

Tabla de contenido

[Milagro de retención de semen](#)

[Prefacio](#)

[1. LA PUERTA A LA GRANDEZA](#)

[2. TODO LO QUE NECESITA SABER SOBRE SEMEN](#)

[3. SABIDURÍA ANTIGUA SOBRE LA RETENCIÓN DE SEMEN](#)

[4. POR QUÉ LA RETENCIÓN DE SEMEN ES TAN BENEFICIOSA](#)

[5. LA CIENCIA DETRÁS DE LA RETENCIÓN DE SEMEN](#)

[6. CÓMO LA RETENCIÓN DE SEMEN LE HACE MÁS EXITOSO](#)

[7. NOFAP Y RETENCIÓN DE SEMEN](#)

[8. SEXO SIN EYACULACIÓN](#)

[9. AYUNO, MEDITACIÓN, AGUACEROS FRÍOS Y MÁS](#)

[10. ¿EXISTE ALGÚN DESAFÍO DE LA RETENCIÓN DE SEMEN?](#)

[11. LLAMADO A LA ACCIÓN](#)

[12. REFERENCIAS](#)

‘Has the power to transform your life’

Tenzin Lotse

SEMEN RETENTION MIRACLE



*The secret to
Health
Wealth
Longevity*

J O S P E H P E T E R S O N

Joseph Peterson

Milagro de retención de semen

*Secretos de la transmutación de la energía sexual para la riqueza,
la salud, el sexo y la longevidad*

Copyright © 2020 por Joseph Peterson

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación, escaneo o de otro modo sin el permiso por escrito del editor. Es ilegal copiar este libro, publicarlo en un sitio web o distribuirlo por cualquier otro medio sin permiso.

Primera edición

Este libro se compuso profesionalmente en Reedsy

Descubra más en reedsy.com

Contenido

Prefacio

1. LA PUERTA A LA GRANDEZA

2. TODO LO QUE NECESITA SABER SOBRE SEMEN

3. SABIDURÍA ANTIGUA SOBRE LA RETENCIÓN DE SEMEN

4. POR QUÉ LA RETENCIÓN DE SEMEN ES TAN BENEFICIOSA

5. LA CIENCIA DETRÁS DE LA RETENCIÓN DE SEMEN

6. CÓMO LA RETENCIÓN DE SEMEN LE HACE MÁS EXITOSO

7. NOFAP Y RETENCIÓN DE SEMEN

8. SEXO SIN EYACULACIÓN

9. AYUNO, MEDITACIÓN, AGUACEROS FRÍOS Y MÁS

10. ¿EXISTE ALGÚN DESAFÍO DE LA RETENCIÓN DE SEMEN?

11. LLAMADO A LA ACCIÓN

12. REFERENCIAS

Prefacio

"La reabsorción de semen por la sangre es el alimento más fuerte y, quizás más que cualquier otro factor, impulsa el estímulo del poder".

(Friedrich Nietzsche)

"La principal razón por la que la mayoría de los hombres que tienen éxito no comienzan a hacerlo antes de los cuarenta o cincuenta años, es su tendencia a disipar sus energías mediante la indulgencia excesiva en la expresión física de la emoción del sexo".

(Colina de Napoleón)

'La caída del semen trae la muerte; la preservación del semen da vida. El semen es la verdadera vitalidad del hombre. Es el tesoro escondido del hombre'.

(El Yogasāstra - siglo XII)

'No desperdicio mi esencia en la cama'.

(Winston Churchill)

LA PUERTA A LA GRANDEZA

La retención de semen podría ser la mejor técnica de superación personal de la que nunca ha oído hablar. Sin embargo, esta práctica existe desde hace mucho tiempo. Tiene sus orígenes en las antiguas prácticas de la medicina tradicional china y la curación ayurvédica india. Antes de profundizar en la historia de la retención de semen, primero comprendamos más sobre lo que estamos hablando.

¿QUÉ ES LA RETENCIÓN DE SEMEN?

La retención de semen es simplemente el acto de evitar la eyaculación. Puede hacer esto evitando la masturbación y el sexo por completo durante períodos de tiempo específicos. Si quieres seguir siendo sexualmente activo, la otra opción es separar tu orgasmo de la eyaculación. De esta manera, puede experimentar el placer y la conexión del sexo, incluido el orgasmo, sin experimentar una eyaculación. A esto se le llama "orgasmo seco".

Lo primero que probablemente se le ocurra al escuchar esto es ¿por qué? ¿Por qué hacer esto? Es posible que se sorprenda al saber que en realidad existen numerosos beneficios para esta antigua práctica. Profundizaremos en los beneficios de la retención de semen en los capítulos siguientes, pero aquí hay una breve lista de cómo puede ayudarlo a convertirse en una mejor versión de sí mismo:

Aumenta la productividad

Aumenta la motivación

Aumenta su potencial de ingresos

Aumenta el enfoque

Aumenta la confianza en uno mismo

Aumenta tu energía

Aumenta tu libido

Fortalece tu sistema inmunológico

Agudiza tu memoria

Te hace más arriesgado

Te ayuda a dormir

Alivia la depresión

Profundiza tu voz

Te da un cabello más fuerte

Mejora tu autocontrol

Incluso hay estudios científicos que han documentado los siguientes beneficios de la retención de semen:

Un aumento de los niveles de testosterona.

Un aumento en los receptores de andrógenos (RA) del cerebro que facilitan el flujo de hormonas masculinas a través de su cuerpo.

Disminución de los niveles de dopamina: es un neuroquímico para sentirse bien que juega un papel clave en las conductas adictivas.

Disminución de los niveles de prolactina: es una hormona que estimula la producción de espermatozoides, pero una cantidad excesiva puede interferir con el funcionamiento adecuado de los testículos.

Aumento de los niveles de serotonina: es un neuroquímico que ayuda a prevenir la depresión y mejora la salud mental.

La idea detrás de la retención de semen es que puede reorientar la energía involucrada en el placer sexual, que culmina en la eyaculación, para mejorar el rendimiento en otras áreas de la vida. Muchos de los que practican la retención de semen creen que aumenta la energía tanto física como espiritual. En resumen, la energía sexual se puede aprovechar y redirigir como una poderosa fuerza creativa en otras áreas de su vida.

Puede utilizarlo como impulsor de su éxito creativo, profesional y personal. Además, puede hacer esto sin sacrificar el placer de la experiencia sexual, si así lo desea. Echemos un vistazo más de cerca a dónde se originó esta práctica y quién la ha utilizado con éxito para mejorar su vida.

ORÍGENES HISTÓRICOS DE LA RETENCIÓN DE SEMEN

En la medicina tradicional china, los textos antiguos hablan de tres fuerzas vitales de la vida. Estos son Jing o esencia, Qi o aire y Shen o espíritu.

Jing se concibe como la fuerza vital que nutre, alimenta y enfría el cuerpo. Se cree que todos nacen con una cantidad fija de Jing, aunque es posible obtener

más de ciertos alimentos y diversas formas de estimulación como el ejercicio y la meditación.

Jing se considera importante para la longevidad y la forma más concentrada de Jing se encuentra en el semen. Al liberar semen del cuerpo, por lo tanto, está perdiendo algo de su Jing. Es como un mojo, ¡y no quieres perder tu mojo!

La pérdida de Jing, según los textos antiguos, resulta en enfermedad, envejecimiento prematuro, fatiga y deterioro en general. Mientras que la eyaculación da como resultado la pérdida de Jing, la unión de dos personas en la comunicación sexual permite que un hombre transforme parte de su Jing en Qi, reponiendo así su fuerza vital. Por lo tanto, el sexo se considera un acto saludable que repone la fuerza vital, pero la eyaculación en sí representa una pérdida de energía vital.

Según esta creencia, mediante la práctica de técnicas de retención de semen, los hombres pueden beneficiarse energéticamente y espiritualmente de la unión con otro, al mismo tiempo que retienen su fuerza vital. En otras palabras, no tienes que sacrificar tu fuerza vital para experimentar placer sexual.

En los antiguos textos hindúes, hay ideas similares a las de la Medicina tradicional china. Los textos ayurvédicos describen el semen como derivado de la sangre. De hecho, se dice que una gota de semen se elabora a partir de 80 gotas de sangre (la medicina occidental moderna señala que se necesitan 40 gotas de sangre para fabricar una gota de semen).

Se dice que el semen es omnipresente en todo el cuerpo, de la misma manera que el azúcar es para la caña de azúcar y la grasa para la mantequilla. Cuando quita la grasa de la mantequilla, la mantequilla es fina y débil, y lo mismo ocurre con el semen en el cuerpo. La debilidad resulta del desperdicio. En el texto sánscrito del siglo XII, el Yogaśāstra, la pérdida de semen se describe de la siguiente manera:

“La caída del semen trae la muerte; la preservación del semen da vida. El semen es la verdadera vitalidad del hombre. Es el tesoro escondido del hombre. Imparte Brahma Tejas (los rayos del Señor) al rostro y fuerza al intelecto ”.

En el misticismo hindú, se cree que el chakra raíz, ubicado en la base de la columna vertebral, es donde reside la Kundalini Shakti, o su verdadero poder. Esto está asociado con la energía sexual creativa y, en última instancia, responsable de toda la creación. Además, se considera que es el agente de todo cambio.

Cuando la energía de Kundalini se eleva por todo el cuerpo, genera fuerza y potencia física y mental. El semen es un componente principal de este poder. En

esta práctica, como en muchas sectas taoístas, la retención de semen es una práctica espiritual, a menudo denominada "energía galvanizadora".

Perder los fluidos eyaculadores es similar a perder la fuerza vital y, por lo tanto, la retención de semen mejora la experiencia espiritual de galvanizar sus energías porque mantiene la fuerza vital dentro de usted. De hecho, algunos taoístas argumentan que nunca debes eyacular, mientras que otros han desarrollado una fórmula específica para la máxima cantidad de eyaculaciones regulares que puedes tener y aún así mantenerte saludable. De cualquier manera, creen enfáticamente que hay que preservar el semen para conservar la esencia de la vida: el Jing.

¿QUIÉN HACE ESTO?

Es posible que se sorprenda al descubrir que muchas personas famosas y de gran éxito han practicado la retención de semen.

Napoleon Hill escribió sobre la práctica en su libro Piense y hágase rico. Señaló que el deseo sexual es un impulsor importante de características exitosas como la imaginación, la fuerza de voluntad, la persistencia, el coraje y la creatividad. Incluso los hombres que no tienen éxito en otras partes de sus vidas pueden controlar estos rasgos cuando aprovechan su deseo sexual.

Por lo tanto, si la energía que promueve estas características se puede aprovechar y redirigir a otros aspectos de la vida, puede ser una poderosa fuerza creativa para cualquier forma de desarrollo profesional y personal, dice Hill.

Dada la lista de hombres exitosos que han utilizado la técnica, es difícil argumentar que está equivocado.

Aquí hay una lista de algunos atletas famosos que han practicado la retención de semen:

Muhammad Ali - boxeador

Mike Tyson - boxeador

Saïdo Takamori: considerado el samurái más influyente de la historia japonesa

David Haye - campeón mundial de boxeo de peso pesado

Manny Pacquiao - boxeador campeón mundial de ocho divisiones

Martin "Farmer" Burns - campeón mundial de lucha

Rickson Gracie - Leyenda de artes marciales mixtas y Jiu-Jitsu

The Great Gama: luchador campeón mundial invicto, campeón mundial de lucha libre entre 1910 y 1928

¿Los deportes no son lo tuyo? Aquí hay algunos científicos y empresarios famosos que han practicado la retención de semen:

Sigmund Freud

Sir Isaac Newton

Steve Jobs

Nikola Tesla

Aquí hay algunos filósofos de los que quizás haya oído hablar también:

Platón

Sócrates

El Dalai Lama

Pitágoras

Swami Vivekananda

Ahora, aquí hay algunos innovadores creativos que quizás conozca que han utilizado la retención de semen:

Miguel Angel

Leo Tolstoy

Miles Davis

Kanye West

50 centavos

Mark Wahlberg

¿CÓMO SE HACE?

Veremos algunas técnicas específicas en capítulos posteriores, pero como introducción, la retención de semen se logra típicamente de dos maneras.

La primera es la abstinencia, y si bien eso puede significar abstenerse de la masturbación y el sexo por completo, también puede significar abstenerse por períodos entre su actividad sexual.

El otro método implica el control de los músculos durante las relaciones sexuales. Básicamente, tienes que aprender a tener un orgasmo sin eyacular. Suena complicado, ¿no? Pero realmente no es tan difícil. Solo requiere un poco de

práctica. Desea comenzar haciendo algunos ejercicios de Kegel. Los músculos de Kegel son músculos del piso pélvico y, al flexionarlos justo antes de la eyaculación, puede tener lo que se llama un "orgasmo seco".

Para fortalecer los músculos de Kegel, puede comenzar por tensar los músculos que le impiden expulsar gases u orinar a mitad de camino. Utiliza los mismos músculos para las acciones necesarias para prevenir la eyaculación.

Para fortalecer los músculos de Kegel, simplemente contrae esos músculos y manténgalos presionados durante tres segundos y luego los relaje durante tres segundos. Haz esto varias veces al día. También querrá practicar la contracción solo de esos músculos mientras mantiene relajados los glúteos, los muslos y el abdomen y respira libremente.

Una vez fortalecido, utilizará la misma técnica cuando se acerque un orgasmo para evitar la eyaculación. También puedes practicar esto masturbándote. Al principio, su tiempo puede estar fuera de lugar, pero manténgalo así y lo dominará. Veremos todo esto con más detalle más adelante en el libro.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS ESPIRITUALES?

Aparte de los beneficios físicos de la retención de semen, muchas personas creen que tiene importantes beneficios espirituales.

Como hemos comentado, los textos antiguos del Lejano Oriente creen que el esperma es un componente importante de su fuerza vital. Con la retención de semen, esas filosofías sostienen que puedes experimentar un mayor sentido del propósito de la vida y armonía general. También argumentan que desarrolla lazos emocionales más fuertes y profundos en sus relaciones. Esto genera una mayor sensación de satisfacción con la vida.

Se cree que la energía Kundalini reside en la base de la columna, donde se dice que se encuentra el chakra raíz. Se considera una energía femenina, pero cuando se despierta, se eleva a través del cuerpo hasta la cabeza donde se encuentra la energía del Señor Shiva. En este punto, lo masculino y lo femenino se unen, lo que conduce a una pérdida del sentido de dualidad. En otras palabras, te despiertas a tu propia divinidad. Se considera el más puro éxtasis de unión. El chakra raíz también está asociado con la energía sexual, y la retención de semen permite que esa energía sea redirigida hacia un despertar de Kundalini, que puede impulsar tu vida en cualquier dirección en la que concentres la energía.

¿QUÉ PASA CON LOS BENEFICIOS DE RELACIÓN?

La retención de semen en realidad tiene numerosos beneficios para su relación. Primero, si su pareja comprende sus razones para hacerlo y la apoya,

ambos pueden cosechar los beneficios de esta práctica. Puede crear un vínculo más fuerte entre ustedes dos, ya que el enfoque ya no está en un objetivo final. También puede aumentar la anticipación de la experiencia sexual y puede aumentar la intensidad de los orgasmos que tiene.

Además, debido a que te estás enfocando en controlar tu experiencia sexual, puedes concentrarte en complacer a tu pareja. Eso aumentará su resistencia sexual y una gran ventaja es que también puede tener el potencial de experimentar orgasmos múltiples (sin eyaculación). Ya no es solo para las mujeres.

También experimentará más autocontrol y una mayor sensación de conciencia corporal. Esto definitivamente mejorará tu técnica sexual. Finalmente, la retención de semen también mejora la calidad de su esperma. Tendrán mayor motilidad y usted tendrá más. Esas son buenas noticias si está intentando concebir.

En resumen, puede comenzar a ver numerosos beneficios de la retención de semen.

Experimentarás un mayor sentido de autocontrol, un placer sexual más intenso con mayor resistencia, una fertilidad mejorada, un fuerte sentido de autoconciencia, un aumento de energía, un mejor sistema inmunológico y un sentido más fuerte de conexión espiritual con mundo que te rodea.

También tendrá más motivación y energía para lograr sus objetivos de vida, así como para crear vínculos de relación más fuertes. Todo eso se suma a una mayor satisfacción con la vida personal y profesional. Entonces, ¿estás listo para intentarlo? Si es así, ¡sumergámonos!

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, discutimos los conceptos básicos de la retención de semen. Específicamente, hemos cubierto los siguientes temas:

¿Qué es la retención de semen?

¿Cuáles son algunos de los beneficios físicos?

Los orígenes místicos de la práctica.

Personas famosas y exitosas que practican la retención de semen.

Los beneficios espirituales y de relación de la retención de semen

En el próximo capítulo, aprenderá todo lo que siempre quiso saber sobre el semen.

TODO LO QUE NECESITA SABER SOBRE SEMEN

Antes de profundizar en la historia y la sabiduría antigua con respecto a la retención de semen, es importante comprender primero la biología del semen. Con ese fin, exploremos los nutrientes y la energía que contiene y cómo se repone. ¡Aquí aprenderá todo lo que siempre quiso saber sobre el semen pero tenía miedo de preguntar!

Para que lo sepas, este capítulo es necesariamente bastante denso y nos adentramos en los detalles biológicos. Puede saltar y pasar a los aspectos más prácticos del libro si lo desea. Pero si se queda, estará armado con información médica detallada sobre por qué el semen es tan valioso. De hecho, ¡sabrás tanto como la mayoría de los médicos sobre el tema!

Primero veamos cómo lo crea tu cuerpo.

PRODUCCIÓN DE SEMEN

Es posible que nunca antes hubiera pensado en esto, pero el semen no se produce simplemente en los testículos. De hecho, el proceso involucra su cerebro, su sistema endocrino y el sistema nervioso autónomo, así como sus testículos. En cierto sentido, se necesita una aldea para producir semen, y la aldea en este escenario es todo tu cuerpo.

El proceso comienza en su cerebro, en un área llamada hipotálamo. El hipotálamo está unido a una glándula llamada glándula pituitaria. Esta glándula del tamaño de un guisante se conoce como la glándula maestra porque produce directamente o inicia la producción de todas las hormonas de su cuerpo.

Las hormonas son como los mensajeros del cuerpo. Son esencialmente la forma en que las diferentes partes de su cuerpo se comunican entre sí. Hay varias hormonas involucradas en la producción de semen. Las tres hormonas de las que hablaremos son la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH), la hormona luteinizante (LH) y la hormona estimulante del folículo (FSH).

El proceso de producción de semen comienza cuando el hipotálamo secreta GnRH, lo que hace que la glándula pituitaria libere tanto LH como FSH. El cuerpo comienza a producir GnRH durante la pubertad.

Una vez que se liberan LH y FSH, van a los testículos donde envían un mensaje de manera efectiva a las células especializadas ubicadas allí: células de Leydig y Sertoli. Cuando las células de Leydig reciben el mensaje de LH de la glándula pituitaria, comienzan a convertir el colesterol en testosterona.

Probablemente hayas oído hablar de la testosterona, pero es posible que no sepas qué es exactamente y qué hace. Básicamente, es otra hormona, es decir, otro mensajero, que ingresa a las células de Sertoli. Una vez que la testosterona ingresa a estas células de Sertoli, desencadena la división celular conocida como mitosis y meiosis.

Quizás recuerdes algo sobre la mitosis y la meiosis de la biología de la escuela secundaria. Estos son los procesos de división celular. Con la mitosis, básicamente se obtiene un clon de la célula "madre", y este es el proceso de división por el que pasa cada célula de su cuerpo, excepto las células sexuales, es decir, el espermatozoide y el óvulo.

La división celular que produce espermatozoides y un óvulo se conoce como meiosis. Con la meiosis, en lugar de un clon de la célula madre, las células "hijas" producidas por este proceso solo tienen la mitad del material genético que tenía la célula madre. ¿Por qué? Porque esa célula con la mitad del material genético se encontrará con otra célula donde obtendrá la otra mitad del material genético necesario para producir una nueva vida.

Cuando se crea el espermatozoide, las células madre de las células de Sertoli se dividen primero por mitosis. Luego comienzan el proceso de meiosis y los espermatozoides resultantes (el nombre técnico de los espermatozoides) comienzan a madurar. Como ocurre con cualquier bebé, los espermatozoides infantiles deben tener el entorno adecuado para madurar. Las cámaras de incubación de estos espermatozoides se denominan túbulos seminíferos. Las paredes de estos túbulos están revestidas de moco, y aquí es donde se adhieren las células de Sertoli. Las células de Sertoli en realidad forman una barrera de tejido apretada que evita que los productos dañinos, como las bacterias, ingresen a la cámara de incubación, y evita que los fluidos dentro de la cámara se filtren. Esta barrera firme se llama barrera de sangre y testículos (BTB).

Es importante mantener un nivel concentrado de testosterona en el líquido dentro de la cámara de incubación para que los espermatozoides maduren. El problema es que gran parte del líquido de la cámara es agua y la testosterona es liposoluble, lo que significa que se concentra en grasa en lugar de agua. Eso significa que sería difícil alcanzar los niveles de concentración necesarios para que la testosterona mantenga saludable el espermatozoide en desarrollo si no fuera por la otra hormona que mencionamos, la FSH. La FSH ingresa a las células de Sertoli

y hace que liberen una proteína llamada proteína de unión a andrógenos (ABP). Eso une las moléculas de testosterona para que pueda permanecer altamente concentrada en el líquido acuoso de los túbulos.

Toda esta actividad en sus túbulos seminíferos requiere que ocurra una temperatura específica. Es por eso que los testículos se ubican externamente. Si estuvieran dentro del cuerpo, la temperatura sería demasiado alta, por lo que deben colgar fuera del cuerpo en el saco escrotal arrugado. Está arrugado porque necesita adaptarse, estirarse y relajarse nuevamente, a medida que los músculos dentro de los testículos se contraen y relajan en un esfuerzo por regular la temperatura.

Si es un día cálido, los testículos cuelgan más bajos, y si hace frío afuera, se acercan más al cuerpo para que su temperatura se mantenga siempre en alrededor de 93.2 grados Fahrenheit (34 grados Celsius), la temperatura ideal para la producción de esperma. ocurrir. Esto es más bajo que la temperatura corporal normal de 98,6 grados Fahrenheit (37 grados Celsius), por lo que no pueden estar dentro del cuerpo.

El producto de esta actividad es un "espermatozoide" completamente formado con cabeza, cuerpo y cola. Sin embargo, todavía no hemos terminado porque todavía no tenemos semen. Hay más en el semen que solo los espermatozoides. Para comprender cómo obtenemos el semen, debemos comprender el proceso de erección y eyaculación.

ERECCIÓN Y EYACULACIÓN

El sistema que controla la erección y la eyaculación se llama sistema nervioso autónomo. Si lees eso como automático en lugar de autónomo, está bien, no está lejos. De hecho, el sistema nervioso autónomo controla los procesos inconscientes de su cuerpo, como la respiración. No tienes que pensar en respirar; Solo hazlo. Es automático, y si intenta contener la respiración hasta morir, no podrá hacerlo. Te desmayarás. El sistema nervioso autónomo se hará cargo y empezará a respirar de nuevo. Este mismo sistema controla tanto la erección como la eyaculación.

El sistema nervioso autónomo se compone de dos partes diferentes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. Estas dos partes son como dos caras de la misma moneda. Su sistema nervioso simpático es su sistema nervioso de "lucha o huida". Cuando se estimula, prepara su cuerpo para la acción, de modo que pueda sobrevivir a un ataque. Eso significa que su frecuencia cardíaca aumenta, al igual que su frecuencia respiratoria. Hay una

serie de otras respuestas físicas a las hormonas liberadas cuando se activa este sistema.

El sistema nervioso parasimpático es la otra cara de la moneda. Te calma después de que la emoción ha pasado. Puede pensar en él como su sistema de "relajación y relajación". Estos sistemas funcionan en coordinación para producir una erección y una eyaculación.

Cuando un hombre está excitado, se estimula el sistema nervioso parasimpático para relajar ciertos músculos. La relajación de estos músculos permite que la sangre ingiera los tejidos del pene, lo que resulta en una erección. El sistema nervioso parasimpático también envía un mensaje excitador a los conductos deferentes, las vesículas seminales y la glándula prostática. El conducto deferente es el conducto a través del cual viaja el semen para salir del cuerpo, y las vesículas seminales y la próstata son las estructuras que producen el líquido seminal.

Cuando un hombre tiene un orgasmo, el sistema nervioso simpático se hace cargo. En última instancia, provoca una constricción de los vasos sanguíneos que llenan de sangre los tejidos del pene. Eso corta el flujo de sangre a esos tejidos, lo que resulta en una pérdida de la erección. Pero a medida que ocurre el orgasmo, el sistema nervioso simpático también hace que una estructura llamada epidídimo se contraiga y exprima esos espermatozoides maduros en los túbulos seminíferos. Esto empuja a los espermatozoides hacia los conductos deferentes. Los conductos deferentes también se contraen para empujar los espermatozoides hacia el exterior a través de la uretra, que es el conducto a través del cual pasa la orina. Justo antes de que los espermatozoides entren en la uretra, un anillo de músculo (esfínter) se contrae para cerrar la parte de la uretra que proviene de la vejiga. De esa forma, los espermatozoides no pueden subir a la vejiga. Cuando se eyacula el semen,

De hecho, sería un viaje difícil si no fuera por el fluido seminal. Es la combinación del esperma y el líquido seminal que se llama semen. El líquido seminal es también lo que nutre a los espermatozoides y los protege del ambiente ácido de la vagina para que puedan ingresar al útero en busca de un óvulo. Es debido al líquido seminal que los espermatozoides pueden vivir aproximadamente 72 horas después de la eyaculación. Pero, ¿qué es este fluido y dónde se produce?

FLUIDO SEMINAL

Esa estructura que aprieta los espermatozoides hacia los conductos deferentes, el epidídimo, también secreta sodio, gliceril fosforilcolina y potasio. Estos se unen

a los espermatozoides cuando entran en los conductos deferentes. Los espermatozoides atraviesan los conductos deferentes y entran en un área de almacenamiento llamada ampolla. La ampolla agrega fructosa, un tipo de azúcar, a los espermatozoides y un líquido amarillento llamado ergotioneína, que disminuye o elimina el oxígeno de los compuestos químicos presentes.

Finalmente, las vesículas seminales y la próstata agregan lo que se llama líquido preeyaculatorio a la mezcla. Todos estos componentes del líquido seminal constituyen aproximadamente el 60 por ciento del volumen total de semen, y su función es nutrir los espermatozoides y protegerlos. Echemos un vistazo más de cerca a las vesículas seminales y las estructuras de la glándula prostática involucradas en la producción de líquido seminal.

PRÓSTATA Y GLÁNDULAS DE COWPER

La glándula de Cowper, que lleva el nombre de William Cowper, el cirujano del siglo XVII que la descubrió, es una glándula del tamaño de un guisante ubicada debajo de la glándula prostática en el área donde comienzan las partes internas del pene. Cuando un hombre eyacula, esta glándula agrega fluidos claros y espesos que actúan como lubricantes y ayudan a enjuagar la uretra antes de la eyaculación del semen. Estos líquidos hacen que el semen sea menos acuoso y representan aproximadamente el 5 por ciento del líquido seminal total.

La glándula prostática es probablemente la glándula más conocida del aparato reproductor masculino debido al cáncer de próstata. Es una glándula del tamaño de una nuez y se encuentra entre el pene y la vejiga. También agrega secreciones líquidas a los espermatozoides a medida que se eyacula.

La glándula en sí rodea la uretra, por lo que si crece demasiado, puede disminuir el diámetro de la uretra y hacer más lento el flujo de orina. Es por eso que los hombres mayores a veces tardan mucho en orinar. El líquido de la próstata, llamado preeyaculado, puede ser transparente o blanco lechoso y es ligeramente ácido.

El líquido contiene ácido cítrico y ciertas enzimas. Las enzimas hacen que se produzca una acción y, en este caso, la acción es dividir las proteínas. El líquido producido por la próstata también contiene sodio, zinc, calcio y potasio. Aproximadamente del 15 al 30 por ciento del líquido seminal es esta sustancia producida por la glándula prostática.

VESÍCULAS SEMINALES

Las vesículas seminales son en realidad dos pequeñas glándulas ubicadas dentro de la pelvis. El líquido que producen y secretan en el tracto eyaculatorio

incluye fructosa, ácido cítrico, potasio, proteínas, fósforo y prostaglandinas. La fructosa proporciona una fuente de energía para los espermatozoides cuando está fuera del cuerpo del hombre, y las prostaglandinas son lípidos o sustancias grasas que apoyan la fertilización. Básicamente, estos hacen que el revestimiento mucoso del cuello uterino sea un poco más "acogedor" para los espermatozoides. También ayudan a mover los espermatozoides hacia el óvulo. Las vesículas seminales producen aproximadamente del 65 al 75 por ciento del líquido seminal.

En este punto, estoy seguro de que está empezando a tener la idea de que este proceso es mucho más complicado de lo que estamos acostumbrados a pensar en él. Realmente se necesita una aldea, y esa aldea tiene que estar bien nutrida para que todo el proceso funcione sin problemas y produzca espermatozoides saludables y fértiles. Por eso es importante comprender las vitaminas y minerales esenciales necesarios para una espermatogénesis saludable (producción de espermatozoides).

VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES PARA LA PRODUCCIÓN DE ESPERMA

Hay una serie de nutrientes que son esenciales para el proceso de producción de espermatozoides. Veamos el papel de cada uno de estos.

Zinc: Este es uno de los principales componentes que se encuentran en los testículos, los espermatozoides y el semen. Está treinta veces más concentrado en el semen que en la sangre. No es producido por el cuerpo, por lo que debe incluirse como parte de una dieta saludable. Se encuentra en la carne, los productos lácteos, los huevos y las legumbres como la quinua, los garbanzos y las lentejas.

El zinc es crucial para la replicación adecuada del material genético necesario para una mitosis y meiosis saludables. Es necesario mantener buenos niveles de proteínas, como la proteína de unión a andrógenos que mantiene la concentración de testosterona en los niveles adecuados. Eso es vital para el proceso de maduración de los espermatozoides en las cámaras de incubación. Algunas investigaciones (Cheah y Yang, 2011) han demostrado que una deficiencia de zinc se asocia con un recuento de espermatozoides más bajo, así como con una disminución del peso testicular y el encogimiento de los túbulos seminíferos.

El zinc también se encuentra en la cola de los espermatozoides. Ayuda a distribuir la energía para que los espermatozoides puedan nadar y atravesar obstáculos. En el líquido seminal, también es un antioxidante que limpia los productos de desecho de los espermatozoides, ya que utilizan fructosa para producir energía. Si no fuera por el zinc, esos productos de desecho podrían dañar los espermatozoides.

Selenio: El selenio es otro mineral vital para la producción de esperma. Se encuentra en los hongos shiitake, la avena, el tofu, los mariscos y la carne de cerdo magra. Su función principal es actuar como antioxidante. Está presente en grandes concentraciones en las cámaras de incubación de los testículos. Allí, protege las células madre mientras participan en la división celular (mitosis y meiosis). Estos procesos requieren mucha energía y la utilización de esa energía produce una gran cantidad de productos de desecho, conocidos como radicales libres.

Las células madre son extremadamente vulnerables a estos productos de desecho y es por eso que deben protegerse. Una vez que las células madre maduran y se convierten en espermatozoides, ya no necesitan esta protección, pero no terminan con el selenio. En realidad, se convierte en la pieza intermedia o el cuerpo del espermatozoide. Es por eso que una deficiencia de selenio disminuirá el recuento de espermatozoides. Sin él, las células madre no sobreviven durante la división celular. Además, una deficiencia de selenio puede afectar la motilidad del esperma, es decir, su capacidad para moverse. La pieza intermedia de los espermatozoides es su motor, y sin un motor, no pueden moverse.

Vitaminas: También hay algunas vitaminas importantes necesarias para la producción de esperma. Estos incluyen B12, A, E y C. La vitamina B12 se encuentra en productos animales y vegetales fermentados. Las zanahorias, el brócoli, el melón y la calabaza contienen vitamina A. La vitamina E se encuentra en las espinacas, las almendras, las semillas de girasol y el brócoli. Por último, la vitamina C se encuentra en los cítricos, los tomates, los pimientos, la coliflor, el repollo y, sí, lo adivinaste, el brócoli.

Las funciones de estas vitaminas varían. La B12 es necesaria para la replicación y división celular al ayudar a producir ADN y ARN, los planos genéticos del cuerpo. Una deficiencia de esta vitamina afecta la división de los espermatozoides, lo que reduce el recuento total de espermatozoides (Cheah y

Yang, 2011). Las vitaminas C y E actúan como antioxidantes para proteger los tejidos testiculares internos y el ADN de las células del estrés oxidativo a medida que se producen los productos de desecho. Una deficiencia en cualquiera de estas vitaminas causa mutaciones en los tejidos testiculares y disminución del recuento de espermatozoides o espermatozoides disfuncionales. Finalmente, la vitamina A activa ciertos genes que son necesarios para el funcionamiento normal de las células.

Macronutrientes: Los carbohidratos, lípidos y proteínas son macronutrientes que también juegan un papel en la producción de esperma. Los lípidos o grasas transportan vitaminas liposolubles y actúan como fuente de combustible para el proceso. Las membranas celulares están hechas de lípidos y las membranas de los espermatozoides afectan la forma en que interactúan con su entorno. Necesitan estar sanos para ingerir los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Los carbohidratos son otra fuente de combustible para los espermatozoides, y la proteína de unión a andrógenos (ABP) es una proteína que aumenta la concentración de testosterona en los túbulos seminíferos.

AGOTAMIENTO Y REPOSICIÓN DE ESPERMA

Todo el proceso de espermatogénesis toma un promedio de 64 a 74 días de principio a fin. Esto significa que los espermatozoides pueden tardar unos dos meses en madurar en la cámara de incubación dentro de los testículos.

Después del período de maduración, los espermatozoides se expulsan al epidídimo. Se necesitan 14 días adicionales para que los espermatozoides maduren completamente en el epidídimo. Eso significa que se necesitan casi tres meses para que concluya todo el ciclo.

El líquido seminal es un poco diferente. Esta sustancia está más disponible ya que se repone cada dos días. Aunque se produce más rápido, todavía utiliza recursos para reponerlo. A lo largo de estos procesos, su cuerpo está invirtiendo energía en forma de glucógeno y fructosa. Eso se suma a la energía necesaria para generar los mensajes hormonales necesarios para desencadenar los procesos en primer lugar.

Por lo tanto, los espermatozoides tardan más en reponerse que el líquido seminal, razón por la cual las personas tienen la impresión de que los espermatozoides no pueden agotarse. En realidad, es posible eyacular con una alta concentración de líquido seminal pero una cantidad o calidad de esperma baja. Por tanto, es posible agotar su esperma. Ahora que sabe que el proceso de reabastecimiento tarda entre dos y tres meses en llevarse a cabo, es posible que

se pregunte si podría haber otras áreas de su vida que podrían beneficiarse de estos recursos.

Al pensar en los procesos de división celular y crecimiento de nuevas células, es importante verlo desde una perspectiva económica. El cuerpo tiene una cierta cantidad de recursos que se distribuyen en diferentes procesos, como mantener sus procesos metabólicos actuales, ayudar a su sistema inmunológico a combatir las infecciones y el crecimiento de nuevas células. Siempre puede producir energía por sí mismo; sin embargo, hay más recursos finitos involucrados aquí, como los nutrientes esenciales que hemos discutido, que pueden agotarse. Esa es una forma clave en la que la retención de semen puede ser beneficiosa. Puede redirigir los recursos energéticos a otras áreas de su cuerpo, y la energía resultante puede actuar como combustible para aviones para su éxito en diferentes áreas de su vida.

Con esta comprensión de la producción de semen y los requisitos energéticos para el proceso, es posible buscar formas en las que puede utilizar esos recursos en otras áreas de su vida. Es un proceso antiguo y veremos sus orígenes en el próximo capítulo.

Por cierto, ¡enhorabuena si ha llegado al final de este capítulo! No siempre fue la lectura más fácil, pero ahora estoy seguro de que su comprensión de lo que estamos tratando a nivel biológico se ha disparado.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, analizamos el proceso de producción de semen (o espermatogénesis). Específicamente, hemos discutido los siguientes temas:

¿Cómo se producen los espermatozoides?

Las hormonas involucradas en la producción de esperma.

¿Qué implica la erección y la eyaculación?

La producción de líquido seminal.

Las vitaminas y minerales necesarios para la espermatogénesis.

El agotamiento y la reposición de los espermatozoides.

En el próximo capítulo, aprenderá más a fondo sobre lo que dice la sabiduría antigua sobre la retención de semen.

SABIDURÍA ANTIGUA SOBRE LA RETENCIÓN DE SEMEN

Este libro puede ser la primera vez que escuche sobre la retención de semen, pero no es un concepto nuevo. Podría parecer así porque Internet permite una comunicación mucho más rápida, particularmente sobre temas que anteriormente podrían haber sido considerados tabú. La retención de semen, sin embargo, es una práctica antigua. De hecho, se ha practicado durante siglos. Veamos un poco más profundamente los orígenes y la sabiduría detrás de esta "tendencia".

CONCEPTO DE ENERGÍA DE VIDA

La antigua sabiduría que rodea la práctica de la retención de semen habla de una energía vital que existe en su cuerpo, y a menudo se cree que está particularmente concentrada en el semen. Eso no es necesariamente sorprendente, considerando el papel que juega el semen en la creación de vida. Como sostienen las filosofías antiguas, es una fuerza energética próspera y en expansión que es evidente en el diseño de la naturaleza. Los practicantes de la Medicina Tradicional China se refieren a su fuerza vital como Qi (pronunciado chee), y los antiguos textos hindúes lo llaman Prana.

Los antiguos alquimistas creían que esta energía vital es una combinación de fuerzas eléctricas y magnéticas que atraviesan toda la creación. Además, muchas de estas antiguas tradiciones sostienen que hay centros en su cuerpo, llamados chakras, donde la energía se concentra y circula en una especie de patrón de remolino antes de pasar a través de canales en su cuerpo, llamados meridianos, a los diversos sistemas de órganos.

Los conceptos de Qi o Prana se basan en lo que se llama cuerpo sutil o espiritual, pero a pesar de la naturaleza espiritual de esta energía, también tiene efectos muy reales en su cuerpo físico. Tanto Qi como Prana significan respiración, y esto refleja la forma en que tanto los taoístas chinos como los practicantes del Tantra indio creen que "ingerimos" esta energía, es decir, a través de la respiración. En realidad, esto es congruente con la medicina occidental, dado que su cuerpo necesita oxígeno para producir energía y usted

recibe oxígeno a través de la respiración. Así, como ocurre con muchas cosas, las filosofías antiguas están un paso por delante de la ciencia.

Qi y Prana, sin embargo, también tienen connotaciones más profundas y espirituales. A medida que la llamada energía Kundalini se despierta en la base de la columna vertebral en el chakra de la raíz y asciende a través de los otros chakras, finalmente llega al chakra de la corona. El chakra de la coronilla se encuentra justo encima de la coronilla de tu cabeza, y cuando la energía Kundalini alcanza ese punto, experimentas un despertar a la unidad del universo. Te fusionas con lo divino, por así decirlo. Podemos llamarlo iluminación.

Sin embargo, la energía de Qi o Prana es más que simplemente espiritual. También es creativo, y estas filosofías sostienen además que el elemento que crea la chispa de la vida existe en el aire que nos rodea, pero puede ser aprovechado y almacenado en su esperma. A partir de ahí, se puede utilizar para crear una nueva vida. También es posible utilizar esa energía creativa en otras áreas de su vida.

TRANSMUTACIÓN Y ALQUIMIA

La práctica de la retención de semen se basa en el principio de transmutación. Esta idea se originó en las escuelas de pensamiento alquímicas que se remontan al período helenístico. Este es el período de tiempo entre la muerte de Alejandro Magno en 323 a. C. y el surgimiento del Imperio Romano alrededor del 31 a. C.

Durante el período helénico, muchos filósofos griegos se interesaron por las escuelas de misterio egipcias. Fue como resultado de este interés que nació la combinación de las filosofías griega y egipcia, que llegó a conocerse como alquimia. De hecho, existe una filosofía conocida como hermetismo que se desarrolló a partir de esta unión y es responsable de documentar los principios de la alquimia.

Hermes Trismegistus era una figura simbólica que combinaba al dios griego Hermes con el dios egipcio Thoth. Se creía que estas deidades llevaban mensajes en cada una de sus religiones. Hermes Trismegistus fue el nombre del autor en la Tabla Esmeralda, la primera escritura que discutió la transmutación. En realidad, los escritos de la Tabla Esmeralda son probablemente tradiciones más antiguas que se habían transmitido oralmente antes de esa época, y es de estas tradiciones de donde se derivaron los principios alquímicos. La Tabla Esmeralda enumera específicamente siete principios alquímicos, pero dos son importantes para nuestros propósitos aquí.

Un principio alquímico que es relevante para la retención de semen es el principio de vibración. Es el tercer principio alquímico de la Tabla Esmeralda. Básicamente establece que todo tiene una frecuencia vibratoria, y debido a que las frecuencias vibratorias están sujetas a cambios, todo cambia constantemente. Este principio también está en consonancia con lo que ha descubierto la ciencia occidental. Todo se reduce a energía, y toda energía tiene una frecuencia. Este es un concepto clave de la física cuántica.

El otro principio alquímico importante para nuestra discusión sobre la retención de semen es el quinto principio del ritmo. Esto establece que el universo tiene un ritmo. Es cíclico, y si puedes sintonizar tu propia energía con los patrones rítmicos del universo, puedes usar esos ritmos a tu favor. Por supuesto, la ciencia también ha establecido que los ciclos gobiernan los procesos de la vida. Entonces, ¿qué tiene esto que ver con la retención de semen?

El concepto de transmutación implica básicamente la transformación de una cosa en otra. La historia cuenta que los antiguos alquimistas estaban obsesionados con convertir el plomo en oro, pero mucha gente lo interpreta como una metáfora. De hecho, Pitágoras, un filósofo griego, enseñó a sus seguidores lo que más tarde se entendería como propiedades alquímicas del semen. Sabía que el semen era un fluido vital que era sustancialmente similar a los tejidos del cerebro y comprendía el papel que desempeñaba en la energía creativa. Les enseñó a sus seguidores que esa energía se conserva mejor para el cerebro en lugar de gastarla de manera derrochadora. Eso no significa necesariamente ser célibe, simplemente no desperdiciar.

Un médico pitagórico llamado Alemeon también afirmó que el semen, si se conserva adecuadamente, se transformaría en alimento para el cerebro. No fueron los únicos filósofos de su tiempo que pensaron así. De hecho, Aristóteles, Platón, Leonardo da Vinci, Isaac Newton y Beethoven son todos ejemplos de filósofos, creativos y personas de gran éxito que practicaron los conceptos de retención de semen. Así es como se aplica la transmutación al semen. Puede aprovechar esta fuerza vital vital y creativa y dirigir su energía hacia otras aplicaciones en su vida. Esto no significa que no pueda usarse también para su propósito de crear vida y permitir el placer sexual, pero si no se desperdicia, también puede usar esa poderosa fuerza energética en otras áreas.

Para entender cómo funciona este principio, tomemos el ejemplo de la ira. La ira es una emoción ardiente que nace en la amígdala de tu cerebro. Esa es la parte de tu cerebro que se activa con el miedo. El sistema nervioso simpático, recuerda que es el sistema nervioso de lucha o huida, estimula esta zona del cerebro, lo que provoca la liberación de cortisol y adrenalina, entre otras

hormonas. El propósito de estas hormonas es enfocar su atención y preparar su cuerpo para la acción. Este estado de alerta a menudo toma la forma de ira, que puede ser muy útil si necesita aumentar la agresión, luchar por su vida o defenderse de un depredador.

Los alquimistas enseñan que esta ardiente emoción de ira se puede transformar o transmutar en pasión. Podría ser una pasión por la justicia: la ira alimentó el movimiento anti-apartheid y de liberación de la mujer. También puede ser una pasión creativa. De esta manera, lo que a veces puede ser una fuerza energética destructiva puede transformarse en energía creativa para hacer del mundo un lugar mejor. Quizás se esté preguntando exactamente cómo se puede transformar el semen, así que veamos los componentes del semen y en qué se parecen a los que se encuentran en el cerebro, que es la raíz de todas nuestras acciones.

EL SEMEN Y EL CEREBRO

El cerebro y el semen contienen altos niveles de sustancias químicas como sodio, magnesio y lecitina, pero una de las sustancias químicas más importantes para nuestros propósitos aquí es el fósforo. El nombre fósforo significa "portador de luz" y, de hecho, el fósforo produce una reacción ardiente cuando se administra internamente. Estimula el sistema nervioso de forma potente. Además, es esencial para la vida, ya que es un componente importante del ADN y otro material genético. Su acción tampoco pasó desapercibida para los primeros alquimistas. De hecho, el fósforo es la "piedra filosofal" que es el símbolo central de la alquimia. Está destinado a simbolizar la luz dentro del ADN y en la naturaleza.

Entonces, el concepto es bastante simple. Debido a que el semen tiene un alto contenido de fósforo, si conserva su semen, está conservando su fósforo y el cerebro puede usarlo para generar energía ardiente y creativa. Si la desperdicia, perderá la oportunidad de dirigir esa energía ardiente hacia sus objetivos externos. Conservarlo significa que el cerebro puede usarlo. Eso no significa que deba abstenerse de tener relaciones sexuales por completo, pero el acto sexual debe ser una oportunidad para unir dos almas; debe ser apreciado y respetado. Si conserva su semen para esas uniones sagradas, en otras ocasiones, esa energía está disponible para usos productivos.

Los alquimistas no fueron los únicos que entendieron estos conceptos. Hay muchas similitudes entre los principios de la alquimia y las ideas propuestas por los taoístas y los tantra yoguis. Ellos también entendieron los principios

energéticos utilizados por los alquimistas y se dieron cuenta de lo importante que es el flujo adecuado de energía por todo el cuerpo para la salud y el bienestar.

Documentaron sus ideas relacionadas con el flujo de energía y la salud en textos antiguos como el Tao Te Ching, el Huang Di Nei Jing y los Tantras hindúes. En estos textos, discutieron el flujo de energía a través del cuerpo y el efecto de la energía bloqueada en los diversos órganos. Reconocieron la asociación entre este flujo energético y la salud física, mental, emocional y espiritual. Además, reconocieron cómo la estimulación de esta energía podría sintonizar sus frecuencias vibratorias y su ritmo energético con lo que espera atraer a su vida. Echemos un vistazo a lo que dijeron específicamente sobre el semen.

TAOISMO Y QI

Tao (pronunciado "Dao") se puede traducir en el "camino" o el "camino". El taoísmo enseña que cada piedra, cada hoja y cada parte del universo o la naturaleza es Dios. Todo es parte de un sistema energético más grande y, por lo tanto, esa energía se puede dirigir de innumerables formas. Puedes vivir de manera consciente mostrando gratitud por todo lo que te rodea. Ponerse a tierra en el momento presente, dicen, alivia todo sufrimiento.

Con respecto al sexo, el taoísmo enseña que el amor es una manifestación de nuestro impulso sexual. Para decirlo de otra manera, es nuestro deseo sexual transmutado. Nuestro impulso sexual es muy parecido al plomo, y el amor es oro en la metáfora alquímica. Por amor, no solo nos referimos al amor romántico, aunque también está incluido, sino al amor como pasión, la pasión que tienes por la vida. Es una fuerza motivadora que te impulsa a preocuparte por ti mismo y por el mundo que te rodea.

El taoísmo nos enseña que también podemos redirigir la energía creativa de nuestro impulso sexual hacia otras áreas de la vida. Puede usar este impulso para ser un apasionado del trabajo, un apasionado de disfrutar las experiencias que la vida tiene para ofrecer, un apasionado de la justicia y un apasionado de cuidar su salud. El taoísmo y los alquimistas proponen que solo necesitamos sincronizarnos con los ritmos de la vida y usar el flujo natural de energía a nuestro favor.

La pregunta entonces es cómo sincronizarse con el flujo natural del universo. La filosofía Tao propone que haga esto alineándose con las tendencias creativas y expansivas de la naturaleza, pero ¿qué significa eso realmente para usted?

La autorrealización, alcanzar su verdadero potencial y descubrir su propósito en la vida, son la versión humana de la creatividad y la expansión. Así es como te alineas con el flujo del universo. Si no se esfuerza por vivir su propósito, es probable que se sienta insatisfecho en la vida y eso puede provocar una serie de

enfermedades, como depresión, obesidad, ansiedad y adicción. Pero, ¿cómo aprovechas tu potencial creativo? Aquí es donde entra en juego la retención de semen.

Como mencionamos antes, nuestro impulso sexual es una fuerza poderosa que motiva muchas decisiones que tomamos en la vida. Te sorprendería saber cuánto de lo que la gente hace en la vida está motivado por el sexo. Esto se debe a la tendencia creativa de la naturaleza. Quiere que procreemos y continuemos prosperando. Esta es la fuerza impulsora detrás de la evolución. De hecho, todo el principio de la selección natural tiene que ver con la procreación. No se trata de cuánto tiempo vivas, aunque debes vivir lo suficiente para reproducirse, y ni siquiera se trata de estar sano, aunque también hay que estar lo suficientemente sano para reproducirse. Se trata de reproducción. Ese es el factor motivador detrás de todo en la naturaleza. Debes acumular suficientes recursos para crecer, estar sano y alcanzar la edad reproductiva. A partir de ahí, debes tener los recursos para atraer a una pareja y apoyar a la descendencia. Así, tus instintos,

Los humanos han agregado una capa de cultura a este impulso. Por ejemplo, el dinero es algo a lo que le damos valor cultural, pero realmente se traduce en recursos. Puedes comprar refugio, comida y cualquier otra cosa que necesites para atraer a una pareja y reproducirse. Pero, ¿qué pasaría si tomara este impulso instintivo y lo usara de manera más consciente para lograr sus objetivos? ¿Qué pasaría si pudieras tomar esa energía y aplicarla para cultivar tus talentos y realizar tu verdadero potencial y propósito en la vida, y crear relaciones significativas? Ese es el "camino" descrito en el taoísmo.

También es similar a lo que se expresa en los tantras hindúes. La principal diferencia es que los textos tántricos son de naturaleza más espiritual. Enfatizan el uso de su fuerza vital para lograr la iluminación, mientras que el taoísmo se enfoca en el cuerpo y su salud. Aún así, ambos se basan en el concepto de unidad universal a través de la conciencia.

Por lo tanto, cuando nos realineamos con la frecuencia vibratoria y los ritmos del universo, podemos redirigir fácilmente las fuerzas energéticas para crear cualquier cosa que deseemos generar en nuestras vidas. Se trata de transmutar las fuerzas energéticas en los cambios que deseamos ver en nuestra realidad vivida. En el hinduismo, la unión de fuerzas energéticas masculinas y femeninas crea iluminación. En cierto modo, la energía se transmuta en iluminación.

En los textos ayurvédicos, el semen se compara con la esencia de un árbol. El árbol extrae esa esencia de la tierra y luego circula por cada parte del árbol, impartiendo color y vida a las hojas y flores. El semen, llamado Veerya, también le da color y vitalidad a su cuerpo y a los diferentes órganos que contiene. Esta

energía seminal se considera el secreto de la buena salud, y quien la desperdicie, se dice, no podrá lograr un desarrollo físico, mental, moral o espiritual. Esta fuerza vital, Veerya, cuando se conserva, se describe como teniendo la capacidad de abrir las puertas al reino de Dios, así como a los logros más elevados que esperas alcanzar en la vida.

En pocas palabras, la transmutación de la energía en el semen es el proceso de convertir la energía sexual en alguna otra motivación, energía o impulso. Cuando expresas tu energía sexual teniendo sexo, disipas tu energía con ese acto. Sale del cuerpo a través del órgano sexual. Pero puedes redirigirlo hacia arriba hacia tus centros de energía superiores, es decir, esos chakras que circulan Qi o Jing.

La energía sexual, cuando se redirige, se eleva a través de los chakras donde tiene efectos sobre su salud física y mental, y sus capacidades. Por ejemplo, el chakra del plexo solar por encima de los chakras sacro y raíz está asociado con la fuerza de voluntad. Si una persona carece de fuerza de voluntad, es un indicador de que está perdiendo energía sexual porque se está escapando de su cuerpo a través del sexo excesivo o la masturbación.

También pueden perder esta energía simplemente por pensamientos asociados con el deseo. Dice en la Biblia que un hombre que tiene pensamientos lujuriosos ya ha cometido adulterio en su corazón, y eso está de acuerdo con lo que nos referimos aquí. Incluso los pensamientos asociados con el deseo gastan su energía sexual. Pero no son los únicos pensamientos que lo hacen. Si te preocupas mucho o tiendes a pensar demasiado en las cosas, eso también gasta energía sexual.

Si, por otro lado, puede canalizar su energía sexual conservándola en otras áreas de su vida, como su carrera, entonces aumenta su fuerza de voluntad y transmuta esa energía para lograr sus metas en la vida. Cuando haces esto, alineas tu frecuencia energética y ritmos con los que se encuentran en la naturaleza.

Hemos estado discutiendo lo que dicen los textos antiguos sobre la retención de semen y cómo puede ser beneficioso para su salud y espiritualidad. En el próximo capítulo, cubriremos los beneficios específicos de esta práctica y discutiremos la evidencia científica de esos beneficios.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, hemos discutido lo que dicen los textos antiguos sobre el semen y su conservación. Específicamente, hemos discutido los siguientes temas:

El concepto de energía vital.

Transmutación y alquimia

Taoísmo, Qi y retención de semen

Los tantras hindúes, conceptos ayurvédicos y retención de semen

POR QUÉ LA RETENCIÓN DE SEMEN ES TAN BENEFICIOSA

En este capítulo, analizaremos una serie de beneficios de la retención de semen relacionados con su salud emocional, física y mental. Específicamente, examinaremos los beneficios en las siguientes áreas:

- Aumenta la confianza
- Mayor energía
- Más autocontrol
- Memoria nítida
- Cabello fuerte
- Voz profunda
- Alivia la depresión
- Aumenta la libido
- Te convierte en un tomador de riesgos
- Mejora el sueño
- Estimula tu sistema inmunológico
- Aumenta tu atractivo
- Despierta tu chakra raíz
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Te hace mas feliz
- Te da más tiempo para otras cosas.

Echemos un vistazo a cada uno de estos beneficios individualmente.

AUMENTA LA CONFIANZA

Comencemos con cómo la retención de semen puede ayudar a mejorar la confianza en sí mismo y la autoestima.

Es posible que haya escuchado que la mayor parte de su placer sexual ocurre en su cerebro. Es verdad; su cerebro está muy involucrado en el proceso. Cada

vez que eyacula, su cerebro le inyecta dopamina. Ese es el neuroquímico para sentirse bien del cerebro que está asociado con los sentimientos de placer. En realidad, la dopamina no te hace sentir bien, per se. Es solo un mensajero. Es lo que se llama un neurotransmisor que envía mensajes entre las células nerviosas.

La dopamina es parte de la familia de sustancias químicas de las catecolaminas y corre a lo largo de las vías de la dopamina en partes del cerebro asociadas con el comportamiento motivado por la recompensa. Eso significa que cuando percibe la posibilidad de una recompensa particular por cualquier tipo de comportamiento, su cerebro produce dopamina a lo largo de estas vías. La dopamina en sí misma no te da placer. En cambio, lo motiva a tomar acciones que resultarán en un resultado placentero.

La dopamina se transmite de una célula nerviosa a otra saltando un espacio conocido como sinapsis. En el otro lado de la sinapsis hay una pista de aterrizaje conocida como receptor, pero la producción excesiva de dopamina puede dañar los sitios receptores. Cuando eso sucede, la dopamina no puede saltar esa brecha y, como resultado, sus niveles de dopamina disminuyen.

Los niveles bajos de dopamina se asocian con niveles bajos de confianza en uno mismo, así como con niveles disminuidos de motivación y fuerza de voluntad. Los compuestos reducidos de dopamina reducen la confianza en uno mismo, ya que es exponencialmente más difícil tener confianza sin motivación.

Cuando conserva su semen y redirige su energía sexual, en realidad está aumentando sus niveles de dopamina al no dispararla en su cerebro constantemente y, como resultado, su confianza aumenta.

MAYOR ENERGÍA

La B12 es una vitamina crucial para su semen. Tiene numerosos efectos beneficiosos sobre la calidad de su esperma. También aumenta la funcionalidad de sus órganos reproductores en general.

Específicamente, disminuye la toxicidad de la homocisteína, que es un tipo de aminoácido; reduce los niveles de óxido nítrico; disminuye el daño oxidativo causado a los espermatozoides; y también disminuye el deterioro de los espermatozoides causado por la inflamación. Está contenido dentro de su esperma y es crucial para su resistencia. También ayuda a su cuerpo a transformar los alimentos que ingiere en energía que sus células pueden utilizar. Además, ayuda a mantener fuertes las células nerviosas y sanguíneas y previene un tipo de anemia que puede causar fatiga. Cuando eyacula, pierde vitamina B12 y eso puede hacer que se sienta agotado.

Abstenerse de la eyaculación significa que no pierde la B12 que se encuentra en los espermatozoides y también aumenta sus niveles de testosterona. De hecho, la retención de semen aumenta sus niveles de testosterona en un enorme 45 por ciento, aunque volverá a los niveles normales después de unos días. La testosterona alta, como la B12, está relacionada con niveles más altos de energía. La testosterona baja causa fatiga, disfunción eréctil y pérdida de interés incluso en tener relaciones sexuales.

MÁS AUTO CONTROL

Debido a que la masturbación estimula los centros de placer y recompensa en el cerebro, puede crear una sensación similar a la adicción. Ese deseo obsesivo puede socavar su fuerza de voluntad y autocontrol. Al abstenerse de la eyaculación, puede fortalecerse y mejorar su autocontrol. **Cuando tiene un mejor sentido de autocontrol, también se siente más seguro de su capacidad para afrontar lo que la vida le depare. Es un círculo virtuoso.**

MEMORIA AFILADA

Cuando se concentra en sus deseos sexuales, ya sea en forma de placer propio o sexo con una pareja, puede afectar su claridad mental y su memoria. Recuerde que el fósforo y el zinc son componentes principales del semen, que también mantienen su cerebro sano y agudo. Retener su semen puede aumentar el poder de su memoria al retener estos nutrientes esenciales.

CABELLO FUERTE

El semen contiene una proteína llamada queratina. Es la misma proteína que se encuentra en las uñas y el cabello, y es esencial para su salud. Mantiene tu cabello más suave y más fácil de manejar. Una disminución de la queratina en su cuerpo está asociada con la caída del cabello, aspereza, sequedad y cabello fino. La masturbación excesiva hace que pierdas esa valiosa queratina y, sin queratina, tu cabello se vuelve delgado y quebradizo. Además, el exceso de placer propio puede resecar el cuero cabelludo y provocar picazón en la cabeza debido a la falta de queratina. Cuando practicas la retención de semen, encuentras que tu cabello se vuelve más grueso, más exuberante y tu cuero cabelludo se siente mejor.

VOZ PROFUNDA

Como mencionamos anteriormente, la retención de semen aumenta sus niveles de testosterona hasta en un 45 por ciento en solo una semana. Eso hace que tu voz sea más profunda, algo que se considera un rasgo masculino atractivo.

ALIVIA LA DEPRESIÓN

Debido a que la retención de semen aumenta sus niveles de testosterona, puede ayudar a aliviar la depresión. Necesita tener niveles óptimos de testosterona para el bienestar mental. De hecho, las personas con niveles bajos de testosterona a menudo no responden a los medicamentos antidepresivos. Cuando los participantes del estudio recibieron testosterona además de su medicación, respondieron bien a la combinación.

Aparte del impulso físico proporcionado por la testosterona, a menudo hay problemas con las personas que se sienten culpables después de la masturbación. Cuando eso sucede repetidamente, entrena al cerebro para que responda con frustración y reproche cada vez que te masturbas. Es un circuito de retroalimentación que puede tener graves consecuencias negativas, ya que afecta sus emociones y su propia imagen.

AUMENTA LA LIBIDO

Su libido es su impulso sexual general, lo que significa su deseo de actividad sexual. Las personas que se abstienen regularmente de la masturbación informan que su deseo sexual aumenta. También informan que la calidad de ese deseo mejora, es más profunda y apasionada. Es probable que esto esté relacionado con un aumento de los niveles de testosterona. Las personas también informan que el aumento en el autocontrol que tienen debido a su moderación les ayuda a canalizar este aumento de energía sexual hacia otras actividades que requieren altos niveles de energía.



TE CONVIERTE EN UN CORRIENTE DE RIESGOS

Si bien ciertamente hay personas que se involucran en comportamientos riesgosos y, como resultado, pagan un precio alto, de lo que estamos hablando aquí se refiere más a tomar riesgos calculados que conllevan grandes recompensas. Por ejemplo, Steve Jobs, quien practicó la retención de semen, asumió un gran riesgo cuando abandonó la universidad para cofundar Apple. Su riesgo valió la pena, y eso es cierto para muchas oportunidades que se le presentan en la vida. Implican un riesgo significativo, pero también conllevan una gran recompensa. El aumento de los niveles de testosterona da como resultado la adopción de acciones más audaces, especialmente cuando se trata de

asumir riesgos financieros y profesionales. Muchos empresarios exitosos practican la retención de semen y la citan como un factor de su éxito.

MEJORA EL SUEÑO

Los niveles bajos de testosterona se asocian con una reducción en la duración del sueño, una peor calidad del sueño, despertarse con frecuencia durante la noche y alteraciones durante el sueño. Mantener niveles óptimos de testosterona mejorará la calidad general del sueño y, con más y mejor sueño, también producirá más testosterona. Otro círculo virtuoso en acción.

De hecho, los hombres que duermen menos de cinco o seis horas por noche tienen hasta un 10 por ciento menos de testosterona en sus cuerpos. Esa es una gran diferencia que la retención de semen puede ayudar a resolver.

AUMENTA SU SISTEMA INMUNITARIO

Debido a que su semen contiene numerosas vitaminas y minerales esenciales como vitamina C, calcio, magnesio, ácido cítrico, fósforo, sodio, potasio, zinc, ácido láctico y vitamina B12, entre otros, ofrece un gran apoyo para su sistema inmunológico. Estos nutrientes son poderosos antioxidantes.

Los antioxidantes trabajan para proteger sus células de los efectos dañinos de los radicales libres. Los radicales libres producen inflamación en su cuerpo y la inflamación está relacionada con una serie de enfermedades como artritis, cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes. Estas vitaminas y minerales esenciales respaldan los esfuerzos de su sistema inmunológico para mantenerlo saludable al ayudar a reducir la inflamación. Cuando expulsa, estos nutrientes se expulsan y su cuerpo necesita tiempo y recursos para acumularlos nuevamente.

AUMENTA TU ATRACTIVO

Este es un gran beneficio para muchos hombres, y si planea continuar teniendo relaciones sexuales incluso mientras practica la retención de semen, esto será importante para usted. Debido a que la retención de semen aumenta sus niveles de testosterona y aumenta su confianza, la gente lo encuentra más atractivo. Además, la calidad de sus experiencias sexuales mejora con la retención de semen, y eso hace que la conexión con su pareja sea más profunda y satisfactoria. Ellos también lo sienten, y eso te hace aún más atractivo para ellos.

Además, la retención de semen le permite canalizar energía hacia otras áreas de su vida, lo que aumenta su éxito profesional y personal, mejorando su confianza. El sexo es un motivador principal para la mayoría de los hombres y, por lo tanto, si eres más atractivo, eso es un gran beneficio. Además, cuanto más

seguro tenga, más atractivo será, y eso le dará aún más confianza. Es otro ciclo de retroalimentación positiva.

DESPIERTA TU CHAKRA RAÍZ

Tu chakra raíz es el primer chakra. Está ubicado en la base de su columna vertebral y su energía está vinculada al elemento tierra. También es donde se encuentra tu energía Kundalini y espera el despertar. Debido a que el chakra raíz está asociado con el elemento tierra, también está vinculado a sus sentimientos de estar conectado a tierra y seguro. Es su energía fundamental la que prepara el escenario para la expansión en su vida, ya que está asociada con su cuerpo físico y proporciona nutrientes a sus tejidos. También es responsable de motivar comportamientos fundamentales como comer, dormir y procrear. Por tanto, es un factor importante tanto en la generación como en la conservación de la energía sexual.

Cuando se conserva, puede dirigir esa energía hacia el despertar y la expansión espiritual, el éxito profesional y el crecimiento personal. Al abrir este chakra y mantenerlo equilibrado, también ayuda a mantener la salud de sus otros chakras. Además, puedes despertar esa energía Kundalini para el crecimiento espiritual. De hecho, genera un flujo de energía que permite la expansión en todas las áreas de su vida.

MEJORA EL RENDIMIENTO ATLÉTICO

Los entrenadores de todo tipo de deportes han abogado durante mucho tiempo por abstenerse de tener relaciones sexuales antes de un evento deportivo. Como muchos otros, sienten que tener relaciones sexuales, y más específicamente eyacular, debilita su desempeño. Como hemos visto, hay una serie de nutrientes en los espermatozoides y, al expulsarlos y gastar energía, debilitas tu cuerpo durante un tiempo después de la eyaculación.

Muchos atletas dicen que se sienten más poderosos, alertas y concentrados cuando no realizan ningún tipo de actividad sexual antes de un evento. Eso da como resultado un mejor desempeño en el campo. Muhammed Ali y Mike Tyson son dos atletas reconocidos y exitosos que hicieron de su práctica abstenerse de tener relaciones sexuales antes de una pelea.

TE HACE MÁS FELIZ

Muchas personas se sienten culpables después de la masturbación, y el gasto de energía también puede reducirlos. Esto es particularmente cierto para aquellos que se han vuelto adictos al hábito. Las razones físicas detrás de esto

están relacionadas con la estimulación repetida de los centros de búsqueda de placer en el cerebro. Esencialmente, se sobreestiman, lo que reduce la sensación de placer debido a la disminución de los niveles de dopamina. Abstenerse de la masturbación y la eyaculación significa que sus niveles de dopamina se mantienen en el rango normal y, como resultado, usted se mantiene más feliz.

TE DA MÁS TIEMPO PARA OTRAS COSAS

Si recuerda que era un adolescente, sabe cuánto de su tiempo puede dedicarlo a la masturbación y los pensamientos de deseo sexual. Este podría seguir siendo tu caso a pesar de que eres un hombre adulto.

Si se dedica a la masturbación y a la actividad sexual excesiva, sabe que requiere mucho tiempo. Ese es el tiempo que podría dedicar a otras actividades que pueden mejorar su carrera profesional, así como su crecimiento espiritual y su vida personal en áreas no relacionadas con sus deseos sexuales. **Solo piense en todas las cosas que podría hacer si eliminara la actividad sexual excesiva.**

UN ESTUDIO DE CASO SOBRE LOS BENEFICIOS

No hay nada como escuchar a alguien hablar sobre su experiencia personal para ilustrar los beneficios de la retención de semen. Jenson es un hombre de 32 años de Alemania que trabaja en el campo financiero. Él es un colaborador habitual de un foro en línea sobre la retención de semen y amablemente me ha permitido compartir su historia.

Jenson tenía poco más de 20 años cuando comenzó a notar cómo sus actividades sexuales excesivas estaban agotando su vitalidad. Notó que se sentía como si se estuviera "secando". Siendo un ávido lector, comenzó a aprender cómo integrar su vida amorosa con su vida espiritual sin suprimir por completo su actividad sexual. No quería ser célibe.

Comenzó a estudiar las prácticas tántricas y taoístas en torno al cultivo sexual. Se sintió alentado al saber que no tendría que dejar de tener relaciones sexuales, simplemente dejar de complacerlo.

También estaba interesado en cómo abstenerse de los excesos ayudaría a profundizar su relación con su pareja. Aprendió que podía tener relaciones sexuales sin eyaculación, y de esa manera, podía cultivar la energía sexual, hacerla circular para compartirla con su pareja y luego almacenarla dentro de su propio cuerpo. Eso le ayudó a decidir que tenía que intentarlo por sí mismo.

Al principio, le costó pasar 30 días sin eyacular, que fue la primera prueba que se propuso. Pero cuando finalmente logró hacerlo, notó que sus niveles de

energía mejoraron significativamente. De hecho, dijo que la diferencia era "como la noche y el día". Antes de practicar la retención de semen, necesitaba varias tazas de café para ayudarlo a levantarse y estar completamente alerta por la mañana. Dijo que literalmente tenía que arrastrarse fuera de la cama algunos días.

Después de 30 días de practicar la retención de semen, descubrió que sus niveles de energía se disparaban. También necesitaba dormir menos. Esto tiene sentido porque su cuerpo pone mucha energía en la producción de semen. Extrae recursos y nutrientes de sus órganos y otras estructuras corporales para incorporarlos a la reposición del semen. Redirige la energía de su cuerpo que normalmente se enfoca en la reparación celular y el auto mantenimiento.

Cuando ya no estás en un estado constante de déficit de semen, tu cuerpo puede concentrarse en otros procesos, y eso significa que experimentas un aumento en tus niveles de energía.

Junto con sus mayores niveles de energía, Jenson también experimentó una mejora significativa en su enfoque. Anteriormente, tenía problemas para concentrarse en una cosa a la vez, y su atención saltaba de un tema a otro. Él era, como él mismo se describió, "despistado".

Sin embargo, después de practicar la retención de semen durante 30 días, pudo mantener su enfoque en su pasión creativa, la música. Pudo mantenerse concentrado en una tarea hasta que la terminó. Con la retención de semen, ahora podía usar el zinc que normalmente se usaba para la producción de semen para ayudar a que su cerebro funcionara mejor. Esto no solo significó un mejor enfoque sino también una mejor memoria. Notó que la niebla mental que a veces había sufrido anteriormente había desaparecido.

Otro beneficio que experimentó Jenson fue un aumento de la motivación. Descubrió que tenía tanta energía que quería mantenerse ocupado. Estaba estudiando más, mejorando sus habilidades, aumentando su producción creativa, yendo al gimnasio y haciendo todo lo que tenía que hacer. Notó que nunca antes había tenido ese tipo de energía en su vida. Lo llamó "increíble", algo que le hizo sentirse "como Superman".

También experimentó un impulso en la confianza. En su adolescencia, Jenson tenía baja autoestima, como resultado del acné después de la pubertad, y duraba hasta los 20 años. Era un individuo tímido que apenas se atrevía a hablar con las mujeres. Había sufrido esto durante mucho tiempo, pero todo cambió cuando comenzó a practicar la retención de semen. Podía sentir que irradiaba confianza. Se volvió "cómodo en su propia piel". Atribuye esto al hecho de que ya no se estaba agotando la energía masculina que necesitaba para sentirse seguro de su

hombria. Señala que antes de esta experiencia, sentía que tenía un "tanque vacío", pero después de practicar la retención de semen, se sentía lleno y lleno de energía. Su energía vital había aumentado y no solo se sentía muy bien físicamente, se sentía muy bien consigo mismo, que es la raíz de todas las acciones positivas.

El semen es, después de todo, la fuente de energía masculina, y conservarla le hizo sentirse poderoso por una vez en su vida. Debido a que se sentía así consigo mismo, también irradiaba esa nueva confianza y masculinidad hacia el exterior, lo que lo hacía mucho más atractivo para las mujeres. A pesar de que tenía una pareja, notó un cambio sutil en la atención cuando estaba rodeado de mujeres. Sintió que estaban más interesados en él y pudo sentir su "aura" de masculinidad.

Cada vez que eyacula, su cuerpo produce prolactina, una hormona que inhibe los niveles de testosterona y es parte de lo que lo hace sentir tan apático después de eyacular. Como no eyaculaba, su cuerpo no producía tanta prolactina y sus niveles de testosterona se normalizaban después de un largo período de deficiencia.

Al practicar la retención de semen, Jenson irradiaba energía masculina y, por supuesto, las mujeres lo notaron. Más adelante en su viaje con la retención de semen, descubrió que las mujeres comenzaron a acercarse a él, algo que nunca antes le había sucedido. También descubrió que su propio deseo se había incrementado. Pero ahora podía canalizarlo más fácilmente hacia otras actividades de su vida, como su trabajo y su deseo de éxito en el campo de la música. Además, tenía un fuerte deseo de crecimiento personal para poder vivir el propósito de su vida.

Jenson señaló que el mayor beneficio que obtuvo de esta práctica fue el "autodominio". Le tomó mucha fuerza de voluntad pasar los primeros 30 días sin eyacular, pero una vez que supo que podía hacer eso, se dio cuenta de que también podía hacer muchas otras cosas. Fue solo una cuestión de autodisciplina.

Como resultado de este impulso, pudo cambiar otros hábitos que estaban agotando su energía. Dejó de fumar marihuana, dejó de emborracharse los fines de semana, puso en forma su cuerpo y puso su mente en forma exponiéndola a contenido inspirador. En resumen, consiguió su vida en orden. Si bien la retención de semen no es una panacea, Jenson atribuye gran parte de su éxito reciente a la práctica.

Como lo describe Jenson, puedes ser un hombre cuyos deseos sexuales lo controlan, o puedes ser un hombre que controla sus deseos sexuales para un propósito superior. "Puedes ser tu propio maestro" es el mensaje clave que quiere impartir. Cuando toma el control de su vida de esta manera, no puede evitar

traspasarse a todos los demás aspectos de su vida. Puede evolucionar hasta convertirse en un hombre devoto, trabajador, equilibrado y seguro que persigue lo que quiere. El mundo definitivamente necesita más de esos en este momento. La retención de semen puede abrir la puerta.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, hemos analizado los numerosos beneficios de la retención de semen. Específicamente, hemos discutido los siguientes temas:

Los diversos beneficios de la retención de semen en todas las áreas de la vida.

Cómo funciona la retención de semen para producir esos beneficios

Un estudio de caso de la experiencia de un joven con la retención de semen

En el próximo capítulo, analizaremos la evidencia científica de los beneficios para la salud de la retención de semen.

LA CIENCIA DETRÁS DE LA RETENCIÓN DE SEMEN

Quizás se pregunte si existe evidencia científica que respalde los beneficios para la salud de la retención de semen. La respuesta es sí, y en este capítulo veremos cómo se realizaron estos estudios y qué muestran sobre la retención de semen. Se hace referencia a los estudios científicos y los detalles completos se proporcionan al final de este libro si desea leer más.

La mayoría de las investigaciones científicas sobre los beneficios de la retención de semen se clasifican en una de dos categorías: la calidad del semen y los efectos de la retención de semen en los niveles de testosterona. Echemos un vistazo a lo que han encontrado estas investigaciones.

LOS EFECTOS DE LA RETENCIÓN DEL SEMEN SOBRE LA CALIDAD DEL SEMEN

La investigación sobre los efectos de la retención de semen en la calidad del semen ha incluido la investigación de las siguientes características fundamentales:

Volumen de semen

Concentración de espermatozoides y recuento total

Motilidad y cinemática de los espermatozoides (movimiento)

Viabilidad de los espermatozoides

Morfología de los espermatozoides (forma y estructura)

Rasgos avanzados del semen

Echemos un vistazo a lo que encontraron estas investigaciones.

VOLUMEN DEL SEMEN

Para que el semen se considere saludable, la Organización Mundial de la Salud establece el nivel más bajo de volumen de semen en 1,5 mililitros por

eyaculación. El volumen eyaculado es significativo ya que afecta la concentración de espermatozoides.

Anteriormente se sugirió que el volumen de semen después de la abstinencia indicaba una baja calidad del semen; sin embargo, en 23 de los 24 estudios realizados sobre el volumen de semen después de la abstinencia, hubo evidencia de un aumento considerable en el volumen de semen.

El último estudio no encontró una disminución en el volumen; más bien, no encontró ningún cambio significativo. Varios de estos estudios también notaron niveles más altos de testosterona luego de períodos prolongados de abstinencia. La idea es que puede ser la estimulación de niveles más altos de testosterona la responsable del aumento del volumen de semen (Ayad et al., 2018).

CONCENTRACIÓN DE ESPERMA Y RECuento TOTAL

La concentración de espermatozoides en el eyaculado se mide en millones por mililitro y es un indicador crítico de la calidad del semen. También es un factor pronóstico (predecible) del potencial de fertilidad del individuo.

Veintidós estudios examinaron el efecto de la abstinencia sobre la concentración de espermatozoides, y veinte de esos estudios informaron un aumento significativo en la concentración de espermatozoides en sujetos que practicaban períodos prolongados de abstinencia. El mayor aumento ocurrió en los primeros dos a cinco días de abstinencia, pero aún se registraron aumentos leves con períodos de abstinencia más largos (los de más de siete días) (Ayad et al., 2018).

Los estudios han observado un aumento en el recuento total de espermatozoides, particularmente con la primera eyaculación después de un período de abstinencia. Estos estudios también observaron que los niveles séricos de testosterona alcanzaron un máximo del 145 por ciento del nivel inicial después del séptimo día de abstinencia. También encontraron que estos niveles elevados de testosterona se mantuvieron constantes durante períodos prolongados de abstinencia (Ayad et al., 2018).

MOTILIDAD DEL ESPERMA Y CINEMÁTICA

Este es un factor importante para determinar la fertilidad masculina. Los espermatozoides deben moverse progresivamente para navegar por el duro entorno del tracto genital femenino y llegar al óvulo. La motilidad se refiere no solo a la capacidad de los espermatozoides para moverse, sino también a generar la fuerza impulsora necesaria para penetrar el óvulo.

Se realizaron doce estudios que examinaron la relación entre abstinencia y motilidad. Ocho de ellos informaron de un aumento significativo en el número total de espermatozoides móviles, aumentando durante el período de abstinencia. Los otros cuatro no mostraron diferencias significativas. Entre uno y tres días de abstinencia, el número de espermatozoides móviles aumentó sustancialmente, luego ese número se mantuvo estable entre el cuarto y el séptimo día. Después del séptimo día, hubo otro aumento. Después de nueve a diez días, el número disminuyó gradualmente (Ayad et al., 2018).

Diez estudios investigaron el efecto de la abstinencia eyaculatoria sobre la motilidad progresiva. Cinco de ellos determinaron un porcentaje más alto de espermatozoides progresivamente móviles en sujetos que estuvieron en abstinencia por menos de un día. Sin embargo, puede haber algunos problemas con el análisis de esta característica, dado que existe un potencial significativo de errores de recuento e interpretación creados por la identificación errónea de desechos particulados como espermatozoides inmóviles. Otros estudios realizados con mejores métodos de identificación no encontraron diferencias significativas en la motilidad entre los diversos sujetos de estudio (Ayad et al., 2018).

VIABILIDAD DEL ESPERMA

Esta es una característica que se examina de forma rutinaria en un análisis de semen básico. La fragmentación del ADN puede afectar drásticamente la viabilidad de los espermatozoides y esto puede ser un indicador importante de la integridad del ADN en los espermatozoides. Once estudios examinaron esta característica y no encontraron una asociación estadísticamente significativa entre la abstinencia y la disminución de la viabilidad. De hecho, el porcentaje de espermatozoides viables alcanzó su punto máximo entre el segundo y el quinto día de abstinencia y permaneció relativamente sin cambios. Sin embargo, la viabilidad disminuyó con períodos de abstinencia más prolongados (Ayad et al., 2018).

MORFOLOGÍA DEL ESPERMA

El esperma tiene tres áreas distintas: la cabeza, la pieza media (cuerpo) y la cola. Cada uno debe ajustarse a criterios estrictos en términos de tamaño y forma para ser considerados morfológicamente normales. La morfología se refiere a la forma del esperma.

Las investigaciones han demostrado que existen problemas con la integridad del ADN si la cabeza está mal formada. Además, otras anomalías morfológicas

pueden causar problemas con la penetración del huevo. Al estudiar el efecto de la abstinencia en la morfología de los espermatozoides, 14 de las 18 investigaciones no encontraron asociación entre los espermatozoides malformados y el aumento de los períodos de abstinencia (Ayad et al., 2018).

RASGOS AVANZADOS DEL SEMEN

Los rasgos avanzados del semen, como la fragmentación del ADN, se analizan en hombres que tienen problemas de infertilidad a pesar de tener un perfil de semen normal. Este análisis evalúa las características discutidas anteriormente. Estos indicadores de calidad avanzados incluyen la fragmentación del ADN, la producción de especies reactivas de oxígeno, los antioxidantes del plasma seminal y la tasa de embarazo. Los resultados varían con respecto a los efectos de la abstinencia sobre la calidad del semen.

Fragmentación del ADN: De ocho estudios realizados sobre este indicador de calidad, tres estudios no encontraron ningún efecto significativo de la abstinencia prolongada sobre la fragmentación del ADN. Sin embargo, cuatro estudios encontraron un aumento en la fragmentación del ADN con períodos prolongados de abstinencia. Un estudio encontró una mayor fragmentación del ADN después de solo dos horas de abstinencia en comparación con una menor fragmentación del ADN en la eyaculación inicial después de tres o cuatro días de abstinencia. Por lo tanto, hay resultados mixtos para este parámetro (Ayad et al., 2018).

Producción de especies reactivas de oxígeno (ROS): Esto es crucial para mantener las funciones vitales necesarias para que los espermatozoides maduren. Deben permanecer dentro de los niveles normales o los espermatozoides entrarán en un estado de estrés oxidativo. Los estudios realizados sobre este parámetro no mostraron asociación entre la abstinencia y los niveles de ROS. Esto se produce a pesar de la hipótesis de que la eyaculación frecuente minimizaría los efectos adversos de las ROS (Ayad et al., 2018).

Antioxidantes del plasma seminal: Los antioxidantes protegen a los espermatozoides del estrés oxidativo causado por los radicales libres. Se realizó un estudio publicado sobre este parámetro y encontró un aumento en la capacidad antioxidante del plasma seminal después de la abstinencia. Otro estudio en curso ha señalado que cuatro horas de abstinencia conducen a aumentos significativos en la actividad antioxidante. Aún así, es necesario realizar más investigaciones en esta área (Ayad et al., 2018).

La abrumadora evidencia de estas investigaciones muestra que la abstinencia no afecta la calidad del espermatozoide o mejora, particularmente después de entre tres

y diez días de abstinencia. Además, factores importantes como la concentración de espermatozoides y el volumen de semen mostraron grandes mejoras con períodos prolongados de abstinencia. Además, varios indicadores de la calidad del espermatozoides que se había hipotetizado que sufrían de abstinencia, en cambio, no se vieron afectados por períodos cortos de abstinencia.

Hay varias áreas en las que se necesita más investigación, pero la conclusión es que la abstinencia tiene un efecto positivo de leve a moderado en la calidad del espermatozoides. Parte de esta investigación también encontró un aumento en los niveles de testosterona, pero veamos algunos estudios diseñados específicamente para medir los efectos de la abstinencia sobre esta hormona masculina crucial.

NIVELES DE ABSTINENCIA Y TESTOSTERONA

Hay varios estudios que han examinado el efecto de la abstinencia sobre los niveles de testosterona. Un estudio examinó cómo un período de tres semanas de abstinencia afectaba la respuesta neuroendocrina al orgasmo inducido por la masturbación. El estudio involucró a diez hombres adultos sanos y midió factores hormonales y cardiovasculares. El procedimiento se realizó dos veces para cada participante antes y después del período de abstinencia de tres semanas. Se les analizó el plasma para determinar las concentraciones de cortisol, prolactina, adrenalina, noradrenalina, hormona luteinizante y concentraciones de testosterona.

Los resultados mostraron que el orgasmo aumentó la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la prolactina plasmática y las catecolaminas. Eso fue cierto antes y después del período de abstinencia sexual. Sin embargo, los orgasmos no alteraron los niveles plasmáticos de testosterona. Lo que sí alteró los niveles plasmáticos de testosterona fue el período de abstinencia. Se encontraron concentraciones más altas de testosterona después del período de abstinencia que antes. Esto muestra que la abstinencia no cambia la respuesta del sistema neuroendocrino al orgasmo, pero sí aumenta los niveles de testosterona (Exton et al., 2001).

Otro estudio examinó la relación entre la eyaculación y los niveles séricos de testosterona. El estudio se llevó a cabo con 28 participantes en dos fases. Los voluntarios fueron investigados diariamente para determinar los niveles de testosterona durante un período de abstinencia. Los resultados mostraron que los niveles de testosterona fluctuaron mínimamente entre el segundo y el quinto día de abstinencia. Los niveles séricos de testosterona alcanzaron su punto máximo en el séptimo día de abstinencia. De hecho, los niveles de testosterona aumentaron en un 145,7 por ciento sobre la línea de base establecida antes del

período de abstinencia. Después de este pico, no se observaron fluctuaciones regulares de testosterona con la abstinencia continua (Jiang et al., 2003).

Lo que demostró este estudio fue que la eyaculación provocó variaciones en los niveles séricos de testosterona, que alcanzaron su punto máximo en el séptimo día de abstinencia. Este estudio fue uno de los primeros en documentar los cambios periódicos en los niveles séricos de testosterona, así como la correlación entre la eyaculación y esos cambios. También mostró los patrones asociados con los cambios en los niveles de testosterona, específicamente que el nivel máximo de testosterona se logra con un mínimo de siete días de abstinencia (Jiang et al., 2003).

Otro estudio examinó el efecto de la actividad sexual sobre la capacidad atlética, los niveles de testosterona y la capacidad de concentración en 15 atletas masculinos de alto nivel. Los participantes consistieron en ocho jugadores del equipo, dos levantadores de pesas y cinco atletas de resistencia. Completaron dos pruebas de esfuerzo de grado máximo en un cicloergómetro, así como una prueba de esfuerzo de una hora que se combinó con una prueba de concentración aritmética. Las pruebas se realizaron durante dos días, con un día que incluyó actividad sexual y otro día sin actividad sexual. Durante los dos días, se obtuvieron muestras de sangre para evaluar los niveles de testosterona, y cada atleta fue monitoreado usando una máquina de ECG de 24 horas (Sztajzel et al., 2000).

Los resultados mostraron frecuencias cardíacas significativamente más altas después de las pruebas de estrés y concentración dos horas después de participar en la actividad sexual. Estas diferencias se observaron a los cinco y diez minutos después de las actividades. Cuando los deportistas realizaron otras diez horas después de las actividades sexuales, estas diferencias habían desaparecido. Si bien las frecuencias cardíacas de los atletas eran más altas, no notaron ningún efecto perjudicial sobre la carga de trabajo máxima alcanzada o la concentración mental. Sin embargo, el aumento de la frecuencia cardíaca sugiere que la capacidad de un atleta para recuperarse después de la actividad sexual podría verse afectada si realiza la actividad dos horas antes de la competencia (Sztajzel et al., 2000).

También se han realizado investigaciones sobre cómo la abstinencia podría afectar las tasas de embarazo. Varios estudios han examinado el efecto de períodos cortos de abstinencia sobre los resultados del embarazo. También midió las fluctuaciones de los espermatozoides móviles totales después de la abstinencia. Un análisis retrospectivo encontró que un período de abstinencia eyaculatoria de tres días logró una tasa de embarazo del 11,27 por ciento. Esta fue

la tasa más alta de resultados del embarazo a pesar de que el recuento total de espermatozoides móviles en esas personas fue más alto después de siete días de abstinencia. Eso mostró que el recuento total de espermatozoides móviles no era predictivo de la concepción, como se había demostrado en estudios anteriores (Li et al., 2020).

Ese estudio contradecía otro realizado en México, que mostró que las tasas de embarazo eran más altas en el período de abstinencia de 4 a 7 días que en 1 a 4 días. Eso estaría más en línea con el recuento total de espermatozoides móviles.

Los autores de otro estudio más encontraron resultados similares a la investigación realizada en México. No encontraron diferencias significativas en las tasas de embarazo entre 5-7 días de abstinencia en comparación con períodos de abstinencia de 2-4 días. A pesar de los resultados variables en estos estudios, los investigadores concluyeron que no hubo diferencias significativas entre las tasas de embarazo en las parejas que practican períodos cortos de abstinencia en comparación con las que realizan períodos más largos (Li et al., 2020).

La importancia de estos estudios se relaciona con los efectos del estrés oxidativo en el almacenamiento de espermatozoides. La idea era que cuanto más tiempo estuvieran almacenados los espermatozoides en los conductos reproductivos, más estarían sujetos a los efectos perjudiciales causados por el estrés oxidativo. Eso puede causar un aumento en la fragmentación del ADN asociado con bajas frecuencias de eyaculación. Sin embargo, los datos mostraron que los períodos cortos de abstinencia alteran las proteínas de una manera que realmente favorece la concepción. En otras palabras, el potencial de fertilidad de los espermatozoides no se ve afectado por la abstinencia, al menos durante períodos cortos, y de hecho puede mejorarlo. Se necesita más investigación para determinar los efectos de períodos más largos de abstinencia (Li et al., 2020).

OTROS BENEFICIOS FÍSICOS DOCUMENTADOS DE LA RETENCIÓN DE SEMEN

Un estudio realizado en animales en 2007 encontró que la masturbación frecuente reducía los receptores de andrógenos en el cerebro. Los receptores de andrógenos son esas pistas de aterrizaje que discutimos anteriormente. Es donde aterrizan los neuroquímicos cuando saltan la brecha entre las células nerviosas. Los receptores de andrógenos ayudan específicamente al cuerpo a utilizar la testosterona. El hallazgo de que la masturbación redujo la cantidad de estos receptores indica que la abstinencia de la masturbación eyaculatoria ayudará a su cuerpo a usar la testosterona de manera más eficiente (Phillips-Farfan et al., 2007).

BENEFICIOS DEL AUMENTO DE TESTOSTERONA

Uno de los beneficios más estudiados y constatados de la retención de semen es el aumento de los niveles de testosterona. Incluso aquellos estudios que no investigaron específicamente este aspecto notaron un aumento de los niveles de testosterona después de períodos de abstinencia. Esta importancia no puede subestimarse, ya que tiene efectos muy beneficiosos. Echemos un vistazo a algunos beneficios específicos.

La investigación sobre los beneficios de la testosterona comenzó en 1889 después de que Charles Eduoard Brown-Sequard realizara un experimento radical en el que se inyectaba a sí mismo un líquido extraído de los testículos de perros y cobayas. Inyectó este líquido diez veces durante tres semanas. Brown-Sequard era un neurólogo de 72 años y, después de inyectarse el líquido seminal de los animales, notó cambios físicos marcados. Específicamente, la fuerza en el flexor de su antebrazo aumentó, tenía un chorro de orina más fuerte, podía defecar más fácilmente y también notó una mejora subjetiva en sus habilidades cognitivas. A sus observaciones se les atribuye haber generado más interés en las sustancias producidas por los testículos (Tyagi et al., 2017).

Desde entonces, la testosterona, llamada "elixir de la vida" por Brown-Sequard y sus contemporáneos, ha sido estudiada por sus propiedades anabólicas, metabólicas y de desarrollo. Las primeras investigaciones incluyeron numerosos estudios de andrógenos (hormonas masculinas) que examinaron los problemas relacionados con los niveles bajos de testosterona, en particular el insomnio, la depresión, el nerviosismo, la impotencia y la disminución de la libido. Esto ha provocado que los expertos debatan sobre el uso de la terapia de reemplazo de testosterona en hombres que sufren niveles decrecientes de la hormona masculina. Existen numerosos efectos beneficiosos de la testosterona en el sistema musculoesquelético, la salud mental y cognitiva y en una serie de otros usos (Tyagi et al., 2017).

Las hormonas sexuales juegan un papel en el crecimiento óseo y su posterior mantenimiento tanto en hombres como en mujeres. Esos receptores de andrógenos que discutimos anteriormente juegan un papel en las placas de crecimiento en los huesos y en la formación de tejido óseo. La testosterona también juega un papel en la disminución de la reabsorción ósea y el aumento de la densidad mineral ósea. La terapia de reemplazo de testosterona se ha utilizado con éxito para ayudar a los hombres con osteoporosis a aumentar su densidad mineral ósea (Tyagi et al., 2017).

La testosterona también está asociada con la vitamina D, una vitamina crucial para mantener los niveles de calcio en los huesos. La testosterona también tiene un efecto beneficioso sobre la grasa corporal y la masa muscular magra. En un estudio para medir los efectos de la testosterona y el estradiol (otra hormona) en la composición corporal, los investigadores encontraron que los niveles más bajos de testosterona resultaban en una disminución de la masa, la fuerza y el tamaño de los músculos magros. Además, cuando se inhibió la conversión de la testosterona en estradiol, el resultado fue un aumento de la grasa corporal. El estudio mostró la importancia de la testosterona para aumentar la masa muscular al tiempo que disminuye la grasa corporal (Tyagi et al., 2017).

En otro estudio, se administró terapia de reemplazo de testosterona a hombres mayores que tenían niveles de testosterona más bajos de lo normal. Experimentaron una mejor función muscular y un aumento de la masa corporal magra cuando se combinaron con el entrenamiento de fuerza. El grupo de control que utilizó únicamente el entrenamiento de fuerza experimentó mejoras en la función muscular, pero no en la masa corporal magra. Los beneficios musculoesqueléticos de la terapia con testosterona desaparecieron seis meses después de suspender la terapia (Tyagi et al., 2017).

Los estudios también han demostrado que la testosterona juega un papel en la salud mental y la capacidad cognitiva. Un estudio encontró que los hombres mayores sanos que recibieron testosterona por vía intramuscular demostraron mejoras significativas tanto en la memoria espacial como verbal. Otro estudio de dos meses de 51 hombres con niveles bajos de testosterona mostró mejoras significativas en el estado de ánimo, así como una disminución en los parámetros negativos del estado de ánimo, como la ira y la irritabilidad, después de la terapia de reemplazo de testosterona. También mejoró sus niveles de energía (Tyagi et al., 2017).

Los estudios tampoco se han realizado solo en hombres mayores. En la primera mitad del siglo XX, se iniciaron estudios sobre los beneficios de la testosterona para los atletas. Cuando los investigadores controlaron los estudios para las rutinas de ejercicio y la ingesta de proteínas, eso significa que eliminaron esos factores como posibles influencias en el estudio, encontraron que la testosterona acelera los aumentos en la fuerza, la masa libre de grasa y la masa muscular en general en los hombres que hacen ejercicio. Además, los hombres jóvenes con niveles bajos de testosterona también mostraron un aumento en la fuerza muscular y la masa libre de grasa (Tyagi et al., 2017).

La testosterona también es beneficiosa para ayudar con los síntomas del tracto urinario asociados con el crecimiento excesivo de la glándula prostática. Los

hombres mayores a menudo sufren de una glándula prostática demasiado grande, y esto contrae el tubo a través del cual pasa la orina, la uretra, de modo que estos hombres tienen un chorro débil. Por eso, les toma mucho tiempo vaciar la vejiga por completo y tienen que orinar con más frecuencia. En un estudio de 246 participantes a los que se les administró testosterona durante un año, los investigadores encontraron que mejoraron su capacidad de almacenamiento y evacuación de orina. Varios estudios de casos también han demostrado que el reemplazo de testosterona es seguro después de la extirpación de la glándula prostática como resultado del cáncer (Tyagi et al., 2017).

La testosterona también es útil para los pacientes que requieren rehabilitación. Un estudio de hombres de entre 65 y 90 años mostró que las inyecciones de testosterona se asociaron con mejoras en la función de las extremidades. La administración de testosterona también ayuda a los hombres en reposo en cama a mantener su equilibrio proteico, aunque este beneficio solo se observó en aquellos pacientes que podían caminar a diario. La investigación parece sugerir que los beneficios de la administración de testosterona requieren actividad física (Tyagi et al., 2017).

Si bien estos estudios no probaron el aumento de los niveles de testosterona debido a la retención de semen, muestran la importancia de la testosterona para mantener o mejorar la salud de varias maneras. Dado que se ha demostrado que la retención de semen aumenta los niveles de testosterona, se deduce que los hombres que la practican verán algunos de los beneficios asociados con niveles más altos de testosterona. Estos incluyen mejoras en la fuerza y masa muscular, así como mejoras en las capacidades cognitivas y un impulso en el estado de ánimo.

En conjunto, la evidencia científica de la retención de semen sugiere numerosos beneficios físicos. Quizás el beneficio más notable es un aumento en los niveles de testosterona que puede mejorar el estado de ánimo, mejorar la memoria y aumentar la fuerza muscular y la masa corporal magra. Además, mejoran varios rasgos del semen, incluido el volumen del líquido seminal y la concentración de espermatozoides. Las mejoras en la calidad de los espermatozoides también mejoran la fertilidad.

Entonces, como puede ver, hay varios beneficios físicos documentados para la retención de semen, pero ¿qué pasa con el impacto de la práctica en su riqueza y éxito? Veremos eso en el próximo capítulo.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, analizamos los estudios científicos que muestran los beneficios de la retención de semen. Específicamente, hemos discutido los siguientes temas:

Los efectos de la retención de semen en la calidad del semen

Niveles de testosterona y retención de semen

Beneficios del aumento de los niveles de testosterona

CÓMO LA RETENCIÓN DE SEMEN LE HACE MÁS EXITOSO

Hemos mencionado los muchos beneficios de la retención de semen en capítulos anteriores, pero aquí queremos discutir cómo algunos de esos beneficios realmente se traducen en un mayor éxito en todas las áreas de su vida.

Como comentamos, las creencias antiguas describen el proceso de transmutación de la energía necesaria para producir espermatozoides en áreas de su vida distintas de la procreación. Por supuesto, la procreación es un instinto fuerte en todas las especies, pero los humanos, cuyos cerebros más grandes significan que son más capaces de pensamiento abstracto y simbólico, tienen la opción de desviar la energía puesta en la procreación para otros esfuerzos. Es en el desvío de esa energía que encuentran el éxito. Veamos más de cerca lo que esto significa.

Los hombres pueden producir espermatozoides una vez que han alcanzado la pubertad. La producción de ese espermatozoide requiere una gran cantidad de energía y esa es una de las razones por las que, en promedio, los hombres no viven tanto como las mujeres. De hecho, muchos creen que la producción de espermatozoides para crear vida también le quita un poco de vida al hombre que la produce. Por lo tanto, al reducir la cantidad de eyaculaciones que tiene a lo largo de su vida, también podrá reducir la producción general de espermatozoides. En última instancia, esto significa que vivirá más tiempo, envejecerá más lentamente y se verá mejor físicamente. Ese es un indicador de éxito porque le da más tiempo para realizar sus sueños.

Hemos estado discutiendo cómo se ha demostrado que la retención de semen aumenta los niveles de testosterona, y eso por sí solo produce una cascada de efectos que lo ayudan a tener más éxito en la vida. En primer lugar, es la hormona responsable de los rasgos masculinos, como el aumento de la masa muscular y un mejor tono muscular. También puede darle más confianza y ayudar a reducir los síntomas de depresión, ansiedad y sentimientos de incomodidad social. En resumen, lo hace más atractivo para los posibles socios y más seguro de sus habilidades para tener éxito. Eso estimula sus habilidades creativas, innovadoras y de resolución de problemas para acelerar.

Como también hemos comentado, los espermatozoides están llenos de nutrientes que, cuando se conservan, se pueden aplicar a otras áreas de su salud y bienestar. Estos incluyen sustancias valiosas que ayudan a su cerebro a funcionar mejor, mejorando así su claridad mental y memoria. Eso funciona porque, después de unas dos semanas de retención de semen, su cuerpo reabsorbe los espermatozoides, por lo que esos nutrientes ahora se reciclan a otras partes del cuerpo. Como resultado, obtienes un cabello más grueso, mejor piel, ojos más brillantes, músculos más grandes, más crecimiento del vello facial y un mejor funcionamiento del cerebro. Incluso obtienes una voz más profunda. Este es el poder abundante de la energía del semen transmutado.

Cuando practicas la retención de semen, tu cerebro se da cuenta rápidamente de que no estás eyaculando, el mecanismo por el cual se crea la vida. Esto le dice a tu cerebro que tiene que mejorar tu potencial de apareamiento, y eso significa mejorar todo sobre ti. Aquí es cuando tienes la oportunidad de volver a canalizar tu energía retenida en habilidades creativas, fuerza de voluntad, coraje y perseverancia, y estas cualidades pueden usarse para acumular riquezas en la vida, crear increíbles obras de arte o construir el cuerpo de tus sueños.

Recuerda que las riquezas que acumulas en la vida se traducen en recursos para atraer pareja. Incluso si desea practicar el celibato absoluto, su cerebro seguirá trabajando detrás de escena para ayudarlo a encontrar una pareja y procrear, motivándolo a mejorar. Eso se debe a que millones de años de evolución moldearon su anatomía, cerebro y motivaciones, y los afinaron para la reproducción. Pero puedes elegir cómo usar esas motivaciones y tu nueva energía. Pero cuando lo hace, los resultados suelen ser increíbles.

La acción subyacente de tu cerebro para ayudarte a atraer a una pareja es esencialmente una fuerza irresistible, y cuando estás siendo guiado inconscientemente por esta fuerza, encontrarás que tienes una motivación, un impulso y una capacidad feroces para entrar en acción. La clave para aplicar esa habilidad a otras áreas de tu vida es el control sobre tu energía sexual. Por ejemplo, al **dirigir voluntariamente** esa energía a sus actividades comerciales, desarrollará la claridad y la agudeza mental que le brindarán un gran éxito en cualquier actividad profesional.

Un estudio científico examinó por qué, tradicionalmente, la mayoría de los hombres no comienzan a tener éxito hasta que tienen entre 40 y 50 años. Descubrió que cuando eran más jóvenes, tendían a disipar sus energías a través de la indulgencia sexual, y eso les impedía realizar todo su potencial. Cuando llegaron a los 40 y 50 años, comenzaron a centrarse menos en las actividades sexuales y más en otras áreas de su vida. Como resultado, lograron el éxito que

antes se les había escapado. Pero no confíe en mi palabra. Veamos algunos testimonios de hombres exitosos en diferentes profesiones sobre el poder de reenfocar la energía sexual.

DAVID HAYE: EX CAMPEÓN MUNDIAL DE PESO PESADO

David Haye comparó la retención de semen con un león que no ha comido nada por un tiempo. Eso lo convierte en un animal peligroso. Haye declaró que no se libera durante seis semanas antes de una pelea. No tiene sexo ni se masturba; sin eyaculación. Para cuando comienza la pelea, tiene mucha energía reprimida que está lista para ser liberada, y la libera en el ring sobre su oponente. Estrategias similares también funcionaron para Mike Tyson y Muhammad Ali. Ambos pasaron años sin liberar semen, y no hay duda de su éxito.

SARVESH SHASHI: UN VALOR DE \$ 15 MILLONES DE \$ 28 AÑOS

Sarvesh es un hombre raro, de hecho. Es consultor en la industria del bienestar cuyos clientes incluyen a Jennifer Lopez, Dwayne 'The Rock' Johnson y Naomi Campbell. Y, lo crea o no, es virgen. Cuando era niño, dice que era arrogante y agresivo. Originalmente quería ser jugador de cricket. Se inició en el yoga porque su padre sintió que lo ayudaría con el deporte al controlar sus emociones.

Su profesor de yoga le enseñó a calmarse y le quitó la ira y el ego. Le pidió a Sarvesh que viviera de acuerdo con cinco preceptos que incluían el celibato y la retención de semen, y Sarvesh siguió su consejo al pie de la letra. Si bien no cree que haya nada dañino en tener relaciones sexuales o masturbarse, se abstiene como parte de su propio viaje hacia la autoactualización. Cree que le ayuda a estar "limpio desde dentro".

Cuando se le preguntó cómo la abstinencia cambió su vida, reconoció su capacidad para canalizar la energía creativa que se encuentra en el semen hacia su cerebro a través de la meditación y el celibato. Notó que su autodisciplina eliminó las distracciones que lo habían atormentado anteriormente en su vida. Eso le permitió concentrarse en sus objetivos. **De la forma en que lo ve, eyacular produce unos momentos de placer, pero al abstenerse, ha creado un verdadero placer sostenible a través del éxito espiritual y profesional.**

STEVE JOBS: COFUNDADOR DE APPLE

Desafortunadamente, Steve Jobs ya no está con nosotros, pero fue el genio detrás de Apple y también practicó la retención de semen. No era célibe, pero se negaba a alcanzar el orgasmo y eyacular, excepto cuando quería tener hijos.

Creía firmemente en conservar su energía seminal para su trabajo. Con ese fin, practicó el sexo tántrico para ayudarlo a aprovechar esa intensa energía. El trabajo que hizo revolucionó el mundo a través de las tecnologías informáticas y, por supuesto, fue multimillonario muchas veces.

Aquí hay algunas figuras históricas que se sabe que han practicado la retención de semen:

WINSTON CHURCHILL: PRIMER MINISTRO DEL REINO UNIDO

Winston Churchill es considerado uno de los mejores líderes de la historia. Ayudó a derrotar a Adolf Hitler y practicó la retención de semen. Una vez comentó que era capaz de escribir tanto porque "no desperdicio mi esencia en la cama". Eso probablemente jugó un papel importante en sus extraordinarios logros.

MICHELANGELO: ESCULTOR Y ARTISTA

Miguel Ángel es posiblemente el artista más talentoso de la historia. Pudo crear esculturas notables, incluidas "David" y "Piedad", ambas consideradas tesoros para toda la humanidad. Miguel Ángel también fue un pintor brillante y un arquitecto; claramente, un gran triunfador. Planeó la Basílica de San Pedro y pintó el techo de la Capilla Sixtina. También se sabe que se abstuvo tanto del sexo como de la masturbación. Su biógrafo contemporáneo, Ascanio Condivi, escribió sobre su castidad de monje, y esto se ve respaldado por el hecho de que en muchas de sus obras las mujeres se representan con formas masculinas. Al abstenerse de tener relaciones sexuales, pudo concentrarse en crear esas increíbles obras de arte.

NIKOLA TESLA: INVENTORA Y FUTURISTA

Nikola Tesla es comúnmente conocido como el hombre que inventó el siglo XX. Se sabía que era célibe durante toda su vida. Redirigió esa energía a su vida profesional, y nos ha traído algunos de los mayores logros a una escala que aún no se ha repetido.

A principios del siglo XX, inventó una forma de transmitir electricidad de forma inalámbrica y creó dispositivos que causaban terremotos y manifestaban bolas de relámpago. Era un hombre apuesto y exitoso que, si no hubiera rechazado el dinero aristocrático para sus inventos, habría sido el primer multimillonario de la historia.

De todos modos, tomó la decisión consciente de rechazar los placeres sexuales. Afirmó en una entrevista que las mujeres eran los mayores ladrones de energía y, por lo tanto, del poder espiritual de uno. Continuó diciendo que decidió conservar esa energía para sí mismo para poder crear lo que quería.

LEONARDO DA VINCI: EL ARQUETIPO DEL HOMBRE DEL RENACIMIENTO

Leonardo Da Vinci es uno de los hombres más reconocidos de la historia. Era un experto en muchas actividades diversas: arte, ingeniería, fisiología humana y mucho, mucho más. Tenía la gran ambición de ser un maestro en todos los oficios, y ciertamente lo logró. También fue un soltero de toda la vida, y no hay indicios de que alguna vez haya tenido interés en las relaciones románticas o los actos sexuales. Nada en sus diarios u obras indicaba lo contrario.

Sin embargo, sí habló de ello cuando dijo que el acto procreador era tan repugnante que seguramente se extinguiría si no se hubiera convertido en una tradición humana y si no hubiera “disposiciones sensuales y caras bonitas”. De esos comentarios, queda claro que practicaba la retención de semen, y la redirección de esa energía produjo obras fenomenales para toda la humanidad.

SIGMUND FREUD: DESTACADO PSICÓLOGO

Si bien Sigmund Freud es una personalidad controvertida, no se puede discutir su influencia en el campo de la psicología. Sus teorías han polarizado el mundo y, curiosamente, todas se centran en el sexo. Se le ocurrió el famoso complejo de Edipo que dice que los niños desean a sus madres y ven a sus padres como una competencia. Por eso hay tanta fricción entre padre e hijo. También creía que las mujeres tenían "envidia del pene".

Pensaba que la masturbación provocaba ansiedad y también creía que la actividad sexual era incompatible con la realización de grandes obras. Tuvo esposa, pero después de cumplir los 40, se volvió completamente célibe hasta su muerte. A pesar de sus teorías desacreditadas, todavía se le considera el padre del psicoanálisis. Ese es un legado que no se puede ignorar, y es probable que su decisión de convertirse en célibe lo haya ayudado a lograr sus objetivos.

NAPOLEON HILL: AUTOR AMERICANO DE AUTOAYUDA

Napoleon Hill es mejor conocido por su libro Piense y hágase rico. Está clasificado como uno de los diez libros de autoayuda más vendidos de todos los tiempos. Todos sus libros hablan sobre cómo lograr el éxito en la vida, y dedicó un capítulo completo en Piense y hágase rico a la retención de semen y a desviar

la energía sexual hacia otras áreas de su vida. Escribió que la transmutación sexual es un primer paso vital para cualquiera que quiera hacerse rico.

Como puede ver a estas alturas, muchos hombres famosos y exitosos han utilizado el poder de la transmutación sexual para lograr sus objetivos. Veamos algunas razones específicas por las que la abstinencia puede generar éxito.

AUMENTA LA FUERZA PRINCIPAL

Si eres un atleta, probablemente lo primero que necesitas es fuerza central. Los músculos centrales están activos cuando resiste fuerzas opuestas como la gravedad, e imparten fuerza a todas las partes de tu cuerpo. Sin músculos centrales fuertes, es probable que sufra una serie de lesiones y, aunque el ejercicio es una excelente manera de fortalecer los músculos centrales, la eyaculación les quita la fuerza. Si eso sucede, desestabilizará su cuerpo y evitará que otros músculos alcancen su máxima fuerza potencial. Es por eso que los atletas de la lista anterior saben (o sabían) que tenían que retener la energía de su semen para aumentar su potencia física. Cuanto más practicaban la abstinencia eyaculatoria, más explosivamente poderosos tenían el potencial de ser en su deporte.

MEJORA LAS RELACIONES ROMÁNTICAS

Quizás no haya nada que pueda nublar más tu juicio que el sexo. Cuando eliminas eso de la ecuación, puedes ver a tu pareja romántica por lo que realmente es y puedes determinar si realmente disfrutas de su compañía. El sexo no te distraerá de tus problemas. En cambio, tendrá que encontrar soluciones reales o decidir interrumpir la relación. En resumen, la abstinencia le ahorrará mucho tiempo y angustia mientras trabaja para establecer una relación sólida y duradera con alguien a quien ama. Además, lo que ocurre cuando tienes relaciones sexuales con alguien es un intercambio espiritual que tiene importantes implicaciones para toda tu vida. Practicar la abstinencia eyaculatoria te ayuda a concentrarte en el placer de tu pareja y en construir una vida juntos.

MEJORA LA DISCIPLINA

Contrarrestar un fuerte deseo natural requiere disciplina. Tienes que gestionar no solo tu vida sexual, sino también otras áreas. A medida que aprende a controlar sus acciones, fortalece su mente y su capacidad para concentrarse en lo que es importante en su vida. La lujuria sin sabiduría a menudo resulta en relaciones dañadas, hijos no planeados, prisión, divorcio, depresión y muchos otros problemas. Se requiere disciplina para contener ese tipo de lujuria, pero

cuando seas capaz de ceñirte a un estándar que te hayas fijado, descubrirás que eres capaz de desarrollar el tipo de autodisciplina que trae éxito a cada área de tu vida. vida.

AUMENTA LA CREATIVIDAD

Cuando aprovechas la energía sexual, puedes convertirla en una herramienta poderosa para mejorar tu vida. Tu imaginación se vuelve mucho más vívida a medida que aumenta tu conciencia. Estás motivado para perseguir varios otros objetivos para gastar esa energía reprimida, y tu resistencia física te da la capacidad de hacer precisamente eso.

Debido a la conexión entre su cerebro y su libido, está programado para hacer todo lo posible para satisfacer su deseo sexual; sin embargo, cuando canalizas esa misma energía y la aplicas a otras metas, tu vida puede transformarse por completo. Podrás conceptualizar la vida que quieres vivir, crear ideas para hacerla realidad y finalmente vivir la vida de ensueño que siempre has querido. Estás usando una poderosa energía natural que es responsable de toda la vida en la Tierra. Al tomar conciencia de esa energía y aprovecharla, puede "dar a luz" sus muchas otras metas a la existencia.

CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Como ya hemos comentado, numerosas tradiciones espirituales enseñan que la energía sexual es parte de un campo complejo que se relaciona con su energía espiritual. Cuando despiertas la energía Kundalini femenina que duerme en tu chakra raíz, se eleva a través de los otros chakras hasta que se une con la energía masculina en el chakra coronario. Cuando eso sucede, experimentas la unidad universal que es tu estado natural. Despiertas a la realidad de tu propia divinidad. No importa si acepta esto literalmente o como una metáfora para lograr su versión de la espiritualidad a través de su capacidad mejorada para concentrarse en lo que es importante en su vida y los valores en los que cree. Redirigir esta energía sexual a aspectos de su vida espiritual te permite experimentar un sentido de lo divino mucho más vívido.

Lo principal que hay que entender sobre la energía sexual es que es una poderosa energía creativa. No es malo, pero cuando no se controla, puede ser destructivo. Al abstenerse de los excesos o practicar la abstinencia absoluta, utiliza esa energía creativa para maximizar su potencial en cada área de su vida. Puede generar éxito en su vida profesional y construir relaciones personales profundas, amorosas y duraderas. Puedes crecer personal, profesional y espiritualmente. La energía sexual es análoga al petróleo crudo en que es valioso,

poderoso y un recurso importante, pero para maximizar su poder, es necesario refinarlo. Solo entonces podrá utilizar su poder para impulsar la creación productiva y constructiva en su vida.

En el próximo capítulo, aprenderá sobre NoFap y la retención de semen.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo hemos analizado las numerosas formas en que la retención de semen puede ayudarlo a tener más éxito. Específicamente, hemos cubierto los siguientes temas:

Cómo la energía sexual se transmuta en energía para usar en otras partes de tu vida.

Numerosos hombres famosos y exitosos que han utilizado la práctica de la retención de semen para lograr sus objetivos.

Las razones por las que funciona en varias áreas de tu vida.

RETENCIÓN NOFAP Y SEMEN

Si ha investigado sobre la retención de semen, probablemente se haya topado con la palabra NoFap y se preguntará si NoFap y la retención de semen son lo mismo. La respuesta es que no lo son, pero están relacionados. Veamos qué es diferente y exactamente cómo se relacionan.

NOFAP

NoFap surgió de una conversación en línea que comenzó en 2011 entre personas que habían abandonado la masturbación. El término, que ahora es de hecho un nombre de marca registrada y un negocio, se deriva del término del argot "fap", que es la jerga de Internet para masturbarse. Viene del sonido que haces cuando te dedicas al placer propio: fapfapfapfap.

NoFap comenzó como un foro de discusión, pero pronto se convirtió en un sitio web y una organización que no solo promueve dejar de masturbarse, sino que también se abstiene de ver pornografía y otros tipos de comportamientos sexuales. El público objetivo son principalmente hombres heterosexuales, pero está abierto a todos los géneros e identificaciones sexuales.

BENEFICIOS DE NOFAP

Muchos de los beneficios son similares a los que se obtienen con la retención de semen y por las mismas razones. Por ejemplo, debido a que ya no tiene comportamientos sexuales ni eyacula con tanta frecuencia como antes, los hombres que practican NoFap también experimentan un aumento en los niveles de testosterona y más motivación para mejorar su vida. Los beneficios incluyen:

Aumenta tu confianza en ti mismo

Te sientes mas feliz

Experimentas más motivación y una fuerza de voluntad más fuerte.

Experimenta niveles más bajos de ansiedad y estrés.

Aumenta tu experiencia espiritual

Experimentas más autoaceptación

Experimenta una mejor actitud y un mayor aprecio por el sexo opuesto.

También existen beneficios físicos similares a los que experimenta con la retención de semen. Estos incluyen niveles de energía más altos; mayor crecimiento muscular; dormir mejor mejora de la claridad mental, la concentración y el enfoque; mayor resistencia y mejor rendimiento físico general; mejora y, a veces, incluso cura, la disfunción eréctil; y mejor calidad de los espermatozoides. Como ya hemos comentado, muchos de estos beneficios físicos y algunos de los beneficios mentales están relacionados con el aumento de los niveles de testosterona, y se han demostrado en estudios clínicos.

NOFAP Y PORNOGRAFÍA

Una de las diferencias entre la retención de semen y NoFap es que NoFap no prohíbe completamente la eyaculación; más bien, los defensores creen que debería dejar de masturbarse y ver pornografía. Eso tiene un efecto similar al de la retención de semen, dado que no está participando en una actividad sexual que resulte en la eyaculación tanto como lo haría de otra manera. Pero cuando estás con una pareja y tienes relaciones sexuales, no necesariamente abogan por un orgasmo seco. Están felices de que los libere en el contexto de una relación. Mientras que con la retención de semen, no eyacula para obtener los muchos beneficios. NoFappers se centra principalmente en lo que los taoístas llamarían exceso de indulgencia.

Con respecto a la pornografía, NoFap recomienda renunciar a ella debido a los efectos negativos que puede tener en su vida sexual, sus actitudes hacia sus parejas sexuales y su vida en general. También argumentan que al mirar pornografía y masturbarse con frecuencia, pierdes tiempo y energía en actividades destructivas. También desarrolla actitudes y creencias obsesivas y poco saludables sobre el sexo. De hecho, en la encuesta más grande jamás realizada dentro de la comunidad NoFap, encontraron los siguientes efectos en los hombres que veían pornografía y se masturbaban con frecuencia:

Su deseo de tener una pareja estable disminuyó, y solo aquellos que pudieron encontrar parejas diferentes con frecuencia pudieron mantener la excitación. Esto es algo que se llama efecto Coolidge. Es una tendencia hacia el comportamiento de búsqueda de novedades, y esto es precisamente a lo que la pornografía entrena a los espectadores.

Solo el 20 por ciento de las personas que veían pornografía con regularidad sentían que podían controlar sus deseos sexuales. Eso significa que el 80 por ciento sintió que no podía controlar sus deseos.

Al menos el 32 por ciento de los encuestados informó que veía cinco o más horas de pornografía en Internet cada semana, y el 59 por ciento dijo que veía entre cuatro y quince horas a la semana.

Aproximadamente el 50 por ciento de los encuestados eran vírgenes. Su única experiencia sexual provino de la masturbación.

Entre los hombres en edad universitaria, alrededor del 42 por ciento visita sitios pornográficos con regularidad.

Más de la mitad (53 por ciento) desarrolló su hábito de la pornografía entre los 12 y los 14 años. Otro 16 por ciento comenzó a ver pornografía antes de los 12 años.

Dos tercios (64 por ciento) informaron que sus gustos en la pornografía se volvieron más extremos y desviados.

Entre los encuestados que tenían entre 27 y 31 años, el 19 por ciento sufría de eyaculación precoz, el 31 por ciento tenía dificultades para alcanzar el orgasmo, el 25 por ciento no estaba interesado en el sexo con su pareja y el 34 por ciento tenía problemas de disfunción eréctil.

Una vez que se comprometieron a deshacerse de sus hábitos de masturbación y pornografía, el 60 por ciento sintió que su función sexual había mejorado.

Entre ese mismo grupo que se comprometió a no masturbarse ni a la pornografía, el 67 por ciento experimentó un aumento autoinformado en los niveles de energía.

Puede ver que ciertamente hay suficiente evidencia para sugerir que la pornografía puede afectar negativamente su vida. También es fácil ver cuánto tiempo pueden consumir la pornografía y la masturbación cuando estás en las garras de una adicción. Imagínese tener ese tiempo para aplicar a otras áreas de su vida.

Si bien la retención de semen y NoFap no son exactamente lo mismo, claramente comparten varios beneficios. La retención de semen se diferencia de NoFap en que NoFap no aboga por evitar la eyaculación; más bien, simplemente argumenta que al renunciar al exceso en las actividades sexuales representadas por la pornografía y la masturbación, puede obtener un mejor control sobre su vida y experimentar los beneficios de al menos breves períodos de abstinencia.

Por supuesto, como hemos comentado, la retención de semen tiene que ver con la abstinencia eyaculatoria. Puede lograrlo a través del celibato completo durante un período, lo que NoFappers llamaría "modo difícil", o puede lograrlo a

través del orgasmo seco, mediante el cual experimenta un orgasmo pero no eyacula.

Podrías estar pensando que es un poco anticuado estar en contra de la masturbación y, si bien eso es cierto, también se pueden obtener beneficios al abstenerse de ella. Veamos algunos puntos que quizás no hayas considerado antes.

PRESIÓN SOCIAL O ESPIRITUAL

Muchas personas sienten que la masturbación es un pecado y muchas religiones sostienen que lo es. Debido a que muchas personas creen que la masturbación es inmoral, también conlleva un estigma. Si quiere entender eso, piense en algunas personas famosas que han sido sorprendidas masturbándose. Hay algo un poco sórdido en ellos y, como resultado, muchas personas piensan que son inmorales.

Debido al estigma social y religioso asociado a la masturbación, se han desarrollado varios mitos diseñados para producir ansiedad y miedo en quienes se atreven a masturbarse. Es probable que haya escuchado que se quedará ciego, pero tal vez no haya escuchado que puede hacer que le crezca cabello en las manos. Estos, por supuesto, son completamente falsos, pero aún así, estos rumores persisten.

Debido a que ese tipo de rumores aún circulan, particularmente entre los adolescentes, muchas personas experimentan sentimientos negativos de vergüenza, culpa e incluso autodesprecio cuando se masturban. Por esa razón, es importante distinguir entre elegir abstenerse de la masturbación y la eyaculación por los beneficios que hemos discutido en lugar de sentir que tiene que hacerlo debido a los estigmas religiosos o sociales asociados al comportamiento. No debes sentirte culpable si te masturbas, pero elegir no hacerlo puede producir varios beneficios.

LAS CONDICIONES SUBYACENTES LO HACEN DIFÍCIL

Algunas personas pueden tener problemas de salud que les dificulten la masturbación. Puede ser una experiencia frustrante, por ejemplo, si tiene disfunción eréctil, libido baja o algo como el síndrome de enfermedad posorgásmica en el que se enferma inmediatamente después de la eyaculación. La masturbación también puede ser difícil o molesta si ha sufrido un trauma sexual.

LA MASTURBACIÓN PUEDE SER ADICTIVA

Cualquier exceso no será bueno para la salud, y eso es tan cierto para la masturbación como para las drogas o el alcohol. Una buena regla general es que si lo que estás haciendo interfiere con tu vida, tienes un problema. Como hemos comentado, la masturbación se vuelve adictiva porque activa los centros de placer del cerebro de la misma manera que lo hacen las drogas y otras sustancias adictivas. Puede darse cuenta de que podría tener un problema si experimenta lo siguiente con respecto a sus hábitos de masturbación:

Te sientes frustrado si no puedes hacerlo cuando quieras

No puedes concentrarte en mucho más

Lo haces hasta el punto en que te lastimas

Sufre síntomas como eyaculación precoz o disfunción eréctil.

Está afectando tu relación sexual con tu pareja

MODO DURO NOFAP

NoFap tiene una versión más estricta que aboga por abstenerse de la eyaculación, que es similar a la retención de semen, pero también dice que debes dejar la pornografía por completo. Tiene algunas reglas específicas, y estas son buenas reglas para cualquiera que practique la retención de semen, ya sea que se clasifiquen como NoFappers o no. Las reglas incluyen lo siguiente:

No se permite pornografía. Esto es bueno para evitar que se sienta estimulado sexualmente. Si practica la retención de semen, es útil evitar exponerse a la pornografía.

No se permiten imágenes eróticas de ningún tipo. Por la misma razón anterior, evitar todas las imágenes eróticas ayudará a evitar que se sienta estimulado hasta el punto en que no pueda controlar sus impulsos.

Sin masturbación, incluso sin pornografía. Si bien es posible que usted tenga un orgasmo sin eyaculación, se necesita mucho control muscular, y si se masturba mucho, será más difícil para usted lograrlo.

Sin orgasmo. Nuevamente, es posible tener un orgasmo seco, pero no es fácil, por lo que es mejor evitar los orgasmos en este caso.

Sin sexo. Esto es particularmente cierto si recién está comenzando a retener el semen. Por supuesto, también puede optar por el celibato, pero si desea tener relaciones sexuales con una pareja íntima, debe evitar el sexo hasta que sienta que tiene un control adecuado sobre sus orgasmos.

Sin lujuria. La lujuria conduce a un comportamiento impulsivo, y eso generalmente no conduce a la retención de semen o NoFapping.

Siga estas reglas durante al menos 90 días. Una vez que tenga control sobre sus deseos y conductas sexuales, podrá optar por reanudar algún grado de actividad sexual.

El modo difícil es definitivamente una elección difícil para alguien que recién está comenzando, pero es necesario para controlar sus comportamientos sexuales. Depende de su nivel de adicción al sexo y la masturbación, pero para muchas personas, **el modo difícil es una necesidad definitiva.** Le ayudará a construir una buena base para dominar sus propios deseos y le ayudará a obtener los beneficios de NoFap o de la retención de semen mucho más rápido que si continúa participando en actividades sexuales esporádicamente. Si no está seguro de si es adecuado para usted, hágase las siguientes preguntas:

¿La pornografía, la masturbación u otros tipos de actividad sexual me impiden alcanzar mis objetivos en la vida?

¿He logrado las metas de mi vida para la edad que he alcanzado?

¿Sé siquiera cuáles son mis metas en la vida?

¿Tengo la fuerza de voluntad para participar en la actividad sexual sin eyacular?

Si las respuestas a esas preguntas le dan una pausa, es probable que desee seguir el modo difícil para obtener más control sobre su vida y comenzar a concentrarse en lograr las cosas que considera más importantes. Si elige practicar el modo difícil, debe seguir las reglas durante al menos 90 días. Después de eso, puede continuar en un modo más fácil. Por ejemplo, es posible que tenga o desee tener una relación íntima con una pareja. Después de los 90 días, puede reanudar esa relación, pero es importante recordar que desea realmente atesorar sus experiencias sexuales y también a su pareja. La idea es romper cualquier comportamiento adictivo y superficial asociado con sus experiencias sexuales.

Cuando sigas el modo difícil, experimentarás una serie de beneficios como resultado. Obtendrá esos beneficios muchas veces más rápido que si todavía estuviera involucrado en actividades o pensamientos sexuales, y descubrirá que se está tomando más en serio el logro de sus sueños en la vida. Obtendrá una enorme energía, lo que significa que estará listo para levantarse y brillar incluso antes de que suene la alarma. Por supuesto, sus niveles de testosterona se dispararán y los socios potenciales lo notarán. También obtendrá todos esos

grandes beneficios del aumento de los niveles de testosterona, como más masa muscular y una disposición más feliz,

Es importante recordar que, si bien somos naturalmente impulsados a reproducirnos, y eso significa tener relaciones sexuales, puedes tomar esa enorme fuente de energía y usarla para hacer otras cosas también. De hecho, el exceso de sexo empeora su vida sexual, como hemos visto. Si, por el contrario, empiezas a conservar tu energía sexual, podrás canalizarla hacia la consecución de grandes cosas.

CÓMO ALCANZAR LOS 90 DÍAS EN MODO DIFÍCIL

Sé que es difícil renunciar a cualquier tipo de actividad sexual o incluso pensamientos durante 90 días, pero veamos una estrategia que puede utilizar para lograr ese objetivo. Incluso puedes ir más tiempo usando estas tácticas.

Lo primero que debe hacer es dividir esos 90 días en partes más pequeñas. Eso hace que el objetivo general parezca más fácil de lograr y le brinda diferentes ideas para redirigir su energía. Veamos tres fases para lograr 90 días sin actividad sexual, deseos o pensamientos.

FASE 1: 0 - 30 DÍAS

Esta es probablemente la fase más importante, precisamente porque es la más difícil. Es posible que sufra una recaída durante esta fase, pero siga las estrategias que se describen aquí y lo logrará.

UTILIZAR EL MODO PARENTAL

Si desea evitar los pensamientos lujuriosos, debe evitar exponerse a imágenes o situaciones estimulantes. En su computadora, use el modo parental para bloquear cualquier sitio pornográfico. Si eso no funciona para usted, pídale a un amigo que cambie la contraseña para desbloquear esos sitios. De esa manera, no podrá acceder al modo de control parental para cambiarlo una vez que esté configurado para bloquear la pornografía. Hay varios programas de software que puede usar para esto, pero uno bueno se llama Covenant Eyes. Bloquea por completo todos los sitios de pornografía y también te hace responsable ante otra persona. Eso es un gran motivador para alcanzar su objetivo.

CAMBIAR SU MEDIO AMBIENTE

Es fácil tener muchos materiales estimulantes en su entorno, por lo que debemos aclararlo. Eso significa quitar carteles sexys de las paredes, libros sexualmente estimulantes, juguetes sexuales y revistas sexuales. También es

importante tratar de salir más de la casa y socializar, o incluso simplemente salir a caminar. Si simplemente te quedas solo en tu casa o habitación, es fácil empezar a fantasear. Si debe quedarse adentro, intente abrir las ventanas para que su habitación o casa se sienta menos aislada. Coloque carteles de motivación en la pared y encienda las luces. También ayuda a cambiar sus rutinas ya que esto interrumpe los desencadenantes de su hábito. Por ejemplo, si está acostumbrado a volver a casa del trabajo y disfrutar del placer personal en el sofá, llegar a casa del trabajo se ha convertido en el detonante para adquirir el hábito de la masturbación.

PRUEBA DIARIO

Esto puede ayudarte a expresar tus sentimientos, pero es importante no escribir aquí una novela erótica. En cambio, concéntrese en definir sus objetivos, escribir sobre por qué es importante hacer esto y discutir lo que pretende hacer con su nueva energía. Es posible que ponga los ojos en blanco ante la idea de llevar un diario, pero se sorprenderá de lo mucho que esta técnica puede ayudarlo a lograr sus objetivos. Es un gran hábito.

EJERCICIO

El ejercicio puede ponerlo de buen humor, ya que libera endorfinas, las hormonas que hacen que el cuerpo se sienta bien, y lo mantendrá ocupado y alejará su mente de las actividades sexuales. Como beneficio adicional, también te pondrá en gran forma.

FASE 2: 30 - 60 DÍAS

Para cuando esté en esta fase, lo estará haciendo bastante bien. Es **difícil llegar incluso a diez días en modo difícil, así que tómate un momento para felicitarte si has llegado tan lejos.** En este punto, tiene menos posibilidades de sufrir una recaída, pero aún así no puede relajarse. Debes mantener todas las cosas que estabas haciendo en la Fase 1, pero ahora agregaremos un pequeño propósito a tu viaje. Esto significa identificar qué es lo que quieres hacer con tu vida.

Es fácil dejar que las actividades sexuales te distraigan del propósito de tu vida. También es importante identificar cuál es ese propósito para que puedas enfocar tu energía sexual en lograrlo. Si no lo hace, es probable que experimente una recaída.

Cuando identifica el propósito de su vida, debe ser claro y específico al respecto para tener una razón bien definida para abstenerse del placer sexual. ¿Cómo haces eso?

Piense en las cosas que le encanta hacer e identifique las que puedan convertirse en una carrera.

Piense en aquellas cosas que le resulten fáciles de hacer. ¿Hay posibles trayectorias profesionales allí?

Es un cliché, pero es una pregunta valiosa: si el dinero no fuera un problema para ti, ¿qué harías con tu tiempo?

Una vez que haya determinado cuál cree que es el propósito de su vida, anótelo. Escríbalo de forma clara y específica. Si su objetivo es convertirse en millonario, sea específico sobre cuánto dinero desea ganar. Si tu objetivo es convertirte en artista, determina qué tipo de artista quieres ser, cuánto dinero quieres ganar y qué tan famoso quieres ser. Es en esta especificidad que comienzas a poner tu cerebro a trabajar en el nivel subconsciente para lograr lo que te has propuesto como meta.

A continuación, escriba un plan sobre cómo va a lograr el propósito de su vida. ¿Qué necesitas para hacerlo realidad? ¿Necesita más educación o formación de algún tipo? ¿Necesitas conseguir ciertos materiales? Todo lo que necesite hacer para hacer de esta su realidad vivida, escríbalo. Los pasos que debe seguir serán hitos a alcanzar en su camino hacia su objetivo más amplio. Y cuando los consiga, celebre ese logro.

En este punto, determine un cronograma para lograr estos objetivos. Asegúrese de darse suficiente tiempo para cada hito porque si no lo hace, se está preparando para el fracaso. Así que sé realista.

Una vez que haya definido sus objetivos generales y sus hitos para lograrlos, establezca reuniones de planificación diarias, semanales, mensuales e incluso anuales con usted mismo.

En sus reuniones diarias, comience por leer su objetivo en voz alta y planifique qué pasos tomará ese día para acercarse a su próximo hito. En la reunión semanal, puede planificar los hitos de la semana siguiente, celebrar lo que logró en la semana anterior y ajustar su cronograma para los hitos que no pudo lograr. En sus reuniones mensuales, examina lo que logró y realiza ajustes para el mes siguiente, y en las reuniones anuales, tiene una visión general más amplia de lo que ha logrado y de los ajustes que necesita hacer. Trata sus sueños como si fuera un proyecto que está gestionando para una empresa. Eso lo mantendrá responsable y encaminado.

Durante esta fase, también desea reemplazar hábitos como la masturbación y la pornografía. Es importante tener algo que hacer que te relaje, siempre que no

sea algo sexualmente estimulante. Desarrolle un plan de ejercicios, comience a pintar, lea un buen libro o salga con algunos amigos. Tómase un tiempo para disfrutar de tu vida y oler las rosas. De hecho, ¡es probable que acabes de notar las rosas después de dejar el sexo durante tanto tiempo! Entonces, realmente tómalos con todo tu ser.

FASE 3: 60 - 90 DÍAS

Esta es la última fase, y si ha llegado hasta aquí, será la fase más fácil. Sin embargo, eso no significa que estará libre de problemas. Aquí es donde necesita volver a socializar y volver a su vida. Lo harás sin el objetivo de tener relaciones sexuales, pero en lugar de eso, querrás concentrarte en tus amigos y familiares de una manera que quizás no hayas estado haciendo durante algún tiempo. Conócelos y comprendes de verdad.

Si no tienes a nadie cerca de ti, sal y haz nuevos amigos. Es fácil aislarse cuando se ha excedido en los placeres sexuales, particularmente aquellos como la masturbación y la pornografía. Por eso es importante salir y empezar a vivir tu vida de nuevo. Sin embargo, debes evitar ponerte en situaciones en las que tengas ganas de tener relaciones sexuales. No vas a salir a buscar pareja, sino a concentrarte realmente en tus amigos y familiares. Si estás con una pareja, conócelos de verdad a un nivel más profundo. Permítete verlos como el complejo ser humano que son en lugar de como una forma de liberación sexual para ti. Hacer eso llevará cualquier relación que tengas a un nivel mucho más profundo.

El modo difícil es difícil y no tienes que hacerlo durante toda tu vida, pero puedes hacerlo durante 90 días. Construye una base sobre la cual puede obtener control sobre sus comportamientos sexuales y eso lo ayudará a comenzar a vivir su vida con más claridad y propósito. Se trata de decidir qué es importante para ti y cómo realmente quieres vivir tu vida. ¿Quieres vivirlo en rachas de cinco minutos de placer? ¿O quieres relaciones y logros reales, atractivos, duraderos y más profundos? La decisión es tuya.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, analizamos las similitudes y diferencias entre NoFap y la retención de semen. Específicamente, hemos discutido los siguientes temas:

¿Qué es NoFap?

¿En qué se diferencia NoFap de la retención de semen?

Algunas nuevas perspectivas sobre la masturbación

¿Qué es el modo difícil NoFap y cómo puede ayudar con la retención de semen?

En el próximo capítulo, aprenderá algunas técnicas detalladas para el sexo sin eyaculación.

SEXO SIN EYACULACIÓN

Si ha decidido que desea practicar la retención de semen, pero aún desea tener relaciones sexuales, aquí es donde aprenderá las técnicas específicas. Por supuesto, una de las opciones es abstenerse del sexo por completo, pero es posible que esto no sea algo que desee hacer, especialmente si tiene una relación íntima con una pareja.

Todavía es posible practicar la retención de semen incluso si tiene relaciones sexuales. Como se discutió en el capítulo anterior, lo ideal es tratar de abstenerse de toda actividad sexual durante los primeros 90 días de retención de semen o compromiso NoFap. Después de ese período, puede reanudar la actividad sexual. La idea es, como aconseja la sabiduría antigua, evitar los excesos.

Hay una serie de técnicas que cubriremos que puede utilizar para tener relaciones sexuales sin eyacular. Deberá aprender los conceptos básicos para controlar sus músculos para evitar el orgasmo eyaculatorio, pero una vez que lo haya dominado, puede aplicarlo mientras practica algunas técnicas sexuales profundas que sin duda emocionarán a su pareja y profundizarán su relación. Primero, veamos los conceptos básicos del control muscular.

CÓMO EVITAR LA EYACULACIÓN

El primer paso es localizar los músculos de su suelo pélvico. Trate de dejar de orinar a mitad de camino o evite expulsar gases. Observe qué músculos entran en juego cuando está haciendo eso. Esos son los músculos de su suelo pélvico. Se llaman músculos de Kegel y querrá ejercitarlos. Puede hacerlo en cualquier posición: de pie, sentado o incluso mientras camina o está acostado. Simplemente contraes esos músculos. Nuevamente, piense en evitar expulsar gases o dejar de orinar a mitad de camino. La clave es que SOLO desea contraer los músculos de Kegel. Debe mantener relajados los glúteos, los muslos y el abdomen, y debe respirar libremente. Debe hacer diez series de contracciones al menos tres veces al día para desarrollar el control de sus músculos.

A continuación, debe aprender a controlar estos músculos durante las relaciones sexuales de cualquier tipo. Querrá relajar cualquier tensión que tenga en la mandíbula, los glúteos y las piernas. Relaje la pelvis también y evite que la energía se acumule excesivamente en esa región.

A medida que se acerca el orgasmo, respire larga y profundamente. Incluso puede permanecer perfectamente quieto durante unos momentos para calmar su cuerpo. Durante ese tiempo, puedes poner tu atención en tu pareja. A medida que se acerca el orgasmo y ha llegado al punto sin retorno, apriete los músculos del piso pélvico como lo hace con los ejercicios de Kegel, abra los ojos y deje de acariciar o empujar. Esto resultará en un orgasmo seco. Conseguirás el placer del orgasmo sin eyaculación.

Otra técnica consiste en aplicar presión en el área entre el escroto y el ano. Esto provoca una eyaculación retrógrada en la que el líquido seminal entra en la vejiga en lugar de salir del pene. Pero el orgasmo retrógrado no es la mejor manera de mantener fluyendo esa energía positiva. Tendrá que practicar estas técnicas para hacerlas bien, pero cuando lo haga, podrá pasar a algunos tipos maravillosos de experiencias sexuales.

SEXO TÁNTRICO

El sexo tántrico tiene que ver con la conexión, ya sea contigo mismo o con tu pareja. La palabra se deriva del sánscrito antiguo y significa "tejer energía". Los tantras hindúes tenían que ver con la iluminación y, como comentamos en un capítulo anterior, se centraban más en la espiritualidad que en las tradiciones taoístas. El sexo tántrico es algo que trasciende los planos sexual y espiritual. Es una experiencia íntima y profundamente meditativa, una que realmente entrelaza tu energía con la de tu pareja.

Al igual que con el yoga, Tantra se trata de conciencia tanto física como espiritual. Te vuelves más sintonizado con tu cuerpo y con lo que le da placer, así como con la forma en que siente ese placer. Cuando prestas atención a lo que tu cuerpo quiere y necesita, estás en mejores condiciones de asegurarte de que estás satisfecho y de comprender mejor lo que también satisfará a tu pareja. Se trata de conocer tu cuerpo, el cuerpo de tu pareja y el enérgico flujo de alegría entre ellos. Cuando haga esto, tanto usted como su pareja experimentarán una intensa satisfacción, incluso sin eyaculación.

¿Cómo practicas el sexo tántrico? A continuación se ofrecen algunos consejos prácticos que puede utilizar para implementar esta técnica.

PREPARA TU MENTE

Recuerda que esta técnica es una práctica espiritual y el objetivo es hacer una conexión más profunda con tu pareja. Su mente aquí es tan importante como su cuerpo, y desea sentir esa conexión entre ustedes dos de una manera espiritual. Quieres unir la mente, el cuerpo y el alma. También debe estar dispuesto a salir

de su zona de confort. Por esa razón, puede ser útil dedicar de 10 a 15 minutos a una respiración suave y meditativa antes de comenzar la práctica del tantra. Esto le permitirá mirar hacia adentro y examinar sus pensamientos. Existen otras prácticas diarias que te ayudarán a mantener tus procesos mentales en el lugar adecuado para esta práctica. Aquí hay algunas técnicas para ponerlo en el estado de ánimo adecuado:

MEDITACIÓN

Siéntese en una posición tranquila, cómoda pero alerta. No quieres quedarte dormido.

Concéntrese en su respiración y respire hasta la parte baja de la espalda y el abdomen. Querrá respirar de esta manera durante 15 a 30 minutos.

Mientras respira, desea ponerse en contacto con su mente. ¿Qué estás pensando? ¿Estas estresado? ¿Le preocupa cumplir sus deseos? Simplemente observe cuáles son sus pensamientos y cómo responde su cuerpo a ellos.

EXTENSIÓN

Estírate durante al menos unos minutos cada día.

Estire suavemente cada extremidad. Permítase sentir los músculos mientras liberan la tensión.

Fíjese en sus pensamientos, en particular aquellos que podrían estar agobiando. A medida que se estira, libere no solo la tensión de sus músculos, sino también la tensión de su mente.

DIARIO

Dedique al menos 10 minutos cada día a escribir en su diario.

Deje que su escritura fluya libremente, mientras nota qué pensamientos están bloqueando su crecimiento.

Cuando surjan esos pensamientos, escríbalos. Luego, examínelos cuidadosamente.

Desafía esos pensamientos negativos que bloquean tu crecimiento. ¿Son realmente ciertos? Lo más probable es que reflejen viejas heridas que necesitan sanar. Explore de dónde provienen estos y luego comprométase a reemplazarlos con pensamientos positivos. Por ejemplo, si tiene pensamientos negativos sobre

su autoestima, reemplázelos con "Soy digno de amor y éxito". A medida que realiza estos reemplazos y comienza a pensar en ellos, vuelve a entrenar su cerebro para que sea más optimista.

Este tipo de proceso de autocuración es fundamental para tener el estado de ánimo adecuado para practicar el autocontrol necesario tanto para el sexo tántrico como para la retención del semen. Pero eso es solo una parte de la ecuación. También tienes que preparar tu espacio.

PREPARA TU ENTORNO

Tantra es una experiencia holística, que no se trata solo de llegar al destino de un orgasmo, con o sin eyaculación. Se trata del viaje que emprende para llegar allí. Es por eso que necesita organizar su entorno de tal manera que fomente una mentalidad positiva y relajada para que pueda disfrutar de ese viaje, ya sea que realice con una pareja o solo. Aquí tienes algunas formas de preparar tu espacio para que disfrutes de la experiencia total.

La temperatura: Quiere que la habitación esté a una temperatura agradable. Ajusta el termostato al menos una hora antes de tu práctica para que la temperatura ambiente esté justo donde quieres que esté. Esto es diferente para cada persona, pero recuerde que probablemente se desnudará, así que manténgalo a una temperatura en la que no sienta ni demasiado calor ni demasiado frío.

Estado animico: Quieres crear un ambiente tranquilo y romántico. Eso se puede hacer con velas o bombillas de luz tintada. La luz de las velas agrega romance a casi cualquier espacio, mientras que las suaves bombillas rojas pueden agregar un toque sensual. También puede agregar pétalos de rosa u otros elementos románticos para realzar la sensación sensual.

Olor: Quieres que cada uno de tus sentidos experimente el ambiente romántico que estás creando. Velas aromáticas, flores colgantes, aceites esenciales o varitas de incienso pueden crear un olor agradable que te ayuda a sentirte sensual sin ser abrumador.

Blandura: Quieres sentir que tu espacio es "suave" y acogedor. Puede lograr esto con toques como mantas de satén o cojines de felpa. Puede crearlo con una alfombra de felpa o algo que se sienta suave para la piel.

Ambiente romántico: Crea una vibra sensual que te gustará a ti y a tu pareja. Esto se puede lograr con música lenta, algo a lo que usted y su pareja pueden moverse sensualmente.

Una vez que haya configurado su espacio, es hora de pensar en construir el momento. Veamos las opciones.

CONSTRUYENDO EL MOMENTO JUNTOS

También desea crear el momento en el que participa en un juego sensual con una pareja. Tampoco tiene que terminar siempre en sexo, pero lo haga o no, aquí hay algunos consejos para implementar los principios tántricos en esos momentos que puede compartir.

ANTIGUO

Los juegos previos pueden tomar muchas formas. Puede ser un masaje, una ducha juntos o incluso susurrar esas dulces cosas. La forma realmente no importa tanto como estar completamente presente en la experiencia. Eso es cierto para ambos socios. Aquí hay una técnica para hacer eso:

Siéntese frente a su pareja y mírese a los ojos.

Respire profundamente y sienta aprecio por ellos en su vida.

Después de cinco minutos, comiencen a tocarse de manera sensual. Túrnense para masajearse las piernas, los brazos, el cuello y otras partes del otro.

Después de otros cinco minutos, comiencen a besarse. Límitese a besar mientras continúa experimentando cada sensación física por completo.

Puede comenzar los juegos previos de otras maneras, pero no se meta directamente en el acto sexual. Muévase más lentamente, dé un paso a la vez y asegúrese de explorar y experimentar cada sensación.

LA EXPERIENCIA SEXUAL

Tu objetivo como pareja no tiene por qué ser el sexo; puede que solo se trate de establecer una conexión profunda. En cualquier caso, esa es la parte realmente importante. Si opta por el sexo, tómelo con calma y sea creativo. Utilice nuevas posiciones, toque a los demás de diferentes maneras o explore nuevos deseos. Lo importante es sumergirse completamente en la experiencia mientras deja que la tensión aumente. Cuando te acerques al orgasmo, puedes utilizar las técnicas de control muscular que se discutieron anteriormente para prevenir la eyaculación. Por supuesto, una experiencia sexual tántrica con tu pareja no tiene por qué terminar en sexo.

JUNTOS SIN SEXO

También puede tener algunas experiencias sensuales extremadamente profundas con su pareja sin tener relaciones sexuales. Puede utilizar estas técnicas para acercarlos más y mejorar su intimidad incluso cuando elija permanecer célibe. También pueden convertirse en poderosas técnicas de yoga para practicar por su cuenta.

Abrazar: Acostarse con su pareja les permite a los dos unir sus energías y fomentar una conexión más profunda. La posición de cuchara es excelente para enviar energía a tu pareja. La persona de atrás enviará energía y la de delante la recibirá. Armonice su respiración para que la energía pueda fluir libremente entre ustedes.

Yab-yum o Lotus: Puedes hacer esta técnica energética con tu pareja o solo. Si lo haces con un compañero, siéntate con las piernas cruzadas mientras él se sienta en la parte superior de tus muslos y cruza los tobillos detrás de tu espalda. Mírense a los ojos y respiren sincronizados. Si lo hace solo, siéntese con las piernas cruzadas con la espalda recta y coloque las palmas de las manos sobre las rodillas. Respire lenta y profundamente.

Con la mano en el corazón: Siéntese con las piernas cruzadas frente a su pareja y coloque su mano derecha sobre su corazón. Haga que coloquen su mano derecha sobre su corazón. Cierre los ojos y sintonice el ritmo físico de su pareja. Concéntrese en la emoción y la energía de su cuerpo. Deje que se forme la conexión entre el corazón de su pareja y su mano, así como entre su corazón y su mano. Si está solo, siéntese con las piernas cruzadas y la espalda recta. Coloque su mano derecha sobre su corazón. Cierre los ojos y sintonice el ritmo físico de su corazón mientras se concentra en la emoción y la energía. Deje que se construya la conexión.

El arco relajado: Haga que su pareja se sienta erguida en la cama o en el suelo con las piernas estiradas frente a ella. Siéntese de rodillas sobre el regazo de su compañero. Cuando se sienta cómodo, comience a arquear la espalda lentamente hasta que pueda descansar la cabeza entre las piernas de su pareja mientras lo agarra por los tobillos o los pies. Para hacerlo usted mismo, siéntese de rodillas y arquee la espalda hasta que pueda descansar la cabeza en el suelo o en la cama. Estire los brazos alrededor de la cabeza con las palmas hacia arriba.

CONTROL DE ORGASMOS

El control del orgasmo es un elemento crucial del sexo tántrico y, por supuesto, también es vital para la retención de semen. A medida que te acercas al orgasmo,

quieres alejarte del clímax y, en cambio, dejar que las sensaciones de hormigueo y orgasmo recorran tu cuerpo. Una vez que pase la sensación, lentamente comience a aumentar la tensión nuevamente. Repite este ciclo una y otra vez hasta que alcances un orgasmo explosivo. Cuando lo haga, contraiga los músculos como hemos comentado para evitar la eyaculación. Puede experimentar un orgasmo seco hasta cinco veces, así que permítase disfrutar plenamente de las sensaciones que está experimentando.

ALGUNAS COSAS PARA RECORDAR

Hay algunas cosas para recordar al practicar el sexo tántrico. Estos mejorarán su práctica y le brindarán una experiencia verdaderamente única.

Estar desnudo es opcional. Puede empezar vestido o quitárselos todos. También es sensual quitarse la ropa lentamente.

Concéntrate en tu respiración. Cada una de las técnicas que hemos discutido otorga gran importancia a la respiración profunda como parte del Tantra. Esto te ayuda a mantenerte en el momento presente y te permite sumergirte completamente en la experiencia.

Involucra todos tus sentidos. Quieres que cada uno de tus sentidos se sumerja en esta experiencia. Quieres sentir la suavidad sensual, escuchar música sexy, mirarse a los ojos, oler aromas tentadores y saborear el sabor del cuerpo de tu pareja. Involucre todos sus sentidos y experimente plenamente cada momento.

Ve lento. Es vital no apresurar la experiencia. Quieres crear una experiencia profunda y sensual, y eso significa tomarte tu tiempo. Relaje su mente y esté presente en cada experiencia.

Explorar. Esto se refiere a experimentar plenamente cada parte del cuerpo de su pareja. Acarícelos lentamente, use sus lenguas para explorar la boca de los demás y permítase experimentar el calor de su cuerpo junto al suyo.

Experimentar. Pruebe cosas nuevas y piense fuera de la caja. No tengan miedo de explorar las fantasías de los demás y divertirse como lo hacen. Hará que la experiencia sea más intensa y estarás esperando la próxima oportunidad de estar juntos.

El sexo tántrico es una forma de experimentar el amor de forma lenta y sensual con una pareja, y es un gran complemento para la retención de semen. Pero no es la única forma de incorporar la retención de semen en sus experiencias sexuales íntimas.

TÉCNICA KAREZZA

Algunos hombres pueden querer evitar el orgasmo por completo, especialmente si les resulta difícil controlar la eyaculación. Si esa es tu situación, esta técnica es justo lo que estás buscando. La palabra Karezza proviene de la palabra italiana para "caricia". La técnica implica tocar, acariciar, acariciar, mirar e incluso penetrar; en fin, todo menos orgasmos y eyaculaciones. Con demasiada frecuencia, las personas tienen relaciones sexuales como conejos cuando deberían hacerlo más como una tortuga.

El método Karezza se describió por primera vez en 1931, pero aún así, no mucha gente está familiarizada con el nombre. Al igual que el sexo tántrico, generalmente mejora la intimidad, la cercanía y la comunicación entre usted y su pareja. Eso es porque la práctica es menos fisiológica y más espiritual. Además, fortaleces la conexión con tu pareja con esta técnica, en parte porque, como el sexo tántrico, estás involucrando más tus sentidos mientras permaneces presente. Como ocurre con cualquier experiencia sexual, existen algunos consejos que pueden hacer que la experiencia sea más sensual, íntima e intensa.

Elija a su pareja con cuidado. Esta no es una técnica que quieras elegir para una aventura de una noche. Quieres tener a alguien en quien puedas confiar y quieres a alguien que valore la intimidad.

Analice por qué. Es importante estar en sintonía con respecto a por qué desea utilizar esta técnica. Esto es particularmente cierto si ambos tienen diferentes razones para usarlo.

Establece las reglas básicas. Debes asegurarte de que ambos sepan cuáles son las reglas. Por ejemplo, ¿hay partes de tu cuerpo que no quieres que te toquen? ¿Se acariciarán durante un tiempo determinado o hay una palabra que usarán para indicar que están listos para calmarse? ¿Qué debe hacer cada uno si siente que va a tener un orgasmo? Todas estas son preguntas sobre las que debería hablar con su pareja. Es importante que ambos expongan sus expectativas, ya que el orgasmo para usted no se encuentra entre ellas y la penetración es opcional.

Determine la línea de tiempo. Karezza puede durar horas, pero no es necesario; de hecho, algunas personas solo lo hacen diez minutos y luego se detienen, completamente satisfechas.

Interrogar. También es importante hablar sobre lo que experimentó después. Si hubo algo que hizo su pareja que se sintió especialmente bien, avísele. Además, si algo no le gustó, discúptalo para poder cambiarlo la próxima vez.

La idea detrás de karezza es crear una unión cercana, una en la que cada acto crea una especie de reconexión entre los dos socios. Con ese fin, al igual que con el sexo tántrico, hay algunos consejos para mantener la unión completamente satisfactoria.

MENTALIDAD

Quieres que tu mentalidad sea de plenitud mental y espiritual. Utilice técnicas de meditación para tener una mentalidad adecuada. Explore sus propios valores y compártalos con su pareja. Quieres que tu mentalidad sea positiva, cálida y cariñosa. Parte de eso se relaciona con pensar más en el amor que en la pasión, para que puedas convertir tu pasión por el sexo en una pasión del corazón. Además, ayuda a ser sensible y estar vivo a los tonos, olores y toques de tu pareja. Cuando enfatizas el amor y el afecto, puedes concentrarte en eso mientras mantienes tu orgasmo bajo control.

TIEMPO Y ESPACIO

Dado que ambos deben estar en la misma página, elija un momento en el que ambos puedan estar solos sin sentirse apresurados o como si los pudieran interrumpir. También debes asegurarte de estar cómodo con un entorno agradable y una temperatura cálida, tal como lo hiciste para la práctica tántrica.

SIN PROMOCIÓN

Debido a que está experimentando intimidad sin orgasmo, los juegos previos no funcionan bien para esta técnica. No querrás generar tensión sexual con el objetivo de tener un orgasmo. El objetivo aquí es la adoración mutua y un toque generoso. Quieres vincularse con tu pareja y aumentar tu intimidad. En lugar de juegos previos, querrán meterse en la cama juntos y acostarse en una posición cómoda mientras se acarician y abrazan suavemente. Estructura esta parte de tu experiencia para que tengas más posibilidades de cambiar esos viejos hábitos en torno al sexo tradicional.

¿Y SI SIENTE QUE ESTÁ PERDIENDO EL CONTROL?

Si comienzas a sentir como si estuvieras acercándote al orgasmo mientras haces el amor, vuelve a sentirte relajado usando respiraciones más profundas y prolongadas que provienen de tu abdomen. Eso revertirá el aumento de la tensión muscular y la tendencia a restringir su respiración, los cuales vienen con el orgasmo.

SEXO LENTO

Desea comenzar la experiencia sexual en una posición que no permita mucho movimiento para no volver a caer en hábitos familiares. Desea moverse lentamente y, a veces, permanecer completamente quieto. Es en la quietud que pueden resultar las experiencias mágicas y extremadamente gratificantes. Esta técnica significa que el acto sexual ocurrirá en oleadas a medida que las erecciones van y vienen. Asegúrese de comunicar los sonidos del placer y el tacto cuando los sienta. Incluso puede quedarse dormido mientras todavía está dentro de su pareja, pero está bien porque despertarse será mucho más agradable.

Debido a que esta práctica no está orientada a objetivos, puede activar su respuesta de relajación. El sexo normal estimula la respuesta de lucha o huida (sistema nervioso simpático) del cuerpo porque esencialmente estás haciendo lo que tienes que hacer para sobrevivir biológicamente. Estás transmitiendo tus genes, o al menos, eso es lo que piensa tu cuerpo. Ese tipo de sexo produce orgasmos poderosos, pero no sentimientos profundos. Los comportamientos vinculantes como karezza le indican al cuerpo que es seguro. Eso estimula la vinculación y la relajación. El tipo de vínculo que surge de esta práctica te dejará con una sensación de conexión que es realmente profunda y duradera.

MEJORES POSICIONES

Debido a que no quiere caer en la modalidad del sexo tradicional, es importante evitar esas posiciones que estimularán esos viejos hábitos. Por esa razón, es importante no profundizar demasiado, especialmente cuando recién está comenzando. Quieres estar abierto, completamente relajado y quieto mientras tu cuerpo se acostumbra a estar dentro de tu pareja sin querer eyacular y empujar con fuerza.

Es útil evitar la posición del misionero, ya que eso generalmente desencadena el impulso de apareamiento / eyaculación. Diferentes posiciones, como tu pareja en la parte superior, está bien, pero asegúrate de que ambos se muevan lentamente. El movimiento de lado a lado es bueno. También puede explorar otras posiciones. Realmente, cualquier posición funciona siempre que puedas mantenerte relajado.

Es importante recordar que karezza no necesariamente produce resultados rápidos, pero los efectos son acumulativos. Debes practicarlo durante al menos tres semanas antes de poder compararlo con el sexo tradicional. Probablemente se encontrará con una mayor sensación de alegría y optimismo, así como con una conexión con su pareja. Ese es un estado de fluir. El efecto general de karezza es

una recreación de la intensidad y el amor del período de luna de miel de su relación, y produce un tipo de energía alegre entre usted y su pareja.

Puede ver que estas técnicas para evitar el orgasmo pueden producir una intensa experiencia de unión para usted y su pareja. Estas son algunas formas excelentes de evitar la eyaculación y al mismo tiempo disfrutar intensamente de la experiencia sensual.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, hemos discutido técnicas para disfrutar del sexo sin eyaculación. Específicamente, hemos hablado de los siguientes temas:

Cómo prevenir físicamente la eyaculación

Sexo tántrico: cómo se practica y por qué

Técnica de Karezza: cómo practicarla y el vínculo que crea

En el próximo capítulo, discutiremos técnicas para enfriar la tensión sexual.

AYUNO, MEDITACIÓN, AGUACEROS FRÍOS Y MÁS

Si está comprometido con la retención de semen, y particularmente si ha elegido ser célibe por un corto tiempo, necesitará encontrar una manera de controlar sus impulsos sexuales. Mejor aún, desea redirigir esa energía a otras áreas más productivas de su vida. Quizás se pregunte qué puede hacer para evitar pensar en uno de los impulsos más fuertes que conocemos.

Hay una serie de técnicas y prácticas que pueden ayudarte con esto y, en el proceso, llevarte a convertirte en la mejor versión de ti mismo. Eche un vistazo a la lista a continuación y vea cuáles resuenan con usted en particular. Pueden convertirse en herramientas poderosas a medida que se embarca en su nuevo viaje.

CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Conocer a ti mismo es una buena manera de no pensar en el sexo. Ser más consciente de lo que le gusta y lo que no le gusta y de cómo afecta a otras personas en su vida le da algo en lo que concentrarse. Además, muchas personas no saben por qué se desencadenan sexualmente, y este es un buen momento para averiguarlo. Una vez que sepa más sobre usted mismo, comprenderá qué desencadena sus poderosos impulsos. Además, si ha tenido alguna experiencia traumática en su vida, esas cosas que le recuerdan ese pasado pueden desencadenar la necesidad de buscar consuelo, que a menudo toma la forma de sexo o placer propio. Cuando se vuelve más consciente de lo que desencadena sus impulsos y por qué, se vuelve más hábil para desarmarlos.

INTERPRETA TUS SENTIMIENTOS CON PALABRAS

A veces, los sentimientos de vulnerabilidad y miedo pueden hacer que busque algo para desviar esas emociones. A menudo, lo que busca es algo sexual o perjudicial para su salud, como comida chatarra o pasar demasiado tiempo jugando videojuegos. Cuando realmente nombra sus sentimientos, puede identificar más fácilmente sus miedos y necesidades posteriores, y cuando identifica sus necesidades, puede encontrar una manera más apropiada de satisfacerlas. Si no puede nombrar sus sentimientos, no puede nombrar sus necesidades y no podrá satisfacerlas. Una vez que puedas nombrar y satisfacer

tus necesidades, no buscarás sexo automáticamente para hacerte sentir algo diferente. Entonces, cuando se sienta desencadenado, escriba exactamente lo que está sintiendo y qué necesidad o patrón de pensamiento lo vincula con ese sentimiento. Por ejemplo, es posible que se sienta aprensivo, y la necesidad asociada con eso es ser consolado, o puede que se sienta aburrido, y la necesidad asociada con eso es ser estimulado. Una vez que comprenda que necesita algún tipo de desvío, ahora puede elegir otras cosas además del sexo para satisfacer sus necesidades.

DEJA TUS PENSAMIENTOS

Cuando sienta esos impulsos sexuales, reconózcalos brevemente, pero luego déjelos a un lado por el momento. No los está rechazando ni reprimiendo; esto puede hacer que se sienta culpable o avergonzado. De esta manera, puede validar sus pensamientos y necesidades, pero espere a explorarlos. Eso puede ayudarlos a desvanecerse en el fondo y permitirle volver a enfocar su atención en otra cosa.

TOMAR UN DESCANSO

Es fácil que sus pensamientos divaguen cuando está cansado o aburrido. Cuando te das un descanso, puedes reducir tus impulsos. Dar un paseo o tomar un refrigerio saludable puede recargar sus reservas de energía y distraer su mente de los pensamientos sexuales. También afecta positivamente su mentalidad emocional al permitirle restablecer su pensamiento y volver a encaminarse con actividades productivas.

ESCRÍBELO

Si simplemente no puede dejar de pensar en esos impulsos sexuales, entonces puede encontrar una manera diferente de sacarlos de su sistema. Intente escribirlos en detalle. Por supuesto, querrás asegurarte de estar en un lugar en el que no puedas actuar según tus impulsos sexuales. También deberías tomarte un poco de tiempo para hacer esto. Incluso puede guardar lo que ha escrito para un momento en el que pueda explorar esos impulsos más íntimamente. Por ejemplo, tal vez estés fantaseando con tu pareja. Conserva tu fantasía escribiendo sobre ella. Cuando tienen intimidad juntos, incluso si es sin sexo, pueden discutir lo que han escrito mientras se unen.

PON ALGO DE MUSICA

La música puede ser una forma de distraerse de sus pensamientos. Si te pones algo que te dé ganas de bailar, puede ayudar a bajar el tono de tu libido y calentar tu cuerpo.

LLAMAR A UN AMIGO

También puede ser útil si tiene a alguien con quien hablar sobre sus sentimientos, especialmente si conoce a alguien que también está practicando la retención de semen. Es como conseguir un patrocinador para un comportamiento adictivo. Al igual que el patrocinador, alguien que entienda por lo que estás pasando puede darte algunos consejos y sentir empatía con lo que estás sintiendo. También pueden recordarle todas las razones positivas por las que está haciendo esto. Además, a veces lo que desencadena tus impulsos sexuales no es más que un deseo de cercanía, y un buen amigo a menudo puede satisfacer esa necesidad al mismo tiempo que te ayuda a controlar tu libido.

Distraerse

Hay varias cosas que puede hacer para distraerse de los impulsos sexuales. Es útil salir a la calle donde no puede satisfacer esos impulsos. Salga a caminar, reúnese con algunos amigos para cenar o tomar una copa, leer un buen libro al aire libre, jugar a los bolos o hacer una actividad divertida. Cuando haga un cambio en lo que está haciendo, notará lo rápido que cambian sus pensamientos.

EJERCICIO

Sal y haz que tu cuerpo se mueva. Incluso si lo que busca es comodidad, el ejercicio hace que su cuerpo libere endorfinas y, como resultado, comenzará a sentirse mejor. El ejercicio también mantiene su cuerpo en movimiento y le da más energía para realizar las tareas que lo harán avanzar hacia sus metas.

PRUEBA AYUNO

Ya sea que lo haga por razones religiosas, para bajar de peso o como parte de un estilo de vida saludable, el ayuno disminuye ciertas hormonas. Estos, a su vez, pueden afectar su deseo sexual. Un estudio de personas que ayunaban como parte del Ramadán encontró descensos en la hormona estimulante del folículo sérico (FSH), así como en el deseo sexual, el peso corporal y la frecuencia de las relaciones sexuales. Los investigadores concluyeron que el ayuno intermitente podría estar asociado con una disminución del deseo sexual entre los participantes (Talib et al., 2015). Tiene sentido porque el ayuno le dice a su cuerpo

que no está recibiendo suficiente comida y, como resultado, su cuerpo comienza a concentrarse en mantenerse vivo en lugar de en reproducirse.

AGUACEROS FRÍOS

Una ducha fría hace varias cosas. Primero, estimula el sistema nervioso parasimpático. ¿Recuerda el sistema nervioso simpático? Ese es el sistema nervioso de lucha o huida. Es lo que se estimula cuando estás sexualmente excitado. El sistema nervioso parasimpático es lo opuesto al sistema nervioso simpático. Es su sistema nervioso de "relajarse y relajarse", y es activado por el nervio vago. Las duchas frías estimulan el nervio vago, que activa el sistema nervioso parasimpático y te ayuda a calmarte. Es algo que puedes hacer cada vez que te sientes excitado y se ha probado a lo largo de los años como una forma de reducir los impulsos sexuales.

MEDITACIÓN

La meditación es una excelente manera de entrenar tu mente, redirigir tus pensamientos y comprender tus emociones. También puede conocerse mejor a sí mismo de esta manera, y ayuda a su cerebro a formar nuevos hábitos positivos. Además de redirigir tus pensamientos, la meditación te ayuda a amortiguar tus impulsos sexuales al conectarte a tierra en el momento presente. También es una excelente manera de comprender mejor el propósito de su vida y tiene numerosos beneficios físicos, que incluyen disminuir la presión arterial, reducir la ansiedad y prevenir la depresión. Es un buen hábito que estará feliz de tener en su caja de herramientas de por vida.

SE CREATIVO

¿Recuerdas la transmutación sexual? Aquí es cuando realmente puedes empezar a hacer precisamente eso. Cuando sienta esos impulsos sexuales y no esté seguro de poder controlarlos, sea creativo. Siéntese y pinte, esculpe, toque música, escriba de forma creativa o haga otra cosa creativa. A medida que empiece a canalizar esa energía en algo creativo, verá que el pasatiempo realmente despegará. Incluso podría convertirse en parte de su propósito de vida. Incluso podrías usar esa creatividad para hacer planes para algo que quieras hacer para cambiar tu vida o resolver un problema con el que has tenido problemas recientemente.

LLENE SU HORARIO

Todo el mundo necesita tiempo para relajarse, pero cuando tienes tiempo libre, es fácil que esos pensamientos picantes te llamen. Si bien necesita tomarse un tiempo de inactividad, intente mantener su horario lo más completo posible. Esto lo mantendrá activo y mantendrá su mente ocupada. Además, el sexo es a menudo una respuesta al aburrimiento, así que si te mantienes ocupado, no te aburrirás. Cuanto menos tiempo se dedique a pensar en esos pensamientos sensuales, más éxito tendrá en el control de los impulsos.

PIENSA EN LAS COSAS MENOS SEXY QUE PUEDES

Piense en cosas que lo desanimen. Tal vez, sean clavos en una pizarra, una ruptura en una línea de alcantarillado, bocinas de autos, una sirena de ambulancia o lo que sea necesario para desconectarte. Pon esas imágenes en tu mente cuando los pensamientos lujuriosos te llamen, y es probable que te olvides por completo de las imágenes sexuales. Es como el equivalente mental a tomar una ducha fría. Sin embargo, esto es algo que solo puede usar ocasionalmente, ya que su poder disminuye con el tiempo. Aún así, puede ser muy eficaz en aquellas situaciones en las que necesita dejar de tener pensamientos sexuales en ese mismo momento.

CAMBIAR SU DIETA

Algunos alimentos actúan como afrodisíacos para aumentar tus deseos sexuales, por lo que para dejar de estar cachondo, es posible que debas ajustar tu dieta. Desde la antigüedad, la gente ha entendido que ciertos alimentos aumentan su libido, pero es posible que no sepa que también existen los “anafrodisíacos”, que son alimentos que reducen su deseo sexual. Los espárragos, la sandía, las almendras, las ostras, los higos, los chiles y las fresas son todos alimentos que pueden aumentar su deseo sexual. El alcohol también puede ponerte de humor, especialmente el vino. Por lo tanto, para reducir su libido, es posible que desee reducir el consumo de alcohol y evitar estos alimentos estimulantes.

Además, para saber qué desencadena específicamente su libido, puede ser útil realizar un seguimiento de sus comidas y comparar su nivel de energía sexual con los alimentos que ha consumido. Pronto identificará los alimentos que aumentan su deseo sexual y luego podrá evitarlos.

Los alimentos a base de soya, los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, el aceite vegetal, la sal y el azúcar pueden reducir al máximo su deseo sexual. Sin embargo, estos alimentos tampoco son saludables, por lo que no es una buena idea comenzar a consumirlos en abundancia. En su lugar, aquí hay algunos alimentos que pueden reducir su sexo al mismo tiempo que garantizan

que se mantenga saludable: menta, productos de linaza, remolacha y verduras crucíferas. Por supuesto, estas no son las opciones de alimentos más emocionantes, pero cumplen su función.

EJEMPLO DE HORARIO DIARIO

Puede ser útil ver un ejemplo de cómo puedes estructurar tu día para evitar que los pensamientos sexuales te distraigan. Implica mantenerse ocupado, pero también tomarse un tiempo de inactividad que se centra en algo más que el deseo sexual. Aquí hay un ejemplo que podría ayudarlo a estructurar sus días para que tenga éxito al practicar la retención de semen y / o NoFap.

6:00 AM: Levántese temprano y comience el día con 30 minutos de meditación.

6:30 a. M.: Siga su meditación con 30 minutos de escritura en un diario. Intente escribir sobre el propósito de su vida, las metas que debe alcanzar para lograr ese propósito y su cronograma para lograr esas metas.

7 A.M: 30 minutos de ejercicio.

7:30 a. M.: Come un desayuno saludable.

08 A.M: Auto-higiene: ducharse, afeitarse, cepillarse los dientes y vestirse.

9:00 AM - 5:00 PM: Trabajo.

5:00 PM: Disfruta de la hora feliz con un amigo.

7:00 PM: Come una cena saludable.

8:00 PM: Dedique 30 minutos a leer algo inspirador. Esto podría ser algo relacionado con sus metas profesionales, sus metas espirituales o simplemente conocimientos generales o una biografía inspiradora.

8:30 PM: Dedique algún tiempo a un pasatiempo creativo. Escribe una historia corta, pinta un cuadro o haz algo de cerámica; realmente cualquier cosa creativa.

21:00: Vea las noticias de la tarde.

9:30 PM: Participe en su práctica de meditación nocturna.

10:00 PM: ¡Temprano para dormir, temprano para levantarse!

Por supuesto, es posible que esto no coincida perfectamente con su horario, y debe ajustarlo en consecuencia, pero le da una idea de cómo puede llenar su día con cosas que lo mantengan activo, así como con actividades que lo ayuden a relajarse. Tiene algo de tiempo social y tiempo a solas, y participa en actividades de autorreflexión para que siga creciendo personalmente.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, hemos discutido actividades e ideas que pueden ayudarlo a controlar su deseo sexual mientras practica la retención de semen y / o NoFap. Específicamente, hemos discutido los siguientes temas:

Varias ideas para reducir su deseo sexual

Algunas técnicas de transmutación sexual.

Un ejemplo de horario para mantenerse ocupado y no pensar en el sexo

En el próximo capítulo, conocerá los posibles inconvenientes de la retención de semen.

¿HAY ALGUNAS DEFICIENCIAS DE LA RETENCIÓN DE SEMEN?

Quizás se pregunte si existen riesgos asociados con la práctica de la retención de semen. También es posible que haya escuchado a la gente decir que es peligroso, pero no sabe si eso es cierto. Echemos un vistazo a algunas de las afirmaciones que se han hecho sobre esta práctica para ver qué es verdad y qué no.

RECLAMO: LA EYACULACIÓN FRECUENTE PREVIENE EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Uno de los riesgos más comunes asociados con la retención de semen es que es necesario eyacular con frecuencia para prevenir el cáncer de próstata. La afirmación es que al eyacular más, elimina el "semen viejo" que se ha encontrado asociado con el cáncer de próstata. Además, reduce sus niveles de testosterona y eso ayuda a prevenir el cáncer de próstata, ya que está asociado con niveles altos de la hormona masculina.

Esto se basa en las afirmaciones de un estudio realizado en 2016 que no se ha replicado. De hecho, otros estudios no pudieron encontrar la misma conexión entre la eyaculación y un menor riesgo de cáncer de próstata. **Un estudio incluso mostró que los hombres más jóvenes que se masturbaban con más frecuencia en realidad tenían un riesgo ligeramente mayor de desarrollar cáncer de próstata (Shambo, 2020).**

Además, un gran problema con el estudio de 2016 es que los investigadores no pudieron determinar si se trataba de una situación de causalidad o correlación. Quizás los hombres que se masturban más también son más propensos a tener otros hábitos. Podría ser que uno de esos otros hábitos se encargue de reducir el riesgo de cáncer de próstata, en lugar de la eyaculación frecuente.

Los informes contradictorios, junto con la falta de una relación causal en el estudio de 2016, indican que no existe un consenso científico sobre el tema de la retención de semen, la eyaculación frecuente y el cáncer de próstata (Shambo, 2020).

Otro problema es que no se han realizado estudios científicos sobre hombres que practican la retención de semen en lo que respecta al cáncer de próstata. Tampoco hay estudios sobre hombres que practican la no eyaculación de una manera saludable al practicar sexo tántrico o karezza y llevar un estilo de vida saludable. Es probable que la dieta, el control de la energía y el ejercicio desempeñen un papel más importante en la salud de la próstata que la frecuencia con la que eyacula. Además, no es necesariamente el orgasmo con eyaculación lo que puede prevenir el cáncer de próstata; podría ser la estimulación de la propia próstata. Como hemos visto, las dos cosas no tienen por qué ir juntas (Shambo, 2020).

Además, aunque algunos estudios han afirmado que los hombres en el extremo bajo de la frecuencia de eyaculación tienen más probabilidades de morir prematuramente, aquellos que afirman que esto no están teniendo en cuenta los problemas que estos hombres pueden tener que causaron su baja frecuencia de eyaculación. Por ejemplo, es posible que un hombre no participe en una actividad sexual frecuente, incluida la eyaculación, porque está enfermo o porque tiene otros hábitos poco saludables que sofocan su impulso sexual. Por lo tanto, no existe una relación causal entre la frecuencia de la eyaculación y la muerte prematura citada en estos estudios (Shambo, 2020).

Una de las afirmaciones es que la retención de semen provoca el estancamiento de los espermatozoides, que luego dañan la glándula prostática. El problema está en un hombre sano, el cuerpo reabsorbe el semen retenido y lo convierte en energía para otras áreas de su vida. No resulta en el estancamiento y la congestión que afirman aquellos que argumentan que causa daño a la próstata. La tendencia a ignorar otros factores del estilo de vida es un problema significativo desde una perspectiva científica.

RECLAMO: LA RETENCIÓN DE SEMEN ES UN TRASTORNO SEXUAL

Esta es una afirmación particularmente interesante dado que nadie ha estudiado los beneficios o riesgos a largo plazo de hacer el amor sin eyaculación. De hecho, la ciencia ha mostrado relativamente poco interés en el tema de la eyaculación y los orgasmos masculinos. Si un hombre opta por no eyacular, esto se clasifica técnicamente como un trastorno sexual en términos médicos.

Eso es a pesar del hecho de que miles de años de tradiciones tántricas y taoístas han demostrado los beneficios para la salud de la práctica de la retención de semen. Esto habla de un problema mayor dentro de la medicina occidental: separar la mente del cuerpo y ambos del espíritu. El rechazo de la medicina occidental a comprender la conexión entre los tres o incluso a reconocer que

existe una conexión ha resultado en el rechazo de miles de años de filosofías orientales con eficacia demostrada. Además, el etiquetado de la retención de semen como un trastorno ha dado lugar a un estigma social significativo.

Cualquier persona afectada por un estigma de cualquier tipo puede sufrir consecuencias sociales como el ostracismo, la pérdida de amistades y el acoso. Los hombres que se dedican a la retención de semen pueden ser objeto de chismes y, por supuesto, cualquier cosa relacionada con el sexo tiende a alimentar aún más rumores. Si se cree que estos hombres tienen un trastorno sexual, como se llama la retención de semen, entonces pueden enfrentarse a un juicio social extremo. Las personas a menudo reaccionan a sus miedos instintivos antes de escuchar explicaciones racionales. Esto puede tener muchas consecuencias negativas. ¿Entonces que puedes hacer?

Quizás la mejor opción a la hora de practicar la retención de semen es no decirle a nadie, aparte de tu pareja si la tienes, ya que les afectará. Lo mejor que pueden hacer los hombres que practican la retención de semen es tratar de educar a sus amigos y familiares sobre qué es exactamente y qué no es. No es un trastorno sexual. Es una práctica antigua que tiene muchos beneficios para la salud. No es perversión; de hecho, es todo lo contrario. Estás controlando tus deseos y redirigiendo esa energía a otras áreas de tu vida. La prueba estará en el pudín. Cuando seas la mejor versión de ti, tu familia y amigos verán los beneficios por sí mismos. Verán tu éxito y tu energía ilimitada. Eso les ayudará a comprender que lo que está haciendo no es un trastorno.

RECLAMO: DEMASIADA ENERGÍA DESTRUCTIVA

Algunas personas afirman que los hombres que practican la retención de semen sufren de demasiada energía inquieta y potencialmente peligrosa. **Esto no podría estar más lejos de la verdad, siempre y cuando canalice esa energía hacia otras áreas de su vida utilizando las técnicas que hemos discutido. Es el principio mismo de la transmutación del semen. Estás tomando la energía que se encuentra en tu semen y dirigiéndola a otras partes de tu vida donde la estás utilizando para encontrar el éxito.**

En lugar de masturbarse, participa en actividades creativas como pintar o escribir. En lugar de tener relaciones sexuales, está planeando su próximo movimiento comercial. No te estás aferrando a esa energía; lo está gastando en otras actividades que le traerán éxito profesional, personal y espiritual.

La verdad es que no existen riesgos científicamente (o de otro modo) demostrados asociados con la retención de semen. Esta es una elección que está haciendo por sí mismo, una que está haciendo para volverse más saludable

espiritual, profesional y físicamente, para convertirse en la mejor versión de usted.

Los beneficios de la retención de semen se han demostrado durante miles de años y se pueden utilizar por las mismas razones que lo hacían los antiguos taoístas. Puede encontrar satisfacción espiritual, logros profesionales y una intimidad profunda con una pareja romántica. Cuando las personas vean el cambio en ti, todos los pensamientos sobre un estigma social o un trastorno sexual desaparecerán. Es probable que quieran saber cuál es tu secreto.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo, discutimos los supuestos inconvenientes de la retención de semen. Específicamente, hemos cubierto los siguientes temas:

Los supuestos riesgos del cáncer de próstata

La idea de que la retención de semen es un trastorno sexual

El supuesto riesgo de tener demasiada energía.

En el próximo capítulo presentaremos algunas reflexiones finales.

LLAMADA A LA ACCIÓN

La retención de semen es una antigua tradición asociada al uso, manipulación y circulación de la energía. La energía sexual es un impulsor principal en todas las especies, incluidos los humanos. El deseo subconsciente de aparearnos con éxito está detrás de prácticamente todo lo que hacemos. Es una poderosa fuente de energía creativa. Los practicantes alternativos y tradicionales lo han reconocido como tal durante miles de años.

Los textos antiguos del Tao y el Tântrico han promocionado el poder de evitar el exceso de indulgencia con respecto a la energía sexual. Han notado que podemos usar este poderoso recurso para impulsar nuestras búsquedas profesionales, creativas, personales y espirituales con un éxito asombroso. Toda la energía es cíclica. Recorre nuestros cuerpos y nos conecta unos con otros. La energía sexual es una fuerza creativa que tiene un poder significativo para modificar nuestros comportamientos y acciones para mejorar. Si puede aprovechar esta poderosa fuente de energía, puede dirigirla a cualquier área de su vida que desee mejorar.

Funciona muy bien debido a los numerosos beneficios fisiológicos que proporciona la energía seminal. Alimenta tu cerebro con fósforo y zinc, y eso alimenta tu creatividad. También le ayuda a pensar con más claridad y mejora la capacidad de resolución de problemas. Aumenta tu testosterona y eso te da energía. Desarrolla los músculos, le da confianza y mejora su atractivo para los socios potenciales. También fomenta el tipo de toma de riesgos calculada que muchos empresarios han utilizado para construir imperios.

Puede descondicionarse como hombre, independientemente de su edad o antecedentes, de ser un esclavo de su deseo sexual. Puede controlar su naturaleza sexual y tomar una decisión consciente sobre qué hacer con esa energía. Ese simple hecho es liberador. Ya no tienes que ser esclavo de tus instintos primarios. Puede generar confianza al obtener el control sobre uno de sus impulsos naturales más poderosos.

Cuando gane la confianza y la capacidad de controlar sus propios deseos, verá numerosos cambios positivos en sus relaciones, matrimonio y actitud hacia la sexualidad. Llenarás ese vacío que siempre has sentido pero que no pudiste

identificar. Verdaderamente serás libre. De eso se trata realmente este libro: ayudarlo a encontrar la libertad para volar.

Al emprender este viaje, es realmente una actitud amorosa la que está demostrando. Estás eligiendo tomar el control de ese dragón salvaje dentro de ti. Cuando te encuentres montando el dragón, confiarás en tu capacidad para conquistar cualquier cosa en tu vida. Sabrá que puede lograr el éxito y vivir su vida ideal. Tienes el poder dentro de ti.

Puedes usar la retención de semen para convertirte en el mejor tú, y el mejor tú es un ser poderoso, creativo, inteligente y espiritual. Empiece a tomar el control hoy mismo mediante la implementación de las prácticas descritas en este libro. Cuando comience su viaje, pronto se dará cuenta de que puede lograr cualquier cosa en la que concentre su nueva energía. Aprovecha el poder abundante dentro de ti y conviértete en quien siempre debiste ser.

Con ese espíritu, ahora te arrojo el guante. Le pido que simplemente complete la fase 1 del desafío de 90 días (30 días de retención de semen) utilizando las técnicas descritas en este libro. Después de 30 días evalúe honestamente cómo se siente, sus niveles de energía, su composición corporal, su motivación y cómo otras personas se relacionan con usted. Apuesto a que te sorprenderá lo que puede hacer la retención de semen y te animará a que lo conviertas en un elemento fijo de tu estilo de vida.

¡Prueba el desafío de 30 días y abre la puerta a tu nuevo yo!

Deseando coraje y claridad en el viaje de su vida,

J. Peterson

REFERENCIAS

- A. (2020a, 16 de agosto). 7 beneficios masculinos del semen ... *Forever Alpha*.
- Ames, H. (2020, 25 de septiembre). Qué saber sobre la retención de semen. *MedicalNewsToday*.
- Antonyan, C. (14 de agosto de 2019). ¿Qué es la eyaculación femenina? - ¿De dónde viene el líquido?
- Ayad, BM, Horst, GV y Plessis, S. (2018). Revisando la relación entre el período de abstinencia eyaculatoria y las características del semen. *Revista internacional de fertilidad y esterilidad*, 11 (4), 238–246. <https://doi.org/10.22074/ijfs.2018.5192>
- Bailey, A. (2020, 24 de septiembre). ¿Qué es el sexo tántrico? Cómo disfrutar del sexo tántrico con tu pareja. *Bueno saber*.
- Banihani, SA (2017). Vitamina B12 y calidad del semen. *Biomoléculas*, 7 (4), 42. <https://doi.org/10.3390/biom7020042>
- Bedard, M. (2016, 6 de junio). Semen de Fuego Mágico. Guerrero gnóstico por Moe Bedard. <https://gnosticwarrior.com/magic-fire-semen.html>
- BROJO. (Dakota del Norte). Aprenda sobre la retención de semen - BROJO. Consultado el 31 de octubre de 2020.
- Bui, K. (5 de junio de 2020). Cómo practicar la retención de esperma. Sea implacable.
- Christian, S. (9 de agosto de 2017). 10 razones por las que debería dejar de ver pornografía.
- Cirino, E. (2018, 7 de marzo). ¿Cómo funciona Karezza? *Healthline*.

Cohen, B. (2019, 13 de octubre). 4 beneficios sobrenaturales de practicar la abstinencia. - Bryant Cohen.

Cruz, M. (30 de agosto de 2020). Cómo la retención de semen ha cambiado mi vida. Mentalidad sin jefe.

Exton, MS, Krger, THC, Bursch, N., Haake, P., Knapp, W., Schedlowski, M. y Hartmann, U. (2001b). Respuesta endocrina al orgasmo inducido por la masturbación en hombres sanos después de una abstinencia sexual de 3 semanas. Revista mundial de urología, 19 (5), 377–382.

Ferguson, S. (2020, 28 de enero). ¿La masturbación tiene efectos positivos o negativos en el cerebro? Healthline.

Henderson, R. (21 de agosto de 2020). Retención de semen: cómo llegar al orgasmo sin eyaculación.

James, B. (2020, 31 de mayo). Por qué la retención de semen es la clave para su éxito y ventaja competitiva en la vida.

Jeffrey, S. (8 de julio de 2020). Transmutación sexual: una guía definitiva para la energía sexual. Scott Jeffrey.

Jiang, M., Jiang, X., Zou, Q. y Shen, J.-. (2003). Una investigación sobre la relación entre la eyaculación y el nivel de testosterona sérica en los hombres. Revista de la Universidad de Zhejiang-CIENCIA A, 4 (2).

Joshi, S. (21 de julio de 2020). Cómo alejarme del sexo y la masturbación me ayudó a convertirme en millonario.

June, S. (2020, 13 de octubre). Cómo dejar de estar cachondo: 10 formas efectivas de controlar su impulso sexual.

Kassel, G. (2020, 21 de mayo). Cómo tener orgasmos múltiples - ¡Porque sí, es posible!

Kooner, R. (2 de diciembre de 2016). La vitamina A aumenta la fertilidad masculina / Human-Fertility.Com.

Li, J., Shi, Q., Li, X., Guo, J., Zhang, L., Quan, Y., Ma, M. y Yang, Y. (2020). El efecto de los períodos de abstinencia sexual masculina sobre los resultados clínicos de los ciclos de transferencia de embriones frescos después de la tecnología de reproducción asistida: un metaanálisis. *American Journal of Men's Health*, 14 (4), 155798832093375. <https://doi.org/10.1177/1557988320933758>

Liwanag, R. (4 de octubre de 2018). Los 6 alimentos que podrían acabar con tu deseo sexual.

Lybrate. (2016, 17 de febrero). Ventajas y desventajas de la masturbación: por el Dr. Rushali Angchekar. <https://www.lybrate.com/topic/advantages-and-disadvantages-of-masturbación/caa37a45e6317bb1572a64010f11a991>

M. (2020b, 26 de octubre). Modo Difícil NoFap: ¡Obtenga todos los beneficios de NoFap 10 veces más rápido!

Mangay, PT (23 de septiembre de 2016). 6 formas poderosas de dejar de estar cachonda: sin masturbarse ni tener sexo. LovePanky: su guía para mejorar el amor y las relaciones.

Miller, AM (21 de mayo de 2018). Karezza es la forma sin orgasmos de mejorar su vida sexual.

Mindbodygreen. (2020, 24 de febrero). Hablemos de la retención de semen, el secreto mejor guardado de Tantra para el placer masculino.

Revolución moral. (2015, 13 de mayo). ¿Cómo manejas tu deseo sexual sin... ¿Sabes?

MSI College. (Dakota del Norte). Los beneficios de la retención de esperma. ¡Gye! Obtenido el 31 de octubre de 2020 de <https://guardyoureyes.com/articles/tips-suggestions/item/the-benefits-of-sperm-retention>

Müller, A. (2020, 3 de junio). Energía Kundalini: qué es y cómo despertarla dentro de ti.

NoFap. (nd-a). *BENEFICIOS DE LA RETENCIÓN DE SEMEN*. NoFap®. Consultado el 31 de octubre de 2020.

NoFap. (nd-b). *La transmutación sexual como primer paso hacia la riqueza*. NoFap®. Consultado el 31 de octubre de 2020.

Owusu, K. (2020, 25 de marzo). *Beneficios de la retención de semen: uso de su esperma para encenderse. Demasiado varonil*.

Pérez, RF (2020, 16 de enero). Ryan F. Pérez.

Pietrangelo, A. (2019a, 4 de junio). *Todo lo que necesita saber sobre la retención de semen*.

Reid, RC, Carpenter, BN y Fong, TW (2011). *La investigación en neurociencia no respalda las afirmaciones de que el consumo excesivo de pornografía causa daño cerebral*. *Surgical Neurology International*, 2 (1), 64. <https://doi.org/10.4103/2152-7806.81427>

Romano-Torres, M., Phillips-Farfán, BV, Chavira, R., Rodríguez-Manzo, G. y Fernández-Guasti, A. (2007). *Relación entre la saciedad sexual y los receptores de andrógenos cerebrales*. *Neuroendocrinología*, 85 (1), 16-26. <https://doi.org/10.1159/000099250>

Santos-Longhurst, A. (2020a, 4 de junio). *¿Existe algún efecto secundario por no liberar su esperma (eyacular)?*

Santos-Longhurst, A. (2020c, 12 de octubre). *Beneficios de NoFap: ¿reales o sobrevalorados?*

Scaccia, A. (2019a, 2 de octubre). *Cómo aumentar la resistencia sexual: 45 consejos para mejorar la fuerza, la resistencia y la técnica*.

Scaccia, A. (2019b, 10 de octubre). *Cómo practicar el sexo tántrico: 26 consejos para la masturbación y el juego en pareja*.

Scaccia, A. (2019c, 10 de octubre). *Cómo practicar el sexo tántrico: 26 consejos para la masturbación y el juego en pareja*.

Shambo, S. (2020, 1 de julio). *El poder de la retención de semen: desacreditación del mito del cáncer de próstata*. Academia Tántrica. <https://tantricacademy.com/semen-retention/>

Sivananda. (2009, 8 de julio). *Ayurveda: Veerya, el fluido vital. Escrituras hindúes y textos importantes*. <https://gnosticteachings.org/scriptures/hindu/214-ayurveda-virya-the-vital-fluid.html>

Sumit. (Dakota del Norte). *14 serias desventajas de la masturbación: ¡DETÉNGALO AHORA MISMO! | Señor alucinante*. Consultado el 31 de octubre de 2020.

Sumit. (2020a, 3 de octubre). *17 poderosos beneficios de la retención de semen (2020): una estrategia guerrera | Señor alucinante*.

Sumit. (2020b, 3 de octubre). *17 poderosos beneficios de la retención de semen (2020): una estrategia guerrera | Señor alucinante*.

Sztajzel J, Périat M, Marti V, Krall P, Rutishauser W. *Efecto de la actividad sexual en los parámetros de la prueba de esfuerzo en cicloergómetro, en los niveles plasmáticos de testosterona y en la capacidad de concentración. Un estudio en deportistas masculinos de alto nivel realizado en laboratorio*. J Sports Med Phys Fitness. Septiembre de 2000; 40 (3): 233-9. PMID: 11125766.

Talib RA, Canguven O, Al-Rumaihi K, Al Ansari A, Alani M. *El efecto del ayuno sobre la función eréctil y el deseo sexual en los hombres en el mes de Ramadán*. Revista de Urología. Abril de 2015; 12 (2): 2099-2102.

El estandar. (2013, 27 de octubre). *Cómo dejar de pensar en el sexo*.

ThisAlpha.com. (2019, 5 de noviembre). *La guía definitiva para la retención y los beneficios del semen*.

Tyagi, V., Scordo, M., Yoon, R., Liporace, FA y Greene, L. (2017). *Revisando el papel de la testosterona: ¿Nos estamos perdiendo algo? Revisiones en urología*, 19 1, 16-24.

White, J. (sin fecha). Beneficios de retención de semen después de 30 días. Estilo de vida de Jonathan White.

Zayed, A. (2020, 12 de mayo). ¿De qué está hecho el líquido seminal y de dónde proviene?