

# Los 25 secretos de la sexualidad

Si creía saber todo sobre el sexo, se va a sorprender



Leonardo Ferrari

# Los 25 Secretos de la Sexualidad

Si creía saber todo sobre el  
sexo, se va a sorprender

- Leonardo Ferrari -

## Índice

<b>Libro I. Técnicas sexuales .....</b>	<b>4</b>
1. Sensualidad.....	4
2. ¿De verdad sabe dar un masaje erótico?.....	11
3. Secretos del sexo oral .....	20
4. Digamos la verdad sobre el sexo anal .....	23
5. 18 tipos de penetración .....	25
6. 4 posturas, 12 posiciones y 21 variantes .....	27
7. Las distintas posturas taoístas.....	32
8. ¿Sabía que es muy fácil controlar la eyaculación? .....	38
9. ¿No sería fantástico vencer la impotencia? .....	42
10. Preparado para dar placer a las mujeres .....	43
11. Ahora puede influir en el tamaño de su pene practicando el Método Jelquing. ....	49
<b>Libro II. El sexo tántrico .....</b>	<b>59</b>
12. ¿Qué es el sexo?.....	59
13. Sexo Tántrico y ejercicios .....	64
14. Antes de lo mejor, los juegos sexuales.....	66
15. El orgasmo es un tema muy serio.....	69
16. Autocontrol: manos a la obra .....	73
17. Afrodisíacos entre las orejas .....	76
18. Ritos orgiásticos: orgías.....	80
19. ¿Conoce el Método Carezza?.....	83
20. Base biológica del Sexo Sagrado .....	87
21. El Clítoris durante la relación.....	96
22. Control tántrico de la eyaculación .....	107
23. Vajroli, el arma absoluta.....	114
24. Fortalecimiento de la vagina .....	116
25. La Vía del Valle .....	121

¿Está seguro que conoce todos los secretos del sexo? Todos sus conocimientos sobre sexualidad están a punto de cambiar. Imagine que domina los secretos del sexo. Este libro es para todos los que quieren mejorar su sexualidad y aprender antiguos secretos que funcionan.

Cuando acabe de leer este libro, habrá aprendido:

- Técnicas para agrandar su pene
- Control de su eyaculación
- Multitud de posturas para hacer el amor
- Diferentes tipos de penetración
- Consejos prácticos sobre sexo oral y anal
- Sexo tántrico
- Método Carezza
- Ejercicios en solitario y en pareja para aumentar su goce sexual

¿Conocía ya alguna de estas técnicas? En ese caso, enhorabuena. Si le han servido para explorar nuevas facetas de su sexualidad, bienvenido a la primera fase. Ya es usted un o una amante fuera de lo corriente.

Todo lo que ha leído hasta ahora simplemente es el comienzo de una nueva dimensión de su sexualidad. Aún existen otras técnicas más poderosas y profundas, otras vías y otras experiencias. Imagíñese que usted ya las domina. Logrará la excelencia sexual, el éxtasis donde el orgasmo ya quedó muy atrás. Sólo tiene que practicar... Y creo que le gustará.

Una nueva dimensión más elevada de la sexualidad le espera más allá de la común rutina, una sabiduría milenaria que Usted ya puede disfrutar...

## Libro I. Técnicas sexuales

### Sensualidad

El amor no consiste en mirarse el uno al otro, sino más bien mirar los dos en la misma dirección. Es muy fácil dar prioridad a casi todo antes que al sexo: los niños, hacer la colada, llamadas telefónicas, pagar las facturas, etc. Si no sitúa al sexo en una posición elevada dentro de su escala de valores, la relación con su pareja perderá rápidamente interés y calidad. Reservar a las relaciones sexuales un lugar importante en su vida de pareja ayuda a mantener viva la llama de la pasión. Si realmente desea que su vida sexual conserve todo su atractivo debe darle la importancia que se merece, aunque deje de hacer otras cosas por ello. Es lo inesperado lo que mantiene vivo el romanticismo y la atracción sexual. Pequeños regalos, fines de semana íntimos, cenas románticas, etc. cuando su pareja no se lo espere serán mano de santo para este menester. Una palabra de elogio pronunciada con una voz tierna y dulce puede hacer milagros. No debe perder nunca la inquietud por conocer las fantasías sexuales de su pareja y realizarlas conjuntamente. No olvide jamás el arte de descubrir, de comunicar, de seducir, de complacer, de penetrar y de relajarse. Cuide también su aspecto físico y su manera de vestir. No se abandone, pues si le gusta ser deseado deberá esforzarse para atraer la atención de su pareja.

*"El amor y la alimentación tienen la misma importancia vital para nuestra salud y subsistencia." (Ko-Tseu)*

La perfecta armonía sexual es un elemento vital para la salud y longevidad del hombre y la mujer. Cuando un hombre y una mujer pueden hacer el amor con la frecuencia deseada alcanzarán un grado de felicidad y armonía importante. Esta armonía puede cambiar su

relación con las gentes que les rodean y su gentileza y simpatía conllevarán la envidia y los celos de los demás.

Una persona sensual es aquella que provoca atracción o reacción en los sentidos de otra, bien sea deseo sexual, excitación, deseo de hacer el amor, etc. Algunas personas son, por naturaleza, muy sensuales y tienen la capacidad de atrapar literalmente a aquellas que desean. Usted también puede llegar a ser sensual. En general las personas que poseen un fuerte potencial sexual tienen una sensualidad muy acusada, si bien, en muchos casos ellos mismos no se dan cuenta. El magnetismo personal que se desprende de estas personas es muy envolvente y al entrar en contacto con ellas puede sentirse absorbido.

La sensualidad que irradia proviene de dos fuentes diferentes; una se encuentra en el interior y la segunda en el exterior. Su poder sensual interior proviene de sus pensamientos, de su energía sexual, de sus sentimientos y de su magnetismo personal. En una palabra: de su personalidad. El poder sensual exterior proviene de su manera de vestir, de sus actitudes, de su manera de hablar, de su manera de mirar. Normalmente se posee uno u otro de esos poderes sensuales pero rara vez ambos. La persona que sabe desarrollar tanto la forma externa como la interna de su sensualidad llegará a magnetizar a los demás. Como hemos dicho anteriormente su poder sensual interior está compuesto de sus pensamientos, sentimientos, energía sexual y de su magnetismo personal. Veamos ahora como puede transformar cada uno de estos aspectos para que aparezcan lo más sensual posible.

**LOS PENSAMIENTOS:** Los pensamientos reflejan y producen en los demás el efecto que queramos darle. Así, un pensamiento sensual es un pensamiento positivo que ilumina, es una actitud o un deseo que tiene la fuerza de atraer la gente hacia usted. También es obvio que para recibir es necesario dar primero, y todo el mundo desea recibir antes que dar. Con estos

conceptos en su mente le será mucho más fácil conseguir que sus pensamientos sean más sensuales. Veamos un ejemplo: imagine una persona a la cual desearía ofrecerle todo su amor. Usted ha creado con esta idea un pensamiento sensual, potente, positivo y capaz de atraer esa persona hacia usted cuando se encuentre en presencia de esa persona. Ese pensamiento que impregna su ser, va a irradiarse fuertemente hacia la otra persona; usted no tiene necesidad de ser consciente de esto, su subconsciente reaccionará sin que usted se dé cuenta. Lo que se debe evitar a toda costa es perder el control cuando se encuentre en presencia de esa persona, es decir, tener miedo, falta de seguridad, etc., ya que en ese momento su pensamiento pierde toda eficacia.

**LOS SENTIMIENTOS:** El ser humano no es un ser lógico, es un ser emocional y normalmente son las emociones las que lo hacen reaccionar y avanzar. La persona sensual que llegará a ser actuará sobre las emociones de aquellos que le salgan a su paso. Puesto que usted hablará a alguien actuando sobre sus emociones, automáticamente será capaz de provocar en ella emociones y sentimientos. Así, cuando esté enamorado, será sensual. Cada gesto, cada caricia, cada conducta que lleve a cabo contendrá una carga de sensualidad tan grande que rendirá su pareja a sus pies. En conclusión, si desea parecer muy sensual y no está enamorado haga como si lo estuviera y los resultados serán favorables.

**SU ENERGIA SEXUAL:** Las personas que tienen una energía sexual fuerte son generalmente más sensuales que el resto. Habrá notado que cuando está excitado sexualmente, siente una energía muy intensa, convirtiéndose en objetivo prioritario y exclusivo el satisfacer su deseo sexual. En ese momento, si tiene la posibilidad de seducir a una mujer, seguramente su sensualidad será mucho mayor que en una situación normal. Vemos pues que la sensualidad es una energía muy intensa y que se puede transmitir entre las

personas. Por ello si aprendemos a potenciar nuestra energía sensual podremos aumentar nuestra capacidad de seducción.

**EL MAGNETISMO PERSONAL:** Una persona sensual posee un fuerte magnetismo personal, un magnetismo seductor. Así un Pura Sangre no es forzosamente un caballo de carreras; sólo aquellos que poseen el carácter suficiente llegan a serlo. El mismo principio se puede aplicar a la sensualidad y al magnetismo. Sólo las personas que son capaces de potenciar al máximo su sensualidad podrán gozar de una capacidad de seducción enviable. El poder sensual exterior está formado por varios aspectos, que son: su manera de ser, de vestirse, de habla y de moverse. Vamos a describir detenidamente estas cualidades para enseñarle cómo usarlos para convertirnos en unas personas irresistiblemente sensuales.

**SU MANERA DE SER:** Su manera de ser denota quien es realmente y el entorno del que proviene. Según sea ésta, provocará envidia o pena. En general, lo que aparentamos es un fiel reflejo de nuestro interior. Suele ser muy difícil aparentar lo que no se es, pero también es cierto que a mucha gente le gusta precisamente eso. No se deje llevar por las apariencias y recuerde que si decide construir una personalidad para agradar a los demás, ésta podrá venirse abajo como un castillo de naipes al primer contratiempo. Intente encontrar la persona que hay dentro de usted. Aprenda a conocerse y conseguir la confianza en sí mismo y la autoestima que le convertirá en una persona envidiada y querida por todos.

**SU FORMA DE VESTIR:** Dicen que el hábito no hace al monje, pero la realidad de nuestros días demuestra claramente lo contrario: usted está siendo juzgado constantemente. Por eso, su manera de vestir será una de sus tarjetas de presentación que le clasificará ante los ojos de los demás. Haga la prueba y se asombrará. Normalmente las personas se visten de acuerdo con el

modo en el que se desenvuelven. Es muy difícil aconsejar sobre esta materia, pero hay unos cuantos consejos de carácter general que a buen seguro le servirán: Intente vestir acorde con cada situación, pero sin renunciar a su estilo propio, vestir a la moda ayuda bastante para poder causar buena impresión, los colores vivos y claros suelen favorecer más que los apagados y oscuros e intente vestir siempre prendas que le sean cómodas y acordes con su estilo personal. No se fuerce, pues estará incómodo y los demás lo notarán.

**SU MANERA DE HABLAR:** "Por la boca muere el pez". Estamos seguros de que no le gustaría hacer lo mismo. Siempre debe procurar hablar despacio y vocalizando. Si habla demasiado deprisa y se come las palabras provocará tensión en los demás y le evitarán. Un buen sistema para moldear su voz y conseguir que sea más sensual, es ensayando con una grabadora. Intente grabar un texto romántico o una declaración de amor y escúchela varias veces; verá cómo cada vez encuentra defectos y detalles que cambiar.

**SU FORMA DE MIRAR:** Los ojos son el reflejo del alma. Sus ojos muestran su estado anímico: la tristeza, la alegría, la felicidad, el deseo, etc. ¿Hay algo más sensual que la mirada de un hombre y una mujer enamorados? ¿Hay algo más sensual que una intensa mirada de deseo? Vale la pena pues, poseer una mirada intensa y que refleje nuestro deseo y sensualidad. Para ello practique delante de un espejo e intente mostrar amor, ternura, pasión y deseo. Solo un poco de tiempo bastará para ver resultados sorprendentes.

**SU FORMA DE MOVERSE:** Si camina como un pobre infeliz al que su mujer ha abandonado por otro, seguramente inspirará lástima o pena. Si sus gestos son bruscos y secos, seguramente inspirar más miedo que amor. Estos simples ejemplos bastan para demostrar la importancia que tiene la forma de caminar y de moverse. Poco importa lo que diga y como lo diga si la

gesticulación o el ademán empleado no es el adecuado. No olvide que su imagen exterior es lo primero que se ve y es muy importante que los demás se interesen, que sientan curiosidad por usted. Por ello evite los extremos, hágase notar pero sin necesidad de llamar la atención; deje que los demás tengan curiosidad por conocerlo.

**Ésta es la regla de oro: SUSUSCITE LA CURIOSIDAD DE LOS DEMÁS.**

**EL OLFAUTO:** El olor natural de un hombre o de una mujer pueden desencadenar un vivo deseo y una gran excitación. Aprender a apreciar el olor natural de su pareja es muy importante. Pero debe llevarse cuidado ya que esos olores personales según la ropa utilizada puede transformarse en malos olores. Es recomendable utilizar prendas hechas de materias naturales como el algodón, la lana, la seda, etc.

**EL OIDO:** Hay muchos sonidos que tienen un carácter extremadamente erótico. Así los gemidos, los jadeos, las palabras, la fricción de los cuerpos, el ruido del somier, determinados golpes, etc. Estos ruidos son una fuente de enriquecimiento sensual y ayudaran a aumentar la excitación y el placer de la pareja. Durante el coito el hombre es muy sensible a las reacciones, sonidos, gemidos, gritos, palabras, etc. que emita su pareja.

**LA VISTA:** El sentido de la vista tiene una gran importancia, antes, durante, y después de las relaciones sexuales. Apagar la luz durante el acto sexual supone renunciar a una gran fuente de excitación como es la vista. La vista del cuerpo, de la cara, de los cabellos de una mujer puede ayudar enormemente a la erección en el hombre. También tiene mucha importancia el uso de ropa interior u otro tipo de complementos para aumentar el deseo en el hombre. El ver los órganos sexuales tanto femeninos como masculinos provocará un gran placer y excitación, e incluso las

masturbaciones hechas sin vergüenza ni complejos pueden ser definitivas.

**EL TACTO:** Una caricia o roce en el momento y sitio adecuado (cara, mano...) puede despertar el interés en la otra persona.

**EL GUSTO:** Una boca mal cuidada, o un aliento insoportable puede echar al traste todo proceso de aproximación. Debe guardar su higiene bucal.

### **El arte de acariciar**

Acariciar es un arte. Es muy importante aprender a acariciarse y a dejarse acariciar. No se debe concentrar únicamente en las zonas erógenas comunes, ya que su piel está compuesta de una infinidad de puntos sensibles que deber descubrir día tras día. Acariciarse suavemente con sus labios y su lengua los lóbulos de las orejas, continuando por el cuello, alrededor de su boca, la nariz y sus mejillas. Continúe por su pecho, siguiendo lentamente sus curvas. Párese en los pezones, chupándolos y lamiéndolos con dulzura. Siga deslizando sus labios por la espalda, los costados, el vientre, la zona anal, la zona interna, los muslos, la parte trasera de las rodillas, el ombligo, los pies, etc.

También es importante morder de vez en cuando todas las zonas descritas anteriormente pero siempre con mucha delicadeza y observando la reacción de su pareja. Muchas personas disfrutan de estos mordiscos incluso durante el acto sexual. La estimulación por pellizcos es muy gratificante y se debe realizar a través de gestos breves y simples, por todo el cuerpo de la pareja. Normalmente se utilizan los dedos pulgar e índice de la mano, aunque también es posible realizarlos con los labios. En ambos casos hay que ser extremadamente delicado en su ejecución para así obtener el efecto de excitación deseado.

## El baño

Para una pareja tomar un baño juntos puede aportar una nueva dimensión a su relación. Incluso puede ayudar a descubrir mejor el cuerpo de uno al otro y explorarlo de forma diferente. Seguro que una vez lo haya probado no podrá pasar sin ello. Si tiene problemas sexuales, es decir, impotencia, frigidez, eyaculación precoz, seguro que el baño en pareja estimulará su sexualidad y dará lugar a innumerables tipos de caricias que no ha descubierto todavía y le harán ver que todo es posible dentro de una bañera. Para empezar debe crear un clima íntimo en su cuarto de baño. Luces tenues, temperatura agradable, música, velas, olores, etc. Las mejores esencias para el baño con características afrodisíacas son: El jazmín, la flor de naranjo, la rosa, el sándalo, cardamomo, Ylang-Ylang. Las esencias tónicas y estimulantes son: romero, hisopo, enebro, albahaca.

## ¿De verdad sabe dar un masaje erótico?

Los masajes se han utilizado tradicionalmente para solucionar problemas físicos, pero, al margen de su función terapéutica, los expertos afirman que esta técnica sirve como instrumento de comunicación para potenciar las relaciones personales. En este sentido, las distintas formas de masaje se basan en la necesidad de contacto físico que sentimos desde que somos recién nacidos hasta la exigencia de caricias más íntimas en la edad adulta. "Las sensaciones que provocan las caricias, roces, besos, abrazos y frotamientos de la piel son un vehículo para pasar de la comunicación corporal a la mental al entrar en un estado total de abandono. Para ello, tan importante como aprender a tocar es disfrutar del placer de ser tocado". Además, estos masajes, que los expertos denominan sensoriales o sensuales porque su fin no es únicamente aumentar el placer sexual, proporcionan diferentes ventajas.

### **Refuerzan la confianza.**

"El temor al contacto en cualquier zona del cuerpo -y no exclusivamente en los genitales- puede ser una limitación para disfrutar de las relaciones, ya que muchas personas se bloquean por este motivo. En este sentido, los masajes sirven para romper la barrera psicológica que impide dar y recibir caricias en las zonas prohibidas, que en algunas personas pueden ser partes aparentemente tan poco problemáticas como los muslos o el vientre". Por otro lado, "los masajes reducen la ansiedad que provoca el temor a quedar mal con la pareja cuando existen problemas de impotencia por bloqueos psicológicos, porque con ellos se amplían las zonas del cuerpo -el hombro, la nariz, la boca...- con las que proporcionar placer a la compañera. Y cuando los amantes no se conocen mucho, este juego sexual es un método perfecto para relajarse, al saber que no hay que llegar al coito necesariamente".

### **Aumentan el deseo.**

Los expertos diferencian entre el masaje sensorial y el sexual. El primero ayuda a despertar el deseo tocando los tobillos, los dedos de los pies, las rodillas, los muslos... mientras que el segundo se centra exclusivamente en las zonas erógenas -pechos y genitales-. "La estimulación sensorial se realiza sin exigencias y no tiene por qué culminar en el coito. En cambio, el masaje sexual es como una masturbación, sirve exclusivamente para alcanzar el orgasmo y puede dejar insatisfechos a quienes necesitan una comunicación más completa que la que proporciona el simple contacto físico". No obstante, "el masaje sensorial también ayuda a relacionarse sexualmente porque a través de la estimulación en los pies o en las manos se puede llegar al orgasmo".

### **Prolongan el orgasmo**

Los masajes mejoran la circulación sanguínea y hacen que el oxígeno llegue con más facilidad a todo el cuerpo, lo que permite prolongar el orgasmo. "También

se pueden aplicar para retrasar el momento del clímax, con ejercicios específicos que ayudan a distender la tensión muscular que aparece cuando nos excitamos". Rompen la monotonía. "Ayudan a ver la relación como un juego, por lo que se pueden utilizar para romper la monotonía y recuperar el deseo en las parejas que han caído en la rutina".

### **El juego del amor**

Antes de realizar estas técnicas, conviene aprender a respirar de forma lenta y profunda, ya que al ralentizar la respiración se puede controlar mejor la excitación que siente también quien las hace. "Aprender esto en un masaje sensitivo es tan importante como realizar bien los movimientos de las manos. Al lograr sincronizar la respiración, la pareja fluye en la misma sintonía y puede alcanzar el equilibrio psíquico que proporciona esta práctica". Por otro lado, hay que prescindir de los movimientos precipitados y ser capaz de utilizar las manos, la boca, el pelo y los pechos de forma lenta y progresiva para captar las reacciones del otro. "Además, las sensaciones se hacen más intensas utilizando plumas u otros materiales al acariciar a la pareja". También ayuda a aumentar el placer el uso de aceites aromáticos, que "potencian el deseo porque contienen sustancias que imitan el olor de las hormonas sexuales". Al aplicarlos, hay que tener en cuenta que estas sustancias están muy concentradas, por lo que no se deben utilizar directamente sobre la piel. Lo correcto es realizar una mezcla con un aceite base de origen vegetal –sin aditivos- al que se añaden unas gotas del aroma que se vaya a emplear -entre seis y ocho gotas de esencia para 20 ml. (dos cucharadas de postre) de aceite base sin olor-. "En cuanto a los masajes en los genitales, lo más adecuado es comprar un lubricante de farmacia o aprovechar los restos que quedan en las manos después de haber acariciado todo el cuerpo". Por último, los pasos a seguir pueden ser muy diferentes, pero en términos generales este juego se desarrolla en tres fases: Preliminares. Sirven para establecer un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para ello, se debe

estimular con suavidad la piel de todo el cuerpo, empezando con una presión suave y aumentando de forma progresiva ésta y la intensidad y frecuencia del movimiento. Este masaje se puede aplicar con la mano, con la yema de los dedos, con los labios, e incluso, con todo el cuerpo y es imprescindible que la pareja disponga de tiempo suficiente -una hora aproximadamente- para conseguir un acercamiento relajado y sin presiones. Intermedio. En esta fase, se estimulan las zonas erógenas evitando el contacto directo con los genitales, para no provocar la necesidad de buscar el orgasmo. Se consigue estimulando la línea que va desde la nuca hasta la parte lateral de la pelvis, pasando por los pezones y la cintura.

### **Plenitud**

Si la pareja lo desea, éste es el momento adecuado para pasar directamente a los genitales. Su aplicación depende de los gustos y la propia sensibilidad de cada persona en esta zona del cuerpo, pero siempre conviene recordar que la finalidad de estos movimientos no es necesariamente llegar al orgasmo.

### **Sin estridencias**

Por último, el entorno es fundamental para que los dos miembros de la pareja consigan relajarse. Lo ideal es una iluminación suave -evitando las luces que den directamente en la cara-, una temperatura cálida -unos 22 ° C- y un sonido ambiental sin estridencias. La superficie para el masaje puede ser un colchón lo suficientemente duro -como los futones japoneses- o varias mantas extendidas sobre el suelo. Además, se deben cubrir con una toalla las partes del cuerpo sobre las que no se esté trabajando, para mantener una temperatura agradable en todas ellas.

### **Masaje tántrico**

Está inspirado en la filosofía hinduista y es un ritual que consiste en acariciar las zonas eróticas para lograr el equilibrio espiritual. Se puede empezar de pie o tumbados, situándose frente a un espejo que permita

identificarse con el cuerpo de la pareja. Acariciarse cada uno a sí mismo e ir tomando contacto con el otro untándose con aceites aromáticos. Utilizar bebidas - vino y zumos y frutas higos, uvas, cerezas y fresas - para dar de comer a la pareja. Así, todos los sentidos se van sensibilizando y se hacen más receptivos al placer. Empezar a acariciar los genitales del otro guiando la mano de la pareja por las zonas donde más placer proporcione a cada uno. A medida que aumenta la excitación, conviene respirar profundamente para mantener el control de los genitales. Durante el orgasmo, tensar los músculos de las nalgas para intensificar y alargar el placer el máximo tiempo.

### **Masaje Taoísta**

Se inspira en la creencia de que en el cuerpo existe un campo energético formado por doce meridianos que canalizan la energía sexual para aumentar el bienestar. Siéntate sobre los tobillos o de cuclillas frente a la cabeza de tu pareja -tumbada boca arriba-. Realiza estiramientos de la piel -de las sienes a las caderas tomándola entre el pulgar y el índice y tirando suavemente en cada punto. Coloca las manos en el interior de los tobillos y desliza los dedos con una caricia subiendo lentamente desde las pantorrillas a los muslos. Posa las manos en el centro del esternón y muy despacio deslízalas hacia el hueso púbico; sepáralas pasando por los huesos de las caderas, sube por el costado, las axilas y el pecho hasta regresar al esternón. Repite este movimiento descendiendo cada vez un poco más hasta llegar a rozar ligeramente los genitales y acercándote a los pezones. Traza un semicírculo sobre los muslos, subiendo desde el interior de las rodillas y bajando por el exterior de éstos. Para terminar, traza círculos en el interior de sus orejas utilizando los pulgares.

### **Masaje Completo**

Quien realiza el masaje debe colocarse de rodillas a los pies de su pareja, mientras ésta permanece tumbada boca abajo con las piernas estiradas y ligeramente

separadas. Amasa sus nalgas con suavidad y sigue con ligeras friegas, de arriba abajo en la hendidura que las separa. Sigue hasta el ano y el perineo. Pide a tu pareja que se dé la vuelta. Con la mano izquierda acaricia con los dedos sus piernas, al tiempo que masajeas con la palma derecha el tórax, los pechos y los pezones -en estos alterna el roce con estrujamientos leves-. Masajea con las dos manos el tórax, los dos pechos y los pezones. Recorre con un leve roce de los dedos todo su cuerpo, desde los pezones hasta los genitales. Acaricia el interior de las ingles, sube al abdomen y regresa a éstas. Roza con una mano los genitales y con la otra traza círculos alternos en el abdomen, el pecho y los muslos.

### **El pecho**

Sítuate de pie o arrodillado a la derecha de tu pareja mientras ella está tumbada boca arriba con las piernas estiradas. Con la palma derecha sobre el abdomen, traza un movimiento semicircular. Alternando las manos deslizalas hacia arriba pasando por el medio del tronco hasta la parte superior del pecho. Sínta tu mano diestra en el pecho derecho de tu pareja abarcándolo por debajo y con el pulgar hacia el exterior. Deslizala hacia arriba sobre el pecho, de manera que el pulgar y el índice aprisionen el pezón. Presiona éste con todos los dedos suavemente. Toma la base del pezón con los dedos pulgar e índice y deslízalos hacia la punta. Para terminar, vuelve a repetir los pasos anteriores sobre el pecho izquierdo.

### **Las piernas**

Coloca las dos manos en el tobillo derecho de tu pareja -tumbada boca arriba-, con la diestra más cerca del pie los dedos hacia fuera. Desliza las dos manos hacia arriba, con la derecha en la parte interior del muslo y la izquierda en el exterior. Cerca de la pelvis, gira las manos y deslizalas hacia abajo. Coloca la mano derecha cerca de la rodilla y la otra un poco más arriba, con los dedos en la cara interior del muslo y el pulgar en el exterior. Realiza una ligera presión con el pulgar de una

mano y desliza la otra en dirección a la primera. Repite los dos pasos antes de realizar el masaje en la pierna izquierda.

### **Los genitales**

Este masaje se puede aplicar tanto para el hombre como para la mujer. Al realizarlo, sitúate en el lado derecho de tu pareja. Coloca la mano derecha sobre los genitales y realiza un suave masaje mientras con la izquierda frotas el abdomen en movimientos circulares. Sin interrumpir el masaje genital, desliza la mano izquierda desde el abdomen hasta el pecho derecho. Despues, toma el pezón con los dedos pulgar e índice y ve realizando un movimiento de rotación fuera y dentro de su área. Ahora frota con la mano izquierda el hombro y los músculos del cuello del lado derecho. Cambia la mano que realiza el masaje en los genitales mientras con la mano derecha frotas suavemente la parte interna del muslo derecho. Para terminar, sitúate en el otro lado de su cuerpo y repite una a una las fases de la secuencia anterior sobre las mismas zonas del lado izquierdo.

### **Masaje a dúo**

Este masaje está basado en la técnica de la reflexología: la estimulación de todo el cuerpo desde las terminaciones nerviosas que hay en la planta de los pies. Uno debe echarse sobre el suelo boca arriba y el otro, tumbado frente a él, deslizar las piernas entre las suyas. Amasar los dos a la vez los pies del otro, de forma lenta y energica por la planta, el arco, el tobillo y los dedos. A medida que las piernas de quien está debajo cedan hacia los lados, el otro debe ir aumentando la presión para estirar los muslos. Terminar el masaje colocando los pies de la mujer apoyados en las ingles -justo al lado de los genitales- de su compañero, para presionar los músculos tensos de esta parte. A su vez, el hombre debe apoyar sus talones en el hueso del pubis de su pareja.

### **Para ella**

Despierta el deseo y resuelve problemas de frigidez. La mujer debe estar tumbada con la espalda sobre el suelo, los pies rectos y las manos sobre su pecho y el hombre, arrodillado junto a sus piernas. Apoya las bases de las palmas sobre las ingles de tu pareja y deslizalas ligeramente ciñendo toda la mano a su cuerpo hasta que los dedos descansen sobre su abdomen. Poco a poco, carga todo tu peso, dirigiendo la presión a la parte baja del abdomen y mantenla en este punto durante dos minutos. Colócate arrodillado a la altura de la cintura femenina. Apoya la palma de una mano sobre el centro del esternón; la otra sobre el vientre y presíonalos durante dos minutos. Palpa con los dedos en los dos lados del pecho de tu pareja buscando síntomas de tensión por debajo de la clavícula. Si notas alguna rigidez, aprieta sobre ella con una presión moderada mientras tu pareja respira concentrándose en los lugares donde tú presionas. Coloca tus manos sobre sus hombros y deslizalas por los brazos apretando ligeramente hasta llegar a las muñecas. Presíonalas con los pulgares durante un minuto. Con el pulgar y el índice, ve tomando cada dedo de sus manos y tirando de ellos ligeramente.

### **Para él**

Sirve para facilitar la erección. El hombre debe tumbarse boca arriba con las rodillas flexionadas; la mujer encima y de espaldas a él, con los glúteos sobre su abdomen. Apoya las manos sobre la cara interior de los muslos de tu compañero y traza un movimiento ascendente rozando su piel con la punta de los dedos, desde la parte más próxima a las rodillas hasta las ingles. Levanta el pene de tu compañero y colócalo sobre su abdomen. Tócalo ligeramente con la punta de los dedos a la vez que llevas la otra mano hacia sus ingles y presionas en esta zona con la base de la palma. Mantén la presión durante un minuto. Acaricia la cara interior de los muslos y sube por el escroto hasta la cabeza del pene. Mientras, tu compañero debe iniciar un movimiento pélvico y respirar pausadamente.

Intensifica la velocidad de tus movimientos sobre sus muslos y su pene hasta conseguir una erección completa.

### **Métodos de movimiento**

Las sensaciones se hacen más intensas utilizando plumas, telas suaves u otros materiales al acariciar a la pareja. Los movimientos de las manos que se utilizan habitualmente en los masajes son de tres tipos:

- *Friegas* Se realizan deslizando la palma de las manos por el cuerpo de la pareja con movimientos largos. Son muy efectivas en la espalda, en el tórax o en los pechos, en las nalgas y en la espina dorsal y su función es calentar estas zonas, provocando una vasodilatación y mejora de la circulación sanguínea para prolongar el momento del orgasmo.
- *Amasamientos* Se pueden realizar con los dedos - trazando pequeños círculos- o con las palmas de las manos -prensando el músculo y soltándolo despacio-. Para conseguir el placer, la presión no debe ser tan fuerte como cuando se da un masaje muscular. Estos movimientos son los más indicados para la base del cuello y la parte superior de la espalda. Sirven para liberar la tensión que produce la excitación sexual.
- *Patas de araña* Para realizarlo, se utilizan únicamente las yemas de los dedos. El movimiento consiste en presionar con delicadeza la piel con ellas como si fuesen las patas de una araña que camina por el cuerpo de la pareja. Para conseguir un estado de relax, se debe realizar sin tocar apenas la piel. Es muy útil al principio y al final de cada sesión.

### **Sustancias deslizantes**

El aceite se aplica en las manos, que luego deben frotarse para que estén calientes. Éstos son los efectos que, según algunos expertos en masaje, poseen ciertas sustancias:

- *Sándalo*: Tiene efectos relajantes sobre el sistema nervioso, reduce la ansiedad y la tensión. Además, es muy eficaz para superar problemas sexuales como la impotencia y la frigidez.
- *Rosa*: Su aroma produce efectos sobre las emociones: alivia la aflicción, los celos, el resentimiento y la tensión. Tiene propiedades afrodisíacas y es especialmente eficaz en las mujeres porque, al entrar en contacto con la piel, fortalece el útero.
- *Menta*: Está considerada la primera planta medicinal utilizada como afrodisíaco. La variedad que mejores efectos produce es la menta piperita, que contribuye a calmar la rabia y los miedos. Está especialmente indicada para las mujeres ya que, además de potenciar el deseo sexual, ayuda a evitar las molestias menstruales.

## Secretos del sexo oral

El taoísmo nos enseña que el sexo oral mutuo crea un circuito de energía especial que contribuye a armonizar los elementos vitales del cuerpo. "El 69" es una de las posiciones más placenteras dentro de las prácticas sexuales orales; se lleva a cabo invirtiendo su cuerpo con el de su pareja, de forma que mientras uno succione el clítoris el otro esté succionando el pene y acariciando los testículos.

Como las mujeres, los hombres adoran las caricias, pero normalmente no osan pedir por ellas. Las caricias con la punta de los dedos o de la lengua en la zona de los senos y pezones pueden llegar a provocar la erección del pene; también se debe acariciar la nuca, las cejas, las orejas, las axilas, las manos, los pies, los muslos, la entrepierna, los testículos, el ano, etc. Una zona erógena muy sensible y específica del hombre es la próstata, situada entre el ano y el escroto. Se puede estimular durante la erección introduciendo un dedo en

el ano. El dedo acariciará la próstata ejerciendo presión sobre ella o empujando el ano hacia dentro.

Según el Kama-Sutra hay ocho ejercicios que la mujer puede practicar a un hombre para proporcionarle placer con la boca.

**UNIÓN NOMINAL.** La mujer, sosteniendo el pene con su mano lo opriime entre sus labios, imprimiéndole movimiento a su boca.

**EL MORDISCO EN LOS COSTADOS.** La mujer toma el pene con los dedos por la base como si de un ramo de flores se tratara y lo irá mordiendo suavemente con los labios y los dientes por los costados.

**LA SUCCIÓN EXTERIOR.** La mujer toma la base del pene y lo introduce hasta el fondo de su boca apretando fuertemente con los labios y lo va estirando hacia fuera manteniendo la presión. Una vez llegado al final abrirá un poco más la boca para facilitar una nueva penetración y repetirá la misma acción anterior sucesivamente.

**LA SUCCIÓN INTERIOR.** La mujer introduce el pene en su boca apretando con sus labios y va introduciéndolo y sacándolo sucesivamente sin dejar de hacer presión con los labios.

**EL BESO.** La mujer sosteniendo el pene en su mano irá besándolo suavemente a manera de pequeños mordiscos o pellizcos.

**LA CHUPADA.** La mujer después de besar el pene de la forma descrita anteriormente lo acariciará con la lengua y chupará con fruición el prepucio.

**LA SUCCIÓN DEL MANGO.** La mujer meterá la mitad del pene en su boca y lo succionará con fuerza, como si de un jugoso mango se tratara.

**ENGULLICIÓN.** La mujer introduce todo el pene dentro de su boca (e incluso los testículos) apretándolo contra su garganta como si quisiera engullirlo totalmente. La mujer puede también ayudarse de sus manos y aplicar movimientos de vaivén al tronco del pene. También puede utilizar una de las manos para acariciar los testículos, el culo y la zona anal de su pareja.

A algunas mujeres les gusta hacer a su compañero una "fellatio" refrescante. Para tal fin se introducen previamente pequeños trozos de hielo en la boca. La sensación de frío y de calor simultáneas es muy excitante.

Si va a practicar el sexo oral a una mujer, empiece por sus rodillas acariciando y abrazando el interior de uno de sus muslos, y luego cambiando de lado. Continúe suavemente hasta notar cierto grado de excitación. En ese momento empiece a lamer suavemente con su lengua las zonas cercanas al pubis. Vaya lamiendo y succionando suavemente ese maravilloso mundo que se aparece ante usted e intente localizar el clítoris. Una vez localizado vaya estimulándolo con unos movimientos rápidos y en todas direcciones de su lengua; este proceso debe ser más rápido cuanto más alejado esté del clítoris y más lento a medida que se vaya acercando a él.

Cuando la mujer ya está muy excitada entonces deberá lamer fuertemente con toda su lengua la zona del clítoris y su pareja explotará de placer. Al mismo tiempo que utilice estas técnicas orales no se olvide de acariciar con sus manos los senos, el vientre y todas las partes del cuerpo que le sean accesibles. Esta técnica no es universal y cada mujer reaccionará de forma diferente a las caricias y tendrá sus propias preferencias. No dude pues en preguntar durante el acto si le gusta su manera de acariciarla o si ella lo prefiere de una forma más dulce, más profunda, más directa... en definitiva déjese guiar.

## Digamos la verdad sobre el sexo anal

¡No, es no! Por cuestiones morales, religiosas y/o higiénicas muchas personas no aprueban el sexo anal. Si tu pareja no está de acuerdo, respeta su opinión. Y no trates de penetrarla analmente si es que ella te ha expresado anteriormente su negación, excusándote en un "no fue mi intención hacerlo".

Si tu pareja está de acuerdo con el sexo anal, hay tres reglas importantes a seguir. La primera: debes utilizar abundante lubricante a base de agua. En lo que se refiere al sexo anal, nunca está de más un poco más de lubricante. El recto es un músculo que no está diseñado para ser penetrado, a diferencia de la vagina, éste no posee lubricación propia. Sin lubricante o con poco lubricante la penetración será extremadamente dolorosa. La segunda, es que siempre debes utilizar condón. El recto está lleno de microorganismos que pueden causar severas infecciones a tu pene y a tu sistema urinario. Además, a través del sexo anal uno está más en riesgo de contraer el VIH debido a las micro-heridas que se producen. Tercero: mucha paciencia y comunicación. El sexo anal, si se hace de forma apresurada, puede ser muy doloroso e inclusive causarle desgarros musculares a tu pareja, y en algunos casos lesiones a tu pene. Es recomendable iniciar el sexo anal introduciendo primero un dedo, de esa manera el recto se va acostumbrando a la penetración. Luego, lentamente introduce el pene, siempre preguntándole a tu pareja si siente dolor y si puedes continuar.

El sexo anal no es para todas. Algunas mujeres, experimentan mucho dolor, mientras que otras, sienten un leve dolor al principio, pero después sienten placer.

La pareja puede estar de rodillas o bien de pie curvada hacia delante y además debe estar en un estado de excitación muy cercano al orgasmo. El

hombre deberá lubricar abundantemente sus dedos y el ano de su pareja, introduciendo delicadamente primero un dedo y después progresivamente el segundo hasta el ano. Así conseguirá que la zona quede bien lubricada. A partir de ese momento el hombre podrá comenzar la penetración del ano con su pene. A medida que vaya penetrando el ano suavemente, deberá acariciar la zona clitoriana y luego introducir los dedos de la otra mano en la vagina pudiendo sentir como su pene va penetrando por el orificio contiguo. Seguidamente empezará una serie de movimientos alternativos de la mano y del pene que irán desembocando en un profundo orgasmo de la mujer.

No pienses que el sexo anal se puede lograr en un día. Por lo general toma varias sesiones hasta que ambos aprenden a hacerlo sin causar dolor. Paciencia.

**Nunca, nunca después de haber penetrado el ano, penetres la vagina.** Esto podría causarle una severa infección vaginal a tu pareja. Después de haber penetrado el ano, si deseas continuar con la relación sexual, lávate con agua y jabón el pene y la base de éste. Recién después de eso, puedes penetrar nuevamente la vagina.

El sexo anal puede ser placentero y a veces ayuda a que simultáneamente, estimules manualmente el clítoris. Asegúrate de que tu mano esté limpia, y no haya entrado en contacto con tu pene después de haber penetrado el ano.

A veces el pene es demasiado ancho, y por más que uno trate, el sexo anal siempre será doloroso. En estos casos, se puede sustituir la penetración del pene por la penetración con un juguete sexual. Asegúrate de que sea un juguete especialmente diseñado para el sexo anal. Estos por lo general son más pequeños que los juguetes utilizados para la estimulación vaginal, y poseen una base ancha, que evitará que el objeto se introduzca por completo dentro del recto.

## 18 tipos de penetración

El hombre debe alternar de forma variada y discontinua las diferentes formas de penetración, es decir, tanto las superficiales como las profundas. Para empezar nueve penetraciones superficiales y una profunda permitirán a la mujer empezar a sentir cierto grado de placer. Lentamente el hombre se adaptará en función de su pareja y en función de su propio placer cambiando el ángulo de la penetración y el ritmo de las mismas.

Según el Kama-Sutra hay dieciocho tipos de penetración que un hombre debe consumar a una mujer:

**LA PENETRACIÓN SIMPLE O HACIA ADELANTE.** Ambos órganos genitales se hallan opuestos el uno al otro y se produce la penetración.

**LA FRICCIÓN.** El pene cogido por la mano se hace oscilar dentro de la vagina, acentuando la fricción en la zona de los labios vaginales.

**LA HORADACIÓN.** La vagina está hacia abajo y el pene golpea y roza fuertemente la parte superior de ésta.

**FRICCIÓN.** En la misma situación el pene frota contra la parte inferior de la vagina.

**PRESIÓN.** El pene presiona la vagina durante un largo intervalo de tiempo.

**GOLPE.** El pene sale de la vagina y entra bruscamente golpeando fuertemente el fondo. La salida proporciona más vigor al pene y retrasa el espasmo en el hombre, mientras acelera el de la mujer.

**EL GOLPE DE VERRACO.** El pene golpea solamente una parte de la vagina.

**EL GOLPE DEL TORO.** El pene en su penetración golpea la vez los dos lados de la vagina.

**EL MOVIMIENTO DEL GORRIÓN.** El pene va y viene dentro de la vagina, sin salirse, en forma de contracciones muy rápidas. Golpear a derecha e izquierda dentro de la vagina como el guerrero que intenta dispersar los sables de sus enemigos.

**OTRAS:**

- Mover la tija de jade de arriba a abajo como un caballo salvaje que hace el salto de la cabra para cruzar un riachuelo.
- Movimiento de penetración rítmico parecido al de las gaviotas jugando con las olas.
- Alternar rápidamente penetraciones profundas y superficiales como una gaviota picoteando los granos de arroz en un mortero.
- Encadenar de una forma regular penetraciones profundas y superficiales como si de grandes piedras hundiéndose en el mar se tratara.
- Penetrar la vagina lentamente como la serpiente se desliza dentro de su guarida para hibernar.
- Proporcionar pequeños golpes rápidos dentro de la vagina como cuando una rata asustada se introduce en su guarida.
- Sacar lentamente el pene y después penetrar la vagina como el águila al atrapar una presa en plena huida.

- Penetrar la vagina procurando rozar la parte superior con el prepucio como un velero cortando el viento.

## 4 posturas, 12 posiciones y 21 variantes

Hay cuatro posiciones fundamentales e infinidad de variantes. Estas cuatro posturas fundamentales constituyen el punto de partida y cada uno deberá dejar a su imaginación hacer el resto.

1. Posición superior del hombre (misionero).
2. Posición superior de la mujer.
3. Posición lateral del hombre y de la mujer frente a frente. El hombre está sobre su costado derecho y la mujer sobre su costado izquierdo o viceversa.
4. La mujer de espaldas al hombre.

Los miembros de la pareja deberán tener la misma curiosidad por encontrar juntos diferentes y nuevas posiciones. Harán falta por lo menos unos doce encuentros antes de que el cuerpo de uno se habitúe al cuerpo del otro, pero encontrará posturas ideales constituye una de las grandes satisfacciones sexuales para la pareja. Para los antiguos chinos esta búsqueda constante por la perfección en las relaciones sexuales mantenía la llama del amor y del sexo vivas hasta el último de sus días.

Veamos algunos ejemplos de posiciones comunes:

- La mujer coge las nalgas del hombre con sus manos y cruza las piernas por detrás de su espalda.
- El hombre con una de sus manos levanta las piernas de la mujer colocándolas a la altura de

sus senos y con la otra mano introduce su falo en la vagina.

- El hombre se estira encima de la mujer, que se encuentra boca abajo, y le abre las nalgas mientras ella sube su cintura para facilitar la penetración.
- La mujer está estirada sobre su espalda con las piernas abiertas y el hombre de rodillas la coge por la cintura levantándola para introducirle el pene.
- El hombre está de pie delante de la cama y levanta las piernas de la mujer para penetrarla.
- La mujer está tumbada de espaldas, junta sus senos con las manos formando un túnel y lubrica el interior del túnel. El hombre, montado de rodillas encima de ella, hace penetrar su pene en erección dentro del túnel mientras la mujer se acaricia los pechos.
- La mujer está recostada sobre su espalda y levanta sus piernas cogiéndose los pies con las manos.
- El hombre coloca las piernas de la mujer a la altura de sus brazos y, tomándola por la cintura, la penetra.
- Los pies de la mujer están encima de la espalda del hombre que puede así penetrarla profundamente.
- La mujer está acostada sobre su espalda y el hombre está arrodillado entre sus piernas cogiéndole con una mano las nalgas y con la otra los pies.

- La mujer está recostada sobre su espalda y pone uno de sus pies sobre la espalda del hombre mientras que el otro queda suspendido libremente.
- En esta postura el hombre suele estar tumbado sobre sus espaldas, permitiendo a la mujer jugar un papel mucho más activo en la relación sexual. De esta forma ella misma podrá cambiar el ángulo de penetración y la intensidad de la misma, y regulará perfectamente su grado de excitación y de placer. Esta postura es propicia también para el hombre pues le permite controlar mejor su eyaculación. Incluso es posible para la mujer estirar sus piernas y quedarse sentada sobre el hombre para imprimir movimientos de rotación sin perder contacto con el pene. En definitiva, se puede definir esta postura como una de las más gratificantes para la pareja.

Veamos algunas de sus variantes:

- El hombre se halla tumbado boca arriba y la mujer se sienta sobre él, pero con la cara y el cuerpo mirando en dirección a los pies del hombre.
- La misma posición anterior, pero la mujer está mirando hacia la cara del hombre.
- El hombre se apoya de espaldas a un muro y coge a la mujer sentada entre sus brazos con las manos juntas. Ella coge al hombre por la cintura contra sus piernas y apoyándose con ellas en el mismo muro que su compañero imprime movimientos de vaivén.
- La mujer coge el pene con su mano y lo hace penetrar en su vagina como si de una aspiración se tratara. Una vez dentro los

oprimirá con los músculos vaginales y lo mantendrá así por un tiempo. Durante la penetración la mujer se mueve de forma circular sobre el hombre.

- El hombre apoyado en su espalda levanta la mitad de su cuerpo y la mujer imprime a la mitad del suyo, con el pene dentro de la vagina y sin salirse, movimientos oscilatorios. Cuando la mujer esté fatigada descansa con el pene dentro de su vagina y se intercambian la posición con el hombre emprendiendo de nuevo la acción.
- El hombre está sentado y la mujer se sienta encima de él de frente y abrazándolo. El hombre con una mano coge las nalgas de la mujer y con la otra se apoya en la cama.
- El hombre está acostado sobre su espalda con las piernas abiertas y la mujer se acuesta encima de él, entre sus piernas, introduciendo el pene en su vagina.
- El hombre y la mujer se hallan de costado uno frente al otro y el hombre introduce el pene en la vagina, teniendo la mujer al hombre entre sus piernas.
- El hombre y la mujer se hallan recostados uno frente al otro y las piernas de la mujer están por encima de los hombros del hombre, quien introduce su pene en la vagina.
- El hombre y la mujer se encuentran ambos de pie, soportando el hombre con su pene y sus brazos el peso de ella.
- La mujer está recostada de lado y de espaldas al hombre quien también recostado la penetra por detrás.

- La mujer está estirada boca abajo y el hombre se estira encima de ella penetrándola.
- La mujer se cuelga con sus pies y sus manos hacia delante y el hombre por detrás la coge por la cintura y la penetra.
- La mujer se arrodilla sobre la cama y el hombre la penetra como si de un caballo se tratara.
- La mujer se arrodilla con la cabeza tocando la cama y el hombre por detrás arrodillado sobre la cama también la coge por la cintura y la penetra.
- La mujer acostada sobre su vientre y con las piernas abiertas es penetrada por el hombre que la tiene cogida por las espaldas.
- El hombre se sienta en una silla y la mujer se sienta encima de él dándole la espalda mientras él la coge por la cintura y la penetra.
- El hombre y la mujer están sentados cara a cara en una silla.
- La mujer está recostada de un lado con una de sus piernas levantadas mientras que el hombre la penetra por detrás.
- La mujer toma un punto de apoyo (mueble, árbol, pared, etc.), y el hombre la penetra por detrás de pie.
- Las posiciones sexuales invertidas ayudan a canalizar la energía sexual hacia el cerebro y estimulan también las glándulas, la circulación y el sistema nervioso.

## Las distintas posturas taoístas

Lo mismo que el yoga y los ejercicios gimnásticos, la adopción de diversas posturas durante el acto sexual estimula distintas partes del cuerpo, ejercita distintos músculos y articulaciones y proporciona distintos beneficios a la salud. También es posible recurrir a diversas posiciones según los distintos físicos y estados de ánimo.

Durante los prolongados coitos taoístas, la adopción de diversas posiciones proporciona interesantes cambios de ritmo y distintos puntos de vista para contemplar el cuerpo de la pareja. La variación es la sal de la vida, y el hecho de cambiar de postura «en mitad del partido» es casi tan excitante como cambiar de pareja. Los libros de almohada taoístas distinguen cuatro posturas fundamentales del hombre y la mujer en el acto sexual, con docenas de variantes para cada una de ellas.

La Muchacha Sencilla recomendó al Emperador Amarillo que practicase las cuatro posturas fundamentales en todas las ocasiones en que hiciera el amor, de la siguiente manera:

1. *El hombre encima.* Es la clásica posición del «misionero», en la que el hombre se tiende sobre la mujer o se arrodilla entre sus muslos. En esta postura, es él quien dirige la acción. Resulta adecuada para los hombres delgados y activos y las mujeres robustas y voluptuosas que llegan al orgasmo con relativa facilidad.
2. *La mujer encima.* La mujer cabalga sobre los muslos del hombre mientras éste permanece tendido de espaldas, y se sienta sobre su instrumento. En esta postura, la mujer dirige la acción, y son muchas las que llegan más fácilmente al orgasmo con esta posición. Para los hombres, ofrece la ventaja de que la fuerza de la gravedad actúa en favor del control de la

eyaculación, y no en contra. Es adecuada para los hombres obesos que tienden a eyacular con rapidez y para las mujeres delgadas y activas que necesitan una gran estimulación física para llegar al orgasmo.

3. *De lado, cara a cara.* Hombre y mujer se tienden de costado el uno frente al otro y adoptan diversas posiciones de entrada desde ese ángulo. Este estilo es el menos fatigoso para ambos compañeros, pero exige cierta agilidad y una buena coordinación. Es adecuada para las últimas etapas de una sesión prolongada entre dos participantes que conocen bien el cuerpo y las reacciones del otro.
4. *El hombre detrás de la mujer.* El hombre se arrodilla tras la mujer, que a su vez se agazapa ante él, también de rodillas, o bien el hombre yace sobre la mujer estando ella tendida boca abajo, o bien yacen ambos de costado, el hombre tras la mujer. En esta posición, el Tallo de jade penetra en el Portal de jade por detrás y por debajo de la Luna Llena (las nalgas). Este ángulo permite la más profunda penetración en el Palacio Celestial y hace que el Portal de jade resulte más estrecho que en otras posturas. Aunque la estimulación directa del clítoris es relativamente pequeña, la mayor penetración es sumamente estimulante para la vagina, sobre todo para esa zona sensible que en la terminología occidental se conoce como «punto G». Estas posiciones estimulan al hombre más que ninguna otra, y por tanto resultan adecuadas para quienes dominan por completo el control de la eyaculación y para las mujeres que disfrutan con una Penetración profunda y vigorosa. La penetración anal, empero, está absolutamente desaconsejada, y no por razones morales, sino higiénicas. El recto es el sumidero

del cuerpo y fuente de virulentos gérmenes y toxinas peligrosas, no de esencia y energía.

Partiendo de estas cuatro posiciones básicas, los adeptos taoístas desarrollan una imaginativa gama de posturas para el coito que constituye un aspecto muy importante de las artes de alcoba. En los libros taoístas, estas posturas se clasifican como los «Nueve Métodos» y los «Treinta Estilos». Puesto que estos últimos son una elaboración de los primeros, nos limitaremos a comentar aquí los Nueve Métodos. Creemos que con eso habrá más que suficiente para proporcionar inspiración a las parejas que hayan decidido emprender el Camino.

En el Clásico de la Muchacha Misteriosa encontramos el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y su segunda instructora sexual, la Muchacha Misteriosa:

*Emperador Amarillo:* He oído hablar de los Nueve Métodos, pero no tengo idea de cómo practicarlos. Quiero que me los expliques a fin de revelar sus propósitos. Yo guardaré cuidadosamente estos secretos y practicaré los métodos.

*Muchacha Misteriosa:* El *primero* de los Nueve Métodos se llama «el Dragón que Gira». Que la mujer se tienda de espaldas y el hombre sobre ella, entre sus muslos. Él debe cosquillear la Semilla de la mujer con su Tallo de jade y luego entrar en el Portal de jade desde arriba, utilizando el método de ocho empujes superficiales y dos profundos. Después, él debe voltear las caderas de un lado a otro para estimular el borde superior del Portal de jade. Sosteniendo su propio peso sobre codos y rodillas, el hombre se asemeja a un dragón que gira en el firmamento.

El *segundo* método se llama «el Tigre al Acecho». Que la mujer se arrodille en actitud de gatear, con la cabeza abajo y las nalgas elevadas, mientras el hombre se arrodilla tras ella, la sujetá por las caderas e inserta

profundamente el Tallo de jade en su interior. El hombre comienza empujando vigorosamente hasta que los fluidos Yin corren libremente, y entonces modera su ritmo para adoptar una marcha más reposada. En esta posición, que es la que utilizan los animales para aparearse, el hombre parece un tigre al acecho, listo para abalanzarse sobre su presa. La vagina de la mujer queda estrechada y el hombre disfruta de una clara visión de sus suaves hombros, su curvada espalda y sus redondas nalgas. Cuando ella emite la Marea del Yin, ha llegado el momento de retirarse y descansar.

El *tercer* método se llama «el Mono que Salta». La mujer se tiende de espaldas y alza las piernas y las nalgas hacia lo alto. El hombre se arrodilla ante el Portal de jade, que se halla al descubierto, y, sosteniendo las piernas de la mujer sobre sus hombros, inserta profundamente el Tallo de jade. Esto mismo puede realizarse con la mujer tendida junto al borde de la cama, de manera que el hombre pueda permanecer de pie en el suelo en lugar de arrodillado sobre el lecho.

El *cuarto* método recibe el nombre de «las Cigarras se Aparean». Que la mujer se tienda boca abajo con las piernas extendidas mientras el hombre se arrodilla detrás de ella para insertar el Tallo de jade. Una vez hecho esto, el hombre se tiende sobre ella y sostiene su propio peso con las manos. La mujer debe alzar las nalgas para que el hombre pueda frotar la Perla Roja con series de seis empujes profundos y uno superficial o nueve profundos y uno superficial. Profundamente agitado en su interior, el Portal de jade se abre y las emisiones de la mujer fluyen libremente. Cuando ésta goza, el hombre se retira. Esta posición es adecuada para las mujeres cuya vagina está situada más atrás que en las demás. El hombre debe procurar sostener su propio peso para no estorbar la respiración de la mujer, o bien adoptar esta posición en su variante lado a lado, que no hace recaer el peso sobre ninguno de los participantes.

El *quinto* método se llama «la Tortuga que Sube». La mujer ha de tenderse de espaldas y recoger las piernas hasta que las rodillas toquen sus pechos. Mientras le empuja los pies hacia atrás, de forma que las rodillas se mantengan bien dobladas sobre los pechos, el hombre penetra y hurga profundamente en su interior. Utilizando empujes superficiales y profundos, hace que el Tallo de jade se frote contra la Semilla de la mujer. Movido por el placer, el cuerpo de ella se agita y se estremece. Cuando su Marea del Yin comienza a fluir, el hombre debe empujar con gran vigor hasta el último extremo, aunque cuidando siempre de no hacer daño a la mujer. Si el hombre puede hacer esto sin perder su semen, su vitalidad se multiplicará por cien.

El *sexto* método se llama «el Fénix que Aletea». La mujer se tiende de espaldas y levanta ligeramente las piernas, recogiéndolas de manera que el hombre pueda introducirse entre sus muslos e insertar profundamente el Tallo de jade, mientras sostiene su propio peso con manos y rodillas. Caliente y endurecido, penetra en secuencias de ocho empujes superficiales / uno profundo y tres superficiales / uno profundo. Cuando las nalgas de la mujer se contraen de pronto, estrechándose entre sí, el Portal de jade se abre de par en par y las secreciones Yin comienzan a fluir espontáneamente.

El *séptimo* método se llama «el Conejo que se Lame el Pelo». El hombre se tiende de espaldas con las piernas bien extendidas, en tanto que la mujer lo cabalga por encima, con la cara vuelta hacia los pies de él y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. El hombre inserta entonces su Tallo de jade desde abajo, hundiéndolo entre las Cuerdas de Laúd. El éxtasis de la mujer va en aumento y su esencia vital fluye como un arroyo. En esta posición, la mujer parece un conejo que estuviera limpiándose el pelo a lametones.

El *octavo* método se llama «los Peces con las Escamas Imbricadas». El hombre se tiende de espaldas con las

piernas estiradas y la mujer monta sobre él mirando hacia su cabeza. Él inserta tranquilamente el Tallo de jade desde abajo, pero sólo entra ligeramente, deteniéndose para moverlo por allí como un niño que succiona el pecho de su madre, hasta que la mujer, movida por la excitación, se lo mete de pronto hasta la empuñadura. Que la mujer se mueva de un lado a otro y busque ella misma su placer, prolongando esto tanto tiempo como pueda. Para la mayoría de las mujeres, ésta constituye la postura más cómoda, más versátil y más estimulante de todas las posibles para el coito, y para los hombres es la que más facilita el control de la eyaculación. Además, deja libres las manos del hombre para que vaguen a su gusto por el cuerpo de la mujer y lo cubran de caricias, deja bien a la vista el ondulante torso de ella y permite al hombre succionar la Gran Libación del Pico Medio que ella encierra en sus pechos.

El *noveno* método recibe el nombre de «las Grullas con los Cuellos Unidos». El hombre se sienta cómodamente con la espalda erguida y la mujer monta sobre sus muslos, arrodillándose encima de él con las piernas bien abiertas. La mujer le rodea el cuello con los brazos mientras él introduce el Tallo de jade desde abajo, golpeando los Brotes de Trigo y buscando la Semilla. El hombre abraza a la mujer sosteniéndola por las nalgas, con lo que puede ayudarla en sus movimientos hacia arriba. La mujer experimenta un gran placer y, cuando su esencia comienza a chorrear, el hombre deja de embestir. Esta postura es muy excitante para ambos miembros de la pareja y proporciona una intensa estimulación al sensible clítoris de la mujer. Sin embargo, para que el hombre pueda mantener la posición durante todo el acto, sus rodillas deben ser muy flexibles, sus muslos robustos y su espalda firme.

A partir de los Nueve Métodos que acabamos de exponer, cualquier pareja imaginativa debería estar en condiciones de ingeniar nuevas variaciones, particularmente adaptadas a sus gustos personales y a su físico. Recuerde, además, que en cada una de las

posiciones descritas es posible utilizar los distintos tipos de penetración, con lo que aún se obtiene una mayor variedad de reacciones.

## ¿Sabía que es muy fácil controlar la eyaculación?

¿Por qué no se debe desperdiciar el semen y cuáles son las ventajas de hacer el amor múltiples veces sin eyacular?

Todos los hombres han conocido o conocerán el sentimiento de desolación que sigue a la eyaculación. Es decir, esa impresión brutal de haber perdido todo su interés por la pareja.

Después de la eyaculación la mayoría de los hombres se sienten literalmente rendidos, sobre todo si eyaculan a menudo. Eyaculando menos veces el hombre guardará su vigor y su fuerza y su salud mejorará. Además podrá hacer el amor con su pareja durante más tiempo y más a menudo. Un hombre que sea capaz de controlar perfectamente su eyaculación podrá dar mayor placer a la mujer, al prolongar el acto sexual tanto como ella necesite. A propósito de este tema, recordemos el diálogo entre el Emperador HOUANG-TI Y SOU-NUG:

*Houang-Ti: Yo quiero aprender cual es la ventaja de realizar el acto sexual sin eyacular.*

*Sou-Nug: Si un hombre realiza el acto sexual sin eyacular fortalecerá su cuerpo. Si lo realiza dos veces su oído será fino y su vista aguda. Si lo hace tres veces todas las enfermedades desaparecerán. Con cuatro veces gozará de paz de espíritu. Con cinco veces su corazón y su circulación mejorarán. Con seis veces sus riñones se robustecerán. Con siete veces sus nalgas y sus piernas ganarán en potencia. Con ocho veces su hígado estará totalmente*

*depurado. Con nueve veces alcanzará la longevidad. Con diez veces será como inmortal.*

Seguro que este antiguo texto resulta exagerado, pero el mensaje del fondo es claro: hacer el acto sexual sin eyacular revigorizará su cuerpo y su mente. En resumen, es importante para el hombre saber controlar perfectamente su eyaculación por dos motivos: retendrá su energía y podrá vivir mejor y más tiempo y además proporcionará mayor placer a la mujer por la prolongación del acto sexual. Este motivo es extremadamente importante ya que la mayoría de los problemas sexuales de la pareja son debidos a una falta de sincronización entre el hombre y la mujer, pues normalmente el hombre llega al orgasmo mucho antes que la mujer.

Según los consejos de Sou-Nu, todo hombre debe regular la emisión de esperma en función de la cantidad de energía vital que puede acumular. Un hombre muy joven de constitución robusta puede eyacular dos veces por día, mientras que si su constitución es más débil quedará limitado a una sola vez. Un hombre de treinta años podrá eyacular una vez por día, pero si su constitución es débil sólo podrá hacerlo una vez cada dos días. Un hombre de unos cuarenta años puede eyacular una vez cada tres días, y si su constitución es débil sólo podrá eyacular una vez cada cuatro días.

Estas técnicas provienen de los escritos del filósofo chino Wou-Hien:

*Es recomendable no estar demasiado excitado ni animado. El novel se debe iniciar con una mujer que no sea demasiado seductora y que su vulva no sea demasiado estrecha. Se debe aprender a penetrar con suavidad la vagina y a salir de manera brusca. Primero se practicará la técnica de los tres golpes suaves y uno profundo, hasta un total de 81 veces. Si se siente muy excitado, deberá retirar el pene de*

*la vagina a una distancia de unos tres centímetros aproximadamente. Una vez restablecida la calma, se procederá de nuevo siguiendo el mismo ritmo de antes. Superada la fase se puede probar la siguiente, aumentando la cantidad de golpes suaves a cinco antes del profundo. Al final la cantidad se puede aumentar hasta nueve golpes suaves y uno profundo. Para controlar la eyaculación se debe descartar cualquier impaciencia.*

Es verdad que hay que amar a la pareja si desea conocer el más exquisito de los placeres. Pero quien quiera aprender a controlar la eyaculación deberá poner en práctica las técnicas anteriormente descritas procurando en todo momento tener la cabeza fría. El novel deber iniciarse con dulzura y lentitud. Ir practicando y aumentando la duración de las penetraciones, parando siempre que el grado de excitación aumente lo suficiente como para producir la eyaculación. Si desea satisfacer a su pareja deberá mostrarse dulce y tierno, de forma que alcance el orgasmo, pero siempre teniendo en cuenta que si se siente fuera de control deberá parar y practicar el método de bloqueo.

### **Método de bloqueo**

El más simple y muy eficaz a la vez, es el empleado en la Antigua China.

*Practicar el método de bloqueo es como intentar frenar al Río Amarillo con la mano. Normalmente a un hombre impaciente le tomará más de veinte días de práctica el aprenderlo, sin embargo, diez días le bastarán a un hombre menos impetuoso. Lo cierto es que después de practicar durante un mes estas técnicas usted no dilapidará más su esperma. La gran ventaja de este método es su facilidad de utilización. Por ejemplo, mientras que se*

*está llevando a cabo una serie de tres golpes superficiales y uno profundo, el hombre puede cerrar los ojos y la boca y respirar profundamente sin forzar la nariz, de forma que no jadée. En el momento en el que se sienta desbordado por la sensación de eyaculación deber sacar el pene de la vagina y reposar. Respirar profundamente elevando el diafragma y al mismo tiempo contraer el bajo vientre como si estuviera buscando alivio. Si además se mentaliza de la importancia de conservar su esperma, encontrará rápidamente la calma. Despues de esta pausa, será posible empezar de nuevo.*

Un aspecto a tener en cuenta que no debe olvidar es retirar el pene siempre antes de que sea demasiado tarde y empiece a eyacular. Si llegara al punto de que el semen empezara a salir no intente hacerlo retroceder, pues iría parar a la vejiga y de ahí podría pasar a los riñones y provocar una infección de los mismos. En resumen, el método de bloqueo es excelente pero hay que controlar el pene a tiempo antes de que sea demasiado tarde. El hombre que aprenda a controlar su eyaculación podrá disfrutar y su pene no perderá nunca su firmeza. De esta forma podrá economizar su energía y conseguir una serenidad remarcable. Se aconseja no eyacular antes de cinco mil penetraciones, y en realidad con un buen control y una buena práctica podría continuar casi indefinidamente.

### Técnica de la presión

En el momento en que el hombre siente como aumenta su grado de excitación sexual, puede aplicar el método de presión, consistente en utilizar los dedos índice y pulgar de la mano, ejerciendo una presión en un punto situado entre el escroto y el ano durante 4 ó 5 segundos. Al mismo tiempo debe inspirar profundamente.

Este método presenta las siguientes ventajas:

- El hombre no está obligado a retirar el pene de la vagina.
- No existirá tiempo muerto alguno en la comunicación sexual de la pareja.
- El hombre no está obligado a tener que advertir a la mujer.

## ¿No sería fantástico vencer la impotencia?

Si usted padece este problema, o si usted tiene cada vez mayor dificultad en conseguir una erección, no siga forzándose a sí mismo más y más, pues lo único que conseguirá es obsesionarse y dificultar el proceso de curación. Precisamente es todo lo contrario. Cuanto más oblique su pene a endurecerse, menos posibilidades tendrá que suceda. Si desde el principio el hombre tiene miedo de que su órgano le traicione, la excitación sexual pasará a un segundo plano y la erección será muy difícil de conseguir. Para ello no existen ni recetas milagrosas ni soluciones fantásticas, solo cabe aprender a relajarse y dejar que la Naturaleza siga su curso. Nunca debe pensar que su pareja espera de usted hazañas sexuales, por el contrario concéntrese en tocarse, jugar, hablar y darse placer mutuamente. No haga ningún esfuerzo particular por tener una erección. Piense que tiene todo el tiempo del mundo. Si la erección se produce, no se precipite, puesto que si desaparece la siguiente está ya en camino. Rápidamente usted podrá constatar que no tiene ninguna dificultad para sentir una nueva erección y que es muy enriquecedor y placentero el disfrutar con su pareja de los diferentes juegos sexuales sin que su orgasmo sea el objetivo esperado. Esta frase debe estar siempre en nuestra mente: "No haga nunca ningún esfuerzo para conseguir una erección".

Si usted ha sido siempre impotente, este consejo quizás no le sea suficiente. En ese caso probablemente necesitará la ayuda de un médico. Si se trata de un fenómeno reciente, tiene muchas posibilidades de solucionarlo solamente con la ayuda de una compañera sensible y atenta. Si no lo consiguiese, no dude en acudir a un psicólogo. Si un hombre tiene una erección parcial, semirígida, puede perfectamente penetrar a su pareja ayudándose de la mano, con la condición de que ella esté bien lubricada. En la mayoría de los casos después de haber penetrado a la mujer el hombre alcanzará rápidamente una erección completa.

La «entrada en blando» es una técnica excelente, tanto para volver a penetrar durante el control de la eyaculación como para aquellos hombres aquejados de impotencia o insuficiencia de erección o cuando el hombre se retira por completo para evitar la eyaculación mientras espera a que se apacigüe su ardor. Aunque al hacerlo pierda la mayor parte de la erección, la lubricación natural de la vagina y la cooperación de una compañera comprensiva le permitirán reintroducir fácilmente el Tallo de jade en el Portal de jade. En cuanto vuelva a hallarse en su interior, la calidez y humedad de la vagina, más uno o dos empujes profundos, normalmente bastarán para devolverle plenamente su longitud, hinchazón, calor y dureza.

## **Preparado para dar placer a las mujeres**

### **Estimular los senos de la mujer**

Si bien es cierto que algunas mujeres no tienen sensibilidad alguna en sus senos, otras registran tal grado de excitación al ser acariciados que pueden llegar a provocarle un orgasmo. La estimulación de los pechos de la mujer suele conllevar una sensación de voluptuosidad en la vulva lo que se traduce en la lubricación de la vagina. Si la mujer no se muestra

sensible, el hombre deber mostrarse paciente y hábil, ya que después de unos meses de estimular los senos de la mujer es posible que ésta vaya sintiendo algo, pues no hay duda de que las terminaciones nerviosas en las glándulas mamarias existen en todas las mujeres. Comience besando suavemente todos los senos y después concéntrese en la zona de los pezones. Cójalos con los labios, métalos en la boca y succione suavemente, alternando de seno periódicamente.

### **¿Cómo reconocer los signos de gozo y satisfacción en una mujer?**

Su cuerpo se distiende, sus ojos se cierran, ella preside la timidez y hace esfuerzo para que los órganos sexuales se unan lo más estrechamente posible.

Las cinco reacciones de la mujer ante las acciones del hombre son las siguientes, según Sou-Nu:

- *Si la mujer desea la unión sexual, se observará un cambio en la respiración.*
- *Si desea ser penetrada, los orificios nasales se dilatarán y su boca quedará entreabierta.*
- *Si desea que suba la marea del Yin, su cuerpo se estremecerá y se constreñirá notablemente.*
- *Si desea ardientemente ser satisfecha, su transpiración será abundante.*
- *Si su deseo ha sido calmado, su cuerpo se distenderá y sus ojos permanecerán cerrados como si estuviera dormida.*

Según Wou-Hien, los síntomas reveladores del placer en la mujer son:

- *Ella jadeará y no podrá controlar el tono de su voz.*
- *Sus ojos están cerrados y los orificios nasales dilatados y difícilmente puede hablar.*
- *Su mirada sigue fijamente a la del hombre.*

- *Sus orejas se enrojecen y su rostro también, pero la punta de su lengua estará ligeramente fina.*
- *Sus manos estarán ardiendo, su vientre caliente y al mismo tiempo le murmurará palabras casi ininteligibles.*
- *Su semblante parecerá estar hechizado, su cuerpo se quedará como muerto y sus miembros flácidos.*
- *Debajo de su lengua, la saliva fluye abundantemente y su cuerpo está pegado al del hombre.*
- *Las palpitaciones de su vulva se perciben fácilmente y está muy mojada.*

Los diez signos en la mujer que indican al hombre los pasos a seguir:

1. Ella abraza al hombre con los dos brazos y le muestra que desea un contacto corporal más intenso.
2. Levanta sus piernas mostrándole que desea ser acariciada en la zona del clítoris.
3. Tensa su vientre. Indicando que desea ser penetrada superficialmente.
4. Sus piernas se ponen en funcionamiento. Es una forma de expresar un gran placer (contrae sus muslos).
5. Con sus pies acaricia y abraza a los del hombre. Significa que desea penetraciones más profundas.
6. Cruza sus piernas alrededor del hombre. Es señal de que el placer va en aumento.
7. Se empieza a mover de un lado al otro. Las penetraciones deben ser más profundas y fuertes.
8. Su cuerpo se incorpora y se funde con el del hombre. Es un momento de placer extremo.
9. Su cuerpo se distiende. Demuestra que su cuerpo y sus miembros se van relajando.

10. Su vulva se humedece abundantemente. El hombre sabrá que su pareja está satisfecha.

## Las Diez Indicaciones

Las Diez Indicaciones describen con mayor detalle las maniobras físicas que la mujer utiliza para aproximarse más a su hombre durante el acto sexual e indicarle qué desea que haga. En tanto que los Cinco Signos describen respuestas sexuales involuntarias de la mujer excitada, las Diez Indicaciones son señales voluntarias precisas que indican lo que la mujer desea que su compañero haga a continuación. La *Primera Indicación* se presenta cuando «la mujer abraza al hombre con manos y pies y se estrecha contra su cuerpo». Eso significa que ella desea ya que los genitales de ambos entren en contacto y se froten entre sí. La *Segunda Indicación* aparece cuando ella se arquea sobre las nalgas, y señala su urgente deseo de una estimulación más directa en el Portal de jade. La *Tercera Indicación* se da cuando ella estira el tronco y separa ampliamente los muslos, y significa que no quiere que el hombre retrase por más tiempo su entrada.

Cuando sus brazos tiemblan, sus hombros se estremecen y «sus nalgas se agitan de gozo», tenemos la *Cuarta Indicación*, que informa al hombre de que ella está sintiendo un intenso placer. Cuando la mujer desea que el hombre se agite más vigorosamente en el Palacio Celestial, le da la *Quinta Indicación* «levantando ambas piernas, girando los tobillos y sujetando firmemente el cuerpo del hombre con sus pies».

La *Sexta Indicación* marca un punto decisivo en el camino hacia el orgasmo de la mujer. De pronto, ella estira las piernas y las cruza por detrás de las pantorrillas del hombre, cerrando con fuerza los muslos para sujetar más firmemente el Tallo de jade en su interior. Esto indica que el creciente hormigueo del éxtasis sexual se le está haciendo insoportable, que su marea está subiendo rápidamente y que el hombre no

debe fallarle en este momento. Casi en seguida se presenta la *Séptima Indicación*, cuando ella mueve sus caderas de un lado a otro para pedirle al hombre que embista más profundamente a derecha e izquierda. Luego, en la *Octava Indicación*, «la mujer yergue todo su cuerpo y lo estrecha firmemente contra el del hombre», claro indicio de que se halla al borde del orgasmo.

A medida que éste se aproxima, se presenta la *Novena Indicación*, cuando ella vuelve a estirar el cuerpo en toda su longitud y sus extremidades se ponen rígidas, indicando que está plenamente sumergida en la «marea alta» y que siente oleadas de placer que la recorren hasta las manos y los pies. La *Décima Indicación*, como el Quinto Signo, se reconoce porque «líquidos resbalosos fluyen del Portal de jade y se libera su esencia vital». Esto viene a ser el equivalente de una cerrada ovación tras una actuación magistral, y le indica al hombre que ha realizado el acto de forma impecable, que el orgasmo de ella ha sido completo y plenamente satisfactorio, y que puede ya descansar y retirar poco a poco su instrumento del «florido campo de batalla».

### **El punto "g" en la mujer**

Usted seguramente habrá oído hablar de esta famosa zona erógena femenina llamada punto "G". Esta zona está situada en el interior de la vagina y su tacto es parecido al de un botón de relieve ligero. Se ubica exactamente detrás del hueso púbico y es muy fácil de localizar después del orgasmo ya que se convierte en una zona muy sensible. Apoye el dedo suavemente y de una forma compasada sobre el punto "G", modificando el ritmo según el resultado obtenido. Este tipo de caricia requiere de mucho tacto ya que el hombre puede acelerar o ralentizar, aumentar o reducir la presión y con ello hacer variar el grado de excitación de su pareja. Se recomienda que para efectuar este tipo de caricias las manos estén completamente limpias, las uñas bien cortadas y limpias y no estaría de más utilizar

un poco de crema o aceite lubricador a fin de hacerlas más suaves si cabe.

### **¿Cómo puede una mujer ejercitar su vagina?**

Una mujer con una vagina musculara puede dar una incomparable sensación al hombre durante la penetración, además tiene el beneficio añadido de un parto menos doloroso.

Para tonificar su vagina puede realizar los siguientes ejercicios: Cada vez que la mujer tenga deseos de orinar deber contraerse y después relajarse un segundo y así repetidamente el mayor tiempo posible. En la cama o cuando esté tomando un baño introduzca dos dedos en el interior de su vagina e intente contraer las paredes vaginales, sin juntar las piernas, repetidamente hasta que pueda sentir los músculos en sus dedos. Si al principio resulta difícil, puede empezar con tres dedos y después ir disminuyendo sucesivamente un dedo cada vez hasta que sea capaz de sentirlo sólo con el dedo pequeño. En ese momento los músculos de su vagina habrán adquirido la fuerza suficiente como para controlar el nivel de satisfacción durante la penetración.

### **Vencer la frigidez**

Una mujer frígida puede pasarse toda su vida sin disfrutar del éxtasis sexual con su compañero. Muchas mujeres fríidas podrían ser excelentes compañeras sexuales a condición de que su pareja sea un hombre paciente y que la ayude lo suficiente como para alcanzar un orgasmo. Una mujer frígida debe primero aprender a aceptar su propia sexualidad y a rechazar su código de moralidad o el complejo de culpabilidad que pueda derivarse de su educación o de experiencias desagradables acontecidas en su pasado. En esta labor el hombre juega un gran papel y debe mostrarse siempre muy paciente y comprensivo, pues la mujer frígida deberá tener plena confianza en él. El hombre deberá intentar conocer todos los sentimientos

negativos que la perturban. Siempre deberá hablarle y escucharla muy atentamente. Cuando los problemas sean conocidos por ambos él deberá con mucha inteligencia y ternura, hacerle comprender que sus miedos y sentimientos son irracionales.

Toda la atención del hombre debe estar centrada en el placer de la mujer. No deber mostrarse nunca ansioso, sino al contrario: ser muy tierno con ella a través de palabras, besos y caricias. De esta forma la mujer frígida irá ganando confianza y progresivamente irá aprendiendo a conocer su cuerpo y reaccionará a las caricias y estímulos sexuales de su pareja.

Las cinco palabras que nos se deben olvidar son: paciencia, compresión, confianza, ternura y voluntad. Teniendo en cuenta estos principios hay muchas posibilidades de que una mujer frígida se transforme en una mujer muy sensual y no tenga nunca más problemas de este tipo. Si a pesar de los esfuerzos mutuos de la pareja no llega a resolver el problema, es posible que sea necesario el consejo de un terapeuta o psicólogo.

## Ahora puede influir en el tamaño de su pene practicando el Método Jelquing.

La mayoría de los hombres están demasiado obsesionados por la forma y el tamaño de su pene, y prestan escasa atención a la pericia necesaria para manejar adecuadamente el Tallo de jade. Escuchemos el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y la Muchacha Sencilla, acerca del predominio de la habilidad sobre el tamaño a la hora de blandir el Arma Yang:

*Emperador Amarillo: ¿En qué medida influyen la forma y el tamaño del instrumento masculino en el placer que obtiene la mujer durante el coito?*

*Muchacha Sencilla:* Tales distinciones son meramente externas. El verdadero placer del sexo es interno, y sólo puede lograrse armonizando el Yin y el Yang en lo último.

*Emperador Amarillo:* ¿Qué diferencias hay entre un instrumento largo y uno corto, entre uno duro y uno blando?

*Muchacha Sencilla:* Un instrumento largo que sólo se endurece a medias no es tan eficaz como uno corto que se endurece como el hierro. Un instrumento corto y duro que se maneja con rudeza y sin la debida consideración hacia los sentimientos de la mujer no es tan deseable como el que se utiliza sabiamente y con minuciosa atención a las relaciones de la mujer. Como en todas las demás cosas bajo el Cielo, hay que esforzarse por hallar el Camino Medio para lograr la armonía del Yin y del Yang.

## **Método Jelquing**

### **Recomendaciones y consejos generales**

- 1) *No fumar o fumar menos.* El cigarrillo además de ser un vasoconstrictor, obstruye las arterias e influye considerablemente en la mayoría de los problemas de impotencia.
- 2) *Perder Peso.* Pregunte a cualquier medico y le dirá que el peso corporal tiene mucho que ver con el tamaño de su pene. Si un hombre tiene unos kilos de más, la grasa que esta en la base del pene, también tiene unos kilos de más. Eso hace encoger el pene dentro de la base.
- 3) *Fortalecer los músculos abdominales y de la espalda* (medios y bajos). Estos músculos contribuyen a mantener mas firme la erección y como veremos mas adelante también ayudan a los músculos pélvicos o PC (pubococcígenos). El ejercicio aeróbico antes o después de los ejercicios de alargamiento lo beneficiaran mucho. Esto aumenta el nivel de testosterona en su cuerpo. Acuérdese de que el ejercicio

físico aumentará sus capacidades sexuales, ya que en estas necesita muchos músculos y fuerza.

- 4) *Cortar y afeitar el bello en la zona pubococcígena.* Corten el vello debajo del abdomen y afeiten la zona de la base del pene. Esto facilitara el desarrollo de los ejercicios.
- 5) *El Dolor.* Nuestro cuerpo es muy sabio a la hora de preservar la salud. Si siente dolor al realizar cualquiera de los ejercicios, deténgase o ejerza menos presión, algo esta haciendo mal. Ningunos de estos ejercicios CAUSA DOLOR. **SI HAY DOLOR PARE.** Lo que si puede observar es un enrojecimiento de la piel o tener alguna leve irritación, esas son señales de que los ejercicios están dando resultado. No todos somos iguales, si no hay enrojecimiento o una leve irritación no quiere decir que los ejercicios no estén dando resultado. Lo que nunca tiene que haber es DOLOR, o moretones si detecta dolor, moretones o sangrado **PARE**. Vea a un medico y suspenda los ejercicios por 1 mes y luego comience de nuevo, desde cero pero con paciencia, sin apuro ni ansiedad.

Estos ejercicios deben practicarse a conciencia y con constancia cinco días seguidos a la semana y descansar dos días. Por ejemplo de lunes a viernes practicar los ejercicios y descansar sábados y domingos.

### **Compresa caliente**

Debe comenzar el ejercicio diario con esta técnica. Realmente no es un ejercicio, pero se requiere para empezar. Lo que hace la compresa caliente, es que la sangre fluya con más intensidad hacia el pene y que la piel sea más elástica. Sumerja una toallita en agua tibia o caliente, y exprímela seguidamente. Enróllela en su pene (fláccido o erecto). Manténgalo durante un minuto, y vuelva a repetir unas cuantas veces. Al final seque el pene bien.

## Ejercicio de estiramiento

Después de la compresa caliente, comience con este ejercicio. Estirar el pene puede hacerlo crecer, al igual que ejercitarse un músculo para hacerlo crecer. Estos ejercicios harán que el pene se alargue en estado flácido y erecto. Aquí tiene dos técnicas para elegir, seleccione la que le resulte más fácil.

### Técnica n° 1

- 1) Con el pene en estado flácido, agarre la punta de su pene firmemente. Asegúrese de no cortar la circulación demasiado.
- 2) Estire el pene hacia enfrente, estirándolo con suficiente fuerza, sin sentir dolor.  
Manténgalo contando mínimo de 30 segundos hasta un minuto y suéltelo.
- 3) Luego estire el pene hacia abajo y manténgalo durante 1 minuto y suéltelo.
- 4) Continúe haciéndolo durante unos 5 minutos por serie. Descanse 2 minutos después de cada serie.

*Nota:* Asegúrese de hacer presión, pero no en el nervio dorsal, que es el que se encuentra a lo largo de la parte superior del pene. Se recomienda, busque la forma de agarrar el pene, que a usted mas le convenga, sin cortar la circulación.

### Técnica N° 2

- 1) Con la mano derecha agarre el pene y estírela rítmicamente hacia delante alejándolo de su cuerpo 10 veces durante 10 segundos (cada estiramiento).
- 2) Repita hacia la derecha (10 veces) izquierda (10 veces) y abajo (10 veces)
- 3) Frote el glande hasta que este erecto el pene. Agarre el pene en la base con el índice y pulgar. Tire hacia delante unos centímetros para hacer fluir la sangre hacia la punta del pene.

- 4) Tire el pene erecto hacia la derecha y manténgalo estirado y gírelo en pequeños círculos 10 veces. Repite estirándolo hacia la izquierda.
- 5) Golpea suavemente el pené erecto contra las piernas mientras lo estiras hacia cada lado.

### **Ejercicio de "Ordeñar"**

Los ejercicios de estiramiento, como hemos visto ayudan a alargar el pene. Pero para aumentar el grosor, hay que practicar algún ejercicio en estado semi-erecto. Un ejercicio que hace que el pene sea proporcionalmente más largo, grueso, pesado, denso y fuerte. Este es uno de los ejercicios más antiguos y está considerado como el más efectivo. Estos ejercicios de "ordeñar" hacen que fluya mucha sangre hacia el pene. Al transcurrir varios meses, el espacio para la sangre en el pene ha aumentado, por lo tanto también aumentó el volumen y tamaño del pene. Cada uno de los que dicen haber inventado esta técnica ha modificado o agregado detalles produciendo pequeñas variaciones para la técnica de "ordeñar". Sin embargo la base general de la técnica es siempre la misma, sólo son pequeñas variaciones, según el gusto de cada hombre.

Al practicar el ejercicio "*ordeñar*", se recomienda usar un lubricante. No use jabón o champú. Esto puede irritar la piel al ser aplicadas durante tiempo prolongado y con fuerza. Además puede secar la piel hasta el punto de hacerla pelarse y dañarse, durante unos días. Incluso puede causar dolor al este penetrar en la vía uretral del pene.

Puede usar Vaselina líquida: funciona es económica y fácil de conseguir, no se seca con rapidez así que no hay que aplicarla a cada rato. Después hay que lavarse bien ya que hace manchas en la ropa. Para los más sensibles también pueden usar aceite para bebés

**IMPORTANTE.** Tenga cuidado, en no practicar estas técnicas durante una erección total. Podría dañar las venas si intenta ordeñar en estado de erección total. El

pene necesita estar 50% a 75% erecto no al 100%. Además no obtendría resultados, si no llega a tener un mínimo un 50% de erección. Después de cada sesión de ordeñar, vera que el pene estará mas grueso y largo también en estado fláccido. Esto es un hecho. Y en unos meses el pene se vera realmente grande después de la sesión, esto se debe a la acumulación de sangre en los tejidos del pene durante la técnica de "*ordeñar*".

Aquí también hay varias técnicas para elegir, seleccione la que le resulte mas fácil o le de mejor resultado, con el tiempo Usted podrá evaluar que técnica le da mas resultado.

#### Técnica N° 1

Este simple ejercicio, si se practica diariamente, añadirá unos 3 a 6 cm. a quien tenga por ejemplo un pene de 16 cm. en estado erecto, creciendo también su grosor proporcionalmente.

Durante el primer mes se notará poco crecimiento, siendo más notable durante el segundo y tercer mes.

1. Usando lubricante, deslice sus dedos sobre su pene aplicándolo sobre toda la superficie. Un par de gotas de aceite bastarán para cientos de movimientos.
2. Con los dedos índice y pulgar apriete la base del pene. Deslice hacia abajo, parando en la punta. Repita alternando las manos. Cada deslizamiento debe durar tres segundos. Esta sensación le deberá ayudar a tener una erección.
3. Cuando el pene llegue al estado semi-erecto, haga un circulo con índice y pulgar (como la señal OK en Estados Unidos) de su mano izquierda. Con esto agarre firmemente la base del pene.
4. Ahora, empezando desde la base del pene, tire con este agarre hacia abajo y adelante con firmeza pero con tacto, hasta llegar a la punta.

Asegúrese de mantener el estado semi-erecto.  
Notará fluir la sangre hacia el glande.

5. Ahora con la mano derecha haga lo mismo:  
estirar, deslizando desde la base hasta la punta.  
Alterne las dos manos, entrando en un  
movimiento rítmico, como si estuviera  
ordeñando.

Debe tocar durante un movimiento toda la  
superficie del pene: desde la base hasta la  
punta.

- Haga 200 a 300 movimientos / sesión a  
media fuerza durante la primera semana  
(duración aprox. 10 minutos)
- Haga 300 a 500 movimientos / sesión a  
media fuerza durante la segunda semana  
(15 minutos)
- Haga mas de 500 movimientos / sesión de  
a partir de la tercera semana con toda  
fuerza sin dañarse (20 minutos)

Notará, que el glande estará muy rojo e  
hinchado. Esto es normal y bueno, y señal del  
aumento de sangre. Si le ocurre que la erección  
aumenta demasiado, durante el ejercicio,  
apriete con más fuerza, o simplemente espere,  
a que disminuya por si solo. Puede hacer  
aumentar la circulación después del ejercicio  
golpeando suavemente 25 a 50 veces contra su  
pierna. Recuerde mantener el pene en estado  
semi-erecto. Si sintiera necesidad de eyacular,  
interrumpa los movimientos hasta que  
desaparezca la necesidad. *Esto también puede  
ser un ejercicio de autocontrol.*

#### Técnica N° 2

1. Aplique lubricante a lo largo de todo el  
pene.

2. Usando índice y pulgar, estire el pene fláccido hacia abajo-adelante con fuerza y tacto.
3. Alterne las manos, como si estuviera ordeñando.
4. Siga hasta que el pene entre en erección, entonces aplique mas fuerza.
5. Repita 100 veces. Los primeros 10 días practique con soltura.

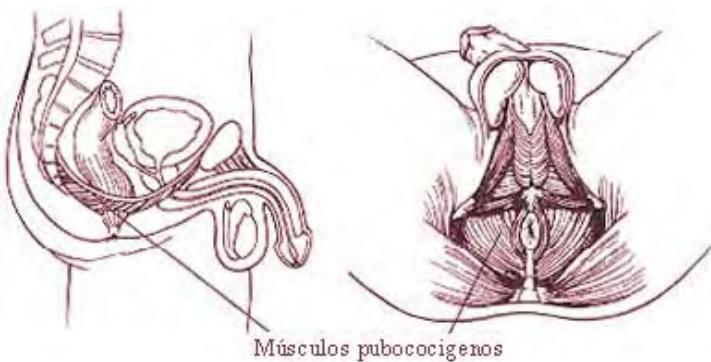
Luego aumente las repeticiones a 200. Después de un mes, sea cual sea la técnica que haya elegido la amoldará a su gusto. El truco es aumentar la cantidad de repeticiones, aumentar la duración de las series y disminuir el tiempo de descanso entre series. Si lo hace al revés, probablemente no obtenga resultados. Es fundamental la paciencia y la constancia.

### **Ejercicios de "Kegel" - PC (pubococcígenos)**

Este es un ejercicio de mucha importancia, ya que hará que tenga erecciones más fuertes, podrá controlar las eyaculaciones, disminuir el tiempo entre dos orgasmos, y tener una próstata más saludable.

Los músculos PC (pubococcígenos) son un grupo de músculos que crean la base para su salud sexual. Usted puede sentir estos músculos en el perineo justo entre los testículos y el ano. Además del control uretral, los músculos PC hacen llegar al orgasmo al hombre y a la mujer.

En el hombre este es el músculo que bombea involuntariamente cuando eyacula.



Verá que fortalecer y entrenar estos músculos es el secreto de la sexualidad

Estos ejercicios Kegel (nombre procedente de Arnold Kegel, que los desarrolló en 1950) consisten en una serie de ejercicios de movimiento de los músculos pélvicos, que se pueden aprender fácilmente. Esto es una técnica segurísima, para aumentar la fuerza, placer y deseo sexual de usted y su pareja. Las mujeres ya usan estas técnicas desde años para aumentar su fuerza orgásmica, facilidad de lubricación y excitación, pero fundamentalmente para evitar incontinencia por urgencia o de estrés.

Primero tiene que localizar los músculos PC. Es más fácil para los hombres localizarlos y hacer los ejercicios que para las mujeres. Simplemente interrumpa la micción cuando este orinando. Esto no sólo ayuda a localizar los músculos PC, sino también es parte del comienzo de los ejercicios. Pare la orina e inspire cinco veces cada vez que vaya a orinar. Aguante la respiración a la vez que la orina y espire cuando suelte la orina. Creando la habilidad de detener el orinar, hará que controle las eyaculaciones.

### Técnica

Una vez localizados los músculos PC, podrá ejercitálos en cualquier momento y lugar. Debe ejercitálos diariamente.

1. Haga contracciones rápidas. Contraiga y relaje seguida- y repetidamente. Empiece con series de 20 luego aumente hasta 100 o mas. Haga mínimo 250 contracciones por día, durante el resto de su vida. Su meta será hacer 1.000 contracciones por día.
2. Practique contracciones prolongadas, manteniendo los músculos PC contraídos durante varios segundos, o cuanto pueda.
3. Intente hacer "escaleras" aumentando y disminuyendo la contracción. Aumente durante unos segundos, y disminuya durante unos segundos.
4. "Tremblor" de PC: Contraiga los músculos tan lentamente como pueda. Una vez alcanzado el punto de no poder contraer mas, relájelos. En un momento determinado sentirá temblores, y una energía en su columna vertebral. Concéntrese en una respiración profunda y lenta. Éste es un ejercicio buenísimo para recuperar energías cuando este agotado.
5. Cuando orine, y llegue a las ultimas gotas de orina, use el músculo en sentido contrario, haciendo disparar las ultimas gotas hacia delante. Haciendo esto sentirá el ano abrirse, acompañado de sensaciones nuevas. La mayoría de los hombres practican los ejercicios PC en cualquier lugar y hora, ya que no les molesta nadie. Una práctica continua puede ayudar a combatir problemas de retener la orina en una edad avanzada. Esto, mas el efecto de un acto sexual prolongado, hacen que sea el ejercicio mas simple y efectivo que un hombre o una mujer puedan practicar.

## Libro II. El sexo tántrico

### ¿Qué es el sexo?

De todos es conocida la multiplicidad en la personalidad del ser humano. De todos es cuando menos intuida, las facetas de la vida que escapan al intelecto, que no se acogen a ninguna teoría razonable y aún así es evidente o palpable su presencia en nuestro ser y hábitat.

¿Qué es el sexo? ¿Es el mecanismo de la procreación? ¿Es la demostración más pura del amor? ¿Es un divertimento de relax para el ser humano? ¿Un juego placentero? ¿Un intercambio de energías? ¿Un ritual de exaltación espiritual? ¿O las mil y una teorías que existen al respecto?...

Bajemos de las nubes por unos instantes e instalémonos en la práctica sexual más común y generalizada en la actualidad. Aquí nos encontramos con las sapiencias y teorías de psicólogos, sexólogos, ginecólogos, neurólogos etc. Nos encontramos en un mundo que maneja la incitación sexual en la imagen del cuerpo. Nos hallamos en la cultura del sexo-comercio, sexo-publicitario, sexo de superficie.

Con una incultura sexual absoluta, producto de una censura espiritualista y burdamente mística, que ha degenerado por un lado, en la permitida mecánica de las prácticas sexuales para la procreación, y por otro lado, en un resurgir rebelde hacia los placeres sexuales por estimulaciones visuales, pasionales, de usar y tirar, de ocio o distracción. Una concepción sexual basculando desde la frivolidad hasta los más extremos juegos que colocan al sujeto en los límites físicos y psíquicos.

¿Pero siempre ha sido así? ¿Siempre hemos padecido esta falta de conocimiento sobre nosotros mismo, sobre nuestro potencial energético, sobre nuestro potencial sexual?

*La respuesta es no.*

Existen muchas teorías sobre el desapego que vivimos actualmente hacia la individualidad, sobre el arrastre educacional y social que nos conduce desde niños a vivir en la superficie de la vida. Careciendo por completo de una instrucción que nos lleve a explorarnos interiormente. La educación que recibimos nos insta a anular nuestras percepciones interiores y a considerar malignas, viciosas, tóxicas todas las experiencias interiores que nos den una visión distinta a la colectiva, sobre todo si ahondamos en los placeres o éxtasis de nuestro cuerpo.

¿Que es lo que piensas cuando estás en una relación sexual? ¿En que se fija tu atención? ¿Que es exactamente lo que sientes? ¿Percibes lo que siente la otra/s persona/s en ese momento? ¿Es el sexo para ti, un camino y una práctica para alcanzar un orgasmo? ¿Que es para ti un orgasmo? ¿Te quedas plenamente realizado y satisfecho después de un orgasmo? ¿En todas tus prácticas sexuales el amor y el placer sexual se corresponden a lo que expresas y sientes? ¿Qué pretendes de una relación sexual o de un orgasmo? ¿Das por finalizada la relación sexual cuando se llega a un orgasmo? Y resumiendo todas estas preguntas en una ¿Qué piensas tú que es el sexo?

Evidentemente en esta sección que acabamos de estrenar, no vamos a saber contestar todas estas preguntas por ti, pues son parte, producto y consecuencia de tu conocimiento interior, de tu individualidad. Lo que si vamos a tratar de conocer y estudiar una amplia gama de técnicas y conocimientos sexuales a través de las culturas más importantes de nuestra era. Vamos a conocer por ejemplo, las resonadas prácticas sexuales tántricas orientales, así como otras prácticas acompañadas de sus respectivas filosofías.

Deambularemos también ocasionalmente por los "Mitos" que siempre acompañan en cada cultura, en cada época la concepción sexual. Por ejemplo y ya que tratamos de enlazar el tema hacia la individualidad y abordamos la multiplicidad del ser humano, quizás el más acertado para esbozar inicialmente esta sección sea el "Mito Andrógino". Tal vez lo que más nos recuerde a este Mito, aunque lo podremos observar también al recorrer otras culturas, sea Platón cuando trata la existencia del amor en "El Banquete de Platón" allí se esbozan dos teorías del amor expuestas por Aristófanes y Diotima respectivamente, dos teorías que tienden a complementarse entre sí.

Como ocurre prácticamente con todo lo que Platón introduce en su filosofía, también este mito es iniciático. En otras literaturas muy dispares, encontramos subterráneamente este Mito, desde los medios esotéricos y gnósticos de la Antigüedad hasta autores de la Edad Media y de los primeros siglos de la era Moderna. También los encontramos en las culturas de otros continentes.

Según Platón existió una raza primordial -cuya especie está ahora extinguida-, raza formada por seres que llevaban en sí ambos principios, el masculino y el femenino. Pero los miembros de aquella raza andrógina eran extraordinariamente fuertes y atrevidos, también de corazón soberbio y acabaron atacando a los Dioses. Como consecuencias los dioses paralizaron su poder partiéndolos en dos. De ahí la aparición de seres de distinto sexo; en los que sin embargo perdura el recuerdo de su estado anterior y en los que se despierta el deseo de reconstruir la unidad primordial.

Aparte de la partición común de los amantes en el placer sexual, el alma de cada uno de los dos anhela manifiestamente (...) otra cosa que no sabe expresar, un anhelo cuyo objeto sin embargo adivina y da a entender. Como prueba a posteriori, Platón pregunta a los amantes por boca de Efestos - *¿Es de esto de lo que*

*sentís deseo, de fundiros lo más posible el uno con el otro en un sólo ser de manera que no os abandonéis el uno del otro ni de noche ni de día? Si es eso en efecto lo que deseáis, yo no pido otra cosa que fundiros en uno y, con mi fuelle de herrero, haced de vosotros una aleación de tal modo que, de dos seres que sois seáis uno sólo y, mientras viváis, viváis los dos juntos en existencia común como si fueseis un sólo ser; luego tras la muerte, allá abajo en el Hades, en vez de ser dos, seguiréis siendo uno sólo, al haber tenido ambos una muerte común. Venga mirad a ver si es eso lo que anheláis y si estaréis satisfechos de haber obtenido que se realice*

Así en esa seguridad fábula Platón con el ser primordial. Pero no trata sobre seres de otra raza tal como figura en la fábula, más bien intenta establecer un estado, una concepción espiritual de los orígenes, en una doctrina de los estados múltiples del ser.

Desmitificando, ese estado se nos mostrará como un ser absoluto (no partido, no dual), estado de unidad pura y por ello estado de inmortalidad. Extremo que confirma la doctrina que más adelante en El banquete, se expresa por boca de Diotima, y a la que se expone en el Fedro, en la que pese a la referencia en lo que iba a llamar " amor Platónico" y a la teoría de la belleza, está explícita la conexión de las dos teorías del amor según Platón, el mito de la androgínia y el Mito del amor platónico.

También en la Biblia se habla de Androgínia del ser primordial hecho a imagen de dios (*Hombre y Mujer los creó* Génesis, I, 27) y algunos han atribuido el nombre de Eva el sentido de *la vida, la viva*. En las interpretaciones cabalísticas, el separarse el andrógino la mujer-vida se pone en relación con la caída y termina por equivaler a la exclusión de Adán del Árbol de la vida, para que no sea como uno de nosotros (*un dios*) y no viva para siempre (Génesis, III, 22).

Con lo cual complementaríamos el Mito andrógino y el platónico como una secuencia del paso de la unidad a la dualidad, y en esa dualidad el sexo y el deseo sexual fueran el instinto y camino en búsqueda de la perdida unidad primordial y la inmortalidad.

Como Platón muchos otros atribuyeron durante siglos un sentido de búsqueda de la inmortalidad en el sexo, de ahí que muchos en la Edad Media justificaran el placer extático del orgasmo. Ya que al fundirse dos cuerpo, al mezclar sus espíritus por unos instantes se roza el estado original.

Pero también hay otras culturas que ya profundizaremos en otras semanas que atribuyen al sexo otras filosofías espirituales e incluso curativas, e insistiremos mucho en ejercicios y prácticas sexuales, como a través de posiciones y juegos sexuales podemos alcanzar mayor placer e incluso curar enfermedades.

Lo que si que podemos concluir es que al contrario de lo que vemos en este final de siglo XX en los medios de comunicación, al contrario de nuestra percepción actual del sexo, en todas las culturas existen filosofías y místicas que conectan el sexo y su prácticas con el sentido más puro de la espiritualidad, del instinto y de la magia natural o reforzamiento energético.

Sirva pues esta introducción en la que hemos preferido anecdóticamente la aguda brillantez de Platón, para plasmar la relación entre sexo y espíritu, que muchas religiones han intentado negar e incluso condenar. Mientras el resto de los mortales la hemos detectado de manera natural, aunque durante siglo intentasen inculcarnos en la creencia de que el sexo era para procrear y el resto de prácticas sexuales eran diabólicas y malignas.

Miremos el sexo con seso, a través de un espejo convexo, sin límites, sin tabúes, ni vergüenzas, al fin y al cabo hablaremos de nosotros mismos de nuestro

cuerpo físico y nuestras percepciones interiores o espirituales. Miremos el sexo sin encuadrarlo simplemente en un coito genital, tratemos el sexo sin la obsesión a priori del orgasmo o de la procreación. Descubramos el sexo a través de sus infinitas posibilidades.

## Sexo Tántrico y ejercicios

Aquí nos vamos a centrar en el aspecto práctico del sexo tántrico, sus requisitos y sus ejercicios fundamentales.

Aunque para ser exactos el sexo tántrico es básicamente una actitud interior frente al sexo, derivado de la filosofía tántrica. La versión de estas prácticas que más ha transcendido es su aspecto físico, cómo con estas prácticas se enseña a retener la eyaculación masculina, proporcionando más placer a ambos, ya que da más tiempo a la mujer, generalmente más lenta en llegar a un orgasmo.

Si bien el tantrismo tiene muchas derivaciones, en las que también podemos encontrar ritos orgiásticos o prácticas para potenciar la negatividad, por llamarlo de alguna manera. Pero lo que ha transcendido durante siglos como práctica secreta, no sólo es muy positivo sino también muy adecuado a la pareja actual.

El tantra es el encargado de transmutar la energía desde el hacer hasta el ser. Como ya abordamos cuando hablamos del mito andrógino, esta filosofía se suma a las muchas que utilizan la energía sexual para el despertar o la iluminación espiritual.

El sexo tántrico es un ritual en sí mismo. Para comenzar a practicarlo, debemos procurarnos un ambiente cálido, que identifique a ambos y así ayudar a una veneración y compenetración con la pareja. El ritual original aconseja decorar un espacio con telas y cojines de colores suaves, hacer una especie de altar y

encender una barrita de incienso y una vela. También poner una flor natural aromática.

Otro aspecto muy importante es la respiración, hacer ejercicios para sincronizar las respiraciones y así fluir ambos en la misma sintonía. En el ritual original potenciar los dos canales de energía que rodean a la Kundalini, el "Ida y el Pingala". Activando así el despertar de las energías de nuestro organismo al mismo tiempo que los Chakras.

Los ejercicios iniciáticos que más rápidos resultados nos pueden dar, son aquellos que van destinados a perder todos los miedos y complejos para así actuar como somos realmente con naturalidad. El ejercicio mas practico es contemplarnos en un espejo e identificarnos enteramente con nuestro cuerpo.

También acariciarse uno mismo y quererse, untarse de aceites aromáticos nos ayuda a tener más sensibilidad con la otra persona, al que también deberemos acariciar y tocar y agudizar así el sentido del tacto.

Colocar bebidas como vino y comida, principalmente frutas, como higos, uvas, granadas, cerezas, fresas etc. e ir dando de comer entre juegos a la pareja. Esto tiene como fin ir sensibilizando los demás sentidos de nuestro cuerpo, como el gusto, el olor, la vista, el oído por medio de los juegos para ser cada vez más receptivos al placer.

Divertirse desinhibiéndose y haciendo el animal, haciendo tonterías con juegos, risas etc.

La danza como ya hemos hablado en otros artículos es un recurso valiosísimo para despertar las energías, nos proporciona un estímulo erótico que nos predispone más al placer.

Acariciar nuestros genitales y guiar la mano de nuestra pareja por donde nos guste e indicándole como

nos gusta ayudará muchísimo a tener una relación satisfactoria.

Adquirir control sobre nuestros genitales, ejercitando los músculos de las nalgas, al aumentar el flujo de sangre en la zona genital, se revitalizan, fortalecen y tonifican los tejidos y también se intensifica la respuesta sexual sin dejar de mantener el control del proceso de consecución del clímax orgiástico.

Asimilar el placer utilizando a manera de ejercicios la masturbación, nos ayuda a no apresurar el orgasmo, untarnos con aceites y acariciar nuestros genitales tomándonos nuestro tiempo para apreciar las sensaciones sexuales. A medida que el cuerpo se vaya excitando, relajarse y respirar profunda y regularmente. Los hombres deberán evitar eyacular ya que se considera un derroche de la energía vital.

Las fantasías sexuales positivas pueden intensificar la excitación, pero es mejor no quedarse con las imágenes mentales y sumergirse profundamente en la experiencia física. Tensar los músculos de las nalgas para aumentar las sensaciones, y cuando el cuerpo esté al borde del orgasmo expresa tu erotismo sin complejos. Entrega tu cuerpo a las olas de placer.

Estos son a "grosso" modo, los ejercicios básicos del sexo tántrico para intensificar el placer. Lo que es imprescindible en esta disciplina es adoptar una actitud de respeto, una actitud sana del sexo y desde luego lo que sería aconsejable es practicar los ejercicios y seguir paso a paso la disciplina guiados por un entendido del tema.

## Antes de lo mejor, los juegos sexuales

En una relación normal, los juegos o preámbulos suelen ser limitados al grado de excitación. Generalmente se usan como un mero trámite para

acceder al coito. Los besos y las caricias simples son los más utilizados en la embriaguez del placer.

Cuando discernimos la sexualidad de manera consciente, o queremos alcanzar mayor placer, o mayor comunicación a través del sexo que no se limite a un placer fugaz, es cuando los juegos sexuales toman un realce importante e imprescindible. Es cuando entra en juego "ars amandis". El Arte o la cultura del amor.

Al contrario de la fama que se le adjudica a este arte o cultura, no todos se reducen siempre a un conjunto de medios y de técnicas por mera lujuria. Fue en la antigüedad, (todavía lo conocen ciertos pueblos orientales) donde encontró su apogeo estas artes.

De todos es conocida la existencia de mujeres maestras o conocedoras de esas artes a las que se estimaba y respetaba igual que aquellos que conocían otras formas de arte y sabían aplicarlas.

En la Grecia antigua las hetairas eran tenidas en alta estima por hombres como Pericles, Fidias o Alcibíades. Solón hizo erigir un templo a la diosa de la "Prostitución" y lo mismo ocurrió en Roma, no sin relación con ciertas formas de culto a Venus. Y no podemos olvidarnos de Japón, donde la práctica de algunas artes amatorias, toman el calificativo de iniciáticas.

Tanto el Tantrismo, el Taoísmo, Las prácticas sexuales árabes y su simbología hermética, el hinduismo, etc. hacen hincapié en el aliento y la armonización de ambas respiraciones hasta alcanzar una sincronización. Otro rasgo importante es la desnudez absoluta de ambos.

Los mejores resultados los dan aquellas prácticas, en donde se concentran el deseo, la atracción sexual, el erotismo, la pasión y la ternura. Son estados fáciles de alcanzar, si nos dejamos las prisas a un lado y disfrutamos de cada momento. Cuando conseguimos

llegar a ese estado, el roce de los dedos en cualquier parte de la piel da un placer mas intenso que las caricias en zonas erógenas por todos conocidas.

Pero si se quiere utilizar el sexo de manera iniciática, hay que considerar muchos aspectos.

*En las prácticas sexuales tántricas*, el principio fundamental de las enseñanzas secretas, tanto si es común a la corriente *tántrica hindú o a la budista* (*la segunda corresponde al denominado Vajrayāna*), es trasformar el tóxico en fármaco o "néctar", es usar con vistas a la liberación las mismas fuerzas que han conducido o pueden conducir a la caída y a la perdición. Otro principio tántrico es que no se dice que "fruición" y "liberación" se excluyan necesariamente una a otra, como en las perspectivas de las escuelas ascéticas. Como fin se propone aquí realizar una y otra cosa al mismo tiempo, ser capaz de alimentar la pasión y el deseo y al mismo tiempo mantenerse libre.

En la práctica el punto de partida, es la capacidad de una particular sensación o percepción de la naturaleza, y la evocación de la desnudez femenina. Para estas escuelas, toda mujer encarna a *Shakti o a Prakriti*; una mujer desnuda, expresa ritualmente la misma fuerza en estado puro, elemental, primario, no ligado a una forma, no oculto en la individualización; al quitarse la ropa es como si la mujer ofreciese a las miradas esa esencialidad.

Y estos pequeñísimos apuntes en el concierto extensísimo de las enseñanzas tántricas, llevados al plano general nos podría dar una base, para encontrar el juego sexual que mas placer nos proporcione. No importa tanto el aprender cuales son los puntos erógenos generales, cuál la actitud que debemos adoptar en una relación sexual, qué fantasía que hemos visto en una revista o película nos excita unilateralmente.

Cómo captar la energía de la/s otra/s persona/s, hasta sentir la misma intensidad, la misma sincronización y a partir de ese momento intuir y sin falsos pudores, establecer la misma liberación, la misma seguridad que establecemos en el coito, y practicar los juegos que más placer nos proporcionan. Con lo cual la sexualidad entra en otra perspectiva que nos descubre infinidad de caminos a nuestra medida.

## El orgasmo es un tema muy serio

A menudo cuando hablamos de nuestras relaciones sexuales e intentamos recordarlas, aparte del lógico pudor que nos conduce a ahorrar detalles, nos sorprendemos pues sólo recordamos con plena lucidez los preámbulos.

El clímax sexual o el orgasmo, así como el tiempo de máximo placer, se nos presentan en la memoria como una nebulosa, de la cual podemos apenas dibujar fragmentos pero no recordar la intensidad o emular el estado de lo que percibíamos o sentíamos en ese momento.

Varios autores se han referido a la particular "seriedad" que invade a los amantes en el acto sexual. Entre otras explicaciones, se pueden encontrar frases como: *"Desaparece entonces toda broma, toda frivolidad, toda galantería vacía. Cuando se ama no se ríe, si acaso apenas se sonríe. En los espasmos se está serio como en la muerte"*.

Esta seriedad, esta concentración, esta necesidad recíproca de dar y recibir, de alcanzar a través de una estimulación física, planos y estados no habituales de conciencia, son chispas del significado más profundo del acto del amor y del misterio y la mística que encierra.

Según se sabe, el clímax o el orgasmo corresponden a estados reducidos y a veces a interrupciones momentáneas de la conciencia

voluntariamente inducidas. Ya que en ese estado de “**trascendencia**” parcial pero brusca, el individuo podría ser consciente y esa conciencia de sí mismo le reflejaría como un individuo, finito, empírico y condicionado.

Algo parecido ocurre cuando alcanzamos el umbral del sueño aunque en este caso, nos es más fácil ser conscientes de que interrumpimos la conciencia, por que queremos descansar y entramos en distintos niveles subconscientes.

Según muchas culturas místicas e iniciáticas, el acto sexual, la exaltación provocada por el magnetismo sexual, podría servir de apoyo, constituir una condición favorable a una “**abertura**” de la conciencia en el acto sexual.

En el Upanishads (Brihaddâranyaka Upanishad IV, 3,21.). Se establece el “*raptus extásico*”, cuenta al respecto “**Cuando un hombre es abrazado por la mujer, ya no sabe nada de exterior ni del interior**”; en cierto modo se plantea una analogía entre esta experiencia y la que se produce cuando se manifiesta el átmâ., el Sí transcendente. “**Así el espíritu cuando es abrazado por átmâ, que es el conocimiento mismo, ya no ve las cosas exteriores, ni las cosas interiores**”.

Como es evidente no todas las prácticas sexuales que tenemos a lo largo de nuestras vidas tiene los componentes necesarios para una verdadera exaltación del ser o un éxtasis. Cabe diferenciar entre los estados nacidos de la espontaneidad innata, de la consecución de la atracción y la embriaguez sexual entre dos seres y el uso autoerótico, como la masturbación o las prácticas iniciadas con el objetivo de un autoplacer, un espasmo orgánico con el único objetivo de alcanzar placer.

En este último caso, según se asegura y nosotros con nuestras experiencias individuales podremos

cotejar, el amante se ve afectado por una especie de impotencia; no goza más que para sí mismo, ignorando la realidad del otro ser, sin alcanzar ese contacto con la sustancia, íntima, sutil y "**psíquica**" del otro, que es lo que puede alimentar una intensidad propiciatoria del éxtasis. En el Kâma Sutrâ, se comenta al respecto: *"La unión de una mujer de casta inferior, prolongada únicamente hasta que queda satisfecho el placer del hombre, recibe el nombre de "la cópula de los eunucos".*

Aquí nos encontramos con una de las múltiples dualidades clásica del sexo, que a su vez mantiene dos corrientes literarias y filosóficas. Mientras para unos representa la idea de que la fuerza liberada de la sexualidad en el acto sexual puede actuar de manera purificadora y catártica; esto es lo que refleja el dionismo y todas las corrientes derivadas. Para otros es la exaltación del cuerpo o una religión pagana de la carne, entre algunos autores podemos encontrar a Lawrence.

La corriente dionítica es la que hemos planteado desde el principio y que más nos induce a la curiosidad, por su implicación mística. La mística de la carne plantea el prolongar el orgasmo mas allá de cierto límite, insistiendo en tal o cual procedimiento excitante, moviéndose estrictamente en plano físico y con el objetivo puro del placer. Pero quienes lo han intentado hablan de una sensación insoportable de fuerza que invita a desistir, se convierte en un acto doloroso, en una sensación insoportable que sube desde los riñones hasta el cerebro, es como si sólo la energía negativa llegara al umbral de la conciencia.

Estas declaraciones recogidas en infinidad de textos y experiencia nos recuerda entre otras filosofías y prácticas al yoga Tántrico y el despertar de la **Kundalini**, la base de la energía original, que puede ser ascendida tanto en negativo como en positivo de ahí

la peligrosidad de algunas prácticas sin la debida preparación.

En culturas no occidentales como la árabe, las típica danza del vientre que todos conocemos y que actualmente se trivializa como distracción para turistas, siempre ha representado dentro del marco de su cultura un carácter sagrado y tradicional. Tiene tres tiempos, marcados por la altura de los movimientos de los brazos y por expresiones del rostro, que corresponden a tres períodos de la vida de la mujer. El último tiempo remite a la función erótica de la mujer, capaz de despertar en el acto sexual, la fuerza básica; en este último tiempo es donde figura el típico movimiento rítmico del vientre y del pubis. La verdadera danza es muy difícil y complicada, es un ritual simbólico, como un desenroscarse de la *Kundalini*. La mujer se acompaña cantando cantos embriagadores que riman la evasión, el ciclo de desenroscarse la energía, el paso de anillo en anillo, del primer al último centro.

Este esquema simbólico visual, nos lleva a recordar posturas y posiciones sexuales de algunas corrientes hindúes tántricas, es cuando la mujer desempeña un papel activo manteniéndose a caballo de hombre tendido inmóvil *"remueve su cuerpo en un estremecimiento voluntario y cautivante"*.

Pero este elemento sutil, suprafísico queda neutralizado en seguida, sea por que se recobra la conciencia, sea por que se diluye con los sentimientos de simple intimidad humana amorosa.

Para tener conciencia de lo que realmente nos ocurre en un éxtasis sexual y poder recordarlo, tenemos que tener conciencia de lo que nos conduce a esa culminación en una relación sexual, qué afrodisíaco mental o físico estamos desarrollando o potenciando.

Lo que desde luego queda claro que en estos tipos de relación sexual, de verdadera unión más allá de lo

físico entre amantes, de autentico éxtasis, es que el papel de la mujer no puede ser pasivo, pues es la encargada, como reflejan culturas del calado espiritual oriental, de despertar y motivar con movimientos , la energía básica de ambos y conducirla hasta envolver los actos de la sensualidad, de la fuerza y del estímulo de placer necesarios para alcanzar un verdadero orgasmo, no un simple espasmo orgánico.

También queda claro que siguiendo el culto al autoplacer y a la carne, entramos inconscientes en una potenciación de la energía negativa, que a la larga nos provoca vacío e insatisfacción a parte de otros males derivados. Por eso es de gran importancia descubrir que es lo que nos excita actualmente ya sea por estímulo interno o externo.

### **Autocontrol: manos a la obra**

Anteriormente, referimos muy por encima la utilización de la masturbación, como ejercicios en el sexo tántrico. Esta práctica sexual ha sido y es en la actualidad, al igual que las prácticas homosexuales, perseguidas, criticadas, acusadas y cubierta por treméndistas interpretaciones y demagogia.

Pero el único peligro demostrado de estas prácticas, es el mismo que acompaña a todas las prácticas sexuales y a todos los placeres. No es otro, que el centrarnos tanto en ello, que nos cree una adicción y una dependencia y nos impida disfrutar de otros placeres o de vivir sana y libremente nuestras vidas.

Es conocido como problema, las actitudes encerradas en esta práctica sexual que provocan una auto-aislamiento afectivo. También la adicción excesiva a estas prácticas, puede ser provocada por una necesidad profunda de afectividad o como escape a algún trauma sexual. Timidez con el sexo opuesto...etc.

Pero a lo largo de la historia encontramos en muchas culturas, la recomendación de la masturbación, para ir conociendo nuestros puntos de placer y para ir familiarizándonos con el placer sexual, quitándonos de encima todo los prejuicios y complejos.

Entre las culturas que más expresamente utilizan la masturbación, está como citábamos anteriormente, el tantrismo. En el sexo tántrico estos ejercicios se denominan "autoestimulación sensual" o "despertar al amante que todos llevamos dentro".

El fin "inmediato" de estas prácticas, es que al aprender a darte placer tú mismo, descubres cómo y dónde te gusta que te toquen. Además exploras por los misterios de tu erotismo, único y personal, que luego podrás trasmitir a tu pareja.

Ambos性es se benefician de esta práctica pues aumenta y desarrolla la sensibilidad al tacto y el potencial orgásmico. Además de hacer desvanecer fantasmas, tabúes y complejos con respecto a nuestro propio placer.

Estas prácticas como todos los ejercicios del tantrismo, van acompañadas de una preparación o un ritual, que perfectamente podemos adaptar a nuestra vida cotidiana.

*El ejercicio consiste en:*

Darnos un baño con agua caliente perfumada con unas gotas de aceites esenciales afrodisíacos, pueden ser de rosas o sánalo.

A continuación para calentar y suavizar el cuerpo podemos untarnos la piel con alguna loción nutritiva.

Podemos seguir tumbándonos en la cama y empezar a acariciarnos todo el cuerpo, incluidas la cara, los pechos, el vientre y los muslos para poco a poco con estas caricias ir excitándonos.

Asimilar el placer, no apresurar el orgasmo dando tiempo sin prisas para apreciar en toda su intensidad las sensaciones sexuales.

En el ritual masculino, se aconseja evitar la eyaculación, ya que el tántrismo considera un derroche de esencia vital, eyacular en una masturbación. Además conteniendo y controlando el orgasmo se intensifica considerablemente el placer.

A medida que el cuerpo se vaya excitando, el tantrismo aconseja relajarse y respirar profunda y regularmente y notar como la ola orgásmica se desplaza por la totalidad del cuerpo.

Tensar los músculos de las nalgas para intensificar el placer y potenciar la excitación con fantasías positivas para luego centrarse plenamente en la experiencia física, es otro de los pasos a seguir en los ejercicios sexuales tántricos.

Cuando llega el orgasmo, el tantrismo hace hincapié en dejarse llevar, en entregarse plenamente al placer, expresándolo tal y como lo sentimos, sin ningún perjuicio ni tabú. Gimiendo, gritando, suspirando. Tal y como lo sientas.

Estos ejercicios de autoestimación, o estás prácticas de masturbación, son solo una pequeña parte, como vimos en el anterior artículo de la sensibilización y apertura mística de las prácticas del sexo tántrico.

Y desde luego nada tiene que ver la consideración tántrica de la masturbación, a la educación totalmente negativa que hemos recibido en occidente.

Si bien, lo único que hay que cuidar es la actitud personal con respecto a esta práctica. Ya que una actitud egoísta o sumamente viciosa, resta placer a la masturbación y crea una ansiedad cada vez más difícil de saciar.

Los excesos o los ciegos apasionamientos, al contrario de lo que pueda parecer, restan placer a las relaciones sexuales y nos dejan invadidos por una sensación enfermiza.

No hay nada mejor para disfrutar plenamente de la vida y de sus placeres, que la naturalidad y el conocimiento y respeto de nosotros mismos.

## Afrodisíacos entre las orejas

Afrodisíaco se puede considerar a todo lo que nos fomenta y potencia el instinto sexual. Muy conocidos en nuestros días son los afrodisíacos visuales que nos potencian una fantasía mental excitante. Por ejemplo una fresa rozada levemente por unos labios. Algunas zonas del cuerpo untadas de nata. Movimientos sugerentes al ritmo de una música y un sin fin de juegos inocentes y otros no tanto.

Lo que sí es claro dentro de los afrodisíacos es que se dividen, por simplificar, en dos: *los mentales y los físicos*. Aunque muchos especialistas como los psicólogos resten a estos productos una influencia real y le atribuyan una influencia autosugestiva. Tampoco estarán muy de acuerdo los sexólogos, cuando los psicólogos les niegan también la existencia de zonas erógenas en nuestro organismo que no sea la mente.

Sea como sea, prácticamente todas las culturas en el mundo, arrastran en su historia filtros, pócimas, ungüentos y prácticas rituales para potenciar la sexualidad y de paso la fertilidad.

En la actualidad la publicidad se encarga de fomentar productos que a través de cargar de vitaminas o excitantes nerviosos a nuestro organismo, se supone actúan como afrodisíaco. Hay otros como el ginseng que desde hace muchos años viene siendo utilizado por orientales, así como los huesos de tigre, el pene de foca

y un sin fin de productos, de los cuales no está demostrada su efectividad sexual.

Frente a todo esto y coincidiendo con la teoría psicológica, los mayores excitantes o afrodisíacos comprobados a lo largo de la historia y en la actualidad son mentales, por ejemplo la muerte, la religión, el deseo, el mal, el bien, lo prohibido etc.

Partiendo de estas motivaciones iniciales, se desarrollan un sin fin de argumentaciones y prácticas que desembocan en la relación sexual de las más diversas maneras.

El mal, la perversidad, la crueldad, lo prohibido .aunque sea en pequeñas dosis, siempre ha representado un potente afrodisíaco mental, potenciado por el miedo y el sentimiento de culpabilidad que irremediablemente va asociado a las prácticas consideradas sádicas, alcanzar cuotas de placer egoísta, individual.

Fue en el marco de Decadentismo, cuando alcanzo su auge este estudio y tendencia del sadismo en general y de la escisión de sadismo sexual. En este apartado del sexo, obligado es hablar de quien le puso nombre a estas tendencias "El divino Marqués" Alphonse-François-Donatien de Sade, (1740- 1814).

Promulgaban en su literatura la crueldad y la perversidad como estimulante sexual muy placentero. Sus relatos llenos de horrores sexuales, son el exponente o el camino de una filosofía que los escritores franceses, que hace muy poco lo descubrieron y rehabilitaron han venido a llamar, defensa del hombre natural u hombre real, que se afirma contra todo en la integridad de sus instintos.

También en su descargo hay que decir que jamás se pudo demostrar que pusiera en práctica su literatura y eso teniendo en cuenta que vivió en el periodo de Terror de la revolución francesa. Si bien se le

conocieron hazañas como librar a algunos nobles de la guillotina. Sus dos matrimonios fueron normales. Y del hecho de ser encarcelado en prisión y en el manicomio de Charenton, se dice que fue Bonaparte, en venganza por ciertas alusiones malignas en sus libros hacia su persona. También cabe destacar que muchísimas mujeres amaron al marques e intentaron obtener de Bonaparte su perdón y liberación.

Pero independientemente de la rehabilitación que se haga de su obra, y a su persona se la califique como un pervertido intelectual, sus obras no pierden el valor de canto al mal, a la残酷, a la perversión y un moralismo sorprendente. Sade admite la existencia de un dios creador que gobierna el mundo, pero lo concibe como un dios cuya esencia es el mal y que usa la残酷, el crimen como armas para el cumplimiento de sus designios. Según él, *el excedente negativo con respecto a lo positivo sería una ley de lo real: la naturaleza nos muestra que no crea si no para destruir y que la destrucción es la primera de sus leyes.*

Con respecto a la virtud Sade habla de un "descarrilamiento en el sendero de la virtud" y llega a decir que: *Al ser la virtud un modo contrario al sistema del mundo, todos aquellos que las siguen pueden estar seguros de sufrir tormentos espantosos a causa de la dificultad que experimentarán para volver a entrar en el seno del mal, autor y regenerador de todo cuando vemos. ¡No hay éxtasis semejante que entregarse a esta divina infamia!* Escribe Sade en "Justine II. Y" *El placer del Auto destructor que quiera infringir las leyes mismas de la naturaleza cósmica*".

A pesar de no ser el primero ni el único en ensalzar el poder destructor de la naturaleza, Sade destaca por darle un poder de contrareligión. Su visión no obstante es muy limitada y contradictoria. Ya que al atribuir trasgresión o infamia al mal, reconoce implícitamente la hegemonía y la existencia del bien. Y todavía resulta

más limitado ya que se mueve en una dualidad existencial.

Una concepción mas completa la encontraríamos al contemplar la celebre tríada; *El poder que crea, el poder que conserva y el poder que destruye del hinduismo. Brahma, Vishnu y Shiva.*

También en la "*vía de la mano izquierda*", *vâmâchâra* tántrico, se contempla en cierta forma la destrucción indirectamente; en su práctica además del uso de la mujer se emplean bebidas embriagantes. *En occidente el antiguo dionismo preórfico, la religión de Zagreus como "gran cazador que se lleva todas las cosas", en oriente el "sivaísmo" y los cultos relacionados con Kâli, con durgâ y otras divinidades "terribles" que tienen sus equivalentes en otros pueblos.* Todos se caracterizaban igualmente con Sade en el desenfreno, el reconocimiento y la exaltación de la destrucción, pero al contrario que él, sin ningún matiz sacrílego; en un marco ritual, de sacrificio y transfigurante.

Estas potenciaciones "perversas" en mayor o menor medida las encontramos en tal como practicamos o entendemos el sexo actualmente. De hecho utilizando productos para potenciarnos sexualmente, sin que sea necesario por que algún mal nos aqueje. Es una buena manera de emular la filosofía de la destrucción, queriendo alcanzar mayores cuotas de placer por medios artificiales.

El mayor afrodisíaco sexual somos nosotros mismos, y el descubrir y estimular lo que sentimos por la otra/s persona/s que nos acompañan en las prácticas y dejarnos llevar por nuestro instinto. La fijación por alcanzar más placer o por llegar al orgasmo, sin sentir lo que está sucediendo en esos momentos a nuestro alrededor. Generalmente es la causa de no tener orgasmos o de enredarnos en relaciones insatisfactorias cayendo en fingimientos y seudos placeres adictivos y enfermizos.

El orgasmo es una consecuencia de un cúmulo de sensualidad y placer, es una reacción química y sensitiva de unos estímulos físicos, no es el principio ni el fin de la sexualidad. Cuando brota el deseo en la primera mirada, comienza la magia que nos lleva a una relación sexual. Cuando sucede el orgasmo entramos en otra fase de la sexualidad aprovechando la hipersensibilidad.

La frecuencia mayor y más estimulante de placer la alcanzamos con la sensibilidad, no en la exaltación que raya con la violencia. Si detectamos que nuestro afrodisíaco mental es "perverso" y cruel, tendremos que tener en cuenta, que no es producto de nuestra naturaleza original, es un producto educacional, por lo tanto artificial y modificable.

## Ritos orgiásticos: orgías

Si alguna práctica sexual es realmente llamativa y utilizada en ritos de diferentes culturas y para diferentes fines, son las orgías. Controvertidas y muy polémicas, siempre se han practicado en la sombra y han sido por excelencia las prácticas sexuales peor asimiladas y perseguidas.

Al hablar de ritos orgiásticos, hay un nombre y una secta que se caracterizó por estas prácticas. *El conocido Rasputín y la secta de los Khlystis* La secta secreta de los Khlystis, originaria de Rusia practicaba este tipo de ritos de forma rigurosamente secreta. Los preceptos e ideas de la secta no podían ser revelados a nadie, ni incluso a los padres ni familiares de los participantes.

De cara al mundo exterior, los participantes o sectarios, hacían ver que comulgaban con la iglesia ortodoxa, pero realmente la consideraban una falsa creencia. Las prácticas de esta secta eran un conjunto desvirtuado, una mezcla de ritos y doctrinas que asimilaban de forma degradada y simplista y conservaban parte de los ritos orgiásticos prechristianos.

Su fundamento dogmático consistía en la creencia de que el hombre era igual a Dios. Puede tomar conciencia de ello y serlo, si es hombre tomar la naturaleza de Cristo (de ahí el nombre de la secta) y si es mujer a la naturaleza de la virgen María; gracias al rito secreto bajaría entonces el Espíritu Santo y se realizaría la transformación.

El rito se celebraba a media noche, los participantes hombres y muchachas vestían sólo una túnica blanca que cubría una desnudez ritual. Comenzaban a danzar en círculos mientras proferían fórmulas de invocación; los hombres formaban un círculo central que se desplazaba rápidamente en el sentido del curso de sol y las mujeres un círculo periférico que se desplazaba en sentido contrario a la del curso del sol. Haciendo así ambos sexos referencia ritual de la polaridad cósmica. Los movimientos eran cada vez más rápidos y desconsolados, algunos participantes se caían y volvían a poner en pie, otros se apartaban de los círculos para poder danzar aisladamente como los *vertiginadores* antiguos y los derviches Islámicos, cada vez a más velocidad utilizando la danza como técnica de éxtasis.

Para conseguir mayor exaltación muchos participantes se flagelaban recíprocamente para utilizar el dolor de manera erótico-extática. Cuando sucedía la mayor excitación como por presentimiento para la transformación era cuando todos se arrancaban las túnicas y realizaban todo tipo de prácticas sexuales, principalmente coitos.

Esta mezcla de diferentes ritos de otras culturas se demuestra en este ritual cuando al terminar la orgía una joven sucesivamente elegida para el ceremonial totalmente desnuda, personificando a la divinidad y a la fuerza generadora, es adorada como tierra madre y como virgen María de los cristianos. Distribuyendo uvas pasas a todos los participantes como si fuese un sacramento. Este detalle es recogido sin duda de los

ritos orgiásticos de la Antigüedad celebrados bajo el signo de la gran Diosa ectónica y de la "Diosa desnuda".

Esta secta exceptuando el rito orgiástico, practicaba un ascetismo total y condenaba toda clase de amor carnal. Pero también tiene semejanza con otra secta eslava la de los skoptzis, cuyo ascetismo llegaba incluso a aconsejar y obligar la castración de hombres y mujeres, también en este caso el eje central del ritual era una joven desnuda., como culto propio de otra forma de los " misterios de la gran Diosa", del culto a la Cibeles frígida, en que a menudo se efectuaban mutilaciones en pleno estado de frenesí extático.

Rasputín pertenecía a la secta de los Khlystis, se le llamaba Staretz Gregori Efimovitch. Es significativo el título staretz ya que significa " santo anciano". Hablar de esta persona es entrar en los límites de lo inexplicable, ya que sobrevivió a envenenamientos e incluso a numerosos disparos a quemarropa, tuvo que ser su cuerpo destrozado para acabar con él. Perteneciente a la clase campesina, era rústico y muy grosero en sus formas, y bastante cruel, demagogo y sádico. Pero ejerció una gran fascinación, de todos conocida en la corte rusa, practicaba el rito Khlysti con mujeres que él seleccionaba, al finalizar todas recordaban una experiencia profundamente mística, aunque muchas acabaron con un verdadero horror que les llevó incluso al borde de la locura.

Y es que al hablar de prácticas orgiásticas, sobre todo de carácter ritual, entramos en los límites de la enajenación mental, bien por consagrarse por el éxtasis de placer a una creencia como único dogma de vida o bien por acabar horrorizado hasta lo más profundo del ser y completamente loco de remordimientos y asco a los actos realizados.

La base de prácticamente todos los ritos orgiásticos, y las orgías actuales, sean sectarias o no, en su mayoría están dirigidas por un personaje

carismático que induce a sus simpatizantes a este tipo de actos, utilizando la embriaguez alcohólica o de drogas, la embriaguez sexual , y los éxtasis para adquirir así poder mental y físico sobre ellos. Los practicantes de estos ritos no sujetos a ninguna creencia específica, acuden a estas prácticas, como manera egoísta de autoplacer, placer por placer, en un intento de ir traspasando límites, para conseguir mayor placer.

En definitiva, todas y cada una de estas prácticas, son realmente perjudiciales en el apartado psicológicos para el ser humano, ya que o bien potencian el egoísmo y la depravación sexual como estímulo de vida o de fe. O se encasillan en un círculo vicioso mental, en los planos más bajo y salvajes del ser humano. Potenciando la negatividad hasta llegar a la fijación enfermiza, el sadismo más cruel, la locura o la muerte, como ya tratamos cuando esbozamos la bipolaridad y el potencial de energías en el despertar de la Kundalini.

## ¿Conoce el Método Carezza?

En Occidente ha sido descubierto y practicado un régimen de unión sexual muy similar a la Vía del Valle: el método Carezza. Sin ser tantrismo disfrazado -le falta el contacto ritualizado y sacralizado-, tiene muchos puntos en común con la Vía del Valle y refuta una objeción al tantrismo que consiste en dudar de su aplicación en Occidente.

Este método fue «inventado» en 1844 por el norteamericano John Humphrey Noyes, fundador de la comunidad Oneida, que lo llamó Carezza, palabra italiana que no necesita traducción.

Para el método Carezza la regla es ultrasimple: todo está permitido salvo eyacular, y si eso se produce, jamás en la vagina, por tanto el hombre debe retirarse. El orgasmo femenino es aceptado, excepto si comprometa la retención masculina.

Para este método, eyaculación y orgasmo masculino son sinónimos. Para el Tantra, la eyaculación sabotea el orgasmo masculino, pero si se produce tiene que ser en la vagina. El método Carezza no ha llegado a descubrir que orgasmo y eyaculación son dos cosas bien diferentes. Así, Alice Stockahm admite «la posibilidad de que el hombre experimente el orgasmo sin eyacular, a la manera de la mujer, que no emite semen». Veamos lo que el método Carezza, como el Tantra, promete a sus adeptos.

En primer lugar supone en la pareja un amor profundo y el deseo de transponer la sexualidad a otro plano que el común. J. William Lloyd escribe: «La primera religión del hombre estuvo basada en la sexualidad y sólo por medio de ella podemos reencontrar nuestro verdadero origen», frase digna de un tántrico. Este método considera la unión sexual como una verdadera fiesta amorosa y, siempre de acuerdo con el Tantra, la eyaculación como un incidente inoportuno y grosero, incluso antiestético, que mata por un tiempo todo deseo de acercamiento a la mujer. El hombre que hacía unos instantes estaba lleno de frenesí sexual, después de haber eyaculado se aparta de la mujer, a quien esta indiferencia hiere en su amor propio o en su amor a secas.

Lloyd compara la unión sexual con eyaculación a un fuego de artificio interrumpido por la inhabilidad del artificiero que hace explotar de una vez todos los cohetes. Para él, eyacular mata con frecuencia el amor verdadero e impide su sublimación. Según el método Carezza la unión de los sexos es un intercambio basado en el contacto humano más íntimo, que sólo se realiza plenamente cuando es prolongado.

Este método no preconiza ninguna posición particular, pero aconseja evitar los movimientos rítmicos, prolongados y acelerados, que llevan a la eyaculación, y recomienda variar el ritmo, la amplitud y la duración de los movimientos y, en caso de alerta,

inmovilizarse el tiempo necesario para que se aleje el peligro.

El método Carezza ha redescubierto un aspecto capital del maithuna tántrico, especialmente en la Vía del Valle: el de los «intercambios pránicos». Afirma que los órganos sexuales femeninos y masculinos están magnéticamente polarizados.

Lloyd continua: «Con frecuencia es el hombre, artista del contacto, el que es activo, mientras la mujer es pasiva como el imán que atrae. Por eso el hombre que quiere tener éxito con el método Carezza debe ejercitarse en el arte de las caricias y los contactos magnéticos. Debe considerarse parecido a una pila eléctrica: su mano derecha el polo negativo y su mano izquierda el positivo. Cuando sus manos entran en contacto con un ser humano receptivo, se engendra e se pone en circulación una corriente eléctrica. Debe sentir esa corriente eléctrica correr desde su lado izquierdo hasta el lado derecho de la mujer, y conseguir que obedezca a su voluntad para dirigirla. Si la toca con una sola mano, sentirá reaccionar esa parte del cuerpo de la mujer bajo la influencia de su magnetismo». «Además, si adquiere el dominio de esa corriente, podrá enviarla a las partes del cuerpo o a los centros del ser amado que él desea cambiar, excitar o calmar magnéticamente. Debe perseverar hasta que esto se convierta para él en una certeza. Se puede practicar la percepción de estas corrientes magnéticas sobre uno mismo para calmar dolores con el contacto de la mano».

«Compréndaseme bien. El método Carezza puede perfectamente tener éxito aunque se ignore esto, simplemente porque ese magnetismo natural está presente y la intuición nos guía hacia las acciones correctas; sin embargo, también en este terreno, un saber consciente y la voluntad de dirigir por sí mismo estas fuerzas resulta beneficioso». «Este contacto magnético ha resultado eficaz para fortificar a los

débiles y curar a los enfermos. Comprendemos así cómo y por qué el método Carezza, practicado correctamente, es beneficioso para la salud. Están totalmente excluidos los efectos nefastos. Harry Gaze afirma que este método mantiene el amor y confiere confianza gozosa, belleza y juventud hasta una edad muy avanzada».

«Por eso hay que aprender a tocar a la amada de tal modo que esa corriente de electricidad vital recorra su cuerpo con un estremecimiento extático, mientras que la libera de su propia energía acumulada. Del mismo modo la mujer engendra fuerzas magnéticas que podrá dejar desbordar en el hombre, satisfaciéndolo tan plenamente que todo sentimiento de pérdida será eliminado y se obtendrá la felicidad. El aflujo y el intercambio de estas energías conduce a un equilibrio total y a un reposo benéfico».

«En el experto en el arte de amor, ese magnetismo emana de la punta de los dedos, de las palmas de las manos, irradia por los ojos, surge de su voz y puede trasmisitirse a través de cualquier parte del cuerpo del uno o del otro, incluso mediante el aura, de una manera invisible y sin contacto físico».

Este texto, podría, salvo algunos detalles de vocabulario, haber pertenecido a un tratado tántrico. Lloyd todavía añade: «Cuando el método Carezza es practicado con éxito, los órganos genitales quedan tan apaciguados, tan desmagnetizados como después de una eyaculación. Mientras del cuerpo de los amantes emana una fuerza maravillosa y una alegría consciente, éstos reposan en una dulce satisfacción, como después de un juego feliz. Todo su ser irradia goce amoroso y romántico, está invadido por un sentimiento de salud, de pureza, de vitalidad. Quedamos colmados de bienestar y de gratitud, como después de un festín bendito».

« ¿Qué sucede por el contrario después de la eyaculación? La comprobación general es que, pasados los primeros instantes de distensión agradable, acompañado de una sensación de liberación, sigue inmediatamente el sentimiento de haber sufrido una pérdida, de haberse debilitado: la maravillosa visión de sueño se ha disipado, el hombre se ha desilusionado. Por cierto que ha vivido su breve instante de pasión, pero muy fugaz, parecido a una crisis epiléptica, que no deja ningún recuerdo, ninguna huella. Las luces se extinguen, la música cesa, la fiesta termina antes de haber comenzado realmente. A veces la debilidad subsiguiente es tal que provoca palidez, vértigos, perturbaciones digestivas, irritación, decepción, incluso vergüenza, hasta rencor. Es verdad para el hombre, y también para la mujer, decepcionada por el fin abrupto de una maravillosa experiencia. En la mayoría de los casos, cansado, indiferente, el hombre se duerme. El ardor amoroso ha desaparecido. Con el método Carezza todo es diferente».

El método Carezza demuestra, como mínimo, que esta vía conviene a Occidente. Para él como para el Tantra, la sexualidad trivial, localizada y limitada el contacto genital, es una neurosis. ¿El remedio? Maithuna, la unión tántrica.

## Base biológica del Sexo Sagrado

Lo siguiente incluye los consejos básicos anatómicos y técnicos (no religiosos) acerca de las técnicas tántricas que pueden ser transmitidas. Para lo que sirva, aquí está....

## Pistas neurológicas hacia un misterio espiritual

En los años cincuenta (antes de las investigaciones en el cerebro de los delfines), John C. Lila hizo algunos estudios neurológicos con monos. Sus notas publicadas revelaban que había encontrado cuatro puntos en el cerebro que controlan la respuesta sexual en monos

(machos). Usaba machos porque su respuesta sexual (tumescencia, eyaculación, etc.) era más fácil de ver y así cuantificar, que las respuestas de las hembras -pero el mecanismo es el mismo en ambos sexos.

De acuerdo con Lilly, el primer punto neural en la serie regula la excitación (erección). El segundo punto regulaba la contracción muscular (eyaculación). El tercero regulaba el orgasmo mismo (sensación de culminación sexual). El cuarto punto lo llamó el "interruptor maestro", porque cuando era estimulado "disparaba" los tres centros mencionados antes, llevando al mono a experimentar erección, eyaculación y orgasmo en el orden usual predecible.

Aunque Lilly no intentó aplicar esta investigación en seres humanos, creo que su descubrimiento de estos cuatro puntos en el cerebro de los monos indica que es posible, mediante control aprendido y consciente, aprender a separar el centro de "disparo" de el proceso y así experimentar erección (sistema circulatorio), eyaculación (sistema muscular) u orgasmo (sistema neurológico), independiente uno de otro.

Todos nosotros hemos experimentado esta disociación del centro de "disparo" en un momento u otro (no siempre bajo nuestra voluntad consciente) como cuando, por ejemplo, alcanzamos tumescencia pero no orgasmo, o tenemos una eyaculación "involuntaria", o un orgasmo "insatisfactorio" en el que las contracciones no acarrean el grado normal de placer sensorial. Lo que Tantra y Carezza enseñan es cómo controlar estas cosas de forma que uno pueda experimentar orgasmo sin contracción, prolongando así mas allá de la contención biológicamente-regulada impuesta por la cantidad de tiempo que lleva acabar las 8-25 contracciones que tú normalmente tendrías.

Así, en términos estrictamente biológicos- la práctica del Tantra o Carezza puede ser visto como algo semejante a la práctica del entrenamiento de la bio-

retroalimentación. Es como entrenar a mover las orejas, algo que tienes que trabajártelo, porque el control voluntario de la musculatura requerida no es parte de nuestro entrenamiento corriente en la vida.

¿Y de dónde viene la experiencia de la espiritualidad entonces? Eso, he llegado a creer, es también parte de nuestro cableado neurológico. Los seres humanos parecemos estar naturalmente equipados para experimentar el mundo metafísico. Muchas técnicas de épocas antiguas de percibir el reino espiritual hacen uso de la repetición (de himnos, oraciones, cantos, danzas) mientras se enzarzan en una atención mental exclusiva en las fuerzas cósmicas. Tantra provee de ambas, repetición y atención. No es la única forma de alcanzar la gloria espiritual como sus practicantes puedan afirmar, pero es una vía, y lo suficientemente buena para cualquiera.

### Las técnicas

Numerosos tratados se han escrito sobre las "técnicas" del yoga tántrico y del carezza. Esto abarca varios sistemas de prácticas físicas y religiosas hindúistas, budistas y taoístas, que puedan o no puedan incluir actos sexuales. El carezza es un término acuñado en los Estados Unidos durante el siglo XIX por la Dra. Alice Bunker Stocham, para su sistema de metafísica sexual no-religiosa basado en parte en yoga tántrico hindú. Otras formas americanas no religiosas de sexo sagrado del S. XIX incluyen los "misterios anseróticos" de Paschal Beverly Randolph y la "continencia del macho" del Reverendo John Humphrey Noyes (llamado así por la cantinela acerca del orgasmo del hombre).

A pesar de las diferencias culturales, las instrucciones reales sobre qué hacer durante el sexo, son remarcablemente similares de una "escuela" de sexo sagrado a otra. Esto por sí sólo es una sólida indicación de que hay una verdad biológica universal bajo las variadas formas de Tantra y carezza. Es por tanto mi opinión -y admito que pueda ser ofensivo para

tántricos hinduistas y budistas-, que las instrucciones religiosas específicas pueden ser ignoradas sin dañar la esencia de las enseñanzas del sexo tántrico.

Si deseas aprender las técnicas, primero debes percibir cuál es el acto reflejo en tu orgasmo. Sólo obsérvalo unas veces (diez o más), y presta atención a cómo funciona. (Puedes querer hacerlo mientras te masturbas, pues podría resultar perturbador para tu pareja). Especialmente, fíjate que hay un breve momento en la llegada del orgasmo en el que te das cuenta conscientemente de que va a ocurrir pero aún no se ha convertido en nada inevitable. Ahí es donde más tarde emplearás tu tiempo.

En el orgasmo típico (ambos, masculino y femenino), hay de 8 a 25 contracciones musculares. Las mujeres tienen más que los hombres; cuántas puedas tener variará según cada vez. Aprende cuántas contracciones experimentas usualmente. (Por ejemplo, mi cantidad normal es 18-20, nunca menos, pero a veces más, y eso no ha cambiado durante 30 años).

Ahora, mejor que "suprimir" un orgasmo, intenta dejar que una o dos contracciones ocurran y entonces relájate. Si puedes aprender a dejar que ocurran una o dos oleadas de contracciones orgásmicas y relajarte en ese momento respirando pausadamente, y permaneciendo atento/a, y dejar que tus músculos abdominales se vuelvan flácidos (NO intentando pensar en otra cosa que distraiga tu atención), entonces puedes aprender a repetir esto una y otra vez. Imagínate a ti mismo/a en el borde de una ola de placer, una ola que no rompe y se derrama sobre la orilla.

Puedes practicar esto con tu pareja o mientras te masturbas. Es más fácil con tu pareja porque puede mantenerte en el borde de la ola, suavemente cambiando de posición y así frenándote de ir hacia la

etapa de empujes pélvicos involuntarios que has estado intentando "suprimir".

Mientras aprendes a cabalgar en el borde-de-la-ola, túrnate con tu pareja. Si uno monta en la ola de gloria, el otro actúa como un "cuidador", vigilando que el jinete-de-la-ola no caiga en el arrastre del orgasmo. Cuando el jinete-de-la-ola alcanza saturación y se relaja, intercambiáis papeles. Durante el transcurso de un encuentro sexual, podéis intercambiar papeles a menudo, durante una hora o más. Podéis también descansar (en un estado semi-detumesciente), y comenzar otra vez más tarde si preferís. Cuando tú y tu pareja lleguen a estar afinados el uno con el otro, ya no pensarás más en quién está cabalgando la ola y quién está guiando; los papeles se mezclarán y enredarán y ambos simplemente "estaréis" ahí. Esa es básicamente la "enseñanza secreta" del Tantra.

A veces, mientras aprendes estas técnicas, el "cuidador" se ve bañado en un sentimiento de poder personal, sabiendo que él o ella puede causar que su pareja "cabalgante" llegue al orgasmo, simplemente haciendo un ligero gesto en el punto en el que la pareja "cabalgante" se deja ir y se relaja. Esta experiencia de poder no debe ser despreciada. Está llevando profundamente a darnos cuenta de que alguien ha dado su sexualidad a tu control, y es un placer de gran magnitud observar el proceso del desplegar el orgasmo de tu pareja, pero una vez hayas comprendido tu poder en la situación, no fuerces a tu pareja más allá del borde, pues puede desarrollar desconfianza, y la pareja que es continuamente forzada al orgasmo puede perder el buen sentido proprioceptivo que pueda estar desarrollando. [propriocepción" es un término fisiológico para la sensación/sentimiento kinestésico que se origina en el interior del cuerpo.]

Ocasionalmente, cuando uno de los dos está necesitado sexualmente (por ejemplo, una mujer durante la parte ovulante de su ciclo menstrual), el

obsequio de liberarse hacia el orgasmo puede ser ofrecido y aceptado, pero estás preparado para que también, la oferta sea rechazada. Recuerda, en todo momento vuestro objetivo debiera ser compartir igualmente durante la experiencia, no adivinar qué crees que desea tu pareja.

Una recomendación de la duración mínima del tiempo para pasar intercambiando "oleadas" entre la pareja es veinte minutos. Muchos que han practicado y estudiado esto piensan, incluida yo misma, que aunque menos de cuarenta minutos será agradable, no producirá la experiencia espiritual perseguida. Recuerda, este momento es compartido por ambos; eso no quiere decir exactamente diez minutos cada uno en el "punto-límite", pues puede llevarles unos pocos segundos o un minuto el regresar a ese estado de "cabalgamiento en el límite" después de que has terminado tu turno como cuidador de tu pareja. Al incrementarse vuestra experiencia, encontrareis que podéis cambiar de cuidador a cabalgador en menos de un puñado de segundos; cuando eso ocurre, sólo debéis tener cuidado de no volveros confiados y "olvidar" relajaros cuando vuestro entrenamiento os diga que es el momento de relajarse.

Si, por razones de olvido o sobreexcitación, alguno en la pareja es conducido inexorablemente hacia el orgasmo, que ninguno se alarme, enfade o apene. Por una cosa, si habéis estado muy cerca del límite por mucho tiempo y ves a tu pareja resbalarse, es cuestión simplemente de sumergirte y unirte en la experiencia orgásmica. O, si lo prefieres, puedes observar, contento/a en ver desde el punto aventajado de la contemplación calmada. En mi experiencia, cuando uno en la pareja falla al mantener la técnica de "cabalgar la ola", el o ella se medio disculpa y es perdonada/o con besos cariñosos; no tiene sentido la molestia o el resentimiento, porque ambos saben que el suministro de placer no se mide rácanamente, y que el equilibrio se restaurará en el tiempo debido.

Si llegáis a ser buenos en estas técnicas y las disfrutáis, podéis encontrar que habéis desarrollado la "satisfacción" de un orgasmo (esto es, vuestro impulso sexual se habrá manifestado temporalmente) después de veinte o treinta minutos, y no necesariamente querer un orgasmo, o podéis experimentar sensaciones orgásmicas que no están acompañadas de contracciones. Por otra parte, podéis encontrar que en ese momento en el que se decide si estar manifestados y en el que ninguno quiere un orgasmo convencional, sí queréis ambos, AHORA, y podéis finalizar el acto sexual tumultuosamente.

En la práctica tántrica no religiosa como el carezza, no hay premio ubicado en evitar el orgasmo totalmente contractivo -esto es, no hay teoría acerca de que la energía Kundalini del hombre que brota de sus testículos hacia su cerebro y cae de nuevo hacia abajo se "desperdicia" si eyacula- así pues, elegir tener un orgasmo o no tenerlo depende de vuestra personalidad, del dia del mes (para la mujer), y de cómo vosotros os sentís acerca de los beneficios del Tantra "puro" (sin orgasmo), y cuánto disfruta cada uno del entrenamiento físico puro del avance hacia el orgasmo.

Ninguna cantidad de práctica en las "técnicas" te garantizará la experiencia espiritual, y detestaría prometer algo así a quien lea esto. De hecho, puede decirse que la búsqueda de la maestría en las "técnicas" es como un callejón sin salida, pues estudiar el método para excluir el desarrollo de la veneración sincera por la vida y la unión sexual puede no llevar más allá de una cierta cantidad de control sobre el acto sexual, sin el sentimiento de temor santo y gloria espiritual que es esencial en la experiencia del Tantra y carezza.

Aún así, en mi opinión -basada en mi experiencia personal y la de mis amigo/as- estas técnicas son más que una receta para el buen sexo. Creo que si te involucras en ellas con un corazón respetuoso, tú SÍ experimentarás sentimientos espirituales mientras las

haces. Estos sentimientos espirituales han formado las bases de varias religiones orientadas hacia el sexo y cultos mágicos, pero está en ti el ubicarlos en aquel contexto metafísico que mejor se adapte a tu propio ser.

Las prácticas tántricas hinduistas tradicionales - comer los cinco alimentos sagrados, elevar la energía Kundalini a través de tus chakras, buscar la luz azul, y todo eso- son útiles para ti en tanto aceptes las premisas alegóricas, religiosas, alquimistas o simbólicas que subyacen en ellas.

Si percibes al chakra-corazón como nada más que el lugar de una bomba muscular, no tendría sentido para ti visualizar la energía Kundalini en tu corazón. Pero algo ocurrirá en tu corazón, nada menos, y encontrarás un nombre para ello.

Si piensas que el dios Shiva y la diosa Durga son remotos y oscuros para tu experiencia diaria o condicionamiento cultural, sería una pérdida de tu tiempo aprender sus nombres o atributos iconográficos y gestuales. Pero sin nombre o con él, sentado en la manera del loto o no, tú y tu pareja entrareis en un reino de divinidad, así que estar preparados, pues Tantra os llevará allí.

Para permitir que los sentimientos sexualmente espirituales evolucionen sin incluirlos en un contexto religioso, prueba la técnica carezza, mira a los ojos de tu pareja, pensando acerca de la universalidad del congreso sexual entre todas las especies, y entonces extendiendo tu conciencia más allá de la pareja hacia el mundo y el cosmos. Podrás encontrarte en lo que se suele llamar "el océano magnético", una sensación de que eres una parte activa de una experiencia sexual universal en marcha, que es la vida misma. Esta sensación de magnetismo durante la mediación dio pie en el Siglo XIX a otro nombre para carezza-

magnetación, un término acuñado por John William Lloyd.

### **Comenzando. Con tu pareja o sólo**

Si estás en una relación de compromiso y te interesas en Tantra o carezza, debieras ser cauto al comentar el tema con tu pareja. El o ella podría tomar tu interés como la evidencia de que estés desinteresado en sexo "normal" o puede sentir que desacreditas su sexualidad, que no es "suficientemente buena" para ti. Tu pareja puede pensar que no es "romántico" discutir espiritualidad basada en lo biológico, o que requerir un poco de práctica en la actividad sexual sea menos "espontáneo" que la actividad sexual no tutelada. Está preparado para afrontar estas preocupaciones pacientemente.

Si no tienes pareja, una forma de explorar Tantra como una experiencia espiritual es invocar una. En el Tantra budista tibetano este amante imaginario se llama tulpa. Cuando invocas una tulpa, ofrece honor y respeto a la persona en la que la imagen está basada. No imagines que tu y tu tulpa están haciendo cosas convencionales, "calientes" y "sexys"; en su lugar, imagina que tu tulpa y tú están meditando y magnetizando como se describe arriba. Si decides tener un orgasmo, ofrécelo a tu tulpa como lo harías con tu amante, como una oración, una bendición, un don sagrado. Un amigo tántrico, querido y gracioso, una vez describió sus orgasmos masturbatorios sagrados parafraseando una vieja canción de The Shirelles:

*Cada noche antes de ir a la cama, cariño*

*Susurro una pequeña oración para ti, cariño*

*Y le digo a todas las estrellas allá arriba*

*"Esto es dedicado al Amor de Una-Mirada"*

Espero que estas pistas sencillas lleguen a los lectores a los que pretenden llegar. No soy profesora de Tantra, solo una mujer carezza; para más información, puedes desear leer libros de este tema o hacer un taller de Tantra yoga o clases de entrenamiento por un profesor cualificado

Lo que quieras que hagas ahora, has de saber que no estás sólo/a. El Sexo Sagrado es el océano magnético en el que tus camaradas humanos están flotando incluso mientras lees estas palabras. Si todos fueran como nosotros, este mundo sería un lugar más pacífico en el que vivir.

## El Clítoris durante la relación

*Jazzmine escribió:*

*Nunca he tenido un orgasmo durante la relación. La relación es todavía placentera, pero nunca alcanzo ese punto. ¿Ha hecho alguien al respecto para alcanzar el orgasmo? si lo has hecho y funciona, por favor, dímelo para poder probarlo.*

*Y Karl escribió:*

*Me gustaría saber -especialmente por mujeres ahí fuera- la forma más fácil para las parejas para conseguir el orgasmo vaginal. He oido que la mayoría de las mujeres sólo los tienen después de haber estado con su pareja mucho tiempo...*

*También he oido que ciertas posturas parecen conseguirlo más fácilmente. ¿Qué piensas de ello?*

*Y Stacey escribió:*

*Asumiendo la verdad, que las mujeres se sacian a través de la estimulación de su clítoris (no usualmente logrado durante la relación), un pene entrando y saliendo, tenga prepucio o no, no lo conseguirá. Punto.*

*No importa el macho esté tres horas o tres minutos antes de correrse. Simplemente no lo hará.*

Primero, todos sabemos, (bueno, la mayoría) que el clítoris es el órgano análogo al pene en el hombre. Es el asiento para las sensaciones nerviosas conocidas como orgasmo... Pedirle a una mujer que tenga un orgasmo sin estimulación directa o contacto sobre su clítoris es exactamente, precisamente, lo mismo que pedirle a un hombre que tenga un orgasmo sin estimulación o contacto con el pene. PUEDE hacerse, pero ten presente que no es corriente y puede no ser particularmente recompensante.

El tubo de la vagina mismo tiene muy pocas terminaciones nerviosas estimulables sexualmente (aunque sí tiene terminaciones nerviosas que sienten la presión). Las terminaciones nerviosas de la vagina aumentan hacia la parte exterior de ella, y están más concentradas donde se curva hacia la apertura de la vulva y arriba hacia el clítoris.

El tejido del escroto (no de los testículos) de un hombre está formado por tejido fetal análogo al de los labios vaginales menores en la mujer. La costura inferior en el medio del escroto es donde los labios se dividirían en una mujer. Las dos áreas tienen la misma presencia de terminaciones nerviosas, así que pedirle a una mujer que tenga un orgasmo por la sola estimulación de los labios de su vulva sería lo mismo que pedirle a un hombre que lo tenga estimulándose sólo su escroto. PUEDE hacerse, pero como dije, no es usual.

La mayor parte de las mujeres alcanzan orgasmo mediante la fricción del clítoris contra el hueso púbico del hombre mientras están enlazados en la relación, o a través de la estimulación del clítoris, mediante contacto manual u oral.

Pero Sigmund Freud, el descubridor del psicoanálisis, afirmaba que las mujeres que tuvieran orgasmos de clítoris eran infantiles. Opinaba que para ser verdaderamente madura, una mujer debe tener solamente orgasmos vaginales. Su teoría ha sido largamente desacreditada, psicológica y anatómicamente, pero aún algunas mujeres reportan orgasmos vaginales sin fricción del clítoris.

Para comprenderlo, debes comprender la forma en la que el clítoris está formado y como se lleva en el cuerpo.

La mayoría de los hombres -y también demasiadas mujeres- piensan que el clítoris es un botón diminuto de carne sensitiva ubicado por encima de la vagina, al nivel de la base del hueso púbico en la mujer. Esto NO ES VERDAD.

El clítoris es un tallo de tejido eréctil, construido igual que un pequeño pene, con una cabeza sexualmente sensitiva en su punta (el glande), justo igual que la cabeza de un pene pequeño. Viene equipada con un prepucio, al igual que un pene sin circuncidar, y durante la excitación sexual, el prepucio se retrae, exponiendo el glande del clítoris, el pequeño botón que la mayoría de la gente piensa que es el órgano completo.

A diferencia del tallo del pene, que cuelga libremente, el tallo del clítoris reposa verticalmente a lo largo de la línea divisoria del cuerpo, cubierto y nunca visible, justo debajo de una capa de grasa y piel. La raíz del tallo del clítoris alcanza la vagina hacia abajo. Para imaginarlo mejor, recuerda que los labios vaginales son análogos al escroto y ahora piensa en la manera que la raíz y el tallo del pene emergen del área del escroto y visualiza la raíz y el tallo del clítoris (cubierto debajo de una capa de grasa y piel) emergiendo de la parte superior de los labios vaginales y terminando en el

pequeño glande, que asoma por fuera de la piel. ¿Lo cogiste?

Pero la gran desventaja de tener el clítoris sujeto en un lugar bajo la piel es que la mujer tiene poca libertad de movimiento para la estimulación. Imagina si el pene estuviera quirúrgicamente unido a la carne del abdomen, con solamente el glande libre en su punta y no hubiera forma de empujar adentro y afuera. Un hombre estaría a merced de la habilidad de su pareja o de su aceptación de su limitado margen de movimiento tendría que restregar su cuerpo arriba y abajo a lo largo del cuerpo de su pareja para estimular el pene en la misma forma que ella lo hace con su hueso púbico (algunos hombres hacen esto cuando se masturban frotándose contra su colchón) o el habría de pedirle a ella que acariciara el glande de su pene de la forma que ella le pide a él que acaricie el glande de su clítoris.

Parece como si las mujeres lo tuvieran duro, ¿no? ¿Cómo que lo tienen difícil para saciarse por causa de la posición fija del clítoris? ¡No es así!

Hay una ventaja distinta en tener el clítoris fijo en un lugar: cualquier tirón hacia debajo de la piel que cubre la raíz y el tallo del clítoris es sentido directamente en el glande, y es tirado hacia abajo a través del prepucio. Así, la fricción del pene del hombre entrando y saliendo de la vagina puede, tirando y soltando la raíz y el tallo del clítoris, producir una estimulación indirecta en el glande del clítoris. Muchas mujeres son capaces de tener orgasmos como este, aunque el proceso, siendo indirecto, puede tomar más tiempo que llegando al orgasmo mediante la fricción/estimulación directa del glande del clítoris. Al no ver el clítoris completo bajo su cubierta de piel y grasa, muchas mujeres (y sus parejas masculinas) piensan que no han estimulado el clítoris (con lo que quieren decir el glande del clítoris) -cuando en realidad lo han hecho- y así llegan a la idea de que han alcanzado un orgasmo estrictamente vaginal.

Hombres, imaginar ser masturbados por una mujer que sólo juegue con la raíz y el tallo de vuestro pene y con la piel del escroto, pero nunca toque la punta del mismo. ¿Os correríais? ¿Os correríais quizás, después de un buen rato? ¿Sería posible, no?

Lo que hubierais experimentado (lo llamaremos un orgasmo de tallo de pene), sería lo equivalente al orgasmo vaginal de Freud.

¿Piensas que esta forma de juego sexual sería tan placentera como el tener a tu pareja tocando o lamiendo la cabeza sensitiva de tu pene? ¿Sería tan placentero como deslizar el glande de tu pene dentro y fuera de su vagina caliente, blando y húmedo? ¿Es la estimulación del tallo todo lo que desearias tener cada vez que haces el amor? ¿Es la estimulación del tallo del clítoris todo lo que querrías que experimentara tu compañera cada vez que hace el amor contigo?

El orgasmo vaginal existe, como también el orgasmo del tallo del pene. Pero ninguno es buscado mucho por la mayoría de los hombres y mujeres. La mayoría busca la estimulación de los glandes del pene y del clítoris. Y eso es por lo que recomiendo que en el interés de la gloria conyugal, hombres y mujeres ignoren las admoniciones e instrucciones de expertos como Freud y sus seguidores, y hagan lo que a cada uno le guste más.

Según reza un viejo refrán «Lo que es salsa para el ganso es salsa para la oca». Es decir, los hombres y las mujeres se parecen más de lo que se diferencian. O como dice la Biblia «Haz a los demás lo que quisieras que te hicieran». Esto es, deja que el placer mutuo sea tu mejor y más sincero guía.

Desafortunadamente, o es lo que me parece, cuando el ridículo concepto de Freud del orgasmo puramente vaginal fue tirado a la papelera de la historia, los sexólogos centraron su atención solamente

en el clítoris. O para ser más exactos, en el **GLANDE** del clítoris. A los hombres se les enseña frotar y lamer el pequeño botón y asegurado esto, y sólo esto, satisfarían a sus parejas. A las mujeres se les enseñó - especialmente por unos pocos autores feministas rabiosos- que como era casi imposible para una mujer tener un orgasmo vaginal, el sexo de pareja ideal para una mujer sería el de ser masturbada o lamida. La fricción del pene dentro y fuera de la vagina, clamaban estos autores, era inútil cuando se trataba de estimular a una mujer hasta el clímax.

Aunque esta noción -de que el sexo del pene-en-la-vagina rara vez lleva a la mujer al orgasmo- pueda ser verdad para algunas mujeres, NO lo es definitivamente para todas, o incluso la mayoría. Y para un determinado número de mujeres, incluida yo, los orgasmos más satisfactorios (a los que llamo los orgasmos de papas empanadas), los que son ENORMES y siguen y siguen, SÓLO ocurren durante el sexo del pene-en-la-vagina.

¿Qué hago para que el orgasmo del pene-en-vagina sea tan alcanzable -y adorable- para mí? ¡Pues llevar a mi clítoris a una excursión!

Desearía poderles dibujar una ilustración aquí. Lo intentaré con palabras. El clítoris es un órgano análogo al pene situado por encima de la abertura de la vagina. En la mayoría de las mujeres sólo su punta (el glande) está a la vista, y entonces sólo cuando uno retrae el prepucio clitorial o cuando el clítoris se erecciona y emerge del prepucio.

Internamente, el tallo clitorial tiene una pequeña inclinación. Si cortaras el cuerpo de una mujer de arriba a abajo en dos mitades iguales, el clítoris parecería como un pequeño dedo encorvado, del cual sólo la parte superior emerge del prepucio, o como un pequeño narciso que aún no se ha abierto y está inclinando su capullo hacia abajo y hacia fuera.

El clítoris es flexible y eréctil. Durante la erección se alarga y su curvatura se endereza a una mayor o menor magnitud, dependiendo de la anatomía personal, hasta que alcanza el ángulo de un narciso abierto, aún apuntando hacia fuera, pero un poco menos hacia abajo. No sólo el clítoris es flexible, sino que su tallo está sujeto por unos pequeños ligamentos internos que le permiten moverse arriba y abajo en la línea media del cuerpo, raíz y todo.

La raíz /del tallo de este pequeño órgano se asienta, en la mayor parte de las mujeres, justo en la porción baja del hueso púbico, llamado el sínfisis en terminología médica.

Volviendo a mirar el cuerpo desde el corte anterior, el sínfisis es un hueso oval. Su perfil está configurado como el de un balón de rugby puntiagudo, teniendo el eje largo más o menos de arriba a abajo, el tallo del clítoris situado en el ángulo recto respecto al eje del oval, y la curva clitorial partiendo de la punta del clítoris apuntando hacia fuera o abajo, dependiendo de la variación individual. Entre el hueso público y el clítoris hay una capa de grasa y músculo, una pequeña almohadilla para él.

Los hombres también tienen un sínfisis o hueso público. El suyo está ubicado encima de la raíz de su pene, y también lo cubre una capa de músculo y grasa, acolchándolo.

En la relación, si la pareja se ajustan bien en términos de tamaño y postura, la mujer se posicionará de manera que su clítoris se ubique entre su sínfisis y la de su compañero. Esto se llama cogida del clítoris. Entonces, al final de cada empuje del hombre hacia adentro, ella hará un giro de su pelvis hacia abajo y hacia fuera que presionará su clítoris firmemente entre los dos huesos y lo frotará hacia arriba. Eso se llama excursión clitorial.

El efecto de la cogida clitorial y la excursión es mover el clítoris hacia abajo mientras entra el pene, y hacia arriba (bajo presión y fricción) al final del empuje del pene. Así, con cada empuje del pene, el grande del clítoris es frotado a lo largo del hueso púbico acolchado de su pareja. El empuje-fricción hacia arriba del clítoris - causado por el giro pélvico hacia abajo que ella hace al final del empuje hacia dentro del pene- es la más placentera de las dos direcciones.

El alcance del empuje clitorial puede variar desde media pulgada a una pulgada y media, dependiendo del tamaño del clítoris, de cuánto se proyecta, cuán curvo es, y cuán ágil es la mujer moviendo su pelvis.

Cualquier mujer que haga esto experimentará definitivamente la estimulación clitorial durante la relación. Una mujer en un estado normal de excitación bien entrenada en la cogida del clítoris y en la excursión puede alcanzar el orgasmo durante la relación con la misma vivacidad que con la masturbación, si quisiera. También puede aprender a controlar sus movimientos para prolongar la relación durante un largo tiempo, especialmente si su pareja está por cooperar.

Moviendo sus nalgas hacia fuera y reduciendo la cogida clitorial, ella puede evitar correrse demasiado pronto mientras su pareja continua el empuje adentro y afuera.

Si ella desea que él se ralentizara mientras ella se acelera, puede indicar (mediante cualquiera de las formas de comunicación que la pareja use), que él debería acortar sus empujes durante unos momentos. La fricción reducida del pene a un empuje de unas dos pulgadas le evitará la eyaculación precoz, mientras le permitirá a ella experimentar un completo empuje de excursión clitorial de pulgada y media, llevándola cerca al orgasmo.

Si desea verdadero control, debe ponerse sobre el hombre o tumbarse ambos de lado con las piernas de ella alrededor de él. Estas posiciones le permitirán el más completo margen de movimientos y compensarán ampliamente la menor longitud de su herramienta.

Con la práctica, la estimulación clitorial completa durante la relación vaginal y el pausado orgasmo mutuo llegarán.

### Erección

La práctica de determinados ejercicios asegura erecciones mucho más potentes que en el no iniciado, incluso, y además el lingam puede estar erecto durante horas sin debilitarse. Así, la potencia sexual masculina ya no está limitada, y lejos de agotar la energía física o psíquica del varón, la erección las exalta.

Durante la excitación sexual, los nervios genitales relajan las válvulas de los tejidos esponjosos del cuerpo cavernoso, permitiendo así el flujo de sangre: el pene flácido levanta la cabeza. ¡Debemos retener que la erección comienza por una relajación! Incluso sin excitación erótica, factores puramente fisiológicos pueden producirla, es el caso clásico de la erección matinal debido a la vejiga llena. Sin embargo la mayoría de las erecciones provienen de una estimulación cerebral, y por tanto dependen del psiquismo. Conclusión: la casi totalidad de las impotencias tienen una causa psíquica y no fisiológica.

Cuando el lingam se levanta porque está lleno de sangre, ésta es retenida en el órgano por la contracción de los músculos compresores y eyaculadores, que mantienen así la erección. Después de la eyaculación estos músculos se relajan, la sangre corre y el lingam se ablanda.

Y ahora hablemos de músculos, ¡porque el lingam tiene músculos! Los músculos bulboesponjosos acercan el pene endurecido al cuerpo tirando de él hacia

adelante y hacia arriba. Cuanto más potentes sean, más enérgicamente se levantarán el lingam, pero también, hecho capital, como lo envuelven por la base, contribuyen a retener la sangre en el órgano, lo cual mantiene la erección.

El Tantra quiere fortalecer estos tres tipos de músculos erectores: el compresor de la uretra, los transversos del perineo y los bulboesponjosos. En cuanto a los músculos, no hay ni milagro, ni misterio: el único medio infalible para fortalecerlos es el ejercicio. Y los contactos tántricos frecuentes y prolongados los tonifican notablemente, hasta sin ejercicios especiales.

Este hecho, por sí solo, explica por qué en el tántrico los años, lejos de debilitar su vigor sexual -¡y su vigor a secas!-, lo aumentan; su virilidad permanece intacta incluso a una edad avanzada, y debe su asombroso estado juvenil especialmente a las hormonas secretadas por sus gónadas.

### **Los ejercicios**

Objetivos: a) tomar conciencia del complejo muscular genital en su conjunto, b) fortalecerlo, c) aislar y contraer separadamente estos músculos.

Comparando los músculos genitales de ambos sexos, se ve que a pesar de las apariencias son muy semejantes, de hecho, son homólogos: ¡están los mismos músculos con los mismos nombres! Por tanto es normal y lógico aconsejar prácticamente los mismos ejercicios tanto a Shiva como a Chakti.

La práctica de base es «mula bandha». Como los músculos del ano (esfínter externo e interno, más el elevador del ano) son solidarios, gracias a «mula bandha», durante las contracciones se ve que se traspasa la zona anal y se implican todos los músculos del lingam: ¡hasta se siente mover el cóccix! En semierección puede verse el efecto de esta contracción:

los elevadores levantan el lingam tirando de él. En erección completa, es parecido pero menos visible. Gracias a esos músculos el lingam puede responder a las contracciones rítmicas del yoni, y ese «lenguaje secreto» aporta a la pareja sensaciones voluptuosas nuevas que intensifican la erección sin riesgo de eyaculación intempestiva.

«Mula bandha» se practica en cualquier parte, en cualquier momento, en cualquier posición: sentado, acostado, de pie, incluso en shirsasana, es decir cabeza abajo. Al comienzo, y lo mismo pasa en la mujer, todo el complejo muscular reacciona en bloque. Luego, mediante la interiorización y la práctica perseverante, se logra -objetivo importante- disociar los músculos del lingam de los del ano y el recto.

Se aislará y se contraerá separadamente cada uno de esos músculos, luego se los relajará a voluntad. Aquí, la práctica del Shiva difiere de la de Shakti, porque ésta no tiene que inhibir ninguna eyaculación: se conforma con desarrollar y controlar su musculatura vaginal. Más tarde, hay que ejercitarse en distender los músculos cada vez más rápido para poder, en el maithuna, relajarlos casi instantáneamente cuando se acerca el punto límite y así evitar una eyaculación impentina.

Existe otro procedimiento para controlar la musculatura del ano y del pene. Es muy sencillo: se puede aprender, en el cuarto de baño, a disociar las dos operaciones, es decir, no orinar al mismo tiempo que se evacuan las heces. Al comienzo es difícil, pero pronto se logra con facilidad. Esto hace tomar conciencia de los músculos que regulan la uretra y los que rigen la eyaculación, en parte comunes, para llegar luego a controlarlos.

En el próximo apartado dedicado al control de la eyaculación se explican con más detalle alguno de estos ejercicios.

## Control tántrico de la eyaculación

El budismo tántrico y el taoísmo exigen el control absoluto de la eyaculación, que en principio no debería suceder jamás, mientras que los maestros indios la aceptan a veces.

Sabemos que la retención del esperma permita al hombre prolongar indefinidamente el acto, intensificarlo hasta el paroxismo, para llegar así al verdadero orgasmo y acceder a niveles de conciencia superiores, que la eyaculación impide. Esta proeza requiere un control génito-urinario absoluto, especialmente de los esfínteres. Para lograrlo, un procedimiento muy bueno consiste en orinar por escalones sucesivos, más que en un solo chorro, como todo el mundo.

¿Cómo? Es fácil, siempre que se respeten las reglas. Se suelta un poco de orina durante uno o dos segundos, luego se para, se retiene unos segundos (cinco o seis, luego se deja salir otro chorro parsimonioso, y así hasta que la vejiga está vacía.

Durante la retención, uno imagina que reabsorbe la orina en la vejiga, haciendo un enérgico «mula bandha», es decir, contrayendo fuerte y simultáneamente los dos esfínteres así como el músculo elevador del ano (*músculo pubococcígeo*), lo cual produce una sensación particular, difícil de describir, con frecuencia acompañada de estremecimientos a lo largo del espinazo. En suma, basta con intensificar lo que se hace espontáneamente cuando no se puede satisfacer una necesidad imperiosa de orinar. En cuanto al número de chorros, variará mucho de una micción a otra; en principio se trata de intercalar un máximo de escalones, en general de cinco a diez. Practicada regularmente (como una simple costumbre), esta técnica, al alcance de todos, facilita mucho el control de la eyaculación.

Hasta aquí hemos puesto el acento en la contracción de estos músculos, cuya acción se puede verificar fácilmente: al contraerlos voluntariamente durante una erección, el lingam se mueve y se acerca al cuerpo. Sin embargo, para controlar la eyaculación, hay que pensar en distenderlo voluntariamente cuando se acerca el punto límite.

Para ejercitarse, preferentemente durante una erección, hay que contraer al máximo estos músculos con un «mula bandha» los más apretado posible, hasta que eventualmente un temblor recorra el espinazo. Luego -y aquí está lo esencial del ejercicio- hay que distenderlos: inmediatamente disminuye la tensión en el lingam, que se aleja un poco del cuerpo. Después hay que volver a contraerlos durante algunos segundos y distenderlos seguidamente, insistiendo sobre todo en la distensión. Acentuando la fase de distensión y prolongándola, la erección se debilita y termina incluso por desaparecer.

Este procedimiento puede ser utilizado ya en el próximo contacto sexual. Al principio, este control, que se adquiere fácilmente, se hace permaneciendo inmóvil; luego esta relajación muscular se hará incluso durante los movimientos coitales. Es muy eficaz para alejarse de la zona límite, y evitar así la eyaculación.

Si Shiva observa sus propios comportamientos reflejos cuando se acerca la eyaculación, además de la alteración del ritmo y de la amplitud de la respiración, observará una fuerte tensión en los músculos de las nalgas, del vientre, de la parte inferior de la espalda y del lingam. Si se deja ir, como es lo usual, se desencadenará el irreprimible reflejo eyaculario, en el que participan todos esos músculos.

Entonces, para retrasar o impedir la eyaculación, hay que controlar cuando se acerca el punto límite, la respiración, como ya se ha indicado, y -sin inmovilizarse necesariamente- hay que pensar en todos esos

músculos y relajarlos. Gracias a esa relajación, sus movimientos se vuelven más flexibles, más armoniosos, y su ritmo resulta más agradable para Shakti. Pero es la relajación de los músculos del *lingam* lo que más ayuda a dominarse: la erección se debilita un poco, y después de abandonar la zona peligrosa, la experiencia puede continuar.

El control de la respiración es el segundo método interno para dar marcha atrás al fluir de la energía sexual. Algunas tántricas con mucha práctica pueden evitar la eyaculación simplemente por medio del control de la respiración. La respiración aumenta al hacerse inminente un orgasmo, así que desacelerar y profundizar conscientemente la respiración puede tener un impacto importante. Cuando el hombre está apretando su músculo *pubococcígeo*, ambos amantes deben permanecer muy quietos y unirse el uno al otro a través de los corazones y los ojos. La mujer deberá adaptar su respiración a la de su compañero y visualizar con él la corriente de energía que fluye hacia arriba, hacia los chakras superiores.

Otra técnica es aplicar presión a lo que podemos llamar el *punto sagrado masculino*, que está centrado en el perineo, en la zona que puede denominarse como «los siete centímetros que le faltan al *lingam*». Normalmente consideramos que el *lingam* se extiende desde la punta hasta el lugar en que se une a los testículos, pero de hecho el *lingam* continúa a través de los testículos, viaja debajo de la piel otros siete centímetros y acaba en el ano. Cuando se hace el amor, estos siete centímetros responden de la misma forma que el resto del *lingam*; se hinchan y se hacen duros y extremadamente sensibles a la estimulación. Los occidentales a menudo son inconscientes del placer que se puede generar con un poco de atención a esta parte del cuerpo del hombre.

El punto sagrado se identifica por una ligera muesca en el perineo a mitad de camino entre los

testículos y el ano, cuando el lingam está erecto. Aplicar cierta presión a este punto cambiará de dirección la energía de la eyaculación en diez o treinta segundos. Cualquiera de los dos deberá utilizar los dedos índice y corazón para aplicar una presión suave pero firme. Esta técnica permite recanalizar la energía del hombre sin necesidad de que deje de moverse o se aparte de su amada. A medida que se adquiere habilidad en esto, especialmente cuando la práctica permite que la presión se extienda energéticamente más allá de la superficie de la piel, la cantidad de presión requerida disminuye.

No podemos predecir el tiempo que un hombre puede mantenerse así, llevando la excitación al borde del orgasmo y la eyaculación, pero con la práctica, el tántrico podrá dejar libre curso a Shakti hasta su éxtasis último, evitando acercarse demasiado al punto límite, sobre todo al comienzo. Identificándose con ella, participará en su goce, y su propia felicidad superará, de lejos el demasiado breve placer eyaculario. Este estadio ya es muy superior a lo que experimenta el hombre corriente, aunque todavía no constituye el acmé absoluto.

Bhagwan Shree Rajneesh, personaje discutido (y discutible), ha escrito: «Cuando hay angustia, la eyaculación se produce rápido. Pero cuando no la hay, la eyaculación, puede postergarse durante horas, incluso varios días, pues no es necesaria. Cuando el amor es profundo, los amantes pueden fortalecerse al uno al otro. Entonces la eyaculación cesa completamente y ellos pueden así unirse durante años sin ninguna eyaculación, sin ningún despilfarro de energía. Se relajan el uno en el otro. Los cuerpos se encuentran y se distienden. Tarde o temprano, el sexo dejará de estar basado en la excitación, como ahora; se convertirá en una distensión, en un profundo «soltar la presa» (...) «Pero eso sólo puede producirse si el lector se abandona a la energía vital que hay en él, a la potencia de la Vida. Sólo entonces podrá entregarse a

su amante o a su amada. El Tantra afirma que eso sucede; nos enseña, además, cómo realizarlo»

Ciertamente, en la Vía del Valle, la inmovilidad asociada a la simple ausencia de ansiedad permite inhibir la eyaculación, pero no en la Vía Abrupta (el equivalente al «filo de la navaja»). En este caso hay que recurrir a procedimientos tántricos apropiados: el hecho de que existan y de que se enseñen demuestra su necesidad.

«Según los adeptos del Vajra-yana y del Sahaja-yana, el placer que procura la eyaculación es muy inferior, en intensidad y en calidad, a la felicidad que se alcanza controlando (el esperma), deteniendo su flujo descendente, gracias a los sutiles procedimientos yóguicos, e imprimiéndole un movimiento ascendente que lo hace refluir hacia el loto situado en el cerebro para fijarlo allí. La felicidad obtenida por esta inmovilización del esperma se llama Mahasukha». (Etimología: maha = grande, sukha = felicidad) - *Introduction to Tantric Buddhism*, de S.B. Dasgupta.

¿Qué hay en realidad detrás de este texto un poco sibilino? Veámoslo más de cerca. Para comprender este método tántrico, hay que recordar que según la fisiología sutil yóguica y tántrica, la energía vital global se diversifica en cinco vayus principales, es decir, especializaciones de la energía vital que regula las diversas funciones orgánicas. Desde el punto de vista del control de la eyaculación nos limitaremos a las dos principales, prana vayu y apana vayu. La primera se encarga de absorber energía y materia, mientras la segunda es la energía excretora. En suma, en el conjunto vital del cuerpo, si prana vayu se ocupa de las «entradas», apana vayu es responsable de las «salidas», y la salud es el resultado de su estricto equilibrio. Una falta de prana vayu significa una falta de vitalidad, pero si apana vayu no evacua todo lo que debe salir del cuerpo, y especialmente los desechos del metabolismo, el cuerpo se ensucia y la salud se ve amenazada.

La táctica tántrica sutil para inhibir la eyaculación es lógica. Consiste en invertir el curso de la energía excretora, la que lleva a la eyaculación. Esto aclara el texto sibilino de Dasgupta: «Hay que detener el flujo hacia abajo, hacia la salida, luego dirigirlo hacia lo alto, hacia el cerebro». No es evidentemente el esperma lo que sube al cerebro, sino la energía sutil que controla la eyaculación.

Normalmente mi respiración es automática y no tengo que ocuparme de ella, pero en cualquier momento -basta con quererlo- puedo ser consciente de mi respiración y actuar sobre ella, por tanto controlar «prana» y «apana». Esto permite, sin técnicas complicadas, inhibir en gran medida la eyaculación: ¡interesante!

¿Cómo? En primer lugar durante toda la duración de la unión pero sobre todo hacia el punto límite, hay que permanecer muy calmado y concentrarse en la experiencia en curso, siempre muy consciente de la respiración. En la unión corriente, el ritmo respiratorio y los movimientos coitales se sincronizan espontáneamente como sigue: empuje = inspiración, retirada = inspiración. Mientras se navegue en aguas tranquilas, lejos del punto límite, esta secuencia puede mantenerse.

Dos opciones se ofrecen a Shiva: 1.- Cerca del punto límite, invertir ese ritmo espontáneo durante los vaivenes, por tanto espirar en la retirada del lingam y, por supuesto inspirar a cada entrada. 2.- O bien, durante toda la duración del contacto, adoptar una respiración lenta, profunda, repartiendo cada larga inspiración o expiración en varios vaivenes sucesivos.

Un truco taoísta: en el punto límite, y durante toda la alerta, hacer rechinar los dientes apretándolos al máximo, y apretar tan fuerte los párpados uno contra otro que se siente una vibración en las orejas.

Estos y otros procedimientos reducen mucho los riesgos de «correrse». Poco a poco, Shiva se quedará más tiempo, cada vez más cerca del punto límite, centrado en su respiración y en el abdomen, pues, según el Tantra «hay que detener el esperma en el vientre». ¿Qué quiere decir? Al eyacular el hombre tiene la impresión de que el esperma sale de los testículos, cuando en realidad es propulsado desde la próstata, por tanto cerca de la vejiga, a través de la uretra. Hay que actuar sobre este trayecto, y ese es el objetivo de los ejercicios.

El Tantra dice también: «Quien controla la mente, controla asimismo la respiración y el esperma». Es verdad, pero Shiva no está solo y Shakti debe, ella también, jugar el juego. La Shakti experimentada siente y sabe bien cuando Shiva está en el punto límite; ella lo ayuda no moviéndose y concentrando toda su atención en la experiencia.

En la China antigua, justo antes de la eyaculación, se apretaba fuertemente con los dedos gordo e índice de la mano izquierda, durante tres o cuatro segundos, la zona entre el escroto y el ano (el bulbo), siempre con una profunda inspiración. Este procedimiento puede impedir la eyaculación, pero si a pesar de todo se produce, el esperma no sale del lingam, sino que vuelve hacia el interior. ¿A dónde va? Fisiológicamente sólo puede ir a la vejiga y será evacuado con la primera micción, pues parece imposible que pueda regresar al sitio de donde viene, es decir, a la próstata.

A diferencia del taoísta, cuanto el tántrico no ha podido inhibir la eyaculación, acepta que se produzca en el yoni. Lo único que lamenta es que interrumpa la meditación entre dos antes de su término y que apague el deseo... por un tiempo más o menos largo.

Para evitar la eyaculación precoz, Shatki cabalga sobre Shiva, que está acostado de espalda; luego, con ayuda de los dedos, aparta lo labios de su vulva, que

aplica contra el asta del *lingam*, sin tocar el glande, creando así un simple contacto genital sin introducción. Mientras Shiva se relaja y respira profundamente, Shakti, con discretos movimientos de vaivén, hace deslizar delicadamente su vulva (clítoris incluido) a lo largo del *lingam*, a veces hasta llegar al orgasmo.

Viene entonces el instante, tan deseado, de la unión. En el coito ordinario, el hombre «le hace cosas a la mujer»: es él quien penetra. En el *maithuna*, es Shakti quien absorbe el *lingam*, sin prisas. Al principio sólo el glande es aspirado por el *yoni*, apretado entre los muslos de la entrada de la vagina. Con los sentidos despiertos, los amantes, inmóviles, permanecen atentos a lo que pasa entre ellos. Nada de caricias, nada que pueda exacerbar la tensión sexual: se abren a la fusión íntima amorosa. Nada de vaivén, nada de progresión del *lingam* hacia el interior: sólo está permitido el lenguaje secreto de las contracciones íntimas.

Cerca del punto límite, pueden recurrir a los procedimientos de control descritos anteriormente, sobre todo a la relajación del cremáster. Una vez que la tensión erótica se ha establecido, los movimientos rítmicos, armoniosos como una danza, pueden recomenzar. Shakti permanece atenta a sus propias reacciones para no dejar que se instalen los amplios movimientos instinctivos de la pelvis, dirigidos por el polo genital. Ella puede -¡y debería!- llegar al orgasmo sólo con movimientos imperceptibles, a su ritmo.

### Vajroli, el arma absoluta.

En la panoplia antieyaculatoria, *vajroli* es una especie de arma absoluta que ha transformado a muchos eyaculadores precoces en expertos en el terreno seminal. Entre los procedimientos esotéricos del Tantra, *vajroli* es un secreto bien guardado desde hace milenios: se busca en vano, en la copiosa literatura disponible, indicaciones detalladas y precisas a este respecto. Como máximo, se tiene derecho a una

descripción sumaria del procedimiento que prácticamente jamás se enseña en Occidente, y raras veces en la India moderna.

Sin ser absolutamente indispensable a *bindhusiddhi* -el control perfecto de la eyaculación-, *vajroli* es sin embargo un procedimiento sensacional: simple y eficaz. Sólo concierne a Shiva, aunque es accesible a la mujer, pero no le servirá puesto que no eyacula. En resumen, *vajroli* consiste en insertar un catéter en la uretra hasta la vejiga; luego el adepto se ejercita en aspirar líquidos cada vez más densos, primero con la sonda colocada, luego sin ella.

*Vajroli* siempre se transmite de maestro a discípulo, porque, practicado sin guía, presenta riesgos. La aspiración de líquidos, no es indispensable para dominar la eyaculación y que por tanto el occidental puede dejarla de lado.

¿Cómo consigue *vajroli* sus objetivos? Recordemos que, durante la eyaculación, recorren la uretra contracciones espasmódicas, reflejas e irreprimibles que expulsan el esperma. *Vajroli* reduce el riesgo de eyaculación desensibilizando las terminaciones nerviosas de la uretra, lo que embota el reflejo eyaculatorio sin disminuir la volubilidad sexual. En este estado ya no es necesario practicar *vajroli* todos los días: se pueden espaciar las sesiones progresivamente

Pero el objetivo de los tantrikas que utilizan esta técnica es el siguiente: cuando el meato está suficientemente distendido, puede atrapar y aspirar ritmicamente el clítoris, lo que constituye la forma última de unión invertida, de la que se habla con frecuencia en la literatura tántrica, sin que se precise en qué consiste. Estimulando así el nervio secreto de Shakti, el adepto le procura la beatitud suprema, sivina sin temor a eyacular. Además el *vajroli* afirma los testículos y tonifica las gónadas, lo que aumenta el

vigor y la virilidad mientras la producción incrementada de hormonas masculinas rejuvenece el organismo.

## Fortalecimiento de la vagina

Salvo excepciones, las occidentales tienen una vagina tan musculosa como una chancleta, comparación cuya falta de poesía, si no de pertinencia, confieso. Entendámonos: no estoy acusando a nuestras mujeres. Pues, ¿quién les habla, quién les informa, quién les enseña a desarrollar los músculos de su yoni? ¿Hay que asombrarse entonces de que el control vaginal sea rarísimo en Occidente?

Ahora bien, para lograr contactos armónicos en la pareja, para un acuerdo sexual total -sin siquiera evocar el maithuna tántrico -, el control vaginal confiere a la mujer una importante baza de seducción.

Por otra parte, cuando la mujer se toma el trabajo de ejercitarse esos músculos, ¿no es justo que se beneficie de ellos lo mismo que su, o sus compañeros? Con más razón si se tiene en cuenta que tal musculatura, elástica y fuerte, presenta ventajas en muchos otros planos: una musculatura elástica y relajada facilita el parto.

Este control vaginal permite también el «lenguaje secreto» que se establece durante el maithuna y, además, Shakti puede ayudar a Shiva a controlarse.

Toda mujer puede -y debiera- fortalecer y controlar su musculatura vaginal, cualquiera que sea su edad. Seguramente una mujer joven iniciada desde la pubertad, como se hace en ciertas regiones de la India en la que las madres lo enseñan a sus hijas, tendrá una ventaja respecto de una mujer europea que comienza en la edad adulta, pero el control que ésta adquirirá le será beneficioso en todos los aspectos.

Richard Burton escribió, como buen conocedor: «Este control vaginal es la respuesta femenina más buscada. Ella debe cerrar el yoni hasta que éste apriete el lingam como una mano, abriéndolo y cerrándolo a su gusto, como la mano de una gopi que ordeña la vaca. [...] Su marido la apreciará más que a cualquier otra mujer y no querrá cambiarla por la más bella reina de los Tres Mundos».

Sahajoli formaba parte también de la educación secreta de las devadasis -las bailarinas secretas de los templos hindúes- y de las hetairas griegas. Estas últimas debían pasar una prueba, una especie de «examen de ingreso», que consistía en seccionar con los músculos del yoni un falo de pasta de modelar...

Las occidentales modernas que no se han beneficiado con esta educación precoz no las igualarán, sin duda, pero cualquier mujer, a cualquier edad, con un poco de perseverancia obtendrá un resultado muy satisfactorio. Después de todo, la vagina es un músculo que se puede fortalecer y controlar, como todos los demás.

¿Cómo proceder? Este método, en resumen muy sencillo, se basa en «mula bandha», que consiste en contraer los esfínteres anales -son dos- y el elevador del ano. Sin embargo, la práctica tántrica exige el mula bandha más elaborado que describo a continuación.

Sentada o acostada, tome conciencia de la región anal, respirando con calma. Después de aproximadamente un minuto, cuando esté bien interiorizada, contraiga débilmente primero el esfínter anal, el externo. Luego, apretando un poco más, la contracción alcanzará el segundo anillo muscular; por último, contraiga el elevador del ano, atrayendo así los dos esfínteres anales hacia el interior y hacia arriba. Procediendo lenta y gradualmente, se distinguen bien estos tres niveles, incluso desde la primera prueba. Luego, apriete tan fuerte como pueda, hasta hacer

vibrar toda la zona anal. Es posible que sienta un estremecimiento que le recorre la columna vertebral. Mantenga esta contracción al máximo sin respirar durante al menos seis segundos. Luego, relaje el bandha, siempre interiorizada en estos músculos. Se produce entonces la distensión de toda la zona y la percepción de la sensación de calor resultante. También se puede, facultativamente, seguir respirando durante el bandha. Repita el proceso a voluntad, cinco veces seguidas como mínimo.

Gracias a este mula bandha enérgico, sentirá que las reacciones desbordan el ano, ganan el perineo, la vulva, el clítoris, la vagina e incluso el útero. Es normal, puesto que los esfínteres de la entrada de la vagina y los del ano forman algo parecido a los dos anillas de un «8»; contraer uno es actuar sobre el otro. Haga la prueba: contraiga uno de los dos anillos del 8 y esté atenta a las sensaciones percibidas en su unión (el perineo), así como en el ano y en la entrada de la vagina.

Como en todos los esfínteres y órganos huecos, la función de los músculos de la vagina consiste en la constrictión. Durante el orgasmo, la constrictión ondulante y rítmica que recorre el yoni produce allí sensaciones voluptuosas que se propagan al lingam. Cuando lo sienta usted bien y pueda contraerlos a voluntad, deberá dirigir la atención más en profundidad hasta la vagina, donde se desarrollarán sensaciones nuevas. Gracias a mula bandha, estas contracciones, débiles al comienzo, pronto ganarán en potencia, sobre todo si realiza el ejercicio siguiente.

El Tantra quiere fortalecer los músculos vaginales por medio del ejercicio siguiente, que se hace normalmente en frío, es decir, fuera del contacto sexual y sin excitación erótica. Para permitir una constrictión eficaz se reemplaza el lingam por un objeto cilíndrico apropiado: cuanto más se parezca al lingam, mejor podrá apretarlo el yoni. En rigor, el ejercicio puede

hacerse con... ¡un verdadero lingam, en la Vía del Valle, por ejemplo!

En cuanto al objeto, puede ser de un diámetro inferior al de un verdadero lingam; eventualmente, la cánula de un irrigador vaginal, previsto para entrar en la vagina sin irritarla ni herirla, puede servir. Pero es demasiado delgado y distendería poco la vagina. Muchas mujeres utilizan un vibrador de los que se venden en las sex shops. Si el yoni está demasiado seco, humedezca el sucedáneo de lingam con un gel ginecológico de venta en farmacias pero jamás con una grasa. Con el cilindro insertado en la vagina es fácil sentir los músculos y concentrarse en ellos.

Evidentemente el ejercicio debe hacerse acostada de espaldas. Con el objeto colocado en la vagina, contraiga al máximo los dos esfínteres anales para apretar fuertemente el lingam. Mantenga esta contracción, que implicará cada vez más músculos de la región del ano y genital durante seis u ocho segundos, sin respirar y con los pulmones vacíos; luego reInspire y relaje esos músculos. Despues de tres o cuatro respiraciones normales, haga otra vez mula bandha, reteniendo la respiración, pero esta vez con los pulmones llenos. El conjunto forma un ciclo que se repite a voluntad.

Variante: inspire, luego haga mula bandha durante tres segundos, espire relajando los músculos durante tres segundos, reInspire, vuelva a hacer mula bandha durante tres segundos, y así sucesivamente. La duración total es aproximadamente de tres minutos, salvo que se fatigue antes. Lo importante es la regularidad: una pequeña dosis cotidiana vale más que largas sesiones esporádicas. Pronto, con los músculos así fortalecidos, en ocasión de un contacto concreto podrá inaugurar su facultad nueva, haciendo, si así lo desea, que sea una sorpresa para su compañero.

Otro ejercicio: ponga en el suelo una alfombra o manta bien enrollada y siéntese a horcajadas sobre ese gran cilindro, arrodillada. Cuide que la vulva y el cóccix estén en estrecho contacto con el cilindro: esto facilita la toma de conciencia del músculo pélvico, lo cual hace que se sientan los efectos del ejercicio.

Las manos servirán de «perineómetro». La izquierda se desliza entre el cilindro y la vulva, a la que cubre. Si está desnuda, inserte el dedo gordo solo o con el anular en la vagina. A continuación la mano derecha se desliza detrás de la espalda: el dedo opriime el espacio comprendido entre el cóccix (que hay que tocar) y el ano. Dicho de otra forma, el dedo gordo izquierdo en la vulva, el derecho en el cóccix.

Ahora está lista para practicar. Cierre los ojos para concentrarse mejor. Inspire profundamente, luego vacíe los pulmones a fondo, retenga la respiración y contraiga al máximo el músculo-hamaca hasta hacer vibrar todo el suelo pélvano. Bajo el dedo gordo de la mano derecha hay que sentir moverse el cóccix impulsado hacia adelante. La mano izquierda sentirá reaccionar la vulva, y el dedo gordo, insertado en la vagina, quedará apretado. En este estadio es normal contraer simultáneamente el músculo pélvico, las nalgas y los esfínteres del ano: la disociación vendrá más tarde. Por el momento lo esencial es fortalecer.

Cuando la retención del aliento deje de ser agradable, reinspire, luego relaje el suelo pélvano. Descanse durante dos o tres respiraciones normales, y después recomience (dosis media: cinco o seis veces).

Este ejercicio puede hacerse también sentada en una silla, preferentemente tapizada para que haya un buen contacto entre la vulva y el asiento. Si no hay testigos molestos, coloque las manos como he indicado... En caso contrario, puede hacerse discretamente, pero sin las manos no se sigue tan bien el desarrollo de la práctica.

Es bien sabido hasta qué punto el movimiento amplio y rítmico de la pelvis femenina conduce al espasmo eyaculador: es muy raro el hombre que se le resiste... Por el contrario, gracias a ese lenguaje secreto perfeccionado, por tanto sin movimiento de vaivén del *lingam* y sin balanceo de la pelvis, el control resulta mucho más fácil y no es necesario reducir las sensaciones recíprocas. Si la onda contráctil, ordeñando así el *lingam*, llevara al punto límite a Shiva, éste deberá respirar profunda y lentamente con el abdomen, relajando el vientre y las nalgas.

La inmovilidad permite además a Shakti seguir mejor la experiencia masculina, algo crucial en el vía del «filo de la navaja», cuando se trata de evita «el» movimiento de más.

Algunas mujeres -desgraciadamente sólo una minoría- tienen un control vaginal espontáneo. Tanto mejor para ellas, pero eso no las dispensa de fortalecer sus músculos vaginales, que nunca son demasiado potentes. Lo ideal es la práctica cotidiana: la cantante vocaliza todos los días. ¡Es una sencilla costumbre que hay que adquirir!

## La Vía del Valle

La vía tántrica llamada «del Valle» es la más fácil, especialmente para el control de la eyaculación, pues ese tipo de unión poco «movida» está basada en la relajación física y mental. Se la podría juzgar poco «excitante», lo cual es relativamente cierto. Sin embargo nos abre un mundo desconocido de sensaciones y de experiencias, engendra una plenitud prolongada, y logra la integración total de dos seres, en cuerpo, mente y espíritu, fuente de felicidad desconocida por las parejas ordinarias de nuestro Occidente apresurado.

Gracias sobre todo a la Vía del Valle el tántrico llega a «feminizar» su experiencia de la sexualidad. Para el hombre ordinario el acto sexual, centrado en el polo de la especie, es decir, en los órganos genitales, es una experiencia convergente en el espacio y en el tiempo. En otros términos, su vivencia tiende a restringirse cada vez más. La mujer despierta su deseo, luego, desde que se produce la erección, su vivencia se instala en una zona cada vez más reducida, la zona genital. Una vez insertado en la vagina, su pene acapara toda su atención, que tiende, poco a poco, a focalizarse en las sensaciones percibidas en el glande.

Paralelamente, su experiencia se estrecha también en el tiempo: converge hacia el breve instante de placer de la eyaculación, después de lo cual su deseo decae inmediatamente, y el hombre se retira y se aparta de la mujer.

Para el tántrico, por el contrario, incluso fuera del ritual, el maithuna es una experiencia divergente, de tipo femenino. En efecto, en la mujer, la vivencia sexual, lejos de limitarse a la vagina y al pene que allí encierra, desborda progresivamente la esfera genital, se difunde por todo el cuerpo y, cuando llega el orgasmo, implica cada fibra de su carne y luego invade su ser. El éxtasis tiende también a intensificarse, a prolongarse, por tanto a extenderse en el tiempo. Mucho después del fin del contacto sus ecos resuenan en ella todavía.

Esta experiencia difusa es también la del tántrico que no se acopla a una vagina, sino que se une al ser total, a la mujer física, psíquica y cósmica, es decir a la encarnación de Shakti. Cuando el lingam ha establecido el contacto íntimo, cuando percibe el yoni, Shiva participa en el deseo y en la emoción erótica de Shakti. A partir del lingam su experiencia erótica es como una mancha de aceite, gana progresivamente todo su vientre, viaja a lo largo de su columna vertebral y por último hace vibrar cada célula de su cuerpo. Participa intensamente en la emoción sexual última de Shakti

cuando ella vive un profundo orgasmo. Percibe así el ser secreto de la mujer, sin tratar de apropiarse de su cuerpo ni de su sexo. No piensa: «Es mi mujer, y su sexo y su sexualidad me pertenecen». Percibe, en el sexo, la expresión del poder creador cósmico suprapersonal. Unido a Shakti, todo su cuerpo se convierte en órgano sexual, no solo el lingam como en la unión ordinaria.

Antes de abordar la práctica, veamos primero las posiciones apropiadas:

La posición accidental usual, es decir, la del misionero, no conviene para nada: fatiga a Shakti, que debe soportar mucho tiempo el peso del hombre acostado sobre ella, sobre todo si él se relaja, como debería ser. Ahora bien, en la Vía del Valle, la unión puede durar hasta dos horas o más... La somnolencia, lejos de ser un inconveniente, hace aflorar el inconsciente y permite intercambios magnéticos y psíquicos intensos: en el sueño los intercambios se realizan en un plano psíquico sutil.

La posición a horcajadas, Purushayita, es conveniente siempre que sea posible la relajación, que se logra colocando cojines en la espalda de cada integrante de la pareja.

En la óptica del Tantra, se puede optar por la posición en oposición, llamada en X, horizontal o inclinada unos 45 grados. Esta asana tradicional y específicamente tántrica favorece la circulación de las energías sutiles, permitiendo al mismo tiempo una relajación creciente con un contacto sexual correcto; los movimientos son limitados o inexistentes. Detalle práctico: en los climas fríos con frecuencia hay que taparse porque la relajación hace descender la temperatura del cuerpo y la incomodidad compromete el logro de la experiencia. Ventaja no despreciable: en esta asana el control de la eyaculación no plantea ningún problema.

Otra posición favorable es la lateral, Paryankasana, llamada también «de von Urban». Aunque asimétrica, permite una relajación profunda y conviene a las circunstancias occidentales, (cama, colchas, etc.).

La Vía del Valle implica una inmovilidad relativa. Los movimientos son limitados, poco amplios y controlados, tanto en Shiva como en Shakti: uno solo de ellos es activo, el otro permanece pasivo y distendido. Con frecuencia es Shakti quien se mueve, por ejemplo para que se mantenga la erección, que no debe necesariamente ser del estilo triunfante durante todo el contacto. Incluso si el lingam está semirrígido, Shakti puede vivir una experiencia intensa, lo mismo que Shiva. Las fluctuaciones de la erección son normales y forman parte de las reglas del juego. Si espontáneamente una ondulación rítmica nace en el cuerpo de Shakti, puede abandonarse a ella, siempre que la reprima si los movimientos se amplifican y se aceleran. En efecto, estos movimientos podrían interrumpir la experiencia, ya sea por la expulsión del lingam si la erección es muy débil, ya sea por una eyaculación no deseada. En la Vía del Valle, Shakti puede así acceder a un orgasmo de otro tipo, es decir, experimentando casi únicamente en el polo del individuo, el cerebro, más que en el polo de la especie, los órganos genitales, como es lo común.

También puede producirse a la inversa, que Shakti se relaje y Shiva realice movimientos limitados, espontáneos pero controlados, lo cual parece contradictorio. De hecho, se deja que el cuerpo mismo desencadene estos movimientos (por tanto son espontáneos), mientras que la mente los observa y los controla si la amplitud y el ritmo ponen su dominio en peligro.

Los papeles pueden alternarse: primero Shakti dirige el juego, luego Shiva, o a la inversa, alternando fases de inmovilidad y de lenguaje secreto, es decir, de contracciones vaginales a las que el lingam responde.

Hay que evitar «pensar» los movimientos, intelectualizar el acto, que sin embargo debe ser todo el tiempo consciente. La pareja permanece así receptiva, disponible a todos los matices de la experiencia tanto a nivel genital como en el cuerpo entero. Una sensación inefable de fusión es, en principio, un logro normal en la Vía del Valle; en principio porque al comienzo parece menos satisfactoria que los contactos usuales no tántricos, pero pronto la exploración de este universo nuevo resulta fascinante.

Además uno no se propone «convertirse» de una vez por todas a este tipo de unión y hacer de él su menú exclusivo: una vía no excluye jamás la otra. La Vía del Valle permite a Shiva quedar indefinidamente en contacto y comprobar que inhibir la eyaculación no plantea ningún problema y no reduce, más bien al contrario, la voluptuosidad sexual.

Este libro que usted acaba de leer pertenece a la librería **Tus Buenos Libros** en la que puede disfrutar libros de la forma cómo después se explica. A continuación verá cómo funciona todo esto. **Es muy sencillo e interesante.**

Puede visitar esta librería en  
**<http://www.tusbuenoslibros.com/>**

### **¿Qué es la LIBRERÍA VIRTUAL?**

Es una **nueva** forma de comprar libros y recibirlas en su ordenador a través de su correo electrónico. **También puede descargar libros GRATIS**

### **¿Qué ventajas obtengo por comprar así los libros?**

Es mucho más **fácil** y **rápido** de recibir. Si se envía por el sistema tradicional, tarda varios días en llegar. Además, en otros casos, los portes los pagaría usted, o se le cargarían en el precio final. Sin embargo, al adquirir libros por este sistema, todos los **gastos de envío son gratis**, con el ahorro que supone para usted. Por otra parte, al ser nulos los gastos de imprenta y distribución, se ofrecen unos precios que no existen en los libros en papel.

### **¿Cómo sé que me llegan los libros?**

Usted recibirá en la cuenta de correo que elija los libros que adquiera. Este sistema está **probado** y **garantizado**.

### **¿Es compatible con mi ordenador?**

Los libros se envían en formato PDF con la finalidad que sean compatibles con cualquier sistema (PC, Mac, Linux y otros) y prácticamente cualquier lector de e-books. **Fácil** y **efectivo**.

## **¿Qué temas se pueden adquirir?**

Libros de temática que no se suele encontrar en cualquier librería. Hallará libros sobre el **éxito**, sobre el **poder**, sobre la **mente**...

Naturalmente, encontrará temas tratados en

**EL ARTE DE LA ESTRATEGIA** en  
<http://www.elartedelaestrategia.com/> o en consonancia con su línea.

## **¿Puedo hacer copias?**

Por supuesto que si, **todas las copias que quiera**. No hay ningún dispositivo que impida hacer copias electrónicas o en papel. Hacemos esto porque consideramos que ya que usted paga por un producto, es muy **libre** de hacer con el lo que quiera (aunque los que reciban las copias no paguen).

## **¿Es seguro comprar con tarjeta en Internet?**

Comprendo que resulta chocante realizar compras por Internet. El sistema de pago funciona de tal manera que: **es seguro** (nadie puede interferir los datos), nadie conoce el nº de su tarjeta y que yo mismo he hecho la prueba comprando libros y todo funcionó a la perfección. El sistema de pago usado es **PayPal**, en <http://www.paypal.es/es>



La forma de pago es por medio de la red de protección de la identidad de **VeriSign** (VIP, VeriSign Identity Protection), que ofrece un nivel adicional de seguridad durante la identificación en sitios Web que muestren el logotipo de VIP con su clave de seguridad de PayPal, por lo que la transferencia reúne todas las medidas de seguridad



Para saber más:

<http://www.paypal.es/es>

Se admite el pago con:



*En el caso de que no tenga tarjeta, ya ha habido otras personas en su situación que lo han solucionado de la siguiente manera: han pedido a otra persona que si tenía tarjeta fuera el que les realizará la compra. Después le abonó en metálico el importe de la adquisición.*

**Me quedan algunas preguntas, ¿me las podría aclarar?**

Encantados de ampliar información. Puede enviarme un mensaje en el que exprese sus preguntas a

[contacto@tusbuenoslibros.com](mailto:contacto@tusbuenoslibros.com)

Es una forma de agradecerle de antemano la oportunidad de servirle, que espero tener algún día.

Reciba un cordial saludo

*Carlos Martín Pérez*