ajustar el vajra en su interior. De esta forma, encontrará la mejor posición para que el vajra entre en contacto con el punto G. El hombre pasa del impulso superficial al profundo.

AMOR ORAL

El amor oral desempeña un papel capital en el sexo sublime, si bien no es imprescindible para experimentar el éxtasis. Cada persona decidirá su integración en la práctica conforme a las preferencias personales. A través de todo el libro, nos hemos centrado en preparar el nivel de energía personal, para ampliar la sensibilidad y el campo de acción de ésta, a fin de conseguir más placer al hacer el amor con la técnica que cada uno decida, abriendo un camino que nos ha de llevar a vivencias cada vez más sutiles y elevadas. Así pues, al igual que no recomendamos nada específico en cuanto a «cómo llevar a cabo» las técnicas del acto amoroso, tampoco insistiremos en pasar al sexo oral.

La experiencia me ha demostrado, sin embargo, que compensa muchísimo el circuito de energía que pone en juego el amor oral. Cuando la boca de uno de los amantes, por ejemplo, establece contacto con los genitales del otro, se establece un flujo de energía distinto al que se produce cuando los genitales están en contacto. Utilizando estos circuitos distintos, los amantes consiguen

El tigre que ahonda.

un equilibrio entre sus polaridades masculina y femenina. Cuando el hombre besa el pecho de su amante, está adoptando el papel masculino o yang. Tiene el papel activo, lleva la iniciativa, y la mujer adopta el papel de yin. Sin embargo, cuando el pecho de la mujer alcanza una gran excitación por medio de los besos y las caricias, a veces desprende una pequeña cantidad de líquido blanco y poco denso -dulce aunque distinto a la leche- que el hombre puede chupar. En este sentido, él se convierte en el receptor y se invierten de forma sutil los papeles. En las tradiciones taoístas sagradas, la mezcla de los fluidos del amor -como el líquido del pecho de la mujer y la saliva del hombre- contribuye a armonizar el yin y el yang en los amantes.

Otro aspecto del amor oral es que, al unir los labios a la boca, pecho, genitales u otra parte del cuerpo del amante, se desencadena un proceso que asocia el acto

amoroso a la gratificación oral que recibimos de bebés del pecho de la madre. Se trata de una forma de regresión muy placentera, una repentina sensación de sentimos proyectados hacia el pasado, a nuestra infancia, viviendo de nuevo la vida a partir de esta perspectiva. Recordar estas experiencias profundas, tempranas y primitivas puede constituir una experiencia muy dulce y liberadora a la vez. Este tipo de regresión se suele dar cuando el hombre succiona el pecho de la mujer. Es probable que tenga la intensa sensación de que vuelve a ser un bebé, que chupa el pezón de la madre, y esta vivencia le proporcione la imagen de la amante como madre-diosa, vigorizadora y sustentadora. Cuando la boca de la mujer besa el vajra del amante, también puede tener la sensación de que vuelve a ser un bebé, que chupa el pecho de la madre. Y dado que la forma, la sensibilidad y la lubricación de la boca es parecida a la del yoni, puede experimentar también la sensación de que la están penetrando. Esta combinación de sensaciones, el sentirse a la vez bebé y adulto constituye una experiencia muy erótica.

Ella dejaría que él le succionar a el loto y le mostrara su placer. Inhalando el perfume, él entraría con la lengua, buscando las secreciones rojas y blancas. Luego ella le diría: "¡Saborea mi esencia! ¡Bebe de las aguas de la liberación! ¡Oh hijo, sé un esclavo a la vez que un padre y un amante!"

*Chandamaharosana
Tantra*

Existe un conducto sutil que conecta los labios, los pezones y el clítoris. Cuando se acoplan los enlaces de este conducto a través del contacto erótico, al estimular una de las zonas se estimulan también las demás.

Cuando los amantes han conseguido sensibilizar el cuerpo por medio de las prácticas del sexo sublime que hemos subrayado, descubren poco a poco una amplia red de conexiones de energía sutiles y sofisticadas, que unen diferentes zonas erógenas e intensifican la sensación de placer que proporciona el amor oral. En las mujeres, puede establecerse una correspondencia entre el pezón y el clítoris y entre el punto central del labio superior y el clítoris. En los hombres, la correspondencia se da entre la lengua y el vagra. Existen asimismo muchas más conexiones que iremos descubriendo y explorando en el camino.

Quienes disfruten con el sexo oral, dispondrán de una buena preparación para el ejercicio siguiente, la ola de felicidad, pues es muy sutil y requiere, para ser efectivo, mucha estimulación erótica preliminar.

CABALGAR SOBRE LA OLA DE FELICIDAD

Después de investigar las distintas posturas del acto amoroso y la dimensión del goce oral, pasaremos a la postura por excelencia en el sexo sublime: cabalgar sobre la ola de felicidad.

Objetivos y ventajas

En la ola de felicidad, el hombre se sienta en la posición del loto que se abre, la mujer en su regazo con las piernas alrededor de la cintura de él. Las bocas se tocan y el vajra del hombre está dentro del yoni de ella. En esa postura, la excitación erótica se produce a nivel interno, sin movimiento del cuerpo. Todo se produce en el interior, con contracciones musculares y respiración.

Es una posición muy intensa. Nos proporciona la pauta para generar excitación sexual a la vez que contenemos esta energía dentro del cuerpo. La energía contenida acciona el reflejo ondulatorio, la energía circula con un movimiento ondulante y ascendente a través de la flauta interna y despierta la respuesta del éxtasis. Al estar los amantes sentados, y no tumbados, se facilita el movimiento ascendente de la energía.

*Cabalar sobre la ola de
felicidad: unión de hombre y
mujer, del hombre y la mujer
que llevamos dentro.*

Ninguna postura descrita en este libro abarca la energía de una forma tan completa, pues en esta posición se mantienen cerrados todos los puntos de fuga a través de los cuales la energía podría salir del cuerpo. En la terminología del sexo sublime, se han «cerrado» todos los «accesos» del cuerpo.

- Se ha cerrado el acceso sexual al estar uno dentro del otro.
- Se ha cerrado el acceso anal, pues los amantes contraen rítmicamente los músculos anales por medio del bombeo del PC.
- En el otro extremo de la flauta interna, se mantiene cerrado el acceso de la boca al tener los amantes los labios fuertemente unidos mientras realizan la respiración invertida.
- La energía que normalmente se escapa a través de los ojos se reintegra al mirarse ambos a los ojos.
- Se contiene la energía que se perdería al hacer el amor de forma enérgica y activa, pues la excitación se consigue por medio de sutiles movimientos internos de los músculos genitales, en armonía con la respiración.

Al cabalgar sobre la ola de felicidad se unen todas las polaridades: masculina y femenina, positiva y negativa, sexual y espiritual. La unión del elemento masculino y el femenino se produce no sólo entre los amantes sino en el interior de cada uno de ellos. En el espíritu esencial de la tradición tántrica el amante exterior se convierte en el umbral de la experiencia de la unión interna del hombre y la mujer que llevamos dentro.

Se trata, asimismo, de una postura muy vigorizante para el corazón. Proporciona una profunda intimidad al situarnos tan cerca, como si fuéramos siameses, pecho contra pecho. Facilita también el sentimiento de entrega, parecida a la de un niño en los brazos de la madre, una sensación de dejarse llevar, de protección mutua, de confianza. Todo ello genera, a su vez, una vivencia de amor y seguridad que permanece en nosotros en todas las manifestaciones de nuestra vida.

En la tradición tántrica, la ola de felicidad se utiliza para abrir los niveles superiores de la flauta interna, desencadenando una intensa vivencia de felicidad. Esta cita poética, extraída de Satchakra-Nirupana, una antigua escritura tántrica, describe cómo se vive la energía canalizada cuando aflora en el chakra de la coronilla: «Es bella como una sucesión de relámpagos, delicada como la fibra del loto y resplandece en la mente de los sabios. Es de lo más sutil, despierta el conocimiento puro, la encarnación de toda la felicidad, cuya auténtica naturaleza es la conciencia pura».

Realmente puede suceder de esta forma. Al cabalgar sobre la ola de felicidad, podemos «ver» nuestra luz interna y notar la sabiduría del consciente que lo abarca todo.

Preliminares

No debe desanimarnos la imagen aparentemente compleja que puede presentar este ejercicio. Debemos recordar que muchas de las habilidades necesarias en la vida las hemos adquirido a base de un aprendizaje mucho más intenso que el que se requiere aquí. Pensemos por un momento en el surfista entrenándose para cabalgar sobre las olas: es exactamente lo mismo. El surfista necesita equilibrio, valor, perseverancia, un cuerpo adecuado y disfrutar con lo que está haciendo, aunque se caiga de la tabla durante mucho tiempo antes de dominar el deporte.

Para disfrutar de la ola de felicidad sin un gran esfuerzo debemos haber asimilado plenamente los siguientes apartados del libro:

- Mantenemos en una actitud lúdica y relajada: no tomárnoslo como algo serio, como una obligación. Repasaremos la sonrisa interna del capítulo 4.
- Asegurar que no exista resentimiento oculto entre la pareja. Resolveremos las contradicciones a través del ejercicio de superación de la resistencia del capítulo 3.
- Sintonizar profundamente con el espíritu del otro a través de la contemplación del alma (capítulo 4).
- Para sentirnos cómodos en esta postura, debemos abrir y ensanchar la pelvis, así que el cuerpo debe permanecer relajado. Repasaremos los ejercicios del capítulo 5.
- Para asegurar la movilidad de la pelvis al hacer el amor en la postura de la ola de felicidad, practicaremos el «curl» pelviano del capítulo 5 y el balanceo pelviano del capítulo 6.
- Para experimentar la amplia gama de posibilidades que ofrece la ola, debemos ser capaces de impulsar la energía en sentido ascendente y descendente a través de la flauta interna. Practicaremos la apertura de la flauta interna del capítulo 6.
- Para asegurar que la energía sexual excitada fluye mientras el cuerpo permanece relajado, hay que practicar el proceso ondulatorio, la mariposa y la relajación en unión, detallados en el capítulo 9.
- Para sacar el máximo partido de las sutiles sensaciones que se producen en los genitales, imprescindibles para la ola, es preciso haber revigorizado y sensibilizado los tejidos genitales, tal como se describe en la ampliación del orgasmo del capítulo 10.
- Debemos ser capaces de utilizar la respiración para canalizar la energía a través de la flauta interna, técnica que hemos aprendido en el capítulo 11.

Al acostumbrarnos a cabalgar sobre la ola de felicidad nos resultará algo muy placentero. No hay que abandonar el juego amoroso normal en aras a la práctica de la ola. Sólo debemos integrarla a éste, durante unos diez minutos, por ejemplo, cada vez que hacemos el amor, para añadirle una nueva dimensión. Haremos el amor de forma espontánea y luego pasaremos a la ola, en la que permaneceremos el tiempo que consideremos conveniente. Al principio iremos

alternando las técnicas hasta que el éxtasis sea tan profundo que ya no nos interese nada más. Es algo que sucede realmente. Podemos conseguir tanta felicidad con la ola que llegará un momento en que hacer el amor de forma normal nos resultará algo completamente gris. A más práctica, mejores resultados.

Algunas mujeres, al situarse en esta postura por primera vez, piensan: «¡Dios mío, con lo que peso!». Sin embargo, el temor suele ser infundado. Yo aconsejaría a las mujeres que, al situarse sobre el amante, se sientan ligeras y relajadas, sin caer pesadamente sobre el otro cuerpo ni ponerse tensas. Las plantas de los pies deben tocar la parte inferior de la espalda del hombre, lo cual ayudará a mantener el equilibrio y servirá de apoyo durante la práctica. Podrá descansar en los pies y tendrá una mayor sensación de movilidad y estabilidad, otra forma de aligerar el peso. El hombre debe tener claro que puede comunicar a la amante cuándo necesita un respiro en la postura. Nadie debe marcarse un récord de resistencia.

Para el ejercicio, el hombre quizá necesite un pequeño cojín bajo las nalgas; la mujer se sentará directamente en su regazo. Si se encuentra incómoda, ella también puede colocar un cojín bajo las nalgas, situado sobre los muslos del hombre, entre el escroto y los tobillos.

Antes de empezar el ejercicio, presentaremos dos posturas alternativas que nos permitirán pasar del loto que se abre aliviando la tensión que se haya podido generar, sin interrumpir la conexión mutua.

SAKTI AGACHADA. El hombre se sienta en la postura del loto que se abre, la mujer se agacha sobre él, los pies apoyados en el suelo, a ambos lados de las caderas de él. Esto aligera el peso y confiere a la mujer una mayor estabilidad. La postura es también adecuada para cuando el hombre empieza a perder la erección, pues la mujer tiene libertad de movimiento hacia arriba y hacia abajo sobre el vajra mientras realiza el bombeo del PC.

AMANTES RECOSTADOS. Ambos panenaires se inclinan hacia atrás, aguantando el peso del cuerpo con los brazos, los pechos separados, las piernas abiertas. Moviéndose suavemente hacia atrás y hacia delante en una cadencia de balanceo, pueden utilizar esta postura para estimular de nuevo la excitación; ésta también puede estimularse por el bombeo del PC y la mirada fija en los ojos del otro.

Cuando nos hayamos familiarizado totalmente con los ejercicios anteriores, crearemos el entorno sagrado y pondremos música que nos recuerde el sonido de las olas del mar o la flauta de un encantador de serpientes. Tendremos también a punto música dinámica, de danza, para poner cuando convenga.

Nos adentraremos en la ola de felicidad considerándola no solamente un ejercicio sino una meditación. No debemos hacer nada con prisas o de forma mecánica. Cada uno de los pasos debe ser lento y consciente, observando lo que sucede.

Aprendemos el orgasmo. El orgasmo es en sí una forma de adaptación que aprendemos en los primeros estadios de la vida, incluso antes de ser activos a nivel genital. Aprendemos el orgasmo al sentirnos apoyados, atendidos. La aprendemos en los estados corporales placenteros de los que tomamos conciencia en los primeros momentos de la vida, y asociamos estos estados placenteros a una continua conexión con la vida... La identificamos al nivel más rudimentario, de la misma forma que, de bebés, identificamos el placer de mamar. Constituye una solución al dilema de la vida, al sentido del vacío, de la necesidad de alimento, de la sensación de que no estamos intrínsecamente unidos al infinito placer de la felicidad.

*Da Love-Ananda
Love of the Two-Armed
Form*

Sakti agachada.

Estaremos desnudos o llevaremos un kimono o bata holgada abierta por delante. Mi vestimenta preferida, así como la de mi amante, para el ejercicio consiste en un foulard o chal alrededor de las caderas, al estilo de Bali.

Hay que tener a mano aceite de masaje perfumado. Dispondremos, asimismo, de una toalla grande para sentarnos, para no manchar el suelo con el aceite.

Reservaremos entre 30 y 90 minutos para el ejercicio.

Aprenderemos la ola de felicidad en siete estadios. Si en un momento dado vemos la necesidad de detenemos, lo haremos con toda tranquilidad. No hay que acabar forzosamente los siete estadios en una sesión. Podemos tomarnos un respiro, pasar al acto amoroso habitual y también a otras posturas. En definitiva, de todos modos, el objetivo consiste en pasar suavemente por los siete estadios.

Ejercicio

Empezamos con un abrazo de fusión.

En este ejercicio hay que realizar una salutación sincera especial. La mujer dice: «Te saludo, Siva (o el nombre del amante), como un aspecto de mí misma». El hombre dice: «Te saludo, Sakti (o el nombre de la amante), como un aspecto de mí mismo».

Nos tumbamos y practicamos las posturas básicas descritas anteriormente, incluyendo algunas variaciones de cosecha propia, a modo de juego, para desentumecer el cuerpo. Luego, después de un masaje o una copa de vino, empezamos a notar la excitación y hacemos el amor espontáneamente, de la forma que nos gusta, manteniéndonos al borde del orgasmo genital sin atravesar el punto sin retorno. Una vez alcanzado el punto culminante de excitación, pasamos a la postura de la ola de felicidad. Poco a poco perdemos concentración en el amante y nos concentramos en nuestro interior.

Jugamos con la transición. Volvemos al acto amoroso habitual y otra vez a la ola. Continuamos alternando las posturas. Con la práctica llegaremos a ser capaces de adoptar la ola durante horas y horas.

Cuando tengamos una cierta práctica con la transición, nos separaremos y pasaremos a un periodo de enfriamiento. Con ello nos hallaremos dispuestos a abordar los siete estadios de la ola de felicidad.

PRIMER ESTADIO: BALANCEO PELVIANO. Nos arrodillamos frente a frente, sin tocarnos. Ambos nos colocaremos a horcajadas sobre un zafu o un cojín duro. Cerramos los ojos. Esto nos ayudará a concentrarnos más plenamente en las sensaciones internas. Nos quitaremos de la cabeza las dudas sobre la complicación del ejercicio y pensaremos sólo en este primer estadio. Debemos comenzar con el movimiento básico del balanceo pelviano.

Empezamos a balancear la pelvis hacia atrás y hacia delante, tal como se describe en el capítulo 6. La zona comprendida entre los genitales y el ano debe tocar de lleno el cojín. Notamos el cosquilleo que crea esta oscilación en los genitales. Continuamos durante cinco minutos.

SEGUNDO ESTADIO: ALIMENTANDO LA EXCITACIÓN. En la misma postura, con los ojos cerrados, continuamos el balanceo pelviano, intensificando las sensaciones en los genitales con el bombeo del PC, ya descrito en el capítulo 6.

En el balanceo hacia atrás, contraemos los músculos genitales. En el delantero, los relajamos. Seguimos unos cinco minutos hasta que sintamos el calor y hormigueo en los genitales y la pelvis.

TERCER ESTADIO: ABRIR LA FLAUTA INTERNA JUNTOS. Abrimos los ojos, nos miramos, acompasamos el ritmo del balanceo. Se trata del ejercicio de balanceo

Los amantes tecostados.

pelviano dual descrito en el capítulo 6. Continuamos utilizando el bombeo del PC. Centramos la conciencia en las sensaciones de los genitales, a la vez que conectamos con el amante a través de la mirada.

Después incorporamos la respiración sexual, también descrita en el capítulo 6. Al balancear la pelvis hacia atrás y contraer los músculos genitales, inspiramos profundamente, imaginándonos que impulsamos la energía sexual a través de la flauta interna hacia el tercer ojo. Al balancear la pelvis hacia delante, relajamos los músculos genitales y espiramos, imaginando el movimiento descendente de la energía por la flauta interna y su liberación a través de los genitales.

Nos imaginamos que conectamos la tierra y el cielo por medio de la respiración. Al inspirar a través de los genitales, extraemos la energía de las raíces, de la tierra, simbolizada por el centro sexual. Siguiendo la misma inspiración, empujamos la energía hacia el cielo, simbolizado por el tercer ojo o coronilla. Al espirar, hacemos descender la energía del cielo, pasando por todo el cuerpo, hacia la tierra.

Continuamos con la mirada fija en los ojos del amante, relajados, sintonizando poco a poco en un ritmo común. Al principio de forma rápida, después lentamente, hasta que encontremos el ritmo cómodo y natural.

Pasados unos minutos, jugaremos con la posibilidad de invertir la respiración. Mientras uno espira, balanceando la pelvis hacia delante, el otro inspira y la balancea hacia atrás.

Notamos la sensación de que «nos besamos por medio de la respiración». Aunque los labios no se toquen, el partenaire que inspira absorbe el aire espirado por su amante. Sentimos la sutileza de este delicado intercambio a distancia.

CUARTO ESTADIO: LA OLA LÚDICA. La concentración que requieren estos estadios quizá nos haya puesto demasiado serios. Este estadio está pensado para introducir la espontaneidad lúdica.

Sin perder el contacto visual y permaneciendo sentados sobre los cojines, pondremos música de danza dinámica. Extenderemos lentamente los brazos hasta tocar las manos del amante, palma contra palma. Iniciamos una danza de las manos juntas. Nuestras manos deben ser las antenas que siguen el ritmo de la música. La respiración ha de ser profunda a través de la boca.

Seguimos en la postura del loto que se abre, frente a frente, y hacemos participar a todo el cuerpo en la danza, moviendo brazos, parte superior del tronco y pelvis en armonía con la presión y la contrapresión de las manos, que bailan juntas.

Aprovechamos la oportunidad para investigar los diversos estados de ánimo. Realizamos movimientos frenéticos, de expansión, y seguidamente otros más lentos, suaves y sutiles. Movimientos verticales y después movimientos

Cuando la iniciativa y la respuesta de los grandes bailarines parece algo casi simultáneo, como si fueran una única entidad, llega un momento en que se da un contacto sexual más íntimo con una reciprocidad extraordinaria. El hombre no dirige y la mujer no le sigue; la relación hombre y mujer actúa por sí misma. El "avance" de él y la "respuesta" de ella, parecen el mismo movimiento.

*Alan Watts
Nature, Man and Woman*

circulares. Extendemos las manos, los brazos a ambos lados del cuerpo, y las volvemos a juntar.

La respiración debe dirigir el movimiento, como si éste fuera una extensión de la energía que genera aquélla.

Hay que tener plena conciencia de quién dirige y quién sigue, quién empuja y quién se entrega, de qué forma fluye la energía entre ambos. Intercambiamos los papeles. Notamos la diferencia entre los momentos en que nos dejamos guiar y cuando tomamos la iniciativa en un nuevo movimiento.

En el juego, decidiremos si incorporamos el balanceo pelviano y la respiración sexual; por ejemplo, respirando hacia el partenaire al empujar hacia delante para absorber posteriormente su aliento al ceder a su contrapresión. Pasados entre cinco y diez minutos, finalizamos la danza de las manos haciendo deslizar suavemente la vestimenta a partir de los hombros o bien desanudando la tela que nos rodea las caderas.

Nos sentamos frente a frente, desnudos, con el cuenco de masaje delante. Uno de los partenaires cubre el cuerpo del otro con aceite, utilizando gran cantidad, con movimientos sensuales, pasando por el tronco, el pecho, los brazos, los genitales, el perineo y los muslos. Convertiremos este acto en una experiencia sensual. Notamos la sensualidad en la mano que se desliza sobre la piel. Hay que aplicar una cantidad considerable de aceite, ya que dentro de poco nos deslizaremos por el cuerpo del otro de una forma muy erótica.

Al untar los genitales, deslizamos la mano por debajo del perineo del amante, en el extremo inferior de la pelvis. Centrados en esta zona, la acariciaremos mientras miramos a los ojos del amante diciéndole cosas cariñosas, expresando la excitación y el goce. Durante el masaje, continuamos la suave danza de los cuerpos, balanceando acompasadamente la pelvis.

Cuando ambos estemos recubiertos de aceite, riéndonos y jugando como los niños, nos daremos cuenta de que el ejercicio resulta muy relajante.

En el momento en que nos sintamos contentos, dispuestos a avanzar, pondremos la música del encantador de serpientes o del rumor de las olas del mar.

Nos acercamos uno al otro, hasta llegar a la posición de la ola. Notamos el delicioso contacto de la piel untada cuando la mujer se instala sobre el hombre, cuando le dirige el vajra hacia el yoni. Si el hombre no está en erección, el ejercicio puede seguir tranquilamente, mientras los genitales estén en contacto y el vajra vuelto hacia arriba, apoyado entre el vientre de él y el clítoris de ella. Ya sentiremos la necesidad de la penetración, cuando surja.

QUINTO ESTADIO: CONECTAR ALIENTO CON ALIENTO. Continuaremos el resto de estadios de la ola dando por supuesto que el vajra está en el interior de la mujer, pero tal como hemos dicho antes, no es algo imprescindible. Nos tomamos el tiempo necesario para establecer el contacto, el hombre en la postura del loto que se abre, la mujer, sentada, con las piernas alrededor del cuerpo de él. Hay que encontrar el punto de comodidad. Antes de continuar los pasos estrictos, haremos unos giros, moveremos la pelvis y probaremos las dos posturas alternativas antes mencionadas, la de Sakti agachada y la de los amantes recostados.

Experimentamos utilizando cojines. Cuando encontremos la posición cómoda, nos relajaremos unos minutos contra el pecho del otro, la boca de la mujer sobre la oreja del amante.

Seguidamente, de forma suave y tierna, empezaremos el balanceo pelviano, el bombeo del PC y la respiración sexual. Nos dedicaremos a aprender a adaptarnos a la nueva postura. Nos movemos cuerpo contra cuerpo, armonizando el ritmo. Captamos el cosquilleo de los genitales, lo hacemos ascender y descender por la flauta interna, inspirando y expirando al unísono.

Cuando veamos que hemos asimilado todos estos estadios en armonía con el amante, nos miraremos a los ojos, continuando el balanceo, el bombeo del PC y la respiración. Hombros, cuello y columna vertebral deben seguir relajados.

Una vez a punto, nos daremos un beso en la boca e iniciaremos la respiración invertida. Cuando el amante expira a través de la boca inspiramos el cálido hilillo de aire con la propia boca imaginando cómo desciende hacia los genitales. Si al principio nos resulta difícil, podemos entreabrir la boca y permitir la entrada de aire por las comisuras de los labios, que mantenemos unidos. Al dominar la práctica, cerraremos completamente los labios, que mantenemos juntos, a fin de absorber e intercambiar el mismo aliento.

Añadimos a ello la respiración invertida, el balanceo pelviano y el bombeo del PC. La mujer, al balancear la pelvis hacia delante y expirar, ofrece la energía al amante; esta pasa al pene de él a través de la vagina. El hombre, al inspirar, realiza el bombeo del PC, balancea la pelvis hacia atrás y absorbe la energía de ella a través del pene, fusionándola con la suya propia e impulsándola hacia arriba, vía flauta interna, hacia el tercer ojo.

Luego cuando el hombre inspira, impulsa la energía hacia abajo por la flauta interna y la libera a través del pene, relajando los músculos genitales y ofreciéndola al amante que, al inspirar, absorbe su energía por el yoni. Ella funde ambas energías y las impulsa hacia arriba, por la flauta interna, hacia el tercer ojo.

Si vemos que no se acompañan los ritmos respiratorios, prescindimos del bombeo del PC y nos concentramos totalmente en la respiración, en movimientos rápidos y superficiales, manteniendo el contacto boca a boca. Esto abre y ensancha el

pecho y los pulmones. Una vez a punto, reasumimos un ritmo respiratorio más lento. Con ello habremos conseguido armonizar el ritmo respiratorio y volver al ejercicio.

Al principio, este estadio puede parecer complicado, pues requiere combinar muchos elementos. No hay que preocuparse. Hay que seguir con espíritu lúdico, probar distintas cadencias, distintos ritmos respiratorios. Si uno se da cuenta de que el otro se lo toma demasiado en serio, le ayudará a desdramatizado con cosquillas, sentido del humor u otras manifestaciones divertidas.

SEXTO ESTADIO: ABRIRSE A LA PROPIA VOZ INTERNA. Se trata del estadio clave para trasladar la energía orgásmica a partir de los genitales y transformada en una vivencia de éxtasis y meditación.

Seguimos con la respiración boca a boca, invertida. Cerramos los ojos. Al terminar la inspiración, hacemos girar ligeramente los ojos hacia arriba y los centramos en el tercer ojo. Con ello sentimos que nos estamos ofreciendo el orgasmo, el éxtasis a nosotros mismos y a la pareja llevándonos hasta este punto específico. Utilizamos los músculos que nos ayuden a conformar la imagen del impulso de la energía ascendente. Además de contraer el músculo PC, por ejemplo, podríamos tensar ligeramente los músculos del estómago, hacer oscilar la pelvis hacia atrás y elevar y abrir el pecho.

Una vez en el punto del tercer ojo, contenemos el aliento. Mantenemos la contracción de los músculos genitales, los ojos hacia arriba -para cerrar ambos accesos- y relajamos el resto del cuerpo. Si nos relajamos completamente, viviremos con más fuerza el impulso de la energía por la flauta interna y su posterior expansión tras la frente.

Al cabo de poco, probablemente percibiremos una explosión de luz, como una estrella fugaz o fuegos artificiales. Podemos tener la sensación de que la energía se hace cada vez más sutil, de que se convierte en una suave brisa que se extiende más allá de los límites del cuerpo y forma parte de los sonidos del entorno, de la propia existencia. Esta percepción dura unos instantes.

Hay que recordar que hemos estado practicando la respiración invertida, de modo que mientras espirábamos, el partenaire inspiraba. Al contener nosotros el aliento, el amante ha mantenido los pulmones vacíos.

Mantenemos el intervalo mientras no requiera un esfuerzo. Al dejado y empezar a espirar, procuraremos hacerlo lentamente y a conciencia, enviando la energía hacia abajo, por la flauta interna. Pueden suceder unas cuantas cosas. Podemos notar que la energía despierta el reflejo ondulatorio y sentir vibraciones ascendentes y descendentes en la columna vertebral. Podemos tener también la impresión de que se produce una lluvia de luz en nuestro interior: minúsculas partículas de luz o como gotas de lluvia doradas.

*Los alfileres y agujas que
se habían perfilado en el
interior de mi cabeza ahora
se extendían por todo el
cuerpo, y al mismo tiempo
sentí que me
impulsaban hacia arriba,
presa de un inmenso y
maravilloso ímpetu que,
a la larga, se convirtió en
un crescendo, y me fue
inundando con una luz
espléndida, abrasadora y
envolvente.
Después, lentamente,
con gran suavidad, fui
descendiendo...*

Vanora Goodhart

Abrirse a la luz interna

Mientras inspirábamos, el partenaire empezaba a espirar, impulsando nuestra energía hacia los genitales, fundiéndola con la suya e impulsándola de nuevo, a través de la flauta interna, hacia el tercer ojo. Al contener el aliento en la inspiración, el partenaire lo contiene en la espiración. Posteriormente, el ciclo se repite al espirar lentamente el partenaire e inspirar nosotros simultáneamente.

Repetimos el estadio hasta que tengamos claro que estamos pasando del ejercicio a una práctica placentera y se va convirtiendo en una danza entre ambos que no nos comporta esfuerzo alguno.

Finalizaremos siempre las imágenes mentales haciendo descender la energía hacia los genitales, a ras de tierra. De otra forma, podríamos sentirnos desorientados.

SÉPTIMO ESTADIO: EL CICLO INFINITO. En este estadio final, creamos un flujo de energía continuo y circular, en sentido ascendente cuando recorrerá la parte interna de la mujer, y descendente en el hombre. La mujer inspira, impulsando la energía a partir del centro sexual, vía flauta interna, esta vez hacia la boca y no hacia el tercer ojo. Espira seguidamente en la boca y garganta del amante, formándose la imagen mental de la circulación de la energía en sentido descendente por la flauta interna de él, hacia los genitales, completando el ciclo. En la siguiente inspiración, la mujer recoge de nuevo la energía de su centro sexual y la impulsa hacia la boca. Al espirar, la transmite al amante, repitiendo el movimiento cíclico.

El hombre conforma la misma imagen mental del movimiento de la energía que la mujer. Inspirando, recibe en la boca el aliento y la energía de su amante y lo impulsa hacia abajo -y no hacia arriba, como se había acostumbrado-, con destino a los genitales. Espirando, ve cómo la energía pasa del vajra al yoni de su amante, y de ahí, vía flauta interna, hacia la boca de ella.

De esta forma se crea un círculo cerrado o infinito. En ningún momento contenemos el aliento. Se trata de un ciclo rítmico, de respiración relajada y progresiva. Hay que encontrar la cadencia y el ritmo que nos permitan la relajación.

Si nos resulta más fácil, invertiremos la dirección de este ciclo infinito, con la imagen mental de movimiento ascendente en el hombre y descendente en la mujer. El hombre espira transmitiendo la energía a la boca de la mujer, hacia la flauta interna y los genitales. Al comenzar la inspiración, absorbe la energía a través de los genitales y la impulsa por medio de la flauta interna hacia la boca, por donde, al espirar, pasará a la mujer.

La mujer tiene la misma imagen mental: inspirando recibe la energía a través de la boca y la hace descender hacia los genitales por medio de la flauta interna. Al espirar, se imagina que la transmite al hombre, haciéndola ascender por la flauta interna, hasta la boca.

Practicaremos ambos métodos. De todas formas, antes de pasar al siguiente, debemos haber completado el primero. Un punto importante que no debemos olvidar es que quien inspira, al formarse la imagen mental de la circulación de la energía en sentido descendente, no tiene que realizar el bombeo del PC. Con ello mantendremos relajada la zona pelviana y facilitaremos la circulación de la energía a través de los genital es.

EL CICLO INFINITO SUPERIOR. Cuando consigamos realizar el ciclo infinito sin esfuerzo, estaremos a punto para entrar en el estadio superior del ejercicio. En él, ambos amantes tendrán imágenes mentales distintas, aunque paralelas.

Mantenemos la respiración invertida.

La mujer, al inspirar conforma la imagen mental del ascenso de la energía a partir de los genitales a la boca, a través de la flauta interna. Espira imaginando que transmite la energía a la boca del amante y, vía flauta interna, a sus genitales.

Al inspirar el hombre, se imagina que absorbe la energía a través de los genitales y la impulsa hacia la boca por medio de la flauta interna. En el movimiento espiratorio, imagina la transmisión en la boca de su amante y el impulso descendente hacia los genitales de ella, de donde la absorbera de nuevo en la siguiente inspiración.

Ambos partenaires ven un ciclo de energía infinito, aunque en sus imágenes mentales circula en sentido opuesto. Es algo que al principio puede parecer

El ciclo infinito.

desconcertante, pero finalmente descubriremos que resulta sencillo. Si nos sentimos aturdidos, no debemos esforzarnos en comprender lo que sucede con la imagen mental del amante. Mantengamos una clara imagen de nuestra forma de impulsar la energía y ciñámonos al ritmo de la respiración invertida.

Poco a poco, la sensación de armonía nos embargará. Perderemos la noción del «hacer» y nos dejaremos llevar por la receptividad del yin. Todo se irá desarrollando por su propio pie. Nos encontramos en el punto central entre el yin y el yang. El equilibrio es total: nadie lleva la iniciativa, nadie la sigue. Se ha creado un punto cero entre ambos: el vacío.

Al alcanzar este punto de profunda relajación, empiezan a difuminarse el cuerpo físico, la diferencia de sexo y la personalidad. Ya no somos dos individuos sino un fluir rítmico de energía que refleja la corriente impersonal de energía del propio universo.

Esto puede llevarnos a un éxtasis sublime. Se establece un movimiento, un dinámico «ping-pong», entre la polaridad sexual y espiritual de nuestro interior, y cada una de ellas activa la otra. La sensación sexual en los genitales se transmuta en una impresión de luz en el cerebro, lo que, a su vez, se transforma y se canaliza en sensación sexual, y ésta se estimula de nuevo.

Al fin tenemos la impresión de haber convertido en un solo aliento, una única energía, una sola flauta, un único organismo; incluso que el hombre tiene el yoni y la mujer el vajra. Hemos perdido la noción de hombre y mujer.

Considero que este ejercicio es realmente el mejor del sexo sublime. Cuando la flauta interna está totalmente abierta, la mujer tiene la impresión de que la punta del vajra del hombre le alcanza el tercer ojo, le produce un cosquilleo en este punto, y de que todo su cuerpo se ha transformado en vulva.

Al hombre le sucede algo parecido. El sabio indio Ramakrishna describe esta sensación en uno de sus tratados superiores sobre meditación, diciendo que lo masculino y lo femenino se unen en su interior y que percibe cada uno de los poros de la piel como si se hubieran transformado en un órgano sexual.

En cuanto nos encontremos preparados para poner fin a este intercambio, procederemos despacio a frenar el ritmo, si bien manteniéndonos uno dentro del otro. Permaneceremos así entre cinco y diez minutos. Puede que deseemos pasar a hacer el amor de la forma que tengamos por costumbre o que nos apetezca separarnos, dedicamos una salutación sincera y sentamos un rato a meditar, o bien tumbamos juntos en silencio. Pasados entre 15 y 20 minutos, conversaremos sobre la experiencia de la forma acostumbrada: mientras uno habla, el otro partenaire escucha.

Consejos

En este ejercicio nos hemos propuesto impulsar la energía hacia el tercer ojo. No obstante, si nos resulta más fácil la imagen mental del impulso de la energía hacia la coronilla, podemos utilizarla con toda tranquilidad.

En el séptimo estadio de la ola, proponemos un método para impulsar la energía en sentido descendente a través del hombre y ascendente en la mujer. Es algo que se basa en la antigua idea tántrica de considerar al hombre como «ser del cielo», dotado de una capacidad para canalizar la energía a través del cuerpo en sentido descendente: del cielo a la tierra. En este sentido tántrico, la mujer se considera un «ser de la tierra», dotado de capacidad para canalizar la energía en sentido ascendente: de la tierra al cielo. Sin embargo, tal como hemos mencionado antes, tenemos completa libertad para invertir la dirección del ciclo si nos parece más armónico y efectivo.

Cabargar sobre la ola de felicidad constituye un ejercicio muy sutil. Al principio puede que tengamos la sensación del técnico en electrónica casero rodeado de

mandos, cables y chips de silicio que, según las instrucciones, debemos hacer encajar para crear una fabulosa computadora. Hay que seguir las instrucciones, pero no obsesionarse con los detalles técnicos. Nuestra mente tiende a captar las técnicas, presuponiendo que su correcta aplicación ha de conseguir resultados inmediatos. Contrariamente a esto, el tantra gratifica a aquellos que no confían a ciegas en la técnica, que practican con seriedad aunque quitándole trascendencia. Recompensa a los pacientes con ellos mismos y con los demás. Plantea el método únicamente como medio de superar todos los métodos, situándonos con los ejercicios del sexo sublime en un estadio tan asequible y natural que nos hace capaces de responder minuto a minuto a las exigencias del acto amoroso.

A pesar de que el afloramiento definitivo de la ola de felicidad surge en la unión íntima con la pareja, podemos utilizar prácticamente todos sus elementos para crear estados de éxtasis en solitario o con un partenaire no versado en el sexo sublime. Siempre podemos usar el balanceo pelviano, el bombeo del PC y la respiración sexual, a fin de impulsar la energía en sentido ascendente a través de la flauta interna hacia el tercer ojo y extendida después más allá de los límites del cuerpo. Dicho de otra forma: el don del sexo sublime es completamente nuestro. Ciertamente es maravilloso compartir este don con la persona amada en la postura de la ola, pero también resulta liberador saber que no dependemos de nadie para satisfacer a nivel sexual.

El sexo sublime, en su esencia, no es técnica, sino amor; no constituye un método, sino la profunda relajación íntima. Se trata de un estadio del ser. Todos los métodos conducen a esta idea: se ha alcanzado el punto cuando, de pronto, el éxtasis ansiado nos inunda, fluye a través de todo nuestro cuerpo, nos consume. En este preciso momento, abandonamos el método, abandonamos todo intento de manipular, racionalizar o clasificar la experiencia. Un instante en que, prescindiendo del control de la mente, nos dejamos poseer por algo superior a nosotros, que nos lleva a la vivencia sin límites del amor en éxtasis. Es entonces cuando vivimos de lleno el sexo sublime. Ya no existe la relación entre dos: somos uno solo. En realidad ni siquiera somos uno; no existe más que la vivencia del éxtasis. Solamente la felicidad. ¿Qué se puede hacer una vez alcanzado el momento? No se puede decir nada. Cantar, bailar o interpretar una melodía junto al amante, manifestando la profunda complacencia. No pensemos ni por un momento que podemos llegar a poseer el éxtasis, ya que es el éxtasis quien nos posee. Este libro nos prepara a ello. Nos ayuda a prepararnos para algo que llega como un don... y desaparece en el momento en que intentamos agarrarlo.

ACOPLAR EL SEXO SUBLIME A LA VIDA COTIDIANA

Tras animar a todos a explorar las cumbres del éxtasis, quisiera acabar el libro con una precisión prosaica: podemos aplicar los elementos de la actitud tántrica -valoración de uno mismo, espontaneidad, placer y relajación- a toda nuestra vida. Podemos extender la sensualidad y la vitalidad que acabamos de descubrir para abarcar no sólo a la persona amada, sino a toda la familia, al entorno de trabajo, a todo lo que nos rodea. El placer que hemos vivido al hacer el amor no tiene que quedar aislado ni considerarlo como un acontecimiento singular. La dicha hallada en el entorno sagrado no tiene que constituir un compartimiento estanco, desconectado por completo de lo que vivimos en la oficina. El sexo sublime nos ofrece una nueva y global forma de vida. Podemos sentirnos sensuales al limpiamos los dientes, desayunando o paseando por la calle. Podemos sentirnos rebosantes de vitalidad mientras conducimos. No debemos olvidar que el tantra lo engloba todo, y no solamente la sexualidad.

Empezaremos, pues, en el hogar, con la familia. Habremos constatado que la mayor parte de ejercicios del libro implican sinceridad, más intimidad y franqueza, cualidades que probablemente afectarán a las personas que nos rodean. Los niños, sobre todo, se muestran muy receptivos a los cambios de estado de ánimo fruto de estos ejercicios. Algunos padres y madres me han comentado que, al practicar el sexo sublime, sus hijos se han dado cuenta inmediatamente del cambio y han respondido a él mostrándose más alegres, confiados y relajados.

A partir de la visión del sexo sublime reconocemos que también nuestros hijos son dioses danzantes. Y a buen seguro que al mostrarnos nosotros también más alegres conectaremos de una forma más natural y disfrutaremos del espíritu lúdico de los niños. Uno de los participantes en mis seminarios decidió investigar este espíritu siguiendo a cuatro patas por toda la casa a su hijo de cinco años, haciendo exactamente lo que hacía el niño, tocando lo que tocaba, revolcándose y saltando con él. Comentaba que «fue una experiencia muy bonita de inmersión total en el momento presente, un secreto del sexo sublime que los niños ya conocen».

Podemos, asimismo, crear rituales con la familia, planeando fiestas especiales y juegos que despierten la capacidad sensorial. Podemos jugar por turnos, hacer el papel de quien ofrece los objetos a los sentidos mientras los demás actúan de receptores, o bien inventar un versión familiar del juego yin-yang.

La experiencia del sexo sublime probablemente nos servirá para reducir la distancia que solemos marcar entre el trabajo y el juego. El aprendizaje del sexo sublime nos ha proporcionado una idea más clara de lo que nos da vida, lo cual, por su parte, nos animará a escoger un trabajo que nos ayude a prosperar y triunfar. Aprenderemos el secreto de crear momentos especiales, ya que nos hemos acostumbrado a reservar una noche a la semana al sexo sublime. Quizás veamos la forma de ir añadiendo otros momentos especiales en la vida diaria, espacios de

tiempo que nos harán disfrutar: una pausa en el quehacer cotidiano, un paseo al aire libre, un periodo de meditación, una comida especial con la persona amada.

El sexo sublime nos ofrece una muestra de nuestra propia sensualidad, algo que no tenemos por qué dejar de lado cuando vamos al trabajo. Podemos vestirnos con ropa que nos permita mantener esta esencia a lo largo del día. Podemos organizarnos de forma que recibamos un masaje una vez a la semana, practicar el deporte que más nos guste, mover el cuerpo de una forma que estimule los canales de energía que acabamos de abrir. No hay que olvidar la respiración profunda, relajación y concentración, que evitarán situaciones de tensión innecesaria.

Lo que estamos proponiendo es una transición gradual, paso a paso, hacia un estilo de vida que nos proporcione placer y alegría en todas sus dimensiones. Hemos transformado nuestra vida amorosa. ¿Por qué no hacerlo con toda la vida en general? El reto del cambio es algo emocionante, y sabemos que podemos conseguirlo. He podido comprobar las ventajas del sexo sublime en la vida de mucha gente: trabajan de forma más creativa, disfrutan mucho más con su trabajo, ganan más dinero y están más dispuestos a escoger un trabajo y entorno que les compense y a apartar la experiencia negativa del trabajo como algo pesado.

CREACIÓN DE UN GRUPO DE APOYO

Uno de los puntos más importantes de cara a incluir el espíritu del sexo sublime en nuestro estilo de vida consistirá en crear un grupo de apoyo. Éste nos proporcionará un grupo de personas interesadas en intensificar el placer en su vida, lo que nos permitirá compartir lo que hemos aprendido y nos ayudará a mantener la práctica que nos llevó a probar el éxtasis sexual.

Para iniciar un grupo de apoyo, deberíamos seleccionar unos cuantos amigos íntimos, de confianza, que consideremos creativos, abiertos y atractivos. Podríamos invitar a un grupo de entre cuatro y diez personas a pasar una velada juntos. Podría ser una tertulia reducida e íntima.

Hablaremos a nuestros amigos de nuestra experiencia en el sexo sublime: lo que nos ha proporcionado, cómo nos ha ayudado. Seguidamente les preguntaremos si están interesados en investigar el camino que puede llevarles al éxtasis en su vida amorosa. Si la respuesta es positiva, propondremos un programa para el grupo, donde consten los objetivos y la perspectiva. Debemos explicarles que el grupo debe comprometerse a desarrollar el arte del goce y que su meta sería transformar las actitudes que impiden vivir este goce. Intentaremos que cada uno de los amigos explique al grupo en qué puntos de sus relaciones personales y de su vida amorosa se sienten felices y cuáles desearían cambiar. Procuraremos que todo el mundo especifique con ejemplos concretos y prácticos de su vida. Trataremos de que cada uno de los participantes se concentre en los puntos en los que considere que puede acoplar más sensualidad y goce.

A menudo me doy cuenta de que estoy realizando el "acto amoroso" simplemente por estar en presencia de determinadas personas. Ya no tiene ninguna importancia que se trate de hombres o mujeres, de su aspecto, de su estilo de vida, de lo que hacen... Estoy siempre "haciendo el amor" con los que tengo alrededor según su capacidad de establecer una relación de energía. Para ello no hacen falta las palabras, ni siquiera conocerse.

*Richard Moss
The Black Butterfly*

Hay que evitar que la gente pase todo el tiempo hablando de sus problemas. Para muchos es más fácil esto que aceptar la posibilidad de conseguir más éxtasis.

Introduciremos un ritual o juego que resulte divertido y placentero al grupo, como el ritual de despertar la capacidad sensorial o el ejercicio de superar la resistencia. Podemos elegir el marco adecuado que el libro presenta. Finalizaremos el marco con una salutación sincera y un abrazo de fusión.

Caso de que el grupo de amigos esté dispuesto a colaborar en la organización de éste, puede decidirse un encuentro mínimo de una noche a la semana, a ser posible, o bien de un fin de semana al mes. Decidiremos el tema central de la próxima reunión. Podríamos sugerir que leyeran este libro y buscaran los ejercicios que les parecieran especialmente adecuados a sus situaciones.

Sugeriremos formas de investigación en el sexo sublime, que puede llevar a cabo cada miembro del grupo en el lapso de tiempo hasta la siguiente reunión. Pediremos a los participantes que lleven un diario para informar posteriormente al grupo. Empezaremos cada sesión con un intercambio entre la gente sobre sus experiencias y ejercicios. Debemos planificar el orden de la reunión: marcar el principio, el intermedio y el final. Debemos tener en cuenta el tiempo y también mantener contacto telefónico con los miembros del grupo. Sería conveniente en cada sesión nombrar un coordinador distinto, de forma rotativa. Al principio el tema central de las reuniones no tiene que ser necesariamente el sexo.

Al contrario, deberíamos encontrar la forma de conectar a las personas de forma íntima y espiritual, a través de la danza y el ritual. Sería un poco osado por nuestra parte poner en cuestión las creencias de nuestros amigos sobre la forma en que actúa el amor. Pero con nuestro apoyo y ánimo esto se superará y podremos ofrecerles nuevas posibilidades.

Me gustaría que siguieran mis pasos a fin de crear un nuevo contexto para el amor sexual, devolviendo a la sexualidad la esencia sagrada que tuvo en las antiguas tradiciones taoísta y tántrica. Para conseguirlo, debemos empezar de la forma más sencilla, en nuestra vida cotidiana, potenciando el goce y compartiéndolo con los demás.

Utilizando las palabras del místico sufí del éxtasis, Jallaludin Rumi: «Déjate querer, oh bienamado, en el Ser. Y a partir de este Ser avanza hacia el mundo, llevando en tu interior la gran e intensa energía de la vida, para hacer más verde tu mundo, para crear planetas, soles, estrellas, piedras, olas, océanos, para crear nuevas formas de vida y expresión, ya sean una amistad, un sentimiento o una forma de vocación».

Que tu vida sea el reflejo del ser en éxtasis que llevas dentro.
Que este ser en éxtasis sea el instrumento de amor eterno.

APENDICE I

SEXUALIDAD SANA

El planteamiento del sexo sublime en el acto amoroso es tan apropiado en el momento actual porque promueve una nueva conciencia en las actitudes y relaciones sexuales que ofrece la óptima protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS). En la era del sida y otras ETS, el aprendizaje del sexo sublime nos prepara para protegernos plenamente al poner todo el acento en la intimidad y confianza entre los partenaires antes de la relación sexual, así como al romper los tabúes sexuales que, de otra forma, nos inhibirían a la hora de tomar precauciones higiénicas. El sexo sublime nos proporciona una preparación paso a paso que permite a ambos partenaires estar completamente dispuestos y preparados a conciencia cuando llega el momento de hacer el amor. También nos enseña a conseguir el orgasmo independientemente del contexto sexual, de forma que en la práctica podemos entregarnos con toda tranquilidad a los brazos del amante y experimentar un orgasmo a nivel de todo el cuerpo sin penetración sexual, lo cual nos liberará del ansia que puede crear el deseo sexual. Con el sexo sublime no necesitamos, para sentirnos satisfechos, centrar el sexo en los genitales, y cuando nos adentramos en el sexo también podemos llegar al éxtasis de una forma higiénica.

El aprendizaje sexual de este libro implica una clara comprensión de la situación actual respecto al sida y otras ETS. Según las estadísticas de la American Social Health Association, cada día 27.000 americanos, hombres y mujeres, contraen alguna de las enfermedades de transmisión sexual. Uno de cada cuatro americanos contrae una enfermedad de transmisión sexual entre los 15 y los 50 años. En este país hay más de diez millones de personas afectadas por las ETS.

En estas estadísticas se incluyen los portadores del virus del sida. En 1988, la estimación del número de americanos afectados por el virus del sida variaba entre la cifra «oficial» de 1,5 millones -aceptada por la mayoría de profesionales-

a una estimación doble de 3 millones, destacada por Masters y Johnson en su controvertida obra sobre el sida: Crisis: Heterosexual Behavior in the Age of AIDS. En este libro, Masters y Johnson formulan una advertencia a toda la población heterosexual de América sobre la amenaza del sida, puntualizando que la inmensa mayoría de gente continúa creyendo que el virus ha quedado básicamente confinado a los grupos de alto riesgo, como los homosexuales, los hombres bisexuales y las personas que se inyectan droga por vía intravenosa, cuando en realidad se está extendiendo de forma amenazadora entre toda la comunidad heterosexual. Afirman, además, que uno de cada 400 heterosexuales puede contraer el sida en una relación vaginal sin protección al hacer el amor por primera vez con un portador del virus, mientras que otros investigadores mantienen que el riesgo es de uno por cada mil o menos.

Mi punto de vista es el siguiente: Poca importancia tiene quién tenga razón en este punto, basta una sola vez para contraer el virus del SIDA, un error de consecuencias fatales pues, en el momento de escribir esto, no se conoce solución a esta enfermedad. Los datos cambian constantemente, pero en este momento prácticamente todo el mundo acepta que dentro de un periodo entre 3 meses y 5 años, la infección se desarrolla provocando un caso sintomático de sida que resulta casi siempre mortal.

El virus del sida se transmite a través del intercambio de los fluidos corporales. La forma más conocida de transmisión sexual del virus, hasta ahora, ha sido a partir de la relación hombre-hombre u hombre-mujer, a través del semen que penetra en la sangre del partenaire sexual pasivo por medio de pequeñas desgarras o lesiones en los tejidos vaginales o anales. Sin embargo, la mujer también puede transmitir el virus al hombre y, presumiblemente, a otra mujer.

Al tomar conciencia de estos riesgos, sabemos que no podemos confiar en nadie para que nos proteja del sida y otras ETS. Es algo que debemos hacer nosotros mismos. Y si no lo hemos hecho ya, debemos plantearnos la responsabilidad de nuestra seguridad, confiando en nuestra propia inteligencia e intuición. A partir de ahora, si no tenemos una relación monógama y duradera, tenemos que cambiar todo el planteamiento de nuestras relaciones sexuales. Primeramente examinaremos a fondo nuestras actitudes, nos marcamos nuestras propias cotas en cuanto a la sanidad. Cada uno debe crear sus propias fronteras. El planteamiento de sexualidad liberada que consistía en irse a la cama con cualquier desconocido ya no funciona. Así como tampoco funciona la creencia de que si «lo vemos de forma positiva» no nos afectará el virus del sida. Aunque tampoco hay ninguna necesidad de adoptar el punto de vista puritano que predica que las actuales epidemias de las ETS constituyen un castigo por nuestros pecados. En aras a la sanidad, tampoco debemos renunciar a las apetencias naturales de la carne. En realidad, la amenaza de las ETS constituyen un gran incentivo para planteamos el tema de la sexualidad de forma directa y honesta, reconociendo que ni la negación de éste ni el desenfreno constituyen la respuesta efectiva al problema. El sexo sublime, sin embargo, nos da una solución.

Respecto a la sexualidad sana en el contexto del sexo sublime, establecemos una distinción entre partenaires nuevos y partenaires habituales. Y en este sentido, cuando hablamos de sexualidad sana, con seguridad, nos referimos únicamente a la prevención de las enfermedades de transmisión sexual, no a evitar el embarazo.

SEXUALIDAD SANA FRENTE A NUEVOS PARTENAIRES

En este apartado nos referiremos a las actitudes del sexo sublime frente a la situación creada entre dos personas que, sin conocerse, experimentan una atracción sexual. Y no nos dirigimos exclusivamente a las personas que buscan partenaires para la práctica de este aprendizaje. Nos referiremos a las actitudes del sexo sublime en un contexto más amplio para ilustrar su valor general.

En primer lugar, el planteamiento más seguro es tomarse el tiempo necesario para conocer a una persona antes de tener relaciones sexuales con ella. Esto casa a la perfección con el espíritu del sexo sublime, que insiste en el sentido de la intimidad, como cualidad esencial, para conseguir un acto amoroso satisfactorio. Se requiere un cierto tiempo para sentirse a gusto y cómodo con la otra persona, para poder discutir con ella las vivencias sexuales de cada uno y determinar el riesgo que comporta el contacto sexual. Una de las principales barreras que se alzan contra esta apertura de mente y la confianza es la tendencia común a evitar hablar de la atracción sexual. Muchas personas se sienten violentas al hablar de sexo y preferirían pasar directamente a la relación en lugar de plantear el tema con un nuevo partenaire. Cuanto más se acerquen al momento de la penetración sexual más delicada se hace la situación y menos dispuestos se verán a interrumpir el flujo de los acontecimientos con preguntas como: «Me gustaría hablar un momento de la cuestión higiénica. ¿Qué opinas sobre este tema?». O «¿Estás de acuerdo en utilizar preservativos?». O «¿Te has hecho alguna revisión médica sobre el tema del sida?». Los hombres son especialmente reacios a estas cuestiones, ya que son propensos a la ansiedad y tienden a abordar el acto amoroso con una serie de pasos, planificados de antemano, encaminados a excitar a la mujer y evitar cualquier oportunidad de perder la erección.

La forma más saludable y directa de abordar el tema es tomar conciencia de la atracción sexual mutua en cuanto se produce. Al plantear el tema del sexo, el partenaire puede sentirse violento, oponer una cierta resistencia: «Los preservativos me cortan», o «no creo que sea el momento adecuado para hablar de este rollo». Y nos encontramos en un momento crucial, en que debemos mantenemos fieles a las pautas que nos hemos marcado y no ceder a las componendas. El riesgo de perder una relación sexual es un precio muy pequeño que podemos pagar con nuestra vida. Este delicado momento constituye también una excelente oportunidad para manifestarnos solidarios y sensibles. La mejor forma de iniciar el tema será hacer comprender al partenaire que nos interesa

realmente hacer el amor, explicándole asimismo que primero hay que adoptar determinadas precauciones.

Muchas de las pautas que se explican en los primeros capítulos nos resultarán útiles en este momento, sobre todo las que hacen referencia a establecer una franca comunicación y un sincero intercambio de información. Estos capítulos también nos plantean una serie de caminos para experimentar la intimidad y la excitación sin el riesgo de la relación. En realidad, todos los ejercicios del sexo sublime hasta el capítulo 8 inclusive pueden disfrutarse sin relación sexual y constituyen una deliciosa preparación para la relación sana. De esta forma, la atracción sexual que pueden experimentar dos personas no se deja de lado, se toma conciencia de ella y se disfruta, a través de mil formas de abrazos, caricias y roces, evitando a la vez el intercambio de los fluidos corporales. Estas formas de juego previo ampliado muchas veces pueden resultar más excitantes que la misma relación.

En este momento debemos conocer el historial sexual del partenaire, y es muy importante mantener un saludable escepticismo, no idealizado porque estamos a punto de enamorarnos de él y dispuestos a creer todo lo que nos diga. Le plantaremos nuestro punto de vista sobre la sexualidad sana, escucharemos el suyo, y decidiremos si somos compatibles. Si determinamos que podemos hacer el amor, dejaremos claro que hay que utilizar preservativos. Realmente no hay otra alternativa. Constituyen una necesidad al evitar el intercambio de fluidos corporales, si bien esta necesidad no es forzosamente adversa. En cuanto hayamos comprendido cómo utilizarlos de forma óptima, pueden incluso convertirse más en una segunda piel que en una barrera incómoda. De la misma forma que hemos convertido el amor sexual en un arte en el sexo sublime, podemos hacer un arte de la utilización de los preservativos. Investigaremos los diferentes tipos; buscaremos las marcas más seguras; seleccionaremos los que más nos gusten. No antepondremos los colores y formas a la fiabilidad de la marca. Practicaremos su colocación. El hombre puede practicar solo; la mujer, o bien con un amigo íntimo o con un objeto adecuado como un zucchini. Hay que perfeccionar la técnica a fin de que, llegado el momento de hacer el amor, seamos capaces de mantener la excitación sexual y el contacto corporal con el partenaire mientras buscamos el paquete, lo abrimos, sacamos el preservativo y lo colocamos sobre el pene. Las mujeres deben aprender a ayudar al hombre a mantener la excitación durante la colocación del preservativo. La actitud pasada de moda de tumbarse con los ojos cerrados, fingiendo no darse cuenta de que el hombre está buscando el paquete en algún bolsillo, es muy poco apropiada para una sexualidad sana. Los rituales autoplacenteros del capítulo 7 constituirán una excelente ayuda para mantener la excitación. Si nos parece que el hombre tiene poca experiencia, podemos susurrarle: «¿Quieres ponértelo o lo hago yo?». O si nos da la sensación de que la violencia es debida a nuestra presencia, nos iremos discretamente al baño mientras él se excita para mantener la erección y poderse colocar el preservativo.

Opino que toda persona sexualmente activa debería llevar siempre encima un «botiquín de higiene sexual», que debería incluir una colección de preservativos y lubricantes. Los lubricantes son muy útiles para mantener la sensibilidad sexual y para evitar fricciones en la vagina, debidas al látex. Resultaría tentador lubricar el pene antes de colocarle el preservativo, pero esto podría provocar el deslizamiento de éste al hacer el amor, de modo que es preferible que el hombre use preservativos lubricados y limitar el lubricante adicional a la vagina. Nos inclinaremos por los lubricantes a base de agua, ya que los que tienen una base de aceite podrían romper el látex. Recomendamos el KY Jelly o el Astroglide. Existe una marca de espermicida, el nonoxynol-9, que proporciona una protección adicional, pues destruye el virus del sida.

Las personas que se muestren reacias a utilizar preservativos, deben plantearse las siguientes preguntas:

«¿Me respeto a mí mismo lo suficiente como para protegerme de los riesgos?»
«¿Respeto suficientemente a mi partenaire para protegerle de los riesgos?»

La utilización del preservativo es un «sí» a estas preguntas. No hay que dormirse con actitudes como: «Me he hecho la prueba del sida, por tanto estoy sano, no debo preocuparme».

Con el preservativo en su sitio, podemos hacer el amor. Ahora bien, si el acto amoroso es intenso y apasionado, deberemos comprobar de vez en cuando si continúa en su sitio o si se ha roto. Hay que utilizar mucho lubricante. Si el preservativo saliera o se rompiera, detendremos el acto para que ambos partenaires puedan orinar, lavarse los genitales y aplicarse nonoxynol-9. Algunos profesionales recomiendan que la mujer no se haga irrigaciones en esta situación, pues esto podría crear pequeñas lesiones en los tejidos vaginales que facilitarían la entrada del virus del sida.

Cuando el hombre ha eyaculado, hay que estar alerta y retirar el pene de la vagina enseguida, pues, al encogerse, podría salir del preservativo. En la retirada, sujetaremos la base del preservativo contra el pene para mantenerlo en su sitio hasta que esté totalmente fuera de la vagina. Desecharemos inmediatamente el preservativo. Hay que evitar el contacto del fluido genital con las manos; si se ha producido alguno, hay que lavarse las manos. Si tenemos un corte en el dedo, lo mantendremos vendado, y tendremos mucho cuidado en evitar el contacto con los fluidos sexuales.

Los preservativos tienden a reducir sensibilidad en el pene, lo que, en definitiva, puede ser una ventaja, pues con ellos el hombre consigue hacer el amor durante un periodo de tiempo más largo sin eyacular. Esta reducción de sensibilidad en los genitales favorece también la perspectiva del sexo sublime, convertir todo el cuerpo en zona erógena, ayudando a ambos a ampliar los movimientos sexuales y las caricias estimulantes. El punto culminante en esta extensión de la

sensibilidad a todo el cuerpo es la experiencia del orgasmo independientemente del contexto genital, técnica que podemos aprender en este libro.

Para mantener la erección con un preservativo, quizás se requiera un estilo de hacer el amor intenso y dinámico, al requerir el pene una estimulación adicional. Esto tiene también sus ventajas. Con la práctica, podemos conseguir tanta habilidad a la hora de crear la excitación sexual que ya no nos demos cuenta de la presencia del preservativo.

En una primera relación sexual, recomendaría evitar el sexo oral, a no ser que se haga con el pene cubierto con un preservativo. Una buena técnica sería colocar una gota de lubricante en el pene directamente antes del preservativo. De esta forma, éste se deslizará sobre la piel con facilidad, lo que provocará una gran excitación. Hay que recordar, no obstante, que no debemos pasar de esta forma de relación oral a la relación vaginal, ya que el preservativo podría deslizarse.

Por lo que se refiere a la relación anal, el mayor riesgo radica en que las paredes del recto son muy absorbentes y pueden permitir el paso del virus con mucha más facilidad que la de la vagina. Por esta razón no aconsejaría el sexo anal, ni siquiera utilizando preservativos.

Los investigadores siguen discutiendo si puede transmitirse el virus del sida a través de la saliva en el beso. Se han encontrado pequeñas cantidades de este virus. En principio, recomendaría evitar el beso profundo en la boca si no es con el partenaire habitual.

SEXUALIDAD SANA CON EL PARTENAIRE HABITUAL

Cuando ha quedado demostrado que la relación entre dos personas lleva camino de ser duradera, podemos considerar como precaución adicional el análisis del sida. Hasta hace poco, este análisis se consideraba innecesario en general para la población heterosexual, pero los profesionales recomiendan cada vez más la revisión como forma de controlar la extensión del virus. Si ambos análisis resultan negativos, hay que continuar utilizando preservativos un mínimo de tres meses y mantener la monogamia, para hacer un análisis posterior. Si éste también es negativo, podemos plantearnos dejar los preservativos, teniendo siempre presente que el virus puede continuar latente durante periodos de tiempo más largos.

De cara a decidir el abandono del preservativo, tendrá suma importancia el historial sexual de ambos partenaires. También hay que sopesar hasta qué punto existe la confianza mutua sobre otros contactos sexuales. Los asuntos amorosos ocultos constituyen una amenaza para la sexualidad sana, a menos que se discuta con sinceridad el tema. Una buena solución sería comprometerse

a utilizar preservativos y otras precauciones en las relaciones sexuales fuera de la pareja habitual, mientras se prescinde de ellos en este último caso. En caso de que uno de los dos tenga una experiencia desafortunada fuera de la relación de pareja -por ejemplo, que se haya roto un preservativo al hacer el amor con otra persona- hay que comentarlo enseguida con la pareja. Probablemente, en este caso, habría que volver al uso del preservativo durante un tiempo.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Recomendaría una lectura más profunda sobre el tema para que todo el mundo pudiera sentirse protegido contra el sida y las ETS. Estos dos libros constituyen un buen punto de partida:

The Complete Guide to Safe Sex del Institute for Advanced Study of Human Sexuality (Specific Press).

Safe Encounters de Beverly Whipple and Gina Ogden (McGraw-Hill).

APENDICE II

GUÍA MUSICAL

Las listas siguientes provienen de mi música preferida utilizada tanto en seminarios como en privado. Las he dividido en cinco categorías:

- I. Música para relajación y meditación
- II. Música para el juego sensual y erótico
- III. Música para movimiento y danza
- IV. Música para la intimidad
- V. Música especial para los distintos procesos descritos en el libro

Si bien no indicamos dirección o fuente, esta música puede adquirirse en las principales tiendas de discos. Todos los títulos que constan en la lista pueden encontrarse en los distribuidores relacionados al final del apartado. Se indica asimismo dirección, pero pueden adquirirse por correo.

I: Música para relajación y meditación

Guru Ram Dass, Kim Robertson, Invincible Records, Box 13054, AZ 85002, EEUU.

SkyDancing Chakra Chants, Margo Naslednikov, Bauer Verlag, 2 Kronenstr., D-7800 Friburgo, Alemania.

The Ecstasy of Peace: Transcendence and The Alpha Experience, Brother Charles, MSH Association, Rt. 1, Box 192-B, Faber, VI 22938, EEUU.

The Way Home, Kevin Braheny, «Music from the Hearts of Space», Back roads Distributors, 417 Tamal Plaza, Corte Madera, CA 94925, EEUU.

This! Commentaries of the Bamboos, «Music from the World of Bhagwan», Chidvilas, Box 17550, Dept, F9B, Boulder, ca 80308, EEUU.

Tibetan Bells II, Henry Wolf y Nancy Hemings, Celestial Harmonies 006.
The Fairy Ring, Mike Rowland, Sona Gaia Productions, 1845 N. Farwell Ave.,
Milwaukee, WI 53202, EEUU.
Environment I/Ocean Tambura, Anugama, Nightingale Records.
Rainbow, Ariel Kalma, Nightingale Records.
Music to Disappear In, Raphael, Heam of Space.
Imide the Great Pyramid (y otros titUlos), Paul Horn.
Skies above Skies, Constance Demby, Sound Currents, Box 5044, Mill Valley,
CA 94942, EEUU.

II: Música para juegos eróticos y sensuales

I Love to Love You, Baby, Donna Summers.
Oxygene, Jean-Michel Jarre.
The Tibetan Book of the Dead, TMT Music Productions, D-8000 Munich 40,
Alemania.
Silk Road, Kitaro.
Ecstasy, Chaitanya Hari Deuter, Kuckuck 044.
Love Me Love Me, Jimmy Cliff.
Dare Me, Pointer Sisters.
Jumpstart My Heart, Natalie Cole.
Rejoice, Tutare, Box 2855, San Anselmo, CA 94960, EEUU.
Turn of the Tide, Barclay James Harvest.
Fragrances of a Dream, Kobialka.
Dervish Symphony, AL Greiner Khan.
Antarctica, Vangelis.
White Winds, Andreas Vollenweider.

III: Música para movimiento y danza

Totem, Gabrielle Roth, The Moving Center, Box 2034, Red Bank, NJ 07701,
EEUU.
Exotic Dance, Anugama y Sebastiano, Nightingale Records.
Bad, Michael Jackson.
Spiral, Vangelis.
Midnight Express (banda sonora de la película).
3rd World Child, Johnny Clegg y Savuka, Capitol Records.
Drums of Passion, Olatunji, Columbia CS 8210.
Open Mind, Jean-Luc Ponty, Atlantic Records (sobre todo el primer tema).
Hot Stuff, Donna Summers.

IV: Música para fomentar la intimidad

Tres casetes: (1) Journey into Love, (2) Shine! y (3) Hidden Waters/Sacred Ground, Sophia, Box 1207, Carmel Valley, CA 93924, EEUU.

Allelujah, Raphael (idéntica dirección anterior).

Novus Magnificat, Constance Demby (ver dirección anterior).

Hello My Baby, Lady Smith Black Mozambo.

Yes to the River, «Music from the World of Bhagwan», distribuido por Chidvillas.

On Wings of Song: Many Blessings, distribuido por Philo Records, EEUU.

Tears of the Moon, Coyote Oldman, distribuido por Michael Graham Allen, 434 Chautauqua Ave., Norman, OK 73069, EEUU.

1 Am Your Man (un tema), Leonard Cohen.

Wings to My Heart, Rosie Lovejoy, «Hearts of Space»

ENYA, Enya.

Odes, Vangelis e Irene Pappas, Polydor 2473 109.

Missa Gaza, Paul Winter y Consort, Living Music Le 0002.

V: Música especial para los procesos descritos en el libro

Rajneesh Kundalini Meditation (para el proceso ondulatorio del capítulo 9)

Einstezn on the Beach, Phil Glass (para el proceso ondulatorio del capítulo 9)

Sacred Space Music, Constance Demby (para la creación del entorno sagrado del capítulo 3)

(1) Releasing Natural Healing Forces y (2) Releasing Fear and Worry, cintas de música subliminal del Jonathan Parker's Gateways Institute, Box 1778, Ojai, CA 93023, EEUU (para la revigorización del yoni, la revigorización del vajra y los masajes anales del capítulo 10)

Open like a Flute, Ariel Kalma (para los distintos procesos del capítulo 9 y para cabalgar sobre la ola de felicidad, capítulo 12)

Direcciones para solicitar música por correo

Podemos conseguir todas las piezas citadas anteriormente y que no tengan referencia especial a través de Backroads Distributors, 417 Tamal Plaza, Corte Madera, CA 94925, EEUU.

Toda la música relacionada con Rajnessh y los casetes sobre meditación se distribuyen a través de Chidvillas, Box 17550, Oept. F9B, Boulder ca 80308, EEUU.

Nightingale Records se distribuye por medio de Meistersinger Musikproduktion, Bamberger Str. 4, 8550 Forchheim, Alemania.

APENDICE III

PROGRAMAS DE APRENDIZAJE

Después de leer el libro probablemente alguien desee participar en los programas que ofrece el SkyDancing Institute. El trabajo en conjunto resulta muy positivo para aumentar la capacidad personal de aprendizaje de las nuevas prácticas. El grupo ayuda a abandonar las viejas pautas y costumbres, hace más profundo el compromiso, intensifica la experiencia y acelera la velocidad del aprendizaje. Sin embargo, algunas personas tienen tendencia a evitar un trabajo relacionado con la revitalización sexual por temor a que esto se convierta en orgías de grupo.

En los seminarios y cursos de SkyDancing no existe relación sexual en las sesiones de grupo. Cada participante establece sus límites, que se respetan totalmente.

La duración de los seminarios de SkyDancing Tantra oscila entre un día y, en el caso de algunos ciclos, un año o más (por ejemplo, el titulado The Training for Ecstasy and Love o TEL: El aprendizaje del éxtasis y el amor). Son asequibles a todas las personas que sienten la necesidad de ampliar su potencial tántrico, conseguir una profunda comunión con la persona amada y vivir la sinceridad y goce máximos que proporciona el éxtasis. Se trata de una actividad abierta a individuos y parejas.

Para información sobre cursillos y seminarios de TEL, escribir a:

SkyDancing Institute
Sekretariat Sohan Gehret
Postfach 3326
CH-8049 Zurich, Suiza.

Asimismo, se puede solicitar a esta dirección información sobre los siguientes programas:

SESIONES INDIVIDUALES

Margo estará dispuesta a asesorar tanto a personas como a parejas, dirigiéndose por escrito al Instituto.

CÓMO CREAR UN PROGRAMA SKYDANCING EN UNA ZONA CONCRETA

El SkyDancing Institute dispone de una relación de profesores de SkyDancing, dispuestos a dar una charla o una conferencia introductoria al grupo en una zona concreta. Se requiere un mínimo de 16 personas para organizar uno de los grupos.

AUDIO-CASETES DE SKYDANCING

Quien desee la guía de la voz de Margo y la bella música de Shanti Prem para realizar los ejercicios de este aprendizaje en casa, puede adquirir los siguientes audio-casetes: (1) Die heilende Kraft der Liebe. (2) Der kosmische Orgasmus.

CURSILLO DE SKYDANCING EN VÍDEO

Quienes deseen ver todo el desarrollo del cursillo pueden escribir a SkyDancing Institute para solicitar un vídeo-casete de una hora de duración sobre el aprendizaje SkyDancing del éxtasis y el amor.

BOLETÍN INFORMATIVO SKYDANCING

A fin de recibir información sobre las actividades e investigaciones internacionales de Margo, así como sobre los centros SkyDancing de una zona concreta, pueden suscribirse al SkyDancing News Letter, que edita el SkyDancing Institute.

CATÁLOGO SKYDANCING DE ACCESORIOS PARA EL ÉXTASIS

La boutique SkyDancing y el departamento de producción ofrecen maravillosas novedades que servirán de apoyo a los ejercicios: SkyDancing Fire Drink Aphrodisiac, aceites para el masaje erótico, camisetas y vestimenta para rituales de SkyDancing, esencias para los chakras, campanillas, címbalos, etc. Soliciten catálogo.

DANZA SKYDANCING EN EL AGUA

Este programa ayuda a conseguir una profunda relajación y soltura por medio de masajes y estiramientos bajo el agua: ¡una excelente preparación para el tantra!

CREAR LAS PROPIAS CEREMONIAS Y RITUALES

El SkyDancing Institute dispone de un personal preparado y amable dispuesto a crear ceremonias y rituales tántricos que se adapten a las necesidades personales de cada uno, así como bellos rituales de boda, de revigorización, de aniversario, de nacimiento, de despertar el potencial sensorial, etc. ¿Por qué no ofrecer una celebración especial de intenso, exquisito y refinado aroma tántrico a los seres amados?

ASESORAMIENTO ASTROLÓGICO SKYDANCING

Ayudará a descubrir el potencial tántrico individual y el de la pareja por medio de una interpretación comparada de las energías planetarias de ambos. También disponemos de información sobre cuestiones de amor, vida y creatividad a partir del horóscopo individual de cada uno.

AGRADECIMIENTOS

Durante los años que he dedicado a la redacción de este libro, he recibido una inmensa inspiración y ayuda por parte de gente extraordinaria de Europa, India y EEUU. Debo expresar mi profundo agradecimiento a Osho Rajneesh. Su incomparable visión del tantra pone el énfasis en cualidades como la espontaneidad, la superación del sentimiento de culpabilidad en la sexualidad, a la que confiere una actitud espontánea y lúdica. Con él aprendí a combinar sexualidad, amor y meditación. Sus enseñanzas espirituales sobre el tantra, el yoga y el zen son ampliamente conocidas en las grandes tradiciones místicas orientales y ofrecen el camino efectivo para iniciarse y avanzar. Como maestro tántrico, casa perfectamente en la tradición tántrica de la sabiduría excéntrica y los místicos rebeldes. Agradezco de corazón sus enseñanzas expresadas en *The Tantra Vision*, publicado en 1979 por Rajneesh Foundation (17 Koregaov. Park, Poona 411001, India). Algunas de las ideas del primer capítulo están inspiradas en dicho libro, así como la historia de Mulla Nasruddin con que comienza el capítulo 8.

Gracias también a Michel Sokoloff, que me enseñó el tao de la sexualidad sagrada; a Kaveesha, que me proporcionó la sabiduría de la gran Sacerdotisa; y a Bob Hoffman, que me facilitó el acceso a la libertad personal por medio del Hoffman Quadrinity Process. A Swami Satchidanda, que me inició en el yoga integral.

A mi editor, Jeremy Tatcher, que compartió en todo momento mi punto de vista y me ofreció su apoyo siempre que sentí el desaliento. Sin su entusiasmo y comprensión, su atenta supervisión y revisión del manuscrito, este libro no hubiera sido lo que es hoy.

Debo expresar mi aprecio a Subhuti, uno de los escritores más rápidos y agudos con los que he trabajado. En el momento preciso, se volcó en el proyecto y me ayudó a escribirlo, rescribirlo y revisarlo hasta la prueba final. Su celeridad,

inspiración y seriedad fueron esenciales para que este libro viera la luz.

Mi agradecimiento asimismo a Craig Comstock por ayudarme a empezar con su paciente y entusiasta apoyo, sus enseñanzas y la supervisión editorial del primer estadio. Gracias también a John Loudon por la clasificación del material, y a la jefe de redacción Connie Zweig por la revisión inteligente y solidaria.

Debo expresar también mi agradecimiento a mi partenaire y coprofeor, Aman P. Schroeter, quien, con su amor y apoyo durante los últimos diez años, me ha inspirado para el desarrollo y enseñanza de muchas de las prácticas del aprendizaje sobre el amor y el éxtasis. Agradezco, asimismo, a Martin Kremer, Dieter Schmidt y Helga Koppler, fundadores del Forum International, su amor y su sentido de la celebración tántrica. Gracias también a Cado Kosha Pati por su inspiración en la investigación en el SkyDancing. A Suwana Gauntlett, por su entusiasmo y apoyo cuando más los necesitaba. Mi reconocimiento también a Jack Painter por su contribución y enseñanzas, y a Wulfing von Rohr por la dedicación y el sentido del humor al guiarme en el laberinto de la publicación internacional. Me siento honrada de formar parte de una gran familia de partenaires en la celebración tántrica: Sunito Plesse y Bijo Sto Clair, Ariel y Ama Kalma, Bhakfa y Azul, Anne Pierard, Rashma y Siddhartha, Stephen A. Vasey, Christian y Jenny Combescure, Mimi Steiglitz, Lori Grace, Rainbow, Emerald, Kutira.

Agradezco asimismo a Leandra Hussey su elegante trabajo artístico. Mis respetos y profundo agradecimiento a Boris y Quinette Naslednikov, mis padres y amigos, por su apoyo incondicional, su opinión favorable y su optimismo en mi camino.

ÍNDICE

El acceso

Este apartado describe mis investigaciones sobre las diversas tradiciones de la sexualidad en éxtasis y el posterior desarrollo de un aprendizaje sistemático en el arte del éxtasis sexual. El aprendizaje del amor y el éxtasis, que el libro presenta con un planteamiento comprensible, paso a paso.

Cómo utilizar este libro

Aprenderemos aquí todos los puntos básicos para sacar el máximo rendimiento del aprendizaje. Cada uno de los ejercicios nos prepara para el siguiente, a la vez que nos facilita la asimilación de los anteriores.

1. SEXO SUBLIME Y VISIÓN TÁNTRICA

En este capítulo se plantea un desafío a los mitos sexuales que nos impiden el pleno desarrollo del potencial sexual, el amor en éxtasis. Nos plantea el punto de vista de la sexualidad sagrada y nos brinda los principios básicos del sexo sublime, que nos ayudarán a crear un entorno adecuado para los ejercicios siguientes.

2. DESPERTAR AL AMANTE QUE SE LLEVA DENTRO

Empieza aquí el aprendizaje práctico del éxtasis sexual. El apartado responde a la pregunta: ¿Cómo empezar? Nos descubre al amante que llevamos dentro y subraya la importancia de amarse uno mismo antes de amar a otro.

Respiración consciente: seguir la respiración
Despertar al amante que llevamos dentro

La salutación sincera

3. ABRIRSE A LA CONFIANZA

Se establece una conexión íntima con el partenaire que nos hace sentir tranquilos y protegidos antes de iniciar el sexo sublime. Juntos aprendemos a crear del refugio el entorno sagrado a nuestro alrededor y a disipar los temores que nos impedirían una exploración más completa.

Crear nuestro propio entorno sagrado

El abrazo de fusión

Superar la resistencia

4. TÉCNICAS PARA POTENCIAR LA INTIMIDAD

Ambos partenaires aprenden el delicado arte de la seducción y el despertar de los cinco sentidos. Expresarán luego su idea del dios o diosa que llevan dentro al danzar para el amante. En el amor hacen gala de alegría y júbilo y armonizan sus energías en una comunión entre las almas.

El ritual del despertar sensorial Los dioses danzantes

La sonrisa íntima

La contemplación del alma

5. RINDAMOS HOMENAJE AL CUERPO EN ÉXTASIS

Establecemos los preliminares para que el cuerpo acoja y conserve la elevada energía del éxtasis. En este apartado, descubrimos de nuevo el cuerpo como amigo y como templo que alberga el espíritu del amor.

El ritual de la purificación

La postura básica

La ceremonia de reconocimiento del cuerpo

El arte del tacto erótico

Las plumas

Caricias con las yemas de los dedos Deslizamiento y resbalamiento

El estiramiento formando un cuadrado

En cuclillas, juntos

El «curl» pelviano

El loto que se abre

6. APERTURA DE LA FLAUTA INTERNA

Abrimos en este punto un conducto oculto denominado la flauta interna, que conecta los siete centros de energía del cuerpo. Ello nos preparará para un orgasmo a nivel de todo el cuerpo. Aprendemos a expansionar y contener la energía sexual, así como a canalizarla en sentido ascendente a los demás centros de energía.

El bombeo del PC

La respiración sexual

Balanceo pelviano

Balanceo pelviano dual

7. RITUALES AUTO PLACENTEROS

A medida que asimilamos los ejercicios anteriores, los vamos aplicando al contexto sexual. Aprendemos el arte de amarnos y proporcionamos placer, descubriendo qué es lo que nos excita sexualmente y profundizando en el conocimiento de nuestros genitales. Nos proporcionamos placer a nosotros mismos y a la pareja.

El ritual del autoplacer

El diálogo sexual

Autoplacer ante el amante

Autoplacer uno frente a otro

Llegar juntos: proporcionarse placer mutuamente

8. ARMONIZAR EL HOMBRE Y LA MUJER QUE LLEVAMOS DENTRO

En el sexo sublime, la armonía se basa en la relación entre iguales y empieza con la comprensión del equilibrio entre el hombre y la mujer que se llevan dentro. Asumimos ambos papeles, los superamos, y finalmente equilibramos las polaridades masculina y femenina al desarrollar el arte de ofrecer y recibir sorpresas que nos harán felices.

Imagen mental del hombre y la mujer que llevamos dentro Representar el papel del otro

El juego del yin y el yang

9. DESPERTAR LA RESPUESTA DEL ÉXTASIS

Para despertar la respuesta interior al éxtasis, es imprescindible dominar el arte de relajarse en estados de gran excitación. Aprenderemos a crear la excitación, contenerla y relajarnos en ella. Descubriremos la forma de despertar el reflejo orgásmico independientemente del contexto sexual.

Estremecimientos sin trabas

El proceso de la fluidez ondulatoria

La mariposa

La relajación en conexión

La relajación sexual en conexión

10. PLENITUD DEL ORGASMO

Las relaciones sexuales frustrantes provocan, en la zona de los genitales, ciertas tensiones que hay que revigorizar. En este capítulo aprendemos cómo llevar a cabo esta revitalización, a fin de disponer de todo el potencial para disfrutar del orgasmo genital plenamente satisfactorio.

Revigorizar el yoni

Revigorizar el vajra

Masaje para la revigorización de la zona anal

11. DEL ORGASMO AL ÉXTASIS

En este capítulo aprendemos a contener el orgasmo genital, utilizando técnicas superiores para extenderlo, a través de todo el cuerpo, hacia el cerebro. Ello nos creará una serie de estados de éxtasis, así como la vivencia de una prolongación de la energía más allá de los límites del cuerpo.

Cabalgando sobre el tigre en solitario Cabalgando sobre el tigre en pareja Impulso común hacia la coronilla Cargar las restantes zonas del cuerpo

El orgasmo valle: primer nivel

El orgasmo valle: segundo nivel

12. CABALGAR SOBRE LA OLA DE FELICIDAD

El punto culminante del aprendizaje: un proceso en siete estadios, en el cual podemos integrar todo lo aprendido hasta este momento y experimentar el éxtasis sexual. Empezaremos con una investigación entusiasta de las posturas básicas adoptadas al hacer el amor, preparando el cuerpo para la espléndida práctica del sexo sublime: cabalgar sobre la ola de felicidad.

Las posturas básicas del amor

El hombre encima

Sintonización matinal y nocturna

El cosquilleo oscilante

El impulso-tracción

La mujer encima o Sakti

Acometida de Sakti

Sakti erótica

La postura de las tijeras

La postura de la cuchara

A escondidas en la grieta

El tigre que ahonda

Siva en vertical Amor oral

Cabalgando sobre la ola de felicidad

Primer estadio: balanceo pelviano

Segundo estadio: alimentando la excitación Tercer estadio: abrir la flauta interna juntos Cuarto estadio: la ola lúdica

Quinto estadio: conectar aliento con aliento Sexto estadio: abrirse a la propia luz interna Séptimo estadio: el ciclo infinito

Acoplar el sexo sublime a la vida cotidiana

Apéndice I: Sexualidad sana

Apéndice II: Guía Musical

Apéndice III: Programas de aprendizaje

Agradecimientos